

Rauszeit für mich – für uns – Teil 21 (Pastor Stephan Massolle, Beverungen, 05.04.2020)
Palmsonntag

In Schriftfarbe „rot“ die Ergänzungen/Ersetzungen zum Teil 1 bis 20!

In den nächsten Tagen wird es gegen Abend neue Rauszeiten geben mit anderen Musikvorschlägen und Psalmengebeten, gerne können mir Vorschläge geschickt werden! 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!

Da heute Palmsonntag ist , gibt es als Bibeltext zur Betrachtung das Evangelium „Jesu Einzug in Jerusalem“ und einen passenden Auszug aus Psalm 24 (23).

Zur **Einstimmung** hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B.:
„Singt dem König Freudenpsalmen (Gotteslob Lied Nr. 280)“
<https://www.youtube.com/watch?v=kXKBgOhprM>

Einführung

Diese 20 Minuten sollen getragen sein von Stille, geprägt von Ruhe, erfüllt mit Frieden im Herzen. Darum darfst Du einfach 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, weiterhin immer mal wieder zur Hand nehmen und so sich und Gott Zeit gönnen, oder die ganze RausZeit wiederholen. Über eine Rückmeldung zu diesem Angebot würde ich mich sehr freuen.

RausZeit-DiaLog

*Zum Nachdenken kann Musik helfen, z.B. Meditationsmusik (ca. 5 min lang), die Du magst oder z.B.: „O’Neill-Brothers: **Fire in Love**“*

(Hier kommt kein neuer Vorschlag, wegen der Vertrautheit mit der Musik!)

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

Währenddessen 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.

Evangelium Mt 21, 1-11

¹Als sich Jesus mit seinen Begleitern Jerusalem näherte und nach Betfage am Ölberg kam, schickte er zwei Jünger voraus
²und sagte zu ihnen: Geht in das Dorf, das vor euch liegt; dort werdet ihr eine Eselin angebunden finden und ein Fohlen bei ihr. Bindet sie los, und bringt sie zu mir!
³Und wenn euch jemand zur Rede stellt, dann sagt: Der Herr braucht sie, er lässt sie aber bald zurückbringen.
⁴Das ist geschehen, damit sich erfüllte, was durch den Propheten gesagt worden ist:
⁵Sagt der Tochter Zion: Siehe, dein König kommt zu dir. Er ist friedfertig, und er reitet auf einer Eselin und auf einem Fohlen, dem Jungen eines Lasttiers.
⁶Die Jünger gingen und taten, was Jesus ihnen aufgetragen hatte.
⁷Sie brachten die Eselin und das Fohlen, legten ihre Kleider auf sie, und er setzte sich darauf.
⁸Viele Menschen breiteten ihre Kleider auf der Straße aus, andere schnitten Zweige von den Bäumen und streuten sie auf den Weg.
⁹Die Leute aber, die vor ihm hergingen und die ihm folgten, riefen: Hosanna dem Sohn Davids! Gesegnet sei er, der kommt im Namen des Herrn. Hosanna in der Höhe!
¹⁰Als er in Jerusalem einzog, geriet die ganze Stadt in Aufregung, und man fragte: Wer ist das?
¹¹Die Leute sagten: Das ist der Prophet Jesus von Nazaret in Galiläa.

Ps 24 (23), 9-10:

Ihr Tore, hebt euch nach oben, *
hebt euch, ihr uralte Pforten;
denn es kommt der König der Herrlichkeit.*
Wer ist der König der Herrlichkeit?
Der Herr der Heerscharen, *
er ist der König der Herrlichkeit.
Hosanna in der Höhe! *
Sei gepriesen, der du kommst als Heiland der Welt.

Meditationsmusik z. Innehalten, .z.B.

„Hochfest Christkönig - Kyrie - 20.11.2011 GL 199(altes GL)“

Entspricht dem neuen Gotteslob Nr. 279, (Die Feier der Hl. Woche)

https://www.youtube.com/watch?v=VzaEPA_01c

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

Es begleite mich die Kraft, die Stille und das Licht Gottes, so segne mich, alle die mir am Herzen liegen und denen ich am Herzen liege: der friedenschenkende Gott:

der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Zum Ausklang: *Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:*

„JERUSALEM, JERUSALEM, leg' dein Gewand der Trauer ab (Gemeinschaft Emmanuel)“ (Lingualpfeife alias Ludwig Martin Jetschke)

<https://www.youtube.com/watch?v=g8E5I2mLfd4>