

* *Der vorliegenden adventlichen Meditation sind die Texte des Adventsbegleiters 2015 – „Gottes Licht auf deinen Wegen“ zugrunde gelegt. Er enthält spirituelle Impulse für die einzelnen Wochen und Tage des Advents.*

Der Adventsbegleiter (12 x 12 cm, 12 Seiten, Preis: 1,00 €), ist zu beziehen bei:

*Schönstattbewegung Frauen und Mütter
Berg Schönstatt 8, 56179 Vallendar
Fon: 0261/6506-2202; Mail: info@sbfum.de
Onlinebestellungen: <http://shop.sbfum.de>*

Adventliche Meditation

2015



Gottes LICHT auf deinen WEGEN



Schönstattbewegung Frauen und Mütter



Material

- Mittengestaltung: Mit dunklem Tuch/Tannenzweigen einen Weg legen
- 2 Kerzen auf den Weg stellen
- 4 Sternenlichter werden im Laufe der Meditation dazugelegt
- Vier einzelne Schriftzüge / evtl. auf/als einzelne Sterne
 - **Glaube: Du bedeutest mir so viel.**
„Mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt ...“ (Jer 31,3)
 - **Staune: Ich bin dir jederzeit nah.**
„Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“ (Mt 28,20)
 - **Vertraue: Ich führe dich und helfe dir.**
„Der Herr selbst zieht vor dir her. Er ist mit dir. Er lässt dich nicht fallen und verlässt dich nicht. Du sollst dich nicht fürchten und keine Angst haben.“ (Dtn 31,8)
 - **Sei sicher: Mein Segen ist über dir.**
„Der Herr befiehlt dem Segen, an deiner Seite zu sein.“ (Dtn 28,8)
- Besinnliche Musik
- Gotteslob und/oder andere Lieder

Hinweise

- * *An einigen Stellen besteht die Möglichkeit, sich über Erlebtes oder Gelesenes auszutauschen.*
- * *Pausen zur stillen Besinnung möglichst so lange einhalten, dass die Teilnehmerinnen auch wirklich zur Ruhe kommen können und genügend Raum haben, die Denkanstöße auszuwerten.*
- * *Lieder nach Möglichkeiten der Teilnehmerinnen auswählen. Diözesane Gotteslob-Anhänge und Adventsliederbücher nutzen. Zum Beispiel: Vertraut den neuen Wegen; In der Mitte der Nacht; Zeige uns den Weg, wenn der Morgen winkt*



Not geprägt. Was es heißt, auf der Flucht zu sein und in einem fremden Land neu zu beginnen, hast auch du erlebt.

Auf deine Fürsprache vertrauen wir:

Gegrüßet seist du, Maria,

A voll der Gnade ...

1 Auf dem Weg durch diesen Advent segne uns Gott, der Vater,
der täglich neu sein bergendes Licht uns schenken möge.

2 Auf dem Weg durch diesen Advent segne uns der Sohn,
der täglich neu sein heilendes Licht uns schenken möge.

1 Auf dem Weg durch diesen Advent segne uns der Heilige
Geist,
der täglich neu sein führendes Licht uns schenken möge.

A So segne uns auf dem Weg durch diesen Advent
der treue, barmherzige und mit uns gehende Gott Immanuel,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

L Mache dich auf und werde Licht ... GL 219
oder Maria durch ein' Dornwald ging ... GL 224

Text der Meditation

Musik

Nach einer Weile in leisere Musik hineinsprechen

1 Advent –
Zeit der Lichter und der Kerzen,
Zeit zu weiten unsre Herzen,
Zeit, an Liebe zu gewinnen,
Zeit, noch einmal zu beginnen?

2 Zeit, um mir mehr Zeit zu lassen,
Zeit, um Tieferes zu erfassen,
Zeit, zu gehn auf neuen Wegen,
Zeit zu öffnen mich dem Segen?

1 Zeit, um manches neu zu wagen,
Zeit, nach Gottes Licht zu fragen,
Zeit für IHN in meinem Leben,
Zeit, es IHM zu übergeben?

