

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:

Popchor Spandau - Du bist immer für mich da (Virtueller Chor)

<https://www.youtube.com/watch?v=sCAerdXME6s>

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.

Dankgebet Davids: 1. Buch der Chronik (Chr) 29,10-20

[¹⁰ Da pries David den HERRN vor der ganzen Versammlung und rief:]

Gepriesen bist du, HERR, /

Gott unseres Vaters Israel, *

von Ewigkeit zu Ewigkeit.

¹¹ Dein, HERR, sind Größe und Kraft, /

Ruhm und Glanz und Hoheit; *

dein ist alles im Himmel und auf Erden.

HERR, dein ist das Königtum. *

Du erhebst dich als Haupt über alles.

¹² Reichtum und Ehre kommen von dir; *

du bist der Herrscher über das All.

In deiner Hand liegen Kraft und Stärke; *

es steht in deiner Hand, alles groß und stark zu machen.

¹³ Darum danken wir dir, unser Gott, *

und rühmen deinen herrlichen Namen.

¹⁴ Doch wer bin ich und was ist mein Volk, *

dass wir die Kraft besaßen, diese Gaben zu spenden?

Von dir kommt ja alles; / und was wir dir gegeben haben, *

stammt aus deiner Hand.

¹⁵ Denn wir sind nur Fremde bei dir, *

Beisassen, wie alle unsere Väter.

Wie ein Schatten sind unsere Tage auf Erden *

und ohne Hoffnung.

¹⁶ HERR, unser Gott, diese ganze Fülle, *

die wir bereitgestellt haben,

um dir, deinem heiligen Namen, ein Haus zu bauen, *

kam aus deiner Hand; dir gehört alles.

¹⁷ Ich weiß, mein Gott, dass du die Herzen prüfst *

und an Aufrichtigkeit Gefallen hast.

Mit aufrichtigem Herzen habe ich dies alles gegeben /

und ich habe mit Freuden gesehen, *

wie auch dein Volk, das sich hier eingefunden hat, dir willig spendet.

¹⁸ HERR, Gott unserer Väter Abraham, Isaak und Israel, /

erhalte diese Gesinnung für immer im Herzen deines Volkes! *

Lenke sein Herz auf dich!

¹⁹ Gib auch meinem Sohn Salomo ein ungeteiltes Herz, *
damit er deine Gebote, Bundeszeugnisse und Gesetze bewahrt
und alles tut, um das Gebäude zu errichten, *
das ich vorbereitet habe!

[²⁰ Dann befahl David der ganzen Versammlung: Preist den HERRN,
euren Gott! Und die ganze Versammlung lobte den HERRN, den Gott
ihrer Väter. Sie verneigten sich und warfen sich nieder vor dem HERRN
und dem König.]

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.:
Katholischer Schulverband Hamburg - HALLELUJAH!
<https://www.youtube.com/watch?v=8Kq4KomqHdA>