

Ist Beten noch zeitgemäß?

Beten Sie und werden Ihre Gebete erhört? Wenn ja, dann brauchen Sie diesen Artikel nicht zu lesen. Sie haben den Schlüssel und kennen den Weg. Wenn Sie allerdings der Auffassung sind, beten sei altmodischer Kram, der ja doch nicht funktioniert, lesen Sie bitte unbedingt weiter – Sie werden überrascht sein.

Warum funktionieren Gebete anscheinend für einige, aber nicht für andere? Gibt es Menschen mit einer Hotline zu Gott, oder wie immer Sie diese Energie nennen? Ist derjenige kein guter Mensch, dessen Gebet unbeantwortet bleibt? Was verstehen wir nicht? Machen wir etwas falsch?

Wahrhaftes Beten ist Meditation Wie bitte? Das sind doch zwei völlig verschiedene Dinge! Gebete sind für religiöse Menschen. Meditation ist für diejenigen, die an andere Wege glauben – oft exotisch und irgendwo im Fernen Osten angesiedelt. Meditation ist still, Gebet laut. Doch stimmt das wirklich?

Die traditionelle Weise, vorgefertigte Gebete mit altmodischen Worten, deren Sinnhalte heute kaum noch jemand versteht, herunterzubeten und so Gott um Hilfe zu bitten, kann tatsächlich das angestrebte Ergebnis verhindern. Warum? Ganz einfach: Analysieren Sie einmal, wann Sie beten, wie Sie beten und was Sie da beten. Lassen Sie sich Zeit mit der Antwort.

Ich habe unzählige Menschen weltweit zum Thema befragt (Priester und Laien). Die Ergebnisse sind erstaunlich, für einige eher traditionell orientierte Leser sicherlich schockierend.

Die meisten Menschen haben einfach niemals gelernt, richtig zu beten. Darin liegt der Grund, warum Gebete für einige funktionieren, für andere nicht. Diejenigen, deren Gebete beantwortet werden, verstehen, was ich meine, denn sie haben den Schlüssel zum Beten – und das ist gleichbedeutend mit Meditation – dem Gesetz der Resonanz folgend (law of attraction).

Wie beten wir? Die meisten Gebete werden aus einem Gefühl des Mangels adressiert. Der Betende befindet sich in einer unangenehmen Situation, die geändert werden möchte, da er sich selbst dazu außerstande sieht.

Der Mensch betet üblicherweise aus folgenden Gefühlssituationen heraus:

- Hilflosigkeit
- Mangel an Kontrolle
- Gefühl, die eigenen Möglichkeiten zur Änderung ausgeschöpft zu haben

Mit anderen Worten: Wir sind der Ansicht, die Situation liegt jenseits unserer Kontrolle, wir haben ein Gefühl der Ohnmacht, wir können keinen Einfluss mehr nehmen, um noch etwas zu ändern. Und so bitten wir Gott (oder eine höhere Energie, wie auch immer Sie es nennen), einen selbstlosen Akt zu verüben und ein Wunder für uns geschehen zu lassen.

Ganz schön unverschämt von uns, finden Sie nicht? Wir manövrieren uns in eine Situation, und wenn dann alles verfahren scheint, händigen wir unser Problem weiter; wie kleine Kinder an die Eltern flehen wir: „Mach das wieder heil, sofort!“ Aber warum lassen wir aus der Gleichung die uns inne liegende Kraft heraus?

Und warum beten wir nur, wenn wir Hilfe brauchen, in Not sind? Dann plötzlich fällt uns ein: Da könnte ja doch etwas sein ... Auf einmal entsinnen wir uns, dass tief in uns etwas doch

an eine höhere Wesenheit oder Energie glaubt. Oder wissen wir es gar instinktiv? Interessant und erstaunlich hierbei: Dies tun auch manche Menschen, die von sich selbst behaupten, Atheisten zu sein – sie nennen nur die Energie anders.

Wie wäre es, endlich ehrlich mit uns selbst zu sein? Einzugestehen, dass wir an die Existenz dieser Form der energetischen Hilfe nicht bloß glauben, sondern tief in uns um deren Existenz wissen? Und wie wäre es, mit dieser Energie zu kommunizieren, einfach so? Beten bedeuten – egal ob stumm in Gedanken oder laut verbalisiert – dass wir uns selbst und unsere Spiritualität anerkennen, uns als „wissenden und erkennenden Menschen“ wichtig nehmen.