2 Zeit, IHN besser zu verstehen,
Zeit, neu auf IHN zuzugehen,
Zeit, IHN in mich einzulassen,
Zeit, IHN tiefer zu umfassen?

Musik lauter und ausklingen lassen

1 Zeit der Lichter und der Kerzen.
2 Das sehen wir in diesen Tagen überall.
1 Zeit zu weiten unsre Herzen.
2 Schon schwieriger.
1 Zeit, an Liebe zu gewinnen.
2 Kann man das?
1 Zeit, noch einmal zu beginnen?
2 Ob so etwas möglich ist?



- 3 Neu beginnen. Klingt gut, aber auch irgendwie anstrengend.
Ermutigend und herausfordernd zugleich.
- 4 Neue Herausforderungen brauche ich nicht auch noch im Advent. Die habe ich das ganze Jahr.
- 3 Eben darum. Darum ist der Advent ...

- 1 eine Zeit, um mir mehr Zeit zu lassen.
- 2 Eigentlich wollte ich das immer schon mal wieder.
- 1 Zeit, um Tieferes zu erfassen.
- 2 Was ist mir eigentlich wirklich wichtig?
- 1 Zeit, zu gehn auf neuen Wegen.
- 2 Um weiter zu kommen.
- 1 Zeit zu öffnen mich dem Segen?
- 2 Ja, denn an Gottes Segen ist alles gelegen – so heißt es doch.

- 3 Der besondere Segen des Advents liegt für uns in diesen Tagen und Wochen bereit.
Segen ist ein Geschenk.
- 4 Das heißt, ich muss eigentlich nichts für diesen Segen tun?
- 3 Ich muss nur eines tun: Mein Herz öffnen, Sehnsucht haben nach diesem Geschenk und es annehmen wollen. Sehnsucht haben nach dem, der neu in unserer Welt ankommen möchte. Mich besuchen möchte.

> *erste Kerze entzünden*

- 1 „Durch die barmherzige Liebe unseres Gottes wird uns besuchen das aufstrahlende Licht aus der Höhe, um allen zu leuchten, die in Finsternis sitzen und im Schatten des Todes, und unsere Schritte zu lenken auf dem Weg des Friedens.“
(Lk 1,76f.)

- L Wir sagen euch an den lieben Advent ... GL 223
oder Macht hoch die Tür ... GL 218

- 1 Der besondere Segen macht den Advent zu einer Zeit, die mir helfen will, manches neu zu wagen.



Bitten und Segen

- 1 Gott, du Licht auf unseren Wegen. Du lässt dein Licht aufgehen in der Nacht dieser Welt und in den Herzen der Menschen. Wir bitten dich:

- 2 Für alle Menschen, die im Dunkel von Unrecht, Willkür und Unwissenheit leben.
Für die Flüchtlinge in unserem Land. Für alle Menschen, die unter Krieg, Vertreibung und Verfolgung leiden.
Für alle Helfer, die sich um wirksame Hilfe bemühen.

- 2 Du, unser Licht, erleuchte unsere Welt.
A Du, unser Licht, erleuchte unsere Welt.

- 3 Für alle, die keine Perspektive für ihr Leben erkennen können.
Für alle Menschen, die Schuld auf sich geladen haben und keinen Frieden finden.
Für alle, die sich durch Krankheit und Einsamkeit gefangen fühlen.

- 3 Du, unser Licht, erleuchte unsere Welt.
A Du, unser Licht, erleuchte unsere Welt.

- 4 Für alle, die auf dein Licht und dein Kommen warten.
Für alle, die mithelfen wollen, anderen ein schönes Weihnachtsfest zu bereiten.
Für die Menschen, um deren ganz konkrete Not und Anliegen wir wissen.

- 4 Du, unser Licht, erleuchte unsere Welt.
A Du, unser Licht, erleuchte unsere Welt.

- 1 Vater unser im Himmel,
A geheiligt werde dein Name ...

- 1 Maria, der große Advent deines Lebens war von Freude und



Jeden Tag, jede Stunde, jede Minute liegt SEIN Segen für mich bereit.

