



24

**KLEINE SCHRITTE
FÜR EINEN
*achtsamen Advent***

1. 12. ●

Heute, mit dem ersten Adventsonntag, beginnt die Zeit der Vorbereitung auf das Weihnachtsfest, der Advent. Ich überlege mir konkrete Schritte, wie ich diese Zeit so gestalten kann, dass sie zu einer ganz besonderen wird.

2. 12. ●

Heute spreche ich vor dem Einschlafen ein Gebet und zähle sieben Gründe auf, weshalb ich dankbar sein kann. Dankbarkeit macht glücklich.

3. 12. ●

Heute versuche ich etwas sehr Schweres, nämlich einen ganzen Tag lang nichts Schlechtes über andere zu sagen.

4. 12. ●

Heute, am Barbaratag, stecke ich einen Zweig in die Vase und spüre dem nach, was in mir wachsen und blühen könnte. Was muss ich tun, um achtsamer und bewusster zu leben?

5. 12. ●

Heute überlege ich mir, wen ich zu Weihnachten beschenken möchte. Damit kein Stress aufkommt, plane ich, wann ich etwas besorgen und einkaufen will.

6. 12. ●

Heute ist der Tag des Hl. Nikolaus. Ich versuche bewusst freundlich zu sein, spende viel Lob und verzichte auf Kritik.

Heute besuche ich einen alten oder kranken Menschen oder jemanden, von dem ich weiß, dass er an Einsamkeit leidet. Ich schenke ihm meine Zeit. Sich für den anderen Zeit zu nehmen, ist spürbare Nächstenliebe.

● 7.12.

Heute, am zweiten Adventsonntag, wird ein Marienfeiertag gefeiert. Ich nehme am Gottesdienst teil und will ganz dabei sein. Ich spreche ein bewusstes Ave Maria („Gegrüßet seist du, Maria“) und bitte die Mutter Jesu, mir zu helfen, Jesus, ihrem Sohn, näher zu kommen.

● 8.12.

Heute versuche ich es mit einem Morgengebet. Ich überlege mir, was heute auf mich zukommt und wem ich begegnen werde. Ich bitte Gott um seinen Segen.

● 9.12.

Heute rufe ich einen Menschen an und frage, wie es ihm geht. Ich zeige so mein echtes Interesse und meine Wertschätzung. Ich spare nicht mit Lob und verzichte auf Jammern und Kritik.

● 10.12.

Heute nehme ich mir mitten am Tag zehn Minuten Zeit, um still zu werden. Ich suche einen Ort auf, der mir dazu hilft. Ich atme durch und spreche ein persönliches Gebet. Ich beende mein Gebet mit dem Vaterunser.

● 11.12.

Heute nehme ich mir vor, einen Beitrag für „Bruder und Schwester in Not“ zu spenden. Es soll eine spürbare Spende sein. Ich will teilen als Zeichen der Dankbarkeit dafür, dass ich im Wohlstand leben darf.

● 12.12.

Heute bete ich für den Menschen, mit dem ich mich schwer tue oder der mich verletzt hat. Ich überlege, ob nicht ich einen Schritt der Versöhnung auf ihn zu machen sollte. Wie könnte dieser Schritt aussehen?

● 13.12.

14.12.

Heute nehme ich mir abends Zeit, auf den Tag zurückzublicken. Ich danke für alles, was gut war. Ich bitte um Verzeihung für alles Ungute. Ich bete das Vaterunser, als würde ich es zum ersten Mal tun.

15.12.

Heute Sonntag feiere ich aus ganzem Herzen den Gottesdienst mit und gebe meine Spende für „Bruder und Schwester in Not“ ab. Ich freue mich, dass ich mithelfen darf, Not zu lindern. Beim Gottesdienst will ich kräftig mitbeten und mitsingen.

16.12.

Heute schreibe ich eine Weihnachtskarte und überlege, wem ich sie schicken will. So zeige ich, wer mir sehr wichtig ist.

17.12.

Heute Abend zünde ich die Kerzen am Adventkranz an. Ich nehme mir Zeit für mich selbst und höre schöne Musik. „Heut Abend besuch ich mich. Ich hoffe, ich bin daheim!“ (Karl Valentin)

18.12.

Heute überlege ich mir, wie ich den Heiligen Abend verbringen möchte. Ich plane und überlege, wen ich überraschen möchte.

19.12.

Heute spreche ich bewusst ein Tischgebet und danke Gott für Speis und Trank. Ich halte inne und bedenke, dass wir alles Gott verdanken. Wer dankt, lebt bewusster.

20.12.

Heute schreibe ich das, was mich bedrückt, auf einen Zettel und lege meine Sorge bewusst Gott hin. „Wirf deine Sorge auf den Herrn!“, heißt es in der Heiligen Schrift (Ps 55,23).

21.12.

Heute überlege ich mir, ob es einen Menschen gibt, den ich um Verzeihung bitten müsste oder dem ich verzeihen sollte. Wenn ich es (noch) nicht schaffe, bete ich für ihn.

22.12. ●

Heute ist der vierte Adventssonntag. Ich nehme am Gottesdienst teil, nehme mir Zeit für einen Spaziergang und genieße den Sonntag. So versuche ich, zur Ruhe zu kommen und freue mich auf die kommenden Feiertage.

23.12. ●

Heute bemühe ich mich noch einmal, den ganzen Tag über nichts Schlechtes über andere zu reden. Vor dem Schlafengehen überprüfe ich meinen Vorsatz.

24.12.

Heute ist der 24. Dezember.
Ich freue mich wie ein Kind auf den Heiligen Abend.
Ich danke Gott, dass er in Jesus einer von uns geworden ist.
Gott wählt den Weg des Menschseins, um uns seine Liebe kundzutun.



DIÖZESE
INNSBRUCK

IMPRESSUM

Diözese Innsbruck | Abteilung Erwachsene und Familien
Text: Jakob Patsch | Foto: Watzek | Graphik: Das Büro im Laden
Druck: Druckerei Pinxit, Absam