Alles Humbug? Weit gefehlt! Denn selbst dem Zweifler kann sogar wissenschaftlich messbar nachgewiesen werden, dass sich selbst zu ehren durch wahrhaftes (authentisches), ernst gemeintes Gebet die körperliche Schwingungsfrequenz unseren Energiepegel hebt. Die Energiefelder, die unseren Körper umgeben, werden gestärkt, und zwar kumulativ, je öfter wir bewusst und authentisch beten. Diese Stärkung des Energiefeldes ist messbar. Und ein gestärktes Energiefeld bedeutet unmittelbar gesteigerte Gesundheit.

Daraus ergibt sich: Beten wirkt Gesundheit stärkend und fördernd! Warum tun wir es dann nicht regelmäßig, genau wie Zähneputzen und Waschen? Es hat die gleiche reinigende Wirkung, nur eben außerhalb des Körpers auf dessen energetischem Level in unserem morphischen bzw. Quantenfeld.

Aber noch einmal zurück: Die meisten Menschen haben einfach niemals gelernt, wie man betet. Wir wissen, wie Gebete zu lesen sind. Manche können diese Gebete gar auswendig. Doch was ist es am Gebet selbst, das fehlt? Was übersehen wir? Was verstehen wir nicht?

Hier beginnt das Feld der Meditation.

Fehler beim Beten Alles was wir Vater, Mutter, Gott oder der höheren Energie geben, wenn wir sie in unserem Gebet ansprechen, ist etwas Vages, undefiniertes wie „Ich will, dass ... aufhört, verschwindet bzw. sich ändert. Hilf mir!“.

Wenn zu Ihnen jemand käme und händeringend um Hilfe bittet mit der vagen Aussage „Dies will ich nicht mehr, hilf mir!“ – könnten Sie diesem nach Hilfe flehenden Menschen helfen? Nein! Genau Nichts könnten Sie tun! Denn Sie haben gar nicht die Information, die Sie benötigen, um der Person geben zu kön-

nen, was sie braucht, denn das hat derjenige gar nicht gesagt. Sie können nicht helfen, sondern nur antworten: „Okay, ich habe Dich gehört. Doch was ist es, das Du willst? Du sagst mir, was Du nicht willst. Wenn ich nicht weiß, was Du willst, kann ich es Dir aber auch nicht geben. Also sprich.“

Und genau so verhalten wir uns mit unseren üblichen Gebeten. Vor der entscheidenden Aussage – was wir wollen – endet unsere Gebetsansage. Und genau deshalb bekommen wir genau das „?“ als Antwort auf unser Gebet. Doch wir verstehen es nicht, weil wir nicht weit genug denken. Unsere Gedanken kreisen derart fokussiert und heftig um unser „Ich sehe den Wald vor Bäumen nicht“-Problem, dass wir einfach das Nächstliegende übersehen. Wir vergessen, der von uns angefragten Energie oder Wesenheit mitzuteilen, was es denn ist, das wir anstelle des Problems wollen. Schlimmer noch, wir sind so damit beschäftigt, uns schlecht und elend zu fühlen, dass wir verpassen, das Gefühl in uns aufzurufen, wie wir uns stattdessen fühlen wollen.

Wir aalen uns derart in dem Gefühl der Hilflosigkeit, uns schlecht zu fühlen, dass genau dies uns noch mehr Energie raubt und uns noch hilfloser werden lässt. Wir bestätigen uns damit die von uns gedachten Gedanken stetig selbst (selbst erfüllende Prophezeiung), ohne sie auch nur einen Hauch zu ändern, sondern stattdessen bloß zu verschlimmern.

Zugegeben, sich hin und wieder schlecht zu fühlen kann heilend sein, aber nur dann, wenn wir dies als solches erkennen. Aber in dieser Emotion zu bleiben, führt unweigerlich in die Depression, dem Gefühl völliger Hilflosigkeit.

