

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.:

Herr ich komme zu dir * Lyrics * Albert Frey

<https://www.youtube.com/watch?v=GNYMtvG0hsE>

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 14

Die Torheit der Gottesleugner

[¹ Für den Chorleiter. Von David.]

Der Tor sagt in seinem Herzen: *

Es gibt keinen Gott.

Sie handeln verderbt, handeln abscheulich; *

da ist keiner, der Gutes tut.

² Der HERR blickt vom Himmel herab auf die Menschen, /

um zu sehen, ob ein Verständiger da ist, *

einer, der Gott sucht.

³ Sie alle sind abgewichen, alle zusammen sind verdorben, /

da ist keiner, der Gutes tut, *

auch nicht ein Einziger.

⁴ Haben denn all die Übeltäter keine Einsicht? /

Sie fressen mein Volk, als äßen sie Brot. *

Den HERRN rufen sie nicht an.

⁵ Dort trifft sie ein gewaltiger Schrecken, *

denn Gott ist beim Geschlecht der Gerechten.

⁶ Den Plan für den Armen wollt ihr vereiteln, *

wenn seine Zuflucht der HERR ist?

⁷ Wer bringt vom Zion her Rettung für Israel? /

Wenn der HERR das Geschick seines Volkes wendet,

* jubelt Jakob, freut sich Israel.

Psalm 15

Leben in Gottes Nähe

[¹ Ein Psalm Davids.]

HERR, wer darf Gast sein in deinem Zelt, *

wer darf weilen auf deinem heiligen Berg?

² Der makellos lebt und das Rechte tut, *

der von Herzen die Wahrheit sagt,

³ der mit seiner Zunge nicht verleumdet hat, /

der seinem Nächsten nichts Böses tat *

und keine Schmach auf seinen Nachbarn gehäuft hat.

⁴ Der Verworfene ist in seinen Augen verachtet, /

aber die den HERRN fürchten, hält er in Ehren. *

Er wird nicht ändern, was er zum eigenen Schaden geschworen hat.

⁵ Sein Geld hat er nicht auf Wucher verliehen *

und gegen den Schuldlosen nahm er keine Bestechung an.

Wer das tut, *

der wird niemals wanken.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:

Jesus, Remember Me (Instrumental Version)

https://www.youtube.com/watch?v=omlBGOeKHso&list=OLAK5uy_mAv9MY7LevgZ3e5K63_qGGYPnVvDtKq18&index=13&t=0s

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.:

Der Herr Segne Dich – The Blessing Germany

<https://www.youtube.com/watch?v=SOjDFIRmuC4>

Das Lied in einer neuen Version, von verschiedenen christlichen Kirchen/Gemeinschaften in Deutschland gesungen, wie es auch in vielen anderen Sprach- und Länderversionen gesungen wird, (teilweise mehrsprachig). Es ist erstaunlich wie dieses Lied seit der **Premiere im März 2020(!)** um die Welt geht. Nur schon das Original hat **über 20 Mio. Aufrufe!**

Ein Hoffnungsschimmer: - für die jetzige Coronakrise - - für gemeinsames Beten aller Christen - für gemeinsames Beten über Sprachgrenzen hinweg! - **Kraft eines Bibeltextes!**

Hintergrundinfos sehr lesenswert! (Im christl. Promagazin:)

www.pro-medienmagazin.de/kultur/musik/2020/06/27/seggen-und-hoffnung-in-der-krise/

Die unten verlinkte internationale Version, hat am Schluss etwas vom Pfingst-Sprachwunder (zwischen durch auch deutsche Sätze):

<https://www.youtube.com/watch?v=y9EK8dAXl6I>