

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:

Wunder - Cover "Miracles" / CGC Worship

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

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.

Psalm 147 (Passend noch zu „RausZeit E3-1 So“: Jes 55)

¹ Halleluja! Ja, gut ist es, unserem Gott zu singen *

und zu spielen, ja, schön und geziemend ist Lobgesang.

² Der HERR baut Jerusalem auf, *

er sammelt die Versprengten Israels.

³ Er heilt, die gebrochenen Herzens sind, *

er verbindet ihre Wunden.

⁴ Er bestimmt die Zahl der Sterne *

und ruft sie alle mit Namen.

⁵ Groß ist unser Herr und gewaltig an Kraft, *
seine Einsicht ist ohne Grenzen.

⁶ Der HERR hilft auf den Gebeugten, *
er drückt die Frevler zu Boden.

⁷ Stimmt dem HERRN ein Danklied an, *
spielt unserem Gott mit der Leier!

⁸ Er bedeckt den Himmel mit Wolken, / er spendet der Erde Regen, *
er lässt Gras auf den Bergen sprießen.

⁹ Er gibt dem Vieh seine Nahrung, *
den jungen Raben, die schreien.

¹⁰ Er hat keine Freude an der Stärke des Rosses, *
er hat keinen Gefallen an der Kraft des Helden.

¹¹ Gefallen hat der HERR an denen, die ihn fürchten, *
an denen, die auf seine Liebe warten.

¹² Jerusalem, rühme den HERRN! *
Lobe deinen Gott, Zion!

¹³ Denn er hat die Riegel deiner Tore festgemacht, *
die Kinder in deiner Mitte gesegnet.

¹⁴ Er verschafft deinen Grenzen Frieden, *
er sättigt dich mit bestem Weizen.

¹⁵ Er sendet seinen Spruch zur Erde, *
in Eile läuft sein Wort dahin.

¹⁶ Er gibt Schnee wie Wolle, *
Reif streut er aus wie Asche.

¹⁷ Eis wirft er herab wie Brocken, *
vor seinem Frost - wer kann da bestehen?

¹⁸ **Er sendet sein Wort und lässt sie schmelzen, ***
er lässt seinen Wind wehen - da rieseln die Wasser.

¹⁹ **Er verkündet Jakob sein Wort, ***
Israel seine Gesetze und seine Entscheide.

²⁰ An keinem anderen Volk hat er so gehandelt,
sie kennen sein Recht nicht. Halleluja!

[Aus dem Buch Ezechiel \(Kap.12 Auswahl\) \(Passend noch zu „RausZeit E3-1 So“: Jes 55\)](#)

²⁵ Denn ich, der HERR, rede. *

Das Wort, das ich rede, geschieht.

Es lässt nicht mehr lange auf sich warten; /
denn in euren Tagen, du Haus der Widerspenstigkeit,*
rede ich ein Wort und führe es aus - Spruch GOTTES, des Herrn. [...]

²⁸ Darum sag zu ihnen: *

So spricht GOTT, der Herr:

Keines meiner Worte lässt lange auf sich warten. *

Das Wort, das ich rede, geschieht - Spruch GOTTES, des Herrn.

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.:

Jedes Wort von dir / aus Gloria – Sing ein neues Lied (Offizielles Musikvideo)

Vertonung von Jes 55 (Passend noch zu „RausZeit E3-1 So“: Jes 55)

<https://www.youtube.com/watch?v=pKTPcQ3luFE>