**Ein meditativer Weg im Advent II**

Wie soll ich dich empfangen?

Vorwort

1. Woche: sich bereiten – Grundhaltungen

2. Woche: In Gottes Liebe

**3. Woche: Verbunden sein**

**4. Woche: Gott / Christus leben**

Vorwort

Wie soll ich dich empfangen? Wie kann ich Gott empfangen?

Empfangen – empfänglich sein – auf Empfang gehen

Mir wird in letzter Zeit immer klarer, dass das etwas mit Liebe zu tun hat.

Wir ordnen Liebe in der Regel unserer Gefühlswelt zu, aber Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sondern v.a. eine Seinsweise. Und diese Seinsweise hat wesentlich mit Leere oder *Empfänglichkeit* zu tun, aus der Fülle kommt. Wir fühlen uns ja dann geliebt, wenn wir ganz und gar so da sein dürfen, wie wir sind – ohne Anspruch, ohne Bewertung, ohne Wenn und Aber. D.h. wer uns liebt, hat in seinem/ ihrem Inneren Raum geschaffen, sich empfänglich gemacht, damit wir ganz Platz darin finden. Aus dieser Leere oder dem Freiraum, aus diesem „ganz da sein dürfen wie ich bin“, empfangen wir Liebe und Fülle.

*Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott in ihm/ihr. 1. Joh 4,16*

Wenn wir uns also darin üben, liebevoll und offen wahrzunehmen, was ist, üben wir uns im Grunde in diesem Leerwerden oder empfänglich werden - üben wir uns in der Liebe: ich mache mich leer, empfänglich, damit das, was ist, was mir begegnet, ganz und so wie es ist, in mir da sein darf – ohne Bewertung, ohne Vorbehalt, ohne Absicht …. Und wenn wir das tun, wenn wir *Gott in alle Dingen suchen* - wie es einmal Ignatius v Loyola gesagt hat- dann werden wir Gott auch finden/empfangen.

So steht hinter der Frage: Wie soll ich dich empfangen?, im Grunde die Frage, wie wir Gott von ganzem Herzen, mit unserem ganzen Sein und unserem Verstand lieben, also da sein und wirken lassen können. Dies zu tun, bezeichnet Jesus als das „größte Gebot“, als die wichtigste Aufgabe im Leben. (Vgl. Mt 22, 37-39)

In diesen 4 Adventswochen wird es also darum gehen, Gott, der Liebe, der Empfänglichkeit nachzuspüren und uns darin üben, selbst immer empfänglicher und liebender zu werden.

Ihre Magda Hellstern-Hummel

Referentin für Spiritualität und geistliches Leben, Gemeindedienst, Nordkirche

1.Woche: sich bereiten- Grundhaltungen

*Wie soll ich dich empfangen und wie begeg’n ich dir?*

(Paul Gerhardt, Ev. Gesangbuch Nr. 11)

**Impuls**

Alles Wichtige hat eine Vorbereitungszeit. Wir brauchen Zeit, um uns einzustellen, uns bereit zu machen: Einstimmung, Einsingen, Warmlaufen, aufgehender Teig, Schwangerschaft …

Die Wahrnehmung schulen ist eine Möglichkeit, mich einzustellen, mich vorzubereiten, offen zu werden - empfänglich, liebend.

**Wahrnehmung in der Natur**

* Ich nehme mir Zeit, nach draußen zu gehen und übe mich im Wahrnehmen: Alles, was ist – außerhalb von mir, in mir – darf da sein, so wie es ist. Ich brauche nichts erreichen oder ändern. Ich lasse alles so stehen, wie es ist. Ich suche keine Erkenntnisse, sondern nehme nur wahr: ah, so ist das …
* Ich achte dabei auf meine Sinneswahrnehmungen: hören – sehen – riechen - schmecken – tasten mit den Händen und mit den Füßen.
* Ich übe mich darin, etwas langsamer zu werden. Wenn ich Menschen treffe, versuche ich wahrzunehmen, wie es mir mit der Begegnung mit ihnen geht.
* Wenn ich mich in meinen Gedanken verliere, kehre ich einfach wieder zu meinen Sinnen zurück und achte darauf, wie dies alles in mir wirkt.

