

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:

**Was meinem Leben Glanz verleiht Lyric Video - Martin Pepper official**

<https://www.youtube.com/watch?v=HuXhIG8Gig0>

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,

helf 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 98 Ein neues Lied auf den Schöpfer und Richter

<sup>1</sup> Singt dem HERRN ein neues Lied, \*

denn er hat wunderbare Taten vollbracht!

Geholfen hat ihm seine Rechte \*

und sein heiliger Arm.

<sup>2</sup> Der HERR hat sein Heil bekannt gemacht \*

und sein gerechtes Wirken enthüllt vor den Augen der Völker.

<sup>3</sup> Er gedachte seiner Huld und seiner Treue zum Haus Israel. \*

Alle Enden der Erde sahen das Heil unsres Gottes.

<sup>4</sup> Jauchzet dem HERRN, alle Lande, \*

freut euch, jubelt und singt!

<sup>5</sup> Spielt dem HERRN auf der Leier, \*

auf der Leier zu lautem Gesang!

<sup>6</sup> Mit Trompeten und lautem Widderhorn \*

jauchzt vor dem HERRN, dem König!

<sup>7</sup> Es brause das Meer und seine Fülle, \*

der Erdkreis und seine Bewohner.

<sup>8</sup> In die Hände klatschen sollen die Ströme, \*

die Berge sollen jubeln im Chor

<sup>9</sup> vor dem HERRN, denn er kommt, \*

um die Erde zu richten.

Er richtet den Erdkreis in Gerechtigkeit, \*

die Völker so, wie es recht ist.

## Psalm 67 Gottes Segen über alle Welt

<sup>2</sup> Gott sei uns gnädig und segne uns. \*

Er lasse sein Angesicht über uns leuchten,

<sup>3</sup> damit man auf Erden deinen Weg erkenne, \*

deine Rettung unter allen Völkern.

<sup>4</sup> Die Völker sollen dir danken, Gott, \*

danken sollen dir die Völker alle.

<sup>5</sup> Die Nationen sollen sich freuen und jubeln, /

denn du richtest die Völker nach Recht \*

und leitest die Nationen auf Erden.

<sup>6</sup> Die Völker sollen dir danken, Gott, \*

danken sollen dir die Völker alle.

<sup>7</sup> Die Erde gab ihren Ertrag. \*

Gott, unser Gott, er segne uns!

<sup>8</sup> Es segne uns Gott! \*

Fürchten sollen ihn alle Enden der Erde.

**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](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.:

**Ewigkeit - Outbreakband (Official Video)**

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