

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.:

Ich bin bei dir / Psalm 23 (Tauflied) gesungen von Lila

https://www.youtube.com/watch?v=seb_JDRra4o

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 6

² HERR, strafe mich nicht in deinem Zorn *

und züchtige mich nicht in deinem Grimm!

³ Sei mir gnädig, HERR, denn ich welke dahin; *

heile mich, HERR, denn meine Glieder erstarren vor Schrecken!

⁴ Meine Seele ist tief erschrocken. *

Du aber, HERR - wie lange noch?

⁵ HERR, wende dich mir zu und errette mich, *

um deiner Güte willen bring mir Hilfe!

⁶ Denn im Tod gibt es kein Gedenken an dich. *

Wer wird dich in der Totenwelt preisen?

⁷ Ich bin erschöpft vom Seufzen, jede Nacht benetze ich weinend mein Bett, *

ich überschwemme mein Lager mit Tränen.

⁸ Mein Auge ist getrübt vor Kummer, *

ist matt geworden wegen all meiner Gegner.

⁹ All ihr Übeltäter, weicht zurück von mir, *

denn der HERR hat mein lautes Weinen gehört!

¹⁰ Gehört hat der HERR mein Flehen, *

der HERR nimmt mein Beten an.

¹¹ In Scham und tiefen Schrecken geraten all meine Feinde, *

sie müssen sich wenden, werden plötzlich beschämt.

Psalm 12

² Hilf doch, HERR, der Fromme ist am Ende, *

ja, verschwunden sind die Treuen unter den Menschen.

³ Sie reden Lüge, einer zum andern, mit glatter Lippe *

und doppeltem Herzen reden sie.

⁴ Der HERR tilge alle glatten Lippen, *

die Zunge, die Vermessenes redet,

⁵ die da sagten: Mit unserer Zunge sind wir mächtig, *

unsere Lippen sind mit uns. - Wer ist Herr über uns?

⁶ Wegen der Unterdrückung der Schwachen, wegen des Stöhnens der Armen /

stehe ich jetzt auf, spricht der HERR, *

ich bringe Rettung dem, gegen den man wütet.

⁷ Die Worte des HERRN sind lautere Worte, / Silber, geschmolzen im Ofen, *

von Schlacken gereinigt siebenfach.

⁸ Du, HERR, wirst sie behüten, *

wirst ihn bewahren vor diesem Geschlecht auf immer,

⁹ auch wenn ringsum Frevler umhergehn *

und die Gemeinheit groß wird unter den Menschen.

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.:

Singen mit Marlene: Segne Du, Maria (GL 535)

<https://www.youtube.com/watch?v=aPxeGusS0jI>