

Adventliche Meditation



2022

GOTTES LICHT
sei über dir



GOTTES LICHT
sei über dir

Erwartung und Vorfreude • Vergebung
Ausgeglichenheit und Stille • Sehnsucht und Hoffnung



Schönstattbewegung Frauen und Mütter



Hinweise

- *Diese adventliche Meditation möchte helfen, dass unser Wunsch nach Stille und Tiefe, unsere Sehnsucht, Zeit mit Gott zu verbringen, die viele von uns regelmäßig zu Beginn des Advents überfällt, ein Stück wahr werden kann.*
- *Wie immer Sie die Meditation vollziehen – für sich persönlich, mit Ihrer Frauengruppe oder mit Freundinnen und Nachbarinnen –, wir wünschen Ihnen eine Atempause für die Seele, Gottes tröstendes und ermutigendes Licht sowie innere Gelassenheit und Freude bei Ihren Vorbereitungen auf Weihnachten.*
- *Die Adventliche Meditation greift das Thema des Adventsbegleiters 2022 auf (Leporello, 12 x 12 cm, 12 Seiten, 1,00 €). Beides ist zu beziehen bei:
Schönstattbewegung Frauen und Mütter
Berg Schönstatt 8, 56179 Vallendar
Fon: 0261/6506-2202; Mail: info@s-fm.de
Onlinebestellungen: <http://shop.s-fm.de>*



Material

- *Dieses Heft in der Anzahl der Teilnehmerinnen*
- *Vier Kerzen*
- *Tuch als Mittengestaltung*
- *Auf je einer Karte aufgeschrieben die Stichworte:
Das Licht der Erwartung und Vorfreude
Das Licht der Vergebung
Das Licht der Ausgeglichenheit und Stille
Das Licht der Sehnsucht und Hoffnung*
- *Symbole zu den einzelnen Stichworten:
Seifenblasen
Stein
kleiner Stuhl (z. B. aus Puppenstube),
kleiner Anker*



- *Am Ende der Feier für jede Frau ein winziges kleines Geschenk (z. B. ein eingepacktes Plätzchen, eine kleine Kerze, ein Zweig ...) mit einem Zettel daran. Text des Zettels:
Ich finde dich auch im Stress. – Gott
Ich liebe dich wie niemand sonst. – Gott
Du bist meine geliebte Tochter!
DU bist mein Traum von Liebe. – Gott
Du bist mein Augenstern.
Komm zu mir, ich möchte dir helfen. – Gott
Ich interessiere mich brennend für dich.
Du bist ständig in meinen Gedanken und in meinem Herzen.
Ich sehne mich nach dir.
Öffne dich und nimm mein Licht auf. – Gott*

Text: Claudia Brehm, SFM



Text der Meditation

➤ *Lied oder adventliche Musik*

- 1 Advent – das klingt nach Hoffnung, nach Schnee,
 - 2 nach Erwartung, Stille, Plätzchenduft, Geschenke-Überlegen, Sehnsucht.
- A Advent – das klingt nach früher Dunkelheit und nach Kerzenlicht,
- 1 nach alten Liedern, die Kindheitserinnerungen heraufbeschwören, nach Lesen und Nachsinnen.
 - 2 Advent klingt auch nach Weihnachtsfeiern, vollen Parkhäusern, Schlangen an den Kassen,
- A Stress durch zusätzliche Arbeiten wie Backen, Geschenke-Einkaufen, wenn einem dann endlich etwas Passendes eingefallen ist.
- 1 Advent, das klingt nach Weihnachtsbaum besorgen, Karten schreiben,
 - 2 überladenen Einkaufsregalen, gestressten Verkäuferinnen und Einkäufern ...
- A Advent – das klingt nach meinem Herzen und viel Sehnsucht. Mein Herz, das vollgestopft ist mit Fragen, Sorgen, Dankbarkeit, vielen Gedanken, oft wirr durcheinander: wirbelnd und unklar, ängstlich und verzagt, besorgt und hoffend.
- 1 Advent – das fühlt sich nach einer Sehnsucht an, die bleibt: die Sehnsucht nach „mehr“, die Sehnsucht nach Ankommen, nach Geborgenheit, nach einem, der mit mir geht, egal, wie



krumm meine Wege auch sind, egal, wie überfordert ich bin und wie ungeschickt ich mich manchmal anstelle.

