

Mutlosigkeit oder Hoffnung

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit – Tagesrückblick, Juli 2022

Ich spüre zunächst, wie ich jetzt gestimmt bin, in meinem Körper und in meiner Seele...

Dann nehme ich wahr, wie meine Füße den Boden berühren...

Ich spüre den Sitz unter mir... meine Hände im Schoß oder auf den Oberschenkeln...

Ich spüre mich im Kontakt zur Luft, die mich umgibt...

Geräusche von außen oder auch aus mir selbst nehme ich wahr und lasse sie dann weiterziehen...

Ich wende meine Aufmerksamkeit meinem Atem zu, der in seinem eigenen Rhythmus kommt und geht... der durch meinen Leib strömt... Ich nehme wahr, wie es in mir atmet... Ich mache mir bewusst, dass ich von Gott „durchatmet“ bin; er hat mir seinen Lebensatem eingehaucht... Und ich kann mir bewusst machen, dass er jetzt hier ist... kann mich bei ihm einfinden innerlich. Er ist mir liebevoll zugewandt.

Ich bitte ihn, dass ich jetzt unvoreingenommen auf meinen Tag zurück schauen kann, aufmerksam sein kann für das, was heute war und auch für das, was sich innerlich in mir geregt hat... Und so lasse ich den Tag vor mir Revue passieren, vom Morgen über den Mittag bis zum Abend: Was erinnere ich jetzt an äußeren Ereignissen? Und ich versuche, dabei innerlich auch mit zu spüren, was sich innerlich geregt in mir hat an Stimmungen, an Gefühlen oder Gedanken. Eine Zeit der Stille...

Nun versuche ich mal, nachzuspüren, welcher Art meine inneren Regungen waren. Ich kann mich einüben, sie zu unterscheiden: Wo waren heute Regungen in mir, die mich für Gott geöffnet haben, die mich zu ihm hingezogen haben...? Und wo waren Regungen da, die mich eher niedergedrückt haben, die mich mutlos und hoffnungslos gemacht haben?¹ Ich lasse mir Zeit, noch einmal auf meine Regungen zu schauen, die ich jetzt erinnere. Und wenn ich kann, kann ich daran denken, dabei weiter zu atmen...

Mit allem, was ich jetzt wahrgenommen habe, wende ich mich Gott zu, meinem Schöpfer. Ich kann ihn bitten um das, was mir auf dem Herzen liegt an Anliegen. Ich kann ihn auch fragen: Wo warst du in dem allen? Ich kann danken für Momente, in denen ich mich öffnen konnte für ihn; für Augenblicke, wo sein guter Geist mich mit Liebe, Freude und Hoffnung erfüllt hat... Ich kann ihm das Schwere klagen. Und ich kann auch hinhören, ob in dem allen er mir etwas sagen möchte...

Ich beende meinen Tagesrückblick 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.“

¹ Nach Franz Meures in „Was ist ein geistlicher Prozess?“, in: In der Kraft des Geistes. Beiträge zur Spiritualität der Exerzitien. Hg. von Igna Kramp und Johanna Schulenburg. 2021 Echter, S. 25