

Geistliche Übung: Rückblick

- ① Ich nehme mir eine Stunde Zeit und suche einen Ort auf, an dem ich ungestört bin und an dem ich mich wohl und sicher fühle.
- ② Ich spreche ein kurzes Gebet, wie z. B.: *„Gott, bitte lass mich die letzten Wochen nun ein wenig in deinem Licht sehen. Lass mich erkennen, was mir zum Leben mit dir dient.“*
- ③ Ich blättere durch mein geistliches Tagebuch und/oder erinnere mich an die geistlichen Erfahrungen, die ich machen durfte. Folgende Fragen können mir dabei helfen. Ich beginne mit der Frage, die mich am meisten anzieht:
 - Wie war Gott für mich in den letzten Wochen (Eigenschaftswörter)?
 - Was hat Gott in mir bewirkt, was hat Gott in den Berührungen getan?
 - Wenn ich die Erfahrungen der vergangenen Wochen bedenke, kann ich darin so etwas wie eine implizite Botschaft von Gott an mich erkennen? Ich formuliere einen Mut machenden Satz, wie wenn Gott ihn direkt an mich spricht: *„Mein/e liebe/r ...“*

- Sehe ich erste Zeichen, dass mein Leben (die Beziehung zu mir selbst, zu Gott und den Mitmenschen) heiler geworden ist? Wie?
 - Ich lese meine Ausgangsfrage, die vor ein paar Wochen eine Sehnsucht nach Klarheit, nach Veränderung ausgedrückt hat. Sehe ich anhand der Frage, in welche Richtung ich mich bewege und auf welches Ziel hin sich mein Leben verändert? Vielleicht möchte ich die Frage nun anders formulieren. Dann halte ich meine neue Frage fest.
 - Sehe ich aufgrund der gemachten Erfahrungen eine Entwicklungsrichtung, die ich mir für mein Leben wünsche? In welche Richtung möchte ich mich weiter auf den Weg machen? Und was wären konkrete, kleine und realistische Schritte, die ich in diese Richtung gehen könnte?
- ☉ Ich beende die Gebetszeit, indem ich Gott sage, was mir jetzt auf dem Herzen liegt.
- ☉ Nach dem Rückblick entscheide ich mich, welche Übungen dieses Buches ich weiter tun möchte. Es hilft, wenn ich mich dafür wieder auf eine Zeit festlege, z. B. weitere vier bis sechs Wochen. Danach kann wieder ein Rückblick erfolgen. So integriere ich die gewonnenen Erkenntnisse in mein Leben.

Manche Übung wird zur heilsamen Gewohnheit und formt eine neue Lebenshaltung.