Andreas Rebmann

Beten Lernen

Eine neue Art des Betens

Ein Gebetskurs für die neue Zeit

Die letzte Änderung dieser PDF Version erfolgte am 5. April 2018 um 00:09 Uhr.
Die jeweils neueste Version finden Sie auf www.betenlernen.de

www.BetenLernen.de

Wenn jemand etwas von Herzen will,
dann wird Gott alles daran setzen ihm zu helfen,
sein heiß ersehntes Ziel zu erreichen.

Titel: Beten Lernen - Eine neue Art des Betens

Autor: Andreas Rebmann

Version vom: 5. April 2018

Erscheinungsdatum der ersten Version: 10. August 2009
Version als gedrucktes Buch, siehe: ISBN-13: 978-1497342699 ISBN-10: 1497342694

Preis für das Lesen dieses E-Books: Als Gegenleistung für das Lesen dieses Ebooks dürfen Sie gerne einen beliebigen Betrag spenden

Tipp: Nach dem Öffnen im Acrobat Reader, bitte am linken Rand auf das Lesezeichen Symbol klicken, und Sie erhalten die Kapitel übersichtlich am Rand aufgelistet.

Disclaimer: Für die im Buch enthaltenen Informationen, Übungen und Methoden wird keine Haftung oder Gewährleistung übernommen. Jegliche Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung.

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Zitate und Textauszüge, beispielsweise in Foren oder Blogs, sind erlaubt, wenn ein anklickbarer Link auf die Betenlernen.de Webseite eingefügt wird. (Weitere Informationen, siehe letzte Seite)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **6**

Was ist ein Gebet ? **8**

Beten ist eine Bitte an Gott 9
Gott 9

Der Körper als heiliges Instrument des Betens **11**

Zu was hat der Mensch überhaupt einen Körper ? 11
Ernährung 12
Bewegung 12
Materie besteht aus „Nichts“ 13
Wie kann es dann sein, dass sich Materie so fest anfühlt ? 13

Beten **15**

Die Grundstruktur des Gebets 15
1. Gebet formulieren 16
Die Formulierungsregeln 21
1. Die Jetzt Regel: 21
2. Positiv formulieren - die Nicht-fällt-raus Regel: 22
3. Die Fülle Regel: 23
4. Die Präzisionsregel: 23
5. Die Gefühlsregel: 24
6. Die Bezug-zu-sich-selbst Regel: 24
7. Die Klang Regel: 26
Die Wunschformulierung testen 27
2. Zielbild im Geist erschaffen 28
3. Zielbild ins Herz nehmen 30
4. Gefühl des Vertrauens in Solarplexus erzeugen und ins Herz aufsteigen lassen 30
5. Gefühl der Freude im Sexualchakra erzeugen und ins Herz aufsteigen lassen .. 31
6. Gefühl der Dankbarkeit im Wurzelchakra erzeugen und ins Herz aufsteigen lassen 31
7. Alles im Herz zusammenbacken 32
Zusammenfassung 34

Übungen **35**

Übung 1: Das Herzchakra aktivieren 35
Übung 2: Die Vision des Geistes ins Herz bringen 35
Übung 3: Energie kreisen lassen (kleiner Himmelskreis) 36
Übung 4: Vertrauensenergie im Solarplexus 38
Übung 5: Freudeenergie im 2.Chakra 39
Übung 6: Dankbarkeitsenergie im 1.Chakra 39
Übung 7: Umgebung über die unteren Chakren wahrnehmen 40

Positives Denken **42**

Was ist positives Denken ? 42
Die Praxis des positiven Denkens 43
Beispielbesprechung positiven Denkens in der Gebetsformulierung 44
Vom Wollen auf Haben umschalten 47

FAQ Beten – Fragen und Antworten 49

Was sind die Voraussetzungen zum Beten ? 49
Warum soll man das Gebetsziel in der Gegenwartsform formulieren? 49
Wie ausführlich soll man das Gebet formulieren ? 50
Soll man einen bestimmten Tag oder eine bestimmte Geldsumme im Gebet nennen ? 50
Soll das Wort Danke in der Gebetsformulierung enthalten sein ? 50
Was sind die drei P's ? 51
Warum fallen Negationen aus Gebetsformulierungen heraus ? 51
Gibt es wissenschaftliche Beweise, dass Beten funktioniert ? 52
Wann ist die besten Zeit zum Beten ? 53
Welche Gebetshaltung ist am besten ? 53
Hände flach gefaltet vor dem Herz 54
Wie oft soll man ein Gebet beten ? 55
Wie lange dauert es, bis das Gebet sich erfüllt ? 55
Mein Gebet erfüllt sich einfach nicht – Was kann ich noch tun ? 58
Wird wirklich jeder Wunsch erfüllt ? 59
Wie hat Jesus seine Wunder vollbracht ? 60
Ich bin der Sohn Gottes. 60
Ich bin das Licht der Welt. 60
Wie hat Jesus Wunderheilungen vollbracht ? 61
Kann ich wirklich alles erreichen, was ich will ? 62
Kann man wirklich jedes Ziel wählen ? 63
Darf man auch banale Ziele wählen ? 64
Können mehrere Gebete/Ziele gleichzeitig gewählt werden ? 64
Was geschieht, wenn Wünsche sich gegenseitig ausschließen ? 65
Was, wenn ich mein Gebetsziel ändern will ? 65
Was, wenn ich für das Gegenteil von etwas bete, von dem was ich früher wollte ? 66
Was ist, wenn Neid, Stolz oder Gier die Triebfeder des Gebetszieles ist ? 68
Ich habe früher nicht so gebetet, aber trotzdem hat es oft funktioniert, dass ich bekommen habe, was ich wollte. 68
Was, wenn ich das Bild schon im Herz habe ? 68
Ist es nicht besser, wenn man beim Beten ein Gefühl entwickelt, als sei das Gebet schon erhört worden ? 68
Soll man in die Erwartungshaltung gehen, dass das Gebet sich erfüllt ? 69
Genügt es nicht, sich das Gewünschte, einfach zu erträumen ? 70
Was ist, wenn ich noch Zweifel habe, dass mein Gebet sich erfüllt ? 70
Sind die Worte wirklich so wichtig ? 71
Belüge ich mich durch die Gegenwartsformulierung nicht selbst ? 72
Macht es Sinn, zusätzlich ein Visionboard zu verwenden ? 72
Kann Feng Shui zusätzlich eingesetzt werden ? 72
Kann man diese Methode auch mit Matrix kombinieren ? 72
Kann diese Gebetsform auch mit Tantra kombiniert werden ? 73
Soll man ein Flowchart erstellen ? 73
Was ist mit dem Weg zum Ziel ? 73
Wann soll man aktiv werden ? 74

Was, wenn man Angst hat, das Falsche zu tun ? 74
Darf man mit anderen Menschen über sein Gebet sprechen ? 75
Eigene Ausstrahlung 75
Warum ist es so wichtig, in das Gefühl des erfüllten Zielzustandes zu gehen ? 77
Kann man diese Gebetsform vereinfachen ? 78
Warum werde ich immer so müde beim Beten ? 79
Soll man immer am selben Platz beten ? 79
Wie wichtig ist die äußere Form des Betens ? 79
Ich habe keinen ruhigen Platz zum Beten ? 80
Ich bin immer so verspannt – Wie werde ich innerlich ruhig ? 81
Mein Herz ist immer so zu – Wie kann ich es öffnen ? 81
Warum verbindet man sich nicht extra mit dem höheren Selbst ? 81
Wann ist Segnen besser als Beten ? 82
Ist diese Gebetsform ganzheitlich ? 83
Ist diese Gebetsform vereinbar mit der Bibel ? 84
Muss ich mein Weltbild ändern ? 84
Warum überhaupt noch beten? Warum nicht einfach alles „Wollen“ aufgegeben ? 86
Was soll man tun, wenn das Ziel eingetroffen ist ? 86
Gebete zum Thema Partnerschaft 87
Single-Dasein aufgeben 89
Gebete für Gesundheit 91
Abnehmen 94
Gebete für Finanzielles und Geld 95
Das Geheimnis der Dankbarkeit für Geld 97
Noch mehr über Geld 98
Gebete um Lottogewinne 102
Gebete um sportliche Erfolge 102
Gebete um Ruhm und gutes Ansehen 103
Gebete um Weisheit und Wissen zu erhalten 105
Beten für Frieden 106
Kirchliche Gebete 108
Vater Unser 108

Allgemeine Fragen und Erklärungen 111

Was sind Chakren ? 111
Was ist Reinkarnation ? 113
Wissenschaftliche Betrachtung der Reinkarnationslehre 114
Was ist Karma ? 114
Was ist bedingungslose Liebe ? 115
Was ist Gott ? 115
Was ist Erfolg ? 116

Nachwort 117

Feedback ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
Literatur zum Thema Gedankenkraft 117
Ebook Links: 117
Danksagung 117
Dieses Buch bezahlen 118

Vorwort

Ich lebe in Waldenburg, einem kleinen Ort in Baden Württemberg. Eine Besonderheit von Waldenburg ist die katholische Schlosskirche mit einem Jesus, der nicht wie so oft an einem Kreuz herabhängt, sondern als strahlende Lichtgestalt dargestellt ist. Ich selbst wohne quasi zwischen den beiden Pfarrern, direkt nebenan der katholische Pfarrer, und rechts ein paar Häuser weiter der evangelische. Nach einigen Jahren des Wohnens zwischen diesen beiden Vertretern mächtiger religiöser Strömungen, wurden die Impulse übermächtig, und eines Nachts habe ich angefangen dieses Buch übers Beten zu schreiben. Ich selbst bin konfessionslos, habe das Glück, frei von Bindungen an religiöse Institutionen zu sein, und auch so erzogen worden zu sein. Nichts schränkt die Freiheit des Geistes mehr ein, als starre Glaubenssysteme. Insbesondere wenn diese primär auf Machterhaltung konzeptioniert sind. Der wohl größte Einfluss auf die Bibel und den christlichen Glauben in seiner Jetztform war um 325 n.Ch durch den damaligen römischen Kaiser Konstantin. Mithilfe von nahezu 300 Bischöfen wurde sie als Machtinstrument geformt, um sein großes Reich mit einer Einheitsreligion zu einen und leichter regierbar zu machen. Er hatte dieses Ziel auch erreicht und war sehr erfolgreich. Vieles, was nicht dem Ziel der Machtfestigung des Kaisers diente, wurde aus der christlichen Religion entfernt, und um Gegner leicht ausschalten zu können, wurde diese Form der Bibel als unfehlbar befohlen. Wer sich dagegen stellte wurde mit übelsten Repressalien belegt, Acht und Bann, bis hin zum Tode. Fast alle christlichen Kirchen, von den Zeugen Jehovas bis hin zu der evangelischen und katholischen Kirche benutzen heute noch immer daraus hervorgegangene Versionen der Bibel und der christlichen Lehre, und verbreiten und lehren noch immer diese, damals festgelegten Glaubensinhalte eines römischen Kaisers.

Festgelegt wurde beispielsweise die Entfernung der Reinkarnationslehre aus der urchristlichen Lehre. Die Forschung hat heute schon viele alte Texte wiedergefunden, und wer nicht an ein Glaubenssystem gekettet ist, kann sich ein recht gutes Bild von dem machen, was Jesus wirklich gelehrt hatte, und was „angepasst“ wurde. Die Lehre, dass Gott außerhalb des Menschen existieren würde ist die größte Verfälschung der Bibel, mit denen die evangelische und katholische Kirche ihre Mitglieder belügt. Dass diese Sichtweise vom Schöpfergott, der in einem jeden Menschen wohnt, verloren ging, ist sicher kein Zufall. Über Götter können weder kriegslüsterne Kaiser noch machtgierige Bischöfe regieren, eher schon über Sünder und Unwissende. Diese beiden großen Kirchen haben dann keine Machtberechtigung mehr, wenn bekannt würde, dass dieser Gott, von dem sie ständig reden, der Mensch selbst ist. Der Mensch benötigt dann keine Kirche als Mittler mehr. Jesus hat das so gelehrt, dass der Mensch selbst Gott ist[1].

Das Wissen über die richtige Art zu beten spielt eine entscheidende Rolle, denn im Gegensatz zu vielen östlichen Religionen, wo meditative Elemente im Vordergrund stehen, ist die gesamte christliche Religion im Prinzip völlig aufs Beten ausgerichtet. Besonders deutlich wird dies bei der Rolle, die dem Vertrauen in Gott beigemessen wird, ja, eines der vermittelten Hauptprinzipien dieser Kirchen ist ohne Zweifel die Botschaft, man solle Gott vertrauen, am besten blind und seinen Kirchenvertretern ebenso. Beispielsweise, der unfehlbare Papst usw.

---

[1] Auch heute noch ist dies anhand vieler Bibelstellen nachweisbar (z.B. Joh. 10,34), obwohl die katholische Kirche vieles entfernt und verfälscht hat. In früheren Zeiten war es darum sogar für das einfache Volk verboten, in der Bibel zu lesen, damit sie diese Wahrheit nicht erkennen können. Erst Martin Luther hat damit Schluss gemacht. Sein Fehler war natürlich, dass er die bereits verfälschte Bibel übersetzt hat, und so zum Handlanger der kath. Kirche wurde.

Die gesamte christliche Lehre ist von diesem Vertrauensthema durchzogen. Und in der Tat, ohne Vertrauen in die Erfüllung des Gebetes und in den Schöpfergott funktioniert kein Gebet, ja, es macht ohne Vertrauen noch nicht einmal einen Sinn, überhaupt zu beten. Auch in allen esoterischen Realitätskreierungsmethoden nimmt das Vertrauen in die Erfüllung einen zentralen Punkt ein. Eine Hauptaufgabe christlicher Religionen ist daher, dieses Vertrauen in Gott ihren Mitgliedern zu lehren und zu vermitteln, ja regelrecht einzuüben. Vertrauen wird in diesen Kirchen ständig gefordert, gerade weil eben ohne Vertrauen nichts läuft, kein Gebet erfolgreich sein kann. Sie werden in diesem Buch lernen, das Vertrauen im Körper direkt zu erzeugen. Sie brauchen dann keine Kirche oder Religion mehr.
Auch ist heute niemand mehr auf verfälschte Bibelversionen der vier Evangelien angewiesen, ist doch von den ursprünglich mindestens 37 Evangelien vieles wiederaufgetaucht. Am bekanntesten sind die Schriftrollenfunde am toten Meer in den Höhlen von Qumran.
Ich erwähne dies alles, um ein tiefes Verständnis zu ermöglichen, warum in den Kirchen von heute noch immer eine, in meinen Augen verfälschte Form des Betens und des Gottesdienstes angewendet wird. Es basiert also auf einer geschichtlichen Entwicklung, jedoch ist durch das Wiederauftauchen alter Texte ein originalerer Zugang zu den urchristlichen Lehren möglich.
Im Buch wird trotzdem auf alte Formulierungen komplett verzichtet. Niemand soll erst Jahrzehnte studieren müssen um die Bedeutung alter Wortphrasen verstehen zu können.
Da bei dieser, für die meisten Leser sicherlich neuen Form des Betens, der eigene Körper quasi als Gebetsinstrument eingesetzt wird, ist ein gewisses Grundwissen über Chakren, die Energieräder des menschliche Körpers, Voraussetzung, um alles zu verstehen. Über Chakren gibt es bereits viele Bücher. Ich habe darum zu den Chakren nur Grundlegendes im *Kapitel Allgemeine Fragen und Erklärungen* am Ende des Buches skizziert, für diejenigen Leser, denen Chakren noch nicht so vertraut sind.
Einige Elemente dieser neuen Art zu Beten hatte Jesus zur damaligen Zeit noch nicht gelehrt. So war die Chakrenlehre zwar bereits bekannt, aber seine damaligen Lehren waren dem Zeitgeist, und vor allem der Entwicklungsstufe seiner damaligen Zuhörer angepasst.
Wir leben heute in einer sich sehr schnell entfaltenden Blütezeit der Menschheit. Unglaubliche Mengen an Wissen, Methoden und Techniken stehen nun zur Verfügung. Tausende von Jahren ist es her, seit die Menschheit letztmals eine solche Phase durchlief.
Dieses Buch ist für die Praxis geschrieben. Bereits nach wenigen Seiten werden Sie beginnen können, diese neue Art des Betens zu üben. Wer Erfahrung mit Energiearbeit hat, kann auf die Übungen sogar komplett verzichten.

Sie halten nun eines der wertvollsten Bücher dieser neuen Zeit in den Händen, denn vermutlich noch nie wurde eine derart effektiv-ganzheitliche Methode des Betens öffentlich vorgestellt, die im Prinzip jeder anwenden kann.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit dieser Methode des Betens.

Andreas Rebmann

Was ist ein Gebet ?

Ein Gebet ist die Einforderung des freien Willens des Menschen an Gott. Es ist wie ein Befehl, eine Bestellung, eine Bitte, eine Anforderung an den Schöpfergott, der er selber ist. Dies will ich haben, erreichen oder sein.

Da Gedanken, Materie, Gefühle, kurzum alles was existiert Energie ist und der Mensch diese Energie mittels seines Geistes steuern und manipulieren kann, ist für ihn alles erreichbar, was er sich vorstellen kann. Durch seinen freien Willen ist es ihm möglich sich, dank seinem Geiste, mit allem, was er sich vorstellen kann, in Resonanz zu bringen und dadurch in sein Leben „ziehen". Er kann sich also sozusagen alles um sich kreieren, was er möchte. „Alles ist möglich" lautet darum bei den hawaiianischen Kahunas das zweite Hunaprinzip.
Daraus ergibt sich die logische Folgerung, dass jedes Gebet erfolgreich sein wird.
Ein Gebet, welches nicht erfüllt wurde, kann überhaupt kein Gebet gewesen sein.
Auch wenn es zu früh abgebrochen wurde, und sich darum nicht erfüllt hat, so zeigt der frühe Abbruch, dass der Person das Aufgeben, also die Nichterfüllung wichtiger war, als die Erfüllung des Gebetszieles. Auch dann war es also kein echtes, ehrliches Gebet. Ehrlichkeit in diesem Zusammenhang würde bedeuten, dass man zu seinem Ziel steht, egal was geschieht.

Ein jedes Gebetsziel wird erfüllt, sobald dieses Gebetsziel mit Energien vollständig aufgefüllt ist, also wenn es erfüllt ist. In der Sprache ist bereits alles Wissen, wie es funktioniert, enthalten. Etwas was sich der Mensch denkt oder vorstellt, und noch nicht in der materiellen Wirklichkeit vorhanden ist, ist dies ja nur deswegen nicht, weil die notwendigen Energien, um es sichtbar werden zu lassen, noch nicht eingeflossen sind.
Die Mayas, die Kahunas, die moderne Wissenschaft – sie alle wissen, dass es auf dieser Welt nichts gibt außer Information, in Schwingungen verpackt, auch Energie genannt. Es gibt nichts anderes..

Beten kommt von Beet, etwas in ein Beet pflanzen, etwas einbeeten. Damit ist nichts weiter als etwas in die Erde pflanzen, also in die Wirklichkeit, in die Realität der Erde, der Materie bringen, gemeint.
Genau so, wie ein Same in ein Beet eingebettet wird, so wird auch ein geistiges Bild, ein Gedanke in die Realität eingepflanzt. Diesen Vorgang nennt man Beten.
Betrachtet man diesen Vorgang genauer, so braucht der Same in der Erde die drei Elemente Sonne, Wasser und die Erde, um zu wachsen. Auf der geistigen Ebene des menschlichen Körpers wären dies folgende Zuordnungen:

Sonne: 3.Chakra, Solarplexus, Sonnenkraftzentrum des Menschen
Wasser: 2.Chakra, welches den Menschen in Bewegung bringt
Erde: 1.Chakra, welches den Menschen erdet

Alle diese Chakren werden bei dieser Art des Betens besonders genutzt, wie Sie noch sehen werden. Sie finden die Chakren im *Kapitel Allgemeine Fragen und Erklärungen* weiter hinten im Buch erklärt. Den unteren Chakren (ab Herzchakra abwärts) kommt bei der Kreierung von Wirklichkeit, also dem direkten Schöpfen aus dem Quantenfeld, eine besondere Bedeutung zu. Ohne diese, langsamer schwingenden Energieräder, fehlt dem Mensch die Resonanz zur Erde, der Materie, also seiner Manifestationen. Nur wo der Mensch eine Resonanz hat, kann er Einfluss nehmen. Genau so, wie der

Mensch sich beim Pflanzen einer Blume zur Erde hinunterbeugen muss, so muss er zum Beten in die unteren Chakren gehen. Die genaue Beschreibung des Vorganges finden Sie im Kapitel Beten.

Beten ist eine Bitte an Gott

Beten = Eine Bitte an Gott *(also an den Schöpfergott, der Sie selber sind)*
Bitten = Eine Bitte an jemand Anderes *(also an einen Mensch oder eine Wesenheit, welche Sie als getrennt von sich wahrnehmen)*

Es ist wichtig, diesen Unterschied zu verstehen. Bei der Bitte an jemand anderen, da ergeben sich als Reaktion die beiden Möglichkeiten, dass die Bitte erfüllt wird, oder abgelehnt. Es hängt vom Anderen ab, ob er sie erfüllt.
Beim Beten jedoch, da wird die Bitte immer erfüllt[2], denn Gott bejaht immer. Gott ist ein non-dualer Aspekt des Menschen. Er kann gar nichts anderes als ja sagen und erfüllen.

Gott

Gott ist sozusagen das Urquantenfeld[3], welches überall vorhanden ist, welches also auch Teil oder ein Aspekt eines jeden Menschen ist. Aus diesem Urquantenfeld, in den Religionen Gott genannt, entsteht alles, und zwar ständig, in jedem Moment aufs Neue. Die Quantenphysik lehrt uns zwei grundlegend wichtige Dinge:

1. **Der Beobachter ist immer Teil des Geschehens.**
   Das heißt, es ist nicht möglich etwas zu beobachten, ohne Einfluss zu nehmen. Man ist automatisch ein Teil des Beobachteten. Spirituell ausgedrückt: Du bist Schöpfergott, ob du willst oder nicht, und zwar IMMER !

   Die andere Schlussfolgerung ist, dass die Dinge nicht ohne Ihr Bewusstsein existieren. Der alte Glaube ist ja, dass die Welt auch ohne unser Bewusstsein existieren würde. Die Quantenphysik lehrt, dass dies nicht so ist. Nicht einmal die Zeit, würde ohne unser Bewusstsein existieren.

2. **Atome sind keine Objekte, Atome sind nur Tendenzen.[4]**
   Es gibt also nichts, was man „feste Materie“ nennen könnte. Alles nur „Tendenzen“, die in Interaktion mit unserem Bewusstsein existieren.

Nicht einmal die kleinste Körperzelle des Menschen kann ohne dieses Urquantenfeld existieren. Es ist also nicht die Frage, ob Gott existiert, es geht lediglich darum, den bewussten Kontakt zu diesem Aspekt oder Teil des Selbst herzustellen - nicht um mit Gott zu reden, sondern um ihm mitzuteilen, was die bewussten Wünsche sind, beten genannt.

---

[2] Siehe beispielsweise Mathäus 7,7: „Bittet, so wird euch gegeben..“ Aus dieser und anderen Bibelstellen geht eindeutig hervor, dass ein jedes Gebet erfüllt werden wird. Dies ist also eigentlich eine christliche Grundlehre.
[3] Dieses Feld wird in der Quantenphysik Null Punkt Feld oder Zero Point Field genannt. Ihm werden die Eigenschaften unendliche Energie und unendliche Möglichkeiten zugeschrieben, also genau das, was in den Religionen Gott genannt wird.
[4] Werner Heisenberg, deutscher Atomphysiker

Mit Gott können Sie kein Gespräch führen[5], denn dieser Aspekt oder Teil des Menschen ist nicht kommunikationsfähig. Gott ist, wie schon erwähnt, vollkommen non-dual. Das heißt, Gott kann kein „ICH“ und „Du“ wahrnehmen. Auf der Ebene Gottes, da existiert keine Trennung, alles ist Eins. Daher kann man mit Gott keine Kommunikation führen, denn Kommunikation ist nur in der Dualität (ICH<==>DU) möglich. Gott kann auch nicht werten, ja, er kann noch nicht einmal Nein sagen. Gott ist insofern wie eine Maschine, die einfach immer nur ausführt, was von ihr verlangt wird. Sie geben ihre Bitte an Gott (Gebet genannt) ab, und erhalten als Feedback die Ausführung. So einfach funktioniert Gott. Mehr ist da nicht. Gott wertet genau so wenig, wie ihr Auto mit ihnen diskutiert ob ihr Fahrtziel in Ordnung geht.

Gott liebt auch nicht, zumindest nicht in dem Sinne, wie der Mensch oft Liebe definiert. Haben Sie sich schon einmal überlegt, ob Ihr Auto Sie liebt ? Vermutlich werden Sie zu dem Schluss kommen, dass ihr Auto Sie liebt, denn es tut ja alles, was immer Sie ihm befehlen, zumindest im Rahmen seiner Möglichkeiten. Ich weiß nicht ob dies bedingungslose Liebe genannt werden kann, aber es ist jedenfalls genau dieselbe Liebe, wie sie Ihnen auch von Gott entgegengebracht wird.
Bleibt noch die Frage, ob Sie eine solche bedingungslose Liebe bewusst wahrnehmen können. Wenn Sie noch nie diese bedingungslose Liebe gespürt haben, die Ihnen ihr Auto, ihr Haarfön, ihr Computer oder der Baum am Rande der Straße entgegen bringt, dann werden Sie auch die Liebe Gottes noch nicht gefühlt haben. Das ist eine Frage der Entwicklungsstufe, auf der Sie sich befinden, eine Frage der Wahrnehmungsfähigkeit.

[5] Alle Menschen, welche jemals behauptet hatten, mit Gott gesprochen zu haben, waren diesbezüglich einer Täuschung unterlegen. Sie waren stattdessen mit zumeist hoch entwickelten Wesenheiten in Kontakt, die so viel Licht, Liebe und Weisheit ausstrahlten, dass es dem Mensch nur so erschien, als müsse dies Gott sein. Dies trifft sowohl auf die, in der Bibel geschilderten entsprechenden Vorfälle zu, aber auch auf Bücher, wie beispielsweise „Gespräche mit Gott“.

Der Körper als heiliges Instrument des Betens

Zu was hat der Mensch überhaupt einen Körper ?

Noch immer setzen viele Menschen fast nur die materielle Ebene ihres Körpers bewusst ein, der Körper als Arbeitsinstrument. Das Wissen, den Körper des Menschen als reines Energiegebilde, als holografisch schwingendes Feld zu betrachten, war zwar spätestens seit Einstein auch in der wissenschaftlichen Welt vorhanden, wurde aber in der Praxis kaum genutzt. Selbst das seit Jahrtausenden vorhandene Wissen um die Lichtleitungsbahnen im menschlichen Körper (Meridiane) wurde von der gesamten westlichen Medizin links liegen gelassen und ignoriert. Die Fähigkeiten des Körpers auf der energetischen Ebene direkt zu wirken, wurden völlig vernachlässigt. Das ist, wie wenn man einen Ferrari besitzt, aber immer nur im ersten Gang fährt. Mit diesem Buch erhalten Sie eine Anleitung, wie Sie weitere Gänge benutzen können, wie die feinstofflichen Energien des menschlichen Körpers bewusst gesteuert werden können, um erfolgreich zu beten.

Die meisten Menschen glauben, ihre Gefühlswelt sei von äußeren Einflüssen abhängig. So machen sie, ob bewusst oder unbewusst, ihr Wohlbefinden von der Umgebung abhängig, davon, ob andere Menschen lieb oder unfreundlich zu ihnen sind, usw., bis hin zum Glauben, auf die große Liebe warten zu müssen um im Herz das Gefühl der Liebe spüren zu können. Das ist alles Aberglaube, der dem Menschen lediglich dient, das große „sich-begrenzt-Fühlen-Spiel“ mitzuspielen.[6] Der Mensch besitzt grundsätzlich die Fähigkeit jedes Gefühl zu jeder beliebigen Zeit erzeugen zu können, und er kann diese Gefühle sogar im eigenen Körper beliebig verschieben. Sobald ihm dies bewusst wird, kann er aufhören, sein Gefühlsleben fremdbestimmen zu lassen, seine Gefühle sind jetzt nicht mehr wie Fähnchen im Wind von der äußeren Welt abhängig, nein, er bestimmt nun selbst welches Gefühl sich in seinem Körper wo und wann manifestiert. Fühlte er sich zuvor abhängig von äußeren Ereignissen, so entscheidet er nun selbst, welche Gefühle er im eigenen Körper erzeugt. In einer Umgebung mürrischer schlechtgelaunter Menschen, kann er trotzdem in der eigenen Mitte, im eigenen Herzen voller Liebe verweilen, wenn er möchte. Sind alle anderen in Eile und Hektik, dem Stress frönend, so kann er trotzdem in der eigenen Ruhe verweilen. Es erfordert lediglich eine innere Entscheidung, dies zu tun, mehr nicht. Betrachten wir den Energiekörper des Menschen als eine Art Musikinstrument, so entscheidet er nun selbst, welches Gefühl darauf gespielt wird.
Können Sie Klavier spielen, ohne zu üben ? Genau so muss es auch geübt werden Gefühle absichtlich zu erzeugen, denn, wer, außer Schauspielern, ist dies schon gewohnt zu tun ? Fürs Beten werden unterschiedliche Gefühlstöne benötigt, besonders den Ton der Liebe, der im Herzen erzeugt wird.

Damit man das holografische Energieinstrument, welches der Körper ist, optimal beim Beten einsetzen kann, sollte er sich in einem guten Zustand befinden. Es soll hier nur der Vollständigkeit halber, kurz auf die beiden Aspekte Ernährung und Bewegung eingegangen werden. Dazu gibt es viele Bücher.

[6] Eine ausgezeichnete Darstellung dieses Spieles finden Sie in „Raus aus dem Geld-Spiel“ von Robert Scheinfeld.

Ernährung

Die Nahrungsmittel und die Gedanken, mit denen sich der Mensch ernährt, bilden die Grundlage aus denen sich der Zustand aller Energiebahnen, Hauptchakren, Neben- und Minichakren ergibt. Mittels der Ernährung soll der Energiefluss vom Göttlichen ins Körperliche unterstützt werden, soll der Körper in Form gebracht werden.

Nahrung = Energie = inFORMation.

Hier ein paar Beispiele als Anregung, wie Nahrung auf das holografische Feld, welches der Körper ist, einwirkt:

- ⇨ Fleisch von stumpfsinnig gehalten Tieren macht auch den Körper stumpfsinnig. Dadurch wird der Energiefluss gedämpft.
- ⇨ Pflanzliche Lebensmittel, die aus Mono(tonem) Anbau stammen, wirken genau so monoton aufs menschliche Energiefeld. Eine Pflanze, die kaum unterschiedliches Leben erlebt hat, kann auch nicht viel Lebendigkeit weitergeben. Stellen Sie sich den Unterschied zwischen dem Weizen eines totgespritzten Weizenfeldes und einem lebendigen Biofeldes mit Mohn, Kornblumen, unKraut und Schmetterlingen vor. Dieser Weizen hat mehr erlebt, enthält mehr Information, also mehr Energie.

Seien Sie sich also bewusst, dass Sie durch minderwertige Nahrung, die oft auch ganz offiziell als Junk Food (zu deutsch: Müllnahrung) bezeichnet wird, sogar Traumata übernehmen können, die das betreffende Lebewesen zuvor erlebt hatte. Die Traumata eines Rindes im Schlachthof sind zwar auf viele Steaks verteilt, und einen Teil der Traumata nimmt das Tier auch mit ins Jenseits und in sein nächstes Leben, aber Sie übernehmen mit jedem einzelnen solchen Steak ein Minitraumata in Ihr eigenes Energiesystem. Dies hat unter anderem zur Folge, dass Sie schon bald nicht mehr unterscheiden können zwischen fremden und eigenen Emotionen usw., was Ihre Fähigkeit zu beten äußerst einschränkt.
Traumata, also traumatische Erfahrungen, soll man nicht unterschätzen. Sie haben über unser Energiesystem einen enormen Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln. Es kommt nicht von Ungefähr, dass der größte Anteil bei Geistheilungen meist aus der Auflösung von traumatischen Speicherungen besteht.

Und natürlich ein weiterer wichtiger Punkt zum Thema Ernährung:

- ⇨ Mit welchen Gefühlen und Gedanken füttern Sie sich täglich ?
  Gemeint ist das holografische Feld, welches ihr Körper ist.
  Es gibt viel Literatur darüber, wie Gedankenmuster auf die Gesundheit, also den energetischen Zustand unseres Körpers, wirken, beispielsweise von Autoren wie Dethlefsen und Louise Hay.
- ⇨ Welchen unaufgelösten Ängsten frönen Sie täglich ?
  Ängste, die nicht erkannt, bearbeitet und aufgelöst werden, führen zu Stress und dauernder Anspannung, was wiederum das energetische Körperfeld so stark verzerrt, dass Intuition nicht mehr funktioniert (von Krankheiten, die dadurch ausgelöst werden, mal ganz abgesehen).

Bewegung

Auch ein Mangel an Bewegung auf körperlicher oder geistiger Ebene wirkt dämpfend auf den Energiefluss im menschlichen Körper. Der Körper fühlt sich dann verspannt oder sonst wie nicht optimal an. Um ihn für das Beten gut in Form zu bringen, gibt es

eine Fülle von Möglichkeiten. Nachfolgend ein paar Anregungen, um den Körper für den Gebetsvorgang zu lockern:

- ⇨ Zur eigenen Lieblingsmusik tanzen
- ⇨ Wie die Moslems mit der Stirn den Boden berühren. Das ist gut zur Entspannung der Schultern. Das soll man nicht unterschätzen, denn die Wirbelsäule ist der allerwichtigste Energieflusskanal des Menschen.
- ⇨ Einen Schnelldurchlauf mit den Übungen der „5 Tibeter“ machen.
- ⇨ Den Kopf in beide Richtungen kreisen lassen. Dies lockert den wichtigen Atlaswirbelbereich.
- ⇨ Den Oberkörper um die eigenen Achse kreisen lassen.
- ⇨ Oder sich sonst wie lockern, beugen, stretchen oder schütteln, usw.

Materie besteht aus „Nichts“

Seien Sie sich bewusst, dass es Materie an sich nicht gibt, also auch ihr Körper ist als Materie nicht wirklich existent. Die moderne Wissenschaft sagt dazu: Wenn Sie die Atome in Ihrem Körper auf die Größe eines Apfels vergrößern, dann wäre das nächste Atom erst in einer Entfernung ab 20 Kilometern zu finden. Und selbst dieses Atom besteht aus nichts als Energiequanten, also nichts als Leere. Vielen Menschen ist dies nicht bewusst, dass die Atome aus „Nichts“ bestehen, und der Zwischenraum zwischen den Atomen auch leer ist. Sie hängen an Fragen fest, wie zum Beispiel:

Wie kann es dann sein, dass sich Materie so fest anfühlt ?

Zur Beantwortung dieser Frage empfehle ich Ihnen folgendes praktisches Experiment: Gehen Sie einmal zu einer Kuhweide mit einem elektrischen Zaun. Fassen Sie nun mit der Hand diesen Weidezaun an. Da werden Sie ganz schnell spüren, dass sich Energie noch viel fester als sogenannte Materie anfühlen kann.

Wenn Sie mit der Hand einen Gegenstand berühren, und man würde die Berührungsstelle wiederum so vergrößern, dass die Atome auf Apfelgröße kämen, so würde sichtbar, dass selbst bei einer sogenannten Berührung, die Atome Ihrer Hand noch immer mehr als 100 Kilometer entfernt von den Atomen des Gegenstandes sind, den Sie glauben, zu berühren.
Was sagt uns dies ?
Ja – Richtig: Berührung an sich, ist überhaupt nicht möglich. Was immer man bei der Berührung eines Gegenstandes spürt, es ist lediglich eine Fernwahrnehmung dessen Energieausstrahlung.
Ganz nebenbei wird hier auch deutlich, dass Wahrnehmung von Energien, etwas völlig Alltägliches ist. Jeder kann das, und es geschieht bei jeder Berührung. Physikalisch betrachtet besteht kein Unterschied, ob man einen Gegenstand berührt, oder dessen Ausstrahlung aus der Ferne spürt. Ob Sie eine Million Kilometer, oder nur einen hundertstel Millimeter entfernt sind, es ist beides mal physikalisch dasselbe. Auch wenn ein Mensch ein Gefühl (oder auch einen Gedanken) aussendet, und dieses Gefühl bei Ihnen ankommt, und von Ihnen gespürt wird, es ist physikalisch dasselbe.
Wenn Sie also einen Gegenstand berühren, und etwas dabei spüren, so ist dies immer die Fernwahrnehmung einer Energie.

Materie ist einfach nur eine von vielen Erscheinungsformungen von Energie. So ist Ihr Körper eigentlich ein Energiefeld, welches ständig in Bewegung ist. (Energie ist immer in Bewegung). Stellen Sie sich ihren Körper, Ihr ganzes Sein und Ihr Leben als eine Energiewelle vor, eine Welle, die sich ständig wandelt, und die Sie selbst bewusst steuern können, wann immer Sie über einen Aspekt dieser Welle eine bewusste Wahrnehmung erhalten. Können Sie diese Welle wahrnehmen, die Sie sind ?

Im nächsten Kapiteln werden Sie nun lernen beim Beten ganz gezielt ihren Körper als Energieinstrument zu nutzen.

Beten

Die Grundstruktur des Gebets

Nun kommen wir zum Kern dieses Buches, dem Ablauf eines Gebetes nach dieser neuen Art zu beten. Es sind 7 Schritte, die durchlaufen werden. Sie sehen diese 7 Gebetsphasen unten aufgelistet. Auf den folgenden Seiten finden Sie nun zu jedem dieser Punkte ausführliche Erläuterungen. Falls Sie noch nie bewusst in Ihrem Körper Gefühle erzeugt und verschoben haben, so können Sie sich besonders dem Kapitel mit den Übungen widmen. Der Ablauf des Gebetes ist immer derselbe, egal, wie schnell Sie ihn durchführen. Es ist immer das folgende Schema:

1. **Gebet formulieren**

2. **Zielbild im Geist erschaffen**

   --------Bei den Wiederholungen des Gebetes wird ab Punkt 3 gestartet--------

3. **Zielbild ins Herz nehmen**

4. **Gefühl des Vertrauens im Solarplexus erzeugen und ins Herz aufsteigen lassen**

5. **Gefühl der Freude im Sexualchakra erzeugen und ins Herz aufsteigen lassen**

6. **Gefühl der Dankbarkeit im Wurzelchakra erzeugen und ins Herz aufsteigen lassen**

7. **Alles im Herz „zusammenbacken“ und fühlen**

1. Gebet formulieren

Der erste Schritt ist immer, dass man das Ziel in Worten formuliert und am besten aufschreibt. Dadurch wird der Wunsch oder das Ziel erstmals in eine konkrete Form gebracht. Gleichzeitig entsteht neues Bewusstsein bezüglich dem Ziel. Es existiert dann in Worte gefasst, es hat seine Reise durch verschiedene, teilweise sehr schwammige Ebenen unseres Unterbewusstseins vollendet. Sie könnten es nun vollbewusst aussprechen, könnten es anderen Menschen oder Wesenheiten mitteilen, falls notwendig, usw.

Überzeugungen

Manchmal muss der Mensch alte Glaubens- und Denkmuster loslassen, beziehungsweise durch neue Glaubensmuster ersetzen, weil seine alten nicht mehr zum neuen Ziel passen würden. Solche neuen Gedankenmuster dürfen auch in die Zielformulierung mit hinein. Wenn es sehr viele sind, empfiehlt es sich eventuell einen extra Arbeitsprozess daraus zu gestalten, um solche neuen Überzeugungen gut zu verinnerlichen. Die Überzeugungen, die ein Mensch in sich trägt, haben eine große Kraft. Er hat sie immer (bewusst oder unbewusst) selbst gewählt und kann sie ändern. Überzeugen und Überzeugung sind wichtige Teile des Schöpfungsprozesses. Das enthaltene Wort „Zeugung“ sagt schon alles. Vor der Zeugung kommt die Über-Zeugung, also eine Art Zeugung auf höherer Ebene. Eine Überzeugung ist wie ein Mantel, unter dem die Zeugung wächst und gedeiht.

Neben neuen Überzeugungen dürfen in der Gebetsformulierung auch die Konsequenzen enthalten sein, bis hin zu eventuellen Belohnungen usw.

Verborgene Motive (Der Wunsch hinter dem Wunsch)

In der Phase der Gebetsformulierung soll also volles Bewusstsein über das Ziel entstehen. Dies beinhaltet, dass optimalerweise alle verborgenen Motive ins Licht des Bewusstseins gespült werden[7]. Nur wenn die versteckten, unbewussten Motive bewusst werden, kann das eigentliche Ziel entsprechend formuliert werden. Ansonsten würde eventuell ein Ziel gesetzt, welches nicht wirklich den Wünschen der Person entspricht.

Nehmen wir mal an, jemand hätte als Ziel ein eigenes Haus zu besitzen. Sein verborgenes Motiv wäre, Geborgenheit erleben zu wollen, beziehungsweise das dahinter verborgene wäre beispielsweise ein Gefühl der Schutzlosigkeit oder des „sich ausgeliefert fühlen“, welches die Seele loswerden möchte. Wenn er nun mit diesem, vielleicht auch nur unbewusst vorhandenen Gefühl der Schutzlosigkeit für ein eigenes Haus betet, so wird das nicht funktionieren, weil dieses Gefühl eben nicht zu seinem Ziel passt. Ein Gefühl der Schutzlosigkeit ist eben das Gegenteil von Geborgenheit. Wegen diesem Widerspruch würde sich die Erfüllung seines Gebetszieles also äußerst zäh gestalten, wenn überhaupt. Nur wenn der Mensch seine Ziele entsprechend seinen verborgenen Motive wählt, kommt er in Einklang mit sich selbst. In unserem Beispiel wählt die Person also besser zunächst das Ziel, dieses tief sitzende Gefühl der Schutzlosigkeit aufzulösen, zu wandeln in ein Gefühl des sich geborgen Fühlens und gegebenenfalls auch genauer hinzuschauen, woher dieses stammt, usw. Hier wird deutlich, dass große Ziele zu erreichen oft nicht ohne innere

[7] Hier geht’s also nicht darum, herauszufinden, wie, sondern warum das Ziel erreicht werden soll. Dadurch wird unter anderem die Antriebskraft auf das Ziel verstärkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass sehr erfolgreiche Menschen nicht nur genau wissen, was sie wollen, sondern auch warum sie es wollen!

Arbeit und dem damit verbundenen spirituellen Wachstum möglich ist. Dies findet bei dieser Methode zu beten automatisch statt.
Auch mit Erwartungshaltungen können versteckte Ziele verknüpft sein. Erwartungen können vielfältig sein, Erwartungen an die Mitmenschen, an die Politiker, an die Eltern, an Produkte, an Freunde, an den Partner, das Wetter, den Chef, an die Methode, an die Kinder, die Nahrung, die Medizin, das Aussehen und so weiter. Vielleicht hat die Person in unserem Beispiel als verstecktes Ziel, durch den Hausbesitz mehr Achtung oder Anerkennung von den Mitmenschen oder jemand spezielles zu erhalten. Dann müsste das Gebetsziel stattdessen natürlich lauten „Ich bin von meinen Mitmenschen geachtet und anerkannt".
Ein weiteres lehrreiches, aber relativ häufiges Beispiel sind Menschen, die sagen, sie wollen im Lotto eine Million gewinnen, um damit dann anderen Menschen etwas Gutes zu tun. Es gibt viele, die so denken. Oftmals ist das verborgene Motiv dann, dass man dadurch in Wirklichkeit tief sitzende Schuldgefühle loswerden möchte. Spüren Sie mal als Übung in diese Kombination zweier so gegensätzlicher Ziele hinein ! Sicher fühlen Sie, dass dies keinesfalls klappen kann. Schuldgefühle werden immer Schulden produzieren - niemals einen Geldgewinn. Darum funktionieren solche Lottogewinnwünsche dann auch nicht.
Durch eine solch falsche, oft oberflächliche Wahl des Gebetszieles kommt der Mensch schnell in des Teufels Küche, weil diese Widersprüche ihn innerlich zerreißen. Achtsamkeit ist angesagt, um dahin zu kommen, wo man wirklich hin möchte, denn der Mensch bekommt, worum er betet. Und wenn er, wie in obigem Lottogewinn/Schuldgefühle Beispiel, für ein derart zwei gespaltenes Ziel gleichzeitig betet, dann wird sich dies dadurch erfüllen, dass auch in seinem Leben sich allerlei Zwiespälte manifestieren. Letztlich wäre dies gleichzeitig auch ein Gebet um Zwiespalt, so jedenfalls würde es die Seele auf einer tiefen Ebene interpretieren.
Bitte denken Sie sich dieses Beispiel nochmals durch. Die göttliche Schöpferebene unterscheidet nicht, ob etwas von der bewussten Ebene kommt (in unserem Beispiel, die Bitte um Millionengewinn im Lotto) oder von der unbewussten Ebene (im Beispiel wären dies das, mit Gefühlen aufgeladene Thema Schuld). Wie schon erwähnt, die Schöpferebene kann gar nicht unterscheiden, sie erfüllt einfach immer nur, soweit etwas gefüllt werden kann.
Das Wissen über die verborgenen Motive[8] ist ein enorm wichtiger Faktor, der über Erfolg oder Misserfolg entscheidet. Nur wer für das betet, was er wirklich will, erhält das, was er wirklich möchte.

Neutralität und verborgene Motive

Praktisch jedes Gebetsziel entspringt einem Wunsch, an einer derzeitigen Situation etwas ändern zu wollen. Nun muss die innere Haltung des Betreffenden zum momentanen IST-Zustand betrachtet werden. Hat er eine neutrale Haltung diesbezüglich, oder befindet er sich in einem inneren Protest dagegen ? Vielleicht bekämpft er diesen Zustand sogar regelrecht, führt eine Art Krieg gegen die aktuell vorhandene Situation. In diesem Fall ergeben sich meist als verborgene Motive, dass der Betreffende diesen Kampf führen oder gar gewinnen will. Kampf, Streit, Protest oder ähnliches leben zu wollen ist ein häufiges verborgenes Motiv. Zum besseren Verständnis nun auch wieder ein markantes Beispiel:

[8] Dies ist einer der Punkte, die aus der Bibel wegzensiert wurden. Mehr dazu im Kapitel: Ist diese Gebetsform vereinbar mit der Bibel ?

Eine Person lebt seit Jahren an der Armutsgrenze. Sie hadert ständig mit diesem Zustand. Dieser Hader wird bei ihr beispielsweise darin sichtbar, dass sie anderen die Schuld dafür gibt (Mutter hat mich zu wenig geliebt, und ähnliches..). Sie kennt sich mit der Kraft der Gedanken aus, und betet auch seit Jahren für Reichtum. Jedoch es hat nie wirklich dauerhaft geklappt.

Denken Sie sich nun in dieses Beispiel hinein – Ahnen Sie bereits warum ihre Gebete für Reichtum nicht erfüllt wurden ? Es ist ganz einfach: Solange sie noch mit ihrer Armut, dem Ist-Zustand hadert, also dagegen kämpft, solange ist das verborgene Motiv *„Ich kämpfe (oder hadere) gegen die Armut“* existent. Dieses Ziel enthält eine Negation, nämlich das Wort „gegen“, die heraus fällt (siehe Formulierungsregel 2, die weiter hinten erklärt wird). Ihr verborgenes Motiv lautet also in Wirklichkeit *„Ich kämpfe (oder hadere) für die Armut“*. Dies ist natürlich nun ein völlig gegensätzliches Ziel zum Gebet um Reichtum, welches darum kein Erfolg werden kann. Praktisch müsste diese Person beispielsweise zuerst um inneren Frieden beten um den Kampf und den Hader aufzulösen. Herausfinden, wie Sie sich diese Armut erschaffen hat, durch welche Handlungen, Gedanken und Gefühle, und warum. Einen tiefen inneren Vergebungsprozess durchlaufen usw.

Weitere häufige Beispiele[9] sind Probleme mit Mitmenschen. Wer sich gegen das Verhalten anderer auflehnt, hat mit Sicherheit noch nicht die höhere Botschaft verstanden, die in deren Verhalten enthalten ist. Dabei ist es egal, ob man schlecht behandelt, übergangen, verleumdet, gemobbt oder gar vergewaltigt wurde. Solange man sich gegen die IST-Situation sträubt, dagegen ankämpft, den anderen vielleicht sogar verurteilt, lautet das verborgene Motiv (und übrigens auch das verborgene Gefühl): „Ich hadere mit …“ oder „Ich kämpfe gegen …“ oder ähnliches. Aus einer solchen Grundhaltung heraus zu Beten, verstärkt lediglich den IST Zustand, also den Kampf. Das kann man auch in der Praxis ständig beobachten. Internet Foren sind voll von solchen Erfahrungen und Hilferufen, wo es nach dem Beten „noch viel schlimmer“ geworden ist, obwohl man doch angeblich nur positive Energie, oder Reiki, oder was auch immer, gesendet hat. Es ist wichtig zu verstehen, dass in diesen Fällen die verborgenen Motive, also beispielsweise der Kampfeswille, die Streitlust, das „Recht-haben-wollen“ mit so viel Gefühlsenergien aufgeladen sind, dass ein Gebet diese Grundhaltung meist verstärkt, anstatt Frieden bringen zu können.
Jesus hat hier ja einen interessanten Neutralitätstest vorgeschlagen: Wenn Sie es schaffen, dem anderen im übertragenen Sinne, die andere Backe hinzuhalten, ohne dabei in eine negative Wertung zu verfallen, dann haben Sie wirklich Neutralität erreicht bezüglich der Sache. Dann sind Sie wirklich bereit für ein Gebet, und dann wird es auch erfolgreich sein. Um dahin zu kommen, sind die wichtigsten Werkzeuge **Vergebung**, **liebevolles Annehmen** der Situation und **Bewusstwerdung**:

- Was will mir das Ganze sagen ?
- Welche Botschaft ist wirklich enthalten ?
- Wie habe ich es mir erschaffen ?
- Wo habe ich selber so ähnlich (im übertragenen Sinne) gehandelt ?
- Was ist es, das mich wirklich an dem Verhalten stört ?
- Warum ist es mir nicht einfach egal ?

[9] Ein weiteres Beispiel an dem dieses Sträuben gegen den IST-Zustand herrlich sichtbar wird, ist das Thema Abnehmen. Auch hier gilt: Es funktioniert nicht dauerhaft, solange man mit dem Jetzt-Zustand, also dem Übergewicht (und den darin abgespeicherten verdrängten Lebensthemen) seinen Frieden nicht gefunden hat. Es kommt immer wieder verstärkt zurück, Jo-Jo Effekt genannt.

- Welche Ereignisse aus meiner Kindheit (mit denen ich noch keinen Frieden habe), triggert es an ?
- Was hat es mir für Vorteile gebracht ? usw.

