

---

## Allgemeine Anleitung zum Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

### Sich dankend einfinden in Gottes Gegenwart

- Ich finde mich ein vor dem Gott meines Lebens, der in Jesus Christus für mich da ist und mich beim Namen ruft.
- Ich werde gegenwärtig mit meinem Leib, meinem Atem, meinem Denken und Fühlen, mit mir selber.
- Ich werde still und hörend.

### Bitte um Erkenntnis und Befreiung

- Ich bitte um Erkenntnis, dass ich den Tag mit wachen Augen im Lichte Gottes sehen kann, ...
- ... und um die Bereitschaft und den Mut, mich von der Wahrheit befreien zu lassen.

### Die Wirklichkeit des Tages anschauen

- Mit liebender Aufmerksamkeit, ohne gleich zu urteilen und zu werten, wende ich mich dem zu, was heute war: um mich herum, in mir, durch mich ...
- Ich gehe den Tag Stunde für Stunde, Ort um Ort oder Begegnung nach Begegnung im ‚Zeitraffertempo‘ oder manches im ‚Zeitlupentempo‘ durch.
- Es dürfen alle Gedanken, Empfindungen, Regungen, Freuden und Ängste wieder aufsteigen oder sich auch neu melden.

### Den Tag vor Gott da sein lassen – unterscheidend, dankend, bittend

- Was hat sich an Betroffenheit, Unruhe, Freude, Trauer usw. gezeigt, hat mich bewusst vor Gott da sein lassen?
- Wo spüre ich im Wahrgenommenen den Heiligen Geist am Werk in den Bewegungen von Glauben, Hoffnung und Liebe? Wo sehe ich Umtriebe von unheiligem Geist: Kleingläubigkeit, Hoffnungslosigkeit, Egoismus?
- Ich bringe lobend und dankend alles Geschenke vor Gott.
- Ich bitte um das Geschenk der Versöhnung, das Neuanfänge und Weitergehen möglich macht.

### Auf den neuen Tag zugehen mit dem Gott der Zukunft

- Was mich im Blick auf den kommenden Tag bewegt – Ereignisse, Begegnungen, Hoffnungen, Befürchtungen, Pläne, Sorgen - , kann ich Gott überlassen.
- Ich bitte um Kraft zum „Not-wendigen“, um das, was mir jetzt wichtig ist, um Vertrauen und Zuversicht und um Entschiedenheit zum Wachsen in der Liebe.