

Geistliche Übung: Tagesrückblick

- ⑦ Ich komme innerlich zur Ruhe und führe mir vor Augen: Gott ist gegenwärtig. Ich bin da vor Gott.
- ⑦ Ich nehme meinen Tag aufmerksam und liebend wahr. Mir kommen Szenen in Erinnerung. Ohne sie zu werten und zu beurteilen, betrachte ich sie, bleibe ein wenig dabei, spüre nach, **wie** ich in dem Moment gestimmt war, und gehe dann weiter ... Dies kann im „Zeitraffertempo“ und manchmal auch in „Zeitlupe“ geschehen.
- ⑦ Wenn möglich, wähle ich nun eine Erfahrung aus, die etwas hervorsteicht. Ein „besonderer Moment“, der wohltuend war und noch etwas nachklingt in mir. Ich nehme mir Zeit, die körperliche Stimmung wahrzunehmen, die ich in dem Moment gefühlt habe.
 - Wo in meinem Körper habe ich die Berührung empfunden? Wie war das?
 - Kann es sein, dass mir in dieser Erfahrung etwas von Gott her zukam? Falls ja, was hat Gott getan?
- ⑦ Ich schließe mit einer Gebetszeit. Ich danke Gott für alles Gute und Schöne ...

⌚ Wenn mich jetzt noch etwas belastet oder etwas noch offen ist, halte ich es Gott hin und bitte um Heilung oder Lösung.

⌚ Ich öffne meine Augen. Wenn in der besonderen Erfahrung, an die ich mich erinnert habe, vielleicht eine Berührung von Gott war, nehme ich mir noch ein wenig Zeit. Ich denke über folgende Frage nach:

- Wie war Gott für mich (vielleicht fallen mir dazu Eigenschaftswörter ein)?
- Was löst das jetzt in mir aus? (evtl. Gefühle wie z.B. Sehnsucht, Hoffnung ...)
- Was tue ich damit? (Was möchte ich Gott antworten?)
- Gibt diese Erfahrung schon eine Antwort auf meine Ausgangsfrage aus dem ersten Teil des Buches? Falls nicht, halte ich meine Frage einfach offen, bleibe achtsam für Antworten und auch offen dafür, dass Gott meine Frage verändert.