

# Achtsame Momente im Advent - Spuren des Lebens

## 4. Adventswoche – Unsere Sehnsucht feiern – Suche - Frieden – Engel – Licht – Wunder - Ankunft

### **MENSCH werden**

Diese Sehnsucht, die da so tief in uns drin steckt, sie möchte gefeiert werden. Mensch werden, ich selber werden. Dazu braucht meine Seele Entfaltungsräume.

Interessant ist ja, dass Weihnachten nicht in den großen prunkvollen Palästen stattfindet. Es findet in Bethlehem, im „Haus des Brotes“, dort im Stall, im Alltag findet es statt. Es ist nicht zu kaufen und nicht zu haben, sondern jeden Tag neu im Werden. Und das ist gut so. Jeden Tag aufs Neue. Ich kann jeden Tag neu damit beginnen, dies göttliche in mir zu finden, es werden zu lassen.

Wie heilend für mich, die Gegenwart Gottes, der Göttin in allem zu entdecken. In meinen Sonnenseiten, meinem Lachen, meiner Stärke, meinem Mut – ebenso wie in meinen Tränen und meiner Wut, inmitten meiner Schwachheit, in meiner Verzagtheit. Es sind eben diese Schattenseiten die erleuchtet, erhellt werden dürfen, zu denen ich JA sagen darf. Üben, immer wieder üben. Einfach und schwierig – so zu sein wie ich bin, authentisch, echt, ich – um mich alltäglich von dieser liebenden Kraft die ich Gott nenne mit all dem verwandeln zu lassen. Wohltuend – Weihnachten nicht als hochstilisiertes Fest der Harmonie und des Friedens, sondern das Fest der Ehrlichkeit. Ehrlich mit sich selber und mit anderen. Denn eben das was uns hindert, einengt, was uns grob und unwert erscheint, gerade das hat Platz am Weihnachtstisch. Die Verschiedenheit hat Platz, die ungelösten Fragen, die nicht verheilten Wunden haben Platz, die Nähe hat Platz und die Distanz.

Weihnachten spricht mir zu, meiner eigenen Mitte, meinem Selbst entgegenzugehen. Jeden Tag neu.

Wintersonnwende feiern wir am 21. Dez. Pierre Stutz schreibt „Die Wende geschieht im Tiefpunkt. Der heruntergekommene Gott lässt sich auf alles ein. Die Geburt Gottes ereignet sich in tiefster Nacht, damit alle unsere Nächte „geweiht“ seien und wir lernen, auch das Dunkle im Leben anzunehmen.“

Mir gefällt dieser Gedanke – Gottes Dasein in all unseren Lebensumständen. Immer und überall. Sein Licht das aufscheint, in und auf uns. Kennt ihr auch die Transparentsterne, die erst mit Licht zu leuchten beginnen, ihre Farbspiele entfalten können? SO leuchtend, SO transparent, SO authentisch möchte ich werden – mit all meinen Kanten, die vielleicht erst diesen strahlenden Diamanten sichtbar werden lassen.

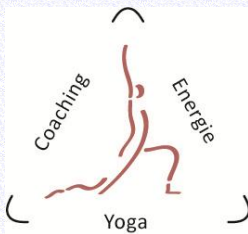
### **Sehnsuchts- Räume**

**In die Nacht gehen** -dunkel, die Julnacht, die längste Nacht des Jahres, Neumond als Zeichen!  
*Wir haben es getan – Ute und ich. Hatten ein kraftvolles Ritual am nächtlichen Jul-See. Haben geLASSEN, das Alte, das reiche des Jahres, auch das Wehe und haben es begrüßt, das NEUE, den Funken, das Licht, die Liebe in uns und allem. DU bist etwas ganz besonderes UTE!*

**23. Dez. Misteltag – keltisch** = die alles Heilende. In der Krebstherapie eingesetzt. Kennzeichnete den Übergang vom alten ins neue Jahr. Bringt die Hoffnung zum Ausdruck: nach der tiefsten Dunkelheit, den kürzesten Tagen, den längsten Nächten breitet sich das Licht neu aus.

**Weihnachtsspaziergang** – bei sich selber zu Hause sein – Alleinsein lernen – das All-eins- Sein erfahren – die tiefe Verbundenheit mit allem.

**Zeit des Schenkens** – das Wesentliche im Leben ist ein Geschenk – der Urwunsch nach Angehört sein und Anerkannt sein ist nicht zu erkaufen oder zu bezahlen – kann nur gelebt, erlebt werden- sicher das Kostbarste Geschenk: Zeit. Leben teilen.



