

## **Gebet der liebenden Aufmerksamkeit – eine Einführung**

*Dieses Gebet war die Lieblings-Übung von Ignatius von Loyola. Er nannte es „Examen“ oder „Gewissenserforschung“ und hat es mittags und abends gebetet. In diesem Gebet hat auf seinen vergangenen (halben) Tag zurückgeblickt. Und er hat dabei auf seine „inneren Bewegungen“ geschaut, und wie Gottes Geist darin gewirkt hat. – Hier eine mögliche Weise, dieses Gebet zu beten:*

Ich nehme mich wahr, wie ich jetzt da bin; wie ich gestimmt bin, körperlich und auch stimmungsmäßig...

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen... den Sitz unter mir... ich nehme mich wahr in meiner Aufrichtung, über die Wirbelsäule bis zum Scheitel...

Dann lenke ich meine Aufmerksamkeit auf die Geräusche, die von außen zu mir kommen... und auch auf solche, die aus meinem Inneren kommen...

Gedanken, die mich jetzt beschäftigen, kann ich weiterziehen lassen...

Ich höre meinem Atem zu, wie er jetzt kommt und geht und lasse ihn fließen in seinem eigenen Rhythmus.

Ich werde mir bewusst, dass ich jetzt da bin in der Gegenwart Gottes: Er, mein Schöpfer, schaut mich jetzt liebevoll an...

Ich kann ihn darum bitten, dass ich mit liebevoller Aufmerksamkeit auf meinen Tag zurückblicken kann, so wie er war. Und dass ich mich selber, meine eigene Wirklichkeit dabei auch, soweit möglich, ohne Vorurteile anschauen kann. So, wie es war, war es.

So lasse ich diesen (halben) Tag vor meinen inneren Augen vorüberziehen, wie eine Landschaft, die an mir vorbeizieht...

Was bewegt und berührt mich jetzt dabei? Was habe ich mich erlebt in dem, was ich getan habe, empfunden habe; in dem, was mir begegnet ist von außen und wie ist es innerlich in mir angekommen? Was bewegt mich jetzt aus dem Rückblick heraus?...

Ich versuche, Gottes Geist wahrzunehmen in dem, was ich an inneren Bewegungen durchlebt habe. Wo war ihn erlebt, im Glauben, im Vertrauen, als Haltung in mir; im Hoffen auf ihn, im Lieben? Und wo hab ich den Aber-Geist, den Ungeist am Werk erlebt, durch Misstrauen, durch Entmutigung, durch Egoismus oder Missgunst?

Mit allem, was ich jetzt noch mal nacherlebt habe, was mir bewusst geworden ist, mit allen meinen Regungen wende ich mich Gott zu in seinem Sohn Jesus Christus. Ich kann ihn um sein Erbarmen und um seine Gnade bitten, mit ihm sprechen wie mit einem guten Freund oder mit einer guten Freundin. Ich kann ihm danken für das Gute, um Vergebung bitten, wo ich schuldig geworden bin, um neue Hoffnung auf seinen Trost und auf seine Verheißungen.

Ich ende mein Gebet 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.“