



G e b e t

Mary-Alice und Richard Jafolla

<< UNITY 2000 >>>

Gebet

von

Mary-Alice und Richard Jafolla

<< **UNITY 2000** >>

Titel der Originalausgabe:

Prayer

Copyright:

Unity School of Christianity, Unity Village, MO, USA

Herausgeber:

UNITY-Akademie

für angewandtes Christentum e.V.

Postfach 15 45 - D-40675 Erkrath

Tel. 0211 / 22 959 797 - Fax 0211 / 22 959 798

Internet: www.unitydeutschland.de

eMail: akademie@unitydeutschland.de

Gebet

Seit Anbeginn der Zeit haben Menschen aller Kulturen gebetet. Von Gebetsperlen bis zu Gebetsrädern, von feierlichen gregorianischen Gesängen bis zu fußstampfender Gospelmusik, von den glühenden Betern, die ihre Rücken mit einem Seil geißeln, bis zu dem Sucher, der still und mit gekreuzten Beinen auf einem Bergesgipfel sitzt, – es gibt so viele Wege zu beten, wie es Menschen gibt, die beten.

Wenn unsere menschliche Lage erdrückend erscheint, wenden wir uns instinktiv dem Gebet zu. Es liegt etwas Tröstendes darin, sich die Zeit zu nehmen, mit einer Höheren Macht zu kommunizieren – den süßen Luxus ganz besonderer Augenblicke wachen Bewusstseins für Gott zu kosten. Die Seele sucht die

Erfahrung, sich selbst auf eine spirituelle Ebene zu erheben, wo sie aus ihrer angeborenen Göttlichkeit heraus denken und fühlen kann. Es sind diese gesteigerten Augenblicke, die befriedigen – die uns die Kraft geben, weiterzugehen, die Freude, die es uns warm ums Herz werden lässt, den Trost, unsere Sorgen zu lindern.

Was ist Gebet?

Gebet in seiner einfachsten Form ist jeder bewusste Versuch, die Gegenwart Gottes zu erfahren. Gebet ist ein absichtliches Tun – eine Aktivität, bei der wir versuchen, unser Einssein mit Gott zu erkennen, bei der wir uns der Kraft Gottes öffnen, während sie uns auf neuartige und wunderbare Arten durchströmt. Wenn dies einmal geschieht, wird Gebet jedoch zu etwas, das noch mehr ist. Wenn sich unser Bewusstsein für die Gegenwart Gottes ausdehnt, wird

Gebet zu der *Erfahrung*, ein Teil Gottes zu sein, uns selbst bewusst im schöpferischen Fluss des Universums zu zentrieren, Dinge nicht mit menschlichen Augen oder menschlichen Ohren oder menschlichem Bewusstsein wahrzunehmen, sondern aus der Göttlichkeit in uns heraus. Wir beten nicht *zu* Gott oder *um* Gott wie zu etwas von uns Getrenntem, sondern *aus* dieser heiligen Gegenwart *heraus*, die unser innerster Wesenskern ist.

Und so gelangen wir zu der Einsicht, dass der Zweck des Gebets nicht ist, ein irdisches Bedürfnis zu erfüllen – neues Auto, bessere Beziehung, Heilung –, sondern, die natürliche Sehnsucht in unseren Seelen zu stillen, unseren Schöpfer nicht nur zu erfahren, sondern tatsächlich aus dieser Erfahrung heraus zu leben. Selbst wenn wir um bestimmte Dinge beten, ist das zugrunde liegende Bedürfnis in Wirklichkeit, unsere Spiritualität zu *erfahren*, unser Einssein mit Gott zu *fühlen*, den Trost und die Führung und die Heilung zu *spüren*, die aus unserem Sichöffnen für Gott entstehen.