- 2 Advent – das klingt nach Gott. Gott, der sich auf den Weg macht zu uns. Gott, der sich nicht zu gut dafür ist, in diese Welt zu kommen mit all ihrem Dunkel und all ihrer Schönheit.
- A Advent – das klingt nach Gott, der uns ganz nahekommen will in unser Lachen, unsere Freude, unser Glücklich-Sein, in unsere Not und unsere Trauer.
- 1 Wenn Gott zur Welt kommt, dann kommt er gerade auch in diese dunkle Welt, zu uns Menschen mit all unseren Fragen, Sorgen und Problemen. Er kommt zu uns, wenn wir keinen Ausweg mehr wissen, wenn Träume und Hoffnungen gescheitert sind oder wenn wir uns eingedeckt haben mit Konsum und Besitz, um das Loch im Herzen nicht mehr so schmerzlich zu spüren.
- 2 Unser Gott nimmt die Dunkelheiten, in denen wir leben, nicht einfach weg, aber er begibt sich als Kind in der Krippe mitten hinein, um uns zu sagen: Ich liebe euch so sehr! Ich lasse euch niemals im Stich! Ihr müsst nicht alles alleine tragen, ich bin doch bei euch. Lasst mich euch helfen. Nehmt mich auf. Gebt mir Raum bei euch, gebt mir Raum in euch. Lasst meine Nähe zu. Nehmt mein Licht in euch auf!
- A Maria, du Mutter Jesu, dich hat Gott auserwählt, die Tür zu sein, durch die er seinen Sohn in die Welt schickt. Sein Sohn sollte in einer Familie aufwachsen; das war ihm wichtig.
- 1 Sein Sohn sollte durch das Auf und Ab des Familienlebens beziehungsfähig, lebensfähig und kommunikationsfähig werden. Du hast in aller Freiheit dein Ja dazu gesagt, obwohl das für dich eine Menge Unannehmlichkeiten und Sorgen mit sich brachte.



- 2 Du hast dich jeden Tag neu auf den Weg gemacht, den Balanceakt zu schaffen, den auch wir tagtäglich leisten müssen, den Spagat zwischen Aktion und Meditation, zwischen dem In-der-Welt-Sein und dem Uns-Zurückziehen, um bei IHM zu sein.
- A Maria, so wie du damals dein Kind an die Hand genommen und ins Leben eingeführt hast, so nimm auch uns an die Hand. Begleite uns durch diesen Advent. Lass uns Raum schaffen für dein Kind, damit wir sein Licht, mit dem es uns erfüllen möchte, in uns aufnehmen und ausstrahlen können.

1 Das Licht der Erwartung und Vorfreude

- *Eine Kerze entzünden und diese, zusammen mit der Stichwort-Karte „Das Licht der Erwartung und Vorfreude“, auf das Tuch in der Mitte stellen.*
- *Lied oder adventliche Musik*
- 1 Erwartung! Mich mit allen Fasern meines Seins auf etwas Kommendes einstellen: auf einen Menschen, auf ein Ereignis – und jetzt im Advent besonders auf die Ankunft Gottes.
- 2 Warten kann kribbelig und ungeduldig machen. Man hätte gern, dass das betreffende Ereignis oder der erwartete Mensch schon da wäre. Warten kann aber auch eine tiefe Verbindung zum Erwarteten herstellen – besonders bei Gott. In Gedanken und im Gebet kann ich bei ihm sein, mich auf ihn einstellen, zum Beispiel auch dadurch, dass ich die Zimmer weihnachtlich dekoriere, schon mal das Weihnachts-Menü an-denke, die Geschenke vorbereite.
- A Erwarten – darin steckt die alte Wendung „auf der Warte sein“. Die Wachen auf dem Turm früher standen auf der Warte. Sie beobachteten und warteten, ob sich Angreifer zeigen oder Verbündete nähern.