- 3 Wenn du wüsstest, wie gern ich dich segne, denn in diesen Momenten bin ich dir ganz besonders nah.
- 4 Ich sende dich in diesen Tag, lass meinen Segen spürbar werden.
- 3 Steht dir heute etwas Schweres bevor? Schenk es mir, ich kann es in Segen verwandeln.
- 4 Wenn du vor einer Herausforderung stehst: Erbitte bewusst meinen Segen, er verleiht dir Kraft und Mut.
- 3 Macht dir jemand Kummer? Bitte mich, sie oder ihn zu segnen – und du wirst erleben, wie sich langsam etwas zum Guten verändert.
- 4 Für wen willst du heute zum Segen werden? Sprich immer wieder ihren/seinen Namen vor mir aus.

Diese Sätze können auch zuvor auf kleine Zettel ausgedruckt/geschrieben an die Teilnehmerinnen verteilt sein. Jede liest ihren Satz und legt ihn dann strahlenförmig um das Sternlicht.

*Möglichkeit zum Austausch:
Welcher Satz spricht mich besonders an?
Was fällt mir dazu ein?*

Je nach Situation Musik oder Lied

- 2 Warum nicht? Warum sollte SEIN Segen nicht auch in meinem Leben etwas neu bewegen können.
- 1 Zeit, nach Gottes Licht zu fragen.
- 2 Und den nächsten Schritt zu entdecken.
- 1 Zeit, für IHN in meinem Leben.
- 2 Eine Zeit, die mir Zeit schenken wird.
- 1 Zeit, es IHM zu übergeben?
- 2 Denn ER weiß, das Beste aus meinem Leben zu machen.

- 3 Das Beste möchten wir gerne aus diesen Wochen vor Weihnachten machen.
- 4 Und dann kommt es wieder anders, als man denkt – wie so oft.
- 3 Darum schenkt ER uns diesen Advent als eine ...

- 1 Zeit, IHN besser zu verstehen.
- 2 In seinen Führungen und Fügungen.
- 1 Zeit, neu auf IHN zuzugehen.
- 2 Zurück zu IHM. Zum Gespräch machen, auch das, was ich meiden möchte.
- 1 Zeit, IHN in mich einzulassen.
- 2 SEIN Licht, SEINE Nähe, SEINE Kraft.
- 1 Zeit, IHN tiefer zu umfassen?
- 2 Mit meiner Sehnsucht, meinem Vertrauen – so gut ich kann.
- 3 Advent – Chance, SEINE Zusage neu zu hören und persönlich anzunehmen.

> *zweite Kerze entzünden*

- 1 „Ich bin das Licht, das in die Welt gekommen ist, damit jeder, der an mich glaubt, nicht in der Finsternis bleibt.“ (Joh 12,46)

A Heiland, Jesus Christus, ich bitte dich: Komm! Komm, du Licht der Welt, sei auch mein Licht. Strahle auf in meinem Leben. Leuchte über meinen Wegen. Lenke meine Schritte und begleite all mein Tun in diesen Adventswochen mit deinem Segen.



- 1 Maria, du Frau, die ganz erfüllt war von IHM. Die IHN damals zur Welt brachte und heute neu zur Welt bringen will: in meine Lebenswelt.
 - A Als Mutter Jesu bist du auch meine Mutter – und wünschst mir vor allem eins:
Gottes Licht auf meinen Wegen.
Geh mit mir durch diesen Advent und mach mich sehend für die Spuren seines Lichtes und seiner Liebe.
 - L Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht ... GL 450
(Lied kann auch jeweils nach den folgenden 4 Abschnitten gesungen werden)
 - 2 Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht;
es hat Hoffnung und Zukunft gebracht;
es gibt Trost, es gibt Halt in Bedrängnis, Not und Ängsten,
ist wie ein Stern in der Dunkelheit.
- > *Schrift auf den Weg legen*
Glaube: Du bedeutest mir so viel
„Mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt ...“ (Jer 31,3)
- 1 Guter Gott, wie ein Stern in der Dunkelheit ist deine Zusage an mich:
 - 2 **Glaube: Du bedeutest mir so viel**
„Mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt ...“ (Jer 31,3)
- > *Sternenlicht dazu stellen*
- 1 „So wie ich geworden, so wie ich heute existiere, mit meiner originellen Art, so habe ich in den Plänen Gottes von Ewigkeit existiert. Ich bin also keine Zufallserscheinung. Ich bin keine Nummer, die auf einmal auf der Bildfläche erscheint und übermorgen wieder verschwindet. Nein, von Ewigkeit her bin

Diese Sätze können auch zuvor auf kleine Zettel ausgedruckt/geschrieben an die Teilnehmerinnen verteilt sein. Jede liest ihren Satz und legt ihn dann strahlenförmig um das Sternenlicht.

