

O-Antiphon 3**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 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:**Tragt in die Welt nun ein Licht**<https://www.youtube.com/watch?v=1zmusDf6LXo>**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 3: O Radix Jesse: (O Radix Jesse (December 19) **gesungen:**

(s. Bemerkung zu Beginn der Rauszeit)

https://www.youtube.com/watch?v=VFE7B-DZ8_w

O radix Jesse,

qui stas in signum populorum, super quem continebunt reges os suum,
quem gentes deprecabuntur;

veni ad liberandum nos, iam noli tardare.. (dt. Text, und biblische Bezüge s. nächste Seite!)

O Spross aus Isais Wurzel*,

gesetzt zum Zeichen für die Völker –
vor dir verstummen die Herrscher der Erde,
dich flehen an die Völker:
o komm und errette uns,
erhebe dich, säume nicht länger!

[* manchmal in Kirchenliedern auch: „Wurzel Jesse“; „Ros ... aus einer Wurzel“, o.ä.]

Biblische Bezüge:

Jes 11,1-10

¹ Doch aus dem Baumstumpf Isais wächst ein Reis hervor, ein junger Trieb aus seinen Wurzeln bringt Frucht. ² Der Geist des HERRN ruht auf ihm: der Geist der Weisheit und der Einsicht, der Geist des Rates und der Stärke, der Geist der Erkenntnis und der Furcht des HERRN. ³ Und er hat sein Wohlgefallen an der Furcht des HERRN. Er richtet nicht nach dem Augenschein und nach dem Hörensagen entscheidet er nicht, ⁴ sondern er richtet die Geringen in Gerechtigkeit und entscheidet für die Armen des Landes, wie es recht ist. Er schlägt das Land mit dem Stock seines Mundes und tötet den Frevler mit dem Hauch seiner Lippen.

⁵ Gerechtigkeit ist der Gürtel um seine Hüften und die Treue der Gürtel um seine Lenden.

⁶ Der Wolf findet Schutz beim Lamm, der Panther liegt beim Böcklein. Kalb und Löwe weiden zusammen, ein kleiner Junge leitet sie. ⁷ Kuh und Bärin nähren sich zusammen, ihre Jungen liegen beieinander. Der Löwe frisst Stroh wie das Rind. ⁸ Der Säugling spielt vor dem Schlupfloch der Natter und zur Höhle der Schlange streckt das Kind seine Hand aus. ⁹ Man tut nichts Böses und begeht kein Verbrechen auf meinem ganzen heiligen Berg; denn das Land ist erfüllt von der Erkenntnis des HERRN, so wie die Wasser das Meer bedecken.

¹⁰ **An jenem Tag wird es der Spross aus der Wurzel Isais sein, der dasteht als Feldzeichen für die Völker;** die Nationen werden nach ihm fragen und seine Ruhe wird herrlich sein. [...]

Röm 15,12

⁷ Darum nehmt einander an, wie auch Christus uns angenommen hat, zur Ehre Gottes! ⁸ Denn, das sage ich, Christus ist um der Wahrhaftigkeit Gottes willen Diener der Beschnittenen geworden, um die Verheißungen an die Väter zu bestätigen; ⁹ die Heiden aber sollen Gott rühmen um seines Erbarmens willen, wie geschrieben steht: Darum will ich dich bekennen unter den Heiden und deinem Namen lobsingeln. ¹⁰ An anderer Stelle heißt es: Ihr Heiden, freut euch mit seinem Volk! ¹¹ Und es heißt auch: Lobt den Herrn, alle Heiden, preisen sollen

ihn alle Völker! ¹² **Und Jesaja sagt: Kommen wird der Spross aus der Wurzel Isais; er wird sich erheben, um über die Heiden zu herrschen. Auf ihn werden die Heiden hoffen.**

¹³ Der Gott der Hoffnung aber erfülle euch mit aller Freude und mit allem Frieden im Glauben, damit ihr reich werdet an Hoffnung in der Kraft des Heiligen Geistes.

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.:
Maria durch ein Dornwald ging - Janacek conservatory
<https://www.youtube.com/watch?v=wZRTSqVSVmw>

(Noch eine andere Version von „Maria durch ein Dornwald ging“, als Gedenken an Maria am Samstag!)