Es ist also essentiell, dass man gegenüber der momentanen IST-Situation eine neutrale Haltung einnimmt, denn sonst können schnell allerhand verborgene Motive die Oberhand gewinnen und die Erfüllung des Gebetes blockieren. Nehmen wir das Beispiel, dass ein altes unverarbeitetes Ereignis aus der Kindheit angetriggert wird. Das verborgene Motiv besteht dann darin, dass wir mit dem alten Geschehen von damals unseren inneren Frieden finden wollen. Darum erschaffen wir uns also ähnliche Situationen mit ähnlichen Mustern im Jetzt, um so das Alte wiedererleben zu können und es endlich auf eine gute Art und Weise abzuschließen. (Alles was nicht Frieden ist, ist kein Abschluss).
Wer mit der Situation hadert oder gegen sie ankämpft, der verliert sich schnell in egoistischen Handlungen, verliert seine Offenheit, seine Neutralität, seine Fähigkeit loszulassen, usw. Durch Kampf entsteht immer eine starke Bindung an das, was man bekämpft – Da nützt dann alles beten nichts, denn ein Kampf zieht durch das Gesetz der Anziehung immer aufs neue Kampf an, selbst wenn man den Kampf oder den Krieg gewinnt. Darum ist die absolut einzige Möglichkeit, einen Krieg, Kampf oder Streit zu beenden, indem man einfach aufhört zu kämpfen. Jesus hat genau dies gemeint als er gelehrt hatte, dass man die andere Backe hinhalten solle. Nur so kann ein Kampf beendet werden. Der Volksmund kennt dieses Prinzip auch, und sagt: „Der Klügere gibt nach."
Ein Hauptschlüssel für eine Veränderung, also eine Wunscherfüllung, ist „kein Widerstand", kein „sich dagegen sträuben", welcher Art auch immer. Wenn sie sich gegen die JETZT-Situation sträuben, dann können Sie nicht durch diese Situation hindurchgeschleift werden. Gerade dieses „Hindurchgeschleift werden" muss aber geschehen, damit Sie sich in der anderen, erwünschten Situation wiederfinden können. Wenn Sie hingegen weder dem IST-Situation, noch dem, was Ihnen alles unterwegs begegnet, einen Widerstand entgegenbringen, dann wird Sie die Kraft ihres Wunsches, wie von alleine zum Ziel bringen. Nur wir selbst sind es, die uns unterwegs verhaken können, sonst niemand. Dieser Hauptschlüssel für die Wunscherfüllung lautet also, sich dem Fluss des Lebens hingeben, sich von diesem Fluss ans Ziel spülen lassen. Nur eine Bedingung gibt es dabei: Sie müssen bereit sein, nass zu werden (Wasser = Gefühle). Sie müssen also bereit sein, durch diese Gefühle zu gehen, durch die der Fluss des Lebens Sie an ihr neues Ziel schwemmt. Mehr zu dieser Arbeit mit den Gefühlen weiter hinten ab Punkt 4.

Damit das Beten funktioniert und das neue Ziel sich manifestieren kann, muss man dem alten Zustand gegenüber also eine neutrale Haltung einnehmen, damit man ihn loslassen und verabschieden kann. Hat man den alten Zustand aber innerlich verabscheut oder abgelehnt, dann muss man das Gegenteil tun, ihn innerlich liebevoll annehmen, um in die Neutralität zu kommen. Nur aus der Neutralität heraus ist echtes Loslassen möglich. Dann wird das Beten erfolgreich sein, denn ein korrekt formuliertes Gebet strebt normalerweise seiner Erfüllung entgegen wie ein Pfeil seinem Ziel oder wie

Bei vorhandenen verborgenen Motiven sind die Ziele oft völlig gegensätzlich. Hier zwei Mini-Übungen, um zu erfahren, wie sich dies auswirkt:
Übung 1: Gehen Sie innerlich in das Gefühl, ein Pfeil zu sein, der geradewegs auf sein Ziel zufliegt. Spüren Sie, wie er sich stetig, unaufhaltsam, seinem Ziel nähert.
Übung 2: Gehen Sie nun innerlich in das Gefühl, ein Pfeil zu sein, der sein Ziel nicht kennt, der auch, wie der andere Pfeil fliegt, aber im Geiste ständig zwischen zwei Zielen schwankt. Mal denkt er, ich nehme dieses Ziel, mal das Andere. Versetzen Sie sich in diesen fliegenden Pfeil hinein.
Spüren Sie den Unterschied ?

ein Vogel seinem Wasserlandeplatz[10]. Bei vorhandenen verdeckten Zielen kann dies so nicht geschehen, da das eigentliche Ziel unklar, unscharf, verschwommen, ja manchmal sogar gegensätzlich ist.

Verborgende Motive finden

Hier ein paar Anregungen, wie man eventuellen verborgenen Motiven, also dem Wunsch hinter dem Wunsch auf die Spur kommen kann:

- Um mehr Bewusstheit bezüglich dem Ziel zu erreichen gibt es eine einfache Frage, die man sich stellen kann. Sie lautet: ..und wenn ich dies erhalten/erreicht habe, was ist dann ? oder was will ich dann ? Auf die Antworten, die man auf einen Zettel notiert, stellt man dann nochmals die Frage: Was ist dann ? / Was will ich dann ? usw. Dies kann man ein bisschen durchspielen und erhält dadurch eine gewisse Klarheit, was hinter den eigenen Wünschen steckt.

- Wie sieht es mit Gefühlen der Ablehnung oder der Wertung im Zusammenhang mit dem Gegenteil des Zieles aus ? Will man das Ziel vielleicht nur, weil man das Gegenteil ablehnt, oder gar bekämpfen will ? Auch das sind häufige verborgene Motive, denen man nachspüren sollte, denn Ablehnungsgefühle können einen sehr störenden Einfluss auf die Erreichung des Gebetszieles haben.

- Was ist das Wunschgefühl hinter dem Wunsch ? Viele Wünsche hat man nur, weil man ein bestimmtes Gefühl erleben möchte. Wird Ihnen dies bewusst, so verlassen Sie am besten sofort diese mentale Opferrolle. Die Opferrolle besteht in dem Glauben, dieses Gefühl nur durch die Erfüllung ihres Wunsches leben zu können oder zu dürfen. Ihr Glaube, davon (von der Erfüllung des Wunsches) abhängig zu sein, um das Gefühl zu er-leben, macht Sie mental zum Opfer der Umstände. Machen Sie sich bewusst, dass Sie die Fähigkeit haben, ein jedes gewünschte Gefühl sofort erzeugen zu können.
  Erlauben Sie sich das betreffende Gefühl sofort, im Hier und Jetzt zu fühlen !

- Sehr nützlich ist es auch, sich einfach mal zu fragen: Welche Gefühle fehlen mir in meinem Leben ? oder Von welchen Gefühlen hab ich zu wenig in meinem Leben ?
  Erkennt man, dass bestimmte Gefühle fehlen, so ist es wichtig, diese SOFORT innerlich zu erzeugen. Wenn man also von einem Gefühl einen Mangel erkannt hat, so ändert man dies sofort, indem man sich dieses Gefühl schenkt, es zu sich einlädt, es Willkommen heißt, es sich erlaubt, dieses Gefühl zu fühlen. Man programmiert den Mangel also sofort[11] in die Fülle um.

---

[10] „..wie ein Vogel seinen Wasserlandeplatz anfliegt“ ist eine bildhafte Formulierung aus einem aramäischen Urtext. Der Wasservogel wäre dann das Gebet, die Wasserfläche die Realität, auf welcher der Vogel sich niederlässt und manifestiert. Vielleicht haben Sie dies schon einmal selbst an einem See erlebt. Zuerst ist eine ruhige Wasserfläche, dann kommt aus dem heiteren Himmel, wie aus dem Nichts, eine Ente angeflogen und setzt wie ein Pfeil auf dem Wasser auf. Wo zuvor nichts war, ist nun eine Ente auf dem Wasser. Genau so ist es auch mit dem Gebet. Plötzlich ist es Wirklichkeit geworden. Und schon meist nach kurzer Zeit denkt man, es war schon immer so...

[11] Nur durch das sofortige Tun wird dem Unterbewusstsein das Signal gesendet, wie wichtig es einem damit ist. Das sofortige Tun ist also ein ganz wichtiger Teil der inneren Umprogrammierung.

- Auch ein einfaches Brainstorming bringt oft viel, wenn man spürt, da gibt es noch verborgene Motive, die noch nicht so ganz bewusst sind. Notieren Sie sich einfach mal alles, was Ihnen so einfällt zu ihrem Ziel. Legen Sie eine Stichwortliste an, einfach ein paar Tage lang sofort alles aufschreiben, was in den Sinn kommt. Danach nimmt man sich die Liste vor, und denkt mal gründlich über alles nach.

- Auch das eigene astrologische Sternzeichen kann man mal betrachten. Manchmal hängen verborgene Motive darin begründet dass man das eigene Horoskop auf eine negative Art und Weise auslebt, dass man also nicht in der vollen Kraft des eigenen Sternzeichens steht.

Ganz, ganz viele Menschen erreichen nur darum nichts im Leben, weil sie nie über ihre Ziele reflektieren, weil sie sozusagen kein Bewusstsein über ihre Ziele entwickeln, ja, weil sie keine Ziele definiert haben ! Letztlich geht es nur um Bewusstheit, zu erkennen, was man wirklich will. Und die verborgenen Motive sind darum so wichtig, weil es zu erkennen gilt, inwieweit das Gebetsziel anderen Zielen, Wünschen und Sehnsüchten widerspricht, die bereits vorhanden sind. Darum lautet eine der besten Fragen in diesem Zusammenhang:
Inwieweit ist mein Gebetsziel wirklich ein Wunsch meiner Seele ?
Denn, Sie brauchen die Unterstützung Ihrer Seele für das Erzeugen der reinen Gefühle für die Manifestierung. Die Seele eines Menschen hat sich für dieses Leben bestimmte Lernaufgaben vorgenommen. Hilfreich um diese zu erkennen kann die Astrologie sein. So könnten Sie sich beispielsweise fragen: Inwieweit ist mein Wunsch kompatibel zu meinem Sternzeichen ?

Die Formulierungsregeln

In der Bibel wird dieser erste Teil eines Schöpfungsaktes, welches jedes Gebet ist, mit den Worten „Am Anfang war das Wort“ beschrieben.
Nun sind bei der Formulierung der Ziele in Worte aber auch gewisse Regeln und Gesetzmäßigkeiten zu beachten, die sich aus dem Wesen der Realität ergeben, dem, in einer illusorischen Welt lebenden Menschen aber oft nicht mehr geläufig sind. Darum die nachfolgenden Zielformulierungsregeln:

1. Die Jetzt Regel:

Da auf der Schöpferebene, dem Urquantenfeld, alles Eins ist, auch Vergangenheit und Zukunft, gibt es dort immer nur die JETZT-Zeit. **Formulieren Sie Ihren Wunsch oder Ihr Gebetsziel darum in der Gegenwartsform**, so als hätten Sie es bereits erhalten oder das Ziel bereits erreicht.
Formulieren Sie Ihr Gebet also so, als sei es bereits erfüllt.

Auch Formulierungen mit *„Ich will ...“* entsprechen nicht der Gegenwartsregel.
Beispielsweise also nicht: *„Ich will ein rotes Auto“*,
sondern: ***„Ich habe** ein rotes Auto“*.
Im ersteren Fall würden Sie lediglich darum beten, den Zustand zu erreichen, ein rotes Auto zu wollen !

Dies ist übrigens eine Eigenschaft sehr erfolgreicher Menschen, dass sie alles, was sofort getan werden kann, auch sofort erledigen (Quelle: Murphy und andere).

Ihr Ziel ist aber natürlich nicht, ein rotes Auto zu wollen, sondern ein rotes Auto zu besitzen, also müssen Sie es auch entsprechend formulieren.

Über die Kraft der Gegenwart gibt es ein sehr bekanntes Buch von Eckhart Tolle: Jetzt. Durch das Leben im Hier und Jetzt entfaltet sich eine große Kraft. Mit der Jetzt-Regel wird diese fürs Beten genutzt.

2. Positiv formulieren - die Nicht-fällt-raus Regel:

Das Ziel muss positiv formuliert sein, da Negierungen von höheren Ebenen nicht wahrgenommen werden können. Die göttliche Schöpferebene sagt einfach immer nur JA zu allem. Gott zu sein, bedeutet alles zu bejahen, bedingungslos und ohne zu werten.
Also nicht sagen, was man nicht will, sondern sagen was man will ! *„Ich habe keinen roten Porsche“* wirkt hier im Prinzip ähnlich wie: *„Ich habe einen roten Porsche“*. Beides mal wird an die Schöpferebene das Bild eines roten Porsches gesendet. Die Schöpferebene arbeitet mit Bildern, die ja letztlich aus lauter Symbolen zusammengesetzt sind.
Machen Sie sich dieses Prinzip klar - es ist der häufigste Fehler, der gemacht wird, dass durch Negierungen die falschen Bilder an die Schöpferinstanz gesendet werden.
Ein weiteres Beispiel für positive Formulierung:
Falsch: *„Ich habe keine Angst mehr vor dem Fliegen.“*
Richtig: *„Ich genieße den Nervenkitzel beim Fliegen.“*
Bei der ersten Formulierung würde man quasi um mehr Angst vor dem Fliegen beten!

Als Faustregel gilt, dass ein *„nicht“* raus fällt, auf dem Weg ins Unterbewusstsein, also die folgenden Worte nicht verwendet werden dürfen:
nicht - kein - nie - ohne ...
Auch Protest- oder Kampfformulierungen, **gegen** etwas zu sein, erfüllen ihren Zweck nicht. Gegen etwas zu sein, wird auf der Schöpferebene zum „Dafür sein“. So hat beispielsweise die "Atomkraft Nein Danke" - Bewegung mehr für die Atomkraft getan, als alles andere. Sie hätten auch gleich Dankesgebete für die Atomkraft anstimmen können auf all den Demonstrationen[12], das wäre dann ehrlicher gewesen. Negationen sind zwar in unserer Gesellschaft weit verbreitet, aber zumindest beim Beten sollten sie vermieden werden, weil Negationen nur vom Verstand, nicht aber von der Schöpferebene verstanden werden können. Mehr dazu finden Sie weiter hinten im Kapitel: Was ist Positives Denken ?

Anmerkung:
Ausnahmen von dieser "Nicht-fällt-raus" Regel ergeben sich manchmal dann, wenn die Wortkombination mit dem "Nicht-" ein anderes Bild induziert. Da die Worte auf dem Weg ins Unterbewusstsein in Bilder gewandelt werden, können sich da Sonderfälle ergeben. Um Irritationen zu vermeiden, sollte man aber auch solche Formulierungen umgehen.

---

[12] Man beachte, dass der Atomausstieg erst begann, als diese Anti-Atomkraft Demonstrationen abschwächten. Jedoch der Ausstieg kann natürlich nicht so einfach klappen, weil die Atomkraft ja durch diese vielen Demonstrationen, mit zum Teil über 100.000 Teilnehmern, so enorm aufgeladen war und immer noch ist. Hinzu kommt, dass „Atomkraft-Ausstieg“ als Ziel auch schon wieder negativ formuliert ist. Eine positive Formulierung würde das Ziel als Einstieg in etwas definieren. Zum Beispiel den Einstieg in eine Solare Welt, der Einstieg in die Solarstromerzeugung, das Ersetzen der Atomkraft durch Solarstrom, usw. – diese Atomkraftprotestbewegung hat ein sehr lehrreiches Beispiel geliefert, wie man sein Ziel nicht erreicht, wenn man es nicht positiv formuliert !

Tipp:
Wann immer eine Negierung auftaucht, da sind meist noch unbewusste verborgene Motive vorhanden, die zuerst bearbeitet werden sollten.

Warum diese Regel so wichtig ist:
Aus einer höheren Sicht soll die Positiv-formulieren-Regel zu einer Sichtweise jenseits der Dualität verhelfen. Schöpfung kann nur auf der Ebene Gottes stattfinden, und diese Ebene ist eben nicht dual !
Darum sollten wir versuchen bei den Formulierungen aus allem Dualen auszusteigen, also zumindest aus allen direkten Negierungen.

3. Die Fülle Regel:

Diese Regel basiert darauf, dass es auf der Schöpferebene keine Begrenzungen gibt. Auf dieser Ebene ist alles EINS, da ist alles möglich. Es sollten also keine Limitierungen und Begrenzungen in der Formulierung enthalten sein, da diese meist einem Mangelbewusstsein entspringen, also nicht im Einklang mit der Ebene der göttlichen Realität stehen. Darum soll verzichten werden auf Worte wie:
nur - weniger - höchstens - wenigstens ...
Auch Worte wie **müssen** und **sollen** lässt man besser weg.

Ein weiterer Tipp, der sich aus dieser Regel ergibt ist dass man eventuell die Worte ***„... oder etwas Besseres“*** hinzufügt, denn es wäre schade, wenn durch die Gebetsformulierung etwas Besseres blockiert würde.
Manchmal kann es notwendig sein, dass man im Gebet einen bestimmten Tag oder eine bestimmte Geldsumme nennt. Das ist dann zwar eine Einschränkung und steht somit zunächst in Widerspruch zur Fülle Regel, aber prüfen Sie einfach im Herz ob es in Ihrem Einzelfall OK ist. *(Die 7 Regeln sind nicht unumstößlich.)*
Alles was ist, oder jemals sein wird, kann noch weiter verbessert werden, kann sich noch weiter entfalten, kann sich noch weiter öffnen. Das Leben entfaltet und transformiert sich ständig weiter, es strebt unaufhaltsam immer größeren Höhepunkten entgegen. Darum fallen Sie in dem Moment, wo Sie eine Sichtweise bezüglich Ihrem Ziel einnehmen, das sei so der ultimative Endpunkt, oder besser könne es nicht sein, sofort aus dem Fluss des Lebens heraus. Wer eine innere Haltung gegen dieses Streben des Lebens nach immer größerer Entfaltung einnimmt, verliert die Unterstützung durch diese gute Kraft des Universums, also eigentlich genau jener Kraft, die Ihnen ihr Gebet quasi von ganz von alleine erfüllen würde. Diese Kraft wartet ja regelrecht nur darauf, dass ihr eine Richtung gegeben wird, in die sie sich entwickeln, ausformen, entfalten, erblühen kann.

4. Die Präzisionsregel:

Eine **knappe Formulierung** wählen, je kürzer - desto eindrucksvoller und wirksamer ! Trotzdem soll das Gebetsziel aber so präzise wie nötig formuliert werden. Geht es beispielsweise um Geld, so kann auch eine Geldsumme ganz konkret benannt werden.
Präzise bedeutet auch, dass man auf urteilende Worte, wie beispielsweise „hübsch“ oder „nett“ verzichtet, zugunsten einer genaueren Beschreibung. Hübsch ist eben sehr relativ und wertend, jedoch die Schöpferebene Ihres Herzens wertet und urteilt nicht - sie bejaht alles, was Sie ihr vorgeben.

Achtsamkeit ist auch angesagt, wenn das Wort *„und“* verwendet wird. Oft versucht man in so einem Fall zwei verschieden Ziele in ein Gebet zu pressen. Überlegen Sie, ob nicht besser zwei getrennte Gebete angebracht sind.

5. Die Gefühlsregel:

Ein weiterer Tipp ist, bringen Sie Aktivität und Lebendigkeit und eine Gefühlskomponente in Ihre Formulierung. Durch ein gut gewähltes Verb erhält ihr inneres Bild mehr Kraft.
Zum Beispiel: *„Ich genieße es, in meinem roten Auto zu fahren.“*
Hierzu kann man Worte verwenden, wie beispielsweise: *herrlich, wunderbar, großartig, gelassen, ruhig, sicher, erfolgreich, feiern, genießen, freuen, glücklich, begeistert, liebevoll,* usw.
Vielleicht gibt es eine Belohnung im Zusammenhang mit dem Ziel, eine Beförderung, Gefühle wie Stolz und Selbstbestätigung, Beliebtheit oder Ruhm, durch welche die Gefühlsenergie in der Formulierung erhöht werden kann.
Oftmals ist der eigentliche tiefere Grund für das Gebetsziel, was immer man auch gewählt hat, eine Sehnsucht, ein bestimmtes Gefühl erleben zu wollen. Wer beispielsweise einen roten Ferrari besitzen möchte, tut dies vielleicht nur, weil er das Gefühl erleben will, wenn andere ihn bewundern. Seien Sie in einem solchen Fall ehrlich zu sich selbst, und formulieren Sie ihr Gebetsziel entsprechend: *„Ich erlebe das Gefühl, bewundert zu werden.“*
Nur durch die korrekte Formulierung ihrer Ziele erhalten Sie, was Sie sich wirklich erwünschen.

6. Die Bezug-zu-sich-selbst Regel:

Sie kann auch als die Ich-bin-der-Mittelpunkt-der-Welt Regel bezeichnet werden. Der aus der Huna Lehre entsprechende Satz lautet: „Ich bin ein wichtiger Vertreter Gottes auf Erden.“ Sie sind ein Vertreter des Göttlichen, aber Sie sind nicht ein Vertreter des göttlichen Anteils anderer Menschen. Darum soll man immer nur für sich selber beten, beziehungsweise von sich selbst ausgehend. Das Gebet also nicht auf andere beziehen, sondern immer auf oder im Zusammenhang mit sich selbst. Dieser Punkt beinhaltet auch, dass man keinen Zwang auf andere Menschen ausübt.
Also nicht:
„Person XY soll sich [auf bestimmte Art] verhalten.“
„Person XY soll [etwas bestimmtes] tun.“
„Person XY ist ab jetzt ein lieber Mensch“
„Person XY soll [etwas bestimmtes] erhalten oder erleben“

„Der Fahrschulprüfer lässt mich die Prüfung bestehen.“
Sondern stattdessen zum Beispiel:
„Ich habe die Fahrschulprüfung bestanden und meinen Führerschein erhalten.“
Erkennen Sie den Unterschied ? Bei dieser zweiten Formulierung werden Sie auch die Prüfung bestehen, aber Sie haben in der Formulierung den Bezug zu sich selbst hergestellt, und Sie haben keinen Zwang auf den Prüfer ausgeübt. Das heißt, Sie haben sich nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung kein Karma erschaffen, in dem Sinne, dass ein solcher Zwang in irgendeiner Form auf Sie selbst zurückfällt.

Ein weiteres Beispiel zum besseren Verständnis:

„Der Hund in der Nachbarschaft hört jetzt auf zu bellen“.
Diese Formulierung ist doppelt falsch. Einerseits ist eine Negierung enthalten, insofern als das Ziel, dass der Hund ruhig ist, indirekt durch "nicht bellen" definiert ist. Besser wäre diesbezüglich:
„Der Hund in der Nachbarschaft ist jetzt ruhig.“
Es fehlt aber immer noch der Bezug zu sich selbst.
„Der Hund in meiner Nachbarschaft ist jetzt ruhig.“
Nun ist aber immer noch eine manipulierende Komponente enthalten. Immerhin üben wir durch diese Formulierung einen Zwang, eine Magie auf den Hund aus. Um auch dies zu vermeiden, machen wir uns zunutze, dass die Welt im Außen ein exakter Spiegel unserer Innenwelt ist und formulieren:
„Mein innerer Hund ist jetzt ruhig und friedlich“ oder
„Mein innerer bellender Anteil ist jetzt ruhig und hat seinen Frieden gefunden“ oder
„Mein innerer bellender aggressive männliche Anteil hat jetzt alles erhalten, was für seine Transformation gebraucht wurde“,
und dann geben Sie diesem Anteil, was er braucht, z.B. Beachtung, Annerkennung, Lob und so weiter, indem Sie innerlich fühlen, was diesem Aspekt fehlt. Hunde bellen oftmals, weil sie glauben, es sei ihre Pflicht zu bellen (ein jahrtausende altes Hundeprogramm). Also können Sie sich beispielsweise auch Fragen stellen, wo glaube ich innerlich „bellen“ zu müssen, wo sind meine (Revier-)Grenzen verletzt worden, usw. Anstatt auf den fremden Hund einen magischen Zwang auszuüben, haben Sie nun eine innere Transformationsarbeit an der wahren Ursache geleistet, und der Hund in der Nachbarschaft hat als Nebeneffekt zur Ruhe gefunden. Dies funktioniert immer, weil die Welt im Außen die Spiegelung unseres Inneren ist. Falls Sie dies nicht glauben, müssen Sie dies Selbst ausprobieren. Dies ist nichts, was man von anderen Menschen lernen oder glauben sollte. Dies ist ein so grundlegend wichtiges Wissen, dass Sie es nur durch eigene Erfahrungen zur Gewissheit werden lassen können. Auf dieser Innen-Außen Spiegelung des Lebens basiert die Bezug-zu-sich-selber Regel.

Weitere Beispiele: *„Die Menschen in meiner Umgebung sind freundlich und friedlich.“*
Oder: *„Menschen sind lieb zu mir, wenn es sein darf.“*
Die Formulierung: *„...wenn es sein darf“* bezieht sich dabei auf den höchsten göttlichen Willen der Anderen, sowie des eigenen Willen bezüglich früher gemachter Wünsche, die man noch erfüllt sehen will. So ist es ja manchmal so, dass man dadurch, dass jemand *"böse"* zu einem ist, auf einen Weg gebracht wird, der zu großem Glück führt, beziehungsweise zur Erfüllung früher gemachter Wünsche. So etwas weiß man ja immer erst hinterher.

Eine Formulierung, die Zwang ausübt, wie zum Beispiel *„Person XY ist ab jetzt ein lieber Mensch.“* kommt als negative Energie auf den Empfänger zurück, da der freie Wille der anderen Person nicht geachtet wurde. Sie leben schließlich nicht das Leben der betreffenden Person, sondern ihr eigenes Leben. Entsprechend sind Sie auch nicht zuständig für Ereignisse im Leben anderer Personen, oder gar für die Handlungen welche diese Person ausführt oder nicht. Sie würden sonst ihr eigenes Sein, ihr Gleichgewicht verlieren.

Die erweiterte Fürbitte für andere Menschen:
Ein anderer Fall ist es, wenn die Person Sie darum gebeten hat. Dann ist der Bezug zu Ihnen selbst durch die Bitte der anderen Person hergestellt. Wenn man von anderen Personen keinen direkten Auftrag hat und sie auch nicht einfach fragen kann,

aber trotzdem für sie beten will, dann muss man innerlich schauen oder abfragen, ob die andere Person auf der Ebene des hohen Selbstes oder der Seele einverstanden ist. Diese Abfrage muss vollkommen neutral erfolgen, denn sonst kann sich das eigene Ego auf vielerlei Wegen einschleichen. Will man für die andere Person vielleicht nur deswegen beten, damit man sich als besserer Mensch fühlt oder ähnliches, dann bete lieber direkt darum ein besserer lichtvoller Mensch zu sein, denn dein SEIN strahlt dadurch genau so auf die Welt aus und hilft ihr.
Den Bezug zu sich selbst bringt man bei der Fürbitte für andere Menschen durch Formulierungen ein, wie beispielsweise:

- **Ich bitte um ... für ...**
- **Lieber Gott, ich bitte dich, wenn es der Wille der Seele von** [Name der Person] **ist, dann hilf um** ...[Gebetsziel positiv formuliert]...
- **Bitte lieber Gott, wirke durch meinen Körper und durch meine Chakren um** ...[Gebetsziel positiv formuliert]...

Wann immer man für eine andere Person, oder einen anderen Personenkreis betet, muss man bereit sein das gesamte eigene Sein dafür einzusetzen, das heißt, den eigenen Körper, das eigene Energiesystem, die eigenen Chakren dem Göttlichen als Kanal darzubieten, damit die Energien fließen können, die zur Erfüllung des Gebetes notwendig sind. Durch diese innere Haltung ist dann die Bezug-zu-sich-Selbst-Regel erfüllt.
Sicher kennen Sie den Spruch: Gib einem Menschen einen Fisch, und er ist einen Tag lang satt. Lehre ihn zu angeln, und er wird ein Leben lang satt sein. Im Bezug aufs Beten für andere, bedeutet dies, dass es meistens besser ist, andere Menschen zu lehren, wie sie selber beten können, und so die Kontrolle über ihr Leben zurückerlangen, anstatt für sie zu beten, und sie so in Abhängigkeiten zu belassen. Und wenn Sie spüren, dass die Person nichts lernen will, dann ist es oftmals besser für sie, ihr auch keinen Fisch zu geben, denn nur so wird die Person dann gezwungen „angeln“ zu lernen, zu ihrem eigenen Besten.

Die ICH BIN Form:
Oftmals ist es gut mit „**Ich bin ...**“ zu beginnen. In obigem Beispiel würde der Satz dann so lauten:
„Ich bin im Besitz eines roten Autos“
oder: *„Ich bin Besitzer eines roten Auto“*.
„Ich bin“ ist so eine starke Wortwahl, weil in der Welt des Menschen alles Illusion sein kann, es gibt nur eine einzige Aussage, die sicher ist: ICH BIN. Für alles andere kann es keine endgültigen Beweise geben. Da eine jede Wahrnehmung unvollkommen ist, kann alles, aber auch wirklich alles, selbst die ausführlichsten wissenschaftlichen Studien, falsch sein. Der Mensch kann nur ein Modell (Abbild) der Welt wahrnehmen, nicht die Welt selbst. Jegliches Modell ist immer wahr (in einem begrenzten Rahmen) und falsch zugleich. Nur eine einzige Aussage ist sicher: ICH BIN. Alle anderen Aussagen sind wahr und falsch zugleich.

7. Die Klang Regel:

Diese Regel besagt, dass ihre Gebetsformulierung gut „klingen“ soll. Der Formulierungstext soll eine kraftvolle und positive Schwingung haben. Er soll sich richtig gut anhören, so dass sich schon alleine vom Sprechen des Textes der Mensch und die Welt mit guten Gefühlen füllt.

Vielleicht finden Sie sogar eine Möglichkeit, die Zielformulierung in **Versform** zu bringen, wie man es von Hexen- oder Zaubersprüchen kennt. Durch die Reimform gelangt der Text wie eine Affirmation noch schneller ins Unterbewusstsein und durch den Reim harmonisieren sich sogar die beiden Gehirnhälften.
Das Gebet wie ein Mantra wiederholt aufzusagen, oder gar zu singen, ist eine weitere klassische Form die Klang Regel zu erfüllen, welche in vielen Religionen eingesetzt wird.
Im erweiterten Sinne besagt die Klangregel, dass dem Ziel eine solch große positive Kraft innewohnen soll, dass alleine schon der Gedanke an das Ziel im Menschen selbst eine positive Kraft entstehen lassen soll, die ihn wie ein harmonischer Klang zum Schwingen bringt. Was sind die Voraussetzungen, damit einem Ziel eine solche Kraft innewohnt ? Es muss ein Wunsch der Seele sein. Der Mensch muss sich also auf einer tiefen Ebene nach der Erfüllung dieses Zieles sehnen. Und der Wunsch muss im ganzheitlichen Sinne gut für alle Beteiligten sein.
Bei diesen Gefühlen, die ein Ziel im Mensch hervorruft, muss man allerdings unterscheiden, ob es wirklich das Ziel ist, oder der Weg zum Ziel. Wenn man bezüglich dem Weg noch Ängste in sich spürt, das ist erstmal ok, im Gegenteil die Seele wird sich sogar mit einer gewissen Vorliebe Ziele aussuchen, wo der Mensch sich seinen Ängsten stellen muss, weil so kann er innerlich wachsen und sich weiterentwickeln. Die Seele liebt es, wenn der Mensch unterwegs zum Held[13] wird, weil er seine Ängste überwindet.

Diese 7 Formulierungsregeln müssen nicht strikt eingehalten werden. Sie sollen vielmehr einen Anhalt geben, eine Richtung aufzeigen, Hilfslinien sein, damit Sie Ihre Ziele sauber formulieren lernen. Dies ist auch wichtig für die Mitteilung Ihrer Ziele oder Wünsche an andere Menschen. Wer hierbei diese Formulierungsregeln beachtet ist wesentlich erfolgreicher als Andere, weil besser verstanden wird, was er will. Dies betrifft alle Bereiche des Lebens, vom Topmanager im Business bis hin zu Eltern von nervenden Kindern. Beobachten Sie einfach mal selbst, wie oft beispielsweise Mütter von Kindern die Regel 2 verletzen: Du sollst dieses oder jenes nicht tun, anstatt es positiv zu formulieren, was das Kind tun soll. Beispielsweise „Hör jetzt auf zu quengeln“, anstatt es positiv zu sagen: „Bitte sei jetzt lieb zu mir“ usw.

Die Wunschformulierung testen

Wenn Sie sich mit ihrer Formulierung unsicher sind, so können Sie wie folgt vorgehen: Um ihre Formulierung zu testen, nehmen Sie Ihre Worte einfach in Ihr Herz und prüfen Sie, wie es sich anfühlt. Fragen Sie sozusagen Ihr Herz, ob es mit Ihrem Wunsch oder Gebet einverstanden ist. Hören und Spüren Sie, was Ihr Herz dazu sagt. Wenn eine Formulierung nicht stimmig ist, so werden Sie dies spüren.
Bitte setzen Sie sich hierbei aber nicht unter Druck. Falls Sie hierbei keine eindeutige innere Antwort spüren, bleiben Sie entspannt, vielleicht kommt die Antwort erst in ein paar Tagen, oder gar im Traum. Auf das eigene Herz zu hören, ist eine hohe Kunst.

Natürlich können Sie auch solche Methoden anwenden, wie beispielsweise, wenn ein unklares Gefühl hochkommt, zu erspüren versuchen, in welche Körperrichtung es sich

[13] Ein Held ist jemand, der seine dunkelsten Ängste erhellt, also auflöst. Darum ist **hell** im **Hel**d enthalten.

bewegen will, oder welche Körperbewegung es zu erzwingen versucht. Hierzu können Sie sich in den „leeren Raum“ stellen, und in Ihrer Absicht ganz bewusst ihren Körper Ihr Ziel darstellen lassen. Dies können Sie mental durch Ihre Gedanken machen, oder, auch sehr effektiv, ihre Ziel/Gebetsformulierung auf einen Zettel schreiben und mit den Füßen auf diesen Zettel stehen. Nun spüren Sie einfach in Ihren Körper hinein, was das Ziel für Gefühle, Regungen und Bewegungen auslöst, und alles einfach zulassen, ohne zu bewerten. Also auch die Bewegungen einfach geschehen lassen. Selbst wenn die Bewegung Sie zu Boden zwingt, einfach den Prozess durch laufen lassen (keine Bewertung – nur fühlen!). Sie können diesen Bewegungsprozess an den darauf folgenden Tagen wiederholen, aufs neue durchlaufen, so lange, bis sich der Prozess so geändert hat, dass er sie stärkt (anstatt beispielsweise in die Knie zwingt).

2. Zielbild im Geist erschaffen

Parallel zur Ausformulierung in Worten muss im Geist ein deutliches Bild von dem Zielzustand/Erfüllungszustand ihres Gebetes erschaffen werden.
In vielen Fällen werden Sie dieses Bild bereits in sich tragen, oder es hat sich deutlich ausgeprägt bei der Gebetsformulierung in Worten. Achten Sie aber darauf, dass es den erfüllten Zustand, also das erreichte Ziel darstellt.
Denken Sie sich dieses Bild so präzise aus, wie Sie möchten, aber es kann auch ein symbolisches Bild sein. Ihr Unterbewusstsein wird ihr Bild sowieso in Symbole zerlegen, um von Ihrer Schöpfergottinstanz verstanden zu werden, denn die Schöpfergottebene arbeitet mit symbolhaften Bildern, die als neue Form dienen.
Lassen Sie also dieses Bild innerlich wachsen, sich in allen Details ausformen, grad so wie Sie sich alles erwünschen, bis Sie das Bild in allen Einzelheiten vor sich sehen. Achten Sie auf die Reinheit ihrer Gedanken an dieser Stelle. Verwenden Sie nur hochwertigste Gedankenqualität beim Bau ihres Bildes. Sie können übrigens auch einen Ablauf wählen, also eine Art Minivideo, was besonders bei Olympiaathleten und Spitzensportlern bereits weit verbreitet ist.
Packen Sie in ihr Zielbild eventuell auch die Konsequenzen, die sich dann ergeben werden mit hinein. Auch wenn neue innere Überzeugungen mit dem Ziel verknüpft sind, dürfen sich diese im Zielbild wiederfinden, genauso Beurteilungen und Belohnungen. So kann ihr Zielbild beispielsweise als kleine Zugabe eine Person enthalten, die Ihnen zum Zielerfolg gratuliert. Dies ist dann letztlich ein Trick, um weitere Ihrer inneren Anteile von der erfolgreichen Erreichung des Zieles zu überzeugen.[14]

Meist werden Sie relativ schnell ein klares Bild ihres Zieles haben. Aber, und dies ist ein Haupthindernis bei der Zielerreichung, oftmals sind diese Zielbilder von anderen Personen übernommen. Ja, sogar von Vorfahren sind solche Bilder oftmals unbewusst regelrecht ererbt worden. Der Mensch ist ständig den Gedanken- und Bildereinflüssen anderer Menschen ausgesetzt[15] und übernimmt so vieles, was eigentlich nicht zu 100% vollkommen zu ihm passt, quasi, so wie eine Hose, die man

[14] Dies kann man natürlich bis zum Exzess betreiben. So kann man ganze Heerscharen von Menschen auftauchen lassen, die vom erreichten Ziel überzeugt sind, ja es vielleicht sozusagen gar nicht anders kennen. Oder man integriert ins Zielbild Beweise, dass das Ziel erreicht wurde, beispielsweise ein Zeitungsbericht über das erfolgreich erreichte Ziel, usw. **Trotzdem sollte das Hauptaugenmerk natürlich weiterhin das Ziel an sich sein**.
[15] beispielsweise durch Telepathie auf unbewusster Ebene

zwar trägt, die aber nicht wirklich maßgeschneidert ist. Diese Fremdübernahme von Gedanken ist einfach eine Tatsache. Jedoch haben Sie das Recht und in gewissem Sinne sogar die Pflicht zu 100% ihr Leben selbst zu leben, das heißt ihre eigenen Bilder und Wünsche zu verwirklichen, anstatt fremd übernommene. Für die Erschaffung Ihres Zielbildes bedeutet dies, dass Sie genau überprüfen sollten, ob ihr Zielbild wirklich exakt zu Ihnen passt, ob es auf Ihre Situation zugeschneidert ist. Um dies zu überprüfen müssen Sie Ihre JETZT Situation exakt in ihrer vollen Ganzheitlichkeit erkennen. Schließen Sie hierzu Ihre Augen, und lassen Sie sich innerlich ein Bild (oder auch mehrere Bilder) geben, die auf der symbolischen Ebene ihre IST-Situation darstellen.
Nehmen wir ein praktisches Beispiel: Jemand hätte als Ziel Partnerschaft, sein IST Zustand wäre Single und einsam. Nun erhält diese Person vielleicht innerlich das Bild eines Igels gezeigt, dass sie sich einigelt und darum kein Partner/in haben konnte. Diese Erkenntnis kann die Person nun in ihr Zielbild einfließen lassen, zum Beispiel, dass sie sich in ihrem Zielbild mit offenen Armen, einer offenen Körperhaltung oder offener Körpersprache visualisiert. Auf diese Weise kann sie ihr Zielbild völlig individuell auf ihre Situation ausrichten und erschaffen.
Oftmals bekommt man auch in Träumen symbolhafte Bilder des eigenen IST-Zustandes gezeigt, oder vielleicht sogar Traumsymbole im Zusammenhang mit dem erwünschten Ziel. Diese Symbole kann man dann wunderbar als Zielbilder nehmen oder zumindest ins Zielbild integrieren. Träume im Zusammenhang mit dem Gebetsziel sollte man auf jeden Fall immer beachten, deuten und seine Schlüsse daraus ziehen.
Wem es gelingt sein Gebetsziel in die Sprache der Träume zu übersetzen, also in Traumsymbole zu verwandelt, der hat ein ausgezeichnetes Zielbild erschaffen. Dabei kann die rationale Logik ruhig außen vor bleiben. Das Unterbewusstsein ist nicht an die Grenzen der Logik gebunden, das kennt man ja aus Träumen. Das Unterbewusstsein kann mühelos um die Ecke denken.
Beispielsweise „Italien – Pizza – rund – Ball – Tor“ ist für das Unterbewusstsein eine vollkommen logische Verknüpfung. Dieses Beispiel ereignete sich bei der Fußball Weltmeisterschaft 2006 anlässlich dem Halbfinale Deutschland gegen Italien. Eigentlich waren beide Mannschaften etwa gleich stark. Aber irgendwann ereignete sich etwas sehr Interessantes: Eine große Gruppe deutscher Fans stimmten plötzlich ein Lied[16] an, dass die Italiener Pizza bringen sollten. Das war nun zwar etwas gehässig oder abwertend gemeint, aber es wurde durchaus mit viel Emotion gesungen. Nun, wie kommt eine solche Aufforderung im Unterbewusstsein an ? Immerhin haben dies Millionen von Menschen übers Fernsehen live gehört. Dass damit nicht gemeint war, dass die italienischen WM-Spieler diesen Fans Pizza bringen sollten, das sagt einem der logische Verstand. Für das Unterbewusstsein ist eine der markantesten Eigenschaften einer Pizza, dass sie rund ist. Gleichzeitig bekamen die Millionen von Zuschauern ja ständig der Ball gezeigt. Da ist die unbewusste Verknüpfung Pizza = rund = Ball natürlich sofort hergestellt. Der Ball gehört ins Tor, das weiß das Unterbewusstsein eines jeden Fußballspielers und Zuschauers natürlich sowieso. So war dieses Lied deutscher Fans also eine Aufforderung an die Italiener Tore zu schießen, welche direkt ins Unterbewusstsein eindrang. Das Symbol Pizza als Synonym für Ball und Tor, war in jenem Moment so überwältigend, dass sich kaum ein Zuschauer oder Spieler dieser gesungenen Affirmation entziehen, geschweige denn, sie erkennen konnte. Das Spiel endete dann auch entsprechend. Die Italiener brachten daraufhin zwei Pizzas, sprich Bälle ins deutsche Tor. Ich habe dieses

[16] Das Singen als Lied ist übrigens auch eine Form, um die Klangregel (siehe Formulierungsregeln) zu erfüllen.

Beispiel gebracht, weil, es ist sehr lehrreich. Es zeigt, wie leicht und schnell es geht, wenn man gut passende Symbole im Zielbild verwendet, denn die deutsche Mannschaft hatte kaum eine Chance sich diesem Zielbild, den italienischen Bällen im deutschen Tor, zu entziehen. Es war einfach viel zu stark wirkend. Dieses Beispiel soll zeigen, wie selbst Großereignisse von solchen inneren Bildern beeinflusst werden. Auch die Werbung arbeitet oft sehr erfolgreich mit symbolhaften Bildern. Es lohnt sich also, ein gutes Zielbild zu finden.

3. Zielbild ins Herz nehmen

Verschieben Sie nun dieses im Geiste erzeugte Bild in ihr Herz. Falls Ihnen dies nicht gleich gelingt, nehmen Sie sich bitte die Übungen im nächsten Kapitel vor. Das Herz ist nicht nur der zentrale Motor des menschlichen Körpers, auch auf der feinstofflichen Ebene ist das Herzchakra der Mittelpunkt aller energetischen Aktivitäten[17].
Um dies zu nutzen, fühlen Sie die Liebe in ihrem Herzen und „durchtränken“ Sie das innere Zielbild damit. Projektzieren Sie ihre Liebe auf das geistige Bild, laden Sie es mit der bedingungslosen Liebe auf, welche die Grundschwingung des Herzchakras ist[18]. Lassen Sie es im übertragenen Sinne vor Liebe sprühen.

Jedes Zielbild ist heilig[19]

Geben Sie sich die Erlaubnis, ihr Zielbild als etwas vollkommen Heiliges, als etwas vollkommen Göttliches zu sehen. In diesem Moment sind Sie in Ihrem Herzen ganz eng mit dem Schöpfergott verbunden, der Sie selber sind. Und diese absolut vollkommene Gottheit strahlt auf ihr Gebetszielbild aus. Stellen Sie sich vor, ihr Zielbild sei in diesem Moment so heilig, wie alle Gottheiten von allen Religionen aller Welten zusammen.[20] *(Versuchen Sie dieses Gefühl beizubehalten, oder zumindest in Schritt 7 wieder herbeizuholen.)*

4. Gefühl des Vertrauens in Solarplexus erzeugen und ins Herz aufsteigen lassen

Nachdem Sie nun ihr Bild im Herz haben ist die erste Zutat, die benötigt wird das Vertrauen in die Erfüllung ihres Zieles. Der optimale Ort im Körper um Vertrauensenergie zu erzeugen ist das 3.Chakra, auch Bauch- oder Solarplexuschakra genannt. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit und Ihrem Fühlen in ihren Bauchbereich und denken Sie das Wort Vertrauen. Erzeugen Sie hier das Gefühl des Vertrauens in die absolute Schöpferkraft[21], die Ihnen zur Verfügung steht. Schon bald werden Sie so etwas wie Wärme spüren, vielleicht haben Sie auch Wahrnehmungen der Farbe Gelb oder Gold. Warten Sie, bis sich dieses Gefühl rein

---

[17] Dies ist übrigens auch physikalisch messbar: So ist das elektrische Feld des Herzens 100 mal stärker als das elektrische Feld anderer Organe und Körperteile. Wenn man das magnetische Feld um das Herz misst, dann ist dieses sogar 5000 mal stärker als der Rest des Körpers. Der Herzensbereich ist, energetisch betrachtet, eindeutig das Zentrum des menschlichen Körpers.

[18] Wenn alle Bewertungen, Urteile, Verurteilungen oder gar Ablehnungen usw, losgelassen werden, breitet sich Liebe ganz automatisch im Herzchakra aus. Liebe ist der natürliche Zustand des Herzens.

[19] Wenn Sie nicht den Glauben hätten, ihr Ziel könne Sie auf die eine oder andere Weise „heilen“, dann hätten Sie sich dieses Ziel ja gar nicht auserwählt. Stehen Sie also auch konsequent zu dieser Heiligkeit ihres Zieles !

[20] Ihr Zielbild, welches Sie in diesem Moment, im Hier und Jetzt anbeten, ist so heilig, wie alle Gottheiten von allen Religionen aller Welten zusammen, denn dies ist es ja, was gewollt ist, dass sich aus dem Göttlichen (Urquantenfeld) ihr Ziel manifestiert, also Gott sozusagen in Ihr Ziel einfließt.

[21] Dieses Gefühl des Vertrauens beinhaltet übrigens automatisch auch andere notwendige Elemente, zum Beispiel Schutz und das Gefühl der Geborgenheit. Dies alles ist in der Energie des Vertrauens enthalten. So benötigt der Same, der ins Herz gelegt wurde ja auch Geborgenheit und Schutz, um sich entfalten und erblühen zu können.

und gut anfühlt, und verschieben Sie dann mithilfe ihrer Geisteskräfte (Imagination, Wille etc.) dieses Gefühl in Ihr Herzchakra nach oben. Im Kapitel Übungen finden Sie diesen Teil auch als Einzelübung, falls es ihnen nicht auf Anhieb gelingt.
Nehmen Sie eine innere Haltung des absoluten Vertrauens ein, dass ihr Wunsch erfüllt ist, spüren Sie diese Erfüllung in Ihrem Herzen. Man nennt dies auch Gottvertrauen, das Vertrauen in den Schöpfer, also in jenen Schöpfergott, der in einem jeden Menschen wohnt, und der für die Erfüllung eines jeden Wunsches sorgt. Die Energie des Vertrauens, die aus dem Bauchchakra aufgestiegen ist, facht das Feuer im Herzen an, und löst die Zweifelenergien auf. Sie werden verbrannt, es entsteht Wärme, eine Wärme des Herzens.

5. Gefühl der Freude im Sexualchakra erzeugen und ins Herz aufsteigen lassen

Aktivieren Sie nun Ihr zweites Chakra indem Sie ihre innere Achtsamkeit auf diesen Bereich lenken. Es ist der Sitz der Urfreude, der Freude über die Lebendigkeit, die ihren Höhepunkt im sexuellen Schöpfungsakt findet. Denken Sie Freude in ihr Sexualchakra bis Sie die Freudeenergie fühlen, zum Beispiel durch ein Wärmegefühl. Verschieben Sie nun auch diese Freudeenergie in Ihr Herzchakra nach oben. Genießen Sie die Freude über ihr erfülltes Gebetsziel.

6. Gefühl der Dankbarkeit im Wurzelchakra erzeugen und ins Herz aufsteigen lassen

Nun wird es Zeit für das Gefühl der Dankbarkeit. Die Urdankbarkeit hat ihren Sitz im Wurzelchakra. Es ist die Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens, welches man von Vater und Mutter erhalten hat. Bei vielen Menschen ist dieses Gefühl der Urdankbarkeit tief verschüttet, unter allerlei, noch nicht vergeben Vorwürfen, Enttäuschungen oder gar traumatischen Erlebnissen den eigenen Eltern gegenüber. Durch diese Schichten müssen Sie hindurch, um die Urdankbarkeit zu fühlen. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit also in den Körperbereich des ersten Chakras und denken Sie „Dankbarkeit“ in diesen Punkt hinein, bis Sie diese dort deutlich spüren. Es geht einfach nur darum, das Gefühl der Dankbarkeit im Bereich des Wurzekchakras zu erzeugen und zu fühlen.
Falls Ihnen dies schwer fällt, denken Sie an all die Dinge und Voraussetzungen zu ihrem Ziel, die bereits eingetroffen, also erfüllt sind, und wenn es nur die Tatsache ist, dass Sie das Geschenk des Lebens erhalten haben. Auch dies ist eine Tatsache, eine Voraussetzung, damit Sie Ihr Ziel, ihren Wunsch überhaupt stellen konnten. So werden Sie sicher noch weitere Gründe finden, die ihrem Verstand helfen, das Gefühl der Dankbarkeit zu entwickeln.
Lenken Sie nun dieses Dankbarkeitsgefühl, wie schon zuvor die beiden anderen Gefühle, Freude und Vertrauen, nach oben ins Herzchakra. Spüren Sie, wie diese Dankbarkeit bis in Ihr Herz aufsteigt[22] und sich in das Gefühl der Dankbarkeit für ihr erfülltes Ziel wandelt.
Lassen Sie diese Dankbarkeit im Herzen weiter wachsen, fühlen Sie auch Dankbarkeit all jenen Menschen, und Wesenheiten gegenüber, die bei der Erfüllung ihres Wunsches direkt oder indirekt beteiligt gewesen waren (nicht vergessen, im

[22] Falls die Dankbarkeit nicht automatisch, wie von alleine hochsteigt, dann einfach mit Gedankenkraft einen Absichtsimpuls setzen, so in der Art: *„Liebes Dankbarkeitsgefühl, bitte steige jetzt ins Herz hoch“.*

Gefühl des bereits erfüllten Zieles bleiben). Diese Dankbarkeit darf nun auch über Ihren Körper hinausstrahlen, beispielsweise auch ins Wurzelchakra zurück.

Der Gebetsvorgang, welcher im ersten Schritt mit DENKEN[23] im Kopf begonnen hatte, und nun mit DANKEN den Bereich des Wurzelchakras und der Zeugungsorgane miteinbezogen hat, vollendet sich nun in der Mitte, in der Hitze des Herzens:

7. Alles im Herz zusammenbacken

Sie haben nun alles im Herzchakra, dem zentralen Energiemotor ihres Körpers. Genießen Sie nun einfach das Gefühl, wie es sich anfühlt wenn ihr Herz in einem solchen hochaktiven Zustand ist. Ihr Herz bäckt nun die neue Realität zusammen. Vielleicht spüren Sie die Hitze. Stellen Sie sich das heiße Strahlen des Lichtes in ihrem Herzen vor, oder lassen Sie ihre Gedanken nochmals über die Komponenten wandern, die hier nun verschmelzen:

1. Ihr **Zielbild**
2. Das **Vertrauen**, in die Erfüllung – spüren Sie bewusst dieses Gefühl im Herzen, das Vertrauen, dass ihr Gebetsziel erfüllt ist, lassen Sie es wachsen und größer werden. Fühlen Sie einfach, dieses Vertrauen, welches auch das Vertrauen in Gott ist, der Sie selber sind, bleiben Sie mit ihrer Aufmerksamkeit in Herzbereich.

