

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:

Gregor Linßen - unplugged - Ist es möglich?

https://www.youtube.com/watch?v=gW8T1_IqnM

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 66 (Auswahl)

[¹ So spricht der HERR:]

Der Himmel ist mein Thron *

und die Erde der Schemel für meine Füße.

Was wäre das für ein Haus, *

das ihr mir bauen könntet?

Was wäre das für ein Ort, *

der meine Ruhe ist?

² Dies alles hat meine Hand gemacht *

und so ist dies alles geworden - Spruch des HERRN.

[...]

⁵ Hört das Wort des HERRN, *

die ihr zittert vor seinem Wort!

Eure Brüder, die euch hassen, *

die euch um meines Namens willen verstoßen,

sie haben gesagt: Der HERR soll doch seine Herrlichkeit zeigen, /

damit wir eure Freude sehen. *

Aber sie werden beschämt.

[...]

¹⁰ Freut euch mit Jerusalem *

und jauchzt in ihr alle, die ihr sie liebt!

Jubelt mit ihr, *

alle, die ihr um sie trauert,

¹¹ auf dass ihr trinkt und satt werdet an der Brust ihrer Tröstungen, *

auf dass ihr schlürft und euch labt an der Brust ihrer Herrlichkeit!

¹² Denn so spricht der HERR: /

Siehe, wie einen Strom *

leite ich den Frieden zu ihr

und die Herrlichkeit der Nationen /

wie einen rauschenden Bach, *

auf dass ihr trinken könnt;

auf der Hüfte werdet ihr getragen, *

auf Knien geschaukelt.

¹³ Wie einen Mann, den seine Mutter tröstet, /

so tröste ich euch; *

in Jerusalem findet ihr Trost.

¹⁴ Ihr werdet das sehen und euer Herz wird jubeln *

und eure Knochen werden sprossen wie frisches Grün.

[...]

[weiter: nächste Seite]

¹⁸ Ich kenne ihre Taten und ihre Gedanken /
und komme, um alle Nationen und Sprachen zu versammeln, *
und sie werden kommen und meine Herrlichkeit sehen.*
[...]

²² Denn wie der neue Himmel und die neue Erde, /
die ich mache, vor mir stehen - Spruch des HERRN - , *
so bleibt eure Nachkommenschaft und euer Name bestehen.

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.:

Feiert Jesus 23 - Jesaja 61

<https://www.youtube.com/watch?v=IZoH5qNuWoA>