

# Tagesrückblick

## Tagesrückblick – Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ ist eine gleichbleibende Übung mit einer festen Struktur, geeignet für jeden Tag. In diesem Gebet wird der Alltag vor Gott hingetragen.

Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.

Ich richte mich innerlich auf Gott oder Jesus Christus hin aus, so, wie mir das jetzt möglich ist.

Ich bitte IHN, dass ER mir hilft, mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können.

Ich schaue, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was ich heute erlebt habe:

Gottes liebevoller Blick auf mich erinnert mich daran, selbst mit Liebe (ohne Wertung und Urteil) zurückzublicken, wie ich heute

- mit anderen
- mit Gott
- mit mir selbst umgegangen bin.

Ich blicke hin, wo ich gespürt habe:

- Ermutigung
- Trost
- Hoffnung

und auch dahin, wo ich gespürt habe:

- Misstrauen
- Angst
- Entmutigung

Ich bringe vor IHN, wie im Gespräch mit einem guten Freund, einer guten Freundin:

- Bitte
- Dank
- Klage
- Lob ...