

Adventliche Meditation

2014



Ich schließe
mit dir
einen Bund

vgl. Gen 6,18



Schönstattbewegung Frauen und Mütter

Material

- *Adventliche Mittegestaltung*
- *Fünf Schriftbänder*
 - *Ich schließe mit dir einen Bund*
 - *Du bist geliebt*
 - *Du bist einzigartig*
 - *Du bist nicht allein*
 - *Du wirst ein Segen sein*
- *Kreuz und Lichter, Kerze, Spiegel*
- *Blatt und Stift für jede Teilnehmerin, besinnliche Musik*
- *Gotteslob und/oder andere Lieder*
Evtl. Liedblätter oder aus „Feuer fangen“ Nr. 401
„Im Bund mit dir ...“

Hinweise

- * *Als Schönstattbewegung haben wir am 18. Oktober 2014 unser 100jähriges Jubiläum gefeiert. Der Text nimmt an einigen Stellen darauf Bezug.*
- * *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.*
- * *Der vorliegenden adventlichen Meditation sind die Texte des „Adventsbegleiters 2014“ 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>



Je nach Situation Musik oder Lied

L Im Bund mit dir ... „Feuer fangen“ Nr. 401, 3. und 4. Str.

1 Heiland, Jesus Christus, verbunden mit dir und deiner Mutter gehen wir nun unseren Weg weiter. Lass uns spüren, dass du jeden Schritt mit uns gehst. Du weißt, wie und wo jede von uns dich besonders braucht. Jeden Tag neu möchten wir unser Herz für dich öffnen und bitten dich: Werde neu in mir geboren – in der kommenden Heiligen Nacht! Dann dürfen wir darauf vertrauen, dass sich auch an uns erfüllt, was Pater Kantenich gesagt und vorgelebt hat:

3 „Durch unzerreißbare Bande der Liebe, wie sie durch das Kind in der Krippe geknüpft werden, will Gott die Menschenherzen an sich binden und ewig mit ihnen verbunden bleiben.“

(J. Kantenich)

1 Liebe Gottesmutter, dir, der großen Christusbringerin, dir, unserer Mutter und Königin, vertrauen wir uns neu an:
O meine Königin,

A o meine Mutter, dir bringe ich mich ganz dar.
Und um dir meine Hingabe zu bezeigen,
weihe ich dir heute meine Augen, meine Ohren,
meinen Mund, mein Herz, mich selber ganz und gar.
Weil ich also dir gehöre, o gute Mutter,
drum bewahre mich, beschütze mich,
als dein Gut und dein Eigentum. Amen.

Bitte um Advents- und Weihnachtssegens
frei formulieren

Lied

Text der Meditation

Musik

1 Advent – ein besondere Zeit.

2 Wodurch eigentlich so besonders?

1 Advent – eine erwartungsvolle Zeit.

2 Was erwarte ich?

1 Advent – eine anstrengende Zeit.

2 Muss das jedes Mal so sein?

1 Advent – eine stille Zeit.

2 Schön wär's!

1 Advent – eine andere Zeit.

2 Was mache ich dieses Mal anders?

1 Was ist die Zeit des Advents für mich?
Für mich – in diesem Jahr?

kurze Pause

2 „Wozu auf den warten, der schon gekommen ist? Ist der Advent nicht ein Abschnitt des Kirchenjahres 'als ob'? Ein unaufrichtiges Vormachen, ein alljährliches Kinderspiel?

1 Nein, denn er ist in dir noch nicht wiedergeboren. Und du bist neu. Du bist anders als vor einem Jahr. Du siehst anders als vor einem Jahr. Du hörst anders als vor einem Jahr. Du denkst anders als vor einem Jahr. Er muss in dir neu geboren werden.“ *(Mieczyslaw Malinski)*

kurze Pause

2 Was ist bei mir anders als vor einem Jahr?

Beispiele nennen, die auf das Leben der Teilnehmerinnen zutreffen, z. B. Schulwechsel der Kinder, neuer Arbeitsplatz, Tod eines nahestehenden Menschen, Umbau, neue Erfahrungen, schöne und schmerzliche usw.



