

DAS GEBET DER LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT GEBETSTEXT FÜR EXERZITIENKURSE

(1) Sich Zeit und Raum nehmen – vor Gott gegenwärtig werden

Guter Gott,

ein Exerzientag liegt hinter mir. Ich möchte die inneren Bewegungen, Erlebnisse und Widerfahrnisse dieses Tages betrachten und an mir vorüberziehen lassen. Ich vertraue darauf, dass du dort bist, wo auch ich bin. So kann ich in deiner Gegenwart verweilen. Ich weiß, dass auch dieser Tag Dein Geschenk ist für mich. Ich bin dein Geschöpf und so ganz umgeben von den Zeichen deiner Liebe, auch an diesem Tag, der jetzt zu Ende geht.

(2) Die Bitte, meine Wirklichkeit mit dem Blick Gottes und in seinem Licht sehen zu dürfen

Wie alle Tage meines Lebens, so ist auch dieser Tag kostbar in Deinen Augen. So bitte ich dich, öffne mir meine Augen durch deinen Geist, damit ich jetzt diesen Tag so ansehen kann, wie du ihn siehst – mit deiner Güte, in deiner Weisheit, aus deiner Liebe zu mir.

(3) Den Tag in den Blick nehmen

Nun lass mich sehen und nacherleben – mit allen Sinnen, mit allen Gefühlen und mit dem Blick deines Herzens:

- ◆ wie ich den gestrigen Tag abgeschlossen und Dir zurückgegeben habe, wie ich zu Bett gegangen bin, die Nacht verbracht und wie ich geschlafen habe, wie ich heute morgen aufgewacht bin und den heutigen Tag in Deinem Namen begonnen habe;
- ◆ was ich erlebt habe und wie ich bei mir sein konnte
 - im Schweigen und in meiner Stille,
 - im Gespräch mit dir, Gott,
 - in deinem Wort,
 - bei den Leib- und Meditationsübungen,
 - bei den Mahlzeiten,
 - in diesem Haus,
 - draußen,
 - im schweigenden Miteinander.

Was hat mich erfreut? Was hat mir gut getan?

Wo ist mir Neues aufgegangen? Was hat mir Beschwer gemacht? Wo bin ich noch nicht weitergekommen?

Zeige mir auch Ereignisse, die vielleicht zu schnell an mir vorbeigehuscht sind, als dass ich sie in ihrer Bedeutung hätte ermessen können. Lass mich die Gefühle erkennen, die sie in mir auslösen wollten.

Zeige mir, wovon ich betroffen bin – und wovon nicht.

Mache mir bewusst, was mich bewegt, auch über einen längeren Zeitraum, über Tage und Wochen hinweg. Und lass mich die Tendenzen sehen, die Richtungen und großen Linien, die mein Leben einschlagen will.

(Anm.: Es versteht sich von selbst, dass dieser Teil des Gebetes je nach Tagesablauf individuell abgewandelt werden muss.)

(4) Innewerden und verstehen

Nun zeige mir, welchen Sinn die Bewegungen dieses Tages in meinem Leben haben. Wie sehr entsprechen sie Deinem Willen? Wo warst Du im Geschehen dieses Tages? Wo warst Du in meinem Erleben? Zeige mir, wo ich durchlässiger für deinen Willen geworden bin an diesem Tage.

(5) Danken und versöhnt werden

Gott, ich will dir danken für alles, was mir gelungen ist, für alles, was du mir geschenkt hast an diesem Tage.

Sieh aber auch alles Missglückte, alles Unerlöste dieses Tages an und nimm es in deine barmherzigen Hände. Heile es, verwandle es, mache aus dem Fragment ein Ganzes und lass es für mich und andere Menschen zum Segen werden.

DANKE, DASS DU JA SAGST ZU MIR!

DANKE, DASS DU DEINE GÜTE AUF MEIN LEBEN WIRKEN LÄSST!

DANKE, DASS DU DEINER LIEBE IN MEINEM LEBEN RAUM GIBST!

DANKE, DASS DU MEIN LEBEN DURCH VERSÖHNUNG HEILST!

(6) Vertrauen und Hoffnung

So bitte ich Dich:

- um Kraft und um Zuversicht, dass ich das, was ich gesehen habe und was mir klar geworden ist, in mein Leben hineinnehmen kann,
- um Offenheit, dich und deine Güte auch weiter wirken zu lassen, damit alles, was du mir künftig schenkst, mir und anderen zum Segen werden kann und alles, was mir nicht gelingt, durch deine Versöhnung geheilt und durch Übung gebessert wird.

SO SEGNE MICH UND ALLE MENSCHEN UND BEWAHRE SIE VOR GEFAHREN IN DIESER NACHT, BEHÜTE SIE UND MICH VOR ALLEM ÜBEL, UND FÜHRE SIE UND MICH ZUM EWIGEN LEBEN.

AMEN

Udo Hofmann (2010)