

Tagesrückblick Samstag

Am Ende dieses Tages finde ich mich bewusst vor Gott ein. Ich tue das an „meinem“ Ort, wo ich jetzt so aufmerksam und ungestört da sein kann, wie es mir möglich ist.

Gott, meinem Schöpfer, schenke ich diese Zeit. Er ist hier; und er schaut mich liebevoll an.

Zu Beginn achte ich auf meinen Körper, wie ich dasitze. Ich kann ihm ein paar Minuten widmen, indem ich mich von Kopf bis Fuß „durchspüre“: Den Kopf in seiner Ausrichtung nach oben, zur Zimmerdecke und zu Gott; den Rücken in seiner Aufrichtung; das Becken und das Gesäß mit den Sitzhöckern im Kontakt zum Stuhl (oder Sessel); die Beine in ihrer ganzen Länge und die Füße im Kontakt zum Boden. Ich achte auch auf meinen Atem, wie er kommt und geht; so, wie er will. Ich lasse mir dazu die Zeit, die ich brauche.

Nun schaue ich noch einmal mit liebevoller Aufmerksamkeit auf meinen Tag zurück, so, wie er war, vom Morgen über den Vormittag, den Mittag, den Nachmittag bis hin zum Abend: Wie im Vogelflug kann ich über die Landschaft meines Tages hinschauen, wie in einem Zeitraffer. Wie ist es mir ergangen? Was habe ich erlebt, und was hat mich bewegt an diesem Tag? Ich kann mir erlauben, alles wahr sein zu lassen, was mir in den Sinn kommt.

In einem zweiten Durchgang kann ich einmal schauen, was ich heute gehört habe, was an mein Ohr gedrungen ist oder in mein Herz gegangen ist. Wie hat das Gehörte auf mich gewirkt, und welche Nachwirkung hat es hinterlassen?

Alles, was mir bewusst geworden ist, kann ich wie in einer Schale mit meinen Händen vor Jesus Christus hinhalten, in Gebet, Fürbitte, Dank, Anbetung...

Ich ende mit dem „Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist; wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.“