

A person with dark, curly hair, seen from the back and side, wearing a dark puffer jacket. They are looking out over a vast landscape at sunset or sunrise. The sky is filled with soft, warm colors of orange, yellow, and blue, with some clouds visible. The foreground shows dark silhouettes of mountains or hills.

Im Advent ankommen

---

# Geistliche Übung für die dritte Adventswoche

## Gottes Präsenz

Gottes liebevoller Blick ruht auf Ihnen. Gönnen Sie sich in dieser Woche einige Augenblicke unter Gottes liebevollem Blick. Eine Christusikone kann Ihnen dabei helfen, sich anschauen zu lassen. Setzen Sie sich dazu auf Augenhöhe still vor eine Ikone und lassen Sie Jesu Blick auf sich wirken.

## Der Geist Gottes ruht auf mir

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und spüren Sie Ihrem Atem nach. Sprechen Sie dabei still die Worte „Gottes Geist ruht auf mir“: beim Einatmen „Gottes Geist“, beim Ausatmen „ruht auf mir“. Atmen Sie einige Male mit diesen Worten. Wiederholen Sie die Übung an den kommenden Tagen.

## Gott kleidet in Gewänder des Heils

Gönnen Sie sich einen Tag, an dem Sie sich besonders schönmachen. Gott kleidet uns, „wie ein Bräutigam sich festlich schmückt und wie eine Braut ihr Geschmeide anlegt“ (Jes 61,10c). Gott freut sich an Ihnen.

## Licht strahlt auf

Vielleicht nehmen Sie in dieser Woche einmal eine Kerze, zünden Sie sie an und tragen Sie die Kerze an einen dunklen Ort. Spüren Sie der Stimmung nach, die jetzt entsteht.

