

Meditation



Foto: H. Brantzen

als „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“

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 zurückzublicken.

Ich bitte ihn um einen aufmerksamen, ehrlichen, liebevollen, wertfreien Blick.

Ich schaue verweilend zurück auf das vergangene Jahr.

Es geht dabei nicht um eine vollständige 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 zurück – Monat für Monat –

Ich suche nach drei Erfahrungen, Erlebnissen oder Begegnungen, für die ich dankbar bin.

Ich achte auf meine Empfindungen.

Ich frage mich:

Wo empfinde ich Freude, Ermutigung, Trost, Hoffnung?

Ich danke Gott für 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 für alles was ungut war, um Verzeihung, Erbarmen und seine Gnade.

Ich bringe vor Gott – zu Jesus, was ich wahrgenommen habe

All das bringe ich vor ihn, wie im Gespräch mit einer guten Freundin/einem guten Freund.

Gebet:

Guter Gott,

ich danke dir für diesen Jahr.

Du hast es mir geschenkt.

Dieses Jahr gehört zu mir und meinem Leben.

Durch dieses Jahr ist mein Leben ein Stück reicher geworden.

Dafür danke ich dir.

Dir vertraue ich meinen weiteren Weg an.

Ich bitte dich für das kommende Jahr:

Begleite du mich mit deinem Segen. Amen.

Ulrike Groß

nach dem Ignatianischen Tagesrückblick, „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“