

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:

Öffne meine Augen/Die Gott suchen (Ökumenisches Stundengebet)

<https://www.youtube.com/watch?v=7b8VCp1JX9Q>

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 33

Lob auf Gottes Huld in Schöpfung und Geschichte

¹ Jubelt im HERRN, ihr Gerechten, *
den Redlichen ziemt der Lobgesang.

² Preist den HERRN auf der Leier, *
auf der zehnsaitigen Harfe spielt ihm!

³ Singt ihm ein neues Lied, *
spielt kunstvoll mit Jubelschall!

⁴ Denn das Wort des HERRN ist redlich, *
all sein Tun ist verlässlich.

⁵ Er liebt Gerechtigkeit und Recht, *
erfüllt von der Huld des HERRN ist die Erde.

⁶ Durch das Wort des HERRN wurden die Himmel geschaffen, *
ihr ganzes Heer durch den Hauch seines Mundes.

⁷ Er sammelt das Wasser des Meeres *
und dämmt es ein, legt die Fluten in Kammern.

⁸ Die ganze Erde fürchte den HERRN; *
vor ihm sollen alle beben, die den Erdkreis bewohnen.

**⁹ Denn er sprach und es geschah; *
er gebot und da stand es.**

¹⁰ Der HERR vereitelte den Ratschluss der Nationen, *
er machte die Pläne der Völker zunichte.

¹¹ Der Ratschluss des HERRN bleibt ewig bestehen, *
die Pläne seines Herzens durch alle Geschlechter.

¹² Selig die Nation, deren Gott der HERR ist, *
das Volk, das er sich zum Erbteil erwählt hat.

¹³ Der HERR blickt herab vom Himmel, *
er sieht alle Menschen.

¹⁴ Von seinem Thron sitzt schaut er *
nieder auf alle Bewohner der Erde.

¹⁵ Der ihre Herzen gebildet hat, *
er achtet auf all ihre Taten.

¹⁶ Dem König hilft nicht seine große Stärke, *
der Held rettet sich nicht durch große Kraft.

¹⁷ Trügerische Hilfe ist das Ross, *
es rettet nicht mit seiner großen Stärke.

¹⁸ Siehe, das Auge des HERRN ruht auf denen, *

die ihn fürchten, die seine Huld erwarten,

¹⁹ dass er ihre Seele dem Tod entreiße *

und, wenn sie hungern, sie am Leben erhalte.

²⁰ Unsre Seele hofft auf den HERRN; *

er ist unsere Hilfe und unser Schild.

²¹ Ja, an ihm freut sich unser Herz, *

wir haben vertraut auf seinen heiligen Namen.

²² Lass deine Huld über uns walten, HERR, *

wie wir auf dich hofften!

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.:

Segenszuspruch: Gottes Friede sei mit dir!

<https://www.youtube.com/watch?v=y4BHD5D84VI>