**Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit**

Ich möchte euch Firmlingen eine Gebetsform aufzeigen, die ihr sehr leicht in euren Alltag integrieren könnt, die euch helfen kann, bewusster zu leben, zu spüren, was in euch abläuft, wo ihr Gott begegnet.
Wir nennen sie das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit". Wenn alles andere an Gebetszeit einmal ausfallen sollte, dann nehme ich mir wenigstens diese Zeit.
Am besten macht man es abends vor dem Einschlafen.

Ich versuche ganz da zu sein. Gott ist da. Ich bin da. Ich bitte um sein Licht, um die Gnade, diesen Tag mit seinen liebenden Augen anschauen zu können. Nun gehe ich den ganzen Tag durch, ohne Wertung. Ich lasse ihn wie einen Film ablaufen. Ich frage mich: Was hat mich in meinem Tag besonders bewegt? Vielleicht spüre ich Freude über etwas oder Betroffenheit. Vielleicht steigt Unruhe in mir auf. Ich versuche dem nachzugehen, merke vielleicht, dass diese oder jene Reaktion während des Tages diese Unruhe ausgelöst hat, dass da etwas Ungutes passiert ist, das ich vielleicht morgen durch ein gutes Wort wieder gut machen kann und will. – Trauer, Angst, Sorgen, aber auch Freude, Friede, Gelassenheit, alles darf da sein vor Gott, und ich darf mich fragen: Wo will Gott mir damit etwas sagen? Ich lasse mir Zeit dazu. – Dann bringe ich vor Gott, was mir aufgegangen ist. Ich danke ihm vielleicht für etwas, ich lobe ihn, bitte ihn um Vergebung, je nachdem ... – Er nimmt mich so an, wie ich bin; er liebt mich so, wie ich bin. Nun mache ich noch einen kurzen Ausblick. Ich übergebe Gott die nächsten Schritte, den kommenden Tag. Ich bitte um Vertrauen und um seine Gnade und beschließe so dieses Gebet der liebenden Aufmerksamkeit.