

O-Antiphon 6 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:

"O Herr, wenn du kommst, wird die Welt wieder neu" GL 233

<https://www.youtube.com/watch?v=wGPjnm8wQ0>

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,
helf 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 6: O Rex Gentium: O Rex Gentium (December 22) gesungen:

(s. Bemerkung zu Beginn der Rauszeit)

<https://www.youtube.com/watch?v=5GvDvgfLoUo>

O rex gentium

et desideratus earum, lapisque angularis, qui facis utraque unum:

veni et salva hominem, quem de limo formasti.

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

O König aller Völker,

ihre Erwartung und Sehnsucht;

Schlussstein, der den Bau zusammenhält:

o komm und errette den Menschen,

den du aus Erde gebildet!

Biblische Bezüge:

Ps 2,6–8:

⁶ Ich selber habe meinen König eingesetzt auf Zion, meinem heiligen Berg. ⁷ Den Beschluss des HERRN will ich kundtun. Er sprach zu mir: Mein Sohn bist du. Ich selber habe dich heute gezeugt. ⁸ Fordere von mir und ich gebe dir die Völker zum Erbe und zum Eigentum die Enden der Erde.

Jes 33,17-22: Gott als König in Zion

¹⁷ Deine Augen werden den König in seiner Schönheit erblicken, sie sehen ein fernes Land.

¹⁸ Dein Herz denkt an den Schrecken: Wo ist der, der zählt, wo ist der, der abwägt? Wo ist der, der die Türme zählt? ¹⁹ Du wirst das freche Volk nicht mehr sehen, das Volk mit der dunklen, unverständlichen Rede, mit der stammelnden, nicht verstehbaren Sprache. ²⁰ Schau auf Zion, die Stätte unserer Feste! Deine Augen werden Jerusalem sehen, die sorgenfreie Aue, das Zelt, das man nicht abbricht, dessen Pflöcke man niemals mehr verrückt, dessen Stricke nicht zerrissen werden. ²¹ Sondern: Dort ist für uns ein Mächtiger, der HERR! Es ist ein Ort mit Flüssen, breiten Strömen, kein Ruderboot fährt auf ihnen, kein mächtiges Schiff zieht dahin. ²² Ja, der HERR ist unser Richter, der HERR unser Gesetzgeber; **der HERR ist unser König, er wird uns retten.** [...]

Sach 9,9–10: Der Friedenskönig für Israel und die Völker

9 Juble laut, Tochter Zion! Jauchze, Tochter Jerusalem! **Siehe, dein König kommt zu dir.**

Gerecht ist er und Rettung wurde ihm zuteil, demütig ist er und reitet auf einem Esel, ja, auf einem Esel, dem Jungen einer Eselin. ¹⁰ Ausmerzen werde ich die Streitwagen aus Efraim und die Rosse aus Jerusalem, ausgemerzt wird der Kriegsbogen. Er wird den Nationen Frieden verkünden; und seine Herrschaft reicht von Meer zu Meer und vom Strom bis an die Enden der Erde.

Apg 4,11 (Schlussstein - Eckstein):

8 [...] Da sagte Petrus, erfüllt vom Heiligen Geist, zu ihnen: [...] ¹¹ **Dieser Jesus ist der Stein, der von euch Bauleuten verworfen wurde, der aber zum Eckstein geworden ist.** ¹²

Und in keinem anderen ist das Heil zu finden. Denn es ist uns Menschen kein anderer Name unter dem Himmel gegeben, durch den wir gerettet werden sollen.

Zum **Eckstein – Schlussstein** vgl. folgende Bibelstellen:

Jeremia 51,26; Sacharja 4,7; Psalm 118,22; Jesaja 28,16; 1.Petrus 2,6 und weitere Stellen

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.:

Gott heiliger Schöpfer aller Stern

<https://www.youtube.com/watch?v=z3kKkDGCw8>