



### Der inneren Stimme lauschen

4. Dezember



Heute erlaube ich mir einige Momente auf die leise Stimme zu hören, die von meiner Sehnsucht und meinen Träumen erzählt.

Gib mir ein hörendes Herz. 1 Könige 19

der oft verborgenen inneren Stimme lauschen der leisen Stimme meiner Sehnsucht folgen

in meinem Innern bist Du Gott mir nah ich möchte dem Göttlichen folgen in mir es gibt mir Klarheit

ich möchte vernehmen, was mich zum Klingen bringt frei werden von dem, was „man“ mir sagt, was mich hindert zu leben

mit einem hörenden Herzen meiner Sehnsucht folgen die von dem erzählt, wie Gott mich gedacht hat.

mit einem hörenden Herzen das mich zum Leben führt

### Im Atem des Lebens verweilen

10. Dezember



Heute spüre ich immer wieder meinem Atem nach. Im Sitzen, Stehen und in der Bewegung. Vielleicht gelingt es mir Gott im Atmen zu erahnen.

Da formte Gott über HERR, den Menschen, Staub vom Erdboden, und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen. Genesis 2,7

Du Atem füllst mich mit Leben, du Atem erfüllst mich in deiner Gegenwart, du Atem lernst mich loszulassen. Vom ersten bis zum letzten Atemzug spüre ich dich Gott in mir. In dieser Aufmerksamkeit möchte ich heute leben. Im Atmen mich füllen lassen, verweilen in der Fülle, loslassen in Erwartung einer neuen Fülle.

Gottes Geist hat mich erschaffen, der Atem des Allmächtigen mir das Leben gegeben. Hiob 33,4

### Auf der Zunge zergehen lassen

15. Dezember



Heute nehme ich mir Zeit, bei einer Wahrnehmung zu bleiben und in die Tiefe zu gehen.

Wir haben die Liebe, die Gott zu uns hat, erkannt und gläubig angenommen. Johannes 4,16

„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen her.“ Ignatius von Loyola

Mit offenem und liebenden Herzen bei Einem verweilen:  
Begegnung  
Schöpfung  
Alltag  
—

Auf Eines zu achten ihm auf den Grund gehen es schmecken und riechen es verkosten sich auf der Zunge zergehen lassen von innen her verspüren.

### Stauen

24. Dezember



Heute lasse ich mich staunend ansprechen, von der unfassbaren Botschaft: „Gott wird Mensch in mir“.

Und das Wort ist Fleisch geworden.

Stauend – mit offenen Augen, Mund, Herz, Ohren wie ein Kind verweilen im Jetzt. Anrühren lassen, vom Wunder der Weihnacht.

Herausnehmen lassen aus dem Alltag, Dich neu denken, im Staunen mich öffnen.

Dir Gott Raum geben, Dass Du Gott in mir geboren wirst, mir aufleuchtest.

Du unbegreiflicher und mir doch naher Gott

Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt und wir haben die Herrlichkeit des Herrn gesehen. Johannes 1,14