

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.:

Jesus [OFFICIAL VIDEO] Violin Heart

<https://www.youtube.com/watch?v=k86POKixipg>

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 11 Vertrauen auf Gottes Gericht

¹ Beim HERRN habe ich mich geborgen. / Wie könnt ihr mir sagen: *

Vögel, flieht zu eurem Berg!

² Denn siehe: Die Frevler spannen den Bogen, / sie legten ihren Pfeil auf die Sehne, *
um im Dunkel auf die zu schießen, die redlichen Herzens sind.

³ Wenn die Grundfesten eingerissen werden, *

was kann ein Gerechter noch tun?

⁴ Der HERR ist in seinem heiligen Tempel, *

der HERR hat seinen Thron im Himmel.

Seine Augen schauen herab, *

seine Blicke prüfen die Menschen.

⁵ Der HERR prüft Gerechte und Frevler; *

wer Gewalttat liebt, den hasst seine Seele.

⁶ Verderben lasse er auf die Frevler regnen, *

Feuer und Schwefel und sengender Wind ist ihr Anteil.

⁷ Denn gerecht ist der HERR, / gerechte Taten liebt er. *

Redliche schauen sein Angesicht.

Psalm 21 Dank für Gottes Hilfe beim Sieg des Königs

² HERR, an deiner Macht freut sich der König; *

über deine Hilfe, wie jubelt er laut.

³ Du hast ihm den Wunsch seines Herzens gewährt, *

ihm nicht versagt, was seine Lippen begehrt.

⁴ Ja, du kommst ihm entgegen mit Segen und Glück, *

du setzt auf sein Haupt eine goldene Krone.

⁵ Leben erbat er von dir, du gabst es ihm, *

lange Jahre, immer und ewig.

⁶ Groß ist seine Herrlichkeit durch deine rettende Tat, *

du legst auf ihn Hoheit und Pracht.

⁷ Ja, du machst ihn zum Segen für immer; *

du beglückst ihn mit Freude vor deinem Angesicht.

⁸ Denn der König vertraut auf den HERRN, *

durch die Huld des Höchsten wird er nicht wanken.

⁹ Deine Hand finde all deine Feinde; *

deine Rechte finde, die dich hassen.

¹⁰ Du lässt sie glühen wie einen feurigen Ofen, *

sobald dein Angesicht erscheint.

Der HERR verschlingt sie in seinem Zorn *

und es frisst sie das Feuer.

¹¹ Du wirst ihre Brut von der Erde tilgen; *

ihre Nachkommen aus der Mitte der Menschen.

¹² Denn sie hatten Böses gegen dich vor, *
sie haben Ränke ersonnen - sie werden nichts vermögen.

¹³ Denn du schlägst sie in die Flucht, *
wenn du mit deinem Bogen auf ihr Angesicht zielst.

¹⁴ Erhebe dich, HERR, in deiner Macht! *
Deiner Kraft wollen wir singen und spielen.

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.:

Von guten Mächten wunderbar geborgen

Performed by Animato Choir and Animato Symphonic

<https://www.youtube.com/watch?v=3C8v9icR6yA>