*Möglichkeit zum Austausch:
Welcher Satz spricht mich besonders an?
Was fällt mir dazu ein?*

Je nach Situation Musik oder Lied

- > *Schrift auf den Weg legen*
Sei sicher: Mein Segen ist über dir
„Der Herr befiehlt dem Segen, an deiner Seite zu sein.“ (Dtn 28,8)
- 1 Guter Gott, wie ein Stern in der Dunkelheit ist deine Zusage an mich:
 - 2 **Sei sicher: Mein Segen ist über dir**
„Der Herr befiehlt dem Segen, an deiner Seite zu sein.“ (Dtn 28,8)
- > *Sternenlicht dazustellen*
- 1 „Wir müssen während des Tages auch durch kleine Stoßgebete die Verbindung mit dem lieben Gott festhalten.“ (J. Ken-tenich)
 - 2 Jeden Tag, jede Stunde, Minute –
mein Segen geht mit dir, ich bleibe dir nah.
Wenn du dich öffnest, kann ich dich beschenken –
und du wirst erfahren: Ich bin für dich da.
 - 1 Habe ich ein Mini-Lieblingsgebet, das mir hilft, tagsüber mit Gott in Kontakt zu kommen? Zum Beispiel: „Vater, ich vertraue dir!“ – „Danke, dass du da bist!“ – „Segne mich und wirke durch mich.“



Sternenlicht dazustellen

- 1 „Was gibt das eine souveräne Ruhe, wenn ich mir sagen darf:
Gott hat mein Leben, mein Werk in seine allmächtige Vater-
hand genommen! Ich habe gar nichts anderes zu tun, als
souverän vertrauensvoll immer wieder den Blick zu ihm zu
wenden.“ (J. Kentenich)
- 2 Deine Fragen, Bedenken und Sorgen,
sie gehn mir zu Herzen, ich trag sie mit dir.
Vertrau meiner Führung, gerade im Dunkel,
ersehne, erwarte die Lösung von mir.
- 1 Von Gott die Lösung erwarten. Das ist die Lösung. IHM alles
und alle Menschen, die ich liebe oder um die ich mich Sorge,
immer wieder neu anvertrauen.
Jeden Tag neu lädt ER mich ein:
- 3 Kommst du heute immer mal wieder kurz zu mir?
- 4 Vergiss nicht: Du hast allen Grund zur Zuversicht. Ich bin das
Licht auf deinem Weg.
- 3 Da ist so vieles, was dich beunruhigt? Hab keine Angst! Ich
halte die Welt und dein Leben fest in meinen Händen, auch
wenn es dir im Moment nicht so erscheinen mag.
- 4 Glaubst du, dass ich bei dir bin, auch da, wo du nichts davon
siehst oder spürst?
- 3 Du musst dir meine Liebe nicht verdienen! Ich liebe dich nicht
deiner Leistung oder deines guten Verhaltens wegen – son-
dern einzig und allein deinetwegen. Lässt du diesen Glauben
zu?
- 4 Planst du für heute eine Auszeit mit mir ein? Lass uns zu-
sammen auf die vergangene Woche zurückschauen.

ich Gegenstand der Sorge des unendlichen Vatergottes ge-
wesen – ich persönlich ...“ (J. Kentenich)

