

DAS GEBET DER LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT

Dieses Gebet dient dazu, aufmerksamer das eigene Leben mit Gott zu leben und die Spuren Gottes im Alltag zu entdecken.

Die folgenden Schritte können helfen, zu dieser Art des Gebetes Zugang zu finden.

MICH FINDEN

Ich versuche, ganz da zu sein – wahrzunehmen, wie es mir jetzt geht – still zu werden – mich mit dem, was mich bewegt, in die Gegenwart Gottes zu stellen, der in Jesus Christus für mich da ist.

UM SEIN LICHT BITTEN

Um Sein Licht bitten, dass ich diesen Tag mit dem, was heute war, anschauen kann, dass ich meine Wahrheit erkennen und zulassen kann.

DEN TAG DURCHGEHEN

Mit *liebender Aufmerksamkeit* mich nun dem zuwenden, was heute war: in mir, mit mir und durch mich ... Ich kann den Tag – Stunde für Stunde oder Ort für Ort oder Begegnung für Begegnung – an mir vorbeiziehen lassen; nicht sofort urteilen oder beurteilen, sondern wahr-nehmend und wahr-sein-lassend.

MICH AN GOTT WENDEN

Mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, komme ich mit Gott ins Gespräch:
für das, was ich als gut, schön, gelungen, geschenkt erkenne, danke ich ihm;
für das, was an Versagen oder Schuld, Scherben oder Wunden deutlich wurde, bitte ich um Vergebung und Heilung;
das, was vielleicht an Betroffenheit, Unruhe, Sehnsucht, Hoffnung in mir ist, kann ich Ihm sagen.

Ich darf Ihm alles überlassen und mich Seiner Liebe und Seinem Erbarmen anvertrauen.

DEN BLICK AUF DEN NÄCHSTEN TAG RICHTEN

Ich bitte Gott um Kraft für den morgigen Tag;
um Zuversicht und Entschiedenheit für das, was mir jetzt wichtig ist;
um Seine Nähe und Hilfe im Blick auf das, was morgen auf mich zukommt.

Quelle: <http://www.christustraeger-bruderschaft.org/mitbeten/tagesrueckblick/>