

Erweiterung zu den bisherigen zwei 4-Wochen-Rhythmen:

2. „Erweiterungs“-woche: Cantica aus dem Buch Jesaja

**Vorbereitung / 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:

**Singen mit Marlene: Herr, gib uns Mut zum Hören (GL 448)**

<https://www.youtube.com/watch?v=tooO5FY8gck>

**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 55**

### **Die Knechte Gottes als Empfänger der Hulderweise Gottes für David**

<sup>1</sup> Auf, alle Durstigen, kommt zum Wasser! \*

Die ihr kein Geld habt, kommt,

kauft Getreide und esst, kommt und kauft ohne Geld \*  
und ohne Bezahlung Wein und Milch!

<sup>2</sup> Warum bezahlt ihr mit Geld, was euch nicht nährt, /  
und mit dem Lohn eurer Mühen, \*  
was euch nicht satt macht?

Hört auf mich, dann bekommt ihr das Beste zu essen \*  
und könnt euch laben an fetten Speisen!

<sup>3</sup> **Neigt euer Ohr und kommt zu mir, \***

**hört und ihr werdet aufleben!**

Ich schließe mit euch einen ewigen Bund: \*

Die Erweise der Huld für David sind beständig.

<sup>4</sup> Siehe, ich habe ihn zum Zeugen für die Völker gemacht, \*  
zum Fürsten und Gebieter der Nationen.

<sup>5</sup> Siehe, eine Nation, die du nicht kennst, wirst du rufen \*  
und eine Nation, die dich nicht kannte, eilt zu dir,  
um des HERRN, deines Gottes, des Heiligen Israels willen, \*  
weil er dich herrlich gemacht hat.

### **Mahnung zur Gottsuche**

<sup>6</sup> Sucht den HERRN, er lässt sich finden, \*  
ruft ihn an, er ist nah!

<sup>7</sup> Der Frevler soll seinen Weg verlassen, \*  
der Übeltäter seine Pläne.

Er kehre um zum HERRN, \*  
damit er Erbarmen hat mit ihm,  
und zu unserem Gott; \*  
denn er ist groß im Verzeihen.

### **Vertrauen auf die Wirksamkeit des göttlichen Wortes**

<sup>8</sup> Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken /  
und eure Wege sind nicht meine Wege - /  
Spruch des HERRN.

<sup>9</sup> So hoch der Himmel über der Erde ist, /  
so hoch erhaben sind meine Wege über eure Wege \*  
und meine Gedanken über eure Gedanken. *[Fortsetzung siehe folgender Abschnitt]*

## **Buch Jesaja 55, 10-11 (1. Lesung vom 15. Sonntag Lesejahr A)**

[So spricht der Herr:]

<sup>10</sup>Wie der Regen und der Schnee vom Himmel fällt \*

und nicht dorthin zurückkehrt,

ohne die Erde zu tränken und sie zum Keimen und Sprossen zu bringen, \*

dass sie dem Sämann Samen gibt und Brot zum Essen,

<sup>11</sup>so ist es auch mit dem Wort, \*

das meinen Mund verlässt:

Es kehrt nicht leer zu mir zurück, / ohne zu bewirken, was ich will, \*

und das zu erreichen, wozu ich es ausgesandt habe.

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

**Du großer Gott – Violin Heart – Thema**

<https://www.youtube.com/watch?v=2GFVh6-ixcU>

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.:

**Wir erheben uns im Glauben Lyric Video - Martin Pepper official**

<https://www.youtube.com/watch?v=YdMZE2odKPw>