**1. Tag: ankommen**

Ich habe mich entschieden, mir für diese 4 Wochen Zeit zu nehmen. Der erste Tag soll eine Einladung sein, mich auf Gott einzulassen, weil er/sie uns liebt und unser Leben ist.

„Ich bin geliebt – so wie ich bin“ – das nehme ich mit in meine Zeit draußen / in diesen Tag und lasse es immer wieder in mir erklingen. Ich nehme wahr, was es in mir auslöst.

**2. Tag: auf(sich)aufmerksam sein**

Oft wird von mir verlangt, dass ich auf alles und jeden achte. Dabei vergesse ich, auf mich selbst zu merken. Meine eigene Befindlichkeit, meine Wünsche und Gefühle werden zweit-rangig. Da Gott in mir wohnt, ist es bedeutsam, dass ich mich selbst wahrnehme.

„Wie geht es mir jetzt, was ist jetzt in mir an Gefühlen und Gedanken lebendig?“ Diese Frage nehme ich mit in meine Zeit draußen / in diesen Tag. Ich nehme liebevoll wahr, was ist, ohne etwas damit zu machen.

**3. Tag: leer werden**

Ich bin so oft angefüllt von Dingen, die mich bewegen, dass nichts Neues in mir Raum findet. Will ich neue Wege zu Gott, zu mir, zu meinen Nächsten beschreiten, will ich dafür Raum geben, muss/darf ich loslassen.

„Wie geht es mir jetzt, was ist gerade in mir an Gefühlen und Gedanken lebendig?“ Ich nehme liebevoll wahr, was ist und lasse es bewusst auch wieder los, indem ich mich auf meine Sinneswahrnehmungen achte: hören– sehen – riechen - schmecken – tasten.

**4. Tag: sich berühren lassen**

Gott kann ich in den Dingen, in anderen Menschen, in mir selbst finden. Dazu muss/darf ich mich für sie öffnen und versuchen, das Lied, das sie von Gott singen, zu erlauschen. Empfänglich werden, „auf Empfang gehen“, um in jeder Sekunde neu zu empfangen, was sich mir zeigen will.

„Was zeigt sich mir jetzt? Was empfange ich gerade?“ Diese Suchfrage nehme ich mit nach draußen / in diesen Tag. Ich nehme liebevoll wahr – auch das, was es in mir auslöst.

**5. Tag: eins sein**

Innere Zerrissenheit bringt mich weg von Gott. Sie entsteht aus den vielfältigen Anforderungen des Tages oder daraus, dass ich nicht bei mir bin. Einssein mit dem, was ich tue, schenkt mir Ruhe und Kraft, bringt mich näher zu meiner Quelle.

Ich versuche mich heute jeweils bei der Tätigkeit zu sammeln, die ich gerade tue.

**6. Tag: die Mitte finden**

Der Weg zu Gott führt mich nicht nur zu den Dingen, sondern er führt mich besonders in meine eigene Mitte. Gott wohnt in mir. Wenn ich in mich selbst blicke, kann ich Gottes Gegenwart in mir erkennen.

Ich sammle mich heute für eine bestimmte Zeit (10-20min) an meinem Ort. Ich sitze oder knie, nehme in der Stille bewusst meinen Körper wahr, von den Fußsohlen bis zur Kopfkrone und lausche liebevoll und interessiert, was sich mir zeigt.

**7. Tag: entschieden sein**

Vor Beginn der 2. Woche blicke ich zurück auf das, was war. Es hilft mir, den nächsten Schritt zu tun: was mir gutgetan hat, behalte ich bei; was ungut war, versuche ich zu ändern.

**Gestaltungsvorschlag für die nächsten 3 Wochen**

Ich nehme mir ca. 20 min Zeit. (Bewusste 5 min sind besser als gar nichts ;-)

Ich richte meinen Platz für die Zeiten der Stille ein und setze einen bewussten Anfang (Kerze, Verneigung, Kreuzes-zeichen oder ...)