Wenn wir wirklich Resultate sehen wollen, sollten wir Beten ernst nehmen. Bevor wir nicht im Geist unser gewünschtes Ziel vor uns sehen und fühlen, bleiben die gewünschten Ergebnisse aus. Dann ist Beten sinnlos. Mehr noch: Dann erreichen Gebete genau das Gegenteil – nämlich mehr von all dem, was wir eigentlich nicht mehr haben wollten. Gebete, die nicht erhört werden, bedeuten also nicht, dass wir ein schlechter Mensch sind und Gott uns straft. Nein, wir strafen uns selbst, indem wir uns auf die Mangelgedanken konzentrieren. Wir haben einfach nicht gelernt, zu erkennen, dass wir von dem mehr erhalten, auf das wir unsere Energie lenken.

Gebete sowie Meditationen sind extrem kraftvolle Hilfsmittel und Werkzeuge der Manifestation. Unser Mentalkörper durchdringt unseren physischen Körper. Beide werden eins während

des Gebetes bzw. der Meditation. Daher ist es wichtig, die Gedanken währenddessen rein und klar zu halten. Das beginnt bereits damit, sich von störenden Umwelteinflüssen und Umgebungen fernzuhalten. Ein lauter und/oder schmutziger Ort ist nicht sinnvoll. Der Ort, an dem Sie beten, sollte sauber sein, frische Luft bieten, leise und ruhig sein – ohne Ablenkung für die Dauer des Gebetes (denken Sie auch daran, das Handy auszuschalten). Nur ohne Störungen und Ablenkungen können Sie Ihre Gedanken fokussiert halten.

Wenn Sie die Intensität Ihres Gebetes verstärken wollen, gehen Sie in eine Kirche, Synagoge, einen Tempel oder anderen heiligen Ort. Das kann jeder uralte Treffplatz oder energetische Ort sein, selbst unter einem alten Baum. Räume, Orte und Plätze, an denen Menschen über längere Zeit zusammenkommen mit den gleichen Gedanken, gleichen Zielen, gleicher Geisteshaltung, nehmen diese Frequenzschwingungen und Energien auf. Dies gilt allerdings auch für negative Energien – seien Sie daher umsichtig bei Ihrer Ortswahl.

Ich selbst führe in Kirchen zuerst eine energetische Raumreinigung durch, bevor ich dort bete, denn ich möchte keine der negativen Energien, die andere womöglich hinterlassen haben, auffangen.

Natürlich müssen Sie nicht jedes Mal in die Kirche oder Synagoge laufen, wenn Sie beten wollen. Die Natur ist eine natürliche Kirche. Sogar eine Ecke in Ihrem Geschäft, der Schreibtisch, das Auto, der Balkon oder die Fensterbank kann ein solcher Gebetsort sein. Ein Zweig frischer Kräuter, Blätter oder eine einzelne Blume in einer Vase, ein Stein, den Sie vielleicht bei einem freudig in Erinnerung gebliebenen Ausflug gefunden haben, eine Fotografie, bei deren Anblick Sie ein wahrhaft freudiges Gefühl in sich spüren – all das kann Ihren persönlichen Ort für das Gebet oder die Zwiesprache mit der höheren Energie sein. Je öfter sie am gleichen Ort beten bzw. meditieren, desto mehr reichert er sich mit dieser positiven, entspannten Energie an – bis Sie irgendwann allein beim Betreten oder Sehen „Ihres Ortes“ unmittelbar in die Entspannung kommen.

Das Beten Aufmerksamkeit und Fokus sind der Schlüssel beim Beten. Wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, dahin fließt Ihre Energie, und Sie als energetisches Wesen folgen. Deshalb sollten Sie sich während Ihres Gebetes nicht auf die gegebene Situation oder das Problem konzentrieren – die wollen Sie ja ändern –

sondern konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie sich fühlen wollen, wenn die geänderte Situation bereits erreicht ist. Spüren Sie, wie sich dieses gute Gefühl in Ihnen ausbreitet und jede Zelle Ihres Körpers erfüllt. Das Gefühl ist das Wichtigste, sich nicht nur in Gedanken dort angekommen sehen, sondern spüren, wie es sich anfühlt, aus der Situation heraus zu sein. Nur durch diese Gefühlsschwingung teilen Sie den Sie umgebenden Energien mit, wie Sie sich fühlen wollen. Diese werden alles daran setzen, Sie so rasch wie möglich in die gleiche Schwingungsfrequenz zu bringen.

Stehen Sie sich nicht selbst im Weg!