Können „Dinge“ unsere Seelen jemals wirklich befriedigen? Früher oder später erkennen wir, dass wahre Befriedigung nur daher kommt, dass wir Gott finden. Wie Charles Fillmore, der Mitbegründer von Unity, erklärte: „Die wahre Suche aller Menschen ist die nach Gott. Sie mögen denken, sie hielten nach anderen Dingen Ausschau, aber sie müssen irgendwann zugeben, dass es Gott ist, den sie suchen.“

Während wir in der Geschichte einmal zu einer Höheren Macht außerhalb von uns gebetet und dabei um Dinge und äußere Veränderungen in unserem Leben gebeten haben mögen, entdecken wir jetzt, dass diese Macht allgegenwärtig ist und in einem jeden von uns wohnt.

Wie ein einzelner Tropfen Meerwasser sich irgendwann seinen Weg zurück zum Ozean bahnt, werden wir unausweichlich zu dem Bewusstsein unseres Einsseins mit Gott zurückgezogen. Irgendwann wird der Schnee schmelzen, und der Tropfen wird Teil eines Rinnsals werden, und dann Teil eines Bächleins und dann eines Flusses, bis er

schließlich zum Meer zurückkehrt. Wenn wir nur einmal für einen Augenblick unser logisches Denken ausschalten könnten, dann könnte es scheinen, dass der Tropfen auf unterschiedlichen Stationen während seiner Reise vielleicht darum betet, zu schmelzen oder ein Teil des Rinnsals zu sein, oder dass er vielleicht darum betet, sich einem Bach oder Fluss anzuschließen. Aber was er *wirklich* „will“, ist, den Ozean wieder zu finden.

Unsere Gebete haben das Ziel, Gott wieder zu finden – vom Geist erhoben zu werden, während Er *als wir* spricht und denkt und handelt.

Der Zweck des Gebets

Praktisch in jeder Religion gibt es irgendeine Art von Gebet, und Anhänger jeder Religion werden zum Beten angeleitet. Aber selten wird ihnen beigebracht,

wie sie beten sollen, und so werden viele Menschen von Zweifeln beunruhigt, ob sie richtig gebetet haben.

Da der Zweck des Gebets ist, Gott zu erkennen, besteht folglich der höchste Gebrauch des Gebets darin, unsere Absicht anzukündigen, uns der Gegenwart Gottes zu öffnen. Unser Vorhaben besteht darin, mit Gott zu verschmelzen und all die Eigenschaften Gottes anzunehmen – eine von Herzen kommende Einladung, Gottes Leben sich durch uns ausleben zu lassen.

Daher müssen wir nicht auf spezifische Weise darum beten, Menschen oder Umstände zu verändern. Unsere Gebete haben den Zweck, Gott zu erkennen. Und doch, interessanterweise: Wenn wir darum beten, Gott zu erfahren, ändern sich die Menschen und Umstände in unserem Leben *tatsächlich!* Warum? Weil das Gebet *uns* verändert hat. In Gottes Gegenwart zentriert, gehen wir dann mit den Menschen und den Umständen unseres Lebens auf liebevollere Art und Weise um. Gebet – das Suchen nach einem größeren Gottesbewusstsein – verändert

uns, und indem es uns verändert, verändert es alle Aspekte unseres Lebens. Es wird gesagt, Gebet verändere Dinge nicht; Gebet verändere Menschen, und die Menschen veränderten dann die Dinge. Und das ist so.

Es besteht keine Notwendigkeit, Gott um irgendetwas anzubetteln, weil wir bereits Zugang zu allem haben, was Gott ist. Gebet ist der Weg, unseren Dank für das Leben und seine Segnungen auszudrücken – für jene, die wir bereits haben, und für jene, die noch kommen werden. Das wird manchmal mit dem Stichwort „bejahendes/affirmatives Gebet“ umschrieben. Es erkennt die Wahrheit an, dass Gott in uns und in jeder Situation gegenwärtig ist und dass daher das uns zur Verfügung stehende Potential über alles hinausgeht, was wir uns menschlich vorstellen können.

