



Tagesrückblick

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

1. Mich auf Gott ausrichten

- **Still werden**, meinen Atem spüren.
- Ein **Kreuzzeichen machen** als bewusster Beginn der Gebetszeit.
- **Dankbar werden.**
 - Ein Ereignis, eine Begegnung, irgendetwas, wofür ich heute dankbar bin, in Erinnerung rufen und bei diesem Gefühl der Dankbarkeit für einen Moment verweilen.

2. Mit Gott auf meinen Tag schauen

- **Gott bitten**, dass Er mir einen ehrlichen und gütigen Blick auf meinen Tag schenkt.
- **Auf den Tag schauen:** Den Tag vom Aufstehen am Morgen bis zum jetzigen Zeitpunkt durchgehen
 - Erlebnisse, Ereignisse, Begegnungen, Widerfahrnisse und die damit verbundenen inneren Bewegungen in Erinnerung rufen.
 - Bei dem Verweilen, wo ich mich *besonders angesprochen* oder *innerlich bewegt* fühle.
- **Ins Gespräch mit Gott über meinen Tag kommen:** Aus dem im Rückblick betrachteten Tag lasse ich Dank und Bitte für das Geschenk meines Lebens aufsteigen.
 - Gott für das Gute des Tages danken und Ihn um Sein Erbarmen für das bitten, was leidvoll oder ungut war.
 - Ich kann Ihm auch ganz bewusst die Menschen bringen, für die ich dankbar bin, die Sein Erbarmen nötig haben oder die mir besonders wichtig sind.

3. Mit Gott in die Nacht und in den neuen Tag gehen

- **Gott meine Pläne für den morgigen Tag anvertrauen.** Ich kann Ihn um Gelingen für dieses oder jenes bitten oder einfach um Seine Gegenwart bei dieser oder jener Begegnung.
- Ein **Vaterunser** oder ein anderes mir liebes Gebet sprechen.
- Mit einem **Kreuzzeichen** den Tag beschließen.