> Wichtig: Denken Sie nicht, *Ich vertraue, dass sich [mein Gebetsziel] erfüllen wird.* Sondern denken Sie: *Ich vertraue dass [mein Gebetsziel] erfüllt ist.*
> Es ist von fundamentaler Bedeutung, dass Sie das JETZT Denken benutzen, denn auf der Schöpferebene gibt es nur das Jetzt. Ansonsten würde ihr Gebetsziel immerfort in die Zukunft verschoben, und würde sich nie erfüllen.

3. Die **Freude** über ihr erfülltes Ziel. Sie werden ja wohl kaum ein Ziel gewählt haben, über welches Sie sich nicht freuen. Erlauben Sie sich diese Freude JETZT sofort zu spüren, denn schon alleine dadurch, dass Sie Bücher wie dieses lesen sind Sie ein Gewinnertyp beziehungsweise eine Gewinnertypin. Sie wissen und spüren tief innerlich, dass ihr Gebet bereits erfüllt ist. Stellen Sie sich vor, wie schön es ist, dass ihr Wunsch erfüllt ist (richtig tief innerlich fühlen, wie schön es ist!).
4. Die **Dankbarkeit**, dass Ihr Gebet erfüllt ist – fühlen Sie diese Dankbarkeit im Herzen. Stellen Sie sich vor und fühlen Sie, wie unendlich Dankbar Sie über die Erfüllung des Wunsches sind.
5. Die **bedingungslose Liebe**, die das Feuer und die transformierende Hitze im Herzen für den Verschmelzungsvorgang liefert *(=der Backvorgang).*
   Fühlen Sie sich, als wäre Ihr Zielbild schon erfüllt ! Fühlen Sie alle Gefühle, die sie dann hätten, bereits jetzt. Es gibt nur einen Moment, und der ist JETZT. Gleiten Sie in den Zustand der Glückseligkeit und des Einheitsbewusstseins hinüber. Sie sind jetzt EINS mit dem Ziel.

Nachdem nun alles im Herzchakra vereinigt ist, genießt man dieses Gefühl des totalen Eins-Sein eine Zeit lang. Schauen Sie innerlich solange liebevoll auf ihr Zielbild, welches nun im Herzen ruht, bis Sie spüren, wie gut es ist, wie gut es sich

[23] Denken = Lenken (also das Erschaffen der Gebetsformulierung und des Zielbildes, welches in den ersten beiden Schritten erfolgte)

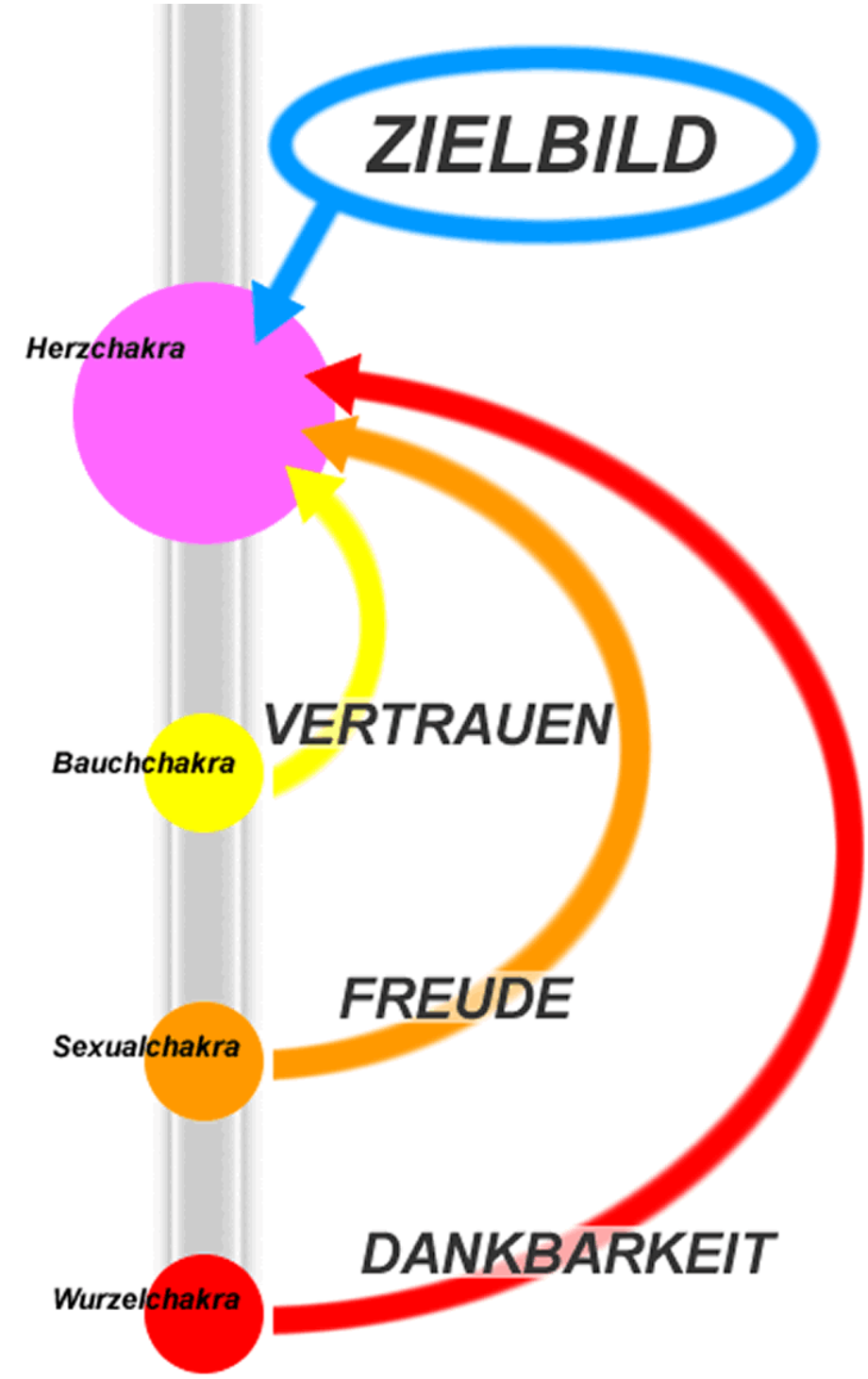
anfühlt, wenn dieses Ziel verwirklicht ist[24]. Oft geschieht es dann ganz von alleine, dass das Herz sozusagen überläuft. Nun füllt sich die eigene Aura, die Umgebung mit dem Gebetsbild. Lass dies zu, und fühle Dich umringt von deinem erfüllten Gebetsziel, eingehüllt von dem, was du wünscht, auf dass dein Glück vollständig sei.

An dieser Stelle können Sie das Gebet beenden. Alles grundlegend Wichtige ist nun geschehen. Wenn Sie möchten, können Sie das Gebet aber auch wie folgt weiterführen: Dann nehmen Sie einen Funken der nun entstandenen Glücksessenz aus ihrem Herz und senden ihn nach unten bis in den Erdmittelpunkt als Geschenk an die Erde. Lassen Sie es zu, mit diesem Funken mitzuspüren, wie er bis in den Erdmittelpunkt hinab fällt. Vielleicht fühlen Sie, wie kurz darauf eine kleine Energiewelle, als Geschenk von der Erde zurück, ihren Körper erfasst. Bleiben Sie aber die ganze Zeit mit einem Teil ihrer Achtsamkeit gleichzeitig weiter in ihrem Herzen zentriert.
Legen oder pressen Sie spätestens jetzt (kann auch schon früher geschehen) ihre Zungenspitze an den oberen hinteren Gaumen um den großen Energiekreis in ihrem Körper zu schließen. Senden Sie nun einen zweiten Lichtfunken aus ihrem Herzen als Geschenk nach oben, bis in die Urzentralsonne unserer Galaxie. Spüren Sie auch mit diesem Lichtfunken, wie er nach oben gleitet, durch ihren Körper, durch ihre Schädeldecke und immer weiter aufwärts schwebend, bis zum Mittelpunkt unseres Weltalls, unserer Urzentralsonne. Auch von ihr werden Sie eine Energiewelle zurückgeschenkt erhalten. Falls Sie diese Energie spüren können, einfach zulassen, dass sie den gesamten Körper erfasst.
Verbleiben Sie im Zustand dieser Gefühle, also dem Fühlen ihrer Herzenergie, und falls Sie sie spüren können, der beiden Energiewellen, vom Erdmittelpunkt und der Urzentralsonne. Lassen Sie dies alles verschmelzen, fühlen Sie sich als Teil der gesamten Erde und als Teil des gesamten Alls. Sie sind nun mit allem was ist verbunden. Sie sind nun Eins mit der gesamten göttlichen Schöpfung. Nun ist Ihr Gebetsziel nicht nur aufgeladen mit all den guten Gefühlen, es fließt und pulsiert durch jede Faser Ihres Herzens, Ihres Körpers, Ihrer Umgebung, ja des gesamten Weltalls. Wegen dem Guten, was es ausstrahlt, freut sich alles, was damit in Berührung kommt.
Genießen und fühlen Sie diesen Zustand solange Sie möchten, und schließen Sie es ab mit ein paar tiefen Atemzügen.

[24] In der Bibel, Schöpfungsgeschichte wird diese wichtige Gebetsphase einer jeden Schöpfung durch den Satz mit den einfachen Worten: „..**und Gott sah, dass es gut war**“ umschrieben. Es geht also darum, dass Sie mit Ihrem Schöpfergottanteil in Ihrem Herzen Ihr Ziel „gut sehen“.
So ist es beispielsweise kein Zufall, dass sehen und säen, vom Wortstamm so ähnlich klingt. Das „mit dem Herzen sehen“, ist im Prinzip auch das Aussäen eines Samens auf geistiger Ebene. Es müsste eigentlich heißen: „Man sät nur mit dem Herzen gut“ – vom Herzchakra her betrachtet ist eigentlich beides dasselbe, denn es geschieht im Herz gleichzeitig.

Zusammenfassung

Führen Sie diese Schritte nicht im Bewusstsein aus, ihr Körper zu sein, sondern hier gilt es aus dem Bewusstsein zu handeln, selbst der Gott zu sein, der den Körper erschaffen hat, der ihn steuert, der ihn benutzt. In der Grafik sehen Sie nochmals alle energetisch relevanten Schritte:



Energieflussdiagramm Beten

Übungen

Wenn Sie noch wenig Erfahrung mit energetischer Körperarbeit oder Meditation haben, finden Sie in diesem Kapitel zu den einzelnen Punkten des Gebetes Einzelübungen die Ihnen helfen werden das Gebet in seiner Gesamtheit durchzuführen. Vielleicht mag Ihnen das alles am Anfang kompliziert vorkommen, jedoch schon bald werden Sie diese Form des Betens als völlig normal erleben. Das ist nur eine Sache des Praktizierens und des Übens.

Tipp: Beginnen Sie am Anfang mit kleinen Gebetszielen, die leicht erreichbar sind. So erhalten Sie schneller Feedback und Erfahrungen mit dieser Methode. Durch jeden Erfolg wird es Ihnen immer leichter fallen, das Gefühl des Vertrauens zu erschaffen und so werden Sie immer mehr den Punkt erreichen, vom Vertrauen getragen und durchdrungen zu sein. Dann ist das Urvertrauen zum festen Bestandteil Ihres Lebens geworden.

Testen Sie aus, wie hoch Ihr Urvertrauenswert ist. 100% Urvertrauen ist mehr Wert als 100 Millionen Dollars, denn da es etwas Geistiges ist, haben Sie es auch nach dem Tode noch zur Verfügung.

Sie sehen also, wie wertvoll diese Erfahrungen auch aus kleinsten Gebetszielen sind. Suchen Sie darum bewusst auch nach bescheidenen Zielen, wie zum Beispiel dem in der Esoterikszene so beliebten „sich einen freien Parkplatz kreieren“. Auf Deutschlands Strassen sind ganze Horden von Esoterikern unterwegs, die sich ständig erfolgreich freie Parkplätze in der Nähe des Fahrtzieles erschaffen und so stetig ihr Urvertrauen in die eigene Schöpfergöttlichkeit stärken.

Übung 1: Das Herzchakra aktivieren

Das Herzchakra liegt zwischen den unteren körperlichen Chakren und den oberen geistigen Chakren. Sie können mit ihm die höchstschwingenste Energie der bedingungslosen Liebe erzeugen. Gehen Sie für diese Übung mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Bereich ihres Herzchakras und denken Sie:

Ich gehe in Resonanz zur bedingungslosen Liebe.

Sofort wird sich Ihr Herzchakra öffnen. Beobachten Sie dieses Gefühl. Es ist die Grundform der bedingungslosen Liebe. Was immer Ihnen nun für Gedanken kommen, bleiben Sie in diesem Gefühl im Herzen zentriert, und denken Sie zu jedem auftauchenden Gedanken „bedingungslose Liebe“ hinzu.

Praktizieren Sie diese Übung wann und wo immer Sie möchten. Diese Fähigkeit das Herzchakra bewusst zu aktivieren, stärkt ihren Zugang zur eigenen Schöpfergottinstanz.

Übung 2: Die Vision des Geistes ins Herz bringen

Vom Kopfdenken ins Herzdenken kommen mag für manche nicht ganz leicht sein, lernen kann es aber Jeder. Sie können dies leicht üben, zu jeder Zeit, mit einem jedem beliebigen Gedanken oder inneren Bild. Verschieben Sie den Gedanken, bzw. das damit verknüpfte Bild einfach aus dem Kopfbereich ins Herz. Es kann auch sein, dass sich ihr gedachter Gedanke oder Bild woanders befindet, zum Beispiel über, hinter oder vor ihrem Kopf. Egal, wo, verschieben Sie es einfach in ihr Herz und nehmen Sie es dort wahr. Das ist die ganze Übung, mehr brauchen Sie nicht tun.

Vielleicht ist Ihnen der Gedanke neu, dass es möglich ist mit einem anderen Körperteil, als dem Kopf zu „denken“. Die Nahtodforschung hat jedoch gezeigt, dass ihr Geist den Körper noch nicht einmal fürs Sehen braucht. Spätestens nach ihrem Tod werden Sie selbst feststellen, dass Sie überhaupt keinen Körper benötigen, um zu denken. Der Glaube, dass Denken im Kopf stattfinden würde, entstand nur darum, weil die meisten Menschen sich nur ihrer Gedanken im Kopf bewusst sind. Dieser Glaube ist falsch. Richtig ist, dass in jedem Körperteil Gedanken vorhanden, abgespeichert, ausgesendet oder empfangen werden können, und dass alle Materie Bewusstsein enthält. Ein jeder Stein, eine jede Pflanze, ein jedes Tier, eine jede Körperzelle, ein jeder Körperteil hat sein eigenes Bewusstsein oder noch korrekter ausgedrückt, ist Bewusstsein, denn es gibt außer Bewusstsein nichts.

Bewusstsein = Information = Schwingung = Energie

Eine Form dieser Übung geht so:

1. Öffnen Sie Ihre Augen und sehen Sie sich kurz etwas Beliebiges (Gegenstand, Mensch, egal was) an.
2. Schließen sie die Augen und versuchen Sie das Gesehene innerlich als Bild wieder entstehen zu lassen. Erschaffen Sie also ein inneres Abbild.
3. Verschieben Sie dieses Abbild nun in Ihr Herz und sehen Sie es sich dort an.

Alles Gute und alles Große ist bekanntlich einfach. Lassen Sie darum nach etwas Übung den Punkt 2 weg. Erzeugen Sie ihre inneren Abbilder des Gesehen nun direkt im Herzen.

Übung 3: Energie kreisen lassen (kleiner Himmelskreis)

Eine wunderbare Vorübung ist der „kleine Himmelskreis“. Dabei lässt man innerlich einen kleinen Energieball entstehen und lässt ihn dann das Dienergefäß auf der vorderen Körperseite vom Nabelbereich beginnend, hinab gleiten durch die Genitalien bis zum sogenannten Damm und dann das Lenkergefäß vom Steißbein auf der Körperrückseite bis hinauf zum Scheitel des Kopfes und vorne wieder abwärts, die Stirn, zwischen den Augen, Nase, durch den Mund, Gaumen, Zunge, Hals, Herz und Solarplexus, bis man wieder im Nabelbereich gelandet ist. Dieser Kreis vorne und hinten um den Rumpf des menschlichen Körpers wird im Tao Yoga der kleine Himmelskreis genannt. Man beginnt diesen inneren Energiekreislauf üblicherweise in einem Punkt der etwa 4 cm hinter dem Nabel liegt, indem man die eigene innere Aufmerksamkeit auf diesen Punkt richtet bis sich so etwas wie ein kleiner Energieball bildet, den man meist durch ein Wärmegefühl an der betreffenden Stelle wahrnimmt. Durch Übung kann man ihn immer besser spüren. Falls Sie Schwierigkeiten haben, so lächeln Sie dieser Körperstelle einfach innerlich liebevoll zu.

Info: Das Konzeptionsgefäß ist ein Akkupunktur-Meridian in der Mitte des Körpers von den Genitalien nach oben bis in den Mundbereich.
Das Lenkergefäß ist der Meridian am Körper hinten, vom Perineum, Steißbein nach oben über den Kopf vorne abwärts bis zur Oberlippe und dem Gaumen innen.

Hier, eine Übersicht der wichtigsten Energiezentren des kleinen Himmelskreises mit den jeweiligen chinesischen Bezeichnungen:

1. Das Hara Zentrum / Tan-Tien (Die Quelle)
   Dieser Punkt liegt beim Nabel, etwa 4 cm im Körper. Falls es ihnen am Anfang

schwer fällt die Energie hier zu spüren/sammeln, dann konzentrieren Sie sich auf den Ming-Men Punkt, der gegenüber an der Körperrückseite liegt.

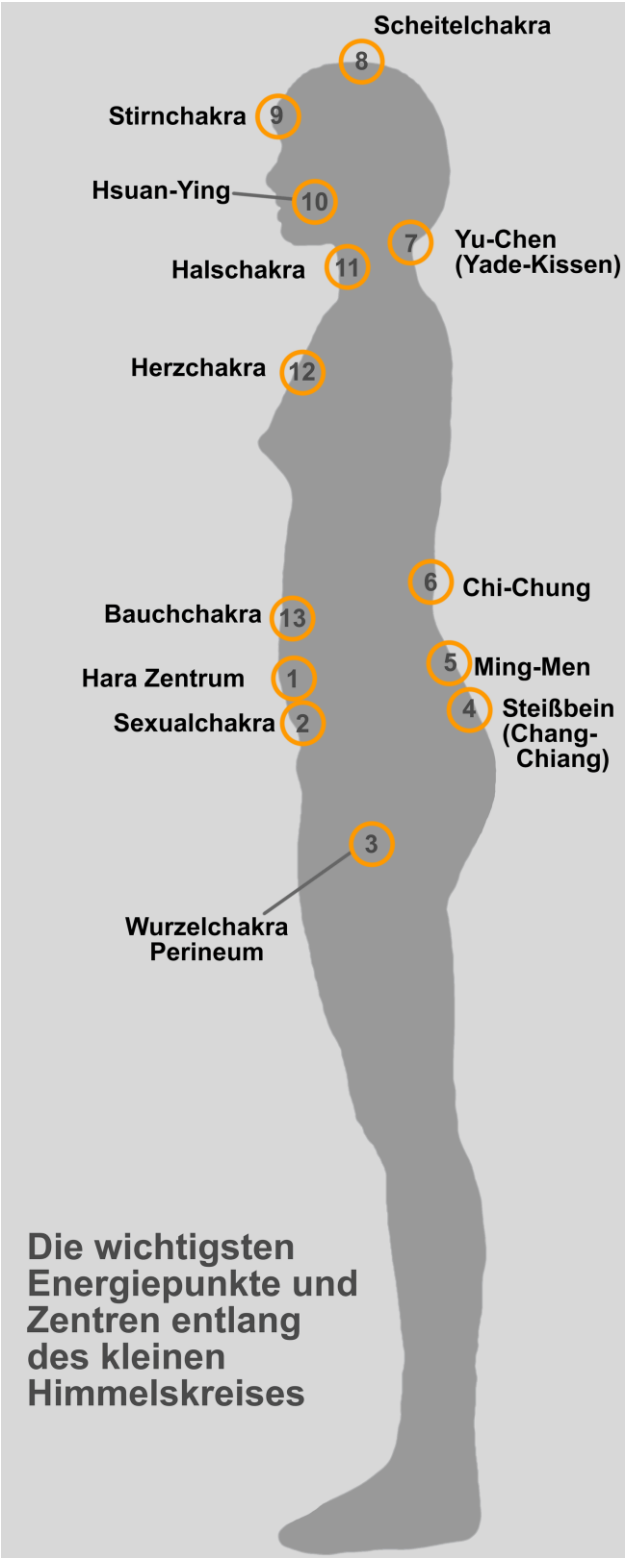
2. *bei Frau:* Kuan-Yuan (Ovarpalast)
   bei Mann: Jing-Gong (Samenpalast)
   Das Energiezentrum in diesem Bereich, etwa eine Handbreit unterhalb dem Nabel, wird in der Esoterik das Sexualchakra, Sakralchakra oder auch einfach als das zweite Chakra bezeichnet.

3. Perineum / Damm / Hui-Yin (Tor von Leben und Tod - Punkt der eine Million Goldstücke) Dieser Punkt liegt im Wurzelchakra in der Mitte des Damms.

4. Steißbein / Chang-Chiang (Durchgang zum Tor von Leben und Tod)
   Dies ist der erste Punkt, den die Energie beim Eintritt in die Wirbelsäule durchläuft (Stichwort: Erweckung der Kundalini, usw.)

5. Ming-Men (Tor des Lebens)
   Dieser Punkt ist am Rücken gegenüber dem Nabelzentrum. Er liegt zwischen den beiden Nieren und wirkt als Ausgleichspunkt der beiden Nieren. Auch vertikal (oben - unten) wirkt dieser Punkt harmonisierend. Besonders für uns Westler ist dies ein wichtiger Energiepunkt, denn er wirkt kühlend auf überhitze Kopfenergie.

6. Chi-Chung
   Dieser Punkt liegt am Rücken zwischen den beiden Nebennieren. Hier liegt auch die Geisteskraft der Stärke. (Dies ist auch ein wichtiger Punkt zur Heilung von Allergien, Diabetes etc..)



7. Yu-Chen (Yade-Kissen)
   Liegt über dem Atlaswirbel. Hier sitzt die Geisteskraft der Initiative und Begeisterung.

8. Pai-Hui (göttlicher Kompass des Menschen)
   Dieses Zentrum liegt am höchsten Punkt des Kopfes. Pai-Hui ist der Mittelpunkt des Scheitelchakras.

9. Yin-Tang (Himmelstor)
   Dieser Punkt liegt zwischen den Augenbrauen über der Nasenwurzel im Bereich des Stirnchakras.

10. Hsuan-Ying (Himmlischer Teich)
    Legen Sie Ihre Zunge nach oben hinten an den Gaumen, da können Sie diesen himmlischen Teich förmlich spüren. Die Zunge fungiert hier wie ein Schalter, der den kleinen Himmelskreis schließt. (Säuglinge machen das noch intuitiv so.)

11. Hsuan-Chi (Zwölf Geschichten)
    Liegt bei der Schilddrüse im Bereich des Halschakras.

12. Shuan-Chung (Herzchakra)
    Dieser Punkt liegt zwischen den beiden Brustwarzen im Herzchakra. Es ist der Sitz der bedingungslosen Liebe.

13. Chung-Kung (Solarplexus)
    Liegt zwischen Brustbein und Nabel im Bereich des Bauchchakras.

Das Kreisen-lassen durch all diese Punkte beseitig die Blockaden in den beiden wichtigsten Meridianen (Diener- und Lenkergefäß), was nicht nur für diese Form des Betens eine ideale Ausgangslage schafft, sondern auch allgemein eine gute Grundlage für dauerhafte Gesundheit legt. Sie können diesen Kreis vielmals durchlaufen, solange Sie Lust haben. Am besten sammelt man am Ende die Energie wieder im Tan-Tien, dem Punkt beim Nabel im Harazentrum.

Eine umfassende Beschreibung dieser Übung finden Sie in „Tao Yoga: Praxisbuch zur Erweckung der heilenden Urkraft Chi“ von Mantak Chia. Er hatte diese, und noch weitere Übungen, erstmals im Westen veröffentlicht und bekannt gemacht. Zuvor wurde diese Übung nur in fernöstlichen Klöstern im Geheimen weitergegeben. Der kleine Himmelskreis ist die Basis Übung des Tao Yoga.

Übung 4: Vertrauensenergie im Solarplexus

Gehen Sie mit ihrer inneren Aufmerksamkeit, ihren Gedanken und ihrem Fühlen in ihren Bauchbereich (Solarplexus, 3.Chakra). Denken Sie nur das Wort „Vertrauen“ und schon bald werden Sie in diesem Körperbereich etwas spüren, meist ein warmes angenehmes Gefühl. Denken Sie einfach weiter Vertrauen in diese fühlbare Energie hinein. Vertrauen, dass es gut ist, so wie es ist. Vertrauen, das es gut war, so wie es war. Vertrauen, dass es gut sein wird, so wie es sein wird. Denken Sie gezielt an die göttliche Schöpferkraft, die alles, aber wirklich

Hintergrundwissen: Ein jeder Stein, Pflanze oder Regenwurm hat Zugriff auf die volle Schöpferkraft. Sie steht ALLem, was existiert jederzeit zur Verfügung.
Jedoch ohne Bewusstsein darüber, kann kein Wesen sie bewusst nutzen, auch der Mensch nicht. Dann ist Schöpfung nur über die unbewusste Ebene möglich. Der unbewusste Anteil eines jeden Wesens weiß aber um diese, ihm zur Verfügung stehende Schöpferkraft, denn sonst könnte der Geist nicht einmal die kleinste Körperzelle erschaffen.
Voraussetzung für bewusstes Beten ist darum das Wissen darüber, dass Ihnen die absolute Schöpferkraft zur Verfügung steht, also das Wissen, ein Schöpfergott zu sein.

alles erschaffen kann. Diese göttliche Schöpferkraft ist in Ihnen, und das Gefühl des Vertrauen in diese Kraft, verbunden mit dem Wissen um diese Kraft, aktiviert diese Kraft in Ihnen.
Lassen Sie nun, nachdem Sie es eine Weile gefühlt haben, dieses reine Gefühl des Vertrauens aufsteigen in ihr Herz.
Falls das Gefühl nicht von alleine ihrer Absicht folgend ins Herz wandert, dann müssen Sie etwas üben. Vielleicht haben Sie noch niemals in ihrem Körper Gefühle verschoben. Machen Sie sich klar, dass ihr Geist ohnehin alles steuert, was im Körper geschieht. Ihr Geist kann das sowieso – es geht nur darum, es bewusst zu tun. Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit in das Gefühl und schieben Sie mit ihrer Aufmerksamkeit das Gefühl nach oben. Das ist vielleicht schwer zu beschreiben, aber sie werden es lernen und mit jeder Übung immer perfekter beherrschen.

Für Badetuchbesitzer gibt es eine Alternative zu dieser Übung. Hierzu lassen Sie sich an einem sonnigen Tag von der Sonne ihren Bauch bescheinen und legen unter das Badetuch einen Zettel mit dem Wort Vertrauen.

Übung 5: Freudeenergie im 2.Chakra

Wenden Sie sich nun Ihrem Sexualchakrabereich zu. Dieses 2.Hauptchakra im menschlichen Körper liegt oberhalb des Schambeines in der Mitte des Unterbauches. Gehen Sie mit Ihrem Fühlen in diesen Bereich und denken Sie Freude dort hin. Gemeint ist die Freude, die das Leben immer in sich trägt, die Freude des Lebens über jede Bewegung des Lebens. Zum Beispiel die Freude über jede Atembewegung, über jede Bewegung der Atome im Körper, usw. Nach einer Weile werden Sie diese Ur-Freude-Energie in der einen oder anderen Form fühlen können, zum Beispiel wie eine innere Wärme. Versuchen Sie nun, dieses Wärmegefühl, also die Energie der Freude aus dem 2.Chakra aufwärts über den Bauchbereich ins Herz fließen zu lassen. Auch wenn Sie noch wenig Erfahrung haben, die Energien im Körper zu steuern, Übung macht den Meister. Versuchen Sie es einfach indem Sie entspannte Gedanken- und Gefühlsimpulse in den Bereich senden wie beispielsweise „Energie bitte aufsteigen ins Herz“.
Praktizieren Sie auch diese Übung, bis Sie es fühlen können. Der Energiestrom soll so stark sein, dass Sie ihn innerlich deutlich spüren. Vielleicht schaffen Sie dies bereits nach wenigen Minuten, oder auch erst nach Wochen.

Die beschränkten Denkmuster der alten Welt lauten so in der Art: „Ich bin Opfer meiner Gefühle“ oder „Gefühle kommen und gehen, ich kann sie nicht steuern“ usw.
Haben Sie es aber erst einmal gelernt, erstens Gefühle bewusst zu erzeugen und zweitens Gefühle auch noch nach Belieben im Körper zu verschieben, so macht Sie dies automatisch zum König über ihr Leben. Sie werden nie mehr Opfer Ihrer Gefühle sein und eine Freiheit ohnegleichen erleben, die nicht mehr von äußeren Einflüssen abhängig ist.

Übung 6: Dankbarkeitsenergie im 1.Chakra

Bei dieser Übung lassen Sie das Gefühl der Dankbarkeit im Wurzelchakrabereich ihres Körpers entstehen. Dann nach einer Weile einfach dieses Gefühl aufsteigen lassen ins Herz. Wir praktizieren in dieser Übung genau das was mit den Worten: „Ein

tiefes Gefühl der Dankbarkeit stieg in mir auf.“ umschrieben wird. Sicher haben Sie dies schon einmal erlebt, wenngleich vielleicht nicht so bewusst wahrgenommen und gefühlt. Sie brauchen auch für dieses Gefühl keine banale Ursache aus dem Alltag, um es zu erzeugen. Die Reinstform der Dankbarkeitsenergie entsteht durch die Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens an sich. Sie haben dieses Geschenk von ihren beiden Eltern, der Mutter und dem Vater erhalten, und es begleitet Sie im wahrsten Sinn des Wortes ein Leben lang. Vielleicht verspüren Sie sogar ein kleines orgastisches Vibrieren wenn Sie im Wurzelchakrabereich das Gefühl der Dankbarkeit entstehen lassen. Denken Sie an alles, wofür Sie im Leben dankbar sind, und lassen Sie dieses Dankbarkeitsgefühl sich einfach ausbreiten, lassen Sie es aufsteigen, bis es alles ausfüllt. Sie können sich für diese Übung auch eine Liste erstellen mit allem möglichen, wofür Sie dankbar sind. Nehmen Sie sich ein paar Tage Zeit, und erstellen Sie sich eine 200 Punkte Liste. Das Gefühl der Dankbarkeit ist das wichtigste Gefühl beim Beten, denn es wird Ihr Gebetsziel in der Realität verankern, so wie Ihr eigenes Leben über das erste Chakra mit der materiellen Welt verbunden ist. Es ist eine der höchsten Energieformen, die ihr erstes Chakra erzeugen kann. Spüren Sie, wie es durch die beiden nächsten Chakren in ihr Herz aufsteigt.
Üben Sie, dieses Gefühl im Wurzelchakra zu erzeugen, und auszustrahlen. Sie können dies jederzeit in jeder beliebigen Situation üben. Vielleicht machen Sie auch interessante Beobachtungen, dass sich Ihre Mitmenschen (oder sogar Tiere) plötzlich anders Ihnen gegenüber verhalten.

Eine Variation dieser Übung geht so, dass man das Gefühl der Dankbarkeit, sobald es ins zweite Chakra hochgestiegen ist, sich in Freude umwandeln lässt. Sobald diese Freudeenergie dann im 3.Chakra angekommen ist, lässt man die Verwandlung in Vertrauen zu, und im 4.Chakra dann in Liebe.
Hierzu kann man während dem Hochsteigenlassen der Energie die folgenden Affirmationen denken:

1. Ich fühle die Dankbarkeit für mein Leben.
   Ich bin dankbar für das Leben

2. Ich fühle die Freude, dass ich lebe.
   Ich freue mich, dass ich lebe

3. Ich fühle das Vertrauen in mein Leben.
   Ich vertraue in das Leben

4. Ich fühle die Liebe in meinem Leben.
   Ich liebe das Leben

Übung 7: Umgebung über die unteren Chakren wahrnehmen

Über die Chakren findet ein stetiger Informations- und Schwingungsaustausch mit der Umwelt statt (Je nachdem, wie weit geöffnet das betreffende Chakra gerade ist). Den meisten Menschen ist jedoch bestenfalls der Austausch über die oberen Chakren halbwegs bewusst (verkopfte Menschen). Hier ergibt sich eine weitere einfache Übung. Wann oder wo immer Sie sind, können Sie die folgenden Wahrnehmungsübungen machen:

Übung A: Ihre Umgebung wahrzunehmen über Ihr Wurzelchakra
Übung B: Ihre Umgebung wahrzunehmen über Ihr Sexualchakra
Übung C: Ihre Umgebung wahrzunehmen über Ihr Bauchchakra

Lassen Sie alles Kopfdenken weg. Wählen Sie eines dieser Chakren und versuchen und üben, lernen, trainieren Sie Ihre Umgebung nur über den Austausch mit diesem Chakra wahrzunehmen.
Nun fragen Sie sich vielleicht – Wie soll das gehen ? Aber: Gerade, weil Sie dies fragen, geht es nicht. Wenn Sie sich dies fragen, sind Sie schon wieder im Kopf – und mit dem Kopf geht es nicht. Erinnern Sie sich zurück an den Zeitpunkt, kurz nach Ihrer Geburt, als Sie ihren ersten Atemzug gemacht haben. Und nun ganz ehrlich: Haben Sie damals zuerst überlegt, wie es geht, oder gar, ob es geht ? Nein – Sie haben es einfach getan. So ist es mit vielen Dingen im Leben, den Verstand braucht man eigentlich höchst selten wirklich.
Bleiben Sie locker, wenn ihnen diese Übung nicht gelingt. Auch dass Sie es überhaupt versuchen, ist bereits eine Botschaft an ihr Unterbewusstsein, dass Sie nun anders denken, dass Sie nun die Wahrnehmungen ihrer unteren Chakren höher einschätzen als zuvor, usw. Sie werden aus dieser Übung[25] viel Gewinn ziehen können, denn wenn Sie sich die Fähigkeit erarbeitet haben, die Umwelt beispielsweise bewusst über das Bauchchakra wahrnehmen zu können, haben Sie sich eine wertvolle weitere Wahrnehmungsebene erarbeitet, die Ihnen sehr nützlich, und auch viel Erfolg bringen wird im Leben. Denn Sie können bei allem was in Ihrem Leben ansteht zuerst hineinfühlen, wie es sich im Bauch anfühlt. Bei jeder Entscheidung die Sie treffen, können Sie so über den Bauch abfragen, wie fühlt sich diese Entscheidung an, gut oder schlecht, richtig oder falsch ? Jeder kennt das zumindest umgangssprachlich: „Mein Bauchgefühl sagt mir ...“. Genau dieses Bauchgefühl wahrzunehmen ist es, was Sie durch diese Übung trainieren. Mit dem Bauch bewusst wahrnehmen zu lernen, das ist ein weiter Weg, aber Übung macht den Meister.
Auch mit den anderen Chakren ist dies möglich. Dabei ist es natürlich zuerst unumgänglich, überhaupt ein Gefühl für den Zustand des entsprechenden Chakras zu entwickeln. Erst danach kann man dann wahrnehmen, was die Umgebung mit dem Chakra macht, wie die Umgebung auf das Chakra einwirkt.

---

[25] **Hintergrundwissen zu dieser Übung:**
Die meisten Menschen glauben, der Mensch würde mit den Augen sehen, er würde sozusagen mit den Augen ein äußeres Abbild seiner Umgebung nach innen holen um es dann im Gehirn weiter zu verarbeiten. Dies ist jedoch keineswegs so einfach, wie es oft gelehrt wird. Der Mensch braucht die Augen nicht, um zu sehen, das wurde beispielsweise durch zahllose Nahtod-Erlebnisse von Menschen bewiesen die Bilder ihrer Umgebung gesehen haben ohne ihre Augen zu benutzen. Ein wichtiger Teil des Sehens erledigen in Wirklichkeit Chakren (auch die Augenchakren) für den Menschen. Über die Chakren findet der Informationsaustausch mit der Umgebung statt.
Die Augen haben noch eine völlig andere Funktion, sie strahlen Energien an die Umgebung ab. Augen sind Sender (Yang).
Aufgrund von dem kosmischen Gesetz, dass alles was der Mensch ausgesendet hat, wieder zu ihm zurückkommt, **kann der Mensch mithilfe seiner Augen sehen, was er gesät hat** und gerade jetzt aufgeht, also gerade jetzt zu ihm zurück kehrt. (Darum die Wortverwandtschaft von sehen und säen.)
Auch mit jedem anderen Chakra kann der Mensch seine Umgebung wahrnehmen. Allerdings ist diese Wahrnehmung auf die Frequenzen des entsprechenden Chakras begrenzt.

Positives Denken

Die Anwendung der 7 Formulierungsregeln führt automatisch zu dem sogenannten positiven Denken. Darum soll hier näher auf das positive Denken eingegangen werden.

Was ist positives Denken ?

Oftmals wird geglaubt, positives Denken wäre, wenn man nur positive Gedanken denkt. Dies ist aber so nicht richtig, denn was in diesem Sinne positiv oder negativ wäre, das ist sowieso relativ, und niemand kann es letztendlich wissen, ob etwas positiv ist oder nicht. Beispielsweise bei einem Satz, wie „*Ich mache Fehler*." kann niemand wirklich wissen, was ein Fehler ist. Schon viele „Fehler" haben sich im Nachhinein als großes Glück herausgestellt.
Wahres positives Denken beinhaltet daher zu wissen, dass es aus der Sicht der göttlichen Schöpferebene kein richtig oder falsch gibt. Aus der Sicht Gottes gibt es keine Fehler, da ist einfach alles gut, so wie es ist. Aus diesem Bewusstsein heraus ist also alles göttlich, ist alles positiv. Positives Denken beinhaltet darum durchaus, dass man sich auch dem sogenannten Negativen zuwendet, sogenannte negative Dinge ausspricht, beziehungsweise deren Existenz anerkennt. Positives Denken bedeutet aber dann, dass man in all diesen Dingen das Positive und den göttlichen Anteil sieht und anerkennt, zumindest innerlich.
Positives Denken ist also nicht, dass man nur noch positive Gedanken haben soll, sondern vielmehr dass man in allem das Positive sieht, also auch in dem vermeintlich Negativen. Um mal wieder ein drastisches, dafür aber lehrreiches Beispiel zu bringen: Eine Person wurde in Ihrer Kindheit von den Eltern geschlagen und übel behandelt. Wenn sie sich nun sagt, ich denke und spreche nicht mehr von dieser schlimmen Zeit, sondern denke nur noch an gute Dinge, dann ist dies kein echtes positives Denken ! Wahres positives Denken, wäre, wenn sie sich das Gute an dieser Jugend eingesteht, nämlich zum Beispiel dass diese Zeit der Schläge und Tränen sie weiterentwickelt hat, ihr geholfen hat, dunkelste Teile ihrer Selbst zu erfühlen usw. Wenn sie sich also eingesteht, dass auch diese Zeit zwei Seiten einer Medaille hatte, also auch eine Gute, und sich eingesteht, dass die gute Seite mindestens so schwer wiegt, wie die andere, erst das ist dann positives Denken. Falls sie das Karmagesetz kennt, dann kann sie sich sogar sagen, das Gute daran war, dass dadurch mein schlechtes Karma aufgelöst wurde, und sie wird den Eltern dankbar sein, denn, ist das schlechte Karma erstmal weg, dann kann großes Glück ins Leben einströmen. Solche Sichtweisen setzen aber voraus, dass man vergeben hat. Ohne Vergebung hat man wenig Chancen zu echtem positiven Denken zu gelangen, darum auch der hohe Stellenwert den Vergebung in allen christlichen Kirchen und Gruppierungen geniest.
Wird der eingangs erwähnten Satz: „*Ich mache Fehler*." in dem Bewusstsein verwendet, Fehler zu machen sei etwas Negatives, so handelt es sich nicht um positives Denken. Würde er allerdings aus der Einstellung heraus verwendet, dass auch ein Fehler etwas Gutes sein kann, dann wäre auch dies positives Denken.
Wenn man diese Sichtweise des echten positiven Denkens dem Leben gegenüber einnimmt, kann man aufhören zu werten. Dadurch wird viel geistige Energie eingespart, denn Bewerten ist ein energiezehrender Prozess. Diese Energie steht nun den Energiekörpern des Menschen zur Verfügung, und er wird dadurch beispielsweise gesünder und er gelangt gleichzeitig auf eine höhere geistig spirituelle Entwicklungsstufe.

Auch Jesus hat dies bereits so gelehrt, man solle aufhören zu werten und verurteilen. So ist es auch nicht verwunderlich, dass die Lehre des positiven Denkens ursprünglich von Vertretern christlicher Gruppierungen[26] verbreitet und populär gemacht wurde. Zu nennen wären hier beispielsweise:

- Joseph Murphy (Church of Divine Science)
- Catherine Ponder (Unity Church)
- Luise Hay (Church of Religious Science)
- Napoleon Hill, Erhard F. Freitag, und noch viele weitere Autoren

Die Praxis des positiven Denkens

Praktisch gesehen beinhaltet das positive Denken, dass man keine Negationen verwendet (siehe Formulierungsregel 2, die Nicht-fällt-raus Regel). Das heißt, Sätze wie: „*Ich mache keine Fehler*“ oder „*Ich falle nicht durch die Prüfung*“ oder „*Ich will keinen Apfel*“ sind auf keinen Fall positives Denken, egal mit welcher inneren Einstellung sie gesagt oder gedacht werden.

Negation	**was auf der Schöpferebene ankommt**	**Positiv formuliert**
Ich mache keine Fehler	Ich mache Fehler	Ich mache alles richtig
Ich falle nicht durch die Prüfung	Ich falle durch die Prüfung	Ich bestehe die Prüfung
Ich will keinen Apfel	Ich will einen Apfel	Ich will eine Birne

Im Bezug auf Ziele definiert sich Positives Denken ganz praktisch betrachtet, darin, dass man sagt (und denkt), was man will, und nicht denkt oder nicht ausspricht, was man nicht will. Beziehungsweise im Bezug auf Situationen, Zustände oder Vergangenheit darin, dass man ausspricht was ist, ohne Negierungen und ohne zu werten.

Das positive Denken beweist sich übrigens von alleine. Wie soll ein anderer wissen, was Sie wollen, wenn Sie sagen: „Ich will keinen Apfel.“ ? Erst wenn Sie sagen: „Ich will eine Birne.“, weiß Ihr Gegenüber was Sie wirklich wollen.
Solange Sie nur sagen, dass Sie keinen Apfel wollen, können Sie überhaupt keinen Erfolg haben, weil kaum jemand ahnt, dass Sie eine Birne möchten. Erst wenn Sie sagen, dass Sie eine Birne wünschen, werden Sie erfolgreich sein können. Darum macht positives Denken erfolgreich !
Auch im Bezug zur Kommunikation mit dem eigenen Unterbewusstsein gilt dasselbe. Wie sollte das Unterbewusstsein auch die internen Aufmerksamkeitsfilter auf „Birne“ einstellen, solange Sie ihm mitteilen „Ich will keinen Apfel“ ?

Wie schnell und häufig im Alltag Negationen verwendet werden, hier mal ein paar Beispiele, wie sie oft Kindern zugeworfen werden:

[26] Viele christliche Kirchen in den USA besitzen das Wissen über die Kraft positiven Denkens. Viele dieser Kirchen oder deren Gründer, sind ja vor langer Zeit aus Europa geflüchtet, um der Verfolgung durch die katholische und evangelische Kirche zu entgehen.

Negation	wie der Satz auf der Schöpferebene ankommt	Positiv formuliert
Fall ja net runter	Fall runter	Halt Dich gut fest
Fall bloß nicht hin	Fall hin	Komm gut an dein Ziel
Mach Dich nicht schmutzig	Mach Dich schmutzig	Bleib bitte sauber
Vergiss nicht ... zu tun	Vergiss ... zu tun	Denk bitte daran ... zu tun
Das war jetzt aber net schlecht	Das war jetzt aber schlecht	Das war jetzt aber gut
Mach das nicht, sonst geht ... kaputt	Mach das, dann geht ... kaputt	Lass das, damit ... heil bleibt
Schrei nicht so rum	Schrei rum	Sei ruhig(er)
usw..		

Wie oft haben Sie selbst solche, oder ähnliche, Negationen als Kind gehört ? *(Solches übernommenes negatives Denken aus der Kindheit ist meist verdrängt, aber trotzdem tief sitzend..)*
Wie oft benutzen Sie selbst Negationen in Ihrem täglichen Leben ? Legen Sie selbst eine solche Liste (wie oben) an, in die Sie Ihre selbst benutzten Negationen eintragen. Dies hilft Ihnen bei der Umprogrammierung auf positives Denken. Sie finden auf der betenlernen.de Webseite eine leere Liste als PDF-Dokument zum Selber-ausdrucken.

Übrigens, selbst in der Kommunikation mit der Tierwelt ist die Anwendung des positiven Denkens unumgänglich. Sehr deutlich lehrt uns dies der Esel. Jeder kennt ja die Redensart vom „bockigen Esel“: Will man den Esel wohin „ziehen“, und schaut während dem Ziehen auf den Esel, so wird dieser sich keinen Deut bewegen. Schaut man hingegen auf das Ziel (=positives Denken), so wird der Esel meist, wie von selbst mitlaufen. Es gibt sogar bereits Therapeuten, die Esel wegen diesem und anderem Verhalten als Therapietiere nutzen. Auch vom Auto- oder Fahrradfahren kennt man es, dass man unwillkürlich in die Richtung steuert, wohin der Blick wandert.

Beispielbesprechung positiven Denkens in der Gebetsformulierung

Die Formulierungsregeln, insbesondere natürlich Nummer 2, basieren auch auf den Gesetzen des Positiven Denkens. Nachfolgend werden nun einige lehrreiche falsche Formulierungen besprochen. Aus Fehlern kann man bekanntlich am meisten lernen. Es sind Beispielsätze gewählt, wie sie durchaus in ähnlicher Form häufig verwendet werden:

Beispiel 1:
Ich möchte nur einen einzigen Partner

Die Worte „nur“ und „einzig“ sind Begrenzungsworte. Sie widersprechen der Formulierungsregel 3 (Fülleregel). Solche Begrenzung sollte man nicht verwenden, weil Begrenzung dem Ego entstammt - diese Wünsche sollen aber ja die göttliche Schöpferebene ansprechen. Das passt nicht zusammen. Etwas besser wäre also die Formulierung: **Ich möchte einen Partner**
Damit auch die Gegenwartsregel erfüllt ist, könnte die innere Vorstellungsformulierung fürs Gebet lauten: **Ich habe einen Partner**

Beispiel 2:
..einen Partner der mich so liebt wie ich bin

Das hört sich ja zunächst gut an, aber trotzdem muss man genau hinschauen, was diese Formulierung für eine Bedingung beinhaltet. Es stellt sich beispielsweise die Frage, was ist, wenn sie sich ändert ? Soll der Partner sie dann nicht mehr lieben ?
Oder auch die Frage, ob es nicht zu realitätsfern ist, gibt es dies in der Praxis denn überhaupt, dass man an einem Partner gar nichts auszusetzen hat ? Da wird sie eventuell lange warten müssen, weil das wird vielleicht erst geschehen, wenn sie selbst auch die Stufe erklommen hat, wo man nichts mehr an anderen bemängelt.
Die Frage ist also, warum hat sie nicht die einfache Formulierung gewählt:
..einen Partner der mich liebt
In dieser Formulierung ist keine Bedingung enthalten. Darum schwingt diese Formulierung wirklich auf der Frequenz der „bedingungslose Liebe“ ! Fühlen Sie sich zur Übung in die beiden Sätze ein. Spüren Sie den Unterschied ? Erkennen Sie die egobehaftete Begrenzung der Bedingung des ersten Satzes ? Ego-Energie alleine reicht nicht aus, um einen Wunsch auf die Schöpferebene zu bringen.

Beispiel 3:
..der nicht fremd geht

tja - da fliegt die Negation raus: Sie sucht also jemand, der fremd geht ! (ups)

Wenn in einem Wunsch eine Negation drin ist, die geht praktisch immer verloren. Das ergibt sich aus den Resonanzgesetzen, dem Gesetz der Anziehung usw.
Ob sie sagt, ich such jemand der fremdgeht, oder der nicht fremdgeht - beides mal erschafft sie die Resonanz zum "fremdgehen" - und zieht also entsprechend jemand, der auch damit in Resonanz ist, an.
Das ist ja der Grund warum "Positives Denken" so erfolgreich macht. Positives Denken, bedeutet, dass man solche Formulierungen mit Negierungen drin, weglässt, und also in dem Fall entsprechend formuliert:
.. jemand, der mir treu ist

Das ist aber alles keine esoterische Spinnerei, sondern es basiert auf komplett bekannten Resonanzgesetzen der Physik. Ich denk, jeder hat die Grundlagenexperimente dazu in der Schule kennenlernen dürfen:
Mann nimmt zwei Saiten, und wenn die eine die gleiche Länge, oder ein exaktes Vielfaches von der anderen hat, dann schwingt die zweite Saite mit, wenn die erste angeschlagen wird.
So wie es mit den Saiten ist, so ist dasselbe Funktionsgesetz auch beim Handy, bei der Satelliten TV Schüssel und eben auch mit den Schwingungen des menschlichen Geistes am Wirken: Wer ans fremdgehen denkt, der kommt mit all denen in Resonanz, die auch in dem Thema drinhängen. Wer ans Thema treu bleiben denkt, und also seine Wünsche entsprechend formuliert, der erschafft die Resonanz mit all denen, die damit resonieren.

Durch diese Beispiele kann man sehen, wie wichtig eine genau durchdachte Formulierung ist, denn man bekommt, was man sich wünscht !

Hinter fehlerhaften Formulierungen stecken immer innere Anteile, die dem Ziel noch entgegen wirken. Das können Anteile sein, die noch irgend ein Drama erleben möchten, vielleicht aus einem Schuldgefühl heraus, welches aus der Kindheit oder einem früheren Leben stammt, als Folge einer negativen Handlung von damals. Wer nicht bewusst negatives Karma auflöst, ist oftmals dem folgenden Ablaufmuster unterworfen:

1. Ausgangspunkt: eine negative Handlung / Tat / Verbrechen oder ähnliches, nehmen wir mal als Beispiel „Fremdgehen“ oder Ehebetrug.
2. daraus resultierende, meist unbewusste Schuldgefühle (die auch in die nächsten Leben mitgenommen werden. Insbesondere natürlich bei gebrochenen Schwüren, Gelübden usw., in unserem Beispiel geht es ja um ein gebrochenes Ehegelübde)
3. es entsteht der (auch meist unbewusste) Wunsch zu büßen
4. was zur Folge hat, dass man sich im eigenen Leben dann eine solche Situation kreiert, unbewusst herbeiwünscht, in der man dann selbst das Opfer ist. Genau dies kann der Grund sein, weshalb sie die Formulierung: „**Ein Partner, der nicht fremd geht**“ wählt, in der, wie schon erwähnt die Negierung raus fällt, und sie dann in der Folge sich als
5. Opfer erlebt (in dem Beispielfall dann vom Partner betrogen)
6. und dadurch ihre Schuldgefühle auflösen konnte. Es wurde ja nun „Buße“ getan.

