

Erweiterung zu den bisherigen zwei 4-Wochen-Rhythmen:

I. „Erweiterungs“-woche: *Cantica aus dem Alten Testament*

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.:*

Ich bin da - (Markus Heßbrügge) (Unten auf der Seite: das Hörbeispiel anklicken)

<https://www.notenfarben.de/meine-lieder/ich-bin-da>

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

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.

Lied des Mose Dtn 32 (Auswahl)

¹ Hört zu, ihr Himmel, ich will reden, *

die Erde lausche meinen Worten.

² Meine Lehre wird strömen wie Regen, *

meine Botschaft wird fallen wie Tau,

wie Regentropfen auf das Gras *

und wie Tauperlen auf die Pflanzen.

³ Ich will den Namen des HERRN verkünden. *

Preist die Größe unseres Gottes!

⁴ Er heißt: Der Fels. / Vollkommen ist, was er tut; *

denn alle seine Wege sind recht.

Er ist ein unbeirrbar treuer Gott, *

er ist gerecht und gerade.

⁵ Ein falsches, verdrehtes Geschlecht fiel von ihm ab, *

Verkrüppelte, die nicht mehr seine Söhne sind.

⁶ Ist das euer Dank an den HERRN, *

du dummes, verblendetes Volk?

Ist er nicht dein Vater, dein Schöpfer? *

Hat er dich nicht geformt und hingestellt?

⁷ Denk an die Tage der Vergangenheit, *

lerne aus den Jahren der Geschichte!

Frag deinen Vater, er wird es dir erzählen, *

frag die Alten, sie werden es dir sagen.

⁸ Als der Höchste die Völker als Erbe verteilte, / als er die Menschheit aufteilte, *

legte er die Gebiete der Völker nach der Zahl der Gottessöhne fest;

⁹ der HERR nahm sich sein Volk als Anteil, *

Jakob wurde sein Erbteil.

¹⁰ Er fand ihn in der Steppe, *

in der Wüste, wo wildes Getier heult.

Er hüllte ihn ein, gab auf ihn Acht *

und hütete ihn wie seinen Augenstern,

¹¹ wie ein Adler sein Nest ausführt *
und über seinen Jungen schwebt,
seine Schwingen ausbreitet, *
eines von ihnen aufnimmt und es auf seinem Gefieder trägt.

¹² Der HERR allein hat Jakob geleitet, *
kein fremder Gott stand ihm zur Seite.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:
Great is the Lord: Instrumental by David Bauer.
<https://www.youtube.com/watch?v=wxR7WUJtv5Y>

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.:
Viel mehr als nur ein Wort Lyric Video - Martin Pepper official
<https://www.youtube.com/watch?v=qOtcFx3tYNM>