Ich suche einen bequemen Platz, richte meine Aufmerksamkeit nach innen,

verbinde mich mit meinem Körper, nehme meinen Atem wahr.

Ich begrüße mich selbst in diesem Moment und begrüße Gott – in mir und um mich.

Dann kann ich mich den Impulsen zuwenden.

Insgesamt gilt: lieber länger bei etwas bleiben, was mich fesselt oder belebt statt mich dazu zu bewegen, „etwas abzuleisten“.

2. Woche: In Gottes Liebe

*Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott in ihm/ihr. (1. Joh 4,16)*

1. **und 2. Tag**

*So spricht Gott:*

*Ich habe dich geschaffen, Jakob, und dich gebildet, Israel:*

*Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst,*

*ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein!*

*Wenn du durch Wasser gehst, bin ich bei dir,*

*dass dich die Wasserströme nicht ersäufen sollen.*

*Wenn du durch Feuer gehst, sollst du nicht brennen,*

*und die Flamme soll dich nicht versengen.*

*Denn ich bin Gott, der Heilige Israels, dein Heiland. (…)*

*Du bist in meinen Augen wert geachtet und auch herrlich und*

*ich habe dich lieb. So fürchte dich nun nicht, denn ich bin bei dir.*

*(Jes 43, 1-5)*

Die Liebe Gottes empfangen – Tauferinnerung.

Martin Luther hat empfohlen, jeden Tag in die Taufe hineinzukriechen, d.h. ich „ziehe mir diese Liebe wirklich über“, ich „schlüpfe hinein“, ich nehme sie mir zu Herzen, ich nehme sie zu mir, ich nehme sie ernst – sie gilt mir.

Ich lese den Text, setze meinen Namen ein.

Ich finde für mich ein Wort, einen kurzen Satz, der diese Liebe zu mir ausdrückt, z.B. „dein bin ich“ oder „ich bin geliebt“ oder…

Ich gehe mit diesem Satz in die Stille – nehme ihn in meinen Ausatem und lausche, nehme wahr, was sich in mir zeigt.

3. und 4. Tag

*Nichts, nichts hat dich getrieben zu mir vom Himmelszelt  
als das geliebte Lieben, damit du alle Welt  
in ihren tausend Plagen und großen Jammerlast,  
die kein Mund kann aussagen, so fest umfangen hast.*

(Wie soll ich dich empfangen, Vers 5)

*Bei dir sein, Gott, das ist alles.*

*Das ist das Ganze, das Heilende*

*Die leiblichen Augen schließen,*

*die Augen des Herzens öffnen*

*und eintauchen in deine Gegenwart.*

*Dir vertraue ich mich an.*

*Ich lege mich in dich hinein*

*Wie in eine große Hand.*

*Nimm du alles auf,*

*was mich beunruhigt und bedrängt.*

*Sieh alles an, was mich erfreut.*

*Lass mich für dich bereit sein.* Unbekannter Autor

Ich nehme mir dieses Gebet zu Herzen.

Ich eigne es mir nach und nach an – einzelne Zeilen, das ganze Gebet – wie es gut für mich ist.

Ich gehe damit in die Stille und nehme aufmerksam wahr, was sich mir zeigt an Beunruhigendem oder Erfreulichem …

Was es auch sei, ich halte es Gott hin in dem Bewusstsein, dass alles von Gott geliebt und gehalten ist. Ich darf ganz und gar da sein.

5.und 6. Tag

*Seht, wie viel Liebe Gott uns geschenkt hat, damit wir Gottes Kinder genannt werden, und wir sind es. (1. Joh 3,1)*

Bildbetrachtung

Nimm dir Zeit, das Bild anzuschauen. *(einfach wahrnehmen)*

Was siehst du? Versuche möglichst detailreich zu beschreiben.

Wovon ist dein Blick angezogen?

 Kloster Steinfeld

Was strahlt das Bild für dich aus? *(mich berühren lassen)*

Was fühlst du, wenn du es anschaust?