Dieser Handlungsablauf zur Karma Auflösung geschieht ständig. Es ist die häufigste Art und Weise, wie sich schlechtes Karma auflöst. Ob der Betreffende dabei an Wiedergeburt oder Karma glaubt, oder nicht, ist hierbei natürlich egal. Erst nach der Bewusstwerdung solcher Prozesse können andere, effektivere Methoden der Karmaauflösung eingesetzt werden. Im obigen Beispiel könnte die Person sich selbst vergeben für ihr fremdgehen im früheren Leben. Durch diese Vergebungsarbeit wäre der obige Ablaufstrang sofort gestoppt. Ihre unbewussten Schuldgefühle wären weg, und sie würde dann ganz automatisch die korrekte Formulierung ohne Negation verwenden (**Ein Partner, der mir treu ist**).
Oftmals stecken bei Negierungen in Wunschformulierungen genau solche Muster dahinter. Da kann es sich lohnen genauer hinzuschauen, und in hartnäckigen Fällen Rückführungen oder andere Arbeiten zu tun.

Beispiel 4:
..der meine Kinder liebt als wären es seine eigenen

Da ist ein Widerspruch in der Formulierung. Niemand kann fremde Kinder exakt so lieben, als wären es seine eigenen - das ist Illusion zu glauben, das ginge. Ein solcher Widerspruch blockiert natürlich die Erfüllung.
Beziehungsweise, es könnte sich nur bei dem echten Vater erfüllen.
Hinzu kommt, dass es ja auch bekanntlich Männer gibt, die Ihre Kinder nicht allzu sehr lieben. Diese Formulierung wäre aber auch für einen solchen Mann, der seine Kinder nicht liebt erfüllt – Ist das wirklich gewollt ? Viel besser formuliert, wäre beispielsweise, wenn man den zweiten Teil weglässt und einfach sagt: **„..der meine Kinder lieb hat“**

Beispiel 5:

Ich suche einen Partner

In dieser Formulierung ist die Gegenwartsregel (Regel 1) nicht erfüllt. Ihr Schöpfergottanteil glaubt das „Suchen“ sei ihr Ziel, sei das, was sie möchte. Natürlich wird ihr Wunsch erfüllt, und sie wird suchen, suchen, suchen, bis sie alt und grau ist.

Oft wird gelehrt „**Ich finde einen Partner**“ sei die richtige Formulierung – aber auch das ist falsch, denn auch das „Finden“ ist nicht das eigentliche Ziel. Was nützt es, wenn sie einen Partner findet, es dann aber trotzdem nicht zur Partnerschaft kommt. Eine korrekte Formulierung lautet:
Ich habe einen Partner

Dies ist ein wichtiges Beispiel, denn diese *Suchen – Finden – Haben* Thematik taucht in vielen Varianten immer wieder auf.

Beispiel 6:
Ich will …

Wir verwenden im Alltag unglaublich oft Formulierungen dieser Art. Ich will dieses oder jenes. Unser Gegenüber weiß dann, dass wir uns wohlfühlen würden, wenn uns dieser Wille erfüllt würde, und oft werden wir erhalten, was wir wollen. So gehe ich beispielsweise in eine Bäckerei, und sage: *„Ich will ein Laugenbrötchen.“* Vorausgesetzt, die Laugenbrötchen sind nicht ausverkauft, weil ich an diesem Tag wieder einmal nicht früh genug aufgestanden bin, wird mir die Verkäuferin auch eines geben. Dies kommt daher, weil die Verkäuferin, genauso wie ich selbst, in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft denkt. Sie weiß, dass ich im Moment im Zustand des Laugenbrötchen-wollens bin, weil ich dies ja gesagt habe. Und da denkt sie nun mit, dass mein eigentliches Ziel wohl sei, in den Zustand des Laugenbrötchen-habens zu gelangen. Darum funktioniert das so gut mit dem Brötchenkaufen in Bäckereien.
Anders ist dies mit der göttlichen Schöpferebene. Dort gibt es keine Unterscheidung zwischen Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft, da ist alles EINS. Wenn Sie also im Gebet formulieren *„Ich will ein Laugenbrötchen“,* dann ist da keine Instanz, wie die Verkäuferin, die in die Zukunft hinein mitdenkt. Auf der Schöpferebene käme einfach nur an, dass Sie in den Zustand, ein Laugenbrötchen zu wollen, gelangen möchten. Die Gebetsformulierung und das entsprechende Zielbild fürs Herz, müsste also lauten:
Ich habe …
zb: „Ich habe (oder genieße) ein Laugenbrötchen.“

Vom Wollen auf Haben umschalten

Das Wollen-Denken entspricht einem Mangelbewusstsein, wir wollen etwas, weil uns noch nicht wohl ist. Weil wir aber aus dem Alltag diese Formulierungen mit *„Ich will …“* so sehr gewohnt sind, lohnt es sich, mal ein Wollen-Haben Training wie die nachfolgenden Übungen[27] zu machen. Sie helfen dabei, aus diesem inneren Wollen Denken herauszukommen in eine innere Haben Haltung.

[27] Quelle: Diese Übungen stammen aus Money Magick, Dodson

- **Übung 1** (alleine ausführbar)
  Schreibe mindestens 20 Dinge auf, die Du Dir wünschst.
  Formuliere jeweils einen ganzen Satz in der Art:
  - Ich will ...
  - Ich wünsche ...
  - Ich möchte ...
  - Ich hoffe ...
  - Ich brauche ...

  Formuliere diese Wunschsätze nun um in Fakten. Du beginnst die Sätze nun so, als wären die ganzen Wünsche bereits Fakten in deinem Leben, also:
  - Ich habe ...
  - Ich bin ...
  - Ich besitze ...
  - Ich genieße ...

- **Übung 2** (mit Partner)
  Mit einem Partner geht die Übung so: Der Partner fragt Dich immer wieder (beispielsweise 30 Minuten lang) die folgende Frage:
  „Was willst du ?“ oder ***„Was willst du wirklich ?“***
  Du antwortest darauf jeweils spontan, aber immer in der "Fakten-Form", so als wäre es bereits eingetreten, also zb:
  „Ich habe ...“ oder ***„Ich bin ...“***
  Du darfst also auf die Wollen-Frage nie mit *„Ich will ...“* antworten !
  Das Ziel ist den Wollen-Automatismus in einen Haben-Automatismus zu ändern !
  Gleichzeitig ist diese Übung eine Hilfe um aus dem Ego-Wollen in ein ganzheitlicheres Haben zu gelangen. Man kann sie wunderbar während einem Spaziergang machen. Da hat man gleichzeitig noch Bewegung, frische Luft und gute Energien für diese Übung des inneren Umdenkens und Umprogrammierung. - Viel Spaß dabei !

FAQ Beten – Fragen und Antworten

In diesem Kapitel werden nun allerlei Fragen behandelt, die im Zusammenhang mit dem Beten auftreten können. Falls Sie eine Frage haben, die hier nicht aufgeführt ist, oder Anmerkungen, so freue ich mich, wenn Sie diese auf der Feedbackseite von BetenLernen.de stellen.

Was sind die Voraussetzungen zum Beten ?

Jeder Mensch kann beten. Sie benötigen hierzu ihren Körper und ihren Geist. Zum Glück hat der Mensch beides fast immer bei sich.
Desto weniger Blockaden im Energiesystem vorhanden sind, desto weniger Aufwand bei der inneren Arbeit des Gebetvorganges hat der Betreffende. Das heißt, desto besser das Karma des Menschen ist, also desto näher er sich der Quelle befindet, umso leichter und schneller werden sich seine Gebete erfüllen.
Dies ist nun sehr allgemein ausgedrückt. In der Praxis drängt die Seele den Menschen oft grad zu solchen Wünschen, die von ihm eine gewisse spirituelle Weiterentwicklung einfordern, weil das Ziel oder der Weg dahin beispielsweise mit Ängsten oder alten traumatischen Speicherungen, bewusster oder unbewusster Art belegt ist. Dies erschwert natürlich die Herzensöffnung zu diesem Thema. So kann es also sein, dass eine innere Vergebungsarbeit, oder eine Segnung des momentanen IST-Zustandes, oder ein Frieden finden damit, eine optimale Vorarbeit für Ihre Gebetsarbeit ist. Oder gibt es vielleicht spezielle Ängste, die aufgelöst werden wollen ? Vertrauen Sie auf ihre innere Führung, und Sie werden immer wissen, was zu tun ist. Da bei dieser Methode das Gebet hauptsächlich im Herzen stattfindet, ist es leichter diese innere Stimme zu hören, die aus dem Herz kommt.

Warum soll man das Gebetsziel in der Gegenwartsform formulieren?

In Wirklichkeit findet alles gleichzeitig statt, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Stellen Sie sich vor, sie hätten einen ganzen Film auf einer DVD abgespeichert. Obwohl Sie immer nur einen Moment des Filmes sehen, so ist doch der ganze Film davor und danach zu jedem Zeitpunkt auf der DVD vorhanden. So ist es auch mit der Zukunft und der Vergangenheit. In Wirklichkeit findet alles gleichzeitig statt, es ist nur die Wahrnehmungsbeschränkung des Menschen, die es ihm nicht erlaubt alles gleichzeitig sehen zu können.
Es ist sozusagen, die Software der meisten Menschen, die es ihnen nur erlaubt, immer bloß die JETZT Zeit zu sehen. Dies muss nicht so sein. Es gibt Menschen, die Ereignisse aus der Zukunft abrufen können (Seher). Im Bewusstseinszustand der Traumebene kann das jeder Mensch. Sie haben sicher schon einmal etwas genau so vorausgeträumt, wie es dann gekommen ist. Sie sehen also, dass bereits ihr Traumbewusstsein nicht mehr an die Software-Beschränkung, nur die JETZT Zeit erleben zu können, gebunden ist. Die Schöpferebene, welche Sie beim Beten betreten werden, ist dieser Beschränkung erst recht nicht mehr unterworfen. Da findet alles gleichzeitig statt, es gibt da sozusagen nur das JETZT in dem Sinne, dass alles jetzt stattfindet. Darum muss bei der Zielformulierung die Gegenwartsform verwendet werden.

Wie ausführlich soll man das Gebet formulieren ?

Generell sind kurze und einprägsame Formulierungen vorteilhaft, weil sich diese auch das Unterbewusstsein leicht merken kann. Andrerseits sollen Sie aber durchaus alles reinpacken, was sie sich wünschen. Allgemein gehaltene Gebete können sich oft schneller erfüllen als solche, die bis ins Detail ausgearbeitet sind. Allerdings wird sich Ihre Geduld auszahlen, wenn sie etwas länger warten mussten, dafür aber alles genau so erhalten, wie sie es sich wünschten. Ein rotes Auto werden Sie vielleicht schneller erhalten können, als einen roten BMW mit Alufelgen, Lederausstattung usw. Wenn man ins Detail geht, so sollte man darauf achten, dass man nicht dem eigenen Ego zum Opfer fällt. Das Ego im Menschen ist ein begrenzender Anteil im Menschen, der manchmal glaubt er wisse es besser als der göttliche Anteil. Also konkret, wenn sich das Ego zu sehr in Details verliert, wie meinetwegen die Alufelgen Lederausstattung, dann könnte das in manchen speziellen Fällen dazu führen, dass die Schöpferebene dann glaubt, diese Spezialausstattung sei wichtiger, als die „unsichtbaren Grundwerte“ des Autos, wie zum Beispiel ein Motor, der vollkommen in Ordnung ist, oder ein Getriebe, welches sich in einem guten Zustand befindet.

Soll man einen bestimmten Tag oder eine bestimmte Geldsumme im Gebet nennen ?

Ja, man kann das. Wichtig ist vor allem, dass keine anderen bewussten oder unbewussten Wünsche, Vorsätze oder Ziele dagegen sprechen, also das Thema verborgene Motive beachten. Da könnte zum Beispiel das verborgene Motiv dahinterstecken, dass man unbedingt seinen Egowillen durchdrücken will, obwohl unser Wunsch an einem anderen Tag vielleicht viel besser erfüllt werden oder eine andere Geldsumme viel leichter zu uns kommen könnte.
Da die Festlegung auf einen bestimmten Tag eine Einschränkung sein kann, könnte Regel 3, die Fülle Regel verletzt sein. Aber dies muss dann im Einzelfall betrachtet werden, man wird das meist nach ein paar Mal beten im Herz oder intuitiv spüren.

Soll das Wort Danke in der Gebetsformulierung enthalten sein ?

Das wird oft so gelehrt, dass man Formulierungen, wie *„Danke für …“* verwenden solle, jedoch bei dieser Form des Betens wird die Energie der Dankbarkeit direkt im Wurzelchakra erzeugt (siehe Schritt 6 im Kapitel Beten). Darum wirkt hier das Danke in der Zielformulierung eher störend, manchmal sogar irritierend.

Wenn man die Formulierung *„Danke für …“* verwenden möchte, dann empfiehlt es sich eventuell, den Gebetsprozess so abzuändern, dass man mit dem Dankbarkeitsgefühl im Wurzelchakra beginnt, und die Energien, Gefühle und Zielbilder sodann durch das zweite und dritte Chakra ins Herzchackra aufsteigen lässt.

Was sind die drei P's ?

Zum leichteren Merken gibt es die „**3-P-Regel**“. Die Zielformulierung soll den drei Worten: **Präsent**, **Präzise** und **Positiv** gerecht sein.
Dabei steht präsent für die Jetzt-Zeit, die Formulierung auf das Ich, Hier und Jetzt bezogen. Es gibt nur das Jetzt. Vergangenheit und Zukunft sind lediglich durch das menschliche Denken erschaffene Illusionen.
Präzise heißt, genau festlegen, wie das Ziel beschaffen und was erreicht werden soll.
Positiv bedeutet, dass man es ohne Negierungen, also zum Beispiel ohne die Worte Nicht und kein beschreibt. Dass man sagt, was man will, und nicht, was man nicht will.
Dies sind die wichtigsten Formulierungsgrundlagen der Zielformulierung. Alle 7 Regeln sind ausführlich im Kapitel *Beten > Gebet formulieren* dargestellt.

Warum fallen Negationen aus Gebetsformulierungen heraus ?

Das ist schwingungsphysikalisch begründet. Gedanken sind Schwingungen und verhalten sich den Resonanzgesetzen entsprechend. Die Grundlagenexperimente dazu hat man zumeist bereits in der Schule im Physikunterricht kennenlernen dürfen: Mann nimmt zwei Saiten, und wenn die eine die gleiche Länge, oder ein exaktes Vielfaches von der anderen hat, dann schwingt die zweite Saite mit, wenn die erste angeschlagen wird.
So wie es mit den Saiten ist, so ist es auch beim Handy, beim Satelliten TV und eben auch mit den Schwingungen des menschlichen Geistes: Wer beispielsweise an Sonnenschein denkt, also dadurch mental die Schwingungen erzeugt und ausstrahlt, die dieser Gedanke beinhaltet, der gelangt dadurch automatisch, in Resonanz mit allem was auch auf dieser Sonnenscheingedankenschwingung schwingt, aber auch mit allem was Oktaven höher oder tiefer schwingt. Das Wort „nicht“, kann daran nichts ändern. Ob Sie „Sonnenschein“ denken, oder „nicht Sonnenschein“, beides mal wird der Begriff „Sonnenschein“ angeschwungen, sozusagen die Sonnenschein-Klaviersaite angeschlagen, und alle Oktaven schwingen mit. Dies ist der Grund, warum das Wort „nicht“, nur vom Verstand begriffen werden kann. Auf den tiefen Seinsschichten der Schöpferebene, die ja viele Oktaven entfernt von unserer Denkebene liegt, kommt in beiden Fällen sozusagen die „Sonnenscheinklaviersaite“ zum mitschwingen.
Natürlich ist diese Darstellung stark vereinfacht, denn in Wirklichkeit besteht der Gedanke an Sonnenschein aus einer Kombination von Millionen von Schwingungen. Es handelt sich dabei keineswegs um eine einfache Sinuswelle, sondern um ein hochkomplexes Schwingungsfeld zusammengesetzt aus zum Teil sehr kleinen, nicht mehr messbaren Microschwingungen. Trotzdem unterliegt es natürlich den Gesetzen der Schwingungsphysik.
Ein „Nicht“ geht meist schon auf der bildlichen Ebene verloren. Unser Unterbewusstsein denkt nicht in Worten, sondern in symbolhaften Bildern. Dass dies so ist, das können Sie leicht testen:
Was für innere Bildimpulse nehmen Sie wahr, bei dem Begriff „Sonnenschein“ ?
Was für innere Bildimpulse nehmen Sie wahr, bei dem Begriff „nicht Sonnenschein“ ?
Was für innere Bildimpulse kommen Ihnen, bei dem Begriff „nicht rosa Elefant“ ?
Was für innere Bildimpulse kommen Ihnen, bei dem Begriff „rosa Elefant“ ?
Konnten Sie wahrnehmen, welch geringe Wirkung das „nicht“ auf der inneren symbolhaft bildlichen Ebene hinterlässt ?

Das „nicht“ kann nur vom Verstand begriffen werden. Vielleicht hat ihr Verstand bei obigem Beispiel das „nicht Sonnenschein“ in ein Bild mit bewölktem Himmel übersetzt. Wenn Sie aber ganz aufmerksam waren, werden Sie bemerkt haben, dass trotzdem ganz kurz am Anfang zumindest für einen minimalen Augenblick innerlich das Bild „Sonnenschein“ aufgeblitzt ist. Auf jeden Fall ist in der Zeit, bis der Verstand sich eingeschaltet hatte, und das „nicht Sonnenschein“ in „Wolken“ übersetzt hat, schon längst das Sonnenscheinbild auf der Schöpferebene angekommen. Das Wolkenbild, wenn überhaupt, kommt später, und so entsteht dann Irritation, Chaos und unnötiges Durcheinander im eigenen Geist. Eine Kontrolle, über das, was man möchte hat man dann natürlich nicht mehr. Darum gilt es, alle Arten von Negationen zu vermeiden, wie in der Formulierungsregel Nummer 2 beschrieben.

Gibt es wissenschaftliche Beweise, dass Beten funktioniert ?

Es gibt sehr viele wissenschaftlich anerkannten Untersuchungen hierzu. Eine der bekanntesten ist die Forschungsarbeit von Randolph Byrd aus dem Jahre 1984, in welcher er zeigen konnte, dass bei kranken Menschen für die gebetet wurde wesentlich weniger Komplikationen auftraten.
Näher eingehen möchte ich auf eine andere, sehr lehrreiche Studie, die unter der Leitung eines Kardiologen aus den USA, Dr. Herbert Benson, über einen Zeitraum von 10 Jahren durchgeführt wurde. Beteiligt waren 1800 Herz-Bypass Patienten. Sie gilt als die größte Studie im Bereich des Betens und ist aus meiner Sicht auch die Lehrreichste, denn sie hat die Wichtigkeit positiver Gebetsformulierung gezeigt. In dieser Studie musste neben einem frei wählbaren Gebetsteil die folgende Formulierung verwendet werden:

"... für eine erfolgreiche Operation mit einer schnellen Erholung und ohne Komplikationen".

Sie ahnen nun vermutlich bereits, dass es mit einem solchen Gebetstext nicht klappen kann. Die ersten beiden Teile sind zwar positiv formuliert, aber das Ende des Satzes enthält eine Negation, widerspricht also unserer Formulierungsregel Nummer 2. Das Wort „ohne“ fällt auf dem Weg ins Unterbewusstsein ersatzlos raus, hinterlässt höchstens eine kurz wirkende Irritation. Genauso, wie Sie eben trotzdem das Bild eines „rosa Elefanten“ im Kopf haben, auch wenn man Ihnen sagt, sie sollen nicht an einen rosa Elefanten denken. In dieser Studie wurde also in Wirklichkeit **„für eine erfolgreiche Operation mit einer schnellen Erholung und mit Komplikationen“** gebetet. In dieser Formulierung steckt nun ein enormer Widerspruch. Einerseits soll es eine schnelle Erholung geben, andrerseits aber bitte mit Komplikationen. Fast immer fließt in das Ende einer Gebetsformulierung mehr Energie und Aufmerksamkeit als in die ersten Worte, so dass es nicht verwunderlich ist, wenn die Komplikationen in diesem Fall die Oberhand gewinnen. Und die Studie hat genau dieses nun bewiesen:
Bei 59% von denjenigen, für die gebetet wurde, ergaben sich Komplikationen, während dies nur bei 51,5% derjenigen der Fall war, für die nicht gebetet wurde. Diese Untersuchung hat also gezeigt, dass Beten funktioniert. Sie hat aber auch gezeigt, wie wichtig es ist, dass man das Gebetsziel sauber und positiv formuliert.

Wenn Sie wissen wollen, was die moderne Quantenphysik zum Beten meint, so finden Sie eine wissenschaftliche Darstellung in der DVD „Im Einklang mit der göttlichen Matrix“ von dem Physiker Gregg Braden. Er geht in einem 4-stündigen Vortrag auf die quantenphysikalischen Grundlagen ein und zeigt, auch für

Nichtphysiker nachvollziehbar, wie der Mensch durch sein Denken seine Realität erschafft.

Wann ist die besten Zeit zum Beten ?

Beten ist eigentlich ein „Ding“ der Zwischenwelt. Durchs Beten wird etwas vom Geist in die Realität geholt. Daraus ergeben sich als optimale Gebetszeitpunkte immer dann, wenn diese „Zwischenzeit“ besonders unterstützt wird. Ich nenn mal ein paar Beispiele, damit klarer wird, was gemeint ist:

- Der Zeitpunkt ganz kurz nach Sonnenuntergang, wenn die Sonne untergegangen ist, die Nacht aber noch nicht da ist.
- Kurz vor Sonnenaufgang, wenn die Nacht in den Tag übergeht.
- Zum Zeitpunkt der Wintersonnwende, wenn der neue Sonnenzyklus beginnt. Wenn die Sonnenkraft ihren tiefsten Stand in der Erde hat ist ein guter Zeitpunkt um zu beten. Viele schamanische Kulturen haben zu diesem Zeitpunkt ihre Gebete wie einen Samen in die Erde gelegt. Wie wichtig dieser Zeitpunkt genommen wurde, zeigt sich auch darin, dass viele ägyptische und Maya Pyramiden auf diesen Sonnwende Zyklus ausgerichtet sind.
- Kurz vor dem Einschlafen, wenn der Geist am Übergang in das Schlafbewusstsein steht.
- am eigenen Sonnengeburtstag
- Beim Aufwachen, wenn der Geist sich noch in dem Dämmerzustand zwischen schlafend und wach befindet.
- Der Zeitraum zwischen zwei Gedanken.
- In Meditation
- Wenn eine Sternschnuppe herniedergefallen ist. (Wenn eine Sternschnuppe in der Atmosphäre der Erde verglüht, werden dabei durch die hohe Hitze und die hohe Geschwindigkeit an dieser Stelle viele alte Speicherungen gelöscht. So entsteht Raum für neue Programmierungen, was sich für ein Gebet günstig auswirkt.)
- **Durch die Anwendung dieser Gebetsmethode gelangt man aber sowieso automatisch in einen meditativen Zwischenzustand, so dass man letztlich wirklich zu jedem beliebigen Zeitpunkt beten kann.**

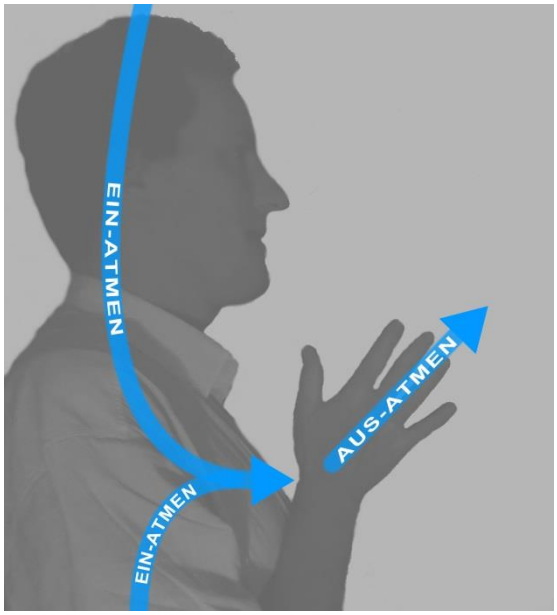
Theoretisch wäre übrigens der optimalste Moment sofort nachdem Sie einen Gedanken hatten, welcher im Bezug auf ihr Gebetsthema steht. Denn, dies ist der Moment, in dem Sie innerlich schon eine mentale Verbindung zu dem Thema, ich sag mal, so was wie eine Standleitung haben. Nutzen Sie diese. Der günstigste Moment einen Apfel auszuwählen und zu kaufen ist schließlich auch gerade dann, wenn Sie im Supermarkt einen Apfel in der Äpfelauslage sehen. Da warten Sie doch auch nicht, bis eine Eva kommt und Ihnen einen pflückt..

Welche Gebetshaltung ist am besten ?

Der Körper sollte in einer aufrechten Position sein, damit sich das Scheitelchakra dem Himmel, und das Wurzelchakra der Erde öffnet. So kann sich Ausgeglichenheit und Harmonie im Körper einfinden. Das Wichtigste an der Körperhaltung ist, dass sie das

Gefühl des Eingebettet-Sein in das gesamte Universum, in alles was ist, fördert. Ob Sie nun aufrecht stehend, aufrecht auf einem Stuhl sitzend, aufrecht kniend oder im meditativen Lotussitz am besten beten können, hängt von Ihren Vorlieben ab.
Bei der Handhaltung wählen Sie am besten diejenige, bei der Sie sich am besten entspannen können. Verschränkte Finger, wie in der evangelischen Kirche üblich, führen eher zu Verspannungen. Besser sind da die Zusammengelegten Hände und Finger, wie in der katholischen Gebetshaltung. Dabei werden gleichzeitig auch noch Energiemeridiane im Körper harmonisiert.
Gut ist es auch, die Hände aufs Herz zu legen. Dies hilft, die Energie im Herz zu sammeln. Gegen Ende des Gebetes kann man dann die Hände und Finger zusammenlegen, so dass die Finger vor dem Herzen nach vorne oben zeigen.
Allgemein gültige Regeln gibt es hier aber nicht. Zu unterschiedlich sind auch die individuellen Programmierungen, die im einzelnen Mensch mit den verschiedenen Körperhaltungen aktiviert werden. Diese Erinnerungen und Speicherungen stammen aus seiner vieltausendjährigen Vergangenheit, und werden unter anderem von Körperhaltungen angetriggert, aktiviert, und verursachen dann eventuell Verspannungen im Körper. Das Wichtigste fürs Beten ist Entspannung im Körper, damit die Gefühle erzeugt und fließen können. Am besten man findet für sich selber die beste Körperhaltung heraus.
Im Fortgeschrittenenstadium werden Sie sowieso immer mehr lernen in jeder Alltagssituation zu beten, vollkommen unabhängig von der äußeren Körperhaltung. Grundsätzlich kann der Mensch in jeder beliebigen Körperhaltung Gefühle, wie Dankbarkeit, Freude, Vertrauen und Liebe fließen lassen. Probieren und experimentieren Sie doch mal ein wenig herum. Vielleicht entdecken Sie bestimmte Körperhaltungen, die bei Ihnen bestimmte Gefühle auslösen. Diese sind dann meist, wie schon oben angemerkt, durch bestimmte Erinnerungen und Speicherungen ausgelöst (angetriggert). Ein Nebeneffekt mancher Yogasysteme ist übrigens die Löschung solcher Trigger.

Hände flach gefaltet vor dem Herz



Zu dieser, im Katholizismus üblichen Form, der Handhaltung beim Gebet, gehört im ganzheitlichen Sinne auch eine bestimmte Form der Energieatmung:
Und zwar sollte man beim Einatmen die Energie gleichzeitig von oben durchs Scheitelchakra nach unten ins Herzchakra ziehen, sowie von unten durchs Wurzelchakra nach oben ebenfalls ins Herzchakra. Dann vermischen sich die beiden Energieströme im Herz, und beim Ausatmen lässt man dann diese aufgebaute Herzenergie über die Hände und über die einzelnen Finger wieder nach außen abfließen.
Erst durch diesen Energiefluss wird eine solche Handhaltung beim Gebet so richtig kraftvoll. Man erschafft in sich ein starkes Feld mit der Ausrichtung aufs Herzchakra und über die Hand- und Fingerchakren wird auch die eigene Aura und das Umfeld in eine höhere göttliche Energie getaucht. Die Hände stehen dabei auch für unser

eigenes symbolisches Tun. Und so fließt bei dieser Gebetshaltung die göttliche Energie in unsere Handlungen und unser Schaffen ein.

Wie oft soll man ein Gebet beten ?

Hören Sie hierbei auf Ihre innere Stimme oder auf ihr Gefühl. Bei kleineren Sachen reicht oft ein einziges Mal. Bei großen Zielen kann es angebracht sein, täglich das Gebet auszuführen, solange, bis es erfüllt ist.
Wann immer ein Gebet noch nicht geklappt hat, kann man sich innerlich fragen, ob man davon überrascht ist, oder ob man es eh nicht anders erwartet hat. Spürt man innere Impulse, dass man die Erfüllung des Gebetes sowieso nicht oder noch nicht erwartet hat, dann ist dies ein deutlicher Hinweis, dass noch Energie des Vertrauens in die Erfüllung des Zieles fehlt. Dann gilt es weiter zu beten, besonders Schritt 4, Vertrauen aus dem Solarplexus ins Herzchakra aufsteigen lassen.

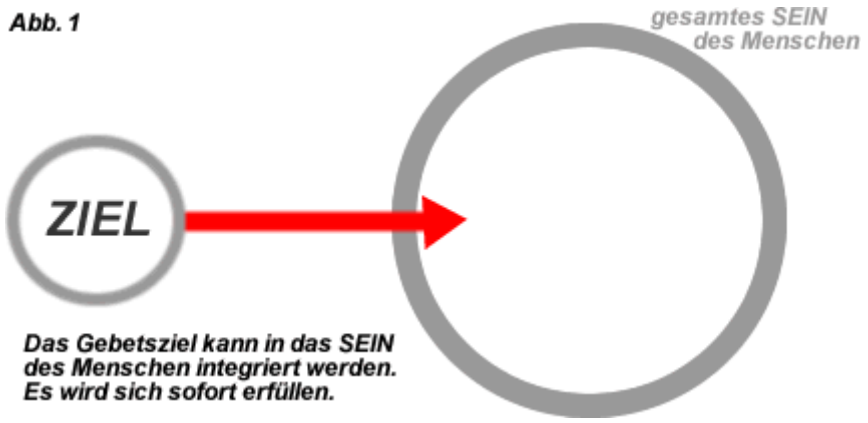
Wenn Gebete sich nicht zu erfüllen scheinen, soll man auch versuchen, die tiefenpsychologischen Botschaften zu erkennen, die darin stecken. Auch wenn Ihr Gebet vermeintlich nichts bewirkt, solche symbolischen Botschaften werden immer auf kommen, schon deswegen, weil Ihr Außen ein Spiegel Ihres Innen ist, also dieses inneren Zustandes, welcher durch das Gebet beeinflusst und geändert wird. Es gilt also symbolische Botschaften im Außen wahrzunehmen, annehmen, und eventuell darauf zu reagieren.

Gehen Sie zusätzlich, **wann immer Sie an Ihr Ziel denken, sofort in Ihrem Herzen in das Gefühl, dass es bereits erfüllt ist**. Dies ist am Anfang natürlich ungewohnt, und kann je nachdem eine echte Herausforderung sein, aber Sie werden merken dass Sie darin durch den Gebetsvorgang unterstützt sind, der die neue Grundprogrammierung liefert. Nach und nach werden Sie völlig veränderte Gefühle spüren in denselben Situationen, im Gegensatz zu früher.
Nach einigem Praktizieren werden Sie feststellen, dass sich ein Automatismus bildet, dass es Ihnen immer mehr gelingt ganz schnell in jeder Alltagssituation die Energien des Vertrauens, der Freude und der Dankbarkeit aus den entsprechenden Chakren in das Herz aufsteigen zu lassen und natürlich nicht zu vergessen, die bedingungslose Liebe im Herz zu spüren. Wofür Sie beim ersten Gebetsvorgang vielleicht über eine Stunde gebraucht haben können Sie dann in ein paar Sekunden geschehen lassen.
Dies ist also das eigentliche Ziel, dass Sie nicht mehr abends oder morgens beten, sondern sofort im Alltag, immer dann, wenn in Ihrem Geist das Thema angetriggert wird. Große Gurus nennen das einfach im Hier und Jetzt leben. Wann immer Sie auf Ihr Gebetsthema aufmerksam werden, davon hören, es sehen, an es denken, das sind genau die richtigen Momente um innerlich diese Gebetsform zu praktizieren. Wenn Sie dies erfolgreich schaffen sind Sie einen ganz großen Schritt weiter gekommen.

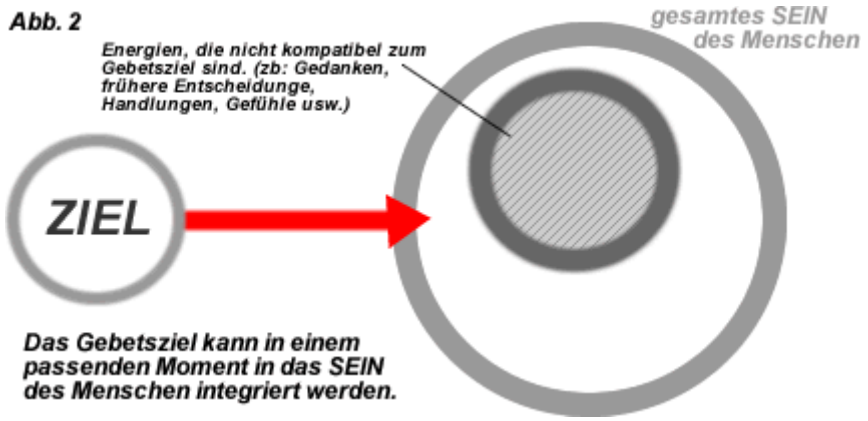
Wie lange dauert es, bis das Gebet sich erfüllt ?

Das hängt davon ab, wie viele früheren Gebete, Handlungen, Gedanken und Gefühle Sie getätigt haben, die dem Gebet noch entgegenstehen. Im Buddhismus hat man dafür die Bezeichnung Karma eingeführt. *(Karma wird im Kapitel Allgemeine Fragen erläutert.)*

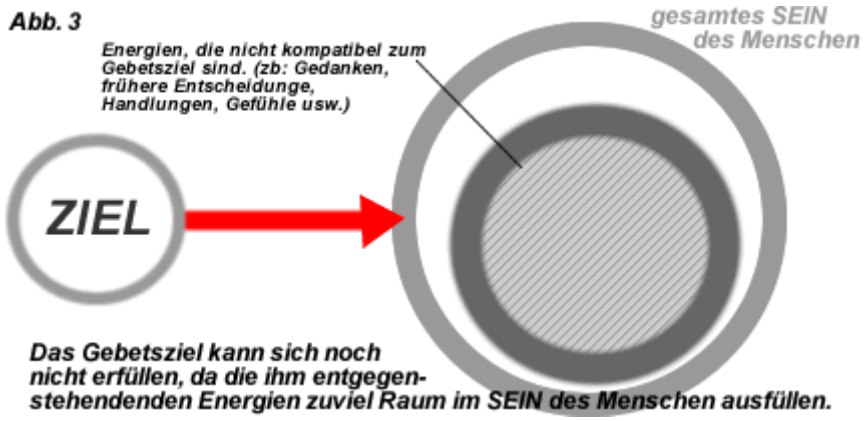
Stellen Sie sich Ihr gesamtes Sein, in den nachfolgenden Abbildungen als Kreis dargestellt, vor. Es umfasst alle Energien, die sich in allen Ihren Körperschichten befinden, also dem materiellen Körper, Ätherkörper, Emotionalkörper, Mentalkörper und dem Spiritualkörper usw. Diese Energien können resultieren aus Handlungen, Gedanken (wie z.B. Absichten, Entscheidungen, Erwartungen,..), Glaubensmuster oder Gefühlen. Für eine jede dieser Energien gibt es nun zwei Möglichkeiten, entweder sie unterstützt Ihr Gebetsziel, oder sie steht Ihrem Gebetsziel im Wege, blockiert es also.



Wenn sich in Ihrem Sein nichts befindet, was Ihrem Gebetsziel widerspricht, dann wird sich ihr Gebet sofort erfüllen, siehe Abbildung 1.



In Abbildung 2 ist der Fall dargestellt, dass es zwar Energien gibt, die dem Gebetsziel widersprechen (schraffierter Kreis), aber es ist genug Raum vorhanden, dass sich das Ziel trotzdem im Sein des Menschen manifestieren kann. Das Gebet wird sich also zum passenden Zeitpunkt erfüllen.



In Abbildung 3 sind die Energien die dagegen sprechen zu groß. Für das Neue des Gebetszieles ist noch kein Platz im System des Menschen. Das Gebet wird noch nicht erfüllt. Zuerst müssen die dagegen stehenden Handlungen, Gedanken, Glaubensmuster oder Gefühle zumindest so weit aufgelöst werden, dass der schraffierte Bereich so klein wird, wie in Abbildung 2. Das Unterbewusstsein wird dabei helfen, zum Beispiel in Träumen, wenn das Gebet konsequent und regelmäßig weitergebetet wird. Unser Unterbewusstsein arbeitet ständig daran, Wege zu finden, um unsere gesetzten Absichten zu erfüllen. Auch Träume sind Ausdruck dieses Prozesses. So müssen wir oftmals auf dem Weg zu unserem Ziel Schwierigkeiten überwinden oder uns Ängsten stellen. Diese Auseinandersetzung (und Auflösung) der Angst erleben wir dann in Alpträumen, usw. Natürlich kann man das ganze beschleunigen, indem man bewusst daran arbeitet. Sie können hierfür im Prinzip jede Methode einsetzen, die Sie kennen, und die geeignet ist, blockierende Energien aufzulösen oder zu wandeln. Blockierende Ursachen können, wie gesagt sein:

- **Handlungen**
  Wenn Sie eine alte Handlung finden[28], deren Auswirkung einen blockierenden Einfluss auf ihr Gebetsziel hat, so gilt es diese Handlung zu neutralisieren. Das klingt natürlich nun sehr abstrakt, aber in der Praxis werden Sie wissen, was getan werden kann. Meist ist eine Vergebungsarbeit sinnvoll, zb sich selbst vergeben, anderen vergeben usw. Mit der Handlung oder dem Ereignis seinen Frieden finden, zum Beispiel auch dadurch, dass man herausfindet, was die eigene Seele darin gelernt hat, und man dafür Dank ausspricht an alle Beteiligten.
- **Gedanken / Glaubensmuster**
  Gedanken und Glaubensmuster, die dem Gebetsziel widersprechen, sollte man ändern bzw. umprogrammieren.
- **Gefühle**
  Gefühle, die dem Gebetsziel entgegengesetzt sind, sollte man natürlich auch ändern. Nehmen wir als Beispiel[29] mal das Gefühl der Ablehnung. Gibt es ein Gefühl der Ablehnung im Zusammenhang mit dem Gebetsziel ? Oder vielleicht eine Ablehnung des Gegenteiles des Gebetszieles ? Oder ist das Gebetsziel gar aus einem Gefühl der Ablehnung heraus entstanden, also will man dieses Ziel, weil man das Gegenteil ablehnt ? Das Gefühl der Ablehnung würde gegen die positiven Gefühle, die man beim Beten erzeugt ankämpfen. Wir sind hier im

[28] kann natürlich auch aus einem früheren Leben sein
[29] Bitte beachten Sie, dass dies wirklich nur ein Beispiel von tausenden von Möglichkeiten ist. Blockierende Gefühle können sogar Speicherungen aus früheren Leben sein, usw.

Prinzip schon wieder beim Thema der verborgenen Motive. Man kann nicht gleichzeitig das Abgelehnte bekämpfen und das Gewollte willkommen heißen. Krieg und Frieden gleichzeitig geht nicht. Es gilt also einen inneren Weg zu finden, eine Methode, um mit dem Abgelehnten in Frieden zu kommen, damit wir uns dem Gewollten zuwenden können.

Mein Gebet erfüllt sich einfach nicht – Was kann ich noch tun ?

Zunächst mal die Gegenfrage: Woher wissen Sie, dass sich Ihr Gebet nicht erfüllt ? Es könnte doch schon morgen eingetroffen sein. Sie sehen also, dass Ihnen das Vertrauen in die Erfüllung fehlt. Daraus ergibt sich die Empfehlung, das Gebet weiterzubeten, und besonders den Schritt 4, das Aufsteigen lassen der Vertrauensenergie aus dem Solarplexus in das Gebetsziel im Herzen, zu praktizieren.

Was man sonst noch tun kann:

- Finde blockierende Handlungen, Gedanken oder Gefühle (siehe Liste der vorherigen Frage), und löse sie auf.

- Achten Sie auf ihre Träume. Ihr Unterbewusstsein versucht Ihnen ja zu helfen bei Ihrem Gebetsziel. So wird es Ihnen vielleicht im Traum symbolisch zeigen, woran es noch hapert. Träume zeigen dies ganz oft verschlüsselt an. Deuten Sie darum Ihre Träume, und wenn Sie etwas finden, was blockierend auf ihr Ziel wirkt, so arbeiten Sie an diesem Traum, ändern und programmieren Sie ihn um. Dies nennt man Traumarbeit.

- Fragen Sie Ihr Herz, warum die Erfüllung bis heute verhindert war.

  Man kann sich regelrecht in den Teil, der die Erfüllung bisher verhindert hat, hineinversetzen. Neudeutsch nennt man das ja hoppen.[30] Man sieht den inneren Anteil, der das Gebetsziel bisher verhindert hat, dann regelrecht als eine Art Gegenspieler, und „hüpft“ nun in diesen hinein, und fragt sich: Wenn ich dieser blockierende Anteil wäre, warum hätte ich es verhindert ? Was wären meine Motive oder Gründe ? Was immer für Antworten kommen, diese nimmt man beispielsweise einfach ins eigene Herz, und gibt ihnen ganz viel Liebe, solange, bis sie im Feuer des Herzens verglühen.

- Man kann eine Phantasiereise zum inneren Verhinderer machen. Genau so, wie es ein inneres Kind, einen inneren Terrorist, einen inneren Saboteur, einen inneren Liebhaber, und so weiter gibt, so kann man auch speziell dem blockierenden inneren Anteil des aktuellen Wunsches, eine figürliche Form geben, und dann mit ihm „arbeiten“, ähnlich, wie beispielsweise die Arbeit mit dem inneren Kind. Hierzu denkt man sich eine Phantasiereise aus, um den personalifizierten inneren Anteil zu treffen, welcher noch immer die Erfüllung des Wunsches verhindert. Mann kann diese innere Reise zb. auf einer grünen

[30] Der Begriff Hoppen wurde von Bärbel Mohr kreiert. Er geht zurück auf eine alte hawaiianisch-atlantische Technik, Ho'oponopono genannt, bei welcher man in das Bewusstsein des Gegenüber „hüpft“, und versucht ihn, bzw seine Handlungsweise zu verstehen und dann anzunehmen und zu lieben. Da die Anderen immer der Spiegel des eigenen Inneren sind, funktioniert diese Technik immer, und man kann damit allerlei eigene Probleme lösen.

Blumenwiese beginnen, oder man steigt irgendwelche inneren Treppen hinab, sucht nach Türen, die vielleicht die Aufschrift „innerer Wunschverhinderer“ haben, durchläuft Pfade und Tore, usw., bis man dann irgendwann auf diesen inneren Verhinderer oder Behinderer trifft. Dieser innere Verhinderer ist vielleicht entstanden durch Schutzprogramme, die man sich aufgrund früherer Erfahrungen zugelegt hat. Darum soll man eine solche Phantasiereise mit einer neutralen inneren Einstellung beginnen, denn dieser innere Verhinderer oder Blockierer, meint es eigentlich gut mit uns, also auch dieser Aspekt will eigentlich unser Bestes. Wenn Sie ihn auf der inneren Reise finden, hören Sie ihm gut zu, was er sagt, oder zeigt. Auch er hat es sozusagen verdient, „ins Herz genommen“ zu werden. Und genau dieses Herzfeuer der Liebe wird auch ihn transformieren.
Oder man macht sich auf die Suche nach einem inneren Ratgeber, erklimmt einen Berg, wo man einen weisen Mann welcher einem wichtige Hinweise gibt, was zu tun ist, begegnet. Auch Reisen zu einer weisen Frau, die meinetwegen in einer Hütte im Wald lebt, oder zu Feen und Engeln sind möglich, einfach auf die Intuition hören, und man wird die richtige Eingebung haben.

- Eine Ziel zu erreichen bedeutet immer auch eine Veränderung im Leben. Spüren Sie einfach mal innerlich, ob es da vielleicht noch Anteile gibt, die sich gegen irgendeine solche Änderung wehren oder protestieren. Was würde sich überhaupt alles ändern ?

- Wenn man gar keine Ahnung hat, wie man weiterkommt, kann man auch mit allerlei Orakel- oder Engelskarten hilfreiche Impulse erhalten. Hierzu nimmt man die Karten, und bittet innerlich während dem Mischen und Ziehen einer Karte um einen hilfreichen Hinweis durch die Karte, oder man bittet um einen Hinweis auf etwas Blockierendes, je nachdem, welche Art von Karten man benutzt. Aufgrund der Resonanzgesetze funktioniert das übrigens immer. Jeder kann das, es gehören keine besonderen Fähigkeiten dazu. Eine klare innere Ausrichtung auf die Frage an die Karten genügt, und die gezogene Karte wird immer resonnieren mit der Frage, grad so, wie in einer Frage die Antwort bereits enthalten ist. Hat man beispielsweise mit den Engelskarten einen Engel gefunden, so kann man ihn einladen, den Gebetsprozess zu begleiten, oder ihn einfach im eigenen Herzen willkommen heisen, usw.

Wird wirklich jeder Wunsch erfüllt ?

Ja, wenn es ihr echter ehrlicher Wunsch ist, und Sie alles Notwendige tun, um ihn zu „erfüllen“, dann wird er Wirklichkeit. Am Ende ist immer alles gut und erfüllt, und wenn der Wunsch noch nicht erfüllt ist, dann ist es auch noch nicht das Ende.
Um auf die Frage zurückzukommen, Sie können jedes Ziel wählen.
Würden Sie beispielsweise das Ziel wählen, über Wasser laufen zu können, dann wäre da zum Beispiel ein Gebet oder Entscheidung die Sie vor langer, langer Zeit getätigt hatten, die dagegen spricht, nämlich, die Entscheidung hier auf diesem Planeten zu inkarnieren. Weil diese Entscheidung damals beinhaltet hatte, die hier geltenden Gesetzmäßigkeiten und allgemeinen Übereinkünfte weitgehend zu übernehmen. Auf diesem Planeten hier gilt eben die Übereinkunft oder der Glaube, dass man nicht auf Wasser laufen könne. Sie sehen also, dass Sie in dem Fall

möglicherweise ganz schön lange beten müssen, bis sich Ihr Gebet erfüllt, weil alte tiefgreifende Entscheidungen/Gebete dagegen stehen und zuerst aufgelöst werden müssen. Generell kann das Feuer des Herzens alles auflösen. Wenn es wirklich Ihr Ziel ist, lassen Sie sich nicht abhalten, Jesus hat es ja möglicherweise gezeigt, dass es geht. Dabei lohnt es sich übrigens auch mal genauer hin zu schauen, was Jesus so gebetet hat, siehe nächste Frage:

Wie hat Jesus seine Wunder vollbracht ?

Es sind sicher nicht alle Gebete bekannt die er gebetet hat, aber seine häufigsten Gebete oder Grundglaubensmuster hat er sehr wohl mitgeteilt. Es sind die beiden Affirmationssätze:

Ich bin der Sohn Gottes.

Sie sehen, dieses Gebet beginnt mit „Ich bin“, was ja, wie schon in den Formulierungsregeln erwähnt, eine starke Einleitung ist. Der „Sohn Gottes“, ist eine Formulierung, die symbolisch seine direkte Anbindung an die göttliche Schöpferebene ausdrücken soll. Zwischen ihm und seiner göttlichen Schöpferebene, da steht nichts dazwischen, er ist sozusagen der direkte Sohn, aus ihr geboren. Gerade in der damaligen Zeit war die Bindung Vater-Sohn die stärkst mögliche Bindungsart zwischen zwei Menschen. Erkennen Sie welch geniale Programmierung dies aufs Unterbewusstsein ist ? Die Worte, „Sohn“ in Verbindung mit der eigenen Schöpferebene zu benutzen, das war also eine richtig geniale Umschreibung, für sein Ziel, mit seinem Schöpferbewusstsein, seinem Schöpfergottanteil auf Du und Du zu sein, oder vielleicht besser ausgedrückt, dass das Schöpferbewusstsein für Ihn sorgt, wie ein Vater, der immer für ihn da ist.
Nun muss man allerdings auch bei dem Satz „Ich bin der Sohn Gottes“ mal genauer hinschauen, ob die Wortwahl „Sohn“ überhaupt eine korrekte Übersetzung ist. Dies ist keinesfalls so eindeutig, wie oft geglaubt wird. Gerade heute, wo in der Gesellschaft eine Gleichwertigkeit zwischen Sohn und Tochter herrscht, wäre die korrektere Übersetzung dieser Gebetsaffirmation für unseren Kulturkreis:
„**Ich bin ein Kind Gottes**.“
Spüren Sie einfach mal selbst hinein in diesen Satz – Können Sie die göttliche Kraft fühlen, die diese Affirmation in Ihnen auslöst ? Dieser Satz passt in unsere Zeit wesentlich besser, als die, von den Kirchen propagierte Übersetzung[31], „Ich bin der Sohn Gottes“. In unserem heutigen Kulturkreis ist eine Tochter genau so viel wert, wie ein Sohn, darum, wenn Sie Jesus folgen wollen, dann nehmen Sie seine Affirmation in der Form: Ich bin ein Kind Gottes. Auf die Problematik von Gebetsübersetzungen werde ich später im Kapitel „Kirchliche Gebete“ noch eingehen.
Von Jesus ist noch ein zweiter affirmativer Gebetssatz überliefert:

Ich bin das Licht der Welt.

Beachten Sie, er hat nicht gebetet, *„Ich will, dass es allen Menschen gut geht“*, oder *„Ich will, dass alle Menschen zu Gott finden“*, oder ähnliches. Nein, er hat exakt die Formulierungsregel beachtet, das man von sich selbst ausgehen soll bei der Gebetsformulierung, in dem Fall, Vorbild sein, bei der Ausstrahlung des göttlichen

[31] Von vielen Kirchen wird diese Übersetzung („Sohn Gottes“), sogar derart interpretiert, er sei sowas wie ein echter und einziger Sohn Gottes gewesen. Jedoch diese Interpretation wurde nur verbreitet, um die Macht der Kirche zu stärken, um eine Begründung zu haben, warum die katholische Kirche vorrangig vor anderen Religionen sei. Man hatte schon immer eine Begründung gebraucht, um Kriege gegen Andersgläubige führen zu dürfen. Jesus, war ein Mensch, wie jeder andere, seine Grabstätte liegt in Srinagar/Indien.

Lichtes. Und der Erfolg gibt ihm Recht, bedenken Sie wie viele Menschen es selbst heute, zweitausend Jahre danach, noch gibt, die in ihm ihr „Licht“ sehen. Beachten Sie auch die starke symbolische Kraft, die das Wort „Licht“ aufs Unterbewusstsein hat.

