

Rückblick und Ausblick

Dem *Gebet der liebenden Aufmerksamkeit* nach Ignatius von Loyola nachempfunden

Folgende Schritte können helfen, am Ende der Exerzitien und im Alltag am Ende eines Tages auf die gelebte Zeit wohlwollend zurückzublicken:

- Ich finde mich ein an meinem Ort für eine Stille Zeit, um inne zu halten und in der Gegenwart Gottes bewusst zu verweilen.
- Ich richte mich innerlich auf Gott hin aus, ganz so, wie mir das jetzt möglich ist und ich bitte darum, meine gelebten Exerzitien-Tage (meinen gelebten All-Tag) wach mit allen Sinnen anschauen zu können und mich von der Wahrheit/Erkenntnis befreien zu lassen: Ich schaue wohlwollend auf das, was ich in meinen Tagen der Exerzitien (am heutigen Tage) erlebt und gelebt habe... wie es mich berührt und bewegt hat... und welchen Nachklang / Nachgeschmack es jetzt für mich hat...

Vieles davon im Zeitraffer-Tempo, manches Gehaltvolle im Zeitlupen-Tempo... Gottes liebevoller Blick auf mich erinnert mich daran, selbst mit Liebe (ohne Wertung und Urteil) auf mich und meinen Weg durch die Tage der Exerzitien (durch den Tag) zurückzublicken.

- Ich spüre hin, wo ich
Trost (Ermutigung - Hoffnung – Freude – Friede – heilsamen Schmerz – Liebe – einen Zuwachs an Lebendigkeit...) gespürt habe und auch dahin, wo ich
Miss-Trost (Misstrauen – Angst – Verletzung – Entmutigung – Verstrickung – Verlust an Leben & Lebendigkeit...) gespürt habe.
- Ich schaue nach vorne:
Was wird mich in meinem kommenden Alltag erwarten?
- Ich wende mich Gott zu und erinnere mich: Gott führt aus dem Kummer in die Freude, aus dem Dunkel ins Licht, und aus der Trauer zum Festtag...

Ich bringe vor Gott
meinen Dank - meine Bitte - meine Klage - meinen Lobpreis ...
wie in einem Gespräch mit einem guten Freund, einer guten Freundin...