



## DingensBlatt #3 - Zeit mit Gott...

Dieses Gebet eignet sich hervorragend als Abendgebet. Du findest es auch in der Trackliste, damit du es immer wieder hören kannst. Eine weitere Variante dieses Gebets in den Alltag zu integrieren ist die App XRCS, die die Landeskirche Hannover herausgebracht hat. Kannst sie Dir ja einmal anschauen und ausprobieren. Bei den Exerzitien findest du eine Variante dieses Gebets für den Alltag. (Link bei #11)  
Wichtig ist: Zeit nehmen, Ort suchen, Setting einrichten, zur Ruhe kommen – Platz für Gott..

„Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“

Wie bei jeder Gebetszeit beginnst Du damit, Dich vor Gott einzufinden. Du nimmst Dich wahr, wie Du bist und stellst Dir vor, dass Gottes Gegenwart Dich einhüllt. Dann beginnst Du mit dem Kreuzzeichen

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Herr, am Ende dieses Tages trete ich noch einmal vor dich. Du bist der Ursprung, der tragende Grund und das Ziel aller Wirklichkeit. Du bist auch der Herr meines Lebens. Darum ist es gut für mich, vor dir dazusein. Und es ist gut, dir zu danken für die vielen Zeichen deiner Liebe, mit der du mich auch heute wieder umgeben hast. Manches, was dieser Tag brachte, ist mir noch rätselhaft. Ohne dich bleibt mir diese Wirklichkeit verschlossen. So möchte ich nun an deiner Hand auf mein eigenes Leben eingehen. Hilf mir, die Wirklichkeit dieses Tages ans Licht kommen zu lassen. Lass sie mich mit liebender Aufmerksamkeit anschauen, ohne gleich zu werten und zu beurteilen, was sein darf und was nicht. Hilf mir, zu sehen und gelten zu lassen, was heute war: in mir, durch mich und um mich.

Du lässt den Tag an Dir vorbeiziehen (du kannst auch, wenn Du magst, Deinen Kalender benutzen): Stunde für Stunde oder Ort um Ort oder Begegnung nach Begegnung. Manches betrachtest Du wie in Zeitlupe, anderes zieht im Zeitraffertempo an Dir vorbei. Wichtig ist nicht die Vollständigkeit, sondern ein Verweilen bei dem, "was sich anbietet". Empfindungen, z.B. Sinneswahrnehmungen bzw. Gefühle wie Freude, Ärger, Angst oder auch Gedanken, die Du in einzelnen Situationen hattest, können wieder aufsteigen – andere melden sich vielleicht jetzt neu.

Aus dem Abstand heraus, den Du in dieser Abendstunde hast, kannst Du dann auch Stellung nehmen zu dem, was heute war.  
Versuche wahrzunehmen, wie es Dir jetzt damit geht.

Mit der so erfahrenen Wirklichkeit wendest Du Dich nun wieder Gott zu, im Vertrauen, dass er Dich so annimmt, wie Du wirklich bist. – Je nachdem, was Du erkannt hast und wie Du Dich heute erlebt hast, wird nun dein persönliches, freies, stilles Gebet mehr von Freude und Dankbarkeit oder von Reue und Hoffnung bestimmt sein.

Nun gilt es noch, auf den kommenden Tag zuzugehen: Was bewegt Dich schon jetzt im Blick auf den morgigen Tag?

Pläne – Ereignisse – Begegnungen – Hoffnungen – Befürchtungen – lege sie in Gottes Hand und bitte um Vertrauen und Zuversicht, um Entschiedenheit für das, was jetzt gerade wichtig für Dich ist, wohin Dich Deine Sehnsucht zieht.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

Inspiziert durch: Ignatius von Loyola