



Adventimpuls 0: Auftakt

Description

Warten

Ob Sie schon auf die diesjährigen ADVENTIMPULSE FÜR MÄNNER *gewartet* haben? Wahrscheinlich nicht, denn vielleicht geht es Ihnen wie mir: manchmal drohe ich, in Nachrichten, Tweets, Mails und dergleichen zu ertrinken oder zumindest beim Surfen im unbegrenzten Meer des WorldWideWeb die Orientierung zu verlieren.

Die Gefahr ist natürlich somit groß, dass diese ADVENTIMPULSE FÜR MÄNNER in die lange Reihe der eingehenden Mails untergeht, bevor sie gelesen werden können. Deshalb hier eine kleine „Gebrauchsanweisung“, wenn der Impuls bei Ihnen eingeht:

1. Wählen Sie einen ruhigen Moment und schotten sich ab. Entscheiden Sie sich ganz bewusst für diese Zeit der Muße.
2. Schließen Sie die Augen und kommen in Kontakt mit Ihrem Atem. Atmen Sie einige Male bewusst ein und aus. Erinnern Sie sich dankbar daran, dass Sie leben. Vielleicht möchten Sie ein paar freundliche Worte an Gott richten.
3. Lesen Sie den Impuls langsam durch. Schließen Sie wieder die Augen. Lassen Sie die Worte in sich nachklingen, ohne groß über sie nachzudenken. Diese Zeit der Stille nutzen Sie, solange es Ihnen möglich ist, aber wenn möglich, mindestens drei Minuten.
4. Lesen Sie den Text noch einmal und schließen Sie die Zeit wieder mit einem kurzen Gebet oder einer stillen Zeit in Achtsamkeit ihres Atems.

Unser diesjähriger ADVENTSKALENDER FÜR MÄNNER hat nur acht „Türchen“. Wir möchten bewusst dazu beitragen, dass es hier nicht zu einer weiteren Datenflut kommt. Lassen Sie sich einfach überraschen, wann ein Türchen für Sie aufgeht. Eine besinnliche Zeit wünschen

Dr. Andreas Heek und Jürgen Döllmann

Category

1. Adventimpulse 2017

Date Created



30. November 2017

Author

sensum-5823