

Tagesrückblick („Seelenkur“) nach Ignatius von Loyola

1. Mich einfinden, wahrnehmen, wie es mir jetzt gerade geht.
2. Mich auf Gott oder Christus hin ausrichten, wie es mir jetzt möglich ist.
3. Gott bzw. Christus um Offenheit bitten, dass ich mich und meinen Tag mit wachen Sinnen und wachem Herzen wahrnehme und bereit werde, die Wirklichkeit dieses Tages, alles zuzulassen.
4. Zurückschauen und mich erinnern – ohne gleich zu werten und zu urteilen, was heute war: in mir, durch mich, um mich; darauf achten, was mich jetzt noch bewegt und berührt.

Dabei darf ich wissen: Gottes liebevoller Blick auf mich lässt mich selbst mit Liebe ansehen, wie ich heute mit anderen, mit Gott, mit mir selbst umgegangen bin.

5. Dahin blicken, wo ich Ermutigung, Trost, Hoffnung gespürt habe.
Und auch dahin, wo ich Misstrauen, Angst, Entmutigungen gespürt habe.
6. Vor Gott bringen, was ich wahrgenommen habe: Freude, Betroffenheit, Unruhe, Trauer, Ungelöstes, Wunden, Schuld.
Die Betroffenen und mich neu Gott anvertrauen, ihn loben, ihm danken, ihn um Versöhnung bitten – je nachdem, was sich mir zeigt.
7. Vorausschauen auf das, was vor mir liegt, was mich im Blick auf morgen bewegt.

Pläne, Ereignisse, Begegnungen, Hoffnungen, Befürchtungen Gott übergeben.

Um Vertrauen und Zuversicht bitten, um Entschiedenheit in dem, was jetzt gerade wichtig ist für mich.