

## Gebet der liebenden Aufmerksamkeit / Tagesrückblick

Ich nehme mir Zeit dafür (10-15 Minuten). Dazu suche ich mir einen geeigneten Ort (zum Sitzen, Gehen ...). Es ist vielleicht günstig, kurz meinen Körper wahrzunehmen, damit ich etwas gesammelt bin. *Gegenwärtig* werden vor dem gegenwärtigen Gott mit dem, was ich bin, was mich bewegt.

**1.** Ich bin mir der *Gegenwart Gottes* bewusst, in der ich da sein darf: so, wie ich jetzt bin, ohne etwas leisten zu müssen.

**2.** Ich erbitte den Mut, die Fähigkeit und die Klarheit, mich der Wahrheit meines Tages zu stellen.

**3.** Mit meiner liebenden Aufmerksamkeit sehen, was heute war (ohne gleich zu urteilen):

- Was war in mir, durch mich, um mich?
- Die einzelnen Stunden des Tages durchgehen, meine Beschäftigungen, die Menschen, mit denen ich zu tun hatte ... (Dabei lasse ich die Empfindungen, die ich in einzelnen Situationen hatte, ruhig kommen; vielleicht bemerke ich sie jetzt zum erstenmal: Freude, Unruhe, Angst, Dankbarkeit, Hin-und-her-gerissen-sein. Es geht nicht um eine vollständige Bilanz, sondern um ein Verweilen bei einigen wichtigen Punkten meines Tages.)

**4.** Vor Gott bringen, was ich wahrgenommen habe:

- was mir gut erscheint, um dafür zu danken; dies gilt auch für „Selbstverständlichkeiten“, wie Gesundheit, Essen ...)
- was unfertig geblieben ist, die Scherben und Wunden, wo ich versagt habe, um es dem Erbarmen Gottes anzuvertrauen.

**5.** Blick auf den nächsten Tag:

Ich vertraue IHM meine Hoffnungen und Befürchtungen für den nächsten Tag an und bitte um seine Kraft und seine Hilfe.

Abschließen kann ich diese Zeit mit einem Vaterunser und dem Kreuzzeichen.