Gebet der liebenden Aufmerksamkeit – Betender Rückblick auf den Tag

Ich lade Sie jetzt ein, zur Ruhe zu kommen und auf ihren Tag zurückzublicken
und das Erlebte im Gebet der Liebenden Aufmerksamkeit vor Gott zu tragen.

Ich werde in der ich Form sprechen und lade Sie ein, einfach diesen Worten zu folgen.

Ich setzte mich bequem hin, spüre einen Augenblick in meinen Körper hinein
und nehme meinen Atem wahr, der in mich einströmt und ausströmt.

Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.

Ich richte mich innerlich auf Gott, auf Jesus Christus aus, so wie wir das jetzt möglich ist,
und begrüße ihn in einem stillen Augenblick.

Ich bitte ihn, dass er mir hilft, mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren
wahrnehmen zu können und das zu erkennen was für mich wichtig und hilfreich ist.

Was von dem, was ich heute erlebt habe und wem ich begegnet bin,
ist jetzt als erstes in mir innerlich lebendig?
Was geht mir nach, berührt und bewegt mich?

Gottes liebevoller Blick erinnert mich daran, selbst auch liebevoll zu sein
und möglichst ohne Wertung und Urteil auf das zuschauen, was ich heute erlebt habe,
wie ich mit andere, mit Gott und auch mit mir selbst umgegangen bin.

Was waren heute für mich besondere Begegnungen?
Gelungene, die mich freuen?
Vielleicht auch schwierige, die mir nachgehen?

Wenn es Konflikte und Missverständnisse gab, nehme ich sie wahr,
und bin offen dafür zu entdecken, wie es hätte besser miteinander gehen können.

Musik (Winfried Späth, Harfe)

All das, was mir vom heutigen Tag nachgeht, und was mir besonders nahe ist
bringe ich ins Gebet.
Ich danke für das Schöne.
Ich bitte für Menschen, denen ich begegnet bin,
und in meinen eigenen Anliegen.

Ich halte Gott aber auch Wunden hin, Klage, Lob …
Spreche mit ihm wie mit einem Freund, wie mit einer Freundin.

Musik (Winfried Späth, Panflöte)

Nachdem ich mich so wahrgenommen und ausgesprochen habe,
gönne ich mir und ihm noch einen Augenblick der Stille
und spüre in meinem Herzen, ob mir von ihm her etwas zugesprochen, gezeigt,
geschenkt wird.

Und nun beende ich diese Übung mit einem Kreuzzeichen:
Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist
von nun an bis in Ewigkeit. Amen

Dr. Bernhard Deister