**Sakramente feiern** – Versöhnung – denn Gott nimmt sein JA nie mehr zurück.

Eucharistie – die nährende Gegenwart auskosten

**Weihnachtlichter in einem Brunnen, Fluss** - bringe einen Wunsch, deinen Dank, deine Bitte mit einem schwimmenden Licht auf den Weg

**Weihnachtsgeschichten** lesen, schreiben

**Miteinander Musik hören** – Musik teilen – was berührt mich – was dich?

**Sehnsucht zum Ausdruck bringen** – Künstler entdecken – im Wort – in Farbe – Im Ton

**Mitfeiern – in einer Kirche** – 2000 Jahre Geschichte – viel Licht und Schatten – Die Wandlung, Mitte jeder Feier als Ausdruck des Suchens und Findens einer neuen Sprache, uralte Rituale die durch unser Mitfeiern erneuert werden

**Kerzenbaum** – Kerzen im Baum entzünden – für wen soll dieses Licht brennen? Schweigend dieser denken.

### **Existenzielle Weihnachtsthemen vertiefen**

Über die kommenden Monate die Weihnachtsgeschichte in mir wirken lassen, mich von ihr inspirieren lassen – ein leeres Weihnachtsbuch:

- Was möchte in mir mehr geboren werden?
  - Wie sieht meine Beziehung zu meinem inneren Kind aus? Meinem verletzten Kind?
  - Welche Gaben und Fähigkeiten sind noch klein und möchten mehr ans Licht geholt werden, um wachsen und reifen zu können?
  - „Meinen Stall“ als inneres Bild entdecken: Meine Lebenskraft, meinen Mist! Darf beides zu mir gehören?
  - Hirten waren am Rande der Gesellschaft, sie erkennen das Wesentliche. Wie gehe ich mit Menschen am Rande um? Am Rand die Mitte finden!
  - Den Engel in meinem Alltag entdecken,
  - das Wunderbare im Alltäglichen.
- Dem Engel begegnen – selber Engel sein.

### **Weihnachten entgegen gehen**

Idealbilder von mir loslassen

Sein dürfen

Mit meinem lichtvollen Gaben

Mit meinen dunklen Widersprüchlichkeiten

Weihnachten entgegengehen

Authentische Beziehungen wagen

Sein dürfen

Konflikte ansprechen und austragen

Anerkennung ausdrücken und feiern

Weihnachten entgegengehen

Die Hirtenfelder in meiner Nähe entdecken

Sein dürfen

In Solidarität mit Ausgegrenzten

Resignierten und Empörten

Weihnachten entgegengehen

Dem Stern folgen

Sein dürfen

Im Zugang zu meinen Ressourcen

Im Entfalten von Lebensperspektiven

Weihnachten entgegen gehen

Dem inneren göttlichen Kind in mir begegnen

Sein dürfen

Mit meinen Verletzungen

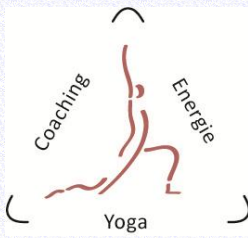
Mit meiner Lebenskraft

Pierre Stutz

### **Nur noch einmal schlafen....**

Ich wünsche dir spannende segensreiche Tage die da kommen!

Das Licht der Weihe-Nacht in dir!



Hildegard Burkert

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

**Y**oga

individuell

**E**NERGIE

ganzheitlich

**C**oaching

alltagstauglich



by Hildegard

-3/3-

## YOGA-Übung in der Qualität „Sehnsucht feiern“

Vor dem Üben lege dir Stifte und Papier bereit.

Schaffe dir Raum und suche dir eine passende Musik. TANZE. Schliesse deine Augen, spüre das pulsierende Leben in dir, deinen Atem, deine Bewegungen. Gib dich ganz den Tönen, den Melodien hin. Tanze deinen Rhythmus.

Anschließend setze dich in einen angenehmen, aufrechten Sitz. Schliesse die Augen, ziehe dich in deinen inneren Raum zurück. Tauche ein in die Weite und Stille in dir. Feiere das Leben. Feiere das Licht. Sitze und atme.erspüre anschließend was DA ist. Sitze. Zwölf Minuten. Nur mit dir. Dankend verneige dich.

Male, schreibe, singe dies nieder.