- 2 Wir sehen manches anders als vor einem Jahr, hören mit anderen Ohren, denken und urteilen über manches anders. Neue Erfahrungen haben uns neue Perspektiven erschlossen, haben unsere Sicht erweitert, haben uns neue Horizonte gezeigt.
Weil in meinem Leben manches anders, neu geworden ist, darum muss und möchte ER in mir neu geboren werden.

Musik, Zeit zur persönlichen Besinnung

- 3 Du, Gott und Vater meines Lebens, ich bringe dir, was ich im letzten Jahr erlebt habe. Mit dir will ich auf die Freude und auf das Leid der vergangenen Monate schauen. Schenke mir dein Licht, damit ich so manche Führungen und Veränderungen anders – von dir her – sehen und verstehen lerne.
- A Heiland, Jesus Christus, wenn du in mir neu geboren wirst, dann strahlt in meiner Dunkelheit ein neues Licht auf. Das Schöne meines Lebens wird heller, das Frohe tiefer – weil DU in mir bist.
- 3 Gott, Heiliger Geist, deine Kraft erfülle mich, damit Wunder auch in meinem Leben möglich werden überall da, wo ich es ersehne.
- A Maria, Mutter Gottes, wie du möchte ich mich für Gottes Kommen öffnen. Mit IHM an meiner Seite und im Herzen gelingt es leichter, meinen Lebensweg zu gehen und die Welt um mich zum Positiven zu verändern.
- L Macht hoch die Tür ... Neues GL 218, 1., 2. und 5. Str.
oder: O Herr, wenn du kommst ... Neues GL 213
- 1 Als internationale Schönstatt-Familie schauen wir in diesen Wochen voll Dankbarkeit zurück auf die Jubiläumstage, die wir im Oktober erlebt haben. 100 Jahre Schönstatt. 100 Jahre Liebesbündnis. 100 Jahre Gnadenort Heiligtum.
Gemeinsam mit allen Schönstättlern auf der ganzen Welt ha-

Blatt mit Stift in die Mitte legen

- 3 Wie wäre es, wenn ich in diesem Advent einmal am Tag den Namen eines Menschen aus meiner Umgebung aufschreibe? Den Namen eines Menschen, dem ich den Segen Gottes wünsche und für den ich zum Segen werden möchte?
- 1 Zusammen mit Maria verbünde ich mich mit IHM, der mir sagt:
- 3 Mit wem bist du heute am meisten zusammen? Ich will dich und sie/ihn segnen.
- 4 Gibt es eine schwierige Situation, die dir heute bevorsteht? Erbitte zuerst meinen Segen und vertraue meiner Macht.
- 3 Sag mir, wen du stärker, gütiger, selbstloser lieben möchtest. Meine Kraft in dir kann Wunder wirken.
- 4 Wenn heute jemand deine Hilfe braucht, denk daran: „... du sollst ein Segen sein!“
- 3 Es gibt so viel Unfrieden in der Welt und du würdest so gerne helfen. Wenn du dir etwas abverlangst und es mir schenkst, kann Segen daraus fließen.
- 4 Was gefällt dir an Maria besonders? Nütze eine Situation heute, um ihr ein wenig ähnlich zu werden.

Diese Sätze können auch zuvor auf kleine Zettel ausgedruckt/geschrieben an die Teilnehmerinnen verteilt sein. Jede liest ihren Satz und legt den Satzstreifen in die Mitte, so dass die Sätze am Ende strahlenförmig um das Blatt und den Stift liegen.

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



Diese Sätze können auch zuvor auf kleine Zettel ausgedruckt/ geschrieben an die Teilnehmerinnen verteilt sein. Jede liest ihren Satz und legt den Satzstreifen in die Mitte, so dass die Sätze am Ende strahlenförmig um die Kerze liegen.

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

Je nach Situation Musik oder Lied

Du darfst ein Segen sein

Schriftband „Du darfst ein Segen sein“ legen

- 1 „... und du sollst ein Segen sein!“ (Gen 12,2)
- 2 „Üben wir am besten das Apostolat des Seins. Man muss spüren: Wenn ich komme, dann geht die Sonne auf.“ (J. Kentenich)
 - 1 Einer ist da, der dein Sehnen stillt.
Einer ist da, dessen Segen dir gilt.
Einer ist da – in dir leuchtet sein Licht.
Einer ist da – er will wirken durch dich.
 - 2 Wo habe ich im vergangenen Jahr erlebt, dass Gottes Segen in mir und durch mich Positives bewirkt hat?
Wo durfte ich im Liebesbündnis mit der Gottesmutter für andere eine Brücke zu Christus, zu Gott sein?

