

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Ca. 10 – 15 Minuten ungestörte Zeit

1. Danken Sie Gott für das eigene Geschöpfsein und für seine Gegenwart in Ihrem Leben.
2. **Nehmen Sie wahr**, wie es Ihnen jetzt gerade geht.
3. Mich innerlich auf Gott oder Jesus Christus hin **ausrichten**, so wie es jetzt möglich ist.
4. Bitten Sie IHN, dass er Ihnen hilft, sich und Ihren Tag heute ehrlich mit offenen Augen und Ohren und wachem Herzen wahrnehmen zu können.
5. Den Tag entlang **zurückschauen** und **erinnern**, was Sie heute erlebt habe; Ihre Tätigkeiten, Begegnungen, Gedanken, Gefühle. Achten Sie darauf, was Sie jetzt noch bewegt und berührt. Gott schaut liebevoll auf Sie und erinnert Sie daran, selbst mit Liebe (ohne Wertung und Urteil) zurück zu blicken, wie Sie heute mit anderen – mit Gott – mit sich selbst umgegangen sind.
6. Blicken Sie hin, wo Sie **Ermutigung – Trost – Hoffnung** gespürt habe.
Blicken Sie auch dahin, wo Sie **Misstrauen – Angst – Entmutigungen** gespürt haben.
Bitte – Dank – Klage – Lob ...
vor Gott bringen, wie im Gespräch mit einem guten Freund, einer guten Freundin, eventuell für ein aktuelles Anliegen beten.
7. **Schauen** Sie auf den nächsten Tag: Was haben Sie vor? Vertrauen Sie Gott Ihre Hoffnungen und Befürchtungen an.
8. **Schließen** Sie mit einem Vaterunser.