Was ist damit gemeint? Lassen Sie den Gedanken los, dass etwas so und so in einer von Ihnen geplanten Reihenfolge und Form zu geschehen hat – das ist Ihre Lösung des Problems. Dass Sie dies selbst nicht lösen konnten, haben Sie bereits zugegeben – weshalb sollten Sie sonst beten? Also stehen Sie nicht länger im Weg, sondern erlauben Sie, dass neue Ideen, Ereignisse und Menschen in Ihr Leben treten. Und gehen Sie davon aus, dass das Problem bereits behoben ist. Erwarten Sie es einfach!

Im Gebet bitten Sie die höheren Energien, einzulenken und alles für Sie zu bereiten. Lassen Sie sie arbeiten – auf ihre Art! Sie haben die bessere Übersicht über das Umfeld, Gegebenheiten, zeitlichen Ablauf, kurz: alles, was nötig ist, damit Sie sich so rasch wie möglich so fühlen, wie Sie es energetisch übermittelt haben.

Die Energien, die Sie im Gebet aussenden, kehren zu Ihnen verstärkt zurück. Sie bekommen mehr davon. Wenn Sie also in Gedanken auf eine negative Situation konzentriert bleiben, bekommen Sie unweigerlich mehr von dem, was Sie gar nicht mehr wollten. Sollten Sie zu den Menschen gehören, denen es schwerfällt zu meditieren, probieren Sie es einmal mit den kurzen Gebeten im Buch „Reise ins Licht“. Diese konfessionsfreien, kurzen Gebete



funktionieren auf ganz subtile Weise (visuell, auditiv, kognitiv), bringen Sie in einen ruhigen, friedvollen und zentrierten Zustand des Geistes – und lassen Sie Ihren Schlüssel zur Meditation finden. Denn jeder hat einen eigenen, ganz persönlichen Zugang. Die „eine“ Version des Meditierens für „alle“, die oft propagiert wird, gibt es nicht. Sie allein kennen den für Sie passenden Zugang. Gehen Sie also spielerisch mit dem Beten um. Seien Sie kreativ, bis Gebete maßgeschneidert zu Ihnen und in Ihr Leben passen.

Daher denken, sagen, singen oder tanzen Sie Ihre Gebete egal wie – nur tun Sie es im fröhlichen Gefühl des Vertrauens, bereits alles erreicht zu haben. Und Sie werden überrascht sein, wie problemlos einfach auf einmal alles erreicht wird.

Wie lange sollte ein Gebet dauern?

Ein bis drei Minuten reichen völlig aus. Wenn Sie aber zehn oder 20 Minuten beten wollen und die Zeit dafür haben, ist das natürlich auch okay – Sie entscheiden. Bedenken Sie: Gebet bedeutet immer, sich selbst als spirituelles Wesen zu ehren und ernst zu nehmen. Daher gilt, je länger Sie sich im Gebet oder in der Meditation gefühlsmäßig auf der Ebene halten, auf der Sie sein möchten, desto schneller wird das Ergebnis erreicht bzw. manifestiert.

Wollen Sie wahrhaft lebensverändernde Ergebnisse durch Beten erreichen, nehmen Sie sich die Zeit, Ihr bisheriges Leben zu begutachten. Sie sollten wissen, warum Sie hier sind und wohin Sie in Ihrem Leben wollen (dies ist nicht materiell gemeint). Schaffen Sie sich einen spirituellen Lebensplan. Hören Sie auf Ihre innere Stimme und leben Sie danach. Seien Sie authentisch und Sie selbst.

Fazit Gebete sind funkelnde Kristallschalen, angefüllt mit Liebe, Licht und Frieden (in uns und um uns). Wir sollten täglich daraus trinken. Erfrischen Sie Ihren Geist mit ihnen – sie sind unser ganz persönliches Werkzeug zur Transformation. Erfreuen Sie sich am tiefen Gefühl des Friedens, das sie bringen. Respektieren und schätzen Sie den Wert des Gebetes und der Unterstützung, die es Ihnen bietet.

Doch am wichtigsten: Ehren Sie sich selbst, indem Sie beten. Vertrauen und folgen Sie Ihrer höheren Führung, die Sie hierdurch erfahren.



Ruth Hildegard Henrich

MBA, Psychologische Beraterin

zudeinemweg@gmail.com