Verbinde es mit dem Bibelvers: Wie spricht das Bild in diesem Zusammenhang?

Versuche, innerlich in das Bild „hineinzusteigen“

*(mich einlassen)*

Begib dich an verschiedene Plätze und verweile dort ein wenig.

Was empfindest du jeweils? Wo verortest du dich spontan? Wo wärst du gerne?

Bring deine Gefühle und Gedanken in die Stille oder ein gesprochenes Gebet.

7. Tag

Halte noch einmal Rückschau. Was hat mich diese Woche angesprochen oder bewegt? Was ist mir wichtig geworden?

Schreibe es auf und bringe es in die Stille oder ein gesprochenes Gebet.3. Woche: Verbunden sein

1. **und 2. Tag**

*Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Die in mir bleiben und ich in ihnen, die tragen viel Frucht, denn ohne mich könnt ihr*

*nichts tun. (Joh 15,5)*

Wenn wir Gott als Liebe ernstnehmen, heißt das: wir sind in Gott und Gott ist in uns, wie es das Bild vom Weinstock und den Reben schön zeigt. Oder im Bild des Baumes: „Wenn ich einen starken Ast fragen würde: ‚Bist du Ast oder bist du Baum?‘, er müsste mir antworten: ‚Ich bin Ast, und ich bin Baum, und ich bin eins.‘ Wenn ich weiter fragen würde: ‚Wie erfährst du, dass du Baum bist?‘, würde er mir antworten müssen, dass er es durch die Kraft, die durch ihn fließt, erfährt, weil sie die Kraft des Baumes und zugleich seine eigene Kraft ist.“

(Jalics, Franz: Der kontemplative Weg, S. 43)

Ich spüre diesem Einssein nach. Was könnte das für mich heißen?

Ich verbinde die Worte: „Ich in dir – Du in mir“ mit meinem Atem in die Stille. Und lausche, nehme wahr, was sich mir zeigt.

**3.und 4. Tag**

*Auch dürft ihr nicht erschrecken vor eurer Sünden Schuld;  
nein, Jesus will sie decken mit seiner Lieb und Huld.  
Er kommt, er kommt den Sündern zu Trost und wahrem Heil,  
schafft, dass bei Gottes Kindern verbleib ihr Erb und Teil.*

(Wie soll ich dich empfangen, Vers 8)

*Wenn jemand mir nachfolgen will, der verleugne sich selbst (sein Ego), nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach. (Mk 8,34)*

Weil Gott Grund unseres Lebens und unserer Liebe ist, weil wir grundsätzlich getragene, geliebte, belebte Geschöpfe sind, können und dürfen wir (uns darin üben zu) vertrauen, uns an(zu)vertrauen.

Gott vertrauen bedeutet: ich richte mich auf Gott – auf die Quelle, den Weinstock, den Baum - aus, ich rechne mit und lausche auf Gottes Gegenwart, Gottes Wirken, ich erwarte von dort meine Kraft. Dadurch kann ich dann auch mein ängstliches, um sich besorgtes Ich/Ego immer mehr loslassen. (*Mk 8, 34f)*

Unsere eigentliche Egozentrik oder Sünde (verstanden als Trennung, als *incurvatus in se* /der auf sich selbst verkrümmte Mensch) liegt nicht darin, dass wir uns selbst liebevoll und würdigend zuwenden, sondern darin, dass wir uns als isoliert von Gott verstehen; dass unser Ego uns weißmacht, wir seien isoliert, getrennt von Gott, von anderen, von uns selbst.

Mich selbst liebevoll wahrnehmen und doch nicht in meiner Egozentrik bleiben bedeutet in der Praxis: Ich nehme mich selbst, meine Gefühle und Gedanken liebevoll und würdigend wahr - auch meine Egozentrik darf ich liebend anschauen (lassen) – wir sind geliebt, auch als SünderInnen. Ich nehme wahr, aber ich lasse mich nicht davon bestimmen, sondern richte mich immer wieder auf die Wahrnehmung der Christus-wirklichkeit in mir, auf das, was ist und was sich mir zeigt, aus.

