

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:

Taizé - Frieden, Frieden

<https://www.youtube.com/watch?v=7R7eJUetKrQ>

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 13

Klage und Vertrauen in großer Not

[¹ Für den Chorleiter. Ein Psalm Davids.]

² Wie lange noch, HERR, vergisst du mich ganz? *

Wie lange noch verbirgst du dein Angesicht vor mir?

³ Wie lange noch muss ich Sorgen tragen in meiner Seele, /

Kummer in meinem Herzen Tag für Tag? *

Wie lange noch darf mein Feind sich über mich erheben?

⁴ Blick doch her, gib mir Antwort, HERR, *

mein Gott, erleuchte meine Augen, damit ich nicht im Tod entschlafe,

⁵ damit mein Feind nicht sagen kann: / Ich habe ihn überwältigt, *

damit meine Gegner nicht jubeln, weil ich wanke!

⁶ Ich aber habe auf deine Güte vertraut, *

mein Herz soll über deine Hilfe jubeln.

Singen will ich dem HERRN, *

weil er mir Gutes getan hat.

Psalm 16

Gott, Anteil und Leben seiner Getreuen

[¹ Ein Lied Davids.]

Behüte mich, Gott, denn bei dir habe ich mich geborgen! /

² Ich sagte zum HERRN: Mein Herr bist du, *

mein ganzes Glück bist du allein.

³ An den Heiligen, die im Land sind, *

an den Herrlichen habe ich all mein Gefallen:

⁴ Zahlreich sind die Schmerzen derer, die einem anderen Gott naheilen. /

Ich will ihre Trankopfer von Blut nicht spenden, *

ich nehme ihre Namen nicht auf meine Lippen.

⁵ Der HERR ist mein Erbanteil, er reicht mir den Becher, *

du bist es, der mein Los hält.

⁶ Die Messschnur fiel mir auf liebliches Land. *

Ja, mein Erbe gefällt mir.

⁷ Ich preise den HERRN, der mir Rat gibt, *

auch in Nächten hat mich mein Innerstes gemahnt.

⁸ Ich habe mir den HERRN beständig vor Augen gestellt, *

weil er zu meiner Rechten ist, wanke ich nicht.

⁹ Darum freut sich mein Herz und jubelt meine Ehre, *
auch mein Fleisch wird wohnen in Sicherheit.

¹⁰ Denn du überlässt mein Leben nicht der Totenwelt; *
du lässt deinen Frommen die Grube nicht schauen.

¹¹ Du lässt mich den Weg des Lebens erkennen. /
Freude in Fülle vor deinem Angesicht, *
Wonnen in deiner Rechten für alle Zeit.

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.:

Tauflied Wasser des Lebens (So weit) gesungen von Lila

<https://www.youtube.com/watch?v=10Bx6r-Textc>