

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:

Offizielle deutsche WJT Hymne Panama 2019

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

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 61 [Der Gesalbte des Herrn und seine Sendung]

¹ Der Geist GOTTES, des Herrn, ruht auf mir. *

Denn der HERR hat mich gesalbt;

er hat mich gesandt, um den Armen frohe Botschaft zu bringen, *

um die zu heilen, die gebrochenen Herzens sind,

um den Gefangenen Freilassung auszurufen *

und den Gefesselten Befreiung,

² um ein Gnadenjahr des HERRN auszurufen, /

einen Tag der Vergeltung für unseren Gott, *

um alle Trauernden zu trösten,

³ den Trauernden Zions Schmuck zu geben *

anstelle von Asche,

Freudenöl statt Trauer, *

ein Gewand des Ruhms statt eines verzagten Geistes.

Man wird sie Eichen der Gerechtigkeit nennen, *

Pflanzung des HERRN zum herrlichen Glanz.

⁴ Dann bauen sie die uralten Trümmerstätten wieder auf *

und richten die Ruinen der Vorfahren wieder her.

Die verödeten Städte erbauen sie neu, *

die Ruinen vergangener Generationen.

⁵ Fremde stehen bereit und weiden eure Herden, *

Ausländer sind eure Bauern und Winzer.

⁶ Ihr aber werdet Priester des HERRN genannt, *

Diener unseres Gottes sagt man zu euch.

Den Reichtum der Nationen werdet ihr genießen *

und euch mit ihrer Herrlichkeit brüsten.

⁷ Anstelle ihrer doppelten Schande *

und des Frohlockens über die ihnen zuteilgewordene Schmach

werden sie in ihrem Land das Doppelte besitzen, *

ewige Freude wird ihnen zuteil.

⁸ Denn ich, der HERR, liebe das Recht, *

ich hasse Raub und Unrecht.

Ich zahle ihnen den Lohn in Treue aus *

und schließe einen ewigen Bund mit ihnen.

⁹ Ihre Nachkommen werden unter den Nationen bekannt sein *

und ihre Sprösslinge inmitten der Völker.

Jeder, der sie sieht, wird sie erkennen: *

Das sind die Nachkommen, die der HERR gesegnet hat.

¹⁰ Von Herzen freue ich mich am HERRN. *

Meine Seele jubelt über meinen Gott.

Denn er kleidet mich in Gewänder des Heils,*
er hüllt mich in den Mantel der Gerechtigkeit,
wie ein Bräutigam sich festlich schmückt *

und wie eine Braut ihr Geschmeide anlegt.

¹¹ Denn wie die Erde ihr Gewächs hervorbringt *
und der Garten seine Saat sprießen lässt,
so lässt GOTT, der Herr, Gerechtigkeit sprießen *
und Ruhm vor allen Nationen.

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.:

Selig bist du Maria (Ave Maria)

https://www.youtube.com/watch?v=mNyJuS4cw_A