

### **Gebet der liebenden Aufmerksamkeit – ein persönlicher Tagesrückblick**

Ich finde mich ein vor Gott, meinem Schöpfer, und mache mir bewusst, dass er mich jetzt liebevoll anschaut, so, wie ich bin.

Ich nehme meinen Leib und meinen Atem wahr, ohne etwas zu beeinflussen. So, wie ich jetzt da sein kann, bin ich heute hier vor meinem Schöpfer.

Ich bitte Christus um innere Offenheit und Wahrhaftigkeit, wenn ich nun noch einmal auf meinen Tag zurückschaue.

Dann lasse ich den Tag noch einmal an mir vorüberziehen wie einen Film im Zeitraffer: Das, was ich erlebt, getan, gedacht habe; Menschen, mit denen ich zu tun hatte; Arbeiten, die ich erledigt habe. Wie ist es mir dabei ergangen? Ich achte auf meine „inneren Regungen“ und versuche, nicht gleich etwas zu bewerten oder einzuteilen in „gut“ und „schlecht“; „richtig“ oder „falsch“. Ich kann mir dazu so viel Zeit lassen, wie ich brauche.

Das, was ich in der Stille wahrgenommen habe, versuche ich nun zu „unterscheiden“: Wo bin ich zu mehr Hoffnung, Liebe, Glauben gelockt worden? Wo war Trost? – Und was hat mich „runter gezogen“, missmutig, misstrauisch oder freudlos gemacht? Wo war Trostlosigkeit? – Ich schaue noch einmal auf die verschiedenen Bewegungen des Tages.

Alles, was ich wahrgenommen habe und das, was mir im Unterscheiden klar geworden ist, bringe ich nun ins Gebet vor Gott: Ich kann Jesus danken für alles Gute, Gelungene, Schöne. Ich kann ihm klagen, was schwer war und um sein Erbarmen bitten. Ich bitte ihn um Vergebung, wo ich an ihm, an mir oder anderen schuldig geworden bin.

Mein Gebet kann ich mit Vaterunser und einem Segen beschließen.