

Es gibt so viele verschiedene Wege zu beten, wie es Menschen gibt. Wir alle beten auf unterschiedliche Weise in verschiedenen Phasen unseres Lebens. Oft verändert sich unser Gebet wenn wir unsere liebevolle Beziehung zu Gott vertiefen.

Während wir auf das Jahresende 2020 zugehen, haben die meisten von uns die vergangenen neun Monate mit der Pandemie verbracht. Es bleibt das außergewöhnlichste – und vermutlich schwierigste Jahr unseres Lebens – denn alle sind wir irgendwie mit dem Corona-Virus „infiziert“.

Lasst uns also innehalten und uns die Frage stellen: Wohin gehen wir von hier aus, wenn wir uns dem Jahr 2021 nähern? Während wir uns abmühen, Pläne zu machen, nur um sie dann wieder zu verwerfen?

Eine Gebetsmöglichkeit mit dem zu Ende gehenden Jahr, die vielleicht hilfreich sein kann in diesen schwierigen Zeiten, wird „Rückblick“ oder auch „Prüfung“ genannt.*

Deshalb lade ich dich ein, dir etwas Zeit zu nehmen und mit Abstand von den alltäglichen Aktivitäten und dem Blick des Vertrauens/Glaubens über die letzten Ereignisse deines Lebens zu schauen und zu bemerken wo Gott, „gebeten oder ungebeten“ gegenwärtig war. Es geht nicht darum zu analysieren, sondern mit „Gottes Augen“ zu sehen und sich gemeinsam die begnadeten Momente des vergangenen Jahres in Erinnerung zu rufen, mit der Freude und der Traurigkeit, dem Schmerz und dem Heilen, die sie mit sich gebracht haben.

Den Rahmen schaffen: Einleitung

Beginne damit in deinem Tagesablauf 15-20 Minuten zu finden, an denen du dich an einen Ort zurückziehen kannst, wo du einfach „sein“ darfst. Am besten geht das häufig früh am Morgen oder abends. Vielleicht hast du auch schon einen speziellen „Gebetsplatz“ der dir vertraut ist. Es kann hilfreich sein, eine Kerze anzuzünden, eine Ikone oder ein Lieblingsbild vor sich zu haben, deine Bibel und etwas zum Schreiben.

Wenn du diesen Ort der Stille betrittst, nimm dir Zeit, zur Ruhe zu kommen und Gott zu bitten, diesem Moment ganz präsent sein können und in der Lage, die Beschäftigungen des Tages „loszulassen“. Bitte um die Gnade, dass dein ganzes Wesen, dein Körper, dein Verstand und dein Geist während dieser Gebetszeit für Gottes Gegenwart aufmerksam werden.

Eine gute Frage ist ab und zu: Wo war Gott in all dem?

Die folgenden sieben "Hinweise" bieten eine einfache Struktur für das Beten des Rückblicks...

Überleitung

„Du bist wertvoll in meinen Augen und ich liebe dich.“ (Jesaja 43)

Du bist in Gottes Gegenwart, in der Gegenwart der Liebe. Werde aufmerksam für diese Liebe, mit der Gott auf dich blickt, so als wäre es gerade das erste Mal.

Eine Zeit, um Danke zu sagen –

Während du über Gottes Gegenwart in deinem Leben des vergangenen Jahres nachdenkst, achte darauf, was dabei an die Oberfläche kommt. Nimm die Zuwendungen wahr, die du durch seine Liebe für dich erfahren hast, und die Dinge, die dich ermutigt haben – egal wie unscheinbar sie sein mögen. Streng dich nicht zu sehr an und analysiere nicht – sieh einfach hin, notiere und bewahre was auftaucht und danke Gott für alles, was gewesen ist.

Eine Zeit, um Gott zu bitten verstehen zu dürfen

Bitte nun um Einsicht und Führung, um tiefer zu gehen - damit du verstehen kannst, wie Gottes Liebe während dieses Jahres in dir und durch dich gewirkt hat.

Eine Zeit, um Bilanz zu ziehen –

Erinnere dich zusammen mit Gott an Orte, Menschen und Ereignisse, wenn du das Jahr besuchst und Revue passieren lässt. Achte auf die Regungen in deinem Herzen und die Gedanken, die deine Handlungen ausgelöst haben. Bemerke, wann du dich Gott näher und in Frieden gefühlt hast, aber auch, wo Gott abwesend schien. Was hat dich gehindert oder war eine Bremse, die deine liebevolle Beziehung zu Gott beeinträchtigt hat?

Eine Zeit, um um Vergebung und Heilung zu bitten

Vielleicht gab es Momente, in denen du nicht auf die Liebe Gottes reagiert hast, die in dir wirkt. Nimm dir Zeit, diese an die Oberfläche zu bringen. Sei nicht hart zu dir und fälle keine falschen Urteile. Verweile bei dieser Erfahrung. Dann bitte um Gottes Vergebung und großzügige Barmherzigkeit, im Vertrauen auf die Unermesslichkeit der Liebe Gottes, die alle Lasten beseitigt, Ängste vertreibt und Wunden verbindet, und dich wieder auf den Weg des Lebens bringt.

Eine Zeit der Erneuerung –

Während sich das neue Jahr 2021 nähert, werde dir aller tiefsitzenden Sorgen, Ängste oder Befürchtungen bewusst, die zu einem Hindernis auf deiner Glaubensreise werden könnten. Lass deine innersten Sehnsüchte wach werden und nähre den Wunsch, dein inneres Wissen über Jesus, das Zentrum des Evangeliums, zu vertiefen. Bitte um die Gabe dessen, was du am nötigsten brauchst, um ganz in Gottes Gegenwart zu leben. Vertraue vor allem Gott und wisse, dass Gott immer bei dir ist und dass "seine Liebe und seine Gnade genug für dich sind".

Überleitung –

Dann, wenn du bereit bist - bringe sanft deinen Fokus und deine Aufmerksamkeit wieder dorthin zurück, wo du dich im Raum befindest - beende dein Gebet, indem du Gott für diese gemeinsame Zeit dankst, indem du in deinen eigenen Worten betest oder vertraute Worte verwendest, wie das Vaterunser - je nachdem, was sich richtig und angenehm anfühlt.

Diese kurze Einführung in den "Rückblick" als eine Art des Betens war eine "Schnupperstunde"; wenn sie über einen gewissen Zeitraum praktiziert wird, kann sie zu einer täglichen Art des Betens werden. Wenn du Lust hast, das vergangene Jahr auf diese Weise Revue passieren zu lassen - ist eine Möglichkeit, in deinem eigenen Rhythmus durch die Jahreszeiten zu "beten"

Wir wünschen Ihnen und euch ein gesegnetes und friedliches neues Jahr 2021.

Du kannst dieses Dokument über den Link auf der Website herunterladen

**Der "Tagesrückblick" - oder die "Prüfung", wie er manchmal genannt wird - ist die Praxis, sich Zeit zu nehmen, um im Gebet über die Ereignisse des Tages nachzudenken, um die Gegenwart und Führung Gottes in unserem Leben zu erkennen.*

Über unsere täglichen Erfahrungen im Gebet nachzudenken, ist eine alte Praxis der Kirche. Der heilige Ignatius von Loyola (1491-1556) gab dieser Reflexion jedoch eine besondere Struktur, wie hier beschrieben.