

# Inhalt

Weihnachten entgegengehen	7
<i>1. Woche: Vom Warten, Hoffen und Sehnen</i>	<i>11</i>
1. Tag Warten wieder lernen	14
2. Tag Sehnsucht und Hoffnung	19
3. Tag In Sehnsucht verwandelt	23
4. Tag Die Sehnsucht vertiefen	26
5. Tag Folge dem Stern am Himmel	29
6. Tag Ausharren und wachsam sein	33
7. Tag Die Sehnsucht zulassen	37
 <i>2. Woche: Vom Innehalten, von der Stille und vom Ankommen</i>	 <i>40</i>
1. Tag Suche Ruhe, komme an	43
2. Tag Gönn dir Zeit	48
3. Tag Komm in Berührung mit der Stille	51
4. Tag Aus der Kraft der Ruhe	55
5. Tag Wenn das Herz still wird	58
6. Tag Hüte das Feuer	63
7. Tag Angekommen im eigenen Herzen	67

<i>3. Woche: Vom Wünschen, Maßhalten und Freiwerden</i>	71
1. Tag Meine Gier überwinden	74
2. Tag Verzicht und Freiheit	78
3. Tag Achtsam genießen	81
4. Tag Askese und Glück	84
5. Tag Mein Maß finden	87
6. Tag Vom Sinn und Unsinn des Wünschens	90
7. Tag Geben und Schenken	93

<i>4. Woche: Von der Nacht und vom Licht</i>	98
1. Tag Noch ist es Nacht auf Erden	101
2. Tag Licht, das unser Leben erhellt	105
3. Tag Das wahre Licht	109
4. Tag Sterne – Licht aus der Höhe	112
5. Tag Licht und Leben	117
6. Tag Licht der Welt	121
7. Tag Auch meine Nacht wird sich erhellen	125

### *Heiliger Abend*

Das Geschenk der Freude – Gottes Geburt	129
---	-----

### *Das Fest der Weihnacht*

Einen neuen Anfang feiern	135
Quellen	143