

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:

Gott beschütze Dich! - Segenswunsch (Hans-Joachim Eckstein)

<https://www.youtube.com/watch?v=K94-chkZS64>

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 3 [¹ Ein Psalm Davids, als er vor seinem Sohn Abschalom floh.]

² HERR, wie viele sind meine Bedränger; *
viele stehen gegen mich auf.

³ Viele gibt es, die von mir sagen: *

Er findet keine Hilfe bei Gott.

⁴ Du aber, HERR, bist ein Schild für mich, *
du bist meine Ehre und erhebst mein Haupt.

⁵ Ich habe laut zum HERRN gerufen; *
da gab er mir Antwort von seinem heiligen Berg.

⁶ Ich legte mich nieder und schlief, *
ich erwachte, denn der HERR stützt mich.

⁷ Viele Tausende von Kriegeren fürchte ich nicht, *
die mich ringsum belagern.

⁸ HERR, steh auf, mein Gott, *
bring mir Hilfe!

Denn all meinen Feinden hast du den Kiefer zerschmettert, *
hast den Frevlern die Zähne zerbrochen.

⁹ Beim HERRN ist die Hilfe. *
Auf deinem Volk ist dein Segen.

Psalm 5 [¹ Für den Chormeister. Zum Flötenspiel. Ein Psalm Davids.]

² Höre, HERR, meine Worte, * achte auf mein Seufzen!

³ Vernimm mein lautes Schreien, *
mein König und mein Gott, denn zu dir flehe ich.

⁴ HERR, am Morgen hörst du mein Rufen, *
am Morgen rüst ich das Opfer zu, nach dir halte ich Ausschau.

⁵ Denn du bist kein Gott, dem das Unrecht gefällt; *
ein Böser darf nicht bei dir weilen.

⁶ Nicht bestehen die Stolzen vor deinen Augen; *
du hassest alle, die Unrecht tun.

⁷ Du lässt die Lügner zugrunde gehn, *
Mörder und Betrüger sind dem HERRN ein Gräuel.

⁸ Ich aber darf dein Haus betreten *
dank deiner großen Güte,
ich werfe mich nieder in Ehrfurcht *
vor deinem heiligen Tempel.

⁹ HERR, leite mich in deiner Gerechtigkeit, / meinen Feinden zum Trotz; *
ebne deinen Weg vor mir!

¹⁰ Denn aus ihrem Mund kommt kein wahres Wort, *
ihr Inneres ist voll Verderben.

Ihre Kehle ist ein offenes Grab, * aalglatt ist ihre Zunge.

¹¹ Gott, lass sie dafür büßen; sie sollen fallen durch ihre eigenen Ränke. *

Verstoße sie wegen ihrer vielen Verbrechen; denn sie empörten sich gegen dich.

¹² Doch alle sollen sich freuen, die auf dich vertrauen, *

und sollen immerfort jubeln.

Beschütze sie und sie werden jauchzen über dich, *

die deinen Namen lieben.

¹³ Denn du, HERR, segnest den Gerechten. *

Wie mit einem Schild deckst du ihn mit Gnade.

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.:

Hier ist mein Herz I Live from "Online Worship Experience" 2020 / ICF Worship

<https://www.youtube.com/watch?v=mrO2V4zusZE>