Musik, Zeit zur persönlichen Besinnung
Möglichkeit zum Austausch

- 1 In dem Moment, als Maria Elisabeth begegnet, werden beide Frauen mit Freude erfüllt. Gott ist in ihrer Mitte und sie geben ihm Raum. Wenn ich ähnlich wie Maria mit Gott verbunden lebe, werde ich zum Segen und kann die Welt um mich zum Guten verändern.

ben wir am 18. Oktober die Schwelle zum neuen Schönstatt-Jahrhundert überschritten.

- 2 Wir stehen noch in der Gnade dieses Neuanfangs. Allerdings: Wie schnell drängen immer neue Eindrücke und Erlebnisse das Schöne, das wir erlebt haben, in den Hintergrund. Der Advent ist eine wunderbare Chance, um der erfahrenen Gnade in uns Raum zu geben und sie in Freude und Sehnsucht nachzukosten. Dann kann sie für uns zu einem bleibenden Geschenk werden, zu einer frohmachenden Lebenswirklichkeit.
- 1 Alles, was das vergangene Jahr mir persönlich und meiner Familie gebracht hat, steht in Verbindung mit dieser Gnade, mit dem Liebesbündnis, das die Gottesmutter mit mir und das ich mit ihr geschlossen habe. Alles, das heißt, SIE weiß um jede meiner Erfahrungen, um das Frohe und Traurige, um das Beglückende und Zermürbende. SIE trägt alles mit. Ich bin eingeladen, mit unserem Gründer, Pater Josef Kentenich, zu vertrauen: „Mater perfectam habebit curam.“ Die Mutter wird vollkommen sorgen.
- 2 Im Zeichen ihres Gnadenbildes ist die Gottesmutter am 18. Oktober neu in ihr Urheiligtum eingezogen. Neu hat sie die Aufgabe übernommen, uns von hier aus das Kind auf ihren Armen – Christus – zu zeigen und zu schenken.
- A „Wir danken dir für alle Gaben, die wir so reich empfangen haben, dass Schönstatt du hast auserkoren und Christus dort wird neu geboren.“ (J. Kentenich)
- L Macht hoch die Tür ... Neues GL 218, 3. und 4. Str.
- 1 Freude und Dankbarkeit, Sehnsucht und der Wunsch, innerlich neu zu werden, sollen die Wochen und Tage bis zum 24. Dezember zu einer besonderen Zeit werden lassen. Zu einer Zeit der Erwartung. Zu einer Zeit des Zugehens auf den, der uns entgegkommt und uns sagt:



Ich schließe mit dir einen Bund (vgl. Gen 6,18)

Schriftband „Ich schließe mit dir einen Bund“ legen

- 1 Einen Bund mit dem Menschen zu schließen, das ist das Angebot Gottes von Anfang an. Damals schon, vor tausenden von Jahren im Alten Testament. Später dann, als er uns in der Menschwerdung seines Sohnes Jesus Christus in unvergleichlicher Weise nahekommte. Und heute durch das Geschenk der Taufe. Es ist das grundlegende Bündnisgeschenk, das uns zu Töchtern und Söhnen Gottes macht. Es lädt uns dazu ein, Tag für Tag aus IHM und auf IHN hin zu leben.
- 2 Advent – eine besondere Zeit, die uns anregt, die Verbundenheit mit Gott als Plus für unser Leben zu entdecken, um so an Weihnachten neu von innen heraus sagen zu können:
 - A Jesus Christus, Sohn Gottes, Erlöser der Welt und mein Erlöser, ich sage mein Ja zum Leben im Bund mit dir. Du und ich – gemeinsam unterwegs, zusammen mit deiner Mutter, die du auch mir zur Mutter gegeben hast. Danke, dass du da bist!
 - 3 Maria, du warst ganz offen für Gott. Dein Ja zu seinem Bundesangebot hat Weihnachten erst möglich gemacht. Nimm uns an die Hand und begleite uns auf dem Bündnisweg zu IHM.
 - L Im Bund mit dir ... „Feuer fangen“ Nr. 401, 1. und 2. Str.

