

Das GEBET der LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT

Einmal am Tag, vielleicht am Abend, nehme ich mir Zeit,
um auf meinen Tag zurück zu schauen.



Ich kann alles vor **Gott** (rotes Herz) hinlegen, der uns aus
ganzem Herzen liebt.

Die **Blumen** sind Symbole für die leichten, schönen
Dinge (Freuden, Erlebnisse, schöne Begegnungen,)
die ich, zurückblickend auf den Tag, wahrnehme und
für die ich dankbar bin.

Die **Steine** symbolisieren die schweren, unangenehmen
Dinge (Sorgen; schwierige Erlebnisse; Krankheit; alles,
was sich in mir ordnen, befreien und versöhnen will, ...),
die ich auf den Tag zurückblickend wahrnehme und für
die ich um Hilfe, Versöhnung und Begleitung bitten
kann.

Grundschriffe des Gebets:

Innehalten

Durch- und Aufatmen: Ich habe Zeit.

Hinspüren

Ich bin da. Gott ist da.

Wahrnehmen

Ich schaue auf den Tag: Was nehme ich wahr?

Ich verweile, wo ich angesprochen bin.
(Ich kann den Tag Stunde für Stunde durchgehen oder kommen lassen, was mag.)

Danken

Was hat mir gut getan?

Wo bin ich beschenkt?

Ich danke Gott dafür.

Versöhnen

Was will sich in mir ordnen, befreien, versöhnen?

Ich bitte Gott um seine Begleitung.

Vorausschauen

Was kommt morgen auf mich zu?

Ich vertraue Gott meine Pläne für morgen an.

Beenden

Mit einer Geste, die mir jetzt entspricht oder

mit einem Kreuzzeichen oder

mit dem Vater unser.