

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit, September 2021

Ich nehme mich wahr, wie ich ja da bin, in meinem Leib... und auch in meiner Seele...
Wie bin ich gestimmt?

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen, der mich trägt... Ich spüre auch den Sitz
unter mir...

Ich nehme meine Hände wahr, im Schoß oder auf den Oberschenkeln ...

Ich achte auf die Geräusche, die von außen kommen... und auch auf solche, die aus
mir selber kommen... nehme lasse sie ziehen...

Gedanken, die mir jetzt kommen, nehme ich wahr und lasse sie weiterziehen wie
Wolken am Himmel...

Ich wende mich meinem Atem zu und schau, wie er kommt und geht: Gottes
Lebensatem...

Ich mache mir bewusst, dass ich da bin in Gottes Gegenwart und dass ich von seiner
Liebe und Güte umgeben bin, so, wie ich jetzt bin...

Ich bitte ihn, dass ich jetzt mit liebevoller Aufmerksamkeit auf meinen Tag zurück
schauen kann. Das wahrnehmen, was war; dass ich es nicht gleich bewerten muss
oder einteilen in „richtig“ oder „falsch“, „gut“ und „schlecht“... Dass ich
unvoreingenommen, offen wahrnehmen kann. Ich kann Gott auch darum bitten.

Und so lasse ich mir jetzt etwas Zeit, um auf diesen Tag zurück zu schauen. Vom
Morgen, dem Erwachen und Aufstehen... über den Vormittag... die Mittagszeit...
den Nachmittag und den Abend... bis jetzt...

Und ich kann schauen: Was habe ich erlebt? Was erinnere ich? Und wie habe ich mich
darin erlebt, in meinen Gedanken und Gefühlen? Ich nehme es wahr, wie es für mich
war... (Stille)

In einem zweiten Schritt schaue ich noch einmal auf meinen Tag oder auch nur auf
ein Erlebnis, das vielleicht mich jetzt noch besonders beschäftigt... Und kann mal
schauen: Welche Farbe trägt dieses Erleben oder auch dieser ganze Tag? Wie war ich
gestimmt? Wo hab ich Gottes Spuren gesehen, Gottes Geist, sein Wesen erfahren,
seinen Trost z.B., seine Hoffnung... in einer bestimmten Situation, in einem
Verhalten? Wo war ich eher von Trostlosigkeit erfüllt, von Hoffnungslosigkeit? Ich
kann auch mal schauen, welcher Geist vorherrschend war, mich geleitet hat... (Stille)

Für Ignatius war es wichtig, dass wir in bestimmtem Maß uns entscheiden können.
Ich kann also aus der Rückschau heraus noch mal schauen: Welchem Geist will ich
denn vertrauen? Auf den Geist, der Hoffnung schenkt, Vertrauen und Mut macht?
Oder vielleicht will ich doch bei der Hoffnungslosigkeit bleiben? – Ich kann Gott um
das bitten, was ich mir jetzt wünsche. Was ich von ihm erbitte. Oder wo ich auch

danken möchte. Was ich ihn fragen will. Ich kann mit ihm sprechen wie mit einem guten Freund oder wie mit einer guten Freundin... (Stille)

Meinen Tagesrückblick der liebenden Aufmerksamkeit kann ich beenden mit dem Vater Unser oder mit dem „Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist. Wie es war im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.