Du bist geliebt

Schriftband „Du bist geliebt“ legen

- 1 „Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab ...“ (Joh 3,16)
- 2 „Darauf kommt es an, dass wir glauben lernen, dass Gott mich persönlich liebt, mich mit meiner Eigenart unermesslich lieb hat.“ (J. Kentenich)

- 1 Wir können Vieles tragen und ertragen, wenn wir nur wissen, dass wir nicht allein stehen, dass es jemanden gibt, der um uns weiß und mit uns trägt. Die Kerzen, die wir im Advent gern entzünden, sind Zeichen unserer Sehnsucht, in den Dunkelheiten unseres Lebens nicht allein zu sein, sondern unseren Weg verbunden mit Gott und mit Menschen zu gehen.

Eine Kerze anzünden

- 3 In den Fragen, die uns bewegen, in den Sorgen, die wir uns machen, mit den Wünschen, die wir im Herzen tragen, einmal am Tag bewusst eine Kerze anzünden und dabei bitten: Schenke ... dein Licht, lass sie/ihn heute spüren, dass sie/er nicht allein ist.
 - 1 Zusammen mit Maria verbünde ich mich mit Gott, der mir sagt:
 - 3 Geh mit mir in diesen neuen Tag! Ich bin dir nah! Ich führe dich!
 - 4 Was erwartet dich heute? Du musst es nicht allein schaffen. Gib mir, was dir zu schwer wird.
 - 3 Ich weiß um den Menschen, dem deine größte Sorge gilt. Vertraue ihn mir an. Sein Leben steht in meinen Händen.
 - 4 Auch heute habe ich Überraschungen für dich bereit. Entdeckst du meine Absicht darin?
 - 3 Es ist nicht schlimm, dass du Fehler machst. Schlimm ist nur, wenn du es nicht wahrhaben willst und die Schuld auf andere schiebst ... Komm, bring mir alles, damit wir es bereinigen können. Ich bin doch dein Erlöser. Wie gerne sehe ich dich frei und froh.
 - 4 Durch wen darfst du erfahren, dass du nicht allein bist? Danke ihm/ihr und mir dafür.



- 4 Weil du einzigartig für mich bist, habe ich einen Plan von deinem Leben entworfen. Findest du heute Zeit, um mit mir darauf zu schauen?

Diese Sätze können auch zuvor auf kleine Zettel ausgedruckt/geschrieben an die Teilnehmerinnen verteilt sein. Jede liest ihren Satz und legt den Satzstreifen in die Mitte, so dass die Sätze am Ende strahlenförmig um den Spiegel liegen.

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

Je nach Situation Musik oder Lied

Du bist nicht allein

Schriftband „Du bist nicht allein“ legen

- 1 „Selbst wenn eine Mutter ihres Kindes vergäße, ich vergesse dich nicht.“ (Jes 49,15)
- 2 „Das Bewusstsein, ich bin nicht allein, Gott lebt in mir, müsste mich ganz ruhig machen, vertrauensvoll.“ (J. Kentenich)
- 1 Einer ist da, der dich niemals verlässt.
Einer ist da – seine Hand hält dich fest.
Einer ist da, sei es Tag oder Nacht.
Einer ist da – er gibt stets auf dich Acht.
- 2 Wo habe ich im vergangenen Jahr erlebt, dass Gott da ist – für mich da ist?
Wie habe ich im Liebesbündnis die Sorge der Gottesmutter erfahren?

*Musik, Zeit zur persönlichen Besinnung
Möglichkeit zum Austausch*

- 1 Einer ist da, der dich grenzenlos liebt.
Einer ist da, der das Beste dir gibt.
Einer ist da, der dich niemals vergisst,
Einer ist da, dem du alles bist.
- 2 Wo habe ich im vergangenen Jahr gespürt, dass Gott mich liebt?
Wo habe ich die Nähe der Gottesmutter im Liebesbündnis gespürt?

*Musik, Zeit zur persönlichen Besinnung
Möglichkeit zum Austausch*

- 1 Gott sehnt sich danach, uns mit seiner Liebe zu stärken.
Durch kleine Gesten können wir uns öffnen für das, was er uns schenken will. Das Kreuzzeichen ist so eine Geste.