Wenn wir so z.B. spezifisch um mehr Wohlstand beten, mögen wir ihn einfach deshalb erreichen, weil wir unsere Energie auf Wohlstand konzentrieren und Wohlstand zu einer Priorität in unserem Leben

machen. Solche Aufmerksamkeit mag vielleicht zu den Ergebnissen führen, die wir uns ersehnen. Aber das bedeutet, uns nur einem Teil von dem zu öffnen, was für uns bereitsteht und was wir erfahren können. Wir haben uns begrenzt und mögen für den ganzen Rest nicht völlig aufgeschlossen sein – für Gesundheit, Liebe, Freude, Frieden und den schäumenden Springquell absoluter seelischer Befriedigung, die uns einfach deshalb zugänglich sind, weil wir von der Gegenwart Gottes erfüllt sind.

Wie man betet

Was genau ist die *richtige* Gebetsmethode? Es gibt so viele „richtige“ Methoden des Betens, wie es Menschen gibt, die beten! Wichtiger als die Methode des Betens ist der *Grund* für das Beten. Gebete sind nicht dazu da, Gott zu ändern. Sie sind dazu da, uns zu

ändern – uns in die Erfahrung der Gegenwart Gottes hinaufzuheben.

Der Schöpfer umsorgt, trägt und unterhält das Geschaffene und drückt Sich durch das Geschaffene aus. Gott wartet darauf, dass wir uns der heiligen Gegenwart öffnen, damit sie durch uns gelebt wird. Gott wartet darauf, dass wir unsere Bereitschaft zum Ausdruck bringen, geleitet und genährt zu werden. Daher könnte eines unserer Gebete zum Ziel haben, diese Bereitschaft auszudrücken: *„Hier bin ich, Gott. Lebe Dein Leben durch mich.“*

Indem wir unsere Herzen der Liebe öffnen, die bereits da ist, indem wir unsere Bereitschaft zum Ausdruck bringen, die heilige Gegenwart durch uns leben zu lassen, tun wir einen großen Schritt dazu, in eine Art Gebetsverfassung hineinzukommen. Jeder von uns wird das natürlich auf seine ureigene Weise tun, aber ein hilfreiches Mittel, um uns auf unsere Gebetserfahrung vorzubereiten, ist, den Körper zu entspannen, ungezwungen zu atmen und dann die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Und während

es nicht eine einzige „geheime“ Gebetsmethode gibt, ist die Anerkennung der Gegenwart Gottes immer eine sinnvolle Weise, um anzufangen. Das mag auch die Form von Worten annehmen, lauten oder im Stillen gesprochenen.

Welche Art von Worten? Was immer wir auf dem Herzen haben. Gebet ist eine sehr einfache Aktivität und erfordert keine besonderen Worte – nur die Bereitschaft, den Hunger, Gott zu erkennen. Was für Sätze auch immer, in jedweder Sprache, die helfen, uns zu dem Ort tief in unserer Seele zu bringen, an dem wir anfangen können, unser Einssein mit Gott zu fühlen – dies sind Gebete.

Jenseits der Worte

Irgendwann jedoch verlassen wir den Bereich der Worte – den der Gedanken – und bewegen uns in den

weit größeren Bereich des reinen Geistes hinein. Dies ist, das manchmal „die Stille“ genannt wird. Während unserer Gebetszeiten entdecken wir das, was in der Stille darauf wartet, entdeckt zu werden. Wir tauchen ein in die ewig sprudelnde Quelle göttlichen Lebens, die in uns existiert. Und dort, in der absoluten Stille, ruhen wir einfach in dem unvergleichlichen Gefühl der Gegenwart Gottes.

Während unserer stillen Zeiten des Gebets möchten wir jegliche vorgefassten Vorstellungen loslassen, jegliche Zweifel, jegliche Wunschziele, und uns vollständig Gott hingeben. Wenn wir feststellen, dass eine Parade von Gedanken vorbeimarschiert, während wir in der Stille dasitzen, genügt es, wenn wir gleichgültig gegen sie werden. Wir können sie einfach passieren lassen und dann unsere Konzentration sanft zur inneren Stille zurückbringen. Widerstandslosigkeit ist hier der Schlüssel, so dass wir gelassen bleiben und fähig, die Erfahrung zu genießen.

