

Alternative zum 4-Wochen-Rhythmus:4. Woche: Hymnen aus dem Neuen Testament  
(Cantica)Vorbereitung / Einführung:

*Suche Dir einen ruhigen Raum ohne viele Störquellen. Zünde eine Kerze an, die Beobachtung der Flamme kann helfen ruhig zu werden! Oder Du kannst einfach die Augen schließen, um stiller zu werden. Und wisse Dich verbunden mit denen, die auch die „RausZeit – für mich – für uns –“ genießen!*

*Diese 20 Minuten sollen getragen sein von Stille, geprägt von Ruhe, erfüllt mit Frieden im Herzen. Darum darfst Du nur sein und die ganze Zeit genießen.*

*Auch wenn du das **Vater unser** gebetet wird, bitte ich Dich, es langsam zu lesen, statt es auswendig zu sagen, und einfach mal diese Worte mehr zu beachten und wirken zu lassen.*

*Am Ende steht der Segen.*

*Wer möchte kann auch den Rauszeit-Dialog, der hier aufgeführt ist, auch zu anderen Zeiten immer mal wieder zur Hand nehmen und so sich und Gott Zeit gönnen, oder die ganze RausZeit wiederholen.*

*Jede/r kann sich auch nur Teile der RausZeit aussuchen, es muss nicht immer alles meditiert werden, auch kann man aus vergangenen Rauszeiten Elemente übernehmen oder selbstständig andere Psalmen/Texte aussuchen.*

*Über eine Rückmeldung zu diesem Angebot würde ich mich sehr freuen!*

Einstimmung hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B:

**Lobpreise Den Herrn, Meine Seele**

<https://www.youtube.com/watch?v=HJa2vBGGK8M>

RausZeit-DiaLog (Stephan Massolle, 2008/09)

*Zum Nachdenken kann Musik helfen, z.B. Meditationsmusik (ca. 5 min lang), die Du magst oder z.B.: „O’Neill-Brothers: **Fire in Love**“*

[https://www.youtube.com/watch?v=rAzLvfhV\\_Rc](https://www.youtube.com/watch?v=rAzLvfhV_Rc)

*Während der Meditation beschäftige Dich mit diesen Fragen und Aussagen, lass Dir Zeit. Vor allem die drei Sätze am Beginn, die dreimal wiederholt werden, sollen dir helfen ruhig zu werden!*

Gott, ich komme zu Dir,

hilf mir Dich zu finden und auf meinen Tag mit Liebe und Geduld zurückzublicken. Ich bin mit allen meinen Gedanken hier, ich will sie mit Dir ordnen und anschauen.

**Gott, ich will mit Dir sprechen.**

**Gott, ich will mit Dir sprechen.**

**Gott, ich will mit Dir sprechen.**

**Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.**

**Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.**

**Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.**

**Gott, ich öffne Dir mein Herz.**

**Gott, ich öffne Dir mein Herz.**

**Gott, ich öffne Dir mein Herz.**

Guter Gott hilf mir,

mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können. Ich bringe Dir, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was ich heute erlebt habe.

Dein liebevoller Blick auf mich erinnert mich daran,

selbst mit Liebe zurückzublicken:

- wie ich anderen Menschen begegnet bin.
- welche Stellung Du, Gott, für mich hattest.
- wie ich mit mir selbst umgegangen bin.

Ich blicke hin:

- wo ich Ermutigung bemerkt habe.
- wo ich Trost entdeckt habe.
- wo ich Hoffnung er- und gelebt habe.

Ich erinnere mich,

- wo ich Misstrauen gefunden u. gestreut habe.
- wo ich Angst gespürt habe.
- wo ich Entmutigung empfunden habe.

Wie im Gespräch mit einem guten Freund:

- Bringe ich Dir meine Bitten.
- Sage ich Dir meinen Dank.
- Trage ich zu Dir meine Klage.
- Preise ich Dich durch mein Lob.

### Canticum Offb 15, 3-4

[<sup>3</sup> Sie (die sieben Engel) sangen das Lied des Mose, des Knechtes Gottes, und das Lied zu Ehren des Lammes und sprachen: ]

#### **Groß und wunderbar sind deine Taten, \***

Herr und Gott, du Herrscher über die ganze Schöpfung.

Gerecht und zuverlässig sind deine Wege, \*

du König der Völker.

#### **<sup>4</sup> Wer wird dich nicht fürchten, Herr, \***

#### **wer wird deinen Namen nicht preisen?**

Denn du allein bist heilig: /

Alle Völker kommen und beten dich an; \*

denn offenbar geworden sind deine gerechten Taten.

### Psalm 111: Gott gedenkt seines ewigen Bundes

<sup>1</sup> Halleluja! Dem HERRN will ich danken mit ganzem Herzen \*  
im Kreis der Redlichen, in der Gemeinde.

#### **<sup>2</sup> Groß sind die Werke des HERRN, \***

erforschenswert für alle, die sich an ihnen freuen.

<sup>3</sup> Hoheit und Pracht ist sein Walten, \*

seine Gerechtigkeit hat Bestand für immer.

<sup>4</sup> Ein Gedächtnis seiner Wunder hat er gestiftet, \*

der HERR ist gnädig und barmherzig.

<sup>5</sup> Speise gab er denen, die ihn fürchten, \*

seines Bundes gedenkt er auf ewig.

<sup>6</sup> Die Macht seiner Werke hat er seinem Volk kundgetan, \*

um ihm das Erbe der Völker zu geben.

<sup>7</sup> Die Werke seiner Hände sind Treue und Recht, \*

verlässlich sind alle seine Gebote.

<sup>8</sup> Sie stehen fest für immer und ewig, \*

geschaffen in Treue und Redlichkeit.

<sup>9</sup> Erlösung hat er seinem Volk gesandt, /

seinen Bund bestimmt für ewige Zeiten. \*

#### **Heilig und Furcht gebietend ist sein Name.**

<sup>10</sup> Die Furcht des HERRN ist der Anfang der Weisheit. /

Gute Einsicht ist sie allen, die danach handeln. \*

Sein Lob hat Bestand für immer.

**Meditation-Musik zum Innehalten**, die Du magst oder z.B.:  
**Lord I Lift Your Name On High - Contemporary Christian Piano**  
<https://www.youtube.com/watch?v=XOXqDXtvaZw>

Lesen wir das **Vater unser**:

**Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name.  
Dein Reich komme.  
Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.**

### **Segen**

Der HERR segne uns und behüte uns.

Der HERR lasse sein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig.

Der HERR wende uns sein Angesicht zu und schenke uns Frieden.

So komme der Segen auf uns herab,

der Segen des freudegebenden, friedenschenkenden und lebensstiftenden Gottes:

Der Segens des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Zum Ausklang: Musik** hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:  
**Wie soll Friede werden Lyric Video - Martin Pepper official**  
<https://www.youtube.com/watch?v=EqnDwm2svWE>