Was mag ich an mir nicht? Wofür kann ich mich nicht lieben (lassen)? Ich nehme meine Selbstvorwürfe, Bewertungen etc. in der Stille oder auch im Laufe des Tages so gut ich kann liebend wahr und richte mich immer wieder auf Gottes Liebe aus. Ich nehme wahr, was sich mir zeigt.

**5. und 6. Tag**

*Ihr habt gelernt, den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der entsprechend den betrügerischen Begierden zu Grunde geht, abzulegen, euch aber in der Geistkraft eures Denkens zu erneuern und den neuen Menschen anzuziehen, der Gott entsprechend geschaffen wurde in Gerechtigkeit und Heiligkeit der Wahrheit. (…) Einst nämlich wart ihr Finsternis, jetzt aber seid ihr Licht bei dem, der über uns Her ist. Lebt als Kinder des Lichts. Denn die Frucht des Lichts besteht in lauter Güte, Gerechtigkeit und Wahrheit. (Eph 4,22-24 und 5, 8-9)*

Bildbetrachtung

****

Susanne Ledendecker, Bibelwochenheft 2010/2011

Nimm dir Zeit, das Bild anzuschauen. *(einfach wahrnehmen)*

Was siehst du? Versuche möglichst detailreich zu beschreiben.

Wovon ist dein Blick angezogen?

Was strahlt das Bild für dich aus? *(mich berühren lassen)*

Was fühlst du, wenn du es anschaust?

Verbinde es mit den Bibelversen: Wie spricht das Bild in diesem Zusammenhang?

Betrachte noch einmal die einzelnen Bildelemente.

Lass dich berühren. Was spricht dich besonders an? Warum?

Versuche, innerlich in das Bild „hineinzusteigen“ *(mich ein-lassen)*

Begib dich an verschiedene Plätze und verweile dort ein wenig.

Was empfindest du jeweils? Wo verortest du dich spontan?

Wo wärst du gerne?

Vielleicht magst du das Bild für dich neu, anders gestalten.

Wie sieht dein Bild aus?

Bring deine Gefühle und Gedanken in die Stille oder ein gesprochenes Gebet.

**7. Tag**

Halte noch einmal Rückschau. Was hat mich diese Woche angesprochen oder bewegt? Was ist mir wichtig geworden?

Schreibe es auf und bringe es in die Stille oder ein gesprochenes Gebet.4. Woche: Gott / Christus leben

Wer ist Jesus, der Christus?

Die Kirche hat in alter Zeit gesagt: wahrer Mensch und wahrer Gott. Daraus ist zum Teil die Vorstellung geworden, Jesus sei eine Art ver-kleideter Gott – und damit völlig anderen Wesens als wir es sind. Aber was würde es dann für einen Sinn machen, uns in die Nachfolge zu rufen – wie soll ich normaler Mensch in die Fußstapfen eines Halbgottes treten können?

Es ist wichtig zu sehen, dass Jesus ein Mensch war wie ich und du. Wir sind Jesus ganz und gar gleich in der Art, wie Gott in ihm/in uns anwesend ist. *Ich und der Vater sind eins (Joh 10,30)* – das gilt (siehe Weinstock oder Baum) für Jesus und für uns. Was uns von Jesus unterscheidet, ist das Ausmaß seiner Empfänglichkeit, seiner Bezogenheit, Transparenz auf Gott hin. Jesus war „göttlich“, „weil er so empfänglich für den Geist Gottes war, weil er des Geistes gewahr wurde, der in ihm war, weil er in volle Einklang mit ihm stand und darum sein perfekter Ausdruck war. Sein Geist und Gottes Geist waren zwar verschieden, aber sie ließen sich nicht voneinander trennen. Jesus zu begegnen hieß, Gottes Geist / Gott zu begegnen und ihn zu spüren.“ (Knitter, Paul: Ohne Buddha wäre ich kein Christ, S. 191) Was also Jesus zum Christus macht ist im Grunde: So lebe nun nicht mehr ich, sondern Gott in mir. Und später schreibt Paulus: *So lebe nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir (Gal 2,20)*

