

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:

**Hagos: Pace e Bene**

<https://www.youtube.com/watch?v=0sWlwlbXSJw>

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.

### **Lob der guten Ordnung der Schöpfung (Das Buch Jesus Sirach (Sir 39, 12-35 / Auswahl)**

<sup>12</sup> Weiterhin will ich mit Überlegung reden; \*

denn wie der Vollmond bin ich erfüllt.

<sup>13</sup> Hört mich an, ihr frommen Söhne, \*

und gedeiht wie eine Rose, die am Flusslauf wächst!

<sup>14</sup> Verströmt Wohlgeruch wie Weihrauch! \*

Treibt Blüten wie eine Lilie!

Verbreitet Wohlgeruch und stimmt ein Loblied an\*  
und preist den Herrn für all die Werke!

<sup>15</sup> Macht seinen Namen groß, \*

preist ihn im Lobgesang!

Mit Liedern auf den Lippen und mit Saitenspiel, \*  
so werdet ihr preisend sprechen:

<sup>16</sup> Alle Werke des Herrn sind überaus gut \*

und jeder Befehl geschieht zur rechten Zeit.

<sup>17</sup> Man kann nicht sagen: Was ist dies? Wozu ist jenes? \*

Denn alles wird zur rechten Zeit gesucht.

Durch sein Wort ist Wasser wie ein Wall aufgerichtet \*

und durch die Rede seines Mundes die Wasserspeicher.

<sup>18</sup> Durch seinen Befehl geschieht alles, was ihm gefällt, \*

und es gibt niemanden, der sein rettendes Handeln mindert.

<sup>19</sup> Die Werke aller Menschen liegen vor ihm, \*

nichts ist vor seinen Augen zu verbergen.

<sup>20</sup> Von Ewigkeit zu Ewigkeit betrachtet er sie \*

und nichts ist vor ihm wunderbar.

<sup>21</sup> Man kann nicht sagen: Was ist dies? Wozu ist jenes? \*

Denn alles ist für seine Verwendung geschaffen.

<sup>22</sup> Sein Segen hat wie ein Fluss alles bedeckt \*

und wie eine Überschwemmung Trockenes trunken gemacht; [...]

<sup>24</sup> Seine Wege sind gerade für die Frommen, \*

so wie sie für die Gesetzlosen ein Anstoß sind.

<sup>25</sup> Gutes ist für die Guten von Anbeginn erschaffen, \*

so für die Sünder Schlechtes.

<sup>26</sup> Anfang alles Notwendigen für das Leben des Menschen sind: \*

Wasser und Feuer, Eisen und Salz,

feinstes Weizenmehl, Milch und Honig, \*

das Blut der Traube, Olivenöl und Kleidung.

<sup>27</sup> All dies dient den Frommen zum Guten, \*

ebenso wendet es sich den Sündern zum Schlechten. [...]

<sup>31</sup> An seinem Gebot werden sie sich freuen, / sie werden bereitstehen auf Erden, \*

wo sie nötig sind, und zur rechten Zeit werden sie das Wort nicht übertreten.

<sup>32</sup> Deswegen stand es von Anfang an für mich fest \*

und ich habe nachgedacht und es schriftlich niedergelegt:

<sup>33</sup> Die Werke des Herrn sind alle gut \*

und alles Notwendige wird er zu seiner Stunde gewähren.

<sup>34</sup> Man kann nicht sagen: Dies ist schlechter als das. \*

Denn alles wird zur rechten Zeit geschätzt.

<sup>35</sup> Nun singt Loblieder mit ganzem Herzen \*

und mit eurem Mund und preist den Namen des Herrn!

**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.:

**In deinem Licht Lyric Video - Martin Pepper official**

[https://www.youtube.com/watch?v=e\\_eglmIWAvg](https://www.youtube.com/watch?v=e_eglmIWAvg)