

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:

**SHINE, JESUS SHINE BIG SING at ROYAL ALBERT HALL, LONDON**

(deutsche Übersetzung, vgl. gestern Abschlusslied RausZeit E2-4 Mi, heute: beeindruckende Chor: tausende von Sängerinnen und Sängern!)

<https://www.youtube.com/watch?v=D4hXJ9ax2FY>

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.

## Buch Jesaja Kapitel 42 (Auszug)

### Einführung und Präsentation des Knechts als Bund und Licht

<sup>1</sup> Siehe, das ist mein Knecht, den ich stütze; \*

das ist mein Erwählter, an ihm finde ich Gefallen.

Ich habe meinen Geist auf ihn gelegt, \*

er bringt den Nationen das Recht.

<sup>2</sup> Er schreit nicht und lärmt nicht \*

und lässt seine Stimme nicht auf der Gasse erschallen.

<sup>3</sup> Das geknickte Rohr zerbricht er nicht /

und den glimmenden Docht löscht er nicht aus;\*

ja, er bringt wirklich das Recht.

<sup>4</sup> Er verglimmt nicht und wird nicht geknickt, /

bis er auf der Erde das Recht begründet hat. \*

Auf seine Weisung warten die Inseln.

<sup>5</sup> So spricht Gott, der HERR, / der den Himmel erschaffen und ausgespannt hat, \*

der die Erde gemacht hat und alles, was auf ihr wächst,

der dem Volk auf ihr Atem gibt \*

und Geist allen, die auf ihr gehen.

<sup>6</sup> Ich, der HERR, habe dich aus Gerechtigkeit gerufen, /

ich fasse dich an der Hand.

Ich schaffe und mache dich zum Bund mit dem Volk, \*

zum Licht der Nationen,

<sup>7</sup> um blinde Augen zu öffnen, \*

Gefangene aus dem Kerker zu holen

und die im Dunkel sitzen, \*

aus der Haft.

<sup>8</sup> Ich bin der HERR, das ist mein Name; /

ich überlasse die Ehre, die mir gebührt, \*

keinem andern, meinen Ruhm nicht den Götzen.

<sup>9</sup> Siehe, das Frühere ist eingetroffen, \*

Neues kündige ich an.

Noch ehe es zum Vorschein kommt, \*

mache ich es euch bekannt.

### Das neue Lied

<sup>10</sup> Singt dem HERRN ein neues Lied, \*

seinen Ruhm vom Ende der Erde her,

die ihr das Meer befahrt, seine Fülle, \*  
die Inseln und ihre Bewohner!

<sup>11</sup> Die Wüste und ihre Städte sollen sich freuen, \*  
die Dörfer, die Kedar bewohnt.

Die Bewohner von Sela sollen singen vor Freude \*  
und jubeln auf den Gipfeln der Berge.

<sup>12</sup> Sie sollen dem HERRN die Ehre geben, \*  
sein Lob auf den Inseln verkünden.

[...]

**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](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.:  
**Einfaches Lied Lyric Video - Martin Pepper official**  
<https://www.youtube.com/watch?v=8gpVs0tFNsk>