- 2 Mehr als alles liegst du mir am Herzen,
dir gilt meine Sehnsucht, ich freu mich an dir.
Mit ewiger Liebe will ich dich umfassen;
mein Herz sucht das deine. Öffnest du mir?
- 1 Jeden Tag, 24 Stunden lang, bin ich Gegenstand der Sorge
des unendlichen Vatergottes. Jeden Tag neu sagt Gott mir zu:
- 3 Beginne diesen Tag in der Gewissheit meiner Liebe.
- 4 Ich will dir heute gut sein durch Menschen. Ob du mich er-
kennst?
- 3 Vergiss nicht: Du brauchst nicht perfekt zu sein, für mich bist
du kostbar, so wie du bist.
- 4 Denke daran: Es gibt nichts, was mich von dir trennen könnte
– außer dein entschiedenes Nein zu mir.
- 3 Ich sehe, was dir schwer ist und will es mit dir tragen. Dieses
Leid kann dir helfen, in eine größere Liebe hineinzureifen.
- 4 Meine Liebe in dir soll ausstrahlen in deine Umgebung hinein.
Wen nimmst du dafür besonders in Blick?

*Diese Sätze können auch zuvor auf kleine Zettel ausge-
druckt/geschrieben an die Teilnehmerinnen verteilt sein. Jede
liest ihren Satz und legt ihn dann strahlenförmig um das Sternen-
licht.*

Möglichkeit zum Austausch:

Welcher Satz spricht mich besonders an?

Was fällt mir dazu ein?

Je nach Situation Musik oder Lied



> *Schrift auf den Weg legen***Staune: Ich bin dir jederzeit nah**

„Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“ (Mt 28,20)

1 Guter Gott, wie ein Stern in der Dunkelheit ist deine Zusage an mich:

2 **Staune: Ich bin dir jederzeit nah**

„Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“ (Mt 28,20)

> *Sternenlicht dazustellen*

1 „Mag sein, dass die Menschen mich nicht beachten, mich behandeln wie eine Nummer unter Nummern, sich nicht um mich kümmern: aber einer hat sich von Ewigkeit um mich gekümmert und kümmert sich immer um mich. Es hat nie eine Zeit gegeben, in der Gott nicht an mich gedacht hat, und es wird nie eine Zeit geben, in der er nicht an mich denken wird.“ (J. Kentenich)

2 Wenn du ahntest, wie sehr ich dich liebe,
wie brennend ich mich interessiere für dich.
Entdeckst du die Spuren, die ich für dich lege?
Nimmst wahr du mein Wirken, erkennst du mich?

1 In Begegnungen, Erfahrungen, Vorgängen kann ich Gottes Spur entdecken.
Jeden Tag neu macht ER mir Mut:

3 Sei sicher, es gibt keine Sekunde, in der ich heute nicht an dich denke!

4 Ich will dir heute an vielen Orten begegnen. Ob du mich entdeckst?

3 Schau heute immer wieder zu mir auf, damit meine Kraft in dich einströmen kann.

4 Was immer heute auf dich zukommt, vergiss nicht: Ich bin und bleibe an deiner Seite!

3 Ich werde dir heute nahe sein, gerade da, wo du Schweres erlebst. Klage es in mich hinein, dann geht es leichter und ich kann dich stärken.

4 Ich möchte zu dir sprechen, besonders wenn „guter Rat teuer“ ist. Gehst du „auf Empfang“?

Diese Sätze können auch zuvor auf kleine Zettel ausgedruckt/geschrieben an die Teilnehmerinnen verteilt sein. Jede liest ihren Satz und legt ihn dann strahlenförmig um das Sternenlicht.

Möglichkeit zum Austausch:

Welcher Satz spricht mich besonders an?

Was fällt mir dazu ein?

Je nach Situation Musik oder Lied

> *Schrift auf den Weg legen***Vertraue: Ich führe dich und helfe dir**

„Der Herr selbst zieht vor dir her. Er ist mit dir. Er lässt dich nicht fallen und verlässt dich nicht. Du sollst dich nicht fürchten und keine Angst haben.“ (Dtn 31,8)

1 Guter Gott, wie ein Stern in der Dunkelheit ist deine Zusage an mich:

2 **Vertraue: Ich führe dich und helfe dir**

„Der Herr selbst zieht vor dir her. Er ist mit dir. Er lässt dich nicht fallen und verlässt dich nicht. Du sollst dich nicht fürchten und keine Angst haben.“ (Dtn 31,8)

