

**3. Woche: So, 13.12. bis Sa, 19.12.2020 - "Der Geist des Herrn ruht auf mir"**



In der dritten Woche

...ist der Ablauf der Gebetszeiten vertraut...

- Ich kann mich auf das Wort Gottes konzentrieren – Was möchte Gott mir sagen – auf diesem Exerzitenweg?
- Wenn Unruhe eintritt, halte ich sie aus – ich gehe ihr auf den Grund...
- Wenn die Unruhe stärker wird, gehe ich in die Natur um „in Bewegung zu kommen“ – äußerlich und innerlich...
- Wenn Themen auftauchen, die mich unruhig machen suche ich das Gespräch mit Menschen, denen ich vertraue, mit einer Geistlichen Begleiterin, einem Geistlichen Begleiter, einem Priester,...

Der Meditationstext dieser Woche ist im Buch Jesaja zu finden. Er wird am 3. Adventsonntag in den katholischen Gottesdiensten als 1. Lesung vorgetragen: „Der Herr hat mich gesalbt, er hat mich gesandt...“



**Katholische Kirche Kärnten**  
**Referat für Spiritualität**

E-Mail: [spiritualitaet@kath-kirche-kaernten.at](mailto:spiritualitaet@kath-kirche-kaernten.at)  
<http://www.kath-kirche-kaernten.at/spiritualitaet>

Bischöfliches Seelsorgeamt  
Tarviser Straße 30  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel: 0463/5877 2121  
FAX: 0463/5877 2399