

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Mich einfinden und bereiten

Ich finde mich an meinem Gebetsplatz ein und nehme die Haltung ein, die mir hilft, ganz da zu sein. Ich versuche wahrzunehmen, wie es mir jetzt geht, still zu werden und mich mit dem, was mich bewegt, in die Gegenwart Gottes zu stellen, der liebevoll auf mich schaut. Ich habe jetzt Zeit – für mich – für Gott.

Lied: Von guten Mächten

Gebet um einen ehrlichen Blick

Ich bitte Gott um die Freiheit und das Licht, den Tag so, wie er war, anschauen zu dürfen, mit dem Blick wie Gott ihn sieht – barmherzig, verständnisvoll und wahrhaftig.

Den Tag durchgehen

Mit „liebender Aufmerksamkeit“ wende ich mich nun dem zu, was heute war: den Menschen, Ereignissen, Tätigkeiten, Orten ...Ich kann den Tag an mir vorbeiziehen lassen: Stunde für Stunde, Ort für Ort, Begegnung für Begegnung, ohne zu bewerten oder zu beurteilen. Alles, was sich zeigt, darf jetzt da sein.

- Was hat mich überrascht?
- Was erfüllte mich mit Freude und Energie? Gab es Höhepunkte?
- Was ließ mich lachen?
- Was hat mich berührt?
- Was ist nicht so gelungen?
- Was bedauere ich?
- Was ist unerfüllt geblieben?
- Was hat weh getan?
- Was ersehne ich?

Mich an Gott wenden

Mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, wende ich mich an Gott und komme mit ihm ins Gespräch.

Du hast den Tag zu Ende gebracht

Herr, mein Gott, ich danke Dir, dass Du diesen Tag zu Ende gebracht hast. Ich danke Dir, dass Du Leib und Seele zur Ruhe kommen lässt. Deine Hand war über mir und hat mich behütet und bewahrt. Vergib allen Kleinglauben und alles Unrecht des Tages und hilf, dass ich allen vergebe, die mir Unrecht getan haben. Lass mich in Frieden unter Deinem Schutz schlafen und bewahre mich vor den Anfechtungen der Finsternis. Ich befehle Dir die Meinen, ich befehle Dir dieses Haus, ich befehle Dir meinen Leib und meine Seele.
Gott, Dein heiliger Name sei gelobt.
Amen.

DIETRICH BONHOEFFER

Ausblick

Ich schaue einige Momente auf den morgigen Tag und auf das, was morgen auf mich zukommt. Ich bitte um Kraft, Zuversicht und Entschiedenheit, dass ich morgen so leben kann, wie ich es wirklich möchte.

Vaterunser

Segen

Gütiger Gott, schenke uns in dieser Nacht das Licht deiner Gegenwart; Lass uns in Frieden schlafen und wecke uns morgen in deinem Namen, damit wir gesund und froh einen neuen, von deinem Licht erfüllten Tag beginnen. Darum bitten wir durch Jesus Christus.

In Anlehnung an: https://www.erzdioezese-wien.at/dl/puKlJKJLMMMNJqx4KJK/aufmerksamkeit_online.pdf