

Meditation

zum Gebet der liebenden Aufmerksamkeit von Ignatius von Loyola

Ich bitte Gott um Klarheit und um einen liebevollen Blick, dass ich den Tag so sehen kann, wie er war. Ich schaue aufmerksam und liebevoll auf das, was heute war: in mir, durch mich, um mich... Ich kann den Tag – Stunde für Stunde – an mir vorbeiziehen lassen, nicht beurteilend, sondern wahrnehmend, wahr sein lassend.

1. AUSRICHTEN

Atme dreimal tief ein und aus und bete dabei:

EINATMEN

„Gott, hilf mir jetzt.“

AUSATMEN

„meinen Tag mit deinen liebenden Augen betrachten.“

2. ANSCHAUEN

Gehe vor deinem inneren Auge jede Stunde des Tages kurz durch. Überlege, was du gemacht hast und wie du dich dabei gefühlt hast.

Jedes Gefühl, das du vielleicht im Laufe des Tages unterdrückt hast, darf jetzt einfach kurz da sein.

3. HERVORHEBEN

Stell dir diese Fragen:

- Was war heute besonders schön?
- Wo hast du Liebe und Lachen gespürt?
- Wo warst du ganz du selbst?
- Was war gar nicht schön?
- Wo hast du gelitten?
- Wo hast du gestritten?
- Wo hast du dich über dich selbst geärgert?
- Wo musstest du dich verstellen?

4. LIEBEN

Versuche, alles, was heute passiert ist, mit Liebe zu betrachten.

Stelle dir vor, wie dich jemand anschaut, der dich bedingungslos und endlos liebt.

Stelle dir vor, wie sich das anfühlt und wie diese Person deinen Tag sehen würde.

Sage dir selbst: „Ich bin geliebt.“

5. ABGEBEN

Gib deinen Tag an Gott ab.

Danke für das Schöne, bitte um Trost für alles, was schwer war, und um Unterstützung für das, was du anders machen möchtest.

Bitte um Segen für den nächsten Tag und die Nacht.

6. RUHEN

Atme dreimal tief ein und aus und bete dabei:

EINATMEN

„Lass mich heute Nacht in Frieden schlafen.“

AUSATMEN

„Lass mich heute Nacht in Ruhe schlafen.“