

## Tagesrückblick

### „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“

**1. Mich einfinden in Gottes Gegenwart**

Danken für das eigene Geschöpf-Sein

**2. IHN um sein Licht bitten**

Bitten, die eigene Wirklichkeit vorurteilsfrei anschauen zu können

**3. Verweilend auf meinen Tag blicken**

- Was bewegt und berührt mich jetzt?
- Was habe ich erlebt – und wie ging es mir mit meinen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken?
- Wie habe ich meine Beziehungen gelebt – zu mir selbst, zu den anderen, zur Schöpfung, zu Gott?

**4. Die Richtung der inneren Bewegungen zu unterscheiden suchen**

- Gottes Geist wahrzunehmen suchen in den inneren Bewegungen von Glauben, Hoffen, Lieben...
- Den „Aber-Geist“ aufspüren von Misstrauen, Entmutigung, Unfreiheit...

**5. Auf Gottes Zuwendung und Erbarmen schauen und alles, was ich wahrgenommen habe, vor IHN bringen**

Danken, Bitten – im Gespräch wie mit einem Freund/einer Freundin

**6. Der verheißenen Zukunft Gottes zu vertrauen suchen**

Bitte um Kraft und Hoffnung für den nächsten Tag