



Die Frucht der Stille ist das Gebet.
Die Frucht des Gebets ist der Glaube.
Die Frucht des Glaubens ist die Liebe.
Die Frucht der Liebe ist das Dienen.
Die Frucht des Dienens ist der Friede.

(Mutter Theresa)



Das Volk, das in der Finsternis ging,
sah ein helles Licht;
über denen,
die im Land des Todesschattens wohnten,
strahlte ein Licht auf.

Jes 9,1





Wo nimmst du Finsternis wahr – in deinem
Umfeld und vielleicht auch in dir?

Was erlebst du nur wie einen Schatten,
wie tot?

Welche Lichtblicke kannst du trotz allem in
diesen Situationen erkennen?





Man freute sich vor deinem Angesicht.

Jes 9,2





Mit wem bist du wirklich gerne zusammen.

Was bedeutet diese Nähe für dich?

Welche Bedürfnisse und Werte kannst du mit diesem Menschen teilen?





Die große Herrschaft und der Frieden sind
ohne Ende auf dem Thron Davids und
in seinem Königreich,
es zu festigen und zu stützen
durch Recht und Gerechtigkeit,
von jetzt an bis in Ewigkeit.





*Nimm drei tiefe Atemzüge – und sei einfach da.
Alles, was jetzt da ist, darf da sein.*

Was spürst du?

Was möchte sich in dir zeigen?



Segen

Gott umarme dich
in deinem Dunkel,
in deinem Warten,
in deinem Sehnen,
in deinem Hoffen,
in deiner Leere,
in allem, was du bist,
heute,
immer.