

Achtsame Momente im Advent

1. Adventswoche – Sehnsucht wahrnehmen

„Alles beginnt mit der Sehnsucht“ Nelly Sachs

Wie wahr – und doch – wonach sehne ich mich eigentlich? Spüre ich noch, was mein Herz braucht, mir wohl tut, mich nährt, mir hilft - weiter zu wachsen?

Wonach sehnst du dich?

Was sind deine Träume und Visionen?

Nutze doch diese dunklen Tage am Ende des Jahres – schau's dir bei der Natur ab – ziehe dich abundan zurück. In dein Haus, in dein Zimmer, in dich. Nimm deine Kräfte zurück, werde langsamer – und lass dich beschenken mit dem was da kommt. Sei gespannt darauf, was du dort findest!

Setze dich doch vor diese 1. Kerze, die die Dunkelheiten ein wenig erhellt. Sei einfach DA.

Spüre, was zu kurz kommt im Alltag, spüre, wie es dir geht.



Spüre dich mit all deinen Gegensätzen. Vielleicht ein Traum – all die Gegensätze in uns zu vereinen, damit wir aufatmen und lebendig bleiben. Uns nicht zerreißen lassen von ihnen, sondern sie in uns verbinden, in ihnen Schwingen, uns ganz einlassen können.

Was soll in dir lebendiger werden?

Adventszeit – Erwartungszeit.

Gottes Ankunft ereignet sich in jedem Menschen, der mehr er selbst wird. Da entdeckst du eine innere Lebenskraft, die immer schon DA ist!

Dazu gehört ein Mensch, der sich alltäglich wahrnimmt, indem was ich erlebe, mich beängstigt, mich ermutigt, mich verunsichert, meine Hoffnung nährt.

Was soll in mir lebendiger werden?

Komm mit mir – begleite mich – lass uns Sehnsuchts-Räume aufmachen- entdecken- leer räumen- füllen. Lass uns ein Stück Weg Leben teilen. Entdecke im Nichtstun höchste Aktivität. Achte auf deine Bewegungen, deinen Atem.

Am **4. Dez. ist Barbara-Tag**. Nach altem Brauchtum schneiden wir Zweige von Forsythien, Kirschen oder was bei dir im Garten wächst. Sehnsuchtszweige, die in der Vase, täglich versorgt mit frischem Wasser, zu Weihnachten erblühen. Sie stehen für die Sehnsucht, die wahrgenommen und genährt wird.

Was ist meine Sehnsucht?

Wie pflege ich sie?

Wie verschaffe ich ihr Raum zum Blühen?

Die Barbarazweige bringen mich in Verbindung mit meinen Erwartungen an das Leben, mit der Sehnsucht nach Verwandlung. Ich kann und muss etwas dafür tun, das die Blüten aufbrechen – und dennoch bleibt das Blühen ein Geschenk.

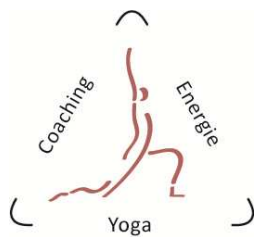
Adventliche Gedanken

Adventliche Beleuchtung überall
uns nicht blenden lassen
sondern darin die tiefe Sehnsucht
nach Licht entdecken

Adventliche Lichter überall
uns nicht beirren lassen
den Blick für das Wesentliche schärfen:
das göttliche Licht in jedem Menschen

Adventliche Strassen überall
uns nicht aufhalten lassen
den Weg nach Innen zu wagen
dunkles in mir erhellen lassen

Pierre Stutz



Was jetzt gut tut: Rituale

Adventskranz-gesteck gestalten. Nimm das mit hinein, was dir wichtig und wert ist. Die Muschel aus dem letzten Urlaub, eine noch zart duftende Rosenblüte (es ist ein Ros entsprungen), Köstliches und Kostbares.

Krippenweg. Der Weg ist weit bis zur Geburt des göttlichen Kindes und darf achtsam gegangen, begleitet werden.

Adventssingen – finde Töne, deinen Ton
In die Nacht gehen

Gedanken zur Dunkelheit

Der Jahreskreis schließt sich, wir gehen hinein in die dunkelste Nacht am **21. Dez.** – in ihr kommt das neue Licht an, es braucht drei Tage um sich zu stabilisieren. Der Advent ist die Vorbereitung auf das neue Licht. Doch zuvor gilt es diese Dunkelheit auszuhalten, sie zu erspüren, hineinzugehen.

Zu allen Zeiten war die Wiedergeburt des Lichts eine heilige Zeit. Vom Licht der Sonne hängt das Leben ab. Schon in alten Zeiten lag die Geburt des Lichtkinds im Zeitraum vom 21.12. – 24.12. Heute feiern wir die Geburt des Christkinds.