„Der geheime Ort des Höchsten“ ist ein innerer Raum, ein sehr persönlicher Ort totaler Stille, den niemand sonst jemals betreten oder stören kann. Es ist dieser ewige, sich nie wandelnde Teil von uns, der wie ein sicherer Hafen auf uns wartet, um uns zu begrüßen in Windstille oder Sturm, in Frieden oder Zeiten der Unruhe. In der Stille ist es, wo wir uns von Gott erfüllt fühlen. Es geschieht in der Stille, dass wir unseren Frieden und unsere Kraft, unsere Freude und unsere Heilung finden.

Ein paar wenige Augenblicke in äußerster Stille werden uns rasch zu der Erkenntnis zurückbringen, dass wir Teil unseres Schöpfers sind, Teil des Universums, und dass wir wahrhaftig nicht allein sind.

Immer verfügbar

Es gibt jeden Tag zahlreiche Gelegenheiten, den

Körper still werden zu lassen und das Bewusstsein zum Schweigen zu bringen, die es uns erlauben, zwischen den Rissen in unserer Außenwelt hindurchzuschlüpfen, hinein in die innere Welt der Stille. Es könnte in der Ruhe der frühen Morgenstunden oder während einiger wortloser Augenblicke eines Gottesdienstes oder sogar während jener kurzen Zeiten sein, in denen wir inmitten lärmenden Verkehrs dasitzen und darauf warten, dass die Ampel grün wird! Die Stille, mit anderen Worten, ist stets verfügbar.

Wenn wir Neulinge beim Gebet und beim Gespräch mit Gott sind und während der Zeiten des Gebets von Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen geplagt werden, dann ist es wichtig, nicht aufzugeben. Indem wir es uns zu einer täglichen Gewohnheit machen, uns der Gegenwart Gottes ganz bewusst zu werden, wird es immer leichter. Jede Gebetserfahrung baut auf der vorhergehenden auf und hat so kumulative Wirkung. Schließlich, durch Gebet werden wir in die Gott-zentrierten Wesen verwandelt werden,

die wir sein sollen. Unsere „Freude“ wird „vollkommen“ sein, denn wir werden erfahren, wie sich das unvorstellbare Wunder von Gottes Gegenwart durch unser Leben ausdrückt.

Was ist mit Wundern?

Manchmal ereignen sich infolge von Gebet Dinge, die so weit über das hinausgehen, was wir erwartet haben würden, dass wir sie als Wunder bezeichnen. Sie ereignen sich, wenn wir uns selbst aus dem Weg nehmen, so dass die Aktivität Gottes frei wirken kann. Es ist wie beim Entfernen eines Damms in einem Bach, so dass das Wasser hinfließen und hinsprudeln kann, wohin es will. Was wir „Wunder“ nennen, sind in Wirklichkeit natürliche Ergebnisse von Gottes Wirken, selbst wenn sie unmittelbar stattfinden.

Wenn wir glauben, dass wir ein Wunder brauchen, damit sich etwas in unserem Leben (oder in dem eines anderen) ändert, wenn wir das Gefühl haben, dass nur ein Wunder helfen könne, dann begrenzen wir automatisch die Macht unseres Gebets. Indem wir uns zu spezifisch konzentrieren, lassen wir die Tatsache außer Acht, dass das Wesen Gottes an sich Vollkommenheit, Fülle und Liebe ist. Als Teil von Gottes Schöpfung haben wir bereits Zugang zu alledem. Diese Eigenschaften anzuzapfen, ist natürlich, nicht wunderbar. Um ein Wunder zu beten heißt, Vollkommenheit, Fülle und Liebe als Ausnahmen und nicht als die Regel anzusehen.

Für andere beten

Häufig stellen wir fest, dass wir jemand anderem durch Gebet helfen möchten. Das ist gut, denn Liebe und Fürsorge sind in unser Herz 'eingebaut', und es

ist natürlich, denen helfen zu wollen, die eine schwierige Zeit in ihrem Leben durchzumachen scheinen. Aber wie machen wir das?