**1.** **und 2. Tag**

*Als Jesus in die Gegend von Cäsarea Philippi kam, fragte er seine Jünger und Jüngerinnen: »Was sagen die Menschen, wer der Menschensohn sei?« Sie antworteten: »Manche sagen: Johannes der Täufer, andere: Elija, noch wieder andere: Jeremia oder noch eine andere prophetische Person.« Er sagte zu ihnen: »Und für wen haltet ihr mich?« Simon Petrus sagte: »Du bist der Messias, der Sohn Gottes, des Lebendigen.«*

*(Mt 16, 13-16 )*

*»Und für wen haltet ihr mich?«*

Wer ist Christus für mich? Wie verstehe ich es jetzt?

Ich schreibe auf, was mir durch Kopf und Herz geht.

Ich gehe in die Stille und lasse „Jesus“ – beim Ausatmen und „Christus“ beim Einatmen in mir klingen, ohne weiter über die Bedeutung nachzudenken. Ich lausche nur dem Klang nach und nehme wahr, was sich mir zeigt.

**3. und 4. Tag**

*So lebe nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir (Gal 2,20)*

Paul Knitter schreibt in seinem Buch: „Ich habe ganz klar gespürt, dass ich Christus bin, das Christus in mir lebt, dass mein Leben in nichts anderem besteht als darin, es Christus zu ermöglichen, seinen Geist und seine Lebensweise in mir und durch mich weiterzuleben. (…) ‚So lebe nicht mehr ich‘ – wie Paulus es sagt – begreife ich jetzt so: dass ich mir, wenn ich fühle, wie der lebendige Christus in mir lebt, keine Sorgen mehr um ‚mich‘ mache. (Knitter, S. 196)

Ich spüre mich in Paulus‘ Satz hinein: *So lebe nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir.*

Was löst der Satz in mir aus, welche Gedanken, Fragen?

Wie fühlt sich das an?

Ich notiere es mir.

Ich gehe wie die Tage davor mit dem Namen „Jesus Christus“ in die Stille. Oder auch mit: „Nicht Ich – Christus“ und nehme wahr, was sich mir zeigt.

**5. und 6. Tag**

*Darum wird euch Gott selbst ein ZEICHEN geben: Siehe, eine Jungfrau wird schwanger und wird einen Sohn gebären, den wird sie nennen Emmanuel (d.h. Gott mit uns) (Jes 7,14)*

Gottesmutter des Zeichens

MARIA

Die betende Menschheit in der Orante-Haltung,

einer altchristlichen Gebetshaltung

CHRISTUS

Im Herzensraum, prophezeit als Emmanuel,

Kind und Greis zugleich

Ein SERAFIM

Engel des Feuers und der göttlichen Liebe (Jes 6, 2-7)

