

O-Antiphon 1 In „grün“ oder „orange“ oder „rot“ sind die Änderungen erkennbar!**Für die Tage ab 17.12: Besondere Einführung zu den Tagen der O-Antiphone !!!**

Wie vielleicht schon öfters erwähnt ist die Adventzeit nicht nur eine „Vorweihnachtszeit“ (Vorbereitung auf das Gedächtnis des 1. Kommens unseres Messias Jesus Christus, sondern auch eine Vorbereitung auf das 2. Kommen des Messias, seine Wiederkunft am Ende der Zeiten. Wir bereiten uns also in den 4 Wochen vor Weihnachten auf zweierlei Ankommen (lat.=Advent) vor. Die ersten Tage sind von den liturgischen Texten eher auf das Wiederkommen des Emmanuels (Immanuels) ausgerichtet und die letzten 7 Tage vor dem Fest eher auf die Vorbereitung auf Weihnachten, in der Liturgie bemerkbar u.a. an den O-Antiphonen in der Vesper des kirchlichen Stundenbuches. Darum möchte ich auch das in den Rauszeiten beachten. Also wird als Betrachtungstext jeweils die Antiphon betrachtet und die biblischen Bezüge, aus denen der Text der Antiphone zusammengestellt wurde. Auch der lat. Text der Antiphone als Vertonung und als Text wird angegeben! **Es sind Namen für den Emmanuel.**

Vorbereitung / Allg. 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.:

Ensemble Biblische Lieder - O Du Weisheit - Sei begrüßt, Pforte der Erlösung

<https://www.youtube.com/watch?v=AP8D1qo5uJ8>

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.

O-Antiphon 1: O Weisheit: O Sapientia (December 17) gesungen:

(s. Bemerkung zu Beginn der Rauszeit)

<https://www.youtube.com/watch?v=8ngcQDQfhIA>

O sapientia,

quae ex ore Altissimi prodiisti, attingens a fine usque ad finem,

fortiter suaviterque disponens omnia:

veni ad docendum nos viam prudentiae. *(dt. Text, und biblische Bezüge s. nächste Seite!)*

O Weisheit,

hervorgegangen aus dem Munde des Höchsten –
die Welt umspannst du von einem Ende zum andern,
in Kraft und Milde ordnest du alles:
o komm und offenbare uns den Weg der Weisheit und Einsicht.

Biblische Bezüge:

Weish 7,21ff.

²¹ Alles Verborgene und alles Offenbare habe ich erkannt; denn es lehrte mich die **Weisheit**, die Werkmeisterin aller Dinge. ²² In **ih**r ist nämlich ein Geist, vernunftvoll, heilig, einzigartig, mannigfaltig, zart, beweglich, durchdringend, unbefleckt, klar, unverletzlich, das Gute liebend, scharf, ²³ nicht zu hemmen, wohlütig, menschenfreundlich, fest, sicher, ohne Sorge, alles vermögend, alles überschauend und alle Geister durchdringend, die gedankenvollen, reinen und zartesten. ²⁴ **Die Weisheit** ist beweglicher als alle Bewegung; in ihrer Reinheit durchdringt und durchwaltet sie alles. ²⁵ **Sie** ist ein Hauch der Kraft Gottes und reiner Ausfluss der Herrlichkeit des Allherrschers; darum dringt nichts Verunreinigtes in **sie** ein. ²⁶ **Sie** ist der Widerschein des ewigen Lichts, der ungetrübte Spiegel von Gottes Kraft, das Bild seiner Güte. ²⁷ **Sie** ist nur eine und vermag doch alles; ohne sich zu ändern, erneuert **sie** alles. Von Geschlecht zu Geschlecht tritt **sie** in heilige Seelen ein und schafft Freunde Gottes und Propheten; ²⁸ denn Gott liebt nur den, der mit der **Weisheit** zusammenwohnt. ²⁹ **Sie** ist schöner als die Sonne und übertrifft jedes Sternbild. **Sie** erweist sich strahlender als das Licht; ³⁰ denn diesem folgt die Nacht, doch über die **Weisheit** siegt keine Schlechtigkeit.

Spr 8,11–26

¹¹ Ja, **Weisheit** übertrifft die Perlen an Wert, keine kostbaren Steine kommen ihr gleich. ¹² **Ich**, die **Weisheit**, verweile bei der Klugheit, ich entdecke umsichtige Erkenntnis. ¹³ Furcht des HERRN verlangt, Böses zu hassen. Hochmut und Hoffart, schlechte Taten und einen verlogenen Mund hasse ich. ¹⁴ Bei **mir** ist Rat und Hilfe; **ich** bin die Einsicht, bei **mir** ist Macht. ¹⁵ Durch **mich** regieren die Könige und entscheiden die Machthaber, wie es Recht ist; ¹⁶ durch **mich** versehen die Herrscher ihr Amt, die Vornehmen und alle Verwalter des Rechts. ¹⁷ **Ich** liebe alle, die mich lieben, und wer **mich** sucht, der wird **mich** finden. ¹⁸ Reichtum und Ehre sind bei **mir**, angesehener Besitz und Gerechtigkeit; ¹⁹ **meine** Frucht ist besser als Gold und Feingold, **mein** Nutzen übertrifft wertvolles Silber. ²⁰ **Ich** gehe auf dem Weg der Gerechtigkeit, mitten auf den Pfaden des Rechts, ²¹ um denen, die **mich** lieben, Gaben zu verleihen und ihre Schatzkammern zu füllen. ²² Der HERR hat **mich** geschaffen als Anfang seines Weges, vor seinen Werken in der Urzeit; ²³ in frühester Zeit wurde **ich**

gebildet, am Anfang, beim Ursprung der Erde.²⁴ Als die Urmeere noch nicht waren, wurde **ich** geboren, als es die Quellen noch nicht gab, die wasserreichen.²⁵ Ehe die Berge eingesenkt wurden, vor den Hügeln wurde **ich** geboren.²⁶ Noch hatte er die Erde nicht gemacht und die Fluren und alle Schollen des Festlands.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:
Ensemble Biblische Lieder - O Du Weisheit - Intermezzo 3
<https://www.youtube.com/watch?v=DTf7iyfmbBI>

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.:
credo unplugged: Herr, send herab uns deinen Sohn – Gotteslob 222
<https://www.youtube.com/watch?v=gCI4vl6vKyM>