

Erweiterung zu den bisherigen zwei 4-Wochen-Rhythmen:2. „Erweiterungs“-woche: Cantica aus dem Buch JesajaVorbereitung / 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:

"Ich will an dich glauben" - Lied zur Jahreslosung 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=aL9fWBkG8gs>

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.

Buch Jesaja Kapitel 40 (Auszug)

Trostauf Ruf und Gottes königliches Kommen

¹ Tröstet, tröstet mein Volk, *

spricht euer Gott.

² Redet Jerusalem zu Herzen und ruft ihr zu, *

dass sie vollendet hat ihren Frondienst,

dass gesühnt ist ihre Schuld,*

dass sie empfangen hat aus der Hand des HERRN Doppeltes für all ihre Sünden!

³ Eine Stimme ruft: In der Wüste bahnt den Weg des HERRN, *

ebnet in der Steppe eine Straße für unseren Gott!

⁴ Jedes Tal soll sich heben, jeder Berg und Hügel sich senken. *

Was krumm ist, soll gerade werden, und was hügelig ist, werde eben.

⁵ Dann offenbart sich die Herrlichkeit des HERRN, *

alles Fleisch wird sie sehen. Ja, der Mund des HERRN hat gesprochen.

[...]

⁸ Das Gras verdorrt, die Blume verwelkt, *

doch das Wort unseres Gottes bleibt in Ewigkeit.

⁹ Steig auf einen hohen Berg, Zion, du Botin der Freude! *

Erheb deine Stimme mit Macht, Jerusalem, du Botin der Freude!

Erheb deine Stimme, fürchte dich nicht! *

Sag den Städten in Juda: Siehe, da ist euer Gott.

¹⁰ Siehe, GOTT, der Herr, kommt mit Macht, *

er herrscht mit starkem Arm.

Siehe, sein Lohn ist mit ihm *

und sein Ertrag geht vor ihm her.

¹¹ Wie ein Hirt weidet er seine Herde, /

auf seinem Arm sammelt er die Lämmer, *

an seiner Brust trägt er sie, die Mutterschafe führt er behutsam.

¹² Wer misst das Meer mit der hohlen Hand? *

Wer kann mit der ausgespannten Hand den Himmel vermessen?

Wer misst den Staub der Erde mit einem Scheffel? *

Wer wiegt die Berge mit einer Waage und mit Gewichten die Hügel?

¹³ Wer bestimmt den Geist des HERRN? *

Wer kann sein Berater sein und ihn unterrichten?

¹⁴ Wen fragt er um Rat und wer vermittelt ihm Einsicht? *

Wer kann ihn über die Pfade des Rechts belehren?

Wer lehrt ihn das Wissen und zeigt ihm den Weg der Erkenntnis? *

¹⁵ Siehe, die Nationen sind wie ein Tropfen am Eimer,
sie gelten so viel wie ein Stäubchen auf der Waage. *

Ganze Inseln wiegen nicht mehr als ein Sandkorn.

¹⁶ Der Libanon reicht nicht aus für das Feuer,
sein Wild genügt nicht für das Brandopfer.

¹⁷ Alle Nationen sind vor Gott wie ein Nichts, *
für ihn sind sie wertlos und nichtig.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:

How Can It Be - Contemporary Christian Piano - O'Neill Brothers

https://www.youtube.com/watch?v=Gotx_QniBZY

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.:

[Musik] Herr, das Licht Deiner Liebe leuchtet auf (Jesus, dein Licht)

<https://www.youtube.com/watch?v=ImxEn0aaSoc>