Das Wort Licht kann man auch bei Gebeten im Zusammenhang mit kranken Körperteilen gut einsetzen. Im Kapitel Gebetsthemen > Gesundheit finden Sie eine gute Heilmeditation, in welcher dieses Lichtprinzip benutzt wird.
„Heil“ und „Hell“, im Sinne von leuchtstark, entstammen demselben Wortstamm. Licht löst negative Energie auf, darum brennt gerade in der Hölle (engl. Hell) ein kräftiges Feuer, welches das negativ Dunkle transformiert, und den darin verborgenen Schmerz an Licht bringt, also im Bewusstsein wieder spürbar werden lässt. Die Hölle (Hell) ist symbolisch der Zustand, wenn die verdrängten Schmerzen/Gefühle/Erlebnisse mit Licht durchflutet und erwärmt werden, damit diese aufsteigen können in einen höheren Seinszustand. Dabei müssen sie das Tagesbewusstsein des Menschen passieren weil sie von dort ja in die falsche Richtung geschickt worden waren. Sie wurden in die Verdrängung nach unten geschickt, anstatt nach oben in die göttliche Transformation. Auf ihrem Weg durchs Tagesbewusstsein muss der Mensch diese verdrängten schmerzhaften Gefühle nochmals durchleben, er muss sozusagen durch die seinige Hölle gehen. Nur weil den Menschen in der katholischen Kirche diese Prozessabläufe nicht bekannt sind, wird die Hölle als etwas Negatives betrachtet. Dabei ist gerade der Zustand der Hölle, also die erHELLung seiner dunkelsten Gedanken / Schmerzen / Gefühle / Erlebnisse, seine Rettung, andernfalls würde er ewig auf seinen verdrängten Gefühlen und Schmerzen sitzen bleiben.

Wie hat Jesus Wunderheilungen vollbracht ?

Um zu verstehen wie Wunderheilungen geschehen, muss man natürlich zuerst verstehen und tief innerlich begreifen, was Krankheit eigentlich ist. Wenn man eine erkrankte Körperstelle oder ein erkranktes Körperorgan sieht, dann ist dies nicht die Krankheit selbst, sondern nur die Folge, der zugrundeliegenden Gedankenmuster und Gedankenspeicherungen, die an dieser Stelle wirksam wurden. Genauso, wenn sie einen Apfel mit einer fauligen Stelle sehen, so war an dieser Stelle des Apfels schon lange vorher eine „faulige Energie“ am Wirken, bevor sich die faulige Stelle sichtbar ausgebildet hat. Das mag beispielsweise eine Spannungsenergie gewesen, sein, die im Apfel den optimalen Energie- und Informationsfluss blockiert hat. Dies ist bei allem so, selbst wenn sie in ihrer Straße ein Haus sehen, so war vor dem Haus der Bauplan da, und wenn auf ihrem Sofa ein Kissen liegt, dann auch nur, weil jemand zuvor den Gedanken hatte, da ein Kissen hinzulegen. Alles geschieht also zuerst auf geistiger Ebene. Das ist immer so, und genau darum funktioniert auch das Beten. Beten bedeutet also, dass man auf der geistigen Ebene einen Abdruck, einen Plan erschafft, von dem Zustand, den man haben möchte.
Um nun aber zurück auf die Heilung von Krankheiten zu kommen, ein konkretes Beispiel: Nehmen wir an, jemand hätte die Krankheit Kinderlähmung, weil er in sich eine so große lähmende Eifersucht trägt (und verdrängt hat), dass dieses Gedankenmuster in der Lähmung von Körperteilen sichtbar wird. Die Schulmedizin sagt nun, der hat Kinderlähmung, und weil sie die Ursache nicht sehen, können sie ihm höchstens einen Rollstuhl anbieten. Im Normalfall hat auch der schulmedizinisch ausgebildete Arzt nicht seine eigenen inneren Eifersuchtsanteile völlig aufgelöst. Dies gehörte ja auch nicht zu seiner Ausbildung. Er hat da also selber sozusagen noch „blinde Flecken“, die dann natürlich verhindern, dass der Arzt oder Psychologe bewusst die ursächlichen Eifersuchtsthemen wahrnehmen kann. Er kann ihm darum

nicht einmal unbewusst eine heilende Botschaft geben, weil er eben selber da noch in solchen Mustern drin hängt. Wenn Sie es bis hierher nachvollziehen können, dann werden Sie verstehen, was nun in einer Begegnung mit einem echten Heiler, wie beispielsweise Jesus geschieht. Jesus war ein Mensch, der jegliche eigenen lähmenden Eifersuchtsanteile aufgelöst hat. Er ist also (im Gegensatz zum Schulmediziner) in der Lage folgende Aussage bewusst (zb mittels Sprache) und unbewusst auszustrahlen: *Es ist möglich lähmende Eifersucht vollständig aufzulösen, bzw. Es gibt einen Zustand der völligen Befreiung (von Eifersucht).* Zumindest unbewusst bekommt dies, der an Kinderlähmung Erkrankte mit. Seine Zellen bekommen also plötzlich die hochgradig reine Information, dass Zustände völliger Abwesenheit von Eifersuchtseinflüssen möglich sind. Schließlich findet bei einer solchen Begegnung immer ein unbewusster Energie- und Informationsaustausch statt (zumal dieser Informationsfluss durch Handauflegen oft sogar noch verstärkt wurde).
Es gibt aber noch mindesten einen weiteren neuen Glaubenssatz, der in unserem Beispiel gebraucht wird, um in eine innere Harmonie und Gesundung zu kommen: Das Gegenteil von Eifersucht und den damit verbundenen Ängsten ist der Glaube, dass für alle genug da ist. Und wie man sich ja denken kann hat Jesus solche Glaubenssätze wie „Es ist genug für alle da“, sicherlich mit jeder einzelnen Zelle seines Körpers und seiner Präsenz ausgestrahlt.
Das Besondere aus Sicht der Geheilten einer solchen Wunderheilung ist also das Zusammentreffen mit jemand, der die geistigen Ursachen der betreffenden Krankheit in keinster Weise mehr selbst in sich trägt, sondern die entsprechend gegensätzlichen Muster lebt und ausstrahlt, also sozusagen heilig ist. Nun ist das aber natürlich kein Zufall. Alle, derart von Jesus Geheilten haben zuvor, zumindest unbewusst, zum Beispiel in Träumen, Gedanken gehabt, dass genug für alle da ist. Sonst wären sie ja gar nicht in Resonanz mit Jesus gekommen, das heißt, sonst hätten sie ihn gar nicht getroffen. Sie alle hatten mindestens auf der unbewussten Ebene ihre Eifersuchtsthemen soweit bearbeitet, dass im Außen das Erscheinen von Jesus, nur noch wie so ein kleines „Plupp“ wirkte, was den Blockadepfropfen dann vollends hinweggespült hat. Das heißt, dass sie diese neuen heilenden Gedankenmuster bereits in sich hatten, als sie Jesus begegneten. Durch ihn wurden sie nur im Außen sichtbar. Darum hat Jesus immer gesagt: Dein Glaube hat dich geheilt. Er hat gewusst, dass sie die heilenden Glaubensmuster bereits in sich getragen und selbst entwickelt hatten.
Die Form oder Rituale, die ein Heiler benutzt, sind also gar nicht so entscheidend. Die zugrunde liegenden Prinzipien sind immer dieselben. In der Neuzeit gab es einen Heiler, Bruno Gröning, der sehr ähnlich wie Jesus gewirkt hat. Es gibt einen 5-stündigen Dokumentarfilm mit Originalaufnahmen, die einen sehr guten Eindruck vermitteln, wie es eventuell auch bei Jesus war. Bruno Grönig hat sehr viele ähnliche Dinge, wie Jesus gesagt.

Kann ich wirklich alles erreichen, was ich will ?

Ja, Sie können alles erreichen, was Sie wirklich von Herzen wollen.
Beachten Sie bitte, dass ich hier „von Herzen wollen“ schreibe. Dieser Hinweis ist notwendig, weil viele Menschen einem falschen Sprachverständnis über das deutsche Wort „wollen“ unterliegen. Da viele Menschen sich so stark von ihrem Ego-Willen steuern lassen, ist es für sie selbstverständlich geworden, Begriffe wie „Wille“ und „wollen“ nur noch auf der Ego-Ebene zu verstehen, zu interpretieren und zu benutzen.

Dass diese Begriffe aber ganz andere Ebenen beschreiben sollen, wird dann außer Acht gelassen.
Das Wort „wollen“ entstammt vielmehr dem Wort „Wohl“.
Wollen bezeichnet also ein Streben, ein sich Sehnen, nach dem Zustand des „Wohl seins“. Dies geht zurück auf eine ganz alte heilige Ursprache[32]. Auch im englischen finden sich verwandte Worte, wie:
whole = alle Teile enthaltend, ganz sein (dann fühlt man sich Wohl / ist alles Wohl)
wholeness = Ganzheit
holiness = Heiligkeit
Wollen bedeutet also ein Streben mit dem gesamten Sein, mit allen inneren Anteilen nach dem Wohl. Verstehen Sie nun, warum Sie alles erreichen werden, was Sie wirklich wollen ? Wenn ihr gesamtes Sehnen *(also weit über das Ego hinaus)* nach etwas strebt, was Sie wirklich wollen, dann werden Sie es auch erreichen. Dies bedeutet natürlich nicht unbedingt, dass Sie es in diesem Leben noch bekommen. Was sich die Seele ersehnt kann sich vielleicht erst im nächsten oder übernächsten Leben erfüllen. Das hängt vom Karma ab, also beispielsweise auch davon, wie viele andere frühere Sehnsüchte noch zuvor sich erfüllen müssen. Der Mensch hat oft nicht die Kontrolle über die Zeit. Dass es aber geschieht, das ist sicher, denn aufgrund der Resonanzgesetze wird sich in seinem Leben manifestieren, was er verursacht hat. Etwas anderes geht gar nicht, wäre eine physikalische Unmöglichkeit.
Nehmen Sie zur Übung mal einen großen Künstler, zu dem Sie eine innere Verbindung spüren, zum Beispiel Wolfgang Amadeus Mozart, und fühlen Sie sich ein in sein Sehnen, sein Wollen, solch meisterliche Musikwerke zu schaffen. Können Sie spüren, dass dies ein ganzheitliches Wollen war ? Das war kein Wollen, was aus dem Ego kam. Sie können auch innerlich abfragen, wie viele Leben es bei Mozart gedauert hat, bis sein Wollen ihn zu dieser Blütezeit geführt hat. Jeder andere kann dies auch erreichen, wenn er wirklich will. Aber eben nur, wenn dieses echte ganzheitliche Wollen vorhanden ist.

Kann man wirklich jedes Ziel wählen ?

Ja, so wie ein Maler jedes beliebige Motiv malen kann, was er sich vorstellen kann, so ist der Schöpfergottanteil im Menschen in der Lage, alles zu erschaffen, was der menschliche Geist sich vorstellen kann.
Dabei stellt sich aber natürlich sofort die Frage, was ist sinnvoll und was nicht. Aufgrund dem Gesetz von Ursache und Wirkung (Karmagesetz), dem Gesetz, dass alles was man aussendet zu einem zurück kommt, ist es nur sinnvoll Ziele auszuwählen, die allen Beteiligten dienen.
Ansonsten würden sich in Ihrem Leben Ereignisse häufen, die Ihnen nicht dienen, ihnen nichts nützen. Vielleicht kennen Sie solche Menschen, die ihre Ziele zwar alle erreichen, manchmal mit Müh und Not, denen es dann aber aus allerlei Gründen doch nichts nützt. So wie der Lottomillionär, der eine Million gewann, dann aber am nächsten Tag verstarb. Das sind immer Menschen, die in der Vergangenheit Ziele gewählt hatten, die für andere Beteiligte nutzlos waren, die also nicht ganzheitlich gedacht und gehandelt haben.
Handlungen und Ziele, die für alle Beteiligten nützlich sind, ziehen ihrerseits Ereignisse an, die für Sie selbst nützlich sind. Dies basiert auf unwiderruflichen

[32] Diese Ursprache wurde der menschlichen Rasse offensichtlich von Außerirdischen „mitgegeben“. Eine andere wissenschaftlich haltbare Theorie scheint es derzeit nicht zu geben.

Grundgesetzen des Lebens wie dem Karmagesetz, den Resonanzgesetzen oder dem Gesetz der Anziehung.

Das Individuum ist ein Teil des Ganzen, ist ein Teil des Universums. Darum macht nur ein Ziel, welches dieses Ganze als Eins mit sich selbst anerkennt einen Sinn. Eine Körperzelle ist ein Teil des Körpers. Ihre Ziele sind nur dann gut, wenn sie auch dem gesamten Körper dienen. So ist es auch mit dem Menschen. Seine Ziele sind gut, wenn sie dem Ganzen, in dem Fall zum Beispiel seiner Familie, seinem Land, seinem Volk, seinem Planeten und wo immer er eingebettet ist, dienen. Das ist bei allen Wesenheiten so. Die Pläne unseres Planeten Erde sind nur dann gut, wenn sie dem Ganzen, also in dem Fall beispielsweise dem Sonnensystem dienen oder unserer Galaxie. Dieses Prinzip setzt sich von den Energiequanten, Atomen, Molekülen bis hin zu den Supergalaxien und Universen quer durch alle Ebenen fort. Alles hat Bewusstsein, weil es außer Bewusstsein nichts anderes gibt.

Darf man auch banale Ziele wählen ?

Oder ist es vielleicht sogar eine Beleidigung Gottes, für Kleinigkeiten zu beten ?
Wie schon im Kapitel Gott beschrieben, Gott wertet nicht. Da Gott ein nicht-dualer Aspekt ist, könnte er nicht einmal werten, wenn er wollte. Er kann auch nicht unterscheiden. Auch zum Unterscheiden gehört vorher eine Bewertung. Dies alles ist in der EINheit Gottes nicht möglich. Gott kann also nicht erkennen, ob etwas banal ist oder nicht, ob etwas eine Kleinigkeit ist oder nicht, oder gar ob etwas eine Beleidigung sein soll.
Auf der Ebene Gottes ist darum nichts banal. Zu demselben Schluss kommen übrigens auch Mathematiker der Chaosmathematik. Sie sagen: Ein Flügelschlag eines Schmetterlings kann einen Wirbelsturm auf der anderen Seite der Erdkugel auslösen. Oder denken Sie daran, wie durch ein einziges Lächeln ganze Lebensläufe ihre Bahn geändert haben, usw. Auch für das Unterbewusstsein können winzige Kleinigkeiten, enormen Eindruck hinterlassen. Manchen Menschen können sogar „aus einer Mücke einen Elefanten machen."
Wer wenig Selbstvertrauen hat, kann sich gerade durch die Wahl kleiner und banaler Ziele langsam das Vertrauen in die eigene Schöpfergöttlichkeit aufbauen. Vertrauen in sich und in das Leben ist etwas unglaublich Wertvolles auf dem vieles andere aufbaut.

Ansonsten folgender Tipp: Wenn Sie glauben, ihr Ziel sei banal, ändern Sie diese innere Einstellung. Erlauben Sie sich, Ihr Gebetsziel als etwas vollkommen Heiliges zu sehen und zu fühlen (besonders in Schritt 3 im Herzen).

Können mehrere Gebete/Ziele gleichzeitig gewählt werden ?

Oder ist es besser sich erst mal nur auf einen einzigen Wunsch zu konzentrieren ?
Das Unterbewusstsein arbeitet sowieso ständig mit Wünschen. Zum Beispiel haben Sie vielleicht morgens den Wunsch, ein Marmeladenbrötchen zu essen, und dazu noch den Wunsch einen heißen Tee zu trinken und dazu noch den Wunsch Radio zu hören – das sind schon 3 Wünsche fast auf einmal. Das Unterbewusstsein wird dafür sorgen, dass sie alle in Erfüllung gehen. Es wird Sie zum Kühlschrank führen, etc, und es wird Sie dazu bringen dass Sie sich ein Marmeladenbrötchen schmieren und es

wird Sie dazu bringen, das Radio einzuschalten. Ihr Unterbewusstsein wird Sie anleiten, automatisch die richtigen Handlungen durchzuführen.
Man sieht an diesem Beispiel, dass es fürs Unterbewusstsein ganz normal ist, viele Wünsche gleichzeitig zu bearbeiten. Auch bei größeren Wünschen ist dies normal, dass man viele oder mehrere gleichzeitig hat. Das kann sogar besser sein, weil man dann, wenn man sich dem nächsten Gebet zuwendet, ja jeweils den vorherigen Wunsch loslässt, also sich nicht so an ihn "klammert".
Wichtig ist gerade diese Lockerheit im Umgang mit den Gebeten, weil das Gegenteil, die Verkrampfung, ist etwas Blockierendes, sie macht innerlich eng und verhindert die Offenheit für die Erfüllung.
Man kann also mehrere Wünsche gleichzeitig haben, aber, sie dürfen sich natürlich nicht gegenseitig ausschließen. Darauf muss man schon achten, siehe nächste Frage.

Was geschieht, wenn Wünsche sich gegenseitig ausschließen ?

Das ist eine sehr wichtige Frage, weil mit gegensätzlichen Wünschen kann man das eigene Leben ziemlich lahmlegen. Meist programmiert man sich dadurch allerlei Blockierungen im Leben, wo man nicht mehr so recht weiterkommt. Unser Unterbewusstsein deutet solche sich gegenseitig ausschließenden Ziele, oft so, dass es glaubt, man wolle Situationen erleben, wo man durch gegensätzliche Einflüsse genau so blockiert ist, wie die gemachten Wünsche sich gegenseitig blockieren.

Grundsätzlich wird unser Unterbewusstsein aber auch versuchen einen Weg zu finden, wie sich die Ziele trotzdem erfüllen können. Dies kann beispielsweise dazu führen, dass sich eines der Ziele erst im nächsten oder übernächsten Leben erfüllt. Es kann aber auch dazu führen, dass uns unser Unterbewusstsein versucht in eine „andere Welt“ hineinzukatapultieren, in der sich die beiden Wünsche nicht widersprechen. Das sind dann meist irgendwelche Scheinwelten, und solche Personen werden dann als schizophren bezeichnet. Oft sind sie dann in dieser realen Welt hier nicht mehr voll handlungsfähig. Ihr Bewusstsein ist in eine andere Ebene hinein „verrückt“.

So ist es also ziemlich wichtig, dass man schaut ob man solchen gegensätzlich wirkenden Wünschen unterliegt. Findet man welche, dann ist die Lösung einfach das Loslassen eines der beiden Wünsche. Darum ist die Fähigkeit Loszulassen so wichtig im Leben, denn nur durch das Loslassen, ja des Opferns kommen wir aus solch blockiertem Wirken heraus und werden wieder frei.

Was, wenn ich mein Gebetsziel ändern will ?

Dann formulieren Sie einfach Ihr Gebetsziel und das geistige Bild vom Zielzustand innerlich neu, und verwenden das geänderte Bild.
Es ist eigentlich sogar normal, dass sich das Gebetsbild ändert. Es darf und soll sich sogar weiterentwickeln. In vielen Fällen entfaltet es sich bei jedem Gebetsvorgang immer perfekter. Ganz oft bekommt man plötzliche Eingebungen, wie es noch perfekter sein könnte. Schwimmen Sie in diesem Fluss einfach mit. Er wird Sie an Ihr Ziel bringen.

Was, wenn ich für das Gegenteil von etwas bete, von dem was ich früher wollte ?

Das ist eine wichtige Frage, denn dies geschieht eigentlich immer ![33]
Es ist wichtig, grundlegend zu verstehen, dass, wann immer Sie etwas erreichen oder haben möchten, der einzige Grund warum Sie es nicht sofort erhalten haben, darin besteht, dass es mit Ihren noch existierenden alten Gedanken-Programmen nicht kompatibel war. Das heißt, wann immer Sie um etwas bitten, für etwas beten, da müssen zwangsläufig zuvor:

- ⇨ Gedanken
- ⇨ und / oder Gefühle
- ⇨ und / oder Handlungen

gewesen sein, die in eine andere Richtung verliefen. Das muss nicht genau entgegengesetzt gewesen sein, aber eben doch in eine andere Wirkungsrichtung. Energien gehen nicht verloren, nicht einmal beim eigenen Tod kann sich eine Energie ins Nichts auflösen, sie wird ins Leben danach oder gar im nächsten Leben weiter präsent sein. Man kann sie aber ändern, umleiten oder transformieren. Diese notwendige Neuausrichtung auf das neue Gebetszielbild, also die Transformation des alten in das neue Bild, geschieht am besten und effektivsten im Feuer des Herzens durch die bedingungslose Liebe. Dies ist einer der Hauptgründe, warum bei dieser Form des Betens ganz bewusst alles ins Herz genommen wird. Im Herz kann der Mensch die höchsten Energien entwickeln, und dies ist auch notwendig, damit die alten Gedanken und Programme verbrannt und transformiert werden, die dem neuen Ziel nicht mehr dienlich sind. Nicht immer gleich komplett, oft fangen diese alten Denk- und Handlungsmuster erst mal nur ein bisschen Feuer, sie schmoren sozusagen ein bisschen an, und melden sich dann auf die ein oder andere Art in Ihrem Leben. Seien Sie also immer aufmerksam auf die Botschaften, die Sie im Leben erhalten.

Um zu verdeutlichen wie das abläuft, nehmen wir mal das Beispiel einer arbeitslosen Frau, die für einen neuen guten Arbeitsplatz betet. Diese Frau hatte, ohne dass es ihr bewusst ist, von ihrer Großmutter das Programm übernommen, dass Frauen in die Küche an den Herd gehören. Dies kann ja durchaus ein sehr mächtiges Denkmuster sein, welches ihrem Gebetsziel ziemlich entgegen steht, ja es regelrecht blockieren könnte. Nachdem sie nun also dieses Gebet um Ihre neue gute Arbeitsstelle ein paar Mal durchgeführt hatte ist dieses Hausfrauenprogramm noch immer nicht aufgelöst, es ist einfach noch zu groß für ihre Herzensenergie, aber es ist sozusagen ein bisschen vom Feuer erwärmt, etwas heller scheinend, also dadurch leichter vom Tagesbewusstsein wahrnehmbar geworden. Nun werden fast immer die folgenden Stufen durchlaufen, vorausgesetzt, die Frau betet konsequent täglich weiter für ihr Gebetsziel:

1. Sie hat einen oder mehrere Träume, von einer Frau am Herd, oder ein Traum, in dem das Thema sonst wie auftaucht. Ihr Unterbewusstsein arbeitet also an dem Thema. Auf dieser Stufe erinnert sie sich noch nicht an den Traum.
2. In Stufe 2 träumt sie noch immer Träume von dem „Frau am Herd“ oder „Mutter am Herd“ Thema. Aber nun kann sie sich an den Traum erinnern. Oder ihr wird

[33] Hier sei auch das frühere Wollen unserer Seelen, das "Eingeschränkt-sein-erleben" erwähnt. In der heutigen Zeit jedoch haben die meisten Seelen sich entschieden aus dem "Eingeschränkt-sein-Spiel" auszusteigen. So leben die meisten Menschen auch diesbezüglich gerade in einer generellen Umorientierungsphase.

plötzlich während des Tages dieses Thema bewusst, und wie sie unter dem Einfluss dieses Programms steht. Ab diesem Moment kann und sollte sie nun bewusst dieses, ihr im Traum, oder sonstwie gezeigte Thema bearbeiten um ihr Gebetsziel zu erreichen.
Traumarbeit ist also ein wichtiger Bestandteil des Betens. Vielleicht spürt sie sogar, dass sie ihrer Mutter vorwirft, immer nur das Muttchen am Herd gewesen zu sein – dann ist sogar eine innere Vergebungsarbeit angesagt, usw. Weigert sich die Frau jedoch das Thema bewusst anzugehen, oder gar sich des Traumes zu erinnern dann geht es weiter mit Stufe 3, vorausgesetzt, ihr Unterbewusstsein schafft die Aufarbeitung und Auflösung noch immer nicht alleine:

3. Nun wird ihr das Thema im Außen gezeigt, sozusagen als Spiegel dessen, was momentan ihr Inneres bewegt. Es begegnen ihr also nun vermehrt Frauen, die diese „Frau am Herd“ Rolle spielen, oder sie zappt zum Beispiel „zufällig“ in einen Fernsehkanal, wo es um das Thema Frauen am Herd geht. Weigert sie sich noch immer dieses Thema anzunehmen (Annehmen ist Voraussetzung, damit sie es im Herzen transformieren kann), dann wird ihr das Thema immer aggressiver begegnen, beispielsweise:
4. Eine solche Hausfrau beginnt mit ihr einen Streit – so hat sie es immer schwerer, dieses Thema zu ignorieren. Das kann soweit gehen, dass sie verwickelt wird in einen Unfall mit einer solchen „Frau am Herd“, die zum Beispiel in Ihr Auto fährt, oder etwas Ähnliches. Oftmals finden in dieser Phase richtige Schockerlebnisse[34] statt. Also, kurz gesagt, das Thema drängt immer stärker in Ihr Leben, damit sie darauf aufmerksam wird.
   Das Thema will also regelrecht von ihr erkannt, geliebt, transformiert werden.
5. Wird das Lernthema noch immer verdrängt, so erschafft die Seele meist eine Krankheit, als Spiegel dessen, wo der Mensch sich weiterentwickeln muss. Dadurch ist der Mensch dann noch größerem Leidensdruck ausgesetzt, und hat noch mehr Zeit sich dem Thema zuzuwenden.[35]

Wichtig zu wissen ist aber auch, dass nach dem Annehmen des Themas, diese Steigerungen sofort aufhören. Das Unterbewusstsein wird ihr dann, wenn notwendig, Lösungsmöglichkeiten zeigen, wie das problematische Muster, in dem Fall, das alte Frau-am-Herd Schema aufgelöst werden kann.
Diese Abläufe der Steigerungen, bis hin zu Krankheiten, Unfall und Tod, sind altes esoterisches Wissen, welches aber ständig in der Realität beobachtet werden kann. Beispielsweise hatte noch nie jemand einen Unfall, ohne vorher die entsprechenden Steigerungen durchlaufen zu haben.

Oft ist bei solchen stark wirkenden Programmen, wie in obigem Beispiel, eine zusätzliche innere Arbeit notwendig, je nach dem, wie fest es verankert ist. Dies ist aber immer individuell, und der Mensch erhält immer die entsprechenden Botschaften nach besagtem Steigerungsschema. Es gibt da nichts, was zufällig geschieht. Nebenbei bemerkt, einen Zufall gibt es sowieso nicht, darum wurde die Existenz des Zufalls auch noch nie wissenschaftlich bewiesen. Wenn Ihnen also etwas Besonderes begegnet, öffnen Sie Ihre Intuition, um eventuelle Botschaften zu verstehen.

---

[34] Der Schock kommt dadurch zustande, dass im Moment des Ereignisses, zumindest ganz kurz der energetische Kontakt zu den verdrängten Energien hergestellt ist. Man sieht also das „Verdrängte“ ganz kurz (findet meist im Unbewussten statt).

[35] Dies ist auch in der Medizin bekannt. So hat beispielsweise Dr. med. Ryke Geerd Hamer an tausenden von Fällen gezeigt, dass einer Krebserkrankung immer ein entsprechendes Schockerlebnis (siehe Punkt 4) zu vor ging.

Was ist, wenn Neid, Stolz oder Gier die Triebfeder des Gebetszieles ist ?

Wenn Sie dies erkannt haben, dann sind Sie ja schon einen guten Schritt weiter, und Sie können beginnen, die Ursachen aufzudecken. Sie können das Gebet aber trotzdem beten, denn durch die hohe Herzensenergie, die bei jedem Gebetsdurchlauf aufgebaut wird, lösen sich diese negativen Emotionen, wie Stolz, Neid oder Gier immer mehr auf.
So wird beispielsweise jemand, der aus purer Geldgier um eine Million Euros betet nach einiger Zeit erstaunt feststellen, dass sich sein Millionärswunsch aufgelöst hat. Plötzlich ist es ihm gar nicht mehr so wichtig. Dies kommt dann einfach daher, weil seine Triebfeder, die Geldgier, in seinem Herzchakra aufgelöst, ja regelrecht verbrannt ist. Daran wird auch sichtbar, dass negative Emotionen eben kein Antrieb sind, auf den man dauerhaft bauen kann.

Ich habe früher nicht so gebetet, aber trotzdem hat es oft funktioniert, dass ich bekommen habe, was ich wollte.

Ja - das ist richtig. Dies kommt daher, dass wir unbewusst diese Art zu Beten eigentlich schon immer praktiziert haben, denn im Herzen eines jeden Menschen sind immer zumindest kleinere Mengen von Dankbarkeit, Freude und Vertrauensenergien vorhanden. Und selbst bei den größten Kopfmenschen sind die geistigen Bilder zumindest ein kleines Bisschen mit dem Herzen verbunden, so dass die Zielbilder auch im Herzen verfügbar sind. Wenn all diese Bedingungen also ausreichend erfüllt sind, dann funktioniert natürlich auch jede andere Methode.

Ein echtes Gebet funktioniert immer. Das Universum ist perfekt, und ein jeder Mensch ist ein Schöpfer, ist ein Gott. Sicher haben Sie bereits entdeckt, dass Menschen, deren Herz voll bedingungsloser Liebe ist, oft ihre Wünsche auf wundersame Weise erfüllt bekommen.

Was, wenn ich das Bild schon im Herz habe ?

Dann können Sie mit dem Gebetsvorgang gleich bei dieser Stelle fortfahren.
Desto öfter Sie diese Gebetsform praktizieren, desto schneller, leichter und öfter wird es geschehen, dass sich ihr Bild quasi von alleine ins Herz bewegt. Sie werden immer mehr in und aus Ihrem Herzen leben.

Ist es nicht besser, wenn man beim Beten ein Gefühl entwickelt, als sei das Gebet schon erhört worden ?

Ja, von Dr. Joseph Murphy über Bärbel Mohr, bis hin zu Gregg Braden lehren es letztlich alle so, und das ist auch richtig. Selbst die Indianer praktizierten dies. Sie stellten sich möglichst lebhaft vor, wie es sich anfühlen würde, wenn das Erwünschte

bereits eingetroffen wäre. Sie benutzten dazu Tänze[36], und andere Hilfsmittel, wie beispielsweise die so genannten Regenmacher. Das sind Rasseln, mit Kakteensamen gefüllt, welche ein Geräusch erzeugen, wie die Regentropfen eines Platzregens. Er wurde also verwendet, um besser in das Gefühl zu kommen, einen Regen zu erleben. Gebete um Regen waren für viele Indianerstämme immer wieder überlebenswichtig, wenn lange Trockenheitsphasen das Wasser knapp werden ließ. Ein weiteres, sehr bekanntes Beispiel der Indianer ist der Büffeltanz[37], wo sie sich ganze Büffelherden regelrecht „herbeifühlten". Bärbel Mohr verwendete hierfür den Begriff **Fühlgebet** (im Gegensatz zum Bittgebet in der Kirche).

Jedes Gefühl ist nichts weiter als eine Energie, die im Körper fließt. Das Gefühl des bereits Erhörten, sich bereits erfüllten Gebetes, wird bei dieser Art des Betens in einer reineren und höher schwingenden Form erzeugt, indem die Zutaten, Vertrauen, die Freude und die Dankbarkeit jeweils aus den Chakren geholt werden, wo sie in ihrer reinsten Form vibrieren können. Dadurch entsteht dieses Gefühl, das Gebetsziel bereits erreicht zu haben, mit viel mehr Tiefe und Reinheit als bei anderen Methoden. Vergleichen Sie selbst.

Soll man in die Erwartungshaltung gehen, dass das Gebet sich erfüllt ?

Nein. Man soll in dem Gefühl verweilen, dass das Gebet sich bereit erfüllt hat. Das ist eigentlich schon fast das Gegenteil von einer Erwartungshaltung. Es ist die Haltung einer inneren Gewissheit. Sie entsteht bei dem Prozess im Herzen ganz automatisch immer mehr und mehr. Man braucht da nichts zwanghaft erzwingen.
Wenn das Ziel eingetroffen ist, dann hat man ja auch kein Gefühl der Erwartung mehr. Schon im Wort Erwartung steckt das Wort warten drin. Darum, wer erwartet, der wartet und wartet und wartet … bis zum Sankt Nimmerleinstag. Warten bringt den Mensch in eine Energie des Nicht-Handelns, des Erstarrens. Warten führt in eine Haltung des Gelähmt seins. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, fast gelähmt zu sein vor Erwartung. Dies ist natürlich nicht gewollt. Wir verweilen stattdessen in der inneren Gewissheit, als sei das Ziel erreicht, und sind dadurch innerlich vollkommen handlungsbereit um zu den richtigen Zeitpunkten die richtigen Schritte zu unternehmen, die für die Erreichung des Zieles notwendig sind. Und dass diese richtigen Zeitpunkte kommen, das ist so sicher, wie das Amen in der Kirche. *(Einfach darum, weil wir dies durch das Beten verursacht haben.)*
Wir erwarten also nicht mehr, sondern wir wissen.
In der praktischen Umsetzung bedeutet das: Wann immer Sie das Gefühl haben, in einem wartenden Zustand (=Erstarrung), bezüglich ihrem Ziel zu sein, begehen Sie eine aktive Handlung. Setzen Sie einen Impuls oder durchlaufen Sie nochmals die

[36] Ist es nicht ein Witz, wenn westlichen Touristen diese Indianertänze vorgeführt werden, ohne dass diese die dahinter liegenden Prinzipien und Ziele des „Fühlgebetes" und der Wunscherfüllung kennen ? Dasselbe gilt auch für viele Tänze anderer Ureinwohner Kulturen. Oft ist das, diesen Tänzen zugrunde liegende Wissen verloren gegangen, zumal zu diesem Wissen sowieso meist nur wenige Auserwählte Zugang hatten.
[37] Beim Büffeltanz geschah allerdings noch mehr, als oben erwähnt: So gingen die Indianer dabei auch in das Gefühl einen Büffel zu erlegen, zu töten. Sie tanzten symbolisch den Ablauf der Vorgänge, die bei der Büffeljagd geschahen.
Desweiteren verbanden Sie sich mit dem Geist der Büffel, baten Sie quasi um Erlaubnis, usw. Dies ist nun eine äußerst interessante Sache, denn ein jedes Gebetsziel hat natürlich auch so etwas wie einen Geist, mit dem man sich verbinden kann, selbst wenn es sich um etwas Unbelebtes handelt. Probieren Sie es doch einfach mal aus.

Schritte des Gebetsprozesses. So lösen Sie die Starre der „Erwartung“ am einfachsten auf.

Genügt es nicht, sich das Gewünschte, einfach zu erträumen ?

Ja, jeder kennt das aus der Praxis, einfach so vor sich hin zu träumen, das genügt normalerweise nicht, damit sich das Gewünschte materialisiert. Da kann man jahrzehntelang auf dem Sofa dösen und in fernen Träumen schweben, aber es passiert oft nichts. Warum ist das so ?
Das Problem ist, dass diese Gedankenträumereien bei den meisten Menschen nicht im eigenen Herz, sondern meist im Kopf, oder gar völlig außerhalb des eigenen Körpers stattfinden. Dadurch ist die Bezug-zu-sich-Selber Regel nicht ausreichend erfüllt. Es fehlt bei diesen Träumereien der Schritt, wo man die Traumbilder bewusst ins eigene Herz nimmt, und dort weiter mit den Gefühlsenergien der unteren Chakren, Vertrauen, Freude und Dankbarkeit auflädt (siehe das Beten Kapitel).
Oftmals ist auch die JETZT Regel nicht erfüllt, weil man im Gefühl eines Zukunftstraumes schwebt, anstatt im Hier und Jetzt verankert zu sein.

Was ist, wenn ich noch Zweifel habe, dass mein Gebet sich erfüllt ?

Zweifel wirken wie eine Negation des Gebetes. Es sind Energien, die einen blockierten oder gehemmten Energiefluss bewirken. Sie senden der Schöpferebene die Botschaft, als wolle man das Gebet doch nicht erfüllt sehen. Darum ist dieses innere Vertrauen in die Erfüllung des Wunsches so wichtig. Entwickeln Sie Gottvertrauen, dass das Beste geschieht, also eventuell sogar etwas noch besseres, als die Erfüllung Ihres Wunsches.
Dieses Gefühl des Vertrauens kann wie eine Kraft sein, die aus dem Bauch kommt und in Ihr Ziel einfließt. Nehmen Sie dieses Gefühl (aus dem Bauch) und das Bild (aus dem Geist) in Ihr Herz. Erfüllen Sie es dort weiter mit Freude, Dankbarkeit und Glückseeligkeit, bis alles einfach nur noch strahlt. Nun können Sie Ihren Wunsch laut auszusprechen, er kommt nun aus dem Herzen. Alle Zweifel werden im Feuer ihres Herzens verglühen zu Licht.

Falls Sie spüren, dass es Ihnen nicht gelingt eine solche innere Haltung völlig ohne Zweifel einzunehmen, so können Sie versuchen Ihr Ziel in mehrere Teilziele aufzusplitten, und ihre Teilziele dann als neue einzelne Gebete nehmen, um so Schritt für Schritt zum Endziel zu gelangen. Dies ist letztlich eine völlig natürliche Vorgehensweise, wie sie bei jedem größeren Projekt benutzt wird. Man setzt sich Teilziele und mit der notwendigen Ausdauer werden Sie so jedes Ziel erreichen.

Manchmal ist es auch ein Trick des eigenen Egos, dass man sein Ziel oder seine Erwartung so hoch ansetzt, dass man genau weiß, ich kann es nicht erreichen. Und, sieh da, schon hat das Ego eine Begründung, nichts zu tun, weil man es ja „eh nicht schafft..“ Auch in einem solchen Fall kann es hilfreich sein, in Teilschritte zu unterteilen, und dann einfach der uralten Weisheit zu folgen, dass auch die längste Reise mit dem ersten Schritt beginnt.

Bei dieser Gelegenheit sei auch noch ein praktischer Visualisierungstrick erwähnt, den Sie auch anwenden können, wenn Sie von Zweifeln (oder eventuell auch Ängsten) geplagt werden. Dies geht so:
Sie stellen sich in einem inneren Bild, beispielsweise auf einer fiktiven inneren Leinwand, Ihre Zweifel oder Ängste bildlich vor. Lassen Sie diese eine abstrakte Form annehmen. Vielleicht sehen Sie Ziegelsteine, oder was auch immer. Packen Sie diese Ziegelsteine nun in einen Sack, schnüren Sie ihn zu, und schieben Sie den Sack aus dem inneren Bild hinaus. Je nach dem, durch welches Symbol sich Ihre Zweifel in Ihrem inneren Bild zeigen – finden Sie eine Lösung mithilfe Ihrer Phantasie, um Sie aufzulösen oder aus dem Bild zu entfernen.
Sie benötigen hierzu nur Phantasie, welche übrigens eine ganz natürliche Fähigkeit eines jeden Menschen ist. Diese Fähigkeit wird von unserem staatlichen Schulsystem nicht ausreichend gefördert, wenn man bedenkt, wie wichtig sie für ein Leben in innerer Freiheit ist. Ohne Phantasie ist auch Beten nicht möglich, ja noch nicht einmal die einfachste Erfindung hätte ohne Phantasie gelingen können. Erlauben Sie sich Ihre größte Geistesfähigkeit, die Sie besitzen, Ihre Phantasie, wertzuschätzen und einzusetzen.

Sind die Worte wirklich so wichtig ?

Ist es wirklich so wichtig, was für Worte bei der Zielformulierung verwendet werden ?
Eine Ursache, warum ein jedes Gebet sich erfüllt, ist ja, weil alles was der Mensch aussendet, zu ihm zurück kommt. Nun ist es schon richtig, dass der Mensch viel, ja sehr viel mehr als Worte und Gedanken aussendet. Da sind Gefühle, Emotionen und all die Energien, die der Mensch über seine Chakren aussendet. Alleine diese Energien sind bereits ein Vielfaches von dem, was er an Wort- oder Gedankenschwingungen ausstrahlt. Hinzu kommen noch die Schwingungen, die unsere Organe aussenden, unsere Energiekörper, beziehungsweise, die darin abgelagerten Speicherungen usw.. Da könnte man schnell auf den Gedanken kommen, da seien die Worte unwichtig, weil sie nur einen kleinen Anteil am Gesamten haben. Da ist die Frage sehr berechtigt, warum man da noch auf seine Worte achten solle, wenn alles andere doch so viel mehr ist.
Die Antwort ist einfach: Ihre Worte (und innere Bilder) können Sie kontrollieren, das andere nur sehr begrenzt. So können Sie, auch wenn Ihre Worte (+ Gedanken + innere Bilder) nur einen Bruchteil Ihrer Gesamtausstrahlung ausmachen, durch die Wortwahl wichtige klare eindeutige Impulse setzen, an denen sich dann nach und nach, der Rest ihrer Ausstrahlung ausrichtet. Das funktioniert, wie in der Homöopathie. Sie setzen einen winzigen Impuls, aber weil er einen so hohen Ordnungsgrad[38] enthält, richtet sich alles an ihm aus. So kann zum Schluss ein kleiner Impuls das ganze Sein erfassen, wie ein kleines Steinchen, das, in einen See geworfen, einen Kreis erzeugt, der sich über den gesamten See ausbreitet.
Sie sehen, die Worte sind wichtig.[39]

[38] Dieser hohe Ordnungsgrad entsteht durch die klare, saubere und positive Wahl der Worte. Durch die hohe Energie beim Beten im eigenen Herzen erhöht sich der Ordnungsgrad dann nochmals.
[39] An dieser Stelle sei auf ein wundervolles Buch verwiesen, welches hilft, die Kraft zu verstehen, die in vielen Worten enthalten ist: Das Alphabet Gottes von Ramona A Mayer.

Belüge ich mich durch die Gegenwartsformulierung nicht selbst ?

Beispielsweise, ich wünsche mir einen Swimmingpool im Garten. Wenn ich nun den Satz mit der Gegenwartsregel formuliere: *„In meinem Garten befindet sich ein Swimmingpool“*, dann ist das doch eine Lüge, weil es ist doch in dem Garten noch kein Swimmingpool vorhanden ?
Nein, dieser Gebetssatz wird ja mithilfe des Zielbildes ins reine Herz genommen, landet also auf der Schöpferebene, wo es keine Vergangenheit und keine Zukunft gibt, wo alles gleichzeitig ist. Auf dieser Ebene ist der Satz bereits Wahrheit, zumindest ab dem Moment wo er da voll ankommt. Versuchen Sie darum diese Wahrheit auf der Herzensebene zu spüren, zu fühlen, alle Zweifel im Herzen verbrennen zu lassen. Auf dieser Ebene wird Realität und Wahrheit kreiert.
Dies ist übrigens eines der großen mystischen Geheimnise, die hinter so Weisheiten steht, wie, dass man die Wahrheit nur mit dem Herzen sehen könne. Dies kommt einfach daher, weil die Wahrheit schlichtweg im Herzen erschaffen wird.

Macht es Sinn, zusätzlich ein Visionboard zu verwenden ?

Ja, selbst in der Steinzeit haben die Höhlenmenschen bereits diese Technik benutzt. Sie haben ihre Höhlenwände bemalt mit den Jagdtieren, die sie sich als Jagdbeute wünschten. So haben sie sich reiche Jagdgefilde programmiert[40]. Wann immer unser Blick auf die Bilder unserer Umgebung fällt, treten wir in Resonanz mit den dargestellten Inhalten auf einer unbewusst symbolhaften Ebene. Den selben Zweck erfüllt ein sogenanntes Visionboard, an welches Zielbilder der eigenen Gebete angepinnt werden.
Sie können die Wirkung eines Visionboards steigern, wenn sie beim Betrachten der angepinnten Bilder in das Gefühl gehen. Spüren Sie, wie es sich anfühlt, die angepinnten Gegenstände zu besitzen oder die Ziele erreicht zu haben.

Kann Feng Shui zusätzlich eingesetzt werden ?

Ja, mit Fengshui ist eine wunderbare Unterstützung des Gebetes möglich. Hierzu bringt man ein Bild vom Gebetsziel in den zugehörigen Bagua Bereich der Wohnung. Dies kann statt des Bildes eventuell auch ein symbolischer Gegenstand sein.

Kann man diese Methode auch mit Matrix kombinieren ?

Ja, es gibt in diesen Matrix Systemen, zum Beispiel bei Matrix Energetics, die sogenannte 2-Punkt-Methode, welche in Schritt 4, 5 und 6 eingesetzt werden kann. So nimmt man in Schritt 4 als ersten Punkt das Herz (bzw. das Zielbild im Herz) und als den zweiten Punkt das Bauchchakra. Als Programmierung gibt man nun den Begriff Vertrauen hinzu. Es genügt, dies mental zu tun, aber natürlich können Sie die beiden Punkte auch berühren. Vielleicht spüren Sie ein inneres Schütteln, oder ähnliches. Sie sollten das nicht im Stehen machen, zumindest nicht, wenn sie alleine

[40] Man beachte, dass in diesen Steinzeitkulturen höchstwarscheinlich auch Tänze und Rituale stattfanden, in welchen die Jäger „sich wie die Beutetiere fühlten“, also zusätzlich zu den Höhlenwandbildern auch die Elemente des Fühlgebetes verwendet wurden – Das ist Anwendung von Wunscherfüllungstechniken auf hohem Niveau !

sind, und niemand Sie auffangen kann, falls Sie umfallen. Entsprechend verfahren Sie bei Schritt 5 und 6 mit den Begriffen Freude und Dankbarkeit und dem zweiten, bzw. ersten Chakra als jeweils dem anderen Punkt. Ich habe noch wenig Erfahrungen damit, und freue mich natürlich auch hier über Ihr Feedback.

Kann diese Gebetsform auch mit Tantra kombiniert werden ?

Ja, insbesondere wenn das Ziel beide Partner betrifft, dann ist das eine wundervolle Möglichkeit. Dabei werden alle energetisch relevanten Schritte durchlaufen, wie beim normalen Gebetsvorgang, nur eben im Zustand tantrischer sexueller Verschmelzung. Wichtig ist, dass jeweils gleichzeitig zum nächsten Schritt weitergegangen wird. Durch die Gleichzeitigkeit findet die gegenseitige Verstärkung der Energien statt. Hierzu ist etwas Kommunikation notwendig. Vielleicht werden Sie es sogar schaffen, ihre beiden Körper als einen Einzigen wahrzunehmen in dem der Gebetsablauf stattfindet. Dies ist aber nicht Voraussetzung, und wird vielleicht nur sehr fortgeschrittenen Tantra Praktizierenden gelingen. Es gibt viele Tantraseminare, in denen die Grundlagen gelernt werden können. Auf jeden Fall werden Sie erleben, dass sich durch das gemeinsame Beten alles mehr als verdoppelt (1 + 1 = 4).

Soll man ein Flowchart erstellen ?

Wenn man die einzelnen Schritte oder Teilziele zum Ziel genau kennt, dann ist es eine gute Idee in einem Flowchart alles klar darzustellen. Mann kann dann für jeden einzelnen Schritt/Teilziel das entsprechende Bild ins Herz nehmen und den Gebetsvorgang durchlaufen.
Fixieren Sie sich aber nicht allzu sehr auf diese Teilschritte. Nicht immer kennt unser Verstand den schnellsten oder für uns optimalsten Weg zum Gebetsziel. Dann würde es eine Einengung der Möglichkeiten bedeuten, und entspräche nicht mehr der Fülle-Regel, siehe auch die nächste Frage.

Was ist mit dem Weg zum Ziel ?

Das wichtigste ist das Ziel. Dadurch, dass wir das Ziel in unser Herz nehmen und mit Liebe und guten Gefühlen (Vertrauen, Freude und Dankbarkeit) aufladen, entwickelt es eine eigene Anziehungskraft. Wie ein Magnet wird es alles anziehen, was dafür benötigt wird. So wie Wasser den kürzesten Weg zum Ozean findet, wird diese Anziehung unserem Unterbewusstsein den Weg zum Ziel zeigen, öffnen, ebnen oder vielleicht sogar regelrecht erschaffen. Sie werden dann von Ihrem Unterbewusstsein gelenkt. So treffen Sie dann vielleicht, wie durch „Zufall“ die richtigen Menschen, oder sonstwie ergeben sich „Zufälligkeiten“, die von Menschen, denen das Hintergrundwissen fehlt, dann gerne als „Wunder“ interpretiert werden. Es sind aber natürlich keine Wunder, sondern Gesetzmäßigkeiten, weil die Gott-Ebene eben einfach nur Ihr Gebet erfüllt, nichts weiter.
Trotzdem ist damit nicht gemeint, dass man nun die Hände in den Schoss legen soll und nur noch warten. Im Gegenteil: Bleiben Sie offen, und hören Sie auf Ihre innere Stimme, die Ihnen sagen wird, was zu tun ist.

Manchmal ist auch ein Brainstorming gut. Schreiben Sie sich völlig unvoreingenommen alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt, um zu Ihrem Ziel zu gelangen. Ein Trick um auf neue Ideen bei solchen Brainstormings zu kommen, ist es, sich in andere Rollen zu versetzen. Oder man lädt Freunde dazu ein, um neue Perspektiven und Wege zu finden. Man schreibt dann unvoreingenommen erst mal alles auf, und prüft in einem zweiten Schritt auch die zunächst undurchführbar erscheinenden Ideen, ob sie, etwas abgewandelt, vielleicht doch durchführbar wären, usw.
Wichtig ist aber, wie gesagt, dass man solche Brainstormings erst macht, nachdem man zumindest einmal für das Gebetsziel gebetet hat. Ansonsten würde solchen Brainstormings diese unsichtbare Anziehungskraft fehlen, an denen sich der Weg zum Ziel ausbilden kann.

Wann soll man aktiv werden ?

Da gibt es keine allgemeingültige Regel. Wichtig ist jedenfalls, dass der Gebetsvorgang mindestens einmal durchlaufen worden ist. Ansonsten wäre es wie ein blindes Vorwärtsstürmen, da die Ausrichtung an der Kraft der Liebe aus dem Herzen nicht so gut stattfinden könnte. Das Herz ist das Zentrum, der energetische Mittelpunkt des Menschen. Aus dieser Mitte heraus kann sich die meiste Kraft für das Ziel entfalten. Und auch die Intuition funktioniert so am besten. Die Antwort wäre also: Lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten, wann, und wie Sie am besten aktiv werden, und Handlungen ausführen, die zum Ziel führen. Manchmal genügt eine kleine Handlung, manchmal ist viel Arbeit notwendig – Sie werden es wissen, was zu tun ist.

Was, wenn man Angst hat, das Falsche zu tun ?

In so einem Fall bitte einfach das Zielbild ins Herz nehmen, und in das eigene Herz hineinfühlen, was falsch oder richtig ist. Nach einigen Gebetsdurchläufen verschwindet diese Angst zumeist.
Zusätzlich empfiehlt es sich, diese Ängste, die man hat, genauer anzuschauen (nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Herz). Oft sind es Ängste, die regelrecht lähmend wirken. Bedenken Sie, dass Sie der Meister ihres Lebens sind. Sie können jede Angst meistern (und auflösen, beispielsweise mit Ihrer Herzkraft).
Wichtig: Auch wenn eine Handlung oder eine Aktivität nicht sofort von Erfolg gekrönt ist, ja, vielleicht zunächst sogar wie ein Misserfolg ausschaut, so kann diese Handlung trotzdem einen großen Einfluss auf das Unterbewusstsein haben. Durch die Handlung die wir ausgeführt haben erkennen viele unserer unbewussten Anteile, wie wichtig es uns mit unserem Plan ist. So gewinnen wir, selbst bei erfolglosen Aktivitäten, oftmals weitere Unterstützung durch unbewusste Anteile. Das klingt jetzt vielleicht zunächst etwas theoretisch, darum ein praktisches Beispiel:

> *Jemand hätte als Ziel einen Partner zu finden. Nachdem er ein paar Mal den Gebetsvorgang ausgeführt hat, besucht er/sie nun eine Bar, die dafür bekannt ist, dass man hier viele Singles findet. Selbst wenn diese Aktivität (der Barbesuch) vielleicht keinen Erfolg brachte, so hat er/sie damit eine deutliche Botschaft an seine unbewussten Anteile gesendet, nämlich, wie wichtig ihm/ihr diese Sache ist. Vielleicht sorgt sein Unterbewusstsein darum dafür, dass er/sie*

ein paar Tage später den Traumpartner plötzlich auf der Straße begegnet, oder so ähnlich.

