

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:

Vor dir werde ich still - Segenslied von Hans Joachim Eckstein

<https://www.youtube.com/watch?v=DigZ8IF2W7A>

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 10: Gott der Retter der Armen und Elenden

¹ HERR, warum bleibst du so fern, *

verbirgst dich in Zeiten der Not?

² Voller Hochmut verfolgt der Frevler den Elenden. /

Sie sollen sich fangen in den Ränken, *

die sie selbst ersonnen.

³ Denn der Frevler hat sich gerühmt nach Herzenslust, *

der Gierige hat gelästert und den HERRN verachtet.

⁴ Überheblich sagt der Frevler: Gott ahndet nicht. *

Es gibt keinen Gott. So ist sein ganzes Denken.

⁵ Zu jeder Zeit glücken ihm seine Wege. /

Hoch droben und fern von sich wähnt er deine Gerichte. * Alle seine Gegner faucht er an.

⁶ Er sagt in seinem Herzen: Ich werde niemals wanken. *

Von Geschlecht zu Geschlecht trifft mich kein Unglück.

⁷ Sein Mund ist voll Fluch und Trug und Gewalttat, *

auf seiner Zunge sind Verderben und Unheil.

⁸ Er liegt auf der Lauer in den Gehöften /

und will den Schuldlosen heimlich ermorden; *

seine Augen spähen aus nach dem Schwachen.

⁹ Er lauert im Versteck wie ein Löwe im Dickicht, / er lauert darauf, den Elenden zu fangen; *
er fängt den Elenden und zieht ihn in sein Netz.

¹⁰ Er duckt sich und kauert sich nieder, *

seine Übermacht bringt die Schwachen zu Fall.

¹¹ Er sagt in seinem Herzen: Gott hat vergessen, *

hat sein Angesicht verborgen, niemals sieht er.

¹² HERR, steh auf, Gott, erhebe deine Hand, *

vergiss die Elenden nicht!

¹³ Warum darf der Frevler Gott verachten *
und in seinem Herzen sagen: Du ahndest nicht?

¹⁴ Du, ja du, hast Mühsal und Kummer gesehen! *

Schau hin und nimm es in deine Hand!

Dir überlässt es der Schwache, *

der Waise bist du ein Helfer geworden.

¹⁵ Zerbrich den Arm des Frevlers und des Bösen, *

ahnde seinen Frevel, sodass man von ihm nichts mehr findet.

¹⁶ Der HERR ist König für immer und ewig, *
verschwunden sind Nationen aus seinem Land.

¹⁷ Die Sehnsucht der Elenden hast du gehört, HERR, *
du stärkst ihr Herz, dein Ohr nimmt wahr,

¹⁸ Recht zu verschaffen der Waise und dem Bedrückten. *
Kein Mensch mehr verbreite Schrecken im Land.

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.:
Die Hoffnung bleibt EDITION GL
<https://www.youtube.com/watch?v=TA7Zy2chECY>