

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:

**Da wohnt ein Sehnen-** Chor Pianoforte

<https://www.youtube.com/watch?v=vAAI0Oiv19M>

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.

### **Salomos Gebet um Weisheit (Auswahl: Weis 9,1-19)**

<sup>1</sup> Gott der Väter und Herr des Erbarmens, \*

du hast das All durch dein Wort gemacht.

<sup>2</sup> Den Menschen hast du durch deine Weisheit bereitet, \*

damit er über deine Geschöpfe herrscht.

<sup>3</sup> Er soll die Welt in Heiligkeit und Gerechtigkeit leiten \*

und Gericht halten in rechter Gesinnung.

<sup>4</sup> Gib mir die Weisheit, die an deiner Seite thront, \*  
und verstoß mich nicht aus der Schar deiner Kinder!

<sup>5</sup> **Ich bin ja dein Knecht, der Sohn deiner Magd, /**  
ein schwacher Mensch, dessen Leben nur kurz ist \*  
und zu gering an Einsicht in Recht und Gesetz.

<sup>6</sup> Wäre einer auch vollkommen unter den Menschen,  
er wird kein Ansehen genießen, wenn ihm deine Weisheit fehlt.

<sup>7</sup> Du bist es, der mich zum König deines Volkes \*  
und zum Richter deiner Söhne und Töchter erwählt hat.

<sup>8</sup> Du hast befohlen, einen Tempel auf deinem heiligen Berg zu bauen \*  
und einen Altar in der Stadt deiner Wohnung,  
ein Abbild des heiligen Zeltes, \*  
das du von Anfang an entworfen hast.

<sup>9</sup> Mit dir ist die Weisheit, die deine Werke kennt \*  
und die zugegen war, als du die Welt erschufst.  
Sie weiß, was wohlgefällig ist in deinen Augen \*  
und was recht ist nach deinen Geboten.

<sup>10</sup> Sende sie vom heiligen Himmel und \*  
schick sie vom Thron deiner Herrlichkeit,  
damit sie bei mir sei und alle Mühe mit mir teile \*  
und ich erkenne, was wohlgefällig ist bei dir!

<sup>11</sup> Denn sie weiß und versteht alles; /  
sie wird mich in meinem Tun besonnen leiten \*  
und mich in ihrem Lichtglanz schützen.

<sup>12</sup> Dann wird dir mein Handeln gefallen; /  
ich werde dein Volk gerecht richten und \*  
des Throns meines Vaters würdig sein.

<sup>13</sup> Denn welcher Mensch kann Gottes Plan erkennen \*  
oder wer begreift, was der Herr will?

<sup>14</sup> Unsicher sind die Überlegungen der Sterblichen \*  
und einfältig unsere Gedanken;

<sup>15</sup> denn ein vergänglicher Leib beschwert die Seele \*  
und das irdische Zelt belastet den um vieles besorgten Verstand.

<sup>16</sup> Wir erraten kaum, was auf der Erde vorgeht, /  
und finden nur mit Mühe, was auf der Hand liegt; \*  
wer ergründet, was im Himmel ist?

<sup>17</sup> Wer hat je deinen Plan erkannt, /  
wenn du ihm nicht Weisheit gegeben \*  
und deinen heiligen Geist aus der Höhe gesandt hast?

<sup>18</sup> So wurden die Pfade der Erdenbewohner gerade gemacht \*  
und die Menschen lernten, was dir gefällt;  
durch die Weisheit wurden sie gerettet. \*

19 durch die Weisheit wurden sie gerettet

**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 Segen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Zum Ausklang: Musik** hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:  
**„Salve Regina - A Virtual Choir of Carmelites“** (Ein virtueller Chor der Karmeliten/innen)  
<https://www.youtube.com/watch?v=FxElBk8FZQc>