Wir können wieder einmal zu der Prämisse zurückkehren, dass es die Erfahrung Gottes ist, was alle Menschen *wirklich* brauchen. Menschlich sind wir begrenzt in dem Maß an Hilfe, das wir geben können, aber wir können auf eine höhere Ebene hinaufsteigen. Indem wir ein Gott-zentriertes Leben führen, erheben wir andere durch unsere bloße Gegenwart. Wir werden zu jenem unverrückbar fest stehenden Bollwerk des Glaubens, das die heilige Gegenwart in jedem und in jeder Lage sieht – selbst in denjenigen, die man als „hilfsbedürftig“ einstufen könnte. Wenn wir auf diese Weise leben, dienen wir als Segen für jeden, der mit unserem Leben in Berührung kommt. Für andere zu beten wird daher zu einer Frage des Loslassens, des Überlassens jener Menschen an die Aktivität Gottes und der beständigen Stärkung unseres eigenen Bewusstseins für diese Aktivität in ihnen.

Eine heilige Zeit

Gebet ist eine heilige Zeit in unserem Herzen – eine Zeit der Andacht, der Freude und des Dankens tief in uns. Es ist eine Zeit, um sich auf grünen Weiden niederzulegen, an die stillen Wasser geführt zu werden und die eigene Seele wiederherstellen zu lassen. Wir gehen aus dem Gebet erneuert an Körper und Geist und im Frieden mit uns und unserer Welt hervor.

Nehmen wir uns die Zeit, um zu beten, denn es ist der höchste Segen, den wir uns und anderen schenken können.

Gebete, die Sie vielleicht beten möchten

Danke, Gott, für Dein allgegenwärtiges Heiligtum der Liebe, der Freude und des Friedens in meinem Herzen. Mein einziges Bedürfnis ist, Deine köstliche Gegenwart in meinem Leben zu kosten. Ich vertraue – vertraue wirklich – darauf, dass ich in Deiner Obhut bin und dass alles gut ist. Danke, Gott.

Danke, Gott, für Deine lebendige Wahrheit, wie sie zu mir in unmissverständlicher Weise spricht. Ich lasse meinen Körper still werden. Ich lasse mein Bewusstsein still werden. Ich entspanne mich vollkommen. Ich gebe mich Dir hin, Gott. Erfülle mich mit Deiner Gegenwart, während ich in der Stille lausche.

Heilige Gegenwart in mir, ich bin bereit, all die Gefühle von Verletzung und Wut und Feindseligkeit loszulassen. Hilf mir, wahre Vergebung kennen zu lernen und jede Person als einen Teil von Dir anzusehen. Lass meine Worte und meine Handlungen nur dazu dienen, Dich zu verherrlichen. Mögen sie mein Leben und das Leben anderer heilen, trösten und ausgeglichen machen. Danke, Gott.

Großer Geist dieses Universums, wie herrlich sind Deine Wege. Mein menschliches Bewusstsein kann die Großartigkeit von allem, was Du bist, nicht völlig erfassen; und doch weiß ich, dass ich Dein bin. Danke für die Sicherheit Deiner mich leitenden Gegenwart – wo ich auch bin, was ich auch tue.

Gebet

Danke, Gott, für das wachsende Bewusstsein für das, was ich bin. Du hast mich geschaffen, um Dich zum Ausdruck zu bringen. Ich setze es mir heute zur Aufgabe, Deine Hände, Deine Stimme, Dein Herz zu sein. Lebe Dein Leben durch mich – voll und ganz.

Die Zellen meines Körpers rufen laut vor Freude, während sie zu neuem Leben auferstehen! Danke, Gott, für Deine mächtige heilende Gegenwart, während sie jedes Atom meines Körpers anrührt und ein strahlendes, heiles Ganzsein hervorruft.

Ich wähle diesen Tag, um Dir zu dienen, Gott – um meine Liebe zu allen Menschen ausstrahlen zu lassen und um eine Inspiration zu sein, die hilft, andere zu ermuntern. Mein einziges Gebet ist, Dich zu erkennen. Im Bewusstsein Deiner heiligen Gegenwart in mir bin

ich ein Segen für alle, mit deren Leben ich in Berührung komme.