Handlungen beeindrucken das Unterbewusstsein sehr stark[41]. Das ist wichtig zu verstehen, dass darum auch Aktivitäten, die erfolglos scheinen, wichtige Pfeiler zur Erreichung des Zieles sein können.

Darf man mit anderen Menschen über sein Gebet sprechen ?

Mit Menschen, die Ihnen nicht bei Ihrem Ziel helfen können, sollten Sie auch nicht über Ihre Ziele sprechen, denn dies würde nur unnötige Stör- oder Irritationsenergien erzeugen. Solche Störenergien können vielfältig sein, zum Beispiel Neidgefühle, unbewusst Ängste oder vieles andere kann dabei übertragen werden, und haftet Ihnen oder Ihrem Ziel dann unnötig an.

Bärbel Mohr weist in Ihrem Buch, Die 21 goldenen Regeln: Wie Deine Bestellungen beim Universum sicher ankommen, auf einen weiteren wichtigen Faktor hin: Wer anderen von seinen Wunschzielen erzählt, der setzt sich damit selbst unter Druck. Wer will schon bei Anderen als Versager gelten. Solche unbewussten Ängste wirken dann natürlich auch blockierend auf die Erfüllung.

Wenn Sie einen Drang verspüren, mit anderen Menschen, die eigentlich nichts mit dem Ziel zu tun haben, über ihr Gebetsziel zu sprechen, dann ist dies in fast allen Fällen ein ganz deutlicher Hinweis darauf, dass Sie noch nicht ausreichend für das Ziel gebetet haben, in dem Sinne, dass beispielsweise noch nicht genügend Vertrauensenergie erzeugt wurde, oder dass Sie beim Gebet sogar etwas falsch gemacht haben. Dieser Drang ist fast immer ein eindeutiges Signal Ihres Unterbewusstseins ! Zerreden Sie Ihr Gebetsziel nicht ! Sie müssen Ihr Gebetsziel ins Herz nehmen, und nicht in den Mund. Durch Reden werden keine Eier gelegt.
Es ist etwas anderes, wenn Sie von ihrer Intuition her plötzlich das Gefühl haben, zu einem Mensch über ihr Ziel zu reden. Dann sollten Sie sogar darüber reden, denn es könnte sein, dass ihr Unterbewusstsein dieses zusammentreffen sogar organisiert hat als eine Möglichkeit dem Ziel näher zu kommen.

Erlauben Sie sich auf jeden Fall, ihr Gebet (und Ihr Gebetsziel) als etwas Heiliges zu betrachten. Es gibt keinen Grund durch das Reden über Ihr Gebetsziel in belanglosen Situationen diese Heiligkeit zu beschmutzen oder gar zu zerstören. Anders ist es, wenn Sie eine innere Haltung einnehmen, Ihr gesamtes Leben als etwas Heiliges zu betrachten, und wenn Sie umgeben von Menschen sind, die dieses Gefühl der Heiligkeit selbst auch leben, unterstützen und ausstrahlen. Auch im Rahmen einer spirituellen Gruppe, ist es durchaus ok über seine Gebetsziele zu reden, wenn das Ziel die Unterstützung und Hilfe ist.

Eigene Ausstrahlung

Ein anderer Punkt im Zusammentreffen mit anderen Menschen ist die eigene Ausstrahlung. Achten Sie beispielsweise mal darauf, was Sie selbst anderen über sich erzählen (oder auch worüber Sie klagen). Was für ein Bild ist dies, was Sie anderen vermitteln ? Was für Signale senden Sie mittels Körpersprache anderen zu ? Was

[41] Auch Rituale fallen hier im weitesten Sinne unter Handlungen und Aktivitäten, welche einen starken Eindruck im Unterbewussten hinterlassen.

vermitteln Sie über Ihre Kleidung ? Dies alles kann hilfreich sein, um eigene, dem Ziel nicht förderliche, Programme zu finden. Zumal Ihre Ausstrahlung eine große Wirkung hat, weil Ihre Mitmenschen durch mentale Projektionen wie Verstärker fungieren können. Wenn Sie ihrer Umwelt geizig und ärmlich erscheinen, dann werden Ihnen eben auch immer wieder Menschen ihrer Umgebung unsichtbar Gedanken „zuwerfen“ wie: Das ist ein armer Mensch. Oder jemand der über etwas jammert, erscheint schnell in den Gedanken anderer Menschen als unzufrieden oder gar als Versager. Dabei ist es übrigens egal, ob das Gejammer berechtigt ist, oder nicht. Dieses Bild, welches der andere bekommt, landet früher oder später durch Projektion wieder bei einem selbst, und man muss es also dann doch wieder selbst für sich umprogrammieren. Darum prüfen Sie mal, ob Sie, Ihren Zielen widersprechende Aussagen ausstrahlen bezüglich:

1. Worten / verbalen Äußerungen
2. Klagen / Jammern / oder gar Verwicklung in Prozesse, Streite
3. Darstellung auf Webseite / in Internetprofilen / Emails / SMS Mitteilungen
4. Körpersprache
5. Kleidung / Haarschnitt, Schminktyp usw.

Was immer Sie hier finden, Spüren Sie dem nach: Warum verhalte ich mich da so ? und: Welches alte, meinem Gebetsziel widersprechende Programm oder Glaubensmuster steckt dahinter ?
Hier mal ein paar Beispiele, wie sie durchaus eigentlich ganz oft vorkommen:

- **jemand beklagt sich über etwas:** Fühlen Sie mal selber hinein, wenn Sie das nächste mal jemandem begegnen, der sich über etwas beklagt. Fast immer werden Sie fühlen und feststellen, hoppla, eigentlich, in Wirklichkeit ist der wegen etwas ganz anderem unzufrieden. Beispielsweise, jemand beklagt sich, dass seine Nachbarn immer feiern und Lärm machen – aber wenn Sie in seine Ausstrahlung hineinfühlen, dann merken Sie vielleicht, dass er eigentlich jammert, weil er immer so alleine ist.
- **Darstellung auf Webseiten oder in Internetprofilen:** Da könnt man ganze Bücher füllen, alleine was für Profilbildchen genommen werden. Das sind alles Botschaften mit dahinterliegenden Glaubensmustern. Da nimmt jemand als Profilbild seinen Hund. Vielleicht verwechselt er sich mit seinem Hund, oder er versteckt sich hinter ihm, oder der Hund lebt die Aggressionen des Herrchens aus. Es gibt bei diesen Dingen nie Zufälle. In welche Richtung schauen Sie in Ihrem Profilbild ? Vom Seiteninhalt weg oder hin ? usw..
- **Emails:** Steht die Adresse und Telefonnummer mit dabei – oder strahlt die Person gar Angst aus, „gefunden“ zu werden ? Eine Email ohne Absenderadresse wirkt schnell unseriös.
- **Körpersprache:** Da gibt es viele Bücher dazu. Wenn Menschen sich treffen, da läuft über 90% des Informationsaustausches über die Körpersprache !
- **Kleidung und Schminktyp:** Das Extrem sind Menschen, die ständig in Schwarz rumlaufen. Deutlicher kann man die Botschaft an die Umwelt nicht senden: Ich ehre einen Toten, ich trauere. Dies ist dann natürlich zu vielen Zielen nicht kompatibel, weil Trauer und Freude sich gegenseitig ausschließen. Da muss man dann natürlich zuerst einmal das alte Ziel (zu trauern) ausleben und abschließen. Dazu empfiehlt es sich meist überhaupt mal herauszufinden, wegen wem oder was, man auf einer tiefen Ebene, wirklich trauert. Dazu sind Familienaufstellungen oft gut geeignet.

Warum ist es so wichtig, in das Gefühl des erfüllten Zielzustandes zu gehen ?

Erst durch das Fühlen erreicht das, ja zunächst nur im Mentalkörper vorhandene, Zielbild die Ebene des Emotionalkörpers. Dies ist ein wichtiger Schritt, weil die emotionale Energieebene der Ebene der materiellen Realität viel näher ist, als die Mentalebene.
Darum der folgende Tipp: Wann immer Sie an ihr Ziel denken, gehen Sie gleichzeitig in das Gefühl, welches Sie sich erwünschen, wenn Sie dieses Ziel erreichen. Ein guter Nebeneffekt ist übrigens, dass Sie dabei erkennen, dass Sie nicht vom Ziel abhängig sind, um das Gefühl zu erleben. Dies führt also auch in eine innere Freiheit, die ja wiederum Voraussetzung für das Erleben der eigenen Göttlichkeit ist.
Weil dies so wichtig ist, hier zwei Beispiele:

- ⇨ Beispiel 1: Nehmen wir an, jemand hat sich als Gebetsziel ausgewählt, mehr Geld zu besitzen. Er geht also am besten, wann immer er einen Geldschein sieht, sofort in das Gefühl, viel Geld zu besitzen. So werden automatisch seine alten Gefühlsprogrammierungen, welche auch immer dies sind in Zusammenhang mit Geld zur Seite geschoben und verlieren ihren Einfluss.

- ⇨ Beispiel 2: Nehmen wir an, ein Mann hat als Gebetsziel, eine Traumfrau zu finden, und mit ihr glücklich zu leben. Er erzeugt also optimalerweise sofort dieses Glücksgefühl in sich, wann immer er an sein Ziel, glückliche Partnerschaft, denkt.
  Besonders intensiv denkt er übrigens an dieses Ziel immer in jenen Momenten, in denen er einer potentiell für ihn in Frage kommenden Frau begegnet oder er eine solche sieht. Dies sind übrigens auch genau die Momente in denen seine alten Störprogramme anspringen, die ja seither sein Ziel verhindert hatten. Darum ist es doppelt effektiv, wenn er in genau diesen Momenten in sich genau die Gefühle erzeugt, die er von seiner neuen Partnerschaft erhofft. Das erfordert Übung, denn er muss sich hierzu wirklich aus alten Mustern lösen. Er kann sich zum Beispiel vornehmen, sofort beim Anblick einer schönen Frau in das Gefühl zu gehen, wie es sich anfühlen würde, mit ihr zu sprechen, mit ihr gemeinsam glücklich zu sein, wie sich eine Berührung anfühlen würde usw. Wichtig ist hier das Wort „sofort“, die alten Störprogramme sollen gar nicht erst anspringen.

Denken Sie bei dieser Gelegenheit auch mal darüber nach, warum Sie ihr Ziel überhaupt erreichen möchten. Ist es vielleicht nur darum, weil man das damit verbundene Gefühl auskosten möchte ?
Wer beispielsweise Millionär werden will, möchte er vielleicht nur das Gefühl erleben, Millionär zu sein ?
Hat der Mensch vielleicht nur darum eine Körper auf der materiellen Ebene, damit er Gefühle fühlen kann ?
Wenn ja, dann hat sich durch das Fühlen ihr Gebetsziel bereits erfüllt !
Warum wohl klingt fühlen und füllen so ähnlich ? Oder noch penetranter gefragt: Warum klingt erfühlen und erfüllen so ähnlich ?

Ist es nicht fantastisch, wie perfekt die deutsche Sprache aufzeigt, dass die Erfüllung eines Zieles durchs Erfühlen geht !

Wie wichtig es ist, die alten Gefühle im Zusammenhang mit dem Ziel durch die neuen zu ersetzen, sieht man am deutlichsten bei den Lottomillionären. Viele von denen wurden so plötzlich reich, dass sie keine Zeit hatten die alten Denk- und Fühlmuster loszulassen. Etwa 80% aller deutschen Lottomillionäre hatten nach zwei Jahren bereits ihre gesamten Millionen wieder verloren[42]. Dies ist eine überraschend hohe Zahl, aber Sie können nun verstehen, warum dies so oft geschieht.

Kann man diese Gebetsform vereinfachen ?

Ja, denkbar sind viele Variationen:

- ⇨ Eine stark vereinfachte Variante wäre, man nimmt das Zielbild ins Herz und vertraut einfach dass alles weitere, was notwendig für die Erfüllung ist, von alleine geschieht. Wer es einfach mag, wird diese Form lieben. Ich vermute stark, dass sie nur bei voll erleuchteten Menschen wirklich perfekt funktioniert, da diese keine Blockaden mehr im Energiekörper haben, also somit die benötigten Energien immer leicht dahin fließen können, wo sie gerade benötigt werden.

- ⇨ Möglich ist natürlich, dass man sich bestimmte Anker programmiert (NLP), zum Beispiel für die Erzeugung und Verschiebung des Vertrauens, Freude und des Dankbarkeitsgefühles. Ich befürworte dies allerdings nicht, da Sie hierbei zu sehr auf die mentale Programmierebene kommen, und den Emotionalkörperanteil vernachlässigen, ja eventuell sogar „unterbuttern“.
  Ein tibetischer Mönch hat es einmal so zusammengefasst:
  Beten ist Fühlen.[43]

- ⇨ Möglich ist auch, sich den Ablauf ab dem Moment, wo das Zielbild im Herzen ist als automatisiert zu programmieren. Allerdings verschiebt auch dies ihr Beten wieder auf eine unbewusste Ebene, führt Sie also nicht in eine vollbewusste Schöpfergöttlichkeit.

- ⇨ Sie können in Punkt 7 das Gebet beenden, nachdem alles im Herzen verschmolzen ist. Alles ab dem Teil, wo der Lichtfunke ausgesendet wird, kann weggelassen werden. Auf einer unbewussten Ebene strahlt man solche Lichtfunken sowieso aus, nachdem man den Gebetsprozess durchlaufen hat. So erhalten Sie eine Kurzversion des Gebetes. Dies empfiehlt sich besonders für Anfänger, denn es kann schon eine Anstrengung sein diesen ganzen Gebetsverlauf durchzuführen.

Sie werden aber sowieso sehen, nach einiger Übung werden Sie diese Form des Betens immer schneller ausführen können. Dann genügt es zu denken, Ich hole jetzt die Vertrauensenergie aus dem Solarplexus, und schon spüren Sie den Energiefluss

---

[42] Quelle: FAZ
[43] Gregg Bradon schreibt darüber ausführlich in seinem Buch: Verlorene Geheimnisse des Betens

vom Bauchchakra hinauf ins Herz. Die Gedanken erzeugen dann den Energiefluss fast automatisch beim Denken und Fühlen der Sätze:
Ich hole das Gefühl des Vertrauens aus dem Bauch ins Herz.
Ich hole das Gefühl der Freude aus dem Sexualchakra ins Herz.
Ich hole das Gefühl der Dankbarkeit aus dem Wurzelchakra ins Herz.

Warum werde ich immer so müde beim Beten ?

Solange im Energiekörper noch allerhand störende Blockaden, also Engpässe sind, die den Energiefluss behindern, solange ist Energien zu erzeugen und zu verschieben, richtige geistige Schwerarbeit.
Der zweite Faktor, der müde macht sind alle alten Programmierungen, die dem Gebetsziel entgegenstehen. Diese können regelrecht ein Eigenleben entwickeln und den Menschen in die Knie zwingen. Man ist dann gezwungen, diese alten Programmierungen, Muster, Handlungen oder Gefühle anzuerkennen und sich sozusagen seiner Vergangenheit zu stellen. Wir sind eben zu jedem Zeitpunkt die Summe aller unserer vergangenen Handlungen, Gefühle und Gedanken, im Buddhismus einfach Karma genannt. Da Zeit aus der Sicht unseres Geistes nur eine Illusion ist, können wir unsere Vergangenheit, also unsere alten Erlebnismuster mit der Kraft unserer Gedanken „umträumen“ und unseren Frieden mit ihr finden. Aus diesem Frieden kommt dann die Kraft, die uns munter sein lässt. So verschwindet nicht nur die oben angesprochene Müdigkeit beim Beten, selbst Burnout Syndrome und Ähnliches lösen sich auf.

Soll man immer am selben Platz beten ?

Durch das Beten immer am selben Platz baut sich an dieser Stelle mit der Zeit eine hohe Energie auf. Beim Beten wird viel feinstoffliches Licht erzeugt, zum Beispiel durch das offene Herzchakra, von welchem die Umgebung immer mehr durchdrungen und erfasst wird. Der Platz strahlt dann auch selbst immer mehr dieser hohen Energie aus, und so fällt es immer leichter an diesem Platz zum Beispiel sein Herz zu öffnen, usw. Man kann so etwas wie einen Altar erschaffen, indem man weitere heilige Gegenstände an diesen Platz bringt, von Heilsteinen bis hin zu Heiligenbilder ist vieles möglich.
Der Nachteil vom Beten an immer derselben Stelle ist allerdings dass die Spontaneität verloren geht. Die spontane Bewegung des Lebendigen ist ein wichtiger Teil des Lebens.
Eigentlich, und das ist die Botschaft dieses Buches, ist der richtige Ort um zu Beten der eigene Körper, das eigene Herz.

Wie wichtig ist die äußere Form des Betens ?

Alle Äußerlichkeiten beim Beten sollen letztlich nur dazu dienen um gute Gefühle im Körper zu erzeugen. Fühlen ist Beten. Wenn Ihnen eine brennende Kerze hilft, ein Gefühl der Heiligkeit zu erzeugen, dann benutzen Sie ein Kerze, oder was immer Ihnen hilft. Vielleicht ist es eine bestimmte Kleidung, ein bestimmter Schmuck, oder das Beten in einer Kirche, einem Dom oder gar an einem Kraftort in der Natur,

welches Ihnen hilft in diese innere Gefühlsstimmung des sich ganzheitlich heil Fühlens zu gelangen.
Das eigentliche Ziel hinter einem jeglichen Wunsch ist es immer, sich ganz heil zu fühlen, Heiligkeit. Der Mensch wünscht sich immer genau jenes, von dem er glaubt, dass ihm dies noch fehlt, um wieder vollkommen in der Quelle allen Seins zu verweilen, Gott, der Matrix oder wie auch immer dieser Urgrund aller aufsteigenden Gefühle benannt wird.
Es geht also bei allem Äußerlichen nur um die Unterstützung reiner Gefühle, denn du bekommst, was du fühlst (You get what you feel).

Ich habe keinen ruhigen Platz zum Beten ?

Sie brauchen keinen ruhigen äußeren Platz, Hauptsache, Sie werden innerlich ruhig. Den meisten Menschen gelingt dies allerdings wesentlich besser an einem ruhigen friedlichen Ort. Seien Sie sich aber bewusst, dass das eigentliche Ziel die innere Ruhe ist, die das innere Wahrnehmen erlaubt. Ein großer Meditationslehrer hat einmal gesagt, wenn viel Lärm in der Umgebung ist, das sei ja zum Üben sogar noch viel besser. So hat man es später in hektischer Umgebung leichter, in der eigenen Ruhe zu verweilen.
Sie können aber natürlich allerlei tun. Visualisieren Sie beispielsweise für die Dauer des Gebetes ein großes Ei aus Licht um sich. Dies erschafft ihnen einen energetisch ruhigen Platz, an dem Sie dann Beten können. Je nach Umgebung, kann es sein, dass ihr Ei auf der Außenhülle sogar besondere Farben oder Muster trägt. Dies wird ihnen aber von ihrer Intuition gezeigt, falls notwendig. Statt der Ei-Form können auch andere Formen Anwendung finden, beispielsweise Pyramiden, Lichtsäulen oder Kugelformen.
Eine weitere, von vielen anderen Möglichkeiten, innerlich ruhig zu werden ist, dass man sich im eigenen Herzen eine See vorstellt. Nun schaut man sich die Wasseroberfläche dieses Sees an. Wie sind die Wellen, Wie unruhig ist diese Oberfläche ? Man beobachtet nun einfach nur, und wartet ab, bis der See sich beruhigt, und eine spiegelglatte Oberfläche hat, die dann der Spiegel der eigenen inneren Ruhe ist.
Eine weitere gute Möglichkeit ist es, sich bei jedem Lärm der Affirmation *„Jedes Störgeräusch vergrößert meine innere Ruhe“* hinzugeben.

Der Lärm in der Umgebung ist immer ein Spiegel des eigenen inneren seelischen Zustandes, auch wenn wir dies nicht immer erkennen können, oder wollen. Werden Sie einfach innerlich ruhig, und der Hund in der Nachbarschaft wird aufhören zu bellen. Seien Sie ihm dankbar, denn all diese Störer, wie zum Beispiel der Hund sind ihre kostenlosen Autofeedbackgeräte.
Gerade, wer anfängt mit inneren Arbeiten oder Meditation, wird als erstes fast immer diese inneren Störanteile „wecken“, die ihn beim Beten stören, weil sie Angst haben um ihr Überleben. Machen Sie auch diesen inneren Anteilen klar, dass sie nicht sterben werden, sondern lediglich in einen transformierten Zustand gewandelt. Energie kann nicht verloren gehen oder sterben, sie kann sich nur wandeln. Es gibt keinen Tod.

Ich bin immer so verspannt – Wie werde ich innerlich ruhig ?

Lächeln Sie innerlich liebevoll jeder einzelnen verspannten Stelle zu. Beginnen Sie dieses Lächeln, von den Augen ausgehend. Lächeln Sie sich sozusagen in die eigenen Augen hinein. Sie können auch systematisch allen Punkten des kleinen Himmelskreises (siehe Übung 3 – die Energie kreisen lassen) zulächeln. Lächeln wirkt immer entspannend und öffnend. Würde man wissenschaftlich untersuchen, was Lächeln ist - wer weiß – man würde wohl zum Ergebnis kommen, dass Lächeln dasselbe wie Entspannung ist. Sie können jedem Mensch, jedem Tier, jedem Ding und eben besonders wichtig, jedem ihrer Körperteile und Organe zulächeln. Und immer wird es zurück kommen, immer werden Sie fühlen, wie Ihre Organe dieses Vibrieren des Lächelns übernehmen und dann selbst ausstrahlen.

Mein Herz ist immer so zu – Wie kann ich es öffnen ?

Es gibt viele Methoden das Herz zu öffnen. Es fängt immer mit der Selbstliebe an, und dem Loslassen von Bewertungen (auch Selbstbewertungen und Selbstverurteilungen usw). Wenn kein Werten da ist, füllt sich das Herz auf ganz natürliche Weise mit Liebe.
Finde, die für dich passende Form, um dein Herz zu öffnen. Zum Beispiel:

- Lege deine Hände auf dein Herz, und spüre deinen Herzschlag. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit, und so bewirkt selbst diese einfache Methode, dass sich mehr Energie im Herzen sammelt.

- Lege deine Hände auf Herzchakra, und spüre die Energie, die da ist, oder vielleicht dabei fließt. (Geniese es !)

- Denke an eine Situation, wo Du wahre Liebe empfindest oder empfandest. Lasse nun ganz langsam dieses Liebesgefühl sich auf alles, was Dir einfällt, auf die ganze Welt, ausdehnen. Spüre es einfach – mehr brauchst du nicht tun.
- Stelle Dir einen Reinigungslichtball vor, der in deinem Herzen kreist. Spüre ihn einfach, wie er seine Kreise zieht.

- Und natürlich kannst du auch eine Phantasiereise unternehmen, zum Mittelpunkt deines Herzens, und selber einfach mal nachsehen, was da alles so drin ist, sich sozusagen angesammelt hat – und wenn Du Müll findest, dann mach einfach eine innere Müllverbrennung mithilfe das Feuers deines Herzens.

Warum verbindet man sich nicht extra mit dem höheren Selbst ?

Doch, auch wenn es nicht so benannt wird, es geschieht automatisch bei dieser Form des Betens. Die alte atlantische Hunalehre sagt, der Mensch muss zuerst in sein Unterbewusstes hinab gleiten, und erst von dort könne er aufsteigen und sich mit seinem höheren Selbst verbinden.
Dies ist erfüllt durch die Reise in die unteren Chakren, die dem Unterbewusstsein zugeordnet sind:

3. Chakra (Vertrauensenergie holen)
2 .Chakra (Freudeenergie holen)

1. Chakra (Dankbarkeitsenergie holen)

Durch den Lichtfunken am Ende des Gebetes wird die Verbindung zur Urzentralsonne bewusst hergestellt. Sie steht symbolisch auch für Ihr hohes Selbst, wo alles in reinem Licht vereinigt ist.

Wann ist Segnen besser als Beten ?

Wenn man für eine Situation kein klares Ziel im Kopf hat, außer der Intention, dass es sich eben aus höchster Sicht bestmöglich weiterentwickeln möge, dann ist segnen das Beste, was man tun kann. Beim Segnen bleibt dem Gesegneten die volle Freiheit erhalten, er wird nicht durch irgendwelche Wunschziele in seinen Möglichkeiten eingeschränkt. Darum sollten beispielsweise die Eltern immer ihre Kinder segnen, anstatt ihnen ihre, oft unbewussten Wunschziele aufzudrücken. Eltern können nicht wirklich wissen, was das Beste für ein Kind ist, aber mit dem Segen der Eltern kann sich das Beste im Leben des Kindes besser manifestieren. Oftmals plagen sich Eltern wie die „Verrückten“ ab, und wollen dem Kind bei diesem oder jenem helfen, selbst, wenn die Kinder schon längst erwachsen sind, dabei würde ein stiller Segen, vielleicht viel besser wirken, und Entspannung in verkrampfte Eltern-Kind Beziehungen bringen. Es ist ein Naturprinzip, dass der Segen (zb. des Lebens) immer von den Älteren an die Jüngeren weitergegeben wird. Nicht nur bei Menschen und Tieren, selbst im Wald kann dies beobachtet werden. So fließen von den alten Bäumen große Segensströme zu den jüngeren Bäumen, und von diesen dann wieder zu den noch jüngeren Bäumen. Dies ist ein alles durchdringendes Prinzip. Bert Hellingers überaus erfolgreiche Familienaufstellungsarbeit beruht beispielsweise hauptsächlich auf diesem Prinzip. So sind es nicht nur die eigenen Kinder, auch die „geistigen“ Kinder, also beispielsweise die eigenen Projekte und Pläne, die man hat, die man bewusst segnen kann.

Oft sind Situationen oder Systeme auch so komplex, dass man gar nicht wissen kann, welches Ziel da nun das Beste wäre. Was ist das beste Schicksal für Ihr Haus, Ihr Auto, ihre Beziehung zu ihrem Auto, usw. Wir haben bezüglich diesen Systemen oder Wesenheiten meist keine klaren Zielvorstellungen, aber einen Segen aussprechen geht immer. Segnen kann man Situation, Dinge, Lebewesen oder auch Abläufe und Beziehungen. Hier ein paar Beispiele:
Ich segne dieses Haus.
Ich segne dieses Auto.
Ich segne meine Beziehung zu meinem Auto.
Ich segne den Motor dieses Autos, seine Bremsen, seine Räder, seine Funktionen, seine Verbindungen zur Straße, zu anderen Autos, zur Umgebung, usw.
Vielleicht begegnet Ihnen zum Beispiel ein Frosch, dem Sie etwas Gutes tun wollen. Auch dieser Frosch lebt in einer so völlig anderen Welt, als der Unsrigen, dass wir kaum wissen können, was für ihn das beste ist, was er sich wünscht, usw. Auch da kann man Segenssätze sprechen, wie beispielsweise:
Lieber Frosch, ich segne Dich, ich segne dein Leben, ich segne deine Vergangenheit, ich segne deine Zukunft, ich segne deine Verbindungen zu deinem Vater, ich segne deine Verbindungen zu deiner Mutter, ich segne alle deine Verbindungen zu deinen Vorfahren, ich segne deine Verbindungen zu deinen Lebenspartnern, ich segne deine Nachfahren, ich segne alle deine Verbindungen zu deiner Umwelt, ich segne alle deine Verbindungen in andere Dimensionen, usw. Vertrauen Sie Ihrer Intuition, dass

Ihnen genau das einfällt, was für diesen Frosch (oder was immer Sie gerade segnen) wichtig ist. Sie werden spüren, wie sich die Energien verändern, wenn Sie den Segen sprechen, Sie werden spüren, wie sich die Dimensionen öffnen.

Segnen kann übrigens interessanterweise jeder Mensch. Voraussetzung ist lediglich eine reine Herzenshaltung, das heißt, er muss in eine nicht bewertende Geisteshaltung gehen. Alle Wünsche des Egos ordnen sich beim Segnen dem Göttlichen unter. Es ist ein Urprogramm, welches in jedem Mensch verankert ist. Es genügt zu sagen: *„Ich segne … “* und schon wird dieses Programm aktiv. Dabei wird das Gesegnete in einen geistigen höheren Schwingungszustand verschoben. Am besten kann man den Vorgang des Segnens verstehen, wenn man anschaut wie es im Großen abläuft: Die Sonne und ihr Kind, die Erde. Das Scheinen der Sonne ist nichts weiter als die sichtbaren Segensstrahlen, welche von der Sonne und all ihrer Bewohner auf die Erde ausgestrahlt wird. Diese Wesenheiten (die Bewohner der Sonne) sind so hoch entwickelt, dass sie einen so großen, hellen und stetigen Segensstrom ausstrahlen, der sich auf so vielerlei Wegen auf der Erde und den anderen Planeten positiv auswirkt. In der deutschen Sprache gibt es noch das Wort „versengt“, welches benutzt wird, wenn eine Pflanze so viel Sonnenlicht abbekommen hat, dass ihre Blätter braun wurden, also die Dimension gewechselt haben. Sie sehen daran, dass Segen so viel Kraft haben kann, dass eine Transformation stattfindet.

Manchmal taucht die Frage auf, darf man etwas Negatives, etwas Böses segnen, wie beispielsweise einen Panzer ? Hierzu muss gesagt werden, dass Segnen nur aus einem nicht wertenden Bewusstsein heraus funktioniert. So wie ein liebender Vater seine Kinder segnet, egal ob sie Gutes oder Schlechtes tun oder verursachen oder getan hatten, in dem Bewusstsein, dass alle ihre Erfahrungen letztlich zu etwas Gutem führen. Wem die Sichtweise fehlt, den Panzer als Werkzeug Gottes sehen zu können, so wie alles andere auch Werkzeuge Gottes sein können, der muss zuerst sich selbst diese Sichtsweise erarbeiten, bevor er diese Dinge segnen kann. Lassen Sie darum beim Segnen eine Geisteshaltung zu, die nicht wertet und nicht manipuliert. So wie die Sonne uns offen lässt, wie wir ihre Segensstrahlen nutzen oder ob wir sie überhaupt nutzen, so lässt man auch selbst beim Segnen der gesegneten Wesenheit alle Freiheit. Man gibt jemand seinen Segen mit, aber man kann nicht erzwingen, dass die Person oder die Wesenheit den Segen annimmt. Dabei soll man sich bewusst sein, dass nicht nur Lebewesen, sondern auch jedes Ding eine Wesenheit ist und angesprochen und gesegnet werden kann. Es gibt in diesem Universum nichts außer Bewusstsein. Alles ist aus diesem Stoff.

Ist diese Gebetsform ganzheitlich ?

Durch jedes einzelne Gebet in dieser Form wird das Herzchakra trainiert und gestärkt. Dieses Herzenswachstum führt automatisch zu einer spirituellen Weiterentwicklung, ganz egal, um was gebetet wird. Es ist nicht nur, die ganzheitlichste Form des Betens, die ich kenne, sondern auch allgemein eine gute Form der Meditation, die viel Freude und Glück in das Leben des Betreffenden zieht.
Auch ist es eine wundervolle Übung, vom Kopfdenken ins Herz zu kommen, was nebenbei bemerkt, meiner Meinung nach die Voraussetzung ist, um im neuen Zeitalter ab 2012 gut bestehen zu können.

Ist diese Gebetsform vereinbar mit der Bibel ?

Wie schon im Vorwort erwähnt haben die meisten Menschen nur Zugang zu falschen, teilweise sehr minderwertigen Übersetzungen der Bibel. Zudem wurden in der Bibel selbst, wichtige Stellen gestrichen um den Menschen Wissen vorzuenthalten (Wissen = Macht), denn Menschen, die in Ihrer vollen Schöpfergöttlichkeit stehen, können nicht beherrscht werden. Ich möchte dies an einem Beispiel ausführlich darstellen. Nehmen wir Johannes 16, 23-24. Die offizielle Version lautet:

Was ihr vom Vater erbitten werdet, das wird er euch in meinem Namen geben.
Bis jetzt habt ihr noch nichts in meinem Namen erbeten.
Bittet und ihr werdet empfangen, damit eure Freude vollkommen ist.

Wie wir heute aus einem aramäischen Urtext wissen wurden hierbei zwei wichtige Anweisung entfernt, nämlich:

1. dass man ohne verborgene Motive bitten solle *(mehr dazu siehe im Kapitel Beten – Gebet formulieren)*, und
2. dass man fühlen solle, als sei das Gebet bereits erfüllt.

Sowie auch hier wieder, wie so oft, eine falsche Übersetzung: Der Begriff „in meinem Namen“ - „In meinem shem“ heißt in unsere heutige Sprache korrekt übersetzt: „In meiner Frequenz“ oder „in meiner Schwingung“. Hier wird die Anweisung gegeben, sozusagen in die Frequenz Gottes zu gehen, sich mit dem Urquantenfeld reiner Liebe zu verbinden. Dies kann der Mensch nur in seinem Herzen - darum wird bei dieser Methode das Herzchakra benutzt. Vom aramäischen Urtext ausgehend könnte eine korrekte Übersetzung etwa wie folgt aussehen:

Alle Dinge, um die du im Zustand vollkommener Verschmelzung mit meiner Frequenz gerade heraus bittest, wirst du erhalten.
Bis jetzt hast du das nicht getan. Deshalb bitte ohne verborgene Motive, und fühle Dich umringt von der Antwort, eingehüllt von dem, was du wünscht, auf dass dein Glück vollständig sei.

Mit der in diesem Buch vorgestellten Gebetsform wird genau dies alles praktiziert:

1. ohne verborgene Motive beten (siehe Kapitel: Gebet formulieren)
2. die Verschmelzung mit der Frequenz Gottes (im Herzchakra)
3. das Fühlen, als sei das Gebetsziel bereits eingetreten
   (=sich von der Antwort eingehüllt fühlen)

Muss ich mein Weltbild ändern ?

Generell werden Sie um so erfolgreicher sein, desto mehr ihr Weltbild mit der Realität übereinstimmt. Diese Realität kann der Mensch durch die Beobachtung der Natur erkennen. Diesen Vorgang nennt man Wissen schaffen, Wissenschaft.
So hat der Mensch schon vieles erkannt, zum Beispiel,
dass die Atome Teile von Molekülen sind,
dass die Moleküle Teile von Materie sind,
dass aus Materie wiederum die Zellen von Lebenwesen aufgebaut sind,
dass aus diesen Zellen wiederum der Mensch und alle Lebewesen bestehen,

dass all dieses sich zusammensetzt zu dem Planeten Erde,
dass aus allen Planeten sich unser Sonnensystem zusammensetzt,
dass aus allen Sonnensystemen sich unser Universum zusammensetzt,
dass aus allen Universen sich unser Weltall zusammensetzt, usw..
So wäre also eine wichtige Realitätserkenntnis, dass wir, jeder Einzelne, Teil eines übergeordneten Ganzen ist. Jeder ist Teil des Universums, des Planeten, seines Volkes, Teil seiner Gemeinde, Teil seiner Familie, Teil seiner Firma, usw.. Jeder vertritt immer an der Stelle, wo er gerade ist, einen Teil des Ganzen, in welches er eingebunden ist. Die Hunalehre benennt dieses Naturgesetz als das erste Huna Prinzip: „Ich bin ich", im Sinne von „Ich bin ein wichtiger Vertreter Gottes auf Erden" usw. Jeder Mensch ist ein wichtiges Puzzleteilchen, an exakt der Stelle, wo er sich gerade befindet.
Desto genauer Sie die Welt sehen, desto besser können Sie eingreifen. Nehmen wir als Beispiel, das verbreitete alte Weltbild, über Materie, nämlich den Glauben, man könne sie nicht geistig beeinflussen. Natürlich hat dieser Glaube auch Vorteile, insbesondere wenn man zu faul ist, seine geistigen Fähigkeiten einzusetzen. Da kommt die Ausrede, man könne ja eh nichts tun doch wie gerufen. Und es gibt viele, die so denken. Aber für diese Art zu beten ist dieses alte Weltbild unnütz. Beten hat zwar auch im alten Weltbild manchmal funktioniert, aber um zu erklären wie, musste man sich den Glauben aneignen, es gäbe da so einen alten weißen Mann mit Bart, Gott genannt, der die Gebete erhört. Dieses Weltbild hat also sogar noch in die Abhängigkeit dieses alten Mannes geführt, bzw. seiner Vasallen auf Erden.
Die Beobachtung der Natur durch die Quantenphysik hat hingegen gezeigt, dass Materie nichts weiter als eine Energieform ist. Da ist nichts Festes, was man anfassen könnte. Alles was der Mensch spürt beim Berühren von Materie ist die entsprechende Energieform, welche diese Materie ausmacht, beziehungsweise noch genauer gesagt, die eigene Resonanz zu ihr. Mehr ist da nicht. Alles nur schwingende vibrierende Energiequanten. Und trotzdem genügt schon diese Resonanz, um einen Einfluss zu haben. Wissenschaftler, wie der deutsche Quantenphysiker Werner Heisenberg, haben schon längst herausgefunden, dass auch der Beobachter einen Einfluss auf den Verlauf eines Ereignisses hat.
Nehmen Sie nun Ihre eigenen Gedanken und Gefühle. Aus was bestehen diese ? Ja – richtig, das Weltbild die Gedanken als Schwingungen anzusehen ist schon weit verbreitet. Es könnte eh nichts anderes sein, weil es ja laut Quantenphysik nichts anderes gibt.
Die Physik kennt die Resonanzgesetze sehr genau. Jeder gute Physiker könnte Ihnen also erklären, wie Ihre Gedanken auf so genannte Materie einwirken können, könnte Ihnen also erläutern, warum Gebete funktionieren. Eine wissenschaftliche Darstellung finden Sie in „Im Einklang mit der göttlichen Matrix" von dem Physiker Gregg Braden.

Schwenken Sie um zu diesem neuen Weltbild. Weil es näher an der Realität ist, werden Sie damit erfolgreicher sein. Legen Sie sich die Sichtweise zu, dass ihr Körper eine Art Superwelle ist, aus lauter schwingenden Energiequanten zusammengesetzt. Mit ihrem alten Weltbild mussten Sie laufen, mit dem neuen Weltbild können Sie durchs Leben fließen.
Dies ist durchaus wörtlich gemeint. Bei der Bewegung ihres Körpers erlöschen die Energiequanten an der alten Stelle und manifestieren sich neu an der Stelle im Raum, wohin Sie sich bewegen. Zuallererst aber ist es ihr Geist, der entscheidet, wohin sie ihre Energiequanten bewegen. Probieren Sie dies einfach mal aus. Am besten mal ganz langsam beim Laufen. Schicken Sie ihre Körperquanten langsam voraus, und Sie werden fühlen, wie es ihre Füße und den Körper der Geistbewegung nachzieht.

Dies ist eine herrliche Übung, die übriges, welche Überraschung, schon seit tausenden von Jahren bekannt ist. Sie wird Tai Chi oder Qi Gong genannt.

Warum überhaupt noch beten?
Warum nicht einfach alles „Wollen“ aufgegeben ?

Wer das wirklich schafft, der Erleuchtung so nahe zu kommen, dass alles „Wollen“ verschwindet, der wird überrascht feststellen, dass diese Prozesse (alles Im Herz zu sehen, Vertrauen, Freude, Dankbarkeit, usw.) ganz von alleine ablaufen, denn es sind eigentlich natürliche Vorgänge im menschlichen Energiefeld.
Der Mensch kann sozusagen gar nicht anders, als erschaffen. Die Quantenphysik lehrt hierzu eindeutig, dass sich die Realität ständig aufs Neue aufbaut. Das Bewusstsein schafft sich den Film, den es gerade erlebt praktisch in jedem Moment aufs Neue, Realtime. (Dieser Film wird dann Realität genannt, weil es ja vergessen wurde, dass man im Kino[44] sitzt.) Auch der Glaube, nur Beobachten zu können, wird von der Quantenphysik nicht bestätigt. Sie lehrt das Gegenteil: Der Beobachter beeinflusst immer, auch wenn er es nicht will. Der Mensch ist also ständig Schöpfer.

Was soll man tun, wenn das Ziel eingetroffen ist ?

Hierzu gibt es einen schönen Psalmsatz:
Lobet und preiset den Herrn !
Wobei mit „Herrn“, natürlich Gott gemeint ist, also der Schöpfergott, der du selber bist.
Eine korrekte Übersetzung könnte lauten: **Lobe und preise das Göttliche !**
Lobe und preise also dieses Überbewusstsein, welches du selber bist, das Göttliche, deine Anbindung an das Göttliche usw.
Erkenne den göttlichen Teil in dir, der dies geschöpft hat,
lobe ihn,
wertschätze ihn (=preisen)
und sei dankbar für ihn.
Das ist wichtig, denn dadurch stärkst du deine Verbindung zu deinem göttlichen Schöpfergottanteil und wirst dann in Zukunft noch viel größere Erfolge feiern können.

[44] Dieses Kino, welches von unserem Überbewusstsein erfunden wurde, umfasst alle uns bekannten Sinne, ist also natürlich weit mehr als ein 3D Kino. Die, von unserem Bewusstsein (Schöpfergottanteil) erschaffenen Filme sind so perfekt, dass wir sie oft als echt ansehen.

Gebete zum Thema Partnerschaft

Für die Gebetsformulierung bezüglich Partnersuche können Sie sich Ihren Partner mit allen gewünschten Eigenschaften erbeten. Manchmal hängen nun aber gerade an den Wunscheigenschaften die der Partner(in) besitzen soll gewisse Problemerinnerungen aus vergangenen Partnerschaften. Mal ein praktisches Beispiel hierzu: Jemand hatte in der Vergangenheit einen untreuen Partner und wünscht sich nun als Eigenschaft des Partners, dass er treu sein soll. Da nun aber vielleicht noch nicht alles aus der vergangenen Partnerschaft aufgearbeitet ist, kann es vorkommen, dass sich ihm beim Gedanken an diese Eigenschaft das Herz verschließt oder er in einen mentalen Space des Schmerzes oder gar innerlicher Vorwürfe rutscht. Gehen Sie darum aufmerksam Ihre Wunscheigenschaften durch, ob Ihnen etwas in der Art auffällt, und wenn Ja, dann arbeiten Sie aktiv an diesem Thema. Egal wie – Hauptsache Sie machen überhaupt etwas, vielleicht eine Vergebungsarbeit, oder was auch immer Ihnen angebracht erscheint. Achten Sie bei der betreffenden Eigenschaft dann später beim Gebetsvorgang darauf, dass Sie diese besonders liebevoll in Ihrem Herzen *„hin und her bewegen“*.
Eigenschaftenlisten sollten auf jeden Fall positiv formuliert sein. Manchmal ist das durchaus gar nicht so einfach, weil die Negativität ein so bedeutender Faktor unserer Gesellschaft geworden ist, beispielsweise beim Thema Rauchen. Sie möchten beispielsweise einen Nichtraucher als Partner/in finden, dann wäre Nichtraucher natürlich negativ formuliert. Besser ist dann zum Beispiel die Formulierung: Ein Partner mit natürlich gesundem gutem Atem. Flirtportale sind voll mit negativ formulierten Profilen. Da kann man dann gleich sehen, wie negativ der oder die Betreffende drauf ist.

Im Wort Partnerschaft ist es bereits enthalten, es geht um eine Paar-Beziehung, also zwei Menschen. Mehrere Partnerschaften gleichzeitig sind also nicht möglich.[45] Daraus ergibt sich als wichtigste Voraussetzung für eine neue Partnerschaft, dass frühere Partnerschaften beendet sein müssen. Es muss also auf der bewussten Ebene klar sein, dass die Beziehung vorbei ist, aber auch auf der unbewussten Ebene muss die Trennung geschehen sein. Auf der bewussten Ebene ist es meist klar, man hat ein Scheidungsverfahren durchlaufen, einen Abschiedsbrief oder in neuer Zeit zumindest die Beziehung per SMS oder email beendet. **Woran kann man aber nun erkennen, ob etwa auf unbewusster Ebene die alte Partnerschaft noch besteht ?**

- ⇒ Wenn der Expartner/in in den eigenen Gedanken immer wieder auftaucht, und natürlich besonders, wenn noch intensive Gefühle, wie Trauer, Wut, usw da ist. Wut oder gar Rachegedanken zeigen an, dass noch keine ausreichende Vergebungsarbeit stattgefunden hat.
- ⇒ Wenn der Expartner/in in den eigenen Träumen zum Vorschein kommt zeigt dies natürlich ganz deutlich an, dass das eigene Unterbewusstsein noch etwas bearbeitet, was mit ihm zu tun hat. Das Unterbewusstsein ist also noch mit der alten Partnerschaft beschäftigt, und kann sich also logischerweise einer neuen nicht mit der vollen Aufmerksamkeit zuwenden, wie dies für eine erfolgreiche Partnerschaft notwendig wäre. Es gilt also dann zuerst das eigene Unterbewusstsein bei der Bearbeitung des entsprechenden Traumthemas zu unterstützen.

[45] beziehungsweise, werden dann nicht mehr als Partnerschaft bezeichnet, sondern als Dreierbeziehung oder Harem usw..

⇒ Man kann auch einfach sich selbst, und den Expartner/in auf einer inneren Leinwand visualisieren, und sich dann zeigen lassen, ob noch unsichtbare Verbindungen vorhanden sind. Wenn ja, wird man diese beispielsweise als Lichtschnüre, Schläuche oder Kabel sehen können. Solange diese noch nicht durchtrennt sind, besteht die Partnerschaft auf der unbewussten Ebene noch. Eine Methode, um solche Energieverbindungen zu trennen, nennt sich Cutting. Diese unsichtbaren Lichtenergieverbindungen stehen oftmals für noch nicht vergebene Vorfälle und ähnliches. (Vergebung macht frei, Kampf niemals)

Zwischen Menschen kann es immer mal zu Konflikten aller Art kommen. Darum kann man bei Gebeten zu zwischenmenschlichen Beziehungen ganz bewusst zusätzlich die Energie des Friedens mit hinzunehmen.
Frieden entsteht durch die Anerkennung und Beachtung des Anderen und seines Lebensbereiches. Dies schließt die Anerkennung seiner Denk- und Glaubensmuster ein, also auch die Anerkennung seiner, sich von ihm selbst gesetzten Grenzen.
Um zu Erkennen, wo es solche Verletzungen der Lebensbereiche gibt, visualisieren Sie am Boden zwei neben einander liegende Kreise, bekannt als die Phyllis Krystal Methode, welche jeweils die Bereiche der beiden Personen darstellen, mit den Personen in der Mitte ihres Kreises. Beobachten sie nun innerlich, inwiefern die beiden den Bereich (Kreis) des anderen verletzen. Für Ihr Zielbild müssen die gefundenen Verletzungen und Angriffe der Kreise gestoppt, transformiert und geheilt sein. Mehr zum Thema Frieden finden Sie weiter hinten im Kapitel *Beten für Frieden*.
Eine weitere hervorragende Methode sind die sogenannten Familienaufstellungen nach Hellinger, um familiär weitergereichte Themen und Schicksalsenergien sichtbar zu machen. In vertrackten Situationen genügt es oft nicht, einfach um eine „harmonische Partnerschaft“ zu beten. Man muss gezielter hinschauen um zu erkennen, was wirklich los ist. Erst wenn das verborgene erkannt ist, kann gezielt für dessen Änderung, Auflösung oder Transformation gebetet werden, um Harmonie zu erhalten. Lassen Sie sich innerlich ein Symbol für sich selbst, und eines für den Partner/in zeigen, und schauen Sie innerlich, wie diese Symbole zueinander stehen. So können Sie leichter aus einer neutralen Sichtweise heraus wahrnehmen, was ist. Diese Neutralität ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Gebetsformulierung. Als Symbole kann man auch die Krafttiere der beiden Partner verwenden.

Beziehungen und Partnerschaft können innerlich ganz schön viel Stress verursachen, wenn zuviel Unaufgelöstes noch aus vergangenen Beziehungen vorhanden ist[46]. Darum, falls Sie spüren, dass Sie bei diesem Gebetsthema irgendwo innerlich allzu sehr verkrampfen, nehmen Sie dieses Signal ernst, werden Sie locker und arbeiten das betreffende Thema auf. Sie würden sonst diese „verkrampfte Energie“ nur unnötig in Ihr Gebet mit einfließen lassen. Bleiben Sie dann locker und entspannt, lassen Sie das Schwere los. Das Thema Partnerschaft ist wohl das wichtigste Thema im Leben eines jeden Menschen, und entsprechend viel Unverarbeitetes kann da auch vorhanden sein. Kein Mensch kommt jungfräulich auf die Welt. Wenn Sie spüren, da

[46] Wenn die Lernthemen einer Partnerschaft nicht ausreichend bearbeitet wurden gibt es zwei Haupterscheinungsformen, die immer wieder beobachtet werden können:

A) Das, oder die Lernthemen tauchen in der nächsten Partnerschaft in ähnlicher Form wieder auf.
B) Die Person baut so etwas wie eine innere Blockade gegenüber dem Thema auf (zum Teil fast wie ein Schutzzauber). Dann kann das Lernthema zwar nicht mehr an die Person heran, aber der Preis ist, dass die Person dann auch keine Partnerschaft mehr erleben kann. Zumindest keine erfüllende, weil die Blockade einfach zuviel Energie verbraucht, um volles Glück erleben zu können. Solche Blockaden werden oft aufgebaut, manchmal sogar in vollem Bewusstsein, weil das Lernthema einfach „zuviel“ Seelenschmerz verursacht hat. (Erkennbar ist dies oft an einer nicht-offenen Körperhaltung usw.)

sind dicke Brocken (Traumas) aus früheren Leben, dann gehen Sie systematisch alles an, was Ihnen bewusst wird. Es gibt kein Trauma, keine Blockade, nichts, was für ewig ist, also locker bleiben. Vielleicht nutzen Sie die Zeit erst mal für ein kleines bescheideneres Gebetsziel, wie zum Beispiel, dass Sie von einem/einer schönen Fremden angelächelt werden. Um Ihre Seele zu erfreuen bedarf es nicht immer gleich der Super Mega Traumpartnerschaft.
Gerade, wenn sehr konkrete Vorstellungen vorhanden sind, wie der Idealmann, die Idealfrau zu sein hat, sollte man genau hinschauen, ob diese nicht auf inneren (vielleicht auch unbewussten) Ablehnungen des jeweiligen Gegenteiligen basieren. Solche Gefühle der Ablehnung sollten bearbeitet und aufgelöst werden, denn ansonsten könnten diese Ablehnungsgefühle das Gebet blockieren, oder gar einen Partner mit den abgelehnten Eigenschaften anziehen.

Generell ist also wichtig zu verstehen, dass Sie nur dann eine entspannende Partnerschaft erhalten können, wenn Sie diese Unverkrampftheit und Lockerheit schon während der Gebetsvorgänge einfließen lassen. You get what you feel.

