

O-Antiphon 2In „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 vergangen 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.:

GL 753 "O komm, o komm, Immanuel"

<https://www.youtube.com/watch?v=twAirBBnB0>

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 2: O Adonai: O Adonai (December 18) gesungen:

(s. Bemerkung zu Beginn der Rauszeit)

<https://www.youtube.com/watch?v=dn1cloz0ssQ>

O Adonai

et Dux domus Israel, qui Moysi in igne flammae rubi apparuisti,

et ei in Sina legem dedisti: veni ad redimendum nos

in brachio extento.

(dt. Text, und biblische Bezüge s. nächste Seite!)

O Adonai*,

Herr und Führer des Hauses Israel –

im flammenden Dornbusch bist du dem Mose erschienen

und hast ihm auf dem Berg das Gesetz gegeben:

o komm und befreie uns

mit deinem starken Arm!

[* entspricht der Anrede Gottes als HERR, auch als Titel für Gott gebraucht]

Biblische Bezüge:

Ex 6,2.3+6

² Gott redete mit Mose und sprach zu ihm: Ich bin der HERR. ³ Ich bin Abraham, Isaak und Jakob als El-Schaddai erschienen, aber unter meinem Namen HERR habe ich mich ihnen nicht zu erkennen gegeben. [...] ⁶ und deshalb sag zu den Israeliten: Ich bin der HERR. Ich führe euch aus dem Frondienst für die Ägypter heraus und rette euch aus der Sklaverei. Ich erlöse euch mit hoch erhobenem Arm und durch gewaltige Entscheide. [...]

Ex 3,1-6 (Erscheinung im Dornbusch)

¹ Mose [...] kam zum Gottesberg Horeb. ² **Dort erschien ihm der Engel des HERRN in einer Feuerflamme mitten aus dem Dornbusch.** Er schaute hin: Der Dornbusch brannte im Feuer, aber der Dornbusch wurde nicht verzehrt. ³ Mose sagte: Ich will dorthin gehen und mir die außergewöhnliche Erscheinung ansehen. Warum verbrennt denn der Dornbusch nicht? ⁴ Als **der HERR** sah, dass Mose näher kam, um sich das anzusehen, rief Gott ihm mitten aus dem Dornbusch zu: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. ⁵ Er sagte: Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden. ⁶ Dann fuhr er fort: Ich bin der Gott deines Vaters, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs. Da verhüllte Mose sein Gesicht; denn er fürchtete sich, Gott anzuschauen. [...]

Ex 19–20 Auswahl an Versen (Gesetzgebung auf dem Berg Sinai)

¹ Im dritten Monat nach dem Auszug der Israeliten aus Ägypten, an diesem Tag, kamen sie in der Wüste Sinai an. ² Sie waren von Refidim aufgebrochen und kamen in die Wüste Sinai. Sie schlugen in der Wüste das Lager auf. Dort lagerte Israel gegenüber dem Berg. ³ Mose stieg zu Gott hinauf. Da rief ihm der HERR vom Berg her zu: Das sollst du dem Haus Jakob sagen und den Israeliten verkünden: [...] ⁵ **Jetzt aber, wenn ihr auf meine Stimme hört und meinen Bund haltet, werdet ihr unter allen Völkern mein besonderes Eigentum sein.**

Mir gehört die ganze Erde, [...] Das sind die Worte, die du den Israeliten mitteilen sollst.

⁷ Mose ging und rief die Ältesten des Volkes zusammen. Er legte ihnen alles vor, was der HERR ihm aufgetragen hatte. [...] ²⁰ Der HERR war auf den Sinai, auf den Gipfel des Berges, herabgestiegen. Er hatte Mose zu sich auf den Gipfel des Berges gerufen und Mose war hinaufgestiegen. [...]

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.:

Ensemble Biblische Lieder - O Du Weisheit - Ihr Himmel, tauet den Gerechten

<https://www.youtube.com/watch?v=OCqZLv-nG98>