1.Adventssonntag Stille

Der Advent ist eine stille Zeit. Wenn der Lärm im Außen leiser wird, werden die Ohren nach innen wacher. „Die Stille ist nicht leer, sondern voller Antworten.“ , so ein bekanntes Zitat. Der Advent lädt ein, die stillen Momente in meinem Leben bewusst wahrzunehmen und mich von ihnen überraschen zu lassen.

Geschichte: Der Mönch und die Stille

Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen. Sie fragten ihn:
„Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und Meditation?“
Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt.
Er sprach zu seinen Besuchern:
„Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?“
Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts!“
Nach einer Weile bat er sie abermals in den Brunnen zu sehen und sie sagten: "Wir können uns selbst sehen!"
"So ist es mit der Stille" sagte der Mönch. "Wenn alles zur Ruhe gekommen ist, findest du dich selbst."
(Verfasser unbekannt)

Zum Nachspüren

_ Wo sind stille Momente in meinem Alltag?
_ Wie geht es mir mit der Stille? Was wird laut in mir, wenn es außen still wird?
_ Was entdecke ich neu von mir, wenn ich innehalte?

Durchatmen

Eine Möglichkeit, mich bewusst auf die Stille einzulassen, ist das bewusste Wahrnehmen des Atems.

Ich spüre meinen Atem: beim Ausatmen – Pause – beim Einatmen. Ich bleibe ganz aufmerksam bei meiner Atembewegung. Es hilft, wenn ich versuche, keinen einzigen Atemzug zu verpassen. Dabei beobachte ich nur, beeinflusse meinen Atem nicht!
Ausatmen – Pause – Einatmen – Ausatmen – Pause – Einatmen - …

Du kannst die Wahrnehmungsübung auch mit einem dir nahen Gebets- oder Bibelwort weiterführen.

Zusammengestellt von Marina Folie, MA, im Advent 2020

www.advent-wie-morgen.at