

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:

**Ministranten Romwallfahrt 2010 - Lasst uns ziehn zu den Quellen des Lebens**

(Lied der internationalen Messdiener-Wallfahrt 2010 Rom) (nimmt einige Aspekte der Betrachtungstexte auf)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZocKLdtVT2U>

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.

## Völkerwallfahrt zum Zion (Buch Jesaja Kapitel 2)

[<sup>1</sup> Das Wort, das Jesaja, der Sohn des Amoz, über Juda und Jerusalem geschaut hat.]

<sup>2</sup> Am Ende der Tage wird es geschehen: /

Der Berg des Hauses des HERRN steht fest gegründet als höchster der Berge; \*  
er überragt alle Hügel.

Zu ihm strömen alle Nationen. \*

<sup>3</sup> Viele Völker gehen und sagen:

Auf, wir ziehen hinauf zum Berg des HERRN \*  
und zum Haus des Gottes Jakobs.

Er unterweise uns in seinen Wegen, \*  
auf seinen Pfaden wollen wir gehen.

Denn vom Zion zieht Weisung aus \*

und das Wort des HERRN von Jerusalem.

<sup>4</sup> Er wird Recht schaffen zwischen den Nationen \*  
und viele Völker zurechtweisen.

Dann werden sie ihre Schwerter zu Pflugscharen umschmieden \*  
und ihre Lanzen zu Winzermessern.

Sie erheben nicht das Schwert, Nation gegen Nation, \*  
und sie erlernen nicht mehr den Krieg.

<sup>5</sup> Haus Jakob, auf, \*

wir wollen gehen im Licht des HERRN.

## Danklied der Geretteten vom Zion aus (Buch Jesaja Kapitel 12)

[<sup>1</sup> An jenem Tag wirst du sagen:]

Ich danke dir, HERR. /

Du hast mir gezürnt. Möge dein Zorn sich wenden, \*  
auf dass du mich tröstest.

<sup>2</sup> Siehe, Gott ist mein Heil; \*

ich vertraue und erschrecke nicht.

Denn meine Stärke und mein Lied ist Gott, der HERR. \*

Er wurde mir zum Heil.

**<sup>3</sup> Ihr werdet Wasser freudig schöpfen \*  
aus den Quellen des Heils.**

<sup>4</sup> An jenem Tag werdet ihr sagen: \*

Dankt dem HERRN! Ruft seinen Namen an!

Macht unter den Völkern seine Taten bekannt, \*

verkündet: Sein Name ist erhaben!

<sup>5</sup> Singt dem HERRN, denn Übertragendes hat er vollbracht;\*

bekannt gemacht sei dies auf der ganzen Erde.

<sup>6</sup> Jauchzt und jubelt, ihr Bewohner Zions; \*

denn groß ist in eurer Mitte der Heilige Israels.

**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.:

**Total Vokal - Der Mond ist aufgegangen**

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

(Leider nicht alle Strophen, die im Gotteslob unter der Nr. 93 aufgeführt sind.)