Single-Dasein aufgeben

Wer ein längeres Singledasein durch eine Partnerschaft ersetzen will, kann mal austesten[47] wie viel Prozent seiner inneren Anteile eine Partnerschaft wollen, und wie viel Prozent noch am Alleine-sein festhalten. Besonders, falls noch mehr als 50% der inneren Persönlichkeitsanteile das Alleinsein vorziehen, so lohnt es sich, diese Teile des Selbstes mal anzuschauen (eine Liste erstellen), und mit ihnen zu arbeiten. Das können Anteile sein, wie zb:

- Verletzte Anteile aus früheren Partnerschaften.
- Anteile, die Angst haben, in neuer Partnerschaft verletzt oder gekränkt zu werden. (Machen Sie sich bewusst, dass Sie als Meister/in des Lebens, die Kraft haben, eine jede Verletzung zu vergeben.)
- Ego-Anteile, die Angst haben, Macht zu verlieren
- Anteile, die Angst haben, die Kontrolle zu verlieren (zb: alleine kann man seine Wohnung besser kontrollieren, als wenn noch ein Partner da ist; kann aber bis hin zu Ängsten gehen, beim Sex die Kontrolle zu verlieren, usw..)
- Generell: Anteile, die Angst haben vor zuviel oder zuwenig Liebe
- All die sogenannten „Gewohnheitstiere“ (Das sind all die inneren Anteile, die nicht mehr aus ihrem gewohnheitsmäßigen Trott ausbrechen wollen oder können.)
- Anteile, die Angst haben, sich unterzuordnen oder über den Partner zu dominieren (In einer ausgeglichenen Partnerschaft liegt mal der eine, und dann auch wieder der andere oben.)
- Anteile, die noch auf eine Erlösung durch Vergebung warten (und sich daher noch in schwerem inneren Zwist oder Hader befinden)
- Anteile, die noch Streit und Kampf suchen. Solche Anteile können beispielsweise aus unaufgelöster Wut entstanden sein, oder aus Rachegedanken noch nicht vergebener Vorfällen, usw. Dabei haben diese Dinge ursprünglich meist überhaupt nichts mit Partnerschaft zu tun, werden dann in einer Partnerschaft aber auf den Partner projiziert. Streiten-wollen, als verborgenes Motiv beim Ziel einer liebevollen Partnerschaft ist natürlich ein

[47] beispielsweise durch Pendeln, oder es sich innerlich zeigen lassen.

enormer Widerspruch, der eine dauerhaft glückliche Liebesbeziehung verhindert.

- Anteile, die es jemandem Recht machen wollen (zb: für die Firma, frei nach dem Motto, wenn ich alleine leb, dann kann ich mich besser für die Firma aufopfern. Dasselbe gibt's natürlich auch für Menschen: Wenn ich Single bleib, dann kann ich mich besser um meine Mutter / Vater / Schwester / Bruder / Oma / Opa, oder sonst wen kümmern, selbst Tiere gibt's da..)
  Der Glaube, alleine bleiben zu müssen, um sich besser um jemanden kümmern zu können, oder sich vielleicht sogar dazu verpflichtet fühlen, kann auch einfach nur eine Ausrede sein, um sich bestimmten Themen nicht stellen zu müssen, siehe nächster Punkt.
- Anteile, die Angst vor dem anderen Geschlecht haben. (Auch Männer sollten hier ehrlich hinschauen. Es gibt Männer, die sind nur deswegen homosexuell, weil sie Angst vor der urweiblichen Kraft einer Frau haben.)
- Anteile, die trauern wollen, bis hin zu Anteilen, die einen Toten ehren oder gar folgen wollen (Hellinger Lehre)
- Anteile, die aus Solidarität mit jemandem alleine leben wollen (das kann bis hin zu einer unbewussten Solidarität mit einem alleine eingesperrten Tier gehen, usw.)
- Anteile, die sich noch an alte Vorsätze / Versprechen mit vorherigen Partnern/innen gebunden fühlen (bis hin zu Treue- und Liebesschwüren).
- Anteile, die genährt werden aus Schwüren und Gelübden, zum Teil aus früheren Leben. Das können Schwüre sein, jemandem treu ergeben zu dienen oder zu folgen, zum Beispiel dem König, dem Lehensfürst, oder gar dem Abt oder der Äbtissin, falls es ein früheres Leben in einem Kloster gab. Solche Gelübde waren früher üblich, und wenn sie in der Formulierung nicht zeitlich befristet waren, so wirken sie unbewusst noch immer[48].
- Gelübde, sexuell enthaltsam zu leben, wirken natürlich auch ziemlich partnerschaftsfeindlich. Besonders in Klöstern, aber auch als Priester wurden sie abgelegt. Auch bewusste oder unbewusste Vorsätze, die mit großen Emotionen gefasst wurden, wirken ähnlich stark wie Schwüre.
- Anteile, die völlig frei sein wollen (zb: Uranus und Wassermann Energien im Horoskop)

Sie werden vielleicht noch viele weitere Punkte finden. Erstellen Sie ihre individuelle Liste[49], und dann geht's los mit der inneren Arbeit an diesen Punkten. Angenommen Sie finden beispielsweise eine Solidarität mit einem eingesperrten Tier, vielleicht eine Erinnerung aus der Kindheit an einen einsam dahinlebenden Stallhasen. Das unbewusste Mitleid mit diesem Geschöpf kann auch Jahrzehnte später zu einer ebenso unbewussten Solidaritätshandlung führen. Ihre innere Arbeit könnte nun so aussehen, dass Sie visualisieren, wie das Tier in Freiheit gelangt, und ein Partnertier findet, und mit diesem glücklich lebt. Dieses neue Bild nehmen Sie einfach in Ihr Herz, wie beim normalen Gebetsvorgang. Wenn Sie spüren, dass es für Sie ein wichtiges

[48] Solche Gelübde, sind wie Unterwassertreibgut im Meer des eigenen Bewusstseins. Manchmal kommen Sie an die Oberfläche des aktuellen Lebens (durch bestimmte Trigger ausgelöst), und hinterlassen ihre Auswirkungen. So kann also beispielsweise jemand der in einem früheren Klosterleben Keuschheit geschworen hat, durchaus in diesem Leben bereits eine Partnerschaft gehabt haben, bevor die Wirkung des Keuschheitsgelübdes ihn oder sie zum Single machte.

[49] Statt einer Liste, kann man auch kleine Zettelchen oder Karteikarten verwenden. Sobald man das betreffende Thema dann ausreichend bearbeitet hat, verbrennt man sodann diesen Zettel, um seinem Unterbewusstsein symbolisch zu zeigen: Dieses Thema ist für mich nun abgeschlossen.

Thema ist, dann einfach an mehreren Tagen ausführen, bis Sie das Gefühl haben, das neue Bild, hat die alte Erinnerung „überschrieben“.
Ansonsten, wie alles im Leben, kann man flirten selbstverständlich lernen. Es gibt viel Literatur und umfangreiche Ebooks um Flirten zu lernen.

Gebete für Gesundheit

Es gelten dieselben Gesetze, wie für andere Gebete. Insbesondere für das Zielbild sollte ein gutes, eventuell symbolisches Bild gefunden werden, welches das betreffende Körperteil vollständig gesund zeigt. Auch wenn solche Gebete vielleicht nicht direkt heilen, so werden Sie danach vielleicht wie von Geisterhand zu der richtigen Therapieform geführt.

Oft ist es sehr lohnend in Tiefenentspannung eine Art Innenwelt-Reise zu machen, also innerlich in die kranke Stelle des Körpers zu reisen, um zu fühlen und schauen, was für Bilder man vom eigenen Unterbewusstsein gezeigt bekommt. Man sollte dabei nicht nur mit den Gedanken in die erkrankte Körperstelle reisen, sondern auch mit dem Fühlen. Das Gefühl ist dabei so wichtig, weil Sie indirekt durch das Gefühl[50] den energetischen Kontakt zu dem Organ und der krankmachenden Energie bekommen. Dadurch können dann, die dort abgespeicherten Bilder und unverarbeiteten Erlebnisse/Erinnerungen leichter ins Bewusstsein aufsteigen[51]. So können Sie auf einer tiefen Ebene erkennen, was los ist. In den meisten Fällen bekommen Sie dann irgendwann (entweder sofort oder erst Tage später, oder gar im Traum) irgendwelche traumatischen Bilder von Erlebnissen zu sehen, die der Körper in die kranke Körperstelle hinein abgespeichert hatte, weil das Unterbewusstsein diese Traumata nicht verarbeiten konnte. Je nach dem, was Sie zu sehen bekamen, oder was für Erinnerungen hochkamen, formen Sie es um, und erschaffen sich so ein heiles Zielbild, welches dann als Gebetsziel verwendet wird.
Gesundheitliche Probleme sind oft vielschichtig. Dann verschwinden sie nicht sofort, sondern bei jeder erneuten Reise nach Innen entblättert sich eine weitere Schicht, wie beim Zwiebelschälen.
Eine solche Reise nach Innen, mitten in den Problembereich hinein können Sie übrigens letztlich zu jedem beliebigen Thema durchführen, wo immer der Schuh drückt. Es ist nicht auf Gesundheitliches beschränkt. Oftmals erhält man dadurch die interessantesten Hintergrundinformationen von eigenen unbewussten Ebenen zum betreffenden Problem. Die erhaltenen Informationen können dann immer für das Zielbild benutzt werden.

Eine andere Ebene einer jeden Krankheit ist die Botschaft, welche die Seele über den erkrankten Körperteil ausdrücken will. Auch diese Botschaft sollte verstanden werden und entsprechend bei der Gebetsformulierung und im Zielbild berücksichtigt werden. Dies ist immer eine Botschaft, die dem erkrankten Menschen zuvor schon durch viele, viele andere Wege erfolglos versucht wurde zu vermitteln. Eine Erkrankung oder

---

[50] Bei ganz vielen Krankheiten versucht der Körper des Menschen ihn ja sogar regelrecht zu zwingen, in dieses Gefühl zu gehen ! (Ich meine dabei alle Krankheiten, die mit Schmerzen verbunden sind. Schmerzen sind schließlich auch Gefühle.)

[51] Darum, wie gesagt, achtsam sein, was für Erinnerungen bei einer solchen Innenreise plötzlich hochflashen. Wenn bei dieser Reise in das kranke Körperteil der Geist „abdriftet“, kann das zwei Ursachen haben:
- entweder, es ist wegen dem, was im kranken Körperteil abgespeichert ist (Dann hat man also was gefunden!)
- oder es ist, weil man innerlich noch nicht bereit ist, das verdrängte Thema anzuschauen.

Verletzung ist immer der letzte Weg, die letzte Möglichkeit, die der Seele bleibt. Nimmt der Mensch sie nicht an, dann wird sein Leben sinnlos, weil seine Seele das Lebensziel nicht verwirklichen kann, das heißt, die Seele verursacht dann den Tod des Betreffenden.
Dies ist allerdings nicht bei allen tödlich verlaufenden Krankheitsfällen so. Manchmal ist das Karma des Menschen so „negativ", dass er die Wahl zu leben oder zu sterben nicht mehr hat, selbst wenn er die Botschaft seiner Krankheit erkennt. Wer beispielsweise ursächlich an einem qualvollen Tod anderer Wesenheiten beteiligt oder verwickelt war, kann dem nicht entrinnen, was auf ihn zurück kommt[52]. Solch großes negatives Karma kann meist nicht durch Beten, sondern nur durch gute Taten und Handlungen neutralisiert werden (Handlungen erschaffen stärkeres Karma als Gedanken, Gefühle oder Gebete).

Warum genügt es eigentlich nicht, einfach **„Ich bin gesund"** als Gebetsformulierung zu verwenden ? Das wäre ja naheliegend, und es würde auch funktionieren, wenn keine verborgenen Motive vorhanden wären. Leider ist es so, dass gerade bei den allermeisten Menschen, die es gerne so einfach hätten, fast immer das verborgene Motiv dahinter lautet: „Ich lehne meine Krankheit ab, ich will nichts von meiner Krankheit wissen, usw." Die Negation (die Ablehnung) fällt natürlich raus, und übrig bleibt der Widerspruch, welcher die Erfüllung des „Ich bin gesund" Satzes blockiert.

Um das optimal passende Gebet zur Auflösung einer Krankheit zu finden, sollte also zuerst erforscht und verstanden werden, warum man die Erkrankung überhaupt hat[53]. Erst dann können mit Gebeten oder anderen Methoden sinnvolle Impulse zur Änderung oder Auflösung der Ursachen gesetzt werden. Wenn die Botschaft einer Krankheit verstanden und berücksichtigt wurde, dann hat die Krankheit ihre Funktion erfüllt, und kann gehen.
Solange man die Botschaft einer Krankheit noch nicht verstanden hat, kann man beispielsweise mit der Visualisierung von Licht arbeiten, darum beten, dass göttliches Licht in die erkrankte Körperstelle fließt, und dort Heilwirkung entfaltet. Eine sehr schöne Heilmeditation in dieser Richtung, möchte ich im Folgenden anführen:

Schritt 1 Setze dich ganz bequem, werde ganz locker und gehe in eine tiefe innere Entspannung.
ganz tief…
alle Muskeln lockern…
alle Gedanken leicht werden lassen…
alle Probleme und Lasten verschwinden
und lösen sich im Licht auf, welches aus Dir heraus, Dich und deine Umgebung, immer mehr durchflutet und erhellt.
Dieses Licht erfasst alles, und Du schwingst Dich mehr und mehr auf diese Lichtebene ein.

[52] Jedoch auch diese Schicksale sind dann selbstbestimmt durch die Seele. Es ist dann das Flehen, das Beten der Seele, die, weil sie in Resonanz mit dem zuvor verursachten Leid oder Verbrechen ist, gar nicht anders kann, als um Buße zu beten. Dieses Selenflehen, die quasi unbewusste Gebete der Seele sind, können so stark wirken, dass der Tod, das Leiden, also die Krankheit nicht abgewendet werden kann.
[53] Ein kleines Standardwerk zum Einstieg hierzu ist das Büchlein von Louise Hay: Heile deinen Körper (Es ist aber wirklich nur ein Einstieg.)

Schritt 2 Nun bittest du darum, dass vor Dir, (beispielsweise zwischen deinen Händen) ein energetisches Abbild deines Körpers entsteht. Stelle Dir vor, visualisiere, dass eine Lichtenergie-Kopie deines Körpers vor Dir liegt. *(Sie kann verkleinert sein, muss nicht Maßstab 1:1 sein)*

Schritt 3 Sobald Du diesen Lichtkörper innerlich klar vor Dir siehst, untersuche ihn auf dunkle Stellen. Lasse Dir hierbei gezielt die allerdunkelste Stelle zeigen, die dieser Körper hat. Sei dabei völlig unvoreingenommen von Vorannahmen, oder Vorstellungen. Diese dunkle Stelle ist zwar der Punkt, wo dein Körper seine niedrigste Schwingung hat. Trotzdem muss dies nicht da sein, wo Du die meisten gesundheitlichen Probleme hast. Krankheiten sind ja nur Symptome, die auch an anderen Stellen sichtbar werden können, als an der Ursprungsschwäche des Energiekörpers. Sei also in vollkommener innerer Neutralität, und finde in diesem Abbild deines Lichtkörpers die dunkelste Stelle. Jeder Mensch hat hellere und weniger helle Stellen in seinem Sein. So hat also jeder Mensch eine solche Stelle, die am dunkelsten ist, die am niedrigsten schwingt, die den Rest seines Seins "nach unten zieht". Sobald du diese Stelle gefunden hast, gehe weiter zum nächsten Schritt.

Schritt 4 Nun machen wir uns ein physikalisches Gesetz zunutze, welches besagt, dass Energie am leichtesten dahin fließt, wo das größte Gefälle ist, wo am wenigsten vorhanden ist, wo sie also am meisten gebraucht wird, grad so, wie Wasser von ganz alleine immer zum tiefsten Punkt fließt. Dieses Naturgesetz wird uns in unserer Heilarbeit unterstützen. Stelle Dir also nun vor, wie in diese dunkle Stelle flüssiges kristallklares Licht einfließt, wie sie mehr und mehr von Licht erhellt und erfüllt wird. Visualisiere strahlend helles Licht an dieser Stelle. Nutze die Kraft deiner Gedanken, um Dir vorzustellen, wie hier alles Dunkle weicht, wie diese ganze Stelle vom Licht durchstrahlt wird.[54]

Schritt 5 Schließe diese Heilmeditation ab, indem Du Dir vorstellst, dass dieses lichtvolle Abbild deines Körpers vor Dir, mit deinem echten Körper verschmilzt. *(Je nach Vorliebe kannst du es auch "einatmen", oder es in deiner Vorstellung in deinen Körper einfließen lassen.)* Führe diese meditative Heilungsübung so oft du willst aus. Du wirst sehen, es entstehen dabei große Heilungsimpulse, die auf deinen Körper und auf dein Leben einwirken.

Ein anderer Ausgangspunkt, um an die Ursache einer Krankheit zu kommen, ist das Gefühl. Welches Gefühl verursacht die Krankheit ? Also in dem Sinne: Welches Gefühl ist aufgrund der Krankheit in mein Leben getreten, oder Welches Gefühl will sich mithilfe der Krankheit in meinem Leben breitmachen ? Diese Gefühle, die eine Krankheit ins Leben holen will, sind immer Gefühle, die früher verdrängt worden sind. Die Seele versucht mittels der Krankheit dem Mensch die Möglichkeit zu geben,

[54] Mehr brauchst Du nicht tun. Gerade, weil es sich hier um die dunkelste Stelle handelt, ist hier das Umkehrpotential am größten. So wie sich Yang auf seinem Höhepunkt in Yin verwandelt, und umgekehrt, so ist in dieser dunkelsten Stelle, bereits das hellste Licht enthalten (Yin-Yang Prinzip). Durch deine Lichtvisualisierung gibst Du nur den letzten Impuls, damit sich diese Stelle, dem Licht zuwenden kann, worauf die hier eingenisteten Wesenheiten schon lange gewartet haben.

diese, früher verdrängten Gefühle bearbeiten zu können.[55] Das können Schmerzen sein, Schamgefühle, Gefühle der Behinderung, und vieles mehr, oft zum Beispiel auch das Gefühl, des sich völlig hilflos anderen gegenüber ausgeliefert Fühlens. Die Schritte sind dann im Einzelnen:

Schritt 1 Gehe voll in das betreffende Gefühl. Lasse Dich ganz tief auf das Gefühl ein. Fühle das gesamte Gefühl, egal wie „negativ" es ist.
Schritt 2 Auf dem Höhepunkt, wenn du richtig in dem Gefühl drin bist, mache Dir bewusst, dass Du selbst, als Schöpfergott, dieses Gefühl, und alles drum herum (die Krankheit) erschaffen hast.
Schritt 3 Fordere die Energie zurück, die in dem Gefühl steckt.
Spüre einfach, wie diese Energie in Dich einfließt und
Schritt 4 dich mehr und mehr erfüllt, so dass Du Dich wieder als das ganzheitlich göttliche Wesen fühlst, welches Du bist.
Schritt 5 Betrachte nun deine Krankheit aus dieser höheren Sicht, und erkenne den Wert, den Sie für Dich hatte, und fühle das Gefühl der Dankbarkeit Dir selber gegenüber (denn, du selbst, dein höheres Bewusstsein hast sie Dir erschaffen).

Abnehmen

Zum Thema Gesundheit gehört auch Abnehmen. Materie an sich gibt es nicht, Materie ist nur eine Erscheinungsform von Energie. Übergewicht entsteht dadurch, dass geistig unverarbeitete Energien erst mal im Körper „zwischengespeichert" werden. Man ist sozusagen innerlich noch nicht so weit, etwas loszulassen, und sammelt sich Fett als Zwischenspeichermedium an. Was da alles abgespeichert ist, das ist natürlich bei jedem Übergewichtigen wieder was anderes. Ganz oft sind es „fremde" Energien, also zb fremdübernommene Glaubenssätze, die einem eigentlich gar nicht selbst gehören, die man aber eben so abgespeichert hat. Das können beispielsweise Glaubenssätze sein, die von den Eltern „eingeredet" wurden. Wohlgemerkt, das müssen nicht Glaubenssäzte sein, die im Zusammenhang mit schlank oder dick sein, stehen. Das kann jeder beliebige Glaubenssatz sein, welcher, wenn er erstmal in den Körper hinein „verdrängt" wurde, dann nach Jahrzehnten irgendwann als überschüssiges Fett sichtbar wird. Auf der betenlernen.de Webseite finden Sie ein praktisches Arbeitsblatt für die Arbeit mit solchen Glaubensmustern. Natürlich gibt es auf tieferen Ebenen immer noch weitere Gründe für Übergewichtigkeit. So hat es ja eine Ursache, warum man gerade bei den Eltern inkarniert ist, die einem dieses oder jenes eingeredet haben usw.
In vielen Fällen existieren auch auf der familiensytemischen Ebene Gründe fürs Übergewicht. Die Familienaufstellungen nach Hellinger können das aufzeigen und auflösen, wenn jemand energetisch verstrickt in das Leben anderer Familienmitglieder ist. Fremdes zu tragen, kann sehr dick machen, zumal da meist tiefe unbewusste Egoprogramme am Wirken sind, in der Art: *„Ich bin stärker als Du. Ich trag das*[56] *für Dich, weil du zu schwach bist, usw"*. Die Wahrheit ist natürlich eine Andere, denn

[55] Wenn dies verstanden wurde, kann man erkennen, dass der tiefe innere Wunsch (das Streben, oder gar das Gebet) nach ganzheitlichem Sein, die Krankheit verursacht hatte, denn die Krankheit hilft dabei, das blockierende Gefühl hochkommen und aufzulösen zu können.
[56] zb einen Teil deines Schicksals

jeder Mensch hat die Fähigkeit sein Schicksal selbst zu tragen, denn er war ja auch in der Lage die Energien zu erzeugen, die sein Schicksal erschaffen haben.
Auf der Ebene des EGO ist ein häufiger Grund, dass man sich durch das Übergewicht gegenüber anderen Menschen schwergewichtiger fühlt und von anderen für „voll“ genommen wird, also eine Kompensierung von Minderwertigkeitsgefühlen. Dies geht dann oft mit einem überdicken Ego einher. Das sind aber natürlich nur oberflächliche Gründe, deren tiefere Ursachen aufgelöst werden sollten.
Aber nicht immer muss man nun alles „verarbeiten“, was da in den überschüssigen Pfunden gespeichert ist. Manchmal hat das Unterbewusstsein schon ganz viel erledigt. Grad, wenn man das Übergewicht schon seit Jahren mit sich herumschleppt, hatte das Unterbewusstsein ja viel Zeit, zumindest alles gut vorzubereiten. Und es genügt vielleicht, dass Sie einen klaren geistigen Abnehmen Impuls setzen. Nehmen Sie doch einfach mal das Zielbild, sich selbst als schlank zu sehen, in Ihr Herz, und durchlaufen Sie den Gebetsvorgang, wie im Kapitel Gebet beschrieben. Ihre Intuition und ihr Herz werden Ihnen zeigen, was sonst noch so zu tun ist.
Buchempfehlung: Von Pierre Franckh gibt es ein neu erschienenes, wie ich finde ausgezeichnetes Buch: Wünsch dich schlank, in welchem er einen guten Weg aufzeigt, mithilfe der Kraft der Gedanken, schlank zu werden.
Tipp: Wenn man Abnehmen möchte, hat man übrigens den Vorteil, dass einem das Zielbild, also Schlankheit (und Schönheit) ständig im Alltag begegnet in Form von Werbeplakaten, TV Werbespots, und vielen anderen Werbeträgern. Dies kann man immer als Impulsgeber nutzen. Dazu nimmt man einfach, wann immer man ein solches Model mit schlankem Körper sieht, dieses Bild des schlanken Körpers sofort in das eigene Herz, und denkt sich dabei: Ich bin schlank. Dadurch nutzt man die Werbung, um sich auf das Thema Schlanksein einzuschwingen, und man macht sich diese schlanken Körper zu Eigen. Dadurch, dass diese Werbebilder mit Photoshop oder anderer Bildbearbeitungssoftware verändert wurden, sind es sowieso nicht mehr die Originalkörper der Fotomodels. Hauptsache man lädt das Schlankheitsthema und das Bild des eigenen Schlankseins immer mehr mit Liebe auf.
Abnehmenkurs: Einen ganzheitlich ausgerichteten Abnehmenkurs finden Sie auf www.abnehmen-mit-seele.de

Gebete für Finanzielles und Geld

Dies ist ein sehr komplexes Thema. Es gibt Menschen die haben tief in sich einprogrammierte Denkmuster, dass Geld etwas sehr schlechtes ist, ja regelrecht extra dafür erschaffen wurde, um Menschen zu versklaven, oder dass man arm sein müsse um in den Himmel zu kommen, usw. Solche Muster sind oft aus früheren Leben tief, sehr tief eingebrannt (Natürlich können sie auch einfach von Vorfahren oder Religionen übernommen worden sein). Der Glaube, dass man arm sein und leiden müsse, um von Gott geliebt zu sein ist nicht nur im christlichen Raum verbreitet, auch in früheren Leben in Indien (Bettelmönche) oder gar auf einigen fremden Planeten konnte man sich von solchen Glaubensmustern fesseln lassen. Wenn nun jemand mit solchen oder ähnlichen Mustern direkt um Geld betet, dann wird sofort im Betreffenden zumindest auf unbewussten Ebenen ein ziemlicher Konflikt ausbrechen, der dann solange toben wird, bis das Muster aufgelöst ist. Seien Sie sich also bitte bewusst, dass Beten um Geld ein ziemlich großes Ding sein kann.

Der andere Aspekt dieses Themas ist, dass Geld an sich nichts wert ist. Geld besitzt heute keinen inneren Wert mehr im Gegensatz zu früher wo die Banken als Gegenwert zum Geld noch Gold in den Tresoren hinterlegt hatten und so das Geld noch einen echten Wert in Gold oder Silber hatte. Damals stand auf einem Geldschein, dass der Besitzer ihn gegen den entsprechenden Gold- oder Silberanteil eintauschen kann. Auf den heutigen Geldscheinen, auch auf den Euroscheinen, steht schon lange nichts mehr, dass man sie gegen irgendwas eintauschen könne. Heute besitzen die Nationen Schulden als Gegengewicht zu dem umlaufenden Geld. Geldenergie war früher Goldenergie - heute ist es Schuldenenergie. So basiert der Euro und der Dollar auf einem Schuldgeldsystem, es sind sogenannte Schuldgeldwährungen. Das heißt, für jeden Euro, der im Umlauf ist, existiert jemand, der für diesen Euro Schulden gemacht hat, und also sich vertraglich verpflichtet hat, mehr als einen Euro zurückzuzahlen. Mehr Zurückzuzahlen geht natürlich nur, wenn er selbst oder irgendjemand anderes noch mehr Schulden aufnimmt. Solche Systeme werden auch Schneeballsysteme genannt. Unser momentanes Geldsystem ist letztlich ein raffiniertes ausbeuterisches System in dem zum Schluss alle Bürger, also der gesamte Staat in Schulden versinkt, wie man ja in der Praxis leicht sehen kann. Wer für Geld betet, bringt sich also auch damit in Resonanz. Ich möchte Ihnen dringend empfehlen, wenn sie direkt um Geld beten, so informieren Sie sich zuvor zunächst umfassend darüber was Geld überhaupt ist. Uns allen wurde in den Schulen bewusst verschwiegen wie unser Geldsystem funktioniert. Sie können sich aber übers Internet heute nachträglich problemlos informieren. Ich möchte hier nicht weiter darauf eingehen, aber wie schon eingangs erwähnt, das Geldthema ist ungeheuer komplex, und die Energie des Geldes ist in diesen Jahren in einem enormen Wandel. Dies ist eine Herausforderung für jeden, denn viele alte Denkmuster in Zusammenhang mit Geld funktionieren nun nicht mehr so wie früher. Ihre Gebete um Geld können Sie in innere Prozesse stürzen, einiges ins Rollen bringen, auch wenn am Ende natürlich alles gut sein wird und ihr Gebet sich erfüllt.
Was wird übrigens geschehen, wenn alle, oder sehr viele Menschen darum beten, Millionäre zu sein ? Ja, richtig - Sie ahnen es bereits: Es wird viele Millionäre geben, aber das Geld wird nichts mehr wert sein. Was nützt es, eine Million zu besitzen, wenn man damit auch nicht mehr kaufen kann als heute für 10 Euros ? Sie erinnern sich an das Karmagesetz ? Wer um etwas betet, was anderen nicht nützt, zieht sich dadurch auch selber Dinge an, die ihm nichts nützen. Das Beten um eine Million Euros in Papierscheinen ist ein gutes Beispiel dafür.
Egal, worum man auch immer betet, solange man bezüglich dem Gebetsziel nicht die Realität sieht, sondern sich Illusionen hingibt, solange ist man auch der Gefangene dieser illusorischen Welt. Warum schreibe ich dies ausgerechnet im Kapitel übers Geld ? Ganz einfach – weil es gerade beim Geld Unmengen von Menschen gibt, die so illusorischem Glauben hinter her rennen, dass der Besitz von einer Million Euroscheinen etwas Erstrebenswertes sei. Eine Million Euroscheine sind nicht mehr Wert als 10 Kilo Altpapier. Der einzige Grund, warum Sie zur Zeit mit einer Million Euros mehr kaufen können, als mit 10 Kilo Altpapier ist der, dass es noch viele andere Menschen gibt, die dies auch noch glauben, dass diese Euroscheine so viel wert seien. Nur weil so viele von diesen Illusionen gefangen sind, ist dieses Geldsystem noch nicht zusammengebrochen. Wir leben aber in einer Zeit, in der sich Illusionen auflösen - da können Sie sich denken, wie das irgendwann endet. Wer also einer Million Euros hinter-her-betet, und gleichzeitig glaubt, das sei es wert, der betet dann indirekt quasi darum, weiterhin in diesen Illusionen zu leben, darin verwickelt und darin gefangen zu sein. Der Mensch muss achtsam sein, worum er betet, denn er wird es bekommen. Vielleicht nicht in diesem, dann aber in einem späteren Leben, denn

das Göttliche erfüllt jedes echte Gebet. Sie können dies durchaus bei sehr vielen superreichen Menschen beobachten. Keiner von denen ist zufällig so wohlhabend, ein jeder hat es sich selbst verursacht. Obwohl man eigentlich zunächst denkt, wow – der hat aber ein gutes Krama, der hat die Prinzipien des Lebens gemeistert, erkennt man doch schnell, wenn man genauer hinschaut, wie gefangen viele dieser Superreichen in illusorischen Welten sind, aus denen sie nicht ausbrechen können. Sie müssen also, genau wie jeder andere Mensch auch, sich aus ihren geistigen Gefängnissen befreien. Geld kann dabei helfen, kann aber auch dabei behindern indem es von dem Wesentlichen im Leben ablenken. Genau diese Fälle, wenn das Geld dem Reichen bei seiner spirituellen Weiterentwicklung nichts nützt[57], das sind genau die Fälle, in denen der Reichtum erschaffen wurde, ohne dass dabei für Andere ein Nutzen entstand (=Karmagesetz).

Das Geheimnis der Dankbarkeit für Geld

Obwohl wir ständig mit Geld umgehen, ist uns meist nicht einmal bewusst, welches eigentlich der, für uns persönlich wichtigste Moment in der Geldflusskette ist. Ist es:

A) der Moment in dem wir das Geld erhalten, oder
B) der Zeitraum, während dem wir das Geld besitzen, oder
C) der Moment, wo wir es wieder weggeben ?

OK - mal ganz ehrlich, A B oder C ?

Vielleicht haben Sie schon mal um Geld gebetet, oder sich mit einer beliebigen Methode Geld „kreiert“ - welchen der obigen 3 Zeitpunkte haben Sie dabei besonders beachtet ? Haben Sie sich vorgestellt, wie Sie besonders viel Geld erhalten ? oder die Vision entwickelt, eine große Menge Geld zu besitzen ? Fast alle Menschen, die das Geheimnis nicht kennen, machen dies falsch.
Dabei ist das Geheimnis ganz einfach:
Der wichtigste Moment ist C, denn erst in diesem Moment entsteht der persönliche Nutzen. Geld erhalten, oder Geld besitzen bringt an sich noch gar nichts. Erst in dem Moment, wo man das Erwünschte für sein Geld eintauschen kann, wo man sich seine Wünsche mit dem Geld erfüllt, erst in diesem Moment wird das Geld zum nützlichen Erfüllungsgehilfen für das eigene Wohlbefinden. DAS ist der Moment, der uns erfüllt - und genau darum gehört in diesen Moment das Gefühl der Dankbarkeit gelegt.
Das Geheimnis besteht also darin, dass dieses Dankbarkeitsgefühl dann diese Momente vervielfältigen wird, in denen wir in der glücklichen Situation sind, uns unsere Wünsche durch Geld zu erfüllen.
Wenn wir also in dem Moment, wo wir Geld ausgeben, das Gefühl der Dankbarkeit bewusst spüren und erzeugen (im Wurzelchakra), dann wird unser Unterbewusstsein dafür sorgen, dass wir noch viel, viel mehr Geld ausgeben können.
Die praktische Vorgehensweise[58] ist also einerseits in den Gebeten jeweils Moment C besonders zu würdigen, und andrerseits jedes Mal wenn Sie mit Geld zu tun haben, Rechnungen bezahlen, Schecks ausstellen, jemandem Bargeld geben oder eine Abbuchung von Ihrer Kreditkarte bestätigen, sich einen Moment Zeit nehmen, um ein

[57] „Nützen“ ist hier im praktischen Sinne gemeint. Im kosmisch übergeordneten Sinne nützt natürlich alles immer allen Beteiligten.
[58] Achtung, diese Vorgehensweise ist nicht geeignet für Personen, die noch auf „Schulden“ programmiert sind. Wer noch Schulden hat, also offensichtlich noch unter dem Einfluss eines Schuld-Denkmusters steht, muss dieses zuerst auflösen. Das hat dann eine höhere Priorität. (Schulden löst man am einfachsten dadurch auf, dass man sie zurückzahlt, bzw. falls das nicht sofort möglich ist, Wege findet und darum betet, dass es möglich ist.)

inneres Gefühl der Dankbarkeit zu spüren für all das, was mit dem entsprechenden Geldvorgang zu tun hat. Wichtig ist dabei wieder, wie im Gebetsvorgang, die Dankbarkeit im Wurzelchakra zu spüren. Sie wird dort von alleine hochsteigen und die nächsten Chakren entzünden, und so Freude, Vertrauen und Liebe erwecken. So gelangt man in eine Spirale, die Robert Scheinfeld mit einer Art Spielautomat vergleicht, wo man einen Euro reinsteckt, und 3 Euros rauskommen. So macht Geldausgeben Freude und Großzügigkeit wird zur Reichtumsmaschine.

Zusammenfassung: Um es noch einmal zu verdeutlichen, die übliche Vorgehensweise, in dem Moment wo man Geld erhält, Danke zu sagen, ist falsch. Denn, in diesem Moment müsste derjenige, welcher das Geld gibt, Danke sagen, denn sein Wunsch wurde erfüllt, nicht der Ihrige !
Sie könnten in diesem Moment höchstens das Gefühl der Vorfreude entwickeln, die Vorfreude auf das, was Sie mit dem Geld kaufen werden. Dann jedoch sind Sie nicht im Hier und Jetzt (auf der göttlichen Ebene gibt es nur das Jetzt). Der wahre Jetzt-Moment für die Freude wäre also der Moment, wo Sie das Gewünschte bezahlen, wo es zu Ihnen kommt, wo es in Ihren Besitz, in Ihren Lebensbereich wechselt. Dies ist der Hauptpunkt für die Energieflusskette:
Dankbarkeit (Wurzelchakra) => Freude (Sakralchakra) => Friede (Bauchchakra) ... bis hoch ins Scheitelckara.

Es gibt noch einen Zeitraum D, der oben nicht aufgeführt ist. D beginnt, wenn wir für das gegebene Geld erhalten haben, was wir wollten. Eigentlich ist D das Ziel. Interessanterweise ist bei D überhaupt kein Geld mehr beteiligt. Demzufolge braucht man eigentlich überhaupt nicht um Geld beten, sondern direkt darum, was man mit dem Geld erreichen oder kaufen möchte. Wer alle seine negativen Denkmuster im Bezug auf Geld aufgelöst hat, kann und sollte vermutlich auf jeden Fall so verfahren. Geld ist also nur ein relativ häufiger Weg zum Ziel, und wir sollten uns auf diesem Weg wohlfühlen, das heißt, gute Gefühle und positive Gedanken zum Geld haben.

Was ist der höhere Sinn von Geld ?
Aus einer höheren Perspektive dient uns das Geld, um aufzuzeigen wie viel Wert wir etwas geben. Der Preis einer Sache kann uns aufzeigen, wie viel Wert wir oder andere einer Sache beimessen. Mithilfe des Geldes können wir erkennen, was für andere Menschen wichtig ist, und wie viel Wert etwas aus der Sicht anderer ist. So kann uns das Geld helfen zu erkennen, wie wir anderen Menschen am besten dienen können. Wenn wir von ihnen gut bezahlt werden, dann haben wir ihnen anscheinend gut gedient.
Um den Ausgleich zu erlangen zwischen *„Dienen“* und *„sich um die eigenen Bedürfnisse kümmern“*, erhalten wir das Geld, welches uns in dem Moment, wo wir es ausgeben, wieder in uns selbst verankert. Diese Rückverankerung in uns selbst geschieht durch das Wurzelchakra-Dankbarkeitsgefühl im Moment des Geldausgebens. Sie ist der Gegenpol des Dienens, und für den Yin/Yang Ausgleich fundamental wichtig.

Noch mehr über Geld

Verbreitete Affirmationssätze zum Geldthema sind beispielsweise[59]:
„Ich habe reichlich.“

[59] Diese Gebetssätze wurden teilweise übernommen von Karma Singh (Die Anatomie des Betens)

„Ich bin wohlhabend."
„Ich verdiene das Beste."
„Ich bin die Fülle, der Reichtum und das Licht dieser Welt."
„Ich habe immer alles was ich brauche zur Verfügung."
„Das Universum sorgt auf allen Ebenen für mich."

Besonders wichtig im Zusammenhang mit Geld, sind natürlich auch all jene Momente, in denen die eigenen Gedanken sowieso beim Geld verweilen. Weit verbreitet in der Esoterikszene ist beispielsweise, dass man die Euroscheine im Geldbeutel mit den Brückenbildern nach vorne anordnet. Auch hier wieder mit der Assoziation, dass über die Brücken, das Geld zurück kommen kann. Man ordnet also die Euroscheine im Geldbeutel so, dann man die Brücken sieht, und bei jedem Blick in den Geldbeutel diese Assoziation anspringen kann. Die Alternative mit den Fenstern auf der anderen Seite der Scheine (Geld zum Fenster hinauswerfen) ist deutlich weniger attraktiv. Noch wichtiger ist es, wenn Geld zu Ihnen kommt, es innerlich zu begrüßen und/oder zu segnen, es willkommen zu heißen. Dadurch wird verhindert, dass alte Negativprogramme zum Geld anspringen und Sie erschaffen sich positive Resonanzen. Wie alle anderen Dinge ist auch Geld eine Wesenheit, hat Bewusstsein, und kann angesprochen werden.

- So kann man, wie beim Thema Gesundheit, auch zum Geldthema, nach innen gehen und sich auf einer Phantasiereise zeigen lassen, wo es hapert, und
- zum Beispiel das Geld fragen, warum kommst du nicht zu mir ? oder anders formuliert: Wenn ich mein Geld wäre, warum hielte ich mich von mir fern ?
- Erstelle eine Brainstorming Liste mit allen deinen Gedanken / Glaubensmuster / Gefühlen im Bezug auf Geld.
- oder sich in Symbolen zeigen lassen, wo der Geldfluss sich staut.
- Wohin soll das Geld eigentlich fließen ? Was soll damit geschehen ?
- Auch mittels systemischen Aufstellungen (Hellinger Lehre) kann man oft sehen, wo es hapert.

Echtes Geld symbolisiert auch Materie, und das allererste Materielle, was der Mensch erhalten hat, ist immer die Milch von der Mutter. Darum ist es oftmals die eigene Einstellung zur Mutter, welche indirekt Reichtum verhindert. Bert Hellinger hat in einem Seminar mal sinngemäß gesagt, dass ein Mensch, welcher alles was er von der Mutter bekommen hat, innerlich annimmt oder angenommen hat (ohne zu werten oder sich dagegen aufzulehnen), dass dieser Mensch immer im Reichtum ist.

Jeder Mensch hat einzigartige Fähigkeiten (einfach darum, weil es keine zwei gleichen Menschen gibt). Wann immer er diese Einzigartigkeit lebt und für Andere nutzbringend einsetzt, dann wird er reich belohnt[60]. Diese Gesetzmäßigkeit basiert unter anderem auf der Dankbarkeitsenergie und der Freudeenergie, die er dann durch sein Tun im Anderen erzeugt, und die auf ihn zurückkommt (eventuell nicht sofort, aber irgendwann unweigerlich – siehe Karmagesetz). Diese beiden Energien, Dankbarkeit und Freude sind den beiden wichtigsten Chakren zugeordnet, die für finanziellen Reichtum entscheidend sind:

[60] Dies ist übrigens auch der Grund, warum in wirtschaftlich schwierigen Zeiten interessanterweise mehr Millionäre entstehen, als zu Boomzeiten, weil in schwierigen Zeiten, die Menschen regelrecht gezwungen sind, sich auf das zu besinnen, was wirklich ihre Fähigkeiten und Kernkompetenzen sind, um bestehen zu können. (Quelle: Terri Murphy)

Dankbarkeit -> **Wurzelchakra = Besitz**
Freude -> **Sexualchakra = Geldfluss**
Die Wünsche und Ziele, die von der Seele vor der Inkarnation gemacht wurden, wirken fast immer stärker als solche, die während der Inkarnation gemacht werden. Ansonsten wäre das Inkarnationsziel gefährdet. Desto mehr ein Mensch von diesem, durch seine eigene Seele vorbestimmten Weg abkommt, desto mehr versucht seine Seele ihm dies durch Botschaften des Schmerzes, des Mangels, oft eben auch durch Geldmangel mitzuteilen. In einem Mangel zu leben, beinhaltet immer eine Botschaft. Darum verlieren zum Beispiel auch so viele Menschen ihre Arbeitsstelle, weil sie sich einfach im wahrsten Sinn des Wortes am falschen Platz befunden haben. Der Seele genügt es niemals, nur wegen dem Geld zu arbeiten – und doch gibt es so viele Menschen die dies trotzdem tun. Früher oder später sorgt die Seele dann dafür, dass dieser Arbeitsplatz verloren geht, wenn der Mensch sich nicht „freiwillig" davon löst. So erhalten alle diese Menschen die Möglichkeit eine Tätigkeit zu suchen, die inneren und äußeren Reichtum und Fülle bringt, eine Arbeit die sie erfüllt[61].
Dies ist übrigens dann wieder genau das, was die meisten Selfmade Millionäre zu Millionären gemacht hat[62]. Sie wurden nicht Millionäre, weil Sie nach Reichtum gestrebt haben, also dem Geld hinterher gerannt sind, sondern weil sie nach Erfüllung gestrebt haben. Sie haben nicht nach dem Besitz von Reichtümern gestrebt, sondern nach Tätigkeiten, die ihnen das **Gefühl[63] der Erfüllung** gegeben haben. Diese erfolgreichen Menschen haben die notwendige Zeit investiert, um herauszufinden, was für Tätigkeiten ihnen wahre Erfüllung gibt. Das kann durchaus ein langer Weg sein, bis ein Mensch diese, seine wahre Berufung findet, und es erfordert oft auch viel Mut diesen Weg zu gehen, denn es ist meist nicht der Weg der von den Eltern oder der Gesellschaft vorgezeichnet wurde. Es erfordert immer Mut einen neuen Weg zu gehen. Auf einem neuen Weg ist man fast zwangsläufig unperfekt, riskiert Fehler zu machen – Der Mut unperfekt zu sein. Wem dieser Mut fehlt, den Weg der eigenen wahren Berufung zu gehen, der ist „arm an Mut" (= Armut). Ist es nicht phantastisch, wie perfekt die deutsche Sprache diese Realität über die Ursache der Armut beschreibt ?
Hat man hingegen den Weg der inneren Erfüllung eingeschlagen, dann kommt, und das ist das Entscheidende, durch dieses ständige Sein in einem erfüllten Gefühlszustand, so viel Erfolg, dass als Nebeneffekt so viele Werte erschaffen werden, dass ganz automatisch Reichtum entsteht. Dies ist dann aber ein ganzheitlicher, ein echter, erfühlter Reichtum, nicht nur in Münzen und Scheinen. Dieser Reichtum wird nach dem Tode mit ins Jenseits, ins nächste Leben mitgenommen. Er vergeht nicht mehr, im Gegenteil er wird dann immer mehr und mehr. Dann ist dieser Effekt zu beobachten, den eigentlich jeder kennt: Geld fließt dahin, wo schon viel Geld ist. So entstehen Millionäre und Milliardäre.
Praktisch betrachtet, geht es einfach darum, so viel von diesem Gefühl der inneren Erfüllung anzusammeln, dass ihr innerer Topf so voll davon ist, dass er überläuft. Ab diesem Punkt ist kein Platz mehr für die gegenteiligen Gefühle des Mangels. Ab diesem „Punkt of no Return" beginnt der Mechanismus zu wirken, dass diese Gefühle der Erfüllung mit rasanter Geschwindigkeit immer noch mehr Erfolgsgefühle anziehen,

---

[61] Befragungen von Menschen, die am Ende ihres Lebens standen zeigen, dass die meisten lieber eine Arbeit verrichtet hätten, die ihnen mehr bedeutet hätte (Quelle: Dick Leider). Natürlich versucht der Seelenanteil eines Menschen diese Wünsche zu verwirklichen, oft eben auch wenn es den Verlust des momentanen Arbeitsplatzes bedeutet.
[62] Quelle: Steve Siebold und auch viele andere Autoren.
[63] Beachten Sie auch hier wieder, wie wichtig das Gefühl der Erfüllung ist. Sie erinnern sich, das Gefühl der Erfüllung ist das Herzstück dieser Form des Betens.

immer noch mehr Erfüllungsgefühle erzeugen, immer noch mehr Erfolg produzieren. Geld zieht dann immer noch mehr Geld an.
Schließen Sie an dieser Stelle kurz die Augen, und stellen Sie sich vor, Ihr gesamter Körper würde sich kurz in einen imaginären Gefühlstopf verwandeln, und lassen Sie sich zeigen, zu wie viel Prozent dieser Gefühlstopf mit Gefühlen der Erfüllung gefüllt ist ? Lassen Sie sich ein inneres Bild als Antwort geben. Schauen Sie rein in Ihren „Gefühlstopf", der Sie selber sind - Wie voll ist er mit dem Gefühl der Erfüllung ?
Wenn Sie Ihr Leben durch Ihren Beruf, Ihre Tätigkeit, Ihr Tun erfüllen, dann wird Ihr Leben erfüllt sein, und Sie sind reich.

Fülle = Reichtum

Nun fragt sich mancher vielleicht, warum genügt es nicht, wenn ich jeden Tag 15 Minuten um Reichtum bete – während dem Gebetsvorgang fühle ich ja auch den erfüllten Zustand, und den dann sogar bewusst im Herzen ? Nun, die Antwort liegt in der beruflichen Situation. Ist da jeden Tag 8 Stunden lang ein Gefühl von Freude, Glück und Erfüllung vorherrschend ? Oder ist es 8 Stunden lang innere Leere ? Bei den allermeisten Menschen sind es 8 Stunden innere Leere. Genau darum sind auch die allermeisten Menschen keine Millionäre. 25% aller Deutschen sind sogar innerlich bereits so verzweifelt, dass sie versuchen diese innere Leere mit dem Rauch von Zigaretten zu füllen. 15 Minuten Beten oder Reichtumsaffirmationen reichen natürlich nicht aus, um 8 Stunden innere Leere auszugleichen. Es kommt aber noch schlimmer, ich trau mich ja schon fast nicht darüber zu schreiben, aber dann sitzt der durchschnittliche Deutsche auch noch mehrere Stunden jeden Tag vor dem Fernseher, und schlägt seine Zeit „tot". Wie viele Filme rauben dem Zuschauer 80 Minuten lang Energie (Spannung) und geben dem Zuschauer, wenn er Glück hat, grad mal am Ende durch ein Happy End ein bisschen Glücksgefühle geschenkt? Lassen Sie sich von Ihrem Unterbewusstsein mal kurz zeigen, inwieweit Sie vom Fernsehen erfüllt oder geleert werden. Schließen Sie hierzu bitte einfach kurz die Augen und stellen Sie sich eine Waage mit zwei Waagschalen vor. In der Einen läge alles Positive aus dem Fernsehen, was erfüllend wirkt, und in der anderen Waagschale läge alles aus dem TV, was letztlich eine Leere in Ihnen hinterlässt. Lassen Sie sich nun von Ihrem Unterbewusstsein zeigen, welche Waagschale schwergewichtiger ist.
Lassen Sie sich auch mal innerlich die Unterschiede zeigen, von welcher Seelenqualität die innere Erfüllung durch einen guten TV-Film ist, im Unterschied zu der Erfüllung die beispielsweise aus Dankbarkeit resultiert, weil Sie jemandem 90 Minuten lang etwas geholfen haben. Oftmals kann man den Unterschied sogar direkt in Euros messen, wenn man Geld für die Hilfe erhält. Haben Sie schon jemals fürs Fernsehen Geld bekommen ? Bevor Sie Ihren Fernseher zum Fenster hinauswerfen sollten Sie nachschauen ob sich unter dem Fenster auch niemand befindet.[64]
Jeder Mensch hat es selber in der Hand, was für Tätigkeiten er in seinem Leben ausführt und huldigt, und was für Gefühle er dadurch in seinem Leben vorherrschen

[64] Es gibt eine direkte Korrelation zwischen Reichtum und der Zeit, die vor dem TV Gerät verbracht wird. Desto reicher Menschen sind, desto seltener schauen sie Fernsehen. An der Spitze der Pyramide befinden sich beispielsweise Topmanager, die allerhöchstens mal eine Sendung aufnehmen, um sie sich zu passender Zeit anzusehen. (Quelle: Steve Siebold)
Wichtig ist natürlich auch hier wieder: Das Ziel positiv formulieren, also nicht sagen: Ich schau jetzt nicht mehr Fernsehen. Stattdessen könnte man das Fernsehen auf eine spirituelle Ebene erheben, und sagen: Ich schau jetzt mehr auf meinen inneren Fernseher, auf meine innere Leinwand. Wer seinen inneren Fernseher aktiviert und eingeschaltet hat, der braucht sowieso keinen äußeren Fernseher mehr. Das Unterbewusstsein kann dann viel leichter alle benötigten Informationen zur Verfügung stellen.

lässt. Nur Gefühle der Erfüllung erzeugen Fülle, erzeugen Reichtum, erzeugen pralle Bankkonten[65], erzeugen Glück.
Louise Hay empfiehlt darum folgenden ganzheitlichen Affirmationskomplex für Reichtum:
„Ich tue die Arbeit, die ich liebe.
Ich arbeite mit, und für Menschen, die ich mag.
Ich verdiene gutes Geld.“[66]

Gebete um Lottogewinne

Hier gilt sinngemäß dasselbe, wie schon oben zum Geld geschrieben. Grundsätzlich muss auch verstanden werden, dass durch Lottogewinngebete das Gesetz vom YIN-YANG Ausgleich nicht umgangen werden kann. Mann wird insgesamt, ganzheitlich, über viele Leben hinweg betrachtet, immer genau so viel gewinnen, geschenkt bekommen, wie man selbst der Welt oder anderen schenkt.[67] Auch darum ist es nicht wirklich besonders sinnvoll um Lottogewinne zu beten. Eher empfehlenswert wäre unter Umständen, darum zu beten, mehr in den *Schenken-und-Beschenkt-werden* Fluss zu kommen, oder allgemeiner, beide Seiten, das Geben und das Annehmen „hochzufahren“.

