

Grundsätzlich gilt: Hier finden sich Vorschläge zur Gestaltung für eine Zeit der Stille. Thematisch in aller Weite ausgerichtet auf Weihnachten hin. Manche Impulse sind innerlich aufeinander aufgebaut. Sie können von einer Stunde zu einem ganzen Tag oder auch länger ausgedehnt werden. Am besten man sucht sich einen ruhigen Ort, es kann auch eine Kirche oder Kapelle sein, bestimmt öffnet ein Pfarrer, eine Pfarrerin gern dafür die Pforte.

Wir wünschen reich gesegnete Stunden in der Nähe Gottes auf dem Weg zur Krippe.
Jesus ist geboren – das ist DIE Nachricht des Weihnachtsfestes! Und er kommt wieder.
Lassen wir das Zentrum in der Mitte. Eure BRUNNEN-Gemeinschaft.

Ich zünde eine Kerze an.

Ich übe still zu werden:

hier kannst du die Audio-Datei verwenden, dort wird eine Körperwahrnehmungsübung gesprochen von Dorothea Gärtner. Geh einfach mit soweit du kannst. (Es kann dir auch eine Atemübung helfen. Beobachte wie dein Atem fließt, wie er kommt und geht. Du musst daran nichts verändern. Lass einfach alle Luft raus, alles andere geschieht von alleine.)

Ich beginne:

im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Ich spreche ein Gebet:

Mein lieber Vater, ich habe mir Zeit genommen.
Schenke du mir diese Zeit als einen Zeitraum des Zur-Ruhe-Kommens,
des Hörens auf mich und des Hörens auf dich.
Dann wird meine Aufmerksamkeit geschärft, für das, was wichtig ist in meinem Leben,
für seine Anforderungen, für die Begegnungen, für das Geschenke.
Lass diesen Ort der Besinnung einen Ort des Annehmens und Loslassens werden.
Gib mir einen Blick für den nächsten Schritt in meinem Leben Amen.

Ich höre das Lied:

Bei youtube: Tretet in den Raum der Liebe

Dabei trete ich innerlich vor den Stall in Bethlehem.
Das ist der Raum der Liebe. In dem Gott in seiner Liebe Mensch wurde. Ich trete langsam ein
und höre sein: Bleibt in dieser großen Liebe

Hier verweile ich, während ich – gerne auch mehrmals- das Lied höre und
nehme wahr, was mich bewegt, was sich in mir regt.

Darüber komme ich im Anschluss mit Jesus ins Gespräch.
Dann werde ich still und höre auf IHN. Ich muss nichts tun nur bei ihm sein.

Ich notiere was für mich wichtig war:

Impuls 2 – Bleibt in dieser großen Liebe

- Stille Zeiten für die Adventszeit 2020 - aus der BRUNNEN-Gemeinschaft -

Ich kann auch hier im Liedtext markieren und notieren, dazuschreiben, umformulieren ...

Tretet in den Raum der Liebe

|: Kommt, weil Liebe euch erwartet,
die euch wertvoll für mich macht.

Kommt, ich hab Gutes vorbereitet,
mit dem Besten euch bedacht.

Kommt, denn ich will Lasten tragen,
helfen, schützen und befreien.

Ich möchte euch die Wahrheit sagen,
wünsche mir euch nah zu sein. :|

**|:Tretet in den Raum der Liebe,
der euch immer offen steht.**

**Bleibt in dieser großen Liebe,
in der ihr Gott den Vater seht. :|**

|:Kommt, weil Liebe euch erwartet,
die euch wertvoll für mich macht.

Kommt, ich hab Gutes vorbereitet,
mit dem Besten euch bedacht.

Kommt, denn ich will Lasten tragen,
helfen, schützen und befreien.

Ich möchte euch die Wahrheit sagen,
wünsche mir euch nah zu sein. :|

**|:Tretet in den Raum der Liebe,
der euch immer offen steht.**

**Bleibt in dieser großen Liebe,
in der ihr Gott den Vater seht. :|**

|: Bleibt, auch wenn euch Zweifel plagen,
auch wenn Glauben schwer erscheint.

Immer neu dürft ihr es wagen,
taucht in meine Liebe ein. :|

**|:Tretet in den Raum der Liebe,
der euch immer offen steht.**

**Bleibt in dieser großen Liebe,
in der ihr Gott den Vater seht. :|**

Ich lese mir den Text (mehrmals) vor: Joh 15, 9-12

9 »Wie mich der Vater geliebt hat, so habe ich euch geliebt. Bleibt in meiner Liebe! 10 Wenn ihr meine Gebote haltet, werdet ihr in meiner Liebe bleiben, so wie ich immer die Gebote meines Vaters gehalten habe und in seiner Liebe bleibe. 11 Ich sage euch das, damit meine Freude euch erfüllt und eure Freude vollkommen ist. 12 Liebt einander, wie ich euch geliebt habe; das ist mein Gebot.

Dabei bleibe ich innerlich am oder im Stall stehen und höre, ggf. notiere ich Stichworte, Eindrücke, Gedanken. Ich bin liebevoll aufmerksam und achte auf meine Herzensbewegungen.

ZUM TEXT: Die Entdeckung einer großen Liebe

Wie der Vater mich geliebt hat, habe ich auch euch (DICH) geliebt. V.9

Verweile bei dieser Aussage,
Lass sie dein Herz erreichen.

Was löst diese Wahrheit in mir aus?

Verleihe diesen Gefühlen Ausdruck.

ZUM TEXT: Nicht punktuell, sondern beständig und dauerhaft. V.9-10

Das Schlüsselwort hierfür heißt **B L E I B E N**.
Bleiben ist kein Event, der immer wieder mal geschieht,
sondern ein Sein, in dem was gegeben ist.



Was bedeutet diese Wahrheit für mich?

ZUM TEXT; Freude erfüllt mein Herz V.11

Freude darf das Markenzeichen eines Christen sein.

Es ist eine Freude, die nicht von den Umständen und der Tagesform abhängig ist, sondern die erfüllende Auswirkung auf dieselbe hat.

Wie erlebe ich diese Freude?

ZUM TEXT; Wie Jesus mir, so ich dir.

„dies ist mein Gebot, dass ihr einander liebt, wie ich euch geliebt habe.“ V.12

Die erlebte Liebe Jesu befähigt mich, die anderen zu lieben.

Es muss nicht mehr nach dem Sprichwort gehen: „wie du mir so ich dir“, sondern: wie Jesus mir, so ich dir.

Wo habe ich hier konkreten Bedarf?

Sprich mit Jesus darüber.

Ich komme zum Schluss in Dankbarkeit und fasse für mich zusammen, was ich erlebt habe, ohne zu werten.
Ich danke und bete an vor der Krippe.

Wir feiern Weihnachten,
auf dass diese Geburt auch in uns geschieht.
Wenn sie nicht in mir geschieht,
was hilft sie mir dann?
Gerade, dass sie auch in mir geschieht,
darin liegt ja alles.

Meister Eckhart