

Blickkontakt- was siehst du?

Vertiefung zur Predigt am 29.01.2023

Aus der Distanz in Nähe kommen- aus der Bewertung meines Lebens ausbrechen,
in Bewegung kommen und mich Berühren lassen.

Diesen Weg ist Zachäus gegangen, als Jesus ihn rief. Jesus schenkt liebende Aufmerksamkeit,
die gerecht macht und verändert. Diesen Weg können wir diese Woche einüben.

Übung: Gebet der liebenden Aufmerksamkeit (nach Ignatius von Loyola)

- DA-SEIN: Ich halte inne. Ich lasse mich auf die Gegenwärtigkeit Gottes ein. Er ist da!
- DANKEN: Ich lasse mir vor Gott zu Bewusstsein kommen, was mich trägt, wovon ich lebe, was am heutigen Tag positiv war und ich vielleicht übersehen habe, für all das danke ich Gott.
- BITTEN: Ich bitte Gott um Erkenntnis, wo ich Heil in meinen Taten suche, wo mich Widerstände bremsen, wo ich ungerecht handele und denke, Ungerechtigkeit erlebe,
- VERZEIH! Ich darf all das loslassen, es Gott überlassen. Er will mein Herz heilen.
- AUF! Wo sehe ich einen Weg? Was ist der nächste Schritt? Ich gehe weiter ins Leben.
- VATERUNSER: Durch dieses Gebet ordne ich mein Leben in die Wirklichkeit und das Wirken Gottes ein.



Entwurf für eine Woche „Leben in Gottes Gegenwart“

1.Tag: Ich blicke zurück auf mein Leben: Wie lief die bewusste Lebensgestaltung und die Beziehung zu Gott bisher in meinem Leben? Was war hilfreich?
Habe ich einen persönlichen Stil? Wo komme ich nicht recht weiter?


2. Tag: Ich achte darauf, wie an diesem Tag die Wahrnehmung des Lebens, die bewusste Lebensgestaltung und die Beziehung zu Gott Ausdruck finden. Ich bete das Vaterunser.

3. Tag: Ich beginne den Tag mit einem morgendlichen Vorausblick:
Wie fühle ich mich beim Aufwachen? Was wird heute alles auf mich zukommen?

4. Tag: wie Tag 3: Ausblick am Morgen
Dazu: Ich beende den Tag mit Rückblick. Welchen Menschen bin ich begegnet? Welche Gedanken aus dem Tag begleiten mich? Wo habe ich etwas von Gottesgegenwart wahrgenommen?

5. Tag – 7. Tag: Ich suche mir eine feste Zeit am Tag und bete das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ wie oben beschrieben “Dasein- Danken- Bitten- Verzeih- Auf!“

Austauschfragen:

 Bewegt die Frage zu Tag 1 & die Erfahrungen der Woche bis hierher. Was habe ich erlebt? Was nehme ich mir vor? Was brauche ich? Hört euch zu, segnet einander.