

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:

Halleluja - Dank sei dir (Cover)

<https://www.youtube.com/watch?v=IbKxqxRn94c>

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 45 (Auszug)

¹⁵ Wahrhaftig, du bist ein verborgener Gott, *

Israels Gott, der rettet.

¹⁶ Schmach und Schande kommt über sie alle, *
die Götzenschmiede geraten in Schande.

¹⁷ Israel ist vom HERRN gerettet, *

ist auf immer errettet.

Über euch kommt keine Schmach *
und Schande für immer und ewig.

¹⁸ Denn so spricht der HERR, der den Himmel erschafft, *

Ich bin der HERR und sonst niemand. –

er ist der Gott, der die Erde formt und macht *
er ist es, der ihr Bestand gibt,

er hat sie nicht als Nichtiges erschaffen, *

er hat sie zum Wohnen geformt –

¹⁹ Ich habe nicht im Verborgenen geredet, *
irgendwo in einem finsternen Land.

Ich habe nicht zum Geschlecht Jakobs gesagt: *

Sucht mich als Nichtiges!

Ich bin der HERR, der die Wahrheit spricht *
und der verkündet, was recht ist.

²⁰ Versammelt euch, kommt alle herbei, *

tretet herzu, die ihr aus den Nationen entronnen seid!

Wer hölzerne Götzen umherträgt, hat keine Erkenntnis, *
wer einen Gott anbetet, der niemanden rettet.

²¹ Macht es bekannt, bringt es vor, *

beratet euch untereinander:

Wer hat das alles seit Langem verkündet *
und längst im Voraus angesagt?

War es nicht ich, der HERR? / Es gibt keinen Gott außer mir; *

außer mir gibt es keinen gerechten und rettenden Gott.

²² Wendet euch mir zu und lasst euch erretten, *

alle Enden der Erde, denn ich bin Gott und sonst niemand!

²³ Ich habe bei mir selbst geschworen: /

Aus meinem Mund ist Gerechtigkeit hervorgegangen, *
ein unwiderrufliches Wort:

Vor mir wird jedes Knie sich beugen /

und jede Zunge wird schwören: *

²⁴ Nur beim HERRN - sagt man von mir - sind Heilstaten und Stärke.

Beschämt kommen alle zu ihm, die gegen ihn entbrennen. /

²⁵ Alle Nachkommen Israels bekommen ihr Recht *

und erlangen Ruhm durch den HERRN.

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.:

Taizé - Meine Hoffnung

<https://www.youtube.com/watch?v=T2kD8h5XUWI>