

A pregnant woman with long, dark, wavy hair is standing in profile by a window. She is wearing a white, long-sleeved lace dress and is gently holding her belly with both hands. The scene is lit with warm, golden light from the window, creating a soft and intimate atmosphere. The background outside the window shows green foliage. The overall mood is peaceful and contemplative.

Im Advent ankommen

Geistliche Übung für die vierte Adventswoche

Gott ist mit dir

Machen Sie vor dem Aufstehen bewusst das große Kreuzzeichen: Lassen Sie Ihre Hand auf Ihrem Kopf ruhen: Im Namen des Vaters: Du Schöpfer des Himmels und der Erde. Lassen Sie Ihre Hand auf Brustkorb oder Bauch ruhen: Im Namen des Sohnes: Du, Mensch geworden für uns. Lassen Sie Ihre Hand auf einer Schulter ruhen: Im Namen des Heiligen Geistes: Du lebendige Kraft. Gehen Sie zur anderen Schulter: Amen.

Gott ist mit dir

Wählen Sie einen Tag, an dem Sie alle Menschen, die Ihnen begegnen, mit dieser Zusage betrachten: „Gott ist mit dir“.

Gott zuhause bei mir

Richten Sie sich einen Platz in der Wohnung her, an dem Sie sich wohl fühlen und Gott ankommen lassen können.

Vielleicht sind es ein Stuhl und eine warme Decke zum Kuschneln.

Gott zuhause in der ganzen Welt

Notieren Sie fünf Stichworte aus den Welt-Nachrichten.

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit der Stille.

Bringen Sie diese Nachrichten in Gedanken vor Gott, in sein Licht.

