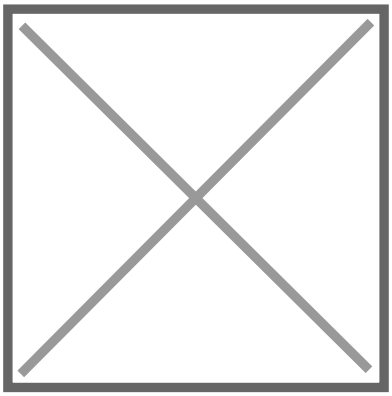

JahresrÃ¼ckblick

Description

Meditation

Kirchturm mit Uhr

Foto: H. Brantzen

als â??Gebet der liebenden Aufmerksamkeitâ??

Ich werde still.
Ich achte auf meinen Atem, wie er kommt und geht.
Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.
Ich stelle mich in die Gegenwart Gottes.
Ich bin mir der Gegenwart Gottes bewusst, in der ich so sein darf, wie ich bin.
Ich richte mich innerlich auf Jesus hin aus.
Sein liebevoller Blick auf mich, erinnert mich daran, selbst ohne Wertung und Urteil zurÃ¼ckzublicken.
Ich bitte ihn um einen aufmerksamen, ehrlichen, liebevollen, wertfreien Blick.

Ich schaue verweilend zurÃ¼ck auf das vergangene Jahr.
Es geht dabei nicht um eine vollstÃ¤ndige Bilanz, sondern um das Verweilen bei einigen wichtigen Punkten des Jahres.

Ich frage mich:
Wie habe ich meine Beziehungen gelebt?
Wie bin ich mit anderen, mit Gott, mit mir selbst umgegangen?

Ich schaue zurÃ¼ck â?? Monat fÃ¼r Monat â??

Ich suche nach drei Erfahrungen, Erlebnissen oder Begegnungen, fÃ¼r die ich dankbar bin.
Ich achte auf meine Empfindungen.

Ich frage mich:
Wo empfinde ich Freude, Ermutigung, Trost, Hoffnung?

Ich danke Gott fÃ¼r alles, was gut war.

Ich erinnere mich an drei Erfahrungen, Erlebnissen oder Begegnungen, die ungut waren.
Ich achte auf meine Empfindungen.

Ich frage mich:
Wo empfinde ich Misstrauen, Angst, Unruhe, Entmutigung?

Ich bitte Gott fÃ¼r alles was ungut war, um Verzeihung, Erbarmen und seine Gnade.

Ich bringe vor Gott â?? zu Jesus, was ich wahrgenommen habe
All das bringe ich vor ihn, wie im GesprÃ¤ch mit einer guten Freundin/einem guten Freund.

Gebet:

Guter Gott,
ich danke dir fÃ¼r diesen Jahr.
Du hast es mir geschenkt.
Dieses Jahr gehÃ¶rt zu mir und meinem Leben.
Durch dieses Jahr ist mein Leben ein StÃ¼ck reicher geworden.
DafÃ¼r danke ich dir.
Dir vertraue ich meinen weiteren Weg an.
Ich bitte dich fÃ¼r das kommende Jahr:
Begleite du mich mit deinem Segen. Amen.

Ulrike GroÃ?

nach dem Ignatianischen TagesrÃ¼ckblick, â??Gebet der liebenden Aufmerksamkeitâ??

Category

1. Allgemein

Tags

1. Meditation