trägt Christus, der sich für uns im Abendmahl hingibt

DUNKLER KERN des LICHTS

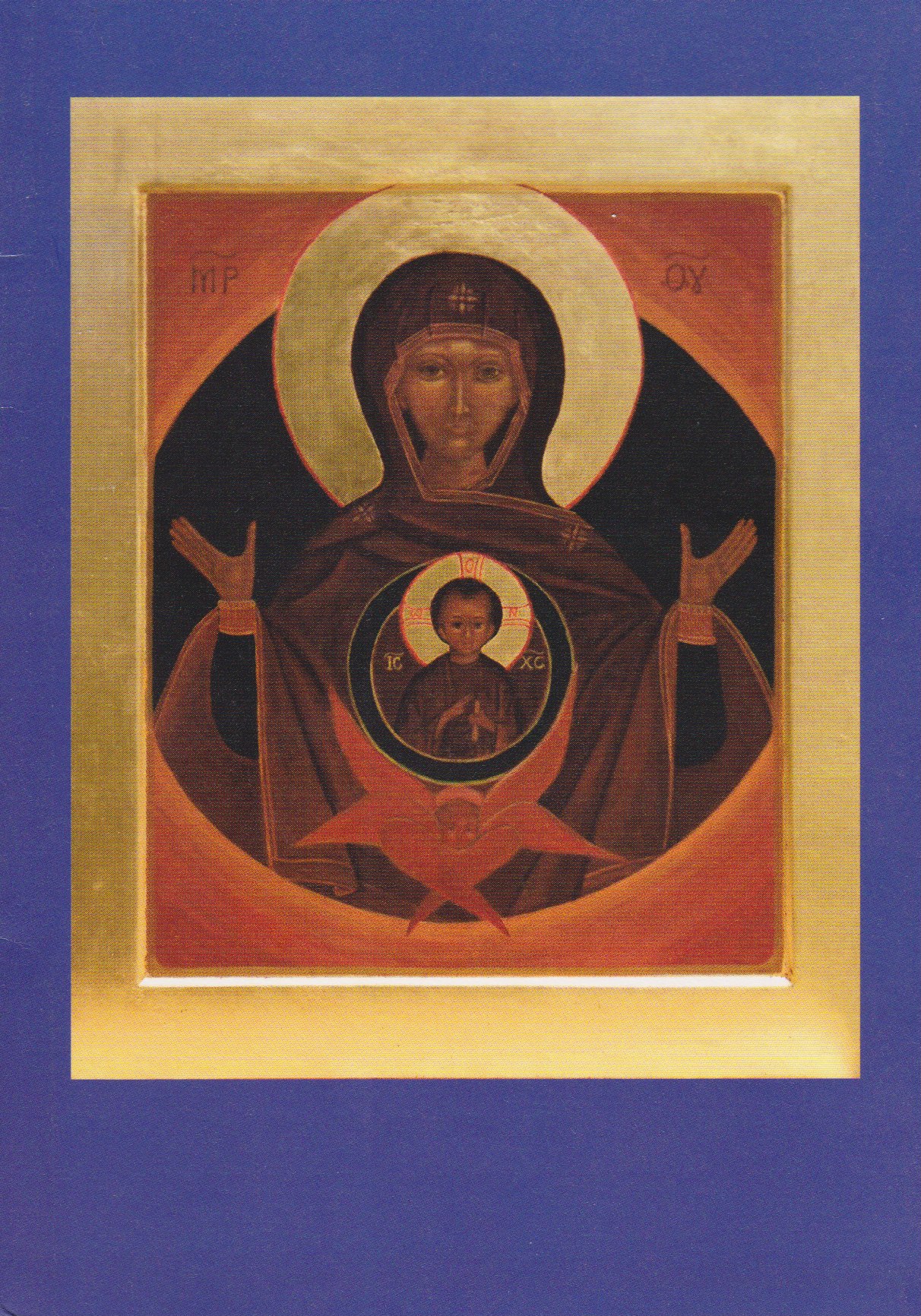
Die lichte Finsternis, die Maria umgibt. Gott unerkennbar,

immer weniger wahrnehmbarer, je näher wir IHM kommen

Der feuerfarbene RAND

Hinweis auf den brennenden Dornbusch (2. Mose 3,2), aus dem uns der menschgewordene Gott in Jesu Christus anschaut. Maria hat das göttliche Feuer in sich aufgenommen, ohne zu verbrennen.

Dazu lädt sie auch uns ein.



Gottesmutter des Zeichens, nach einer russischen Ikone Ende des 16. Jh

Ikone und Text von Adelheid Sievers

Ich betrachte die Ikone und lasse mich betrachten.

Ich nehme unterschiedliche Orte wahr und ein.

Ich nehme wahr, was das in mir auslöst

In der Stille lasse ich in mir klingen: Du in mir Ich in dir

**7. Tag**

Halte noch einmal Rückschau. Was hat mich diese Woche/ diese Wochen angesprochen oder bewegt? Was ist mir wichtig geworden?

Schreibe es auf und bringe es in die Stille oder ein gesprochenes Gebet.