Licht und Dunkelheit gehören zusammen, wie Mann und Frau. Erst im Wechselspiel dieser Kräfte entfaltet sich die Schöpfung optimal. Erst im Dunkeln erfahre ich mich, nichts lenkt mich ab, Zeit, ganz bei sich zu sein.

Aus den neuesten Erkenntnissen der Physik wissen wir –zwischen allen Atomen ist unendlich viel LEER. Würden wir alle Materie zusammenpressen, würde diese in die Spitze eines Berges passen.

DUNKEL und LEER – gehören zum Leben. Licht und Schatten, Fülle und Leere sind Kräfte die gleichsam geehrt werden, dann können wir im Einklang der Welt durchs Leben tanzen.

Advent – Ankunft – Ankommen. Das alte Jahr geht zu Ende, wir erwarten das Licht des neuen Morgens. Wer oder was soll denn da Ankommen? Und wie erwarte ich dieses? Passt dies NEUE auf das ich da warte, passt dies in mein Leben? Wir fürchten uns vor Veränderung – denn da wird ja etwas anders, und anders ist erst mal fremd. Bin ich dem Fremden, dem Neuen, der Veränderung gegenüber OFFEN und neugierig, oder eher verhalten und abwehrend?

Erwarte ich gefährliches, dann bin ich eher misstrauisch, erst mal Vorsicht, mal sehn was da passiert. Oder bin ich erwartungsvoll, freue mich auf „den der da kommt im Namen des Herrn“, freue mich auf das Andere, sehne mich nach Leben? Jesus wird der Satz zugesprochen „wenn ihr nicht werdet wie die Kinder“. Ja wie sind Kinder denn, was zeichnet Kindsein aus? **Hingabe** in den jetzigen Moment im größten **VERTRAUEN**. In dieser Zeit entsteht das Urvertrauen, das unter und in allem das GUTE ist.

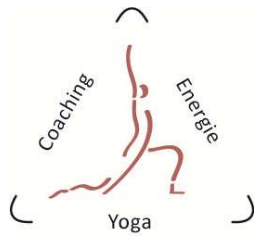
Auf der CD von Clemens Bittlinger „Bilder der Weihnacht“ meldet sich Maria zu Wort. Was da in ihr geschieht, welche Furcht sie hat – und sie dann einfach JA sagt zu dem Kind in sich, ihm Raum gibt. Was passiert mit mir, wenn ich dem Kind in mir RAUM gebe, wenn die kindlich Vertrauende, der einfach Liebende lebt und ist? Ein tolles Lied!

In diesen Wochen vor Weihnachten bereiten wir uns vor – auf die Ankunft. Die **Ankunft des Kindes**. Die Ankunft der Veränderung. Die **Ankunft des Lebens**.

Sind deine „Türen und Tore“ geöffnet, bist du bereit, freust du dich? Willst du noch etwas vorbereiten- aufräumen, ordnen, säubern?
Im Violett dieser Zeit liegt die Kraft der Transformation. Wandlung. Änderung. Wachstum. Hört sich doch klasse an- aufregend, spannend, äußerst lebendig.

Eine Yoga Übung ganz für dich:

Komme im Stand oder Sitz an. Finde die für dich heute passende Version. Spüre in beiden die Verbindung zur Erde, über Füße und Beine. Atme bewusst aus und komme in dieser Haltung an. Erspüre die Aufrichtung deiner Wirbelsäule, löse Spannungen in den Schultern. Auch der Mund ist gelöst, die Augen weich. Nimm dir für dieses ANKOMMEN mehrere Atemzüge Zeit.
Passend mit der nächsten Einatmung EA breite die Arme in Brusthöhe zur Seite aus. Erspüre deinen Atem in Kehle und Brustbein. Ausatmend AA „umarme“ dich, lege rechte Hand an linke Schulter, linke Hand rechts. Runde ganz fein den Rücken.



Hildegard Burkert

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

Yoga
individuell

ENERGIE
ganzheitlich

Coaching
alltagstauglich



by Hildegard

-3/3-

Entdecke die Qualitäten in beiden Haltungen.

Weite, Öffnen, Ankommen mit dem EA und den offenen Armen.

Rückzug, auch Geborgenheit, Ankommen mit dem AA in der Umarmung.

Finde passende Farben dazu.

Übe dies jeden Tag für 5-10 Minuten und nimm wahr wie es dir vorher und nachher geht.

Viel Sehnsucht auf deinem Advents- Weg!

Und wir lesen uns in einer Woche!