



Aufmerksam sein

Herr, öffne mir die Augen, mach weit meinen Blick und mein Interesse, damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.

Herr, öffne mir die Ohren, mach mich hellhörig und aufmerksam, damit ich hören kann, was ich noch nicht verstehe.

Herr, gib mir ein vertrauensvolles Herz, das sich deinem Wort und deiner Treue überlässt und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat. Herr, ich weiß, dass ich nur lebe, wenn ich mich von dir rufen und verändern lasse. Amen.

(Willi Lambert SJ)



Aufmerksam sein für das, was um mich geschieht, damit ich nicht achtlos vorbeigehe.

Hinschauen, was ist. Hier und Jetzt: **Quellengebet** (Variante 3)

» Setze dich wieder zu Jesus, der lebendigen Quelle.

» Bitte Ihn um einen klaren Blick.

» Rufe dir eine deiner letzten Begegnungen in Erinnerung.

Lass das Bild dieser Person in dir aufsteigen. Deine Beurteilungen dieser Person werden vom Quellwasser weggeschwemmt.

So kannst du sie wahrnehmen, wie sie wirklich war: Müde, fröhlich, traurig, gesprächig, ... Was hat sie gesagt? Was war ihr wichtig?

Vielleicht fällt dir auf, worauf du nicht geachtet hast.

Bleibe aber in der Aufmerksamkeit bei dieser Person.

» Sprich darüber zu Jesus. Horche und schaue.

» Beende das Gebet mit einem Dank für das, was dir in dieser Zeit geschenkt wurde und einem Kreuzzeichen.

Versuche in deinen nächsten Begegnungen, aufmerksam zu sein, wie es dem anderen/der anderen geht.