

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Die heilige Schrift fordert uns auf, das Leben als Heilsgeschichte zu verstehen und wachsam die 'Zeichen der Zeit' zu erkennen und die 'Geister unterscheiden' zu lernen.

In der Gewissenserforschung, die für Ignatius von Loyola die 'wichtigste Viertelstunde des Tages' war, geschieht eben dies. 'Gott umarmt uns durch die Wirklichkeit!' Das kann in einem kurzen Innehalten, auf einem langsamen Heimweg, in einer Tagebuchnotiz, beim Morgen- und Abendgebet, durch das 'Gebet der liebenden Aufmerksamkeit' oder eine andere Form geschehen.

Sich dankend einfinden in Gottes Gegenwart

Ich finde mich ein vor dem Gott meines Lebens, der in Jesus Christus für mich da ist und mich beim Namen ruft.

Ich werde gegenwärtig mit/in meinem Leib, meinem Atem, meinem Denken und Fühlen, mit mir selber.

Ich werde still und hörend.

Bitte um Erkenntnis und Befreiung

Ich bitte um Erkenntnis, dass ich den Tag mit wachen Augen im Lichte Gottes sehen kann und um die Bereitschaft und den Mut, mich von der Wahrheit befreien zu lassen.

Die Wirklichkeit des Tages anschauen

Mit liebender Aufmerksamkeit, ohne gleich zu urteilen und zu werten, wende ich mich dem zu, was heute war: um mich herum, in mir, durch mich. Ich gehe den Tag Stunde für Stunde, Ort um Ort oder Begegnung nach Begegnung im Zeitraffer- oder Zeitlupentempo durch. Es dürfen alle Gedanken, Empfindungen, Regungen, Freuden und Ängste wieder aufsteigen oder sich auch neu melden.

Den Tag vor Gott dasein lassen - unterscheidend, dankend, bittend

Was hat sich an Betroffenheit, Unruhe, Freude, Trauer, ... gezeigt, was hat mich bewusst vor Gott da sein lassen?

Wo spüre ich im Wahrgenommenen den heiligen Geist am Werk in den Bewegungen von Glaube, Hoffnung, Liebe?

Wo sehe ich Umtriebe von unheiligem Geist: Kleingläubigkeit, Hoffnungslosigkeit, Egoismus?

Ich bringe lobend und dankend alles Geschenke vor Gott.

Ich bitte um das Geschenk der Versöhnung, das Neuanfänge und Weitergehen möglich macht.

Auf den neuen Tag zugehen mit dem Gott der Zukunft

Was mich im Blick auf den kommenden Tag bewegt - Ereignisse, Begegnungen, Hoffnungen, Befürchtungen, Pläne, Sorgen, ... - kann ich Gott überlassen.

Ich bitte um Kraft zum einen Notwendigen, um das, was mir jetzt wichtig ist, um Vertrauen und Zuversicht und um Entschiedenheit zum Wachsen in der Liebe.