

Erweiterung zu den bisherigen zwei 4-Wochen-Rhythmen:I. „Erweiterungs“-woche: Cantica aus dem Alten TestamentVorbereitung / 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:

Meine Seele ist stille in dir - Klaus Heizmann

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

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.

Hannas Loblied: 1 Sam 2,1-10

¹ Hanna betete. Sie sagte:

Mein Herz ist voll Freude über den HERRN, *
erhöht ist meine Macht durch den HERRN.

Weit öffnet sich mein Mund gegen meine Feinde; *
denn ich freue mich über deine Hilfe.

² Keiner ist heilig wie der HERR; *
denn außer dir ist keiner; keiner ist ein Fels wie unser Gott.

³ Redet nicht immer vermessen, *
kein freches Wort komme aus eurem Mund;
denn der HERR ist ein wissender Gott*
und bei ihm werden die Taten geprüft.

⁴ Der Bogen der Helden wird zerbrochen, *
die Wankenden aber gürten sich mit Kraft.

⁵ Die Satten verdingen sich um Brot *
und die Hungrigen gibt es nicht mehr.

Die Unfruchtbare bekommt sieben Kinder *
und die Kinderreiche welkt dahin.

⁶ Der HERR macht tot und lebendig, *
er führt zum Totenreich hinab und führt auch herauf.

⁷ Der HERR macht arm und macht reich, *
er erniedrigt und er erhöht.

⁸ Den Schwachen hebt er empor aus dem Staub *
und erhöht den Armen, der im Schmutz liegt;
er gibt ihm einen Sitz bei den Edlen, *
einen Ehrenplatz weist er ihm zu.

Ja, dem HERRN gehören die Pfeiler der Erde; *
auf sie hat er den Erdkreis gegründet.

⁹ Er behütet die Schritte seiner Frommen, *
doch die Frevler verstummen in der Finsternis;
denn der Mensch ist nicht stark aus eigener Kraft. *

¹⁰ Wer gegen den HERRN streitet, wird zerbrechen;
über ihn lässt er es am Himmel donnern. *

Der HERR hält Gericht bis an die Grenzen der Erde.
Seinem König gebe er Kraft *
und erhöhe die Macht seines Gesalbten.

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.:

'Und ein Licht leuchtet auf' (Markus Heßbrügge)

(Unten auf der Seite: das Hörbeispiel anklicken)

<https://www.notenfarben.de/meine-lieder/und-ein-licht-leuchtet-auf#&gid=lightbox-group-170&pid=0>