

**O-Antiphon 5** 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:

**Wir sagen euch an den lieben Advent - by Singer Pur** (mal etwas anders, aber sehr schön)

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_wOT1GL8WgM](https://www.youtube.com/watch?v=_wOT1GL8WgM)

**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 4: O oriens:** O Oriens (December 21) **gesungen:**

(s. Bemerkung zu Beginn der Rauszeit)

<https://www.youtube.com/watch?v=1BsZH7e27Dg>

**O oriens,**

splendor lucis aeternae, et sol justitiae:

veni et illumina sedentes in tenebris et umbra mortis.

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

## **O Morgenstern,**

Glanz des unversehrten Lichtes,

der Gerechtigkeit strahlende Sonne:

o komm und erleuchte, die da sitzen in Finsternis

und im Schatten des Todes!

### **Biblische Bezüge:**

**Mal 3,1.20:** <sup>1</sup> Seht, ich sende meinen Boten; er soll den Weg für mich bahnen. Dann kommt plötzlich zu seinem Tempel der Herr, den ihr sucht, und der Bote des Bundes, den ihr herbeiwünscht. Seht, er kommt!, spricht der HERR der Heerscharen. [...] <sup>20</sup> **Für euch aber, die ihr meinen Namen fürchtet, wird die Sonne der Gerechtigkeit aufgehen** und ihre Flügel bringen Heilung. Ihr werdet hinausgehen und Freudensprünge machen wie Kälber, die aus dem Stall kommen. [...]

**Jes, 58,8-10:** <sup>8</sup> **Dann wird dein Licht hervorbrechen wie das Morgenrot und deine Heilung wird schnell gedeihen. Deine Gerechtigkeit geht dir voran, die Herrlichkeit des HERRN folgt dir nach.** <sup>9</sup> Wenn du dann rufst, wird der HERR dir Antwort geben, und wenn du um Hilfe schreist, wird er sagen: Hier bin ich. Wenn du Unterjochung aus deiner Mitte entfernst, auf keinen mit dem Finger zeigst und niemandem übel nachredest, <sup>10</sup> den Hungrigen stärkst und den Gebeugten satt machst, **dann geht im Dunkel dein Licht auf und deine Finsternis wird hell wie der Mittag.**

### **Lk 1 (Auswahl an Versen; Auszug aus dem „Benedictus“)**

<sup>67</sup> Sein Vater Zacharias wurde vom Heiligen Geist erfüllt und begann prophetisch zu reden: <sup>68</sup> Gepriesen sei der Herr, der Gott Israels! [...] <sup>76</sup> Und du, Kind, wirst Prophet des Höchsten heißen; denn du wirst dem Herrn vorangehen und ihm den Weg bereiten. <sup>77</sup> Du wirst sein Volk mit der Erfahrung des Heils beschenken in der Vergebung seiner Sünden. [3] <sup>78</sup> **Durch die barmherzige Liebe unseres Gottes wird uns besuchen das aufstrahlende Licht aus der Höhe,** <sup>79</sup> **um allen zu leuchten, die in Finsternis sitzen und im Schatten des Todes, und unsre Schritte zu lenken auf den Weg des Friedens.**

<sup>80</sup> Das Kind wuchs heran und wurde stark im Geist. Und es lebte in der Wüste bis zu dem Tag, an dem es seinen Auftrag für Israel erhielt.

**Joh 8,12:** <sup>12</sup> Als Jesus ein andermal zu ihnen redete, sagte er: **Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis umhergehen, sondern wird das Licht des Lebens haben.**

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:

**Neu am 4. Adventsonntag:**

**Ensemble Biblische Lieder - O Du Weisheit - Musik über »Veni Emanuel«**

<https://www.youtube.com/watch?v=4enxtJPOohE>

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.:

**Ven Señor Jesús, Maranathá - Come Lord Jesus, Maranatha**

<https://www.youtube.com/watch?v=srCwBJ0-ZY0>

**mehrsprachig, zwischendurch auch: DEUTSCH: Komm Herr Jesus, Maranatha!**

### Bei Wikipedia ist zu lesen:

Maranatha (auch: Maranata; מְרַנָּה/אֵתָא מְרַנָּה maranâ' thâ' oder מְרַנָּה/אֵתָא מְרַנָּה maran 'athâ') ist ein aramäischer Ausruf, der wohl von den frühen Christen benutzt wurde. In frühchristlicher Zeit drückte das aramäische Wort Maranatha die Erwartung der baldigen Wiederkehr Jesu Christi nach seiner Himmelfahrt aus. Es findet sich in der Bibel an einer einzigen Stelle, und zwar in 1 Kor 16,22 Einheitsübersetzung. Mögliche Übersetzungen sind: „Unser Herr ist gekommen“ (maran atha) oder „Unser Herr wird kommen“ oder – am wahrscheinlichsten – „Unser Herr, komm!“ (marana tha). Ähnlich ist Offb 22,20 Einheitsübersetzung, wo es in Griechisch geschrieben heißt: „Amen. Komm, Herr Jesus!“. Vermutlich stammt der Ruf aus den christlichen Urgemeinden, dort war die Erwartung der Wiederkehr Jesu sehr ausgeprägt. [...]