

GEBET DER LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT AM ABEND

Dauer: ca. 15 Minuten

Vorab:

- ✦ Ich wähle einen ruhigen Ort und meine Körperhaltung.
- ✦ Ich beginne meine Zeit mit und vor Gott bewusst mit einem Kreuzzeichen und/oder einer Verneigung.

Eröffnung:

Ob ich wache oder schlafe, lebe oder sterbe, ich bin Dein, o Gott. Zu Dir komme ich am Ende dieses Tages und bringe alles vor Dich, so wie es ist, so wie es war.

Fortsetzung, Variante 1:

Hab Dank für das Gute, das ich an diesem Tag erlebt habe. Auch das Schwere halte ich Dir hin.

(Das Gute sowie das Schwere des Tages Stunde für Stunde anschauen und dankbar vor Gott bringen, dabei ggf. die Hände zu einer Schale formen.)

Fortsetzung, Variante 2:

(Den Tag Revue passieren lassen: Mit den Augen liebender Aufmerksamkeit auf Orte, Wege, Gesichter, Situationen usw. schauen und bei dem verweilen, was ich erinnere. Nicht werten, sondern Gott darreichen und befragen: Was willst Du, Herr, mir damit sagen?)

Zum Ende:

Ich danke Dir, Herr, für diesen Tag und bitte Dich: Wandle alles, was war, in Segen. Lass Dein Angesicht über uns allen leuchten im Dunkel der Nacht, bewahre uns alle in Deiner Barmherzigkeit und geleite uns zum Licht des neuen Morgens. Dich lobe ich heute, alle Tage und in Ewigkeit, Gott, den Vater, Sohn und Heiligen Geist.

Amen.

Abschluss:

- ✦ Ich beende meine Gebetszeit mit einem Kreuzzeichen und/oder einer Verneigung.
- ✦ Eventuell mache ich mir ein paar Notizen.