

Achtsame Momente im Advent - Spuren des Lebens

3. Adventswoche – Sehnsucht vertiefen – zur Ruhe kommen - Innehalten

Sabbat im Leben finden – „Und es ist gut so!“ –
Bewegung – Rhythmus – Musik – Genüsse –

Wow, was klasse ist – in der Bibel – ganz vorn – da
steht ein Leitspruch, den wir ALLE gut gebrauchen
können: „Und Gott sah, dass es gut war (Gen 1,9)“
Kein Wenn und Aber, kein könnte besser sein – ein
schlichtes JA, SO ist es gut. Genauso. Welch Hilfe dies
in meinem Leben sein kann – und ich mein jetzt nicht
alles in rosarot zu sehen. Sondern dies mutige,
vertrauende JA mitten ins Leben hinein – mit all
seiner Faszination und seinen Widersprüch-
lichkeiten.

Der jüdische Sabbat, unser christlicher Sonntag, ist
solch eine Chance, solch ein Geschenk! Dieses wieder
zu nutzen, zur Ruhe kommen, in die Stille, bei sich
ankommen. Sabbat zu leben, zu gestalten inmitten
meines Alltags, inmitten der Turbulenzen. Aus-Zeit –
Ruhe-Zeit – Stille – Sabbat. Für mich einen
wohltuenden, nährenden Rhythmus zu finden
zwischen Engagement und Rückzug. Mich von dem
anrühren lassen, was mich unmittelbar angeht.

„Das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns
gewohnt!“ Joh 1,14 – da fühle ich mich ganz als Frau,
als Mensch berührt. In meiner kraftvollen spirituellen
Einheit von Körper, Geist und Seele.

Das Wort Gottes kann Fleisch in mir werden, wenn
ich meiner Sehnsucht traue und sie Tag für Tag in
meinem Leben umsetze.

Wie viele unserer Sehnsüchte sperren wir jedoch
weg! In die tiefsten Tiefen unserer Seele, in ein
sicheres Verlies. Aus Furcht vor – VERÄNDERUNG.
Wie dunkel ist das Königreich meiner Seele – wie
willKOMMEN ist mir die Veränderung? Advent als
Zeit der Erwartung – mit all meinen Sinnen meine
Sehnsüchte anschauen, berühren, hinhören. Die
Kostbarkeit jedes Tages, jedes Moments wahr-

nehmen, erkennen. Unwiederbringlich. Vorbei. Diese
„be-SINN-liche“ Zeit im wahrsten Sinne sinnvoll,
sinnlich leben, gestalten. Mich wieder hören und
spüren, Lächeln verschenken und empfangen. All
meine Sinne einschalten für das Leise in der Welt, für
das Kostbare, für meine Sehnsüchte – um ihnen
Lebensraum zu geben. Keiner wird sich sonst darum
kümmern – außer ich selber. Von wem erwarten wir
Veränderung? Von anderen? Mahatma Gandhi sagte
„Sei du selbst die Veränderung die du erwartest.“
Wie wahr. Klasse Zeit in diesen Tagen – der Advent
meint mich ganz und gar, nimmt mich ernst. Auch in
meinem Wunsch, in meiner Sehnsucht nach
Veränderung, nach Wachstum. Stelle du dir deine
Frage nach deinen persönlichen Sehnsüchten, deinen
Träumen und Visionen und beginne diese zu leben,
beginne in kleinen Schritten. Was kannst du
bewegen, verändern?

Impulse – Inspirationen

Rhythmen schaffen – wo am Tag passt es für dich zur
Ruhe zu kommen? Hast du 15 Minuten nur für dich?
Lebe und gestalte deine Rhythmen, finde passende
Rituale dafür.

Bewusst Musik hören – nur hören, sich berühren
lassen – sei es ein Konzert, eine gute CD – probiere
deine Singstimme!

Weihnachtsgebäck backen – braucht Zeit – formen
und warten – wie im Leben eben

13.12. Lucia Licht – die junge Lichterfrau aus
Schweden – wem kann ich in diesen Tag Lichtbringer
sein?

14.12. ein Licht für Verfolgte – Initiative für
Flüchtlinge

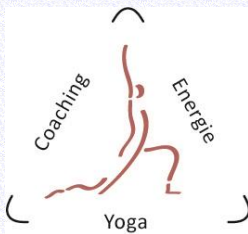
Tagesausklang – Lichter auslassen- Dunkelheiten
wahrnehmen – geh in die Nacht, auf die Felder

GENUSSTEXT

*Da sag mal einer die Bibel sei sinnenfeindlich!
Nach dem Hohenlied 2,8-10:*

Horch

meine Sehnsucht nach Zuneigung
und Geborgenheit



führt mich zu dir

Horch

in dir mich wieder erkennen
und doch als einmaliges Wesen
wahrgenommen werden

Horch

lassen wir einander verwandeln
durch unsere erotische Kraft

Horch

die Leichtigkeit des Seins miteinander erfahren
springend-hüpfend

Mache dich auf meine Freundin

ich mache mich auf
in unserem Entgegenkommen
den Advent Gottes hautnah spüren
Pierre Stutz

Ich wünsche dir viel Stille,
Mut in deine Dunkelheiten zu gehen
und die Kraft des Advents –
damit das göttliche Licht bei dir ankommen kann!

YOGA-Übung in der Qualität „Sehnsucht vertiefen“

Vor dem Üben lege dir Stifte und Papier bereit.

Nimm einen stabilen Stand ein. Finde dich in dieser Haltung. Spüre deine Füße, dein Fundament. Richte dich auf, von den Füßen über Becken, Wirbelsäule bis hinauf zum Scheitel. Erspüre dein Verbundensein mit Erde und Himmel.

Alternativ übe dies im Sitz.

Schließe deine Augen, fahre deine Sinne ein, in dich, in deinen inneren Raum. Atme.

Einatmend hebe beide Arme über die Seiten nach oben. Denke „meine Sehnsucht“. Ausatmend führe beide Hände zum Herzen, in deine Tiefe. Einatmend breite die Arme zur Seite – denke wieder „meine Sehnsucht“. Ausatmend wieder zum Herzen führen. Einatmend vom Herzen weg Hände geöffnet zum Boden nach vorn in die Waagerechte führen, atme Sehnsucht ein, ausatmend führe deine Sehnsucht wieder in dein Herz. Übe dies in Atem-Achtsamkeit siebenmal.

Setze dich anschließend auf die Erde. Sitze und atme. Zunächst ruhig Sehnsucht ein, Sehnsucht in dir vertiefend. Erspüre anschließend was DA ist. Sitze. Sieben Minuten. Nur mit dir und deiner Sehnsucht. Dankend verneige dich.

Male, schreibe, singe diese nieder.