

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

... der Tagesrückblick nach Ignatius von Loyola. – Nehmen Sie sich 10 bis 15 Minuten Zeit. Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört sind. Kommen Sie zur Ruhe, auch mit dem Körper.

1. Danken Sie Gott für das eigene Geschöpfsein und für seine Gegenwart in Ihrem Leben.
2. Bitten Sie Gott, sich und den Tag ehrlich anschauen zu können.
3. Gehen Sie den Tag (z.B. Stunde um Stunde) durch. Erinnern Sie sich - ohne zu werten - an Ihre Tätigkeiten, Begegnungen, Gefühle, Gedanken usw. Wo empfinden Sie Freude und Trost? Wo empfinden Sie Ärger oder Unzufriedenheit; was war schmerzlich oder enttäuschend?
4. Sprechen Sie mit Gott: Danken Sie für alles, was gut und gelungen war. Bitten Sie um Trost oder Versöhnung für das, was dunkel oder schuldhaft war. Vertrauen Sie sich mit allem Gottes Liebe an.
5. Schauen Sie auf den nächsten Tag: Was haben Sie vor? Vertrauen Sie Gott Ihre Hoffnungen und Befürchtungen an.
6. Schließen Sie mit einem Vaterunser.