

# Gebet der Liebenden Aufmerksamkeit

Ich finde mich ein  
in Gottes Gegenwart  
und versuche  
in Dankbarkeit da zu sein  
vor dem Gott meines Lebens

Ich bitte darum,  
dass ich die Realität dieses  
Tages anschauen kann –  
ohne zu werten.

Ich lasse diesen Tag  
an meinem inneren Auge vorüberziehen:  
Was habe ich erlebt?

Wie habe ich mich in meinen  
Beziehungen erlebt?

Wo habe ich Schönes erlebt  
und wo Schmerzliches?  
Was hat mich berührt?

Ich bringe vor Gott, was ich  
wahrgenommen habe:  
Ich berge mich  
in meiner Dankbarkeit  
für das Gute  
und mit der Bitte um  
Versöhnung und Heilung  
in das Erbarmen Gottes.

Ich schaue voraus  
auf den kommenden Tag

und bitte  
um Hoffnung und Kraft.

(aus dem Kloster Wlüfinghausen)