01. Dezember. 24 1

Lukas 24,29:
Bleibe bei uns; denn es will Abend werden,
und der Tag hat sich geneigt.

Der geistliche Begleiter:
Was will werden?
Was neigt sich,
und vor wem?
Was oder wer sollte bleiben?
Was wird sein Bleiben
verändern?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
… auch dieser Tag neigt sich vor Gott...

02. Dezember. 23 2

Lukas 23,8:
Als aber Herodes Jesus sah, freute er sich sehr;
denn er hätte ihn längst gerne gesehen;
denn er hatte von ihm gehört und hoffte,
er würde ein Zeichen von ihm sehen

Der geistliche Begleiter:
Wie wird diese Szene weitergehen?
(Nicht, wie IST sie weitergegangen!)
Welche Chancen und welche Risiken
verbergen sich hier?
Ich lese noch einmal die erste Hälfte!

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
… Freude im Himmel über...

03. Dezember. 22 3

Lukas 22,49:
Als aber, die um ihn waren, sahen,
was geschehen würde, sprachen sie:
Herr, sollen wir mit dem Schwert
dreinschlagen?

Der geistliche Begleiter:
Was müsste sich ändern,
damit sich etwas ändert??
Gewalt hat das Gesicht der Welt
verändert,
sollen wir also?
Wie lautet die Antwort Jesu,
wie meine Antwort?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
… und bist du nicht willig,
so brauch ich Geduld...

04. Dezember. 21 4

Lukas 21,7:
Sie fragten ihn aber: Meister,
wann wird das geschehen?
Und was wird das Zeichen sein,
wenn das geschehen wird?

Der geistliche Begleiter:
Verlier nicht die Geduld.
Inmitten aller Schuld
ist Gott am Werke.
Denn der in Jesus Christ
ein Mensch geworden ist,
bleibt unsere Stärke.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
… Zeichen deiner Freundschaft
und Liebe...

05. Dezember. 20 5

Lukas 20,22:
Ist's recht, dass wir dem Kaiser
Steuern zahlen, oder nicht?

Der geistliche Begleiter:
Denke daran, dass diese Frage eine
FALLE sein sollte.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
… statt Abrechnung mit diesem
Tag...

06. Dezember. 19 6

Lukas 19,29:
Und er begehrte Jesus zu sehen, wer er
wäre, und konnte es nicht wegen der
Menge;
denn er war klein von Gestalt.

Der geistliche Begleiter:
Wer oder was verstellt mir der Blick
darauf,
zu sehen wer Jesus ist?

Kreative Idee dazu?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
… die andere Perspektive...

07. Dezember. 18 7

Lukas 18,16:
Lasset die Kinder zu mir kommen
und wehret ihnen nicht,
denn solchen gehört das Reich Gottes.

Der geistliche Begleiter:
Wen aber hindere ich,
wenn ich NICHT die Kinder hindere!

Was ist das Reich Gottes?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
.. und herzte sie...

08. Dezember. 17 8

Lukas 17,5:
Und die Apostel sprachen zu dem
Herrn:
Stärke uns den Glauben!

Der geistliche Begleiter:
Bin ich mir eigentlich meiner
Stärken bewusst?
Was sehen wohl andere als meine
Stärke an?
Welche Stärke hätte ich gerne?

Wie würde FÜR MICH
ein starker Glaube aussehen?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:
… wie ein Senfkorn...

Die Übung

Ich versuche aufmerksam zu sein,
wo ich beginne Dinge, Gesten
oder Worte zu deuten,
wo ich mehr sehe, als zu sehen
ist, wo ich mehr höre, als zu
hören ist.
Es geht dabei nur darum, die
Momente bewusster
wahrzunehmen, in denen so
etwas geschieht.

Das Atemgebet

Achtsamkeit...
… und neue Wege

Die Übung

Ich achte bewusst auf die Momente des
Tages,
die Wut oder aber auch Verzweiflung
auslösen, an denen ich mich “aufrege”,
an denen ich “dreinschlagen” möchte,

Das Atemgebet

Deine Weisheit...
… macht mich stark!

Die Übung

Ich versuche mir vorzustellen,
ich ginge nicht alleine durch diesen Tag,
sondern Jesus wäre wirklich dabei.

Das Atemgebet

Ich freue mich...
… dass du mich liebst!

Die Übung

Ich versuche,
ein wenig zu bleiben,
bei einer Aufgabe, beim Essen,
bei einem Wort,
einer Begegnung.
Einen Moment nur etwas
auszudehnen
und dieses Bleiben
wahrzunehmen.

Das Atemgebet

In deine Hände...
… lege ich mein Leben

Die Übung

In schwierigen oder kritischen
Momenten,
aber auch in den guten und
geglückten Momenten
dieses Tages halte ich für einen
kurzen Moment inne und sage leise:

ein Senfkorn genügt!

Das Atemgebet

Deine Kraft...
… strömt durch mich!

Die Übung

Ich versuche heute zu entdecken,
was mir selber verwehrt wird oder ist.
Wie reagiere ich darauf?

Das Atemgebet

Ich bin (mein Name)...
… und danke dir dafür!

Die Übung

Ich versuche eine andere
Perspektive auf alltägliche Dinge:
klettere auf einen Stuhl,
gehe in die Hocke,
balanciere auf einer Mauer,
versuche, mit anderen Augen zu
sehen.

Das Atemgebet

Du willst mich...
… mit deinen Augen leiten!

Die Übung

Ich achte auf die Momente des
Tages, an denen ich mit einer
Entscheidung zögere,
oder wo ich mich gar nicht
entscheiden kann
oder will und sage für mich:
… mit Gottes Hilfe...

Das Atemgebet

ich empfange...
… und gebe!