

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:

Dein Wort - Emu - Music Deutsch -

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

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 93

Hymnus auf Gottes Königtum

¹ Der HERR ist König, bekleidet mit Hoheit; *
der HERR hat sich bekleidet und mit Macht umgürtet.

Ja, der Erdkreis ist fest gegründet, *
nie wird er wanken.

² Dein Thron steht fest von Anbeginn, *
du bist seit Ewigkeit.

³ Fluten erhoben, HERR, / Fluten erhoben ihr Tosen, *
Fluten erheben ihr Brausen.

⁴ Mehr als das Tosen vieler Wasser, / gewaltiger als die Brandung des Meeres *
ist gewaltig der HERR in der Höhe.

⁵ Deine Gesetze [= deine Worte] sind fest und verlässlich; /
deinem Haus gebührt Heiligkeit, *
HERR, für alle Zeiten.

Psalm 97

Aufruf zur Freude an Gottes Königtum

¹ Der HERR ist König. Es juble die Erde! *
Freuen sollen sich die vielen Inseln.

² Rings um ihn her sind Wolken und Dunkel, *
Gerechtigkeit und Recht sind die Stützen seines Thrones.

³ Feuer geht vor ihm her, *
verzehrt seine Gegner ringsum.

⁴ Seine Blitze erhellen den Erdkreis, *
die Erde sieht es und bebt.

⁵ Berge schmelzen wie Wachs vor dem HERRN, *
vor dem Angesicht des HERRN der ganzen Erde.

⁶ Seine Gerechtigkeit verkünden die Himmel, *
seine Herrlichkeit schauen alle Völker.

⁷ Alle, die Bildern dienen, werden zuschanden, / die sich der Götzen rühmen. *
Vor ihm werfen sich alle Götter nieder.

⁸ Zion hört es und freut sich, / Judas Töchter jubeln, *
HERR, über deine Urteile.

⁹ Denn du, HERR, bist der Höchste über der ganzen Erde, *
hoch erhaben bist du über alle Götter.

¹⁰ Die ihr den HERRN liebt, hasst das Böse! / Er behütet das Leben seiner Frommen, *
er entreißt sie der Hand der Frevler.

¹¹ Licht wird ausgesät für den Gerechten, *
Freude für die, die geraden Herzens sind.

¹² Freut euch am HERRN, ihr Gerechten, *
dankt seinem heiligen Namen!

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.:

Kirchenlied "Wo ich auch stehe" gesungen von Lila / Lied für die Gemeinde

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