Kreuz in die Mitte legen oder ein Licht zu einem Kreuz stellen oder mit Lichtern die Form eines Kreuz stellen.

- 3 Wie oft machen wir das Kreuzzeichen! Vielleicht können wir es in diesem Advent einmal am Tag bewusster als sonst tun. Das Kreuzzeichen machen heißt: Ich stelle mich unter den Segen Gottes, in die Geborgenheit und Kraft seiner Liebe.
- 1 Wenn ich das Kreuzzeichen mache, verbünde ich mich, zusammen mit Maria, mit IHM, der mir sagt:
- 3 Ich weiß, was heute auf dich wartet und gebe dir, was du brauchst.
- 4 Sei sicher: Es gibt keine Sekunde, in der dich meine Liebe nicht umfängt.
- 3 Ich will dir Kraft geben, wohlwollend zu sein – gerade da, wo es schwer fällt.
- 4 Du brauchst nicht perfekt sein, ich bin bereit zu ergänzen, woran es dir mangelt.



- 3 Zeig mir die Wunden, die dich nicht zur Ruhe kommen lassen. Nehme sie mit auf den Weg zur Krippe – ich kann und will sie heilen.
- 4 Ich wünsche mir, dass du den Mut hast, in diesem Advent einen neuen Anfang zu wagen. Ich habe es auch getan, damals, als ich in Betlehem zur Welt kam.

Diese Sätze können auch zuvor auf kleine Zettel ausgedruckt/ geschrieben an die Teilnehmerinnen verteilt sein. Jede liest ihren Satz und legt den Satzstreifen in die Mitte, so dass die Sätze am Ende strahlenförmig um das Kreuz liegen.

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

Je nach Situation Musik oder Lied

Du bist einzigartig

Schriftband „Du bist einzigartig“ legen

- 1 „Der Herr hat mich schon im Mutterleib berufen; als ich noch im Schoß meiner Mutter war, hat er meinen Namen genannt.“ (Jes 49, 1)
- 2 „Sei was du bist! Sei es in bestmöglicher Form!“ (J. Kentenich)
- 1 Einer ist da, der dich immer schon kennt.
Einer ist da, der beim Namen dich nennt.
Einer ist da, der dich sieht wie du bist,
Einer ist da, dem du einzig bist.
- 2 Wo habe ich im vergangenen Jahr hautnah erlebt, dass Gott mich so, wie ich bin, an dem Platz braucht, an dem ich stehe?

Wie hat mir die Gottesmutter gezeigt, dass ich ihr wichtig bin und dass sie mit mir rechnet?

*Musik, Zeit zur persönlichen Besinnung
Möglichkeit zum Austausch*

- 1 Milliarden von Menschen, alle nach Gottes Ebenbild erschaffen – aber niemand wie ich. Mein Gesicht, meine Seele, meine Berufung: einzigartig, unverwechselbar, von Gott für mich erdacht und geschenkt.

Spiegel in die Mitte legen

- 3 Wie viel Male am Tag schauen wir in den Spiegel!? Vielleicht können wir es in diesem Advent einmal am Tag ganz bewusst tun und dabei beten: Guter Gott, ich darf mich groß sehen, weil du mich groß siehst, weil du mich einzigartig geschaffen hast und mich brauchst wie ich bin.
- 1 Wir sind eingeladen, uns – zusammen mit Maria – mit IHM zu verbünden, der uns sagt:
- 3 Ich kenne deine starke Seite. Lass dein Licht leuchten und setze ein, was ich dir als Fähigkeit geschenkt habe.
- 4 Ich kenne deine schwache Seite. Wenn du dich in deiner Hilflosigkeit an mich erinnerst, kann meine Kraft dich umso mehr erfüllen.
- 3 Ich möchte neu geboren werden – in dir. Öffne dein Herz, damit ich ankommen kann.
- 4 Ich brauche deinen liebevollen Blick, damit andere durch dich erfahren, wie groß ich sie sehe.
- 3 Wenn du erlebst, dass Menschen weniger Gutes von dir denken und reden, sei sicher: Ich stehe hinter und zu dir.

