Zeit für mich – Impuls zum 1. Advent

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz und zünden Sie eine Kerze an!
Setzen Sie sich und versuchen die folgenden Anweisungen auch innerlich nachzuvollziehen:
Ich bin da … Ich habe Zeit … Ich muss nichts leisten … In diesem Augenblick bin ich vor Gott da … So, wie ich jetzt gerade bin … Mit meinem Körper … Mit meinen Gedanken …
Versuchen Sie nicht, Ihre Gedanken zu unterdrücken … Lassen Sie sie einfach kommen und auch wieder ziehen … Wie Wolken am Himmel … Nehmen Sie alles wahr, aber halten Sie nichts fest … Verweilen Sie locker und entspannt im Hier und Jetzt, in der Gegenwart Gottes.

https://pixabay.com/

Vier Schritte im Advent

Vier Schritte will ich tun im Advent!

Einen Schritt **zum Nächsten**:
Was kann ich meinem Umfeld Gutes tun?
Wo werde ich gebraucht?

Einen Schritt **zu mir**:
Was tut mir gut?
Was brauche ich jetzt?

Einen Schritt **zu meiner Umgebung**:
Wo kann ich etwas verändern?
Was kann ich schöner machen?

Einen Schritt **zu meinem Gott**:
Was willst du, dass ich heute tue?
Wofür brauchst du mich an diesem Tag?

Manche Schritte werden klein sein,
andere wieder größer.

Ich mache mich auf den Weg,
vier Schritte auf Weihnachten zu!
Schritt für Schritt!
Ich freue mich auf **DICH**! (Martina Hack, Auszeit für die Seele, Leipzig 2019)

Vorschlag für eine Adventkranzsegnung unter:
Erzdiözese Wien - Adventkranzsegnung zu Hause (netzwerk-gottesdienst.at)