

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:

Wie hoch, o Gott, sind deine Gedanken (Ökumenisches Stundengebet)

https://www.youtube.com/watch?v=yc_CwL537cQ

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 9

Gott, der Retter der Armen und Elenden

[¹ Für den Chorleiter. Nach der Weise Stirb für den Sohn! Ein Psalm Davids.]

² Ich will danken, HERR, aus ganzem Herzen, *

erzählen will ich all deine Wunder.

³ Ich will mich an dir freuen und jauchzen, *

deinem Namen, Höchster, will ich singen.

⁴ Wenn meine Feinde zurückweichen, werden sie straucheln *

und zugrunde gehen vor deinem Angesicht.

⁵ Denn du hast mir Recht verschafft und für mich entschieden, *

dich auf den Thron gesetzt als gerechter Richter.

⁶ Du hast Völker bedroht, den Frevler vernichtet, *

ihre Namen gelöscht für immer und ewig.

⁷ Der Feind ist dahin, zertrümmert für immer. *

Du hast Städte entvölkert, ihr Andenken wurde zunichte.

⁸ Ja, so sind sie, aber der HERR thront auf ewig, *

zum Gericht hat er seinen Thron aufgestellt.

⁹ Er selbst wird den Erdkreis richten in Gerechtigkeit, *

den Nationen das Urteil sprechen, wie es recht ist.

¹⁰ So wird der HERR für den Bedrückten zur Burg, *

zur Burg für Zeiten der Not.

¹¹ Darum vertrauen dir, die deinen Namen kennen, *

denn du, HERR, hast keinen, der dich sucht, je verlassen.

¹² Singt dem HERRN, der thront auf dem Zion, *

verkündet unter den Völkern seine Taten!

¹³ Denn er, der Blutschuld ahndet, *

hat an sie gedacht, hat den Notschrei der Elenden nicht vergessen.

¹⁴ Sei mir gnädig, HERR! Sieh doch mein Elend, *

wie sie mich hassen,

du, der mich emporhebt aus den Pforten des Todes! /

¹⁵ Damit ich all dein Lob erzähle in den Toren der Tochter Zion *

und frohlocke über dein rettendes Handeln.

¹⁶ Völker versanken in der Grube, die sie selbst gegraben, *

im Netz, das sie heimlich gelegt, hat ihr Fuß sich verfangen.

¹⁷ Kundgetan hat sich der HERR: Er hielt sein Gericht, *

im Werk seiner Hände hat sich der Frevler verstrickt.

¹⁸ Zurückweichen müssen die Frevler zum Totenreich, *
alle Völker, die Gott vergessen.

¹⁹ Denn der Arme ist nicht auf ewig vergessen, *
der Elenden Hoffnung ist nicht für immer verloren.

²⁰ Steh auf, HERR, nicht soll der Mensch triumphieren, *
die Völker sollen gerichtet werden vor deinem Angesicht.

²¹ Wirf auf sie Schrecken, HERR, *
erkennen sollen die Völker: Sie sind nur Menschen.

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.:

Gnade im Gericht Lyric Video - Martin Pepper official

<https://www.youtube.com/watch?v=mUiVO4y2yaA>