Zusammenfassung Reichtum
Wie erfüllt ist dein Leben mit positiven Gefühlen ?
Wie erfüllt ist dein Arbeitsalltag mit guten Gefühlen ?
Wie erfüllt sind deine Kontakte, Beziehungen und deine Partnerschaft mit positivem göttlichen Licht und Leben ?
Entsprechend all dem, wirst du Dich reich fühlen, und den entsprechenden Reichtum besitzen. Reichtum, auch finanzieller Reichtum, ist also die Summe von etwas Ganzheitlichem. Es spiegelt Dir etwas.

Gebete um sportliche Erfolge

Ja, auch das geht, und es funktioniert sogar wunderbar. ABER: Seien Sie sich bewusst, dass ein Erfolg in einem Wettkampf immer auch einen Kampf beinhaltet. Sie beten in solchen Gebeten also immer auch automatisch dafür, dass sich Kampf in Ihrem Leben manifestiert und weiter ausbreitet. Es ist nicht möglich Kampf und

---

[65] Umgekehrt, funktioniert es nicht. Manche glauben ja, wenn sie erstmal eine Million im Lotto gewonnen hätten, dann würden sie sich schon innerlich erfüllt fühlen. Jedoch, es muss immer zuerst auf der geistigen unsichtbaren Ebene eine Form vorhanden sein, bevor sich etwas ausmanifestieren kann. Eine Glocke kann auch nicht gegossen werden, wenn keine Glockenform vorhanden ist. Ohne Glockenform verläuft das vergossene Metall im Nichts, ganz genau so, wie bei 80% aller Lottomillionäre bereits nach 2 Jahren nichts mehr vom Lottogewinn übrig ist.
[66] Dies ist eine eins zu eins Übersetzung aus dem englischen. Der Begriff „good money“ entspricht dabei nicht exakt der deutschen Bedeutung von gutem Geld.
[67] Damit keine Missverständnisse aufkommen, dies ist keineswegs so, dass Sie, wenn Sie 100 Euros verschenken, 100 Euros irgendwann zurückgeschenkt bekommen. Wie schon erwähnt, hat Geld an sich ja keinen inneren Wert, es kommt also auf den Nutzen an, oder auf das Glück, welches ihr Geschenk verursacht. Wenn Sie einem Bettler Geld geben, und dieser wandelt ihr Geld in Zigaretten und Alkohol um, oder er beginnt damit ein neues glückliches Leben – die Qualität dessen, was zu Ihnen zurück kommt wird völlig unterschiedlich sein ! Was zu Ihnen zurück kommt, hängt also auch davon ab, was das Geld verursacht hat.
Also noch deutlicher: Wenn Sie 100 Euro zum Fenster hinauswerfen, also nichts Nutzvolles damit erreichen, dann werden auch keine 100 Euro zurück kommen, die Ihnen irgend wie nützlich sind.

Frieden gleichzeitig zu haben, also konkreter, es ist nicht möglich den Kampf nur aufs Spielfeld zu begrenzen, und im Privatleben Frieden zu haben. Durch eine solche Spaltung würden Sie Ihre innere Ganzheit verlieren. Sie müssen sich für Krieg oder Frieden entscheiden – Beides geht nicht.
Gerade bei solchen Zielen, die mit Kampf, Krieg, Konkurrenz zu tun haben, sollten Sie sich erlauben die Triebfeder ihres Wunsches genauer zu untersuchen, da gibt es immer verborgene Motive. Oft steckt da ein Versuch dahinter, die Anerkennung oder gar den Segen des Vaters zu erhalten. Dann können Sie sich beispielsweise durch Familienaufstellungsarbeit (nach Hellinger) viel Kampf, Sport und Qual ersparen.
Ruhm und Ansehen sind oft ein weiterer wichtiger Antrieb für sportliche Erfolge. Mehr dazu im nächsten Kapitel.

Gebete um Ruhm und gutes Ansehen

Bei vielen Menschen hat das Ansehen, welches sie in der Gesellschaft genießen, einen hohen Stellenwert. Da wird viel Geld dafür ausgegeben, zum Beispiel der dicke Daimler, die neueste Mode, zeitaufwendiges Schminken, und so weiter, bis hin zu Menschen, die sich einen Doktortitel kaufen, gibt es da eine unendliche Auswahl an Facetten. Das hatte zeitweise so breite Bevölkerungsschichten erfasst, dass sich ganze Gegenbewegungen gebildet haben, wie es immer als Ausgleich solcher Extreme geschieht. Die Aussteigerbewegung in den 70ern war eine solche Gegenbewegung, wo das sinnlose hinterher Rennen hinter Prestigesymbolen erstmals von einer breiten Masse abgelegt wurde.
Auf der geistig energetischen Ebene ist dies ein Ablegen von künstlichen Masken, hinter denen der Mensch sich versteckt, sein wahres Gesicht verbirgt. Diese energetischen Masken sind auf der unsichtbaren energetischen Ebene voll reale Gebilde, die sich in den Energiekörpern des Menschen befinden.
Dort wirken sie Energiefluss blockierend, und können also indirekt sogar Krankheiten verursachen. Auch benötigt der Mensch immer wieder Energie, um diese unsichtbaren Maskengebilde am Leben zu erhalten. Diese Masken sind nicht von alleine lebensfähig, da ihnen die direkte Anbindung an das Göttliche fehlt. So fordern sie einen stetigen Tribut in Form von Energie, zumeist sogar vom Betroffenen direkt in Euros messbar. Er braucht nur zusammenzählen, wie viel Geld er für Dinge ausgibt, die lediglich der Aufrechterhaltung der Maske dienen. Dabei wird dann auch eine weitere mögliche Auswirkung sichtbar, die Aufrechterhaltung der Maske kann in finanzielle Armut führen. Das wäre dann das, zu arm an Mut sein, zur eigenen Wahrheit zu stehen. Eine häufige Folge ist auch, statt der finanziellen Armut, das energetische Ausbluten, welches dann oft als Burnout bezeichnet wird.
Was für Energien sind dies nun, aus denen diese Masken hervorgehen, aus denen sie gebildet werden ? Die Antwort ist einfach – Es ist immer Angst. Es ist die Angst, von anderen so gesehen zu werden, wie man wirklich ist. Man will also die Wahrheit verdecken, eine Wahrheit, von der man glaubt, sie sei schlecht, unschön, böse oder sonstwie minderwertig. Dabei hat man dieses, was verdeckt werden soll, immer selbst erschaffen oder miterschaffen. Oftmals ist man sich dessen gar nicht mehr bewusst, weil es viele früheren Leben zurück liegt, aber der Gedanke, etwas verbergen zu müssen, sitzt meist so tief eingeprägt ins Unterbewusstsein, dass er in spätere Leben übernommen wird, auch wenn die eigentliche Ursache längst vergessen wurde.

Warum verschlingen diese unsichtbaren Masken ständig Energie ? Der Grund ist der manipulierende Anteil dieser Energiegebilde. Ihre Grundprogrammierung besteht ja darin, die Gedanken, Meinungen oder Wahrnehmungen anderer Personen dahingehend zu beeinflussen, dass etwas Bestimmtes nicht wahrgenommen, oder davon abgelenkt werden soll.[68] Solche Manipulation erfordert sehr viel feinstoffliche Energie, die vom Manipulator, also der Person, welche die Maske aufrecht erhalten will, aufgebracht werden muss. Da ja alles zurückkommt, was man aussendet, werden dadurch übrigens auch noch Resonanzen und Empfänglichkeiten für die Manipulation durch andere erschaffen. Dadurch wird der Energieverlust dann nochmals potenziert. So führen solche Masken, die man genau genommen auch als „Lügengebilde" bezeichnen könnte, dann in eine Energieverlustspirale, die den Menschen, wie in einem Strudel einsaugt, und nicht selten in Burnout und/oder schwersten Depressionen endet.
Wo haben Sie selbst solche Masken ? Wenn wir ehrlich sind, werden wir viele davon an uns entdecken, manche nur sehr klein und unauffällig, aber vielleicht auch richtig große, fette Maskenprogramme, die in uns wirken. Sind wir uns einer Maske bewusst geworden, kann sie durch eine bewusste innere Entscheidung aufgelöst werden. Es kann allerdings notwendig sein, genau hinzuschauen, wo, wann und warum sie entstanden ist. Da dies praktisch immer ein „Sich mit eigenen Ängsten konfrontieren" ist, gehört dazu Mut. Aber der Lohn, der Energiezugewinn ist hoch. Diese innere Arbeit lohnt sich immer.
Vielleicht haben Sie auf obige Frage geantwortet: *„Ich ? Ich habe doch keine Masken mehr ! Ich zeige mich, so wie ich bin."* OK, Selbstbewusstsein ist zwar gut und schön, kann aber auch eine Maske sein. Darum hier eine weitere nützliche Frage, um eigenen Maskenprogrammen auf die Spur zu kommen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten die folgende innere Einstellung im Bezug auf Ihre Freunde: **Es ist in Ordnung, wenn meine Freunde hinter meinem Rücken schlecht über mich reden, oder schlechtes über mich verbreiten.** Was löst dieser Gedanke in Ihnen aus ? Spüren Sie nun innerlich, dass es sehr wohl Programme, Anteile in Ihnen gibt, die von Ihren Freunden erwarten, dass diese nur Positives und Gutes von Ihnen erzählen ? Auch wenn uns dies nicht bewusst ist, diese Erwartungshaltung ist bereits eine geistige Manipulation, die Energie verschlingt. Und dass da dann auch eine Maske vorhanden ist, dies ist so sicher, wie das Amen in der Kirche..

Wer seine Freunde (oder Mitmenschen) wahrhaft liebt, der wird ihnen doch nicht vorschreiben was diese zu denken oder zu sagen oder zu glauben haben – oder ?
Echte Liebe belässt den Anderen immer in seiner vollen Freiheit !

Doch nun zurück zum eigentlichen Thema dieses Kapitels. Ein Gebet um Ruhm und gutes Ansehen darf also auf keinen Fall ein Gebet um den Aufbau irgendwelcher Masken sein. Wahres „Ansehen" zu erreichen bedeutet, wie der Name schon sagt, dass die Menschen einen so „ansehen" können, wie man wirklich ist, dass man also befreit ist, von sichtbaren und unsichtbaren Maskengebilden. Das Ziel ist also den Mitmenschen den eigenen göttlichen Teil zu zeigen, und der wird nach dem Ablegen der Masken automatisch sichtbar. Gebetssätze für Ruhm könnten beispielsweise wie folgt lauten:
Ich bin das Licht der Welt.
Ich bin ein Licht Gottes.

[68] Diese Form der Manipulation erfüllt übrigens bereits die Bedingungen, um als „Schwarze Magie" bezeichnet zu werden, wenn sie bewusst geschieht.

Ich bin Licht.
Ich bin göttliches Licht.
Aus mir strahlt das göttliche Licht.
Meine Mitmenschen sehen das göttliche Licht, welches ich bin.

Gebete um Weisheit und Wissen zu erhalten

Hier muss zuerst definiert werden, was Wissen ist, denn wenn falsche Vorstellungen von Wissen vorhanden sind, erscheint auch das Gebetsziel in einem falschen Licht. Viele Menschen verbinden unbewusst mit Wissen, eine Art Wissensansammlung, zum Beispiel, Bibliotheken, mit Wissen gefüllt, Enzyklopädien, Brockhäuser, riesige Datensammlungen, usw. Dabei handelt es sich dann immer um archiviertes Wissen, gebunden an vergangene Zeitpunkte. Wahrheit ist immer an Raum und Zeit gebunden. Was zu einem Zeitpunkt wahr ist, kann zu einem anderen Zeitpunkt falsch sein. Gleiches gilt auch bezüglich der Ortsgebundenheit von Wahrheit. Für eine jede Aussage gibt es Gültigkeitsbereiche in denen sie wahr und Gültigkeitsbereiche in denen sie falsch ist. Da sich dieses Universum ständig weiter ausdehnt und entfaltet, kehren dieselben Umstände niemals wieder. Es können lediglich ähnliche Umstände wiederauftauchen.[69] Man hat also niemals eine Garantie, dass Wissen aus der Vergangenheit im gerade jetzt gelebten Moment gültig ist.
Darum gibt ein Gebet oder das Streben nach archiviertem Wissen, nur wenig Sinn. Wer glaubt, alleine aus der Ansammlung von Wissen, wie es beispielsweise in unseren Schulen und Universitäten praktiziert wird, die „Wahrheit des gegenwärtigen Momentes“ ableiten zu können, unterliegt einer großen Illusion. Diese Illusion bewirkt ein ständiges Ziehen in die Vergangenheit. Der jetzige Moment kann dann nicht gelebt, die jetzige Wahrheit nicht erfahren werden. Der Mensch ist dann schon voll vom Glauben/Wissen aus der Vergangenheit, die Wahrheit des Momentes kann dann nicht einfließen, weil kein innerer Raum mehr dafür vorhanden ist. Sein Wahrnehmen, seine Wahrheit ist dann begrenzt auf das, was er bereits aus der Vergangenheit kennt.
Voraussetzung, um die Wahrheit des jeweils gegenwärtigen Momentes zu erkennen ist also:

- ⇨ das Loslassen des Glaubens, vergangenes Wissen müsse auch im gegenwärtigen Moment gültig/wahr sein.
- ⇨ sich innerlich leer machen, um offen und aufnahmebereit, für die, in diesem Moment gültige Wahrheit, zu sein. (Also nicht „Wissen/Wahrheiten ansammeln“, sondern „Wissen/Wahrheiten durch sich fließen lassen“, wie ein Fluss, ein Strom, der den Körper durchfließt)

Ein Beten um Wissen und Weisheit ist darum primär ein Beten um innere Leere. Ob dieses Gebet um innere Leere erfolgreich ist, sehen sie im Außen daran, ob in Ihren Bücherregalen oder Bücherschränken die Fengshui Regel erfüllt ist, dass mindestens ein Drittel leer sein soll.[70]
Wir leben zwar in einer Gesellschaft, in der Menschen viel Zeit mit Lernen verbringen. Aber fast immer sind sie beherrscht von der Angst, das Wissen wieder zu verlieren. Diese Angst wird sichtbar darin, dass die gelesenen Bücher nicht losgelassen, sondern angesammelt, gestapelt, ja, sogar in extra gekauften Schränken und Regalen aufbewahrt werden. Diese Angst blockiert natürlich, sie muss also aufgelöst werden.

[69] Was übrigens in mandalaartigen Zyklen auch geschieht.
[70] Um die innere Offenheit für das neues Wissen des jeweiligen Momentes zu symbolisieren.

Nachdem ein Buch gelesen wurde, sollte es weitergegeben, verschenkt, oder beispielsweise bei Amazon als Gebrauchtbuch verkauft werden. Diese Handlungsweise programmiert das Unterbewusstsein darauf, die wichtigen Inhalte des Buches gleich beim ersten Lesen aufzunehmen, und zumindest im Unbewussten abzuspeichern. Durch das Abgeben des Buches nach dem ersten Lesen wird dem Unterbewusstsein signalisiert, dass man ihm vertraut, dass es alles wichtige aufnehmen kann, und dass es dies auch tut. Nach meiner Erfahrung funktioniert das ausgezeichnet. Ich habe in den letzten 20 Jahren nur ein einziges Buch wiederkaufen müssen, um etwas nachzuschlagen.
Hat der Mensch die genannten inneren Einstellungen, dann wird er auf jede innerlich gestellte Frage eine Antwort erhalten, die sich an der Wahrheit des Momentes orientiert.

Beten für Frieden

Frieden zu haben ist das Gegenteil von Krieg. Und Krieg wiederum ist eine Verletzung der Grenze. Auch im Privaten ist es dasselbe. Ein Mensch kann im Frieden leben, solange seine Grenzen nicht verletzt werden.
Friede bedeutet dass der Mensch in sich ruhen kann. Er hat einen intakten harmonischen Kreis um sich und ist in der Mitte, in seiner Mitte, in der Mitte seiner Umgebung. Er kann nur dann in sich ruhen in Frieden, wenn kein Angriff von Außen erfolgt, also wenn dieser Kreis, sein Bereich, sein Lebensbereich nicht verletzt wird. Wenn der symbolische Kreis um ihn intakt ist und er in der Mitte dieses Kreises sitzt, dann hat er Frieden.
Dabei steht dieser Kreis symbolisch für den Teil seines Seins, das er Selbst ist.
Für Frieden zu beten, bedeutet also letztlich für einen solchen intakten Kreis zu beten, für intakte Grenzen, Grenzen auf allen Ebenen. Wenn es Länder betrifft, dann sind es die Grenzen der Länder, wenn es um einzelne Menschen geht, dass andere Menschen die Grenzen nicht überschreiten, die der Mensch selbst gesetzt hat, symbolisch wie gesagt als Kreis[71] dargestellt, den der Mensch selbst um sich gezogen hat. Es geht also um die Anerkennung der Grenzen.
Besitzt der Mensch nun innere Anteile, die gegeneinander streiten, zum Beispiel um die Übermacht, so zieht er automatisch auch im Außen Personen oder Dinge an, die seine Grenzen verletzen.
Da jeder Mensch sich seine Umgebung selbst erschafft durch seine Handlungen, Gefühle und Gedanken, ist diese immer ein Spiegel des Inneren. Wenn Sie also im Außen einen Feind wahrnehmen, einen Angreifer, einen Störer, einen Belästiger, dann kann dies überhaupt nur darum so sein, weil Sie im Innern einen entsprechenden Anteil haben. So gesehen ist jeder Impuls für Frieden zu beten, eigentlich eine Aufforderung mal nach innen zu sehen, und das „Eigene“ anzuschauen. Mancher, der nicht bereit ist nach innen zu schauen lässt sich da schnell vom eigenen Ego austricksen und kommt dann auf so Ideen, wie zum Beispiel für den Frieden im Nahen Osten, oder sonst wo zu beten, möglichst weit weg, Hauptsache der eigene innere Krieg wird nicht berührt. Bei solchen Gebeten ist dann meist die Regel 6 (Bezug zu sich selbst) nicht ausreichend erfüllt, und es funktioniert dann auch nicht.

[71] Dies ist der Grund, warum in so vielen Ritualen Kreise gezogen werden, und warum diese Rituale so erfolgreich sind. Denken Sie an all die Hexenkreis-Rituale oder beispielsweise die Ritualarbeit von Phyllis Krystal.

Das folgende **Friedensgebet** hingegen erfüllt sehr schön diese Bezug-zu-sich-selbst-Regel, denn hier haben wir in jedem Satz einen Bezug zu uns selbst wenn wir beispielsweise sagen „Friede vor mir“ oder „Friede in meinen Gedanken“. Ich füge es darum als Beispiel für die gelungene Formulierung eines Gebets ein:

Friede vor mir
Friede hinter mir
Friede links von mir
Friede rechts von mir
Friede über mir
Friede unter mir
Friede in mir

Friede in meinen Gedanken
Friede in meinen Gefühlen
Friede in meinen Worten
Friede in meinen Taten

Friede in mir

Friede im gesamten Universum

Das weit verbreitetste Denkmuster zum Thema Frieden ist der Glaube, man müsse für Frieden kämpfen. Man kann nahezu jeden beliebigen Krieg aus der Vergangenheit oder Gegenwart nehmen, es wurde jedes Mal mindestens einem der beteiligen Völker von den kriegstreibenden Machthabern eingeredet, man müsse kämpfen, um den Frieden zu sichern. Auch heute ist dies nicht anders, wie man an den Beispielen im Irak und Afghanistan sieht. Darum ist dieses Glaubensmuster, für den Frieden kämpfen zu können so weit verbreitet und sitzt so tief. Nun – die Wahrheit ist natürlich, dass dies wegen dem inneren Widerspruch überhaupt nicht funktionieren kann. Man sieht das auch in der Praxis: Seit Jahrtausenden hat die Menschheit nun immer wieder um Frieden gekämpft, und es hat nie dauerhaft geklappt.
Wer für Frieden kämpfen will, der hat in Wirklichkeit allerlei verborgene kämpfen-wollen[72] Motive, die seinem Ziel, Frieden zu haben, natürlich entgegenstehen. Da muss also an diesen inneren Kampfeswunschanteilen eine innere Arbeit getan werden, bevor erfolgreich Frieden erschaffen werden kann. Ein reales „in den Kampf ziehen“ ist da nur eine Flucht oder eine Ausrede.
Ziemlich genau dasselbe gilt übrigens auch für das Muster „für eine gerechte Sache kämpfen“. Auch dies ist ein weit verbreitetes Handlungsmuster, welches den Frieden verhindert. Darunter fallen praktisch fast alle Demonstrationen, aber auch im Kleinen, wann immer wir krampfartig für etwas kämpfen, was wir für gerecht halten. Wer Gerechtigkeit haben will, bräuchte eigentlich nur darum zu beten, beispielsweise das Bild einer gerechten Welt ins eigene Herz nehmen, usw. Wenn das verborgene Motiv aber in Wirklichkeit „kämpfen-wollen“ ist, dann wundert es natürlich nicht, dass es nicht funktioniert mit der Gerechtigkeit, egal wieviel man dafür kämpft und kämpft und kämpft...
Erst wenn diese verborgenen Kampf-Motive bearbeitet und aufgelöst sind, kann man sich wirklich vom Kampf abwenden und sagen: **Ich wende mich dem Frieden zu.**

[72] kann beispielsweise aus unaufgelöster Wut resultieren oder Rachegedanken oder noch nicht vergebenen Vorfällen, usw.

Kirchliche Gebete

Vater Unser

Das häufigste Gebet im christlichen Raum ist das Vater Unser. Jesus hat es ursprünglich in aramäischer Sprache gelehrt (vorausgesetzt, es stammt überhaupt von ihm). Selbst wenn die Worte eins zu eins übersetzt werden können, haben Sprachen immer unterschiedliche Bilder[73], die mit den Worten verknüpft sind. Da gerade die aramäische Sprache eine sehr einfache, und bilderreiche Sprache ist, mit oftmals vielen Auslegungen für dasselbe Wort, ist schon von daher eine korrekte Übersetzung praktisch nicht möglich. Da ja nun aber die Worte eines Gebetes auf dem Weg ins Unterbewusstsein in Symbolbilder gewandelt werden hat der Vorgang des Übersetzens eines Gebetes fatale Folgen, da in der neuen Sprache andere Symbolbilder verknüpft sind, selbst wenn die Übersetzung an sich rein sprachlich gelungen ist. Darum gilt grundsätzlich die Regel, dass man ein Gebet nicht übersetzen darf, zumindest nicht zum Zwecke des Betens. Das Gebet muss stattdessen immer neu formuliert und an die neue Sprache sowie an die neue Kulturumgebung angepasst werden. Wir wollen nun überprüfen inwieweit dies der katholischen Kirche mit dem Vater Unser gelungen ist. Es beginnt mit:

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme.

Als erstes fällt auf, dass nicht der Gott, der im Innern eines jeden Menschen wohnt angesprochen wird, sondern stattdessen ein „Vater unser im Himmel“. Gott kann damit nicht gemeint sein, denn Gott ist weder weiblich noch männlich. Himmel kann symbolisch fürs Unbewusste als eine geistige Ebene interpretiert werden. Dann wäre hier eine Art geistiger Übervater angesprochen, von dem man hofft, dass sein Reich komme. Jedenfalls ist hier die Formulierungsregel 4 (so präzise wie nötig) grob verletzt, selbst der Papst mit seinem heiligen römischen Reich könnte gemeint sein. Beim letzten Teil (Dein Reich komme) ist es die Regel 1, die Gegenwartsformulierung, die nicht erfüllt ist.
So ist es also auch kein Wunder, dass sich dieser Gebetsteil noch immer nicht erfüllt hat, obwohl dieses Gebet doch schon billiardenfach gebetet wurde.
Neil Douglas-Klotz, ein Religionsexperte der aramäischen Sprache, kommt zu folgenden Übersetzungen, die dem ursprünglichen Sinn des Gebetes wesentlich näher liegen dürften:

- Statt *„Vater unser im Himmel“* übersetzt er: *„Oh Du, atmendes Leben in allem, Ursprung des schimmernden Klanges. Du scheinst in uns und um uns, selbst die Dunkelheit leuchtet, wenn wir uns erinnern.*
- Statt *„geheiligt werde dein Name“* übersetzt er: *„Hilf uns einen heiligen Atemzug zu atmen, bei dem wir nur Dich fühlen - und Dein Klang in uns erklinge und uns reinige.“* - Auch hier also in Wirklichkeit wieder eine Aufforderung, selbst in die Schwingung Gottes zu gehen !
- Statt *„Dein Reich komme“* übersetzt er: *„Lass Deinen Rat unser Leben regieren und unsere Absicht klären für die gemeinsame Schöpfung.“* Man beachte auch hier ist die Rede von „gemeinsam“ – Der Mensch auf der gleichen Ebene wie „Gott“ stehend. (Ist auch logisch, weil er ja zuvor in die Schwingung Gottes gegangen ist..)

[73] Dies gilt nicht nur für Sprachen, selbst wenn zwei Menschen dieselbe Sprache sprechen, kommt es oft vor, dass zumindest leicht unterschiedliche Bilder mit den Worten verbunden sind.

Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.

Durch diesen Satz wird dafür gebetet, dass nicht der eigene, sondern der Wille eines anderen geschehe.
Dies ist eine geniale Gebetsformulierung, wenn man von jemand anderem beherrscht werden will. Dieser Gebetsteil ist mit allen Regeln konform, er hat sich darum auch schon tausendfach erfüllt. Dieser Teil des Gebetes hat den Kirchen und den jeweils Herrschenden jahrtausendelang willige Untertanen beschert.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Eine perfekte Formulierung. Durch das Wort „Unser“ am Anfang des Satzes ist die Formulierungsregel 6 (Bezug zu sich selbst) erfüllt, und durch das „heute“ am Ende des Satzes fließt viel Energie in die Gegenwartsform (Regel 1). In christlichen Ländern gibt es viel weniger Hungersnöte als woanders. Dies ist der Beweis wie gut dieser Satz wirkt. Auch der Brotkonsum ist in diesen Ländern höher.

Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Gott ist non-Dual, er wertet nicht. Gott kann darum nicht einmal erkennen, was überhaupt eine Schuld sein soll. Gott kann also eine Schuld in keinster Weise vergeben weil er sie gar nicht erkennen kann. Deshalb ist der erste Teil des Satzes vollkommener Nonsens. Gebetssätze mit solchen Widersprüchen in sich, können sich natürlich nicht erfüllen, und dies ist gerade in der katholischen Kirche sehr gut wahrnehmbar. Wo sonst gibt es noch eine Religion in der die Priester so viele unerlöste Schuldgefühle mit sich herumtragen ?
Vergebung erhalten können Sie nur von sich selbst (wenn Sie sich selbst etwas angetan haben), oder von der anderen Person, der Sie etwas angetan haben. Auch Sie selbst können nur sich selbst oder einer anderen Person etwas vergeben. Gott können Sie bei Ihrer Vergebungsarbeit höchstens um Unterstützung und Hilfe bitten.

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Eine grausige Formulierung die gleich zwei Negationen enthält und entsprechend negativ auf den Gebetsausführenden wirkt. Die erste Negation fliegt natürlich ersatzlos raus und lautet dann: „und führe uns in Versuchung“. Da hier in der wir-Form gebetet wird fällt dieser Wunsch, dass auch andere in Versuchung geführt werden sollen, natürlich als Manipulationsversuch anderer Personen auch noch irgendwann auf den Betenden zurück. Das heißt, hier wird sogar negatives Karma erzeugt.
Positiv formuliert könnte dieser Satz stattdessen beispielsweise so lauten: „Und führe uns in das Gute.“

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Durch dieses „dein“ wird im übertragenen Sinne all das Göttliche woanders hin projiziert. Die Regel 6 (Bezug zu sich selber) ist nicht erfüllt. Diese Formulierung programmiert ein, sich abschotten von dem Göttlichen. Man anerkennt nicht die eigene Göttlichkeit. Man belässt und verschiebt die Kraft und Herrlichkeit Gottes woanders hin, anstatt sie zu sich selbst einzuladen. Auch dieser Teil des Vater Unser ist wieder optimal, wenn man fremdbeherrscht und nicht in der eigenen göttlichen Kraft leben will. Ein ideales Gebet für die herrschende Kaste.

Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass der Kirche bei einigen Passagen die Übertragung und Übersetzung des Gebetes in das deutsche Kulturumfeld nicht gelungen ist. Die Bezeichnung Vater als Synonym für Gott zu benutzen, das war vielleicht vor 2000 Jahren passend in einem Umfeld wo Frauen und Mädchen oft kaum mehr als das Vieh galten. *(Jedoch ist es vermutlich sowieso völlig falsch übersetzt, das heißt, nicht einmal vor 2000 Jahren wurde der Begriff Vater verwendet, zumindest nicht so wie wir ihn heute verstehen.)* In unserer heutigen deutschen Kultur gibt es jedenfalls weitgehend Gleichberechtigung. Wenn nun aber die Gebetsformulierung einseitig auf das Männliche ausgerichtet ist, so wird dies zu einem Ungleichgewicht, zu einer Störung führen. Noch krasser wird dieses Ungleichgewicht durch das Rosenkranzgebet verursacht. Die vielen homosexuell pädophil orientierten Priester sind der deutlichste Ausdruck solch geistiger Ungleichgewichte, wo das Weibliche nicht gleichberechtigt behandelt wird, denn der Mensch bekommt das, um was er betet, im eigenen Leben manifestiert. Viele Priester waren auch in früheren Leben bereits Priester und haben ihre Homosexualität durch diese einseitig aufs männliche orientierten Gebete verursacht. Es kann aber auch zu gesundheitlichen Störungen führen, denn die Seele wird irgendwann auch über Körpersymptome versuchen auf diese falschen (Gebets-)Ziele aufmerksam zu machen, denen ein Mensch sich hingibt. Wer sich starr an alte, falsch übersetzte Gebetstexte klammert, sich nicht Neuem öffnet, der wird auf der körperlichen Ebene diese Starrheit irgendwann als Botschaft vom eigenen Körper präsentiert bekommen, beispielsweise in Form von Arthrose oder gichtartigen Erkrankungen als Spiegel der eigenen Unbeweglichkeit auf geistiger Ebene. Nur durch die stetige spirituelle Weiterentwicklung kann der Mensch seine Lebensblüten zum erblühen bringen. Und dazu gehört in der heutigen Zeit insbesondere das Loslassen überholter kirchlicher Machtstrukturen der Fremdbestimmung, die auf der geistigen Ebene durch sinnverdrehte Gebete, wie das verfälschte Vater Unser genährt werden. Denken Sie alleine, an die oben angesprochene falsche Übersetzung Von Gott als Vater. Der Wirklichkeit viel näher kommt da die Übersetzung von Neil Douglas-Klotz, wenn er von Gott als dem atmenden Leben in allem spricht, welches in uns und um uns scheint.

Allgemeine Fragen und Erklärungen

In diesem Kapitel befindet sich grundlegendes Wissen. Besonders die vieltausendjährige Chakrenlehre dient dem besseren Verständnis dieser Beten-Methode.

Was sind Chakren ?

Chakren sind Energiezentren, oft auch als Energieräder bezeichnet, die im Energiesystem des Menschen eingebettet sind. Sie durchdringen alle Auraschichten und den menschlichen Körpers selbst, wie Trichter nach vorne, aber auch auf der Rückseite des Körpers nach hinten. Jedes der 7 Hauptchakren beliefert eine zugeordnete Drüse des Körpers mit Energie.
Jeder Mensch hat 7 Hauptchakren, die spezielle Funktionen und Aufgaben des menschlichen Seins übernehmen. Über die Chakren steht der Mensch mit seiner Umgebung in einem ständigen Energie- und Informationsaustausch. Wie weit die Chakren geöffnet sind, wie schnell sie schwingen und welche Informationen sie aussenden, sind Hauptfaktoren, die darüber entscheiden, mit was der Mensch in seinem Leben in Resonanz kommt. Generell kann man sagen, dass die Chakren umso heller strahlen und weiter entfaltet sind, desto mehr ein Mensch seine Göttlichkeit im Themenbereich des betreffenden Chakras entwickelt hat.
Hellsichtige Personen können in den Chakren so etwas wie Blütenblätter in einem Mandala wahrnehmen. Diese Anzahl der Blütenblätter ist in der nachfolgenden Übersicht jeweils benannt. Hier soll nun kurz skizziert werden, was Sie fürs Beten über die Chakren wissen sollten. Weiterführende Informationen finden Sie in vielen Büchern über Chakren.

- **1.Chakra - Wurzelchakra:**
  Dieses Chakra ist die Hauptenergieverbindung des Menschen zur Erde, nach unten gerichtet. Es wird Wurzelchakra genannt, weil es den Menschen mit den Energien der Erde verbindet, ihn sozusagen in den Erdenergien verwurzelt. Der Punkt in der Mitte des Wurzelchakras (im Damm) wurde von den Chinesen „Punkt der eine Million Goldstücke“ genannt. Sie wussten um die Verbindung zum materiellen Reichtum dieses Energiezentrums. Ihm sind zugeordnet die Themen: Besitz in dieser Welt, Lebenskraft, Werte erschaffen.
  Es wird oft dargestellt als eine Energieblüte mit 4 roten Blütenblättern. Das Wurzelchakra bringt den Mensch in Resonanz mit den Farbschwingungen Rot und Schwarz, dem Dunklen der Erde. Dieses Schwarz schwingt wie der schwarze Turmalin (Schörl Heilstein), es enthält alle Farben des Spektrums so wie ein Same, der in der Erde liegend auch bereits die gesamte entfaltete Pflanze als holografisches Muster beherbergt.

  Drüsen: Die beiden Nebennierendrüsen werden direkt vom Wurzelchakra mit Energie versorgt.

  Dankbarkeit ist immer dann vorhanden, wenn wir etwas erhalten, also wenn etwas in unseren Lebensbereich eintritt, sich festsetzt, quasi in unserem ersten Wurzelchakra ver**ank**ert wird. Wir fühlen dann das Gefühl der D**ank**barkeit im wahrsten Sinn des Wortes in uns aufsteigen.
  Dankbarkeit ist ein Gefühl, also eine Energieform, die im Wurzelchakra entsteht. Dies ist wichtiges Wissen fürs Beten, denn die Energie, das Gefühl der

Dankbarkeit verankert das Gebetsziel im eigenen Lebensbereich, im eigenen Leben.

- **2.Chakra - Sexualchakra:**
  Das zweite Chakra schwingt, wenn es optimal funktioniert auf der Farbe Orange und bringt den Mensch in Resonanz mit der Energie der Freude. Damit ist die Freude gemeint, die keine Ursache braucht weil diese Freude dem Leben an sich immer innewohnt. Die Freude des Lebens über das sich bewegen, über das „Im Fluss des Lebens sein". Nur Lebewesen, die sich bewegen können, besitzen dieses Chakra. Der höchste Schwingungszustand, den ein Lebewesen durch Bewegung erlangen kann entsteht beim Sexualakt. Darum wird dieses Chakra auch Sexualchakra genannt.
  Themen: Leben und Gefühle fließen lassen, Gedanken fließen lassen (=Kreativität), Bewegung auf allen Ebenen (vom Fließen des Blutes bis hin zum Geldfluss, usw.), Lebensfreude
  Anzahl der Blütenblätter: 6
  Drüsenzuordnung: Keimdrüsen (Eierstöcke, Prostata, Hoden)

- **3.Chakra - Bauchchakra:**
  Dieses Chakra liegt im Bereich des Solarplexus, weshalb es auch oft Bauch- oder Solarplexuschakra genannt wird. Ihm ist die Aufgabe der Gestaltung des Seins zugewiesen. Es geht also um die Ordnung bei der Entfaltung des Lebens. Funktioniert dieses Chakra optimal, so hat der Mensch ein großes Vertrauen in das Leben. Er hat dann sozusagen das Vertrauen, dass es in Ordnung ist, so wie es ist. Vertrauen, dass es gut ist, so wie es ist. Vertrauen, das es gut war, so wie es war, und Vertrauen, dass es gut sein wird, so wie es sein wird. Dieses, in sich ruhende Vertrauen überträgt sich durch das 3.Chakra auch auf andere anwesende Menschen, weshalb man sich in Gegenwart von Menschen mit einem heilen Bauchchakra automatisch wohl fühlt.
  Das positive Grundgefühl zum 3. Chakra: innerer Friede (weil man in Harmonie mit seinen Mitmenschen und seiner Umwelt ist)
  Themen: Gestaltung des eigenen Lebens
  Anzahl der Blütenblätter: 10 gelbe oder goldene Energieblütenblätter
  Drüsen: Dieses Chakra versorgt die Bauchspeicheldrüse mit Energie.

- **4.Chakra – Herzchakra:**
  Das Herzchakra liegt ein kleines bisschen oberhalb der Mitte des Brustbeines. Dieses Chakra gibt uns die Fähigkeit, uns in bedingungsloser Liebe dem Sein hinzugeben, welches wir uns mittels dem 3.Chakra erschaffen haben. Liebe ist der natürliche Zustand des Herzchakras. Die Liebeskraft des Herzens wird blockiert durch Bewertungen, Verurteilen, Ablehnung, usw.
  Themen: Herzensliebe, Hingabe (sich dem Hingeben, was man sich erschaffen hat, also kurzum alles was einem begegnet - sich dem eigenen Schicksal in Liebe öffnen), liebevolles Genießen
  Anzahl der Blütenblätter: 12
  Drüsenzuordnung: Thymusdrüse

- **5.Chakra – Halschakra:**
  Das Halschakra verleiht dem Mensch die Fähigkeit sich auszudrücken.
  Themen: Ausdruck des eigenen Seins, Kommunikation

Anzahl der Blütenblätter: 16 hellblaue Blütenblättern
Drüsenzuordnung: Schilddrüse und Nebenschilddrüse werden vom Halschakra energetisch versorgt.

- **6.Chakra – Stirnchakra:**
  Das 6.Chakra, auch Ajna Chakra genannt, liegt auf der Stirn im Bereich des so genannten dritten Auges, etwa zwei Fingerbreit oberhalb der Nasenwurzel. Durch dieses Chakra hat der Mensch die Fähigkeit, sein Sein zu erkennen mithilfe innerer Bilder und Visionen.
  Themen: Inneres Sehen, Intuition
  Anzahl der Blütenblätter: 96
  Drüsenzuordnung: Hirnanhangdrüse

- **7.Chakra – Scheitelchakra:**
  Dieses Chakra öffnet sich am Kopfscheitel nach oben. Es verbindet den Menschen sozusagen mit dem Himmel und den höheren Aspekten, mit dem Göttlichen.
  Themen: die Einheit mit Allem erkennen
  Anzahl der Blütenblätter: knapp 1000
  Drüsenzuordnung: Zirbeldrüse

Die genannten Farben bei den Chakren sind eine Art Idealzustand. In der Praxis können da natürlich auch ganz andere auftreten, insbesondere wenn Chakren nicht optimal funktionieren, bei Krankheiten usw. Die Chakren sind nichts Statisches, mal pulsieren sie, mal drehen sie sich in die eine Richtung, mal in die andere, mal saugen Sie Energie an, mal geben Sie Energien ab, und meist alles gleichzeitig.

Was ist Reinkarnation ?

Der Mensch besitzt unterschiedliche Körper auf unterschiedlichen Ebenen. Meist unterscheidet man zwischen:

- Spiritualkörper (der unter anderem Gelübde, Schwüre, in Ritualen gegeben Versprechen und Vorsätze enthält. Der Spiritualkörper wird fast unverändert mit ins nächste Leben genommen.)
- Mentalkörper (mentale Programme des Menschen, Glaubensmuster)
- Emotionalkörper (enthält unter anderem unverarbeitete Gefühle, Emotionen, Schocks usw.)
- materieller Körper (der so niedrig schwingt, dass wir ihn mit den Augen praktisch immer sehen können.)

Man kann diese Körper des Menschen noch detaillierter unterteilen. Rudolf Steiner hat beispielsweise 27 Körper beschrieben. Dabei ist der materielle Körper der unflexibelste all dieser Körper. Er ist so unflexibel, so schwer, so niedrig schwingend, dass der Mensch ihn ablegen muss, wenn er höher schwingende Welten besucht. Dies geschieht oftmals im Schlaf (Astralreisen), aber auch im Tode, wenn der Mensch einen Lebenszyklus abschließt.
Ist der Mensch nach seinem Tode noch Wünschen, Trieben, Vorsätzen oder gar gierigen Gefühlen unterworfen, die er nur mit einem materiellen Körper ausleben

kann, so bringt ihn dies früher oder später wieder so stark in Resonanz zu einer materiellen Welt[74], dass es ihn wieder in einen Körper hineinzieht. Er wird dann wiedergeboren als kleines Kind, mit einem neuen materiellen Körper, was man Reinkarnation nennt. Der materielle Körper wird dabei neu gebildet, muss neu wachsen. Auch bei diesem Vorgang gilt, dass nur geschieht, was ihm entspricht, was seinen Resonanzen entspricht, die er ja selbst verursacht hat, denn es gibt keinen anderen der für ihn dachte, für ihn fühlte oder gar für ihn handelte.
Die Lehre von der Widergeburt (Reinkarnation) wurde im 6. Jahrhundert vom römischen Kaiser Justinian I. endgültig aus der christlichen Lehre entfernt. Da jedoch die „Säuberung" der Bibel nicht vollständig perfekt gelungen war, gibt es sogar in den heutigen offiziellen Fassungen der Bibel noch viele Stellen, die nur mit dem Hintergrundwissen der Reinkarnationslehre verstanden werden können. Diese Stellen zeigen auch heute noch, dass damals die Widergeburtslehre noch ein vollkommen integrierter Teil des Christentums war[75], und diese Stellen zeigen auch, dass Jesus die Widergeburt gelehrt hatte.

Wissenschaftliche Betrachtung der Reinkarnationslehre

Natürlich ist die Reinkarnationslehre auch nur ein Modell, ein Abbild der Wirklichkeit. Wie auch alle anderen Modelle in der Wissenschaft, ist es nicht völlig korrekt, weil ein Modell nie zu 100% exakt die Wirklichkeit beschreiben kann. Ein Modell ist immer eine Vereinfachung, die dem Menschen helfen soll, zu verstehen, was ist.
Wie schon im Kapitel *„Warum soll das Gebetsziel in der Gegenwartsform formuliert werden"* erwähnt wurde, findet alle Zeit gleichzeitig statt. Es ist nur der Geist des Menschen, der ihm vermittelt, es gäbe Vergangenheit und Zukunft. Die quantenphysikalische Realität schaut so aus, dass der Mensch seine vergangenen und zukünftigen Leben parallel lebt. Aus dieser Sichtweise ist die Reinkarnationslehre also falsch. Trotzdem ist sie als Modell sinnvoll, weil sie hilft, vieles zu verstehen, was ansonsten den Verstand des Menschen überfordern würde. Ein Model ist immer so gut, wie es dem Menschen hilft. Und der therapeutische Nutzwert des Reinkarnationsmodells ist hoch, sehr hoch. Schon viele Heilungen konnten mit Reinkarnationstherapien erreicht werden. Darum verwende ich dieses Modell in diesem Buch. Der Mensch lebt nun einmal in dem Glauben, es gäbe Vergangenheit und Zukunft.

Was ist Karma ?

Karma beruht auf dem Gesetz von Ursache und Wirkung, welches auch als Karmagesetz bezeichnet wird. Die moderne Physik kennt dieses Gesetz auch. Es wird das dritte newtonsche Gesetz genannt:

Kraft = Gegenkraft

Es besagt, dass wenn eine Kraft eingesetzt wird, eine gleichgroße Gegenkraft entsteht. Bei einfachen Systemen entsteht diese Gegenkraft sofort, bei so

[74] Dies muss nicht automatisch der Planet Erde sein, jedoch der Mensch ist ein „Gewohnheitstier", meist inkarniert man wieder in der Nähe seiner alten Inkarnation. Dies hat unter anderem mit den Resonanzen zu tun, wo sie sich bestmöglich erfüllen können.
[75] Der Fachwelt ist dies sehr wohl bekannt, dass die Reinkarnationslehre im Urchristentum enthalten war. Die evangelische und die katholische Kirche hat hierbei allerdings das Problem, dass sie aus ihrem, im 4. und 6. Jahrhundert erschaffenen Lügengebilde nicht mehr aussteigen kann, ohne das Gesicht zu verlieren. Es gibt diesbezüglich übrigens viel fundierte Literatur, zb: Kehret zurück, ihr Menschenkinder von Till Mohr, oder Reinkarnation im Neuen Testament von J.Pryse oder Reinkarnation von J.E.Sigdell.

hochkomplexen Systemen, wie wir es bei menschlichen Energiequantenfeldern in Wechselwirkung zu tun haben, kann es lange Zeiträume dauern, bis diese Gegenkraft sich in einer Wirkung manifestiert[76]. Das heißt, der Mensch kann eine Ursache gesetzt haben, die Wirkung aber vielleicht sogar erst in einer späteren Inkarnation erleben.
Dabei wird als Karma die Summe aller Ursachen bezeichnet, welche noch keine Wirkung nach sich gezogen haben, deren Wirkung also noch aussteht.

Ursachen können sein:

- **Handlungen** (sind die stärkste Form der Ursachensetzung)
- **Gefühle** (Ängste, Stolz, Eifersucht, Verlangen, Gier, Hass, Liebe, Freude, Dankbarkeit usw.)
- **Gedanken** (Absichten, Schwüre, Versprechen, Flüche, Verträge, Rituale, Gebete usw.)

Der Volksmund kennt dieses Gesetz auch.
So heißt es: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.
Oder: Was du säst wirst du ernten.
Was immer der Mensch aussendet, wird also auf ihn zurück kommen. Dabei ist Karma, also das was noch nicht zu ihm zurückgekommen ist, weder positiv, noch negativ. Es wird erst durch eine menschliche Bewertung als positiv oder negativ wahrgenommen.

Was ist bedingungslose Liebe ?

Bedingungslose Liebe bedeutet nicht, dass man anderen immer hilft, wie es oft geglaubt wird. Bedingungslose Liebe bedeutet, dass man im eigenen Herzchakra die Energie der Liebe entstehen lässt, ohne zu werten, ohne zu urteilen, also ohne innerlich Bedingungen zu stellen, ob ein Gedanke oder etwas Wahrgenommenes diese Liebesenergie wert wäre oder nicht. Nur durch dieses „keine Bedingungen“ stellen, kann das Herzchakra in seinen höchsten Aktivitätszustand gelangen, welcher fürs erfolgreiche Beten eine Voraussetzung ist.
Darum hat schon Jesus gelehrt, dass man nicht verurteilen solle.

Was ist Gott ?

Die Lehre, dass Gott etwas im Außen, vom Menschen Getrenntes sei, ist falsch. Gott ist, physikalisch betrachtet, das Urquantenfeld, aus dem alles entsteht und entstand, was existiert (Materie, Gedanken, Gefühle, Schwingungen usw.), und in welches alles irgendwann wieder zurückfließt, wenn es endgültig vergeht. Dieses Urquantenfeld ist überall präsent. Das heißt, dass ein jedes Wesen einen direkten Zugang zu diesem Feld, also zu Gott hat, einfach darum, weil Gott überall ist. Gott wohnt sozusagen in jedem Menschen, oder jeder Mensch hat diese eigene Schöpfergottinstanz, die seinen göttlichen Teil darstellt. Mehr dazu finden Sie weiter vorne im zweiten Kapitel dieses Buches.

[76] Nur bei physikalisch einfachen Vorgängen kann die Dimension Zeit vernachlässigt werden, wie dies beim 3.Newtonschen Gesetz geschieht.

Was ist Erfolg ?

Die Frage klingt komisch, haben wir doch normalerweise recht konkrete Vorstellungen, was für uns Erfolg bedeutet. Wann aber stellt sich Erfolg ein ? Die Antwort ist einfach:
Er-folg ist, wenn er *(Ihr göttlicher Anteil)* Ihnen folgt, Ihnen gefolgt ist, also bei Ihnen ist. Dann, und nur dann haben Sie das, was man Erfolg nennt.

Nachwort

Im H**erz** befindet sich das Erz, aus dem die Realität geschmiedet wird. Die Aufgabe des Menschen besteht lediglich darin, dieses Erz zu erwärmen, zu verflüssigen, damit es sich neu formt. Hierzu haben Sie nun eine hoch effektive Methode kennen gelernt.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Anwendung.

Literatur zum Thema Gedankenkraft

Dr. Joseph Murphy war bereits 64 Jahre alt, als er 1962 sein Hauptwerk veröffentlichte: Die Macht Ihres Unterbewusstseins. Dieses Werk gilt heute weltweit als der Klassiker zum Positiven Denken schlechthin. Es wurde alleine in Deutschland 2,5 Mio mal verkauft.
Bärbel Mohr war eine sehr bemerkenswerte Autorin der Neuzeit im Bereich der Wunscherfüllung. Ihr Buch, Bestellungen beim Universum, sowie zahlreiche Nachfolgebücher wurden bereits eine Million mal verkauft. Sie war die erfolgreichste deutsche Wunscherfüllungsautorin. Ihre Bücher sind mit viel Leichtigkeit und Freude geschrieben, problemlos auch für Anfänger zu lesen.
Weitere bekannte Autoren über die Kraft der Gedanken sind:

- Pierre Franckh
- Kurt Tepperwein
- Jane Roberts
- Erhard Freitag
- Gregg Braden

Ebook Links:

- Esoterik Ebook (eine Zusammenfassung meiner spirituellen Artikel)
- Weitere Ebooks von Andreas Rebmann
- Weitere esoterische Ebooks bei Amazon
- Tantra Ebook

Danksagung

Besonderer Dank gebührt dem englischen Geistheiler Karma Singh. Sein Buch „Die Anatomie des Betens“ hat mir wertvolle Anregungen gegeben. Mehr über sein Buch finden Sie auf: www.dieanatomiedesbetens.de

Dieses Buch bezahlen

Vermutlich noch nie wurde eine derart effektive Methode des Betens öffentlich vorgestellt. Ich habe viele Monate an diesem Buch geschrieben, und freue mich darum für jede Spende als Gegenleistung für dieses E-Book Sie finden meine Bankverbindung weiter unten. Die jeweils aktuellste Version dieses Buches ist downloadbar im Internet unter:

www.betenlernen.de

Hier finden Sie jeweils die aktuellste Version. Ich füge immer wieder Verbesserungen und Erweiterungen ein. Sie können sich dieses Buch ausdrucken oder am Bildschirm lesen. Es ist erlaubt, dieses Buch oder Teile davon als Kopien in Seminaren weiterzugeben, sofern ein Hinweis auf die Ursprungswebseite www.betenlernen.de eingefügt ist. Ansonsten unterliegt das Buch natürlich dem üblichen Copyright.
Dieses Buch ist downloadbar im Internet. Als Gegenleistung freue ich mich über jeden gespendeten Betrag. Ich bedanke mich hiermit für alle Spenden – Vielen Dank !

Bankverbindung:
Andreas Rebmann
IBAN: DE23380707240342699600
SWIFT/BIC: DEUTDEDBXXX
Konto: 3426996
BLZ: 38070724
Deutsche Bank

Bitte geben Sie bei Ihrer Überweisung als Stichwort „BetenLernen“ oder „BL“ mit an, damit ich für meine Buchhaltung alles korrekt verbuchen kann.
Spenden ist auch möglich über Paypal, sowie den E-Book Anbieter Xinxii oder indem Sie die Kindle Version bei Amazon kaufen.

Version als gedrucktes Buch: ISBN-13: 978-1497342699 ISBN-10: 1497342694

Meine Anschrift:
Andreas Rebmann Tel: 07942-942673
Am Osthaag 24
D-74638 Waldenburg