

Glaube und Gebet, die Stützpfeiler im Alltag

Eine wertvolle Hilfe auf dem oft schweren und anstrengenden Weg durch die Woche und auch bei der Reduzierung von Angst und Stress ist der Glaube und damit verbunden das Gebet. Vor allem wenn man in angstbesetzten Situationen des Alltags das Gefühl einer inneren Leere empfindet und meint, dass irgendetwas fehlt, kann es lohnend sein, die Komponente des Glaubens stärker in sein Leben einzubeziehen.

Auch für Menschen, die mit dem 'herkömmlichen' Gottesbild nichts anfangen können, kann dieser Artikel wertvolle Anregungen bieten. Ersetzen Sie z.B. einfach Gott durch 'Universum' oder 'große Verbindung aller und von allem'. Formulieren Sie statt einem 'Gebet' einfach positive Gedanken an höhere Mächte oder einfach an Ihr Inneres.

Eine wichtige Möglichkeit, um mit unserem Inneren und mit dem Göttlichen in Kontakt zu kommen, ist das Gebet oder das Lesen in der Bibel bzw. in der jeweils Heiligen Schrift seiner ganz persönlichen Glaubensrichtung.

Das eigentlich Wertvolle am Gebet ist, dass wir unsere Gedanken in Worte fassen und dass wir uns dabei auf unser Anliegen konzentrieren.

Eine weitere Wirkung des Gebets ist die Aktivierung bzw. die Speicherung unserer Wünsche über unser Unterbewusstsein. Das Gebet ist also nicht nur an Gott gerichtet, sondern erzielt seine Wirkung auch über unser Inneres.

Nachfolgend erhalten Sie einige Tipps für ein wirkungsvolles Gebet.

Bitten Sie nicht nur in Ihren Gebeten, sondern bedanken Sie sich. Danken Sie für die Dinge, die Sie bisher bereits erhalten haben. Danken Sie auch für Dinge, die Sie in kleinerem Maße erhalten haben. Schon alleine die Komponente des regelmäßigen Dankens, auch für kleine und vermeintlich alltägliche Dinge, ebenso wie für die großen und wichtigen Belange wie die Gesundheit, ist von eminenter Wichtigkeit.

Wenn Sie um etwas bitten: Bitten Sie durchaus nicht mit falscher Bescheidenheit. Bitten Sie intensiv. Bitten Sie aber auch für andere. Schließen Sie andere in Ihre Gebete ein. Wichtig ist dann auch, an die Erfüllung der Bitte zu glauben, sich vorzustellen, wie die Bitte bzw. der Wunsch sich erfüllt, bzw. (in der Vorstellung) bereits erfüllt hat. Dies meinte schon Jesus als er sagte: Und wenn ihr um etwas bittet, so glaubt fest, dass ihr es schon bekommen habt und Gott wird es euch geben.

Finden Sie zu einem regelmäßigen Rhythmus des Betens (bzw. des Formulierens von hilfreichen und positiven Gedanken). Beten Sie nicht nur in der Not, sondern auch in guten Zeiten, in denen Sie sich dann auch einmal nur bedanken. An dieser Stelle möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass Sie mit jedem Gebet positive Gedanken formulieren und damit auch Ihr Unterbewusstsein entsprechend beeinflussen. Sie aktivieren quasi alle 'inneren' und äußeren Helfer.

Wichtig ist, nicht nur zu beten und um etwas zu bitten, sondern auch entsprechend zu handeln. Setzen Sie Ihre Pläne um, für die sie gebetet haben.

Eines der wirkungsvollsten Gebete hat uns Jesus im Neuen Testament mit auf den Weg gegeben. Es ist das Vaterunser. Was dieses Vaterunser so wertvoll macht ist die Tatsache, dass es alles beinhaltet, was wir für den Tag zum erfolgreichen Leben benötigen. Es ist eigentlich das Erfolgsgebet schlecht hin, so wie das Neue Testament das größte, wichtigste und älteste Buch zum Thema ‚Erfolgreiches Leben‘ ist.

Zur Wiederholung bzw. zur Auffrischung nachfolgend das Vaterunser, das Gebet aller Christen. Dies auch unter dem Aspekt, dass in diesem Gebet, in diesen Gedanken, alles Wichtige enthalten ist (Bitten, Empfangen, Vergeben usw.).

Kursiv habe ich zu jeder Zeile jetzt mal meine eigenen, ganz persönlichen Gedanken dahinter gesetzt. Dies auch, um das Gebet nicht einfach nur sozusagen 'herunterzubeten'. Sie müssen nicht für jeden zutreffen. Aber sie können eine Anregung dazu sein, dem Gebet mehr Tiefe und Wirkung zu verschaffen.

Vater unser im Himmel (*liebes höheres Selbst in mir, lieber Schöpfer, liebes Universum*)

Geheiligt werde dein Name (*ich achte dich / mich sehr*)

Dein Reich komme. (*lass Deinen mentalen Reichtum auch mir zuteilwerden*)

Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. (*nicht mein, sondern Dein Wille geschehe, es ist das richtige für mich, in diesem Leben und später*)

Unser tägliches Brot gib uns heute. (*danke für meine gute und ständige Versorgung mit allem was ich brauche*)

Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern (*vergib mir meine Sünden, wie ich auch anderen die ihren vergebe*)

Und führe uns nicht in Versuchung (*halte mich auf dem richtigen Weg*)

Sondern erlöse uns von dem Bösen (*hilf mir, das Böse, auch in mir, zu bewältigen, von mir fern zu halten. Lass die Menschen insgesamt ein wenig besser sein heute*)

Denn dein sind das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. (*von Dir, bzw. aus mir erhalte ich Reichtum in jeder Form, Kraft das zu tun was ich möchte und kann das Herrliche der Welt besser wahrnehmen*)

Amen. (*so möge es sein*)

Viele mentale Techniken, die uns die Mental-Gurus der Neuzeit lehren, hat Jesus schon vor knapp 2000 Jahren gewusst. Schauen Sie einfach mal in die Evangelien rein und lesen Sie dort seine zeitlos gültigen Sprüche und Weisheiten.

Selbstverständlich können Sie sich als frei denkender Geist auch von der Bibel lösen und sich mit anderen Glaubensrichtungen befassen. Auch diese halten wertvolle Anregungen für den Alltag und das Leben insgesamt parat.

Zusammengefasst nochmals die wichtigen Punkte:

Bedanken Sie sich in Ihrem Gebet bzw. in Ihrem Denken für bereits Erhaltenes. Wenn Sie um etwas bitten, stellen Sie sich vor, wie Sie das Gewünschte bereits erhalten haben. Manifestieren Sie es in Ihrem Denken. Vom Denken geht alles aus. Halten Sie sich für das Empfangen bereit. Werden Sie in dem Bereich, in dem Sie um etwas gebeten haben, in einer passenden Weise aktiv. Bilden Sie sich weiter. Lassen Sie die spirituelle Komponente zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens werden. Bieten Sie Ihren Mitmenschen einen (Mehr-)Wert. Seien Sie jederzeit 'sende- und empfangsbereit'..

Ich wünsche Ihnen gutes Senden und Empfangen.

(aus meinen Büchern, Seminaren und Texten ... und aus der Bibel)

<http://www.ziegler-coaching.de/buch.html>