

O-Antiphon 7 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:

Adventsmusik 2020 I 3 I Komm, du Heiland aller Welt I Lukas Osiander

<https://www.youtube.com/watch?v=xQWaan8fVTQ>

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 7: O Emmanuel: O Emmanuel (December 23) gesungen:

(s. Bemerkung zu Beginn der Rauszeit)

<https://www.youtube.com/watch?v=wdu0HjiLEn4>

O Immanuel,

Rex et legifer noster, exspectatio gentium, et Salvator earum:

veni ad salvandum nos, Domine, Deus noster.

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

O Immanuel,

unser König und Lehrer,

du Hoffnung und Heiland der Völker:

o komm, eile und schaffe uns Hilfe,

du unser Herr und unser Gott!

[* Immanuel oder Emmanuel wird adäquat verwendet]

Biblische Bezüge:

Jes 7,10-14: ¹⁰ Der HERR sprach weiter zu Ahas und sagte: ¹¹ Erbitte dir ein Zeichen vom HERRN, deinem Gott, tief zur Unterwelt oder hoch nach oben hin!

¹² Ahas antwortete: Ich werde um nichts bitten und den HERRN nicht versuchen.

¹³ Da sagte er: Hört doch, Haus Davids!

Genügt es euch nicht, Menschen zu ermüden, dass ihr auch noch meinen Gott ermüdet?

¹⁴ Darum wird der Herr selbst euch ein Zeichen geben:

Siehe, die Jungfrau hat empfangen,

sie gebiert einen Sohn und wird ihm den Namen Immanuel geben.

¹⁵ Er wird Butter und Honig essen bis zu der Zeit,

in der er versteht, das Böse zu verwerfen und das Gute zu wählen.

¹⁶ Denn noch bevor das Kind versteht, das Böse zu verwerfen und das Gute zu wählen, wird das Land verlassen sein, vor dessen beiden Königen dich das Grauen packt.

¹⁷ Der HERR wird Tage kommen lassen über dich,

über dein Volk und über das Haus deines Vaters,

wie sie nicht gekommen sind seit dem Tag,

an dem Efraim sich von Juda abwandte - nämlich den König von Assur!

Matthäus 1,18-23: Über die Geburt Jesu

¹⁸ Mit der Geburt Jesu Christi war es so: Maria, seine Mutter, war mit Josef verlobt; noch bevor sie zusammengekommen waren, zeigte sich, dass sie ein Kind erwartete - durch das Wirken des Heiligen Geistes. ¹⁹ Josef, ihr Mann, der gerecht war und sie nicht bloßstellen wollte, beschloss, sich in aller Stille von ihr zu trennen. ²⁰ Während er noch darüber

nachdachte, siehe, da erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum und sagte: Josef, Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria als deine Frau zu dir zu nehmen; denn das Kind, das sie erwartet, ist vom Heiligen Geist. ²¹ **Sie wird einen Sohn gebären; ihm sollst du den Namen**

Jesus geben; denn er wird sein Volk von seinen Sünden erlösen. ²² Dies alles ist

geschehen, damit sich erfüllte, was der Herr durch den Propheten gesagt hat: ²³ **Siehe: Die**

Jungfrau wird empfangen und einen Sohn gebären und sie werden ihm den Namen

Immanuel geben, das heißt übersetzt: Gott mit uns. ²⁴ Als Josef erwachte, tat er, was der Engel des Herrn ihm befohlen hatte, und nahm seine Frau zu sich. ²⁵ Er erkannte sie aber nicht, bis sie ihren Sohn gebar. Und er gab ihm den Namen Jesus.

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.:

Katharina Westerhorstmann - O Komm, Emanuel - SOS Christmas Charity Concert 2018 (Delbrück, Germany)

<https://www.youtube.com/watch?v=S9HuOYFdhyQ>