Sanfter göttlicher Geist, ich habe Deinen Ruf gehört. Ich fühle, wie Du mich näher zu der Erkenntnis Deiner Gegenwart in meinem Leben hinziehst. Ich hungere danach, Dich mehr zu erkennen. Ich möchte Dich mehr lieben und Dir mehr dienen. Ich bin bereit, Dich die Sorge für mein Leben übernehmen zu lassen. Zeige mir Deinen Weg, Gott, denn ich bin bereit.

Besondere Gebetshilfe

Manchmal brauchen Menschen Hilfe beim Beten – besondere spirituelle Unterstützung, wenn das Gefühl da ist, es sei zu schwierig, um es allein durchzustehen. In Zeiten wie diesen ist es tröstlich, in der Lage zu sein, Kontakt zu einem Gebetsdienst wie Silent Unity aufzunehmen, einem der ältesten und größten Gebetsdienste auf der Welt. Silent Unity arbeitet für Menschen *aller* Glaubensrichtungen. Es wird nie etwas berechnet, und alle Gebetsbitten werden achtungsvoll und strikt vertraulich behandelt und werden dreißig Tage ins Gebet eingeschlossen.

Die Arbeit von Silent Unity basiert auf der Überzeugung, dass wahre seelische Befriedigung nur von einem Erkennen Gottes kommen kann – dass ein Erfahren der Gegenwart Gottes das *wirkliche* Bedürfnis ist. Mit anderen Worten, Gott hat nicht, was uns fehlt – Gott *ist* das, was uns fehlt.

Silent Unity ist dazu da, Menschen zu helfen, ihr Einssein mit Gott zu erkennen, damit sie sich der Gegenwart Gottes öffnen und diese göttliche Gegenwart in allen Menschen und Umständen erkennen. Gebetshilfe ist 24 Stunden täglich erhältlich, telefonisch oder indem man Silent Unity anschreibt.

Um Gebet

Schreibe an

Silent Unity in Deutschland
Untere Weinbergstraße 11-1
75239 Eisingen

Telefon

07232 – 38 30 48

Fax

07232 – 38 30 84

Online

www.silentunity.de

E-Mail

info@silentunity.de

Oder in Englisch an

Silent Unity, 1901 NW Blue Parkway
Unity Village, MO-64065-0001, USA
Telefon (001)-(816) 969-2000

Die UNITY-Akademie bietet . . .

. . . ein umfangreiches **Fernkursangebot** zur Entfaltung Ihrer gottgegebenen Möglichkeiten:

Persönliches Entwicklungs-Programm (PEP)

zur Vertiefung des Verständnisses der geistigen Lebensgesetze.

Ausbildung zum Gruppenleiter (AGL)

zur Vermittlung der Kenntnisse und Fähigkeiten zum Leiten einer Unity-Gruppe

Informations-Programm “Unity zum Kennenlernen”,

wenn Sie Unity, die Unity-Philosophie und das Unity-Gedankengut kennen lernen möchten (mit Vorschlägen zur zielgerechten Lektüre)

Darüber hinaus gibt die UNITY-Akademie **Unity-Kleinschriften** auf der Basis freiwilliger Liebesgaben heraus, wie z.B.

- Was ist Unity
- Was Unity lehrt
- Unity heute
- Jesus Christus
- Loslassen
- Führung
- Heilung

- Gebet
- Meditation
- Unity zum Kennenlernen
- Schlüssel zum Himmelreich
(Fünf Grundlagen der Wahrheit)

Wenn Sie sich für unser Broschüren-Angebot interessieren oder Fragen zur UNITY-Ausbildung im deutschsprachigen Raum haben, dann wenden Sie sich bitte an:

***UNITY-Akademie
für angewandtes Christentum e.V.***

Postfach 15 45

D-40675 Erkrath

Telefon 0211 / 22 959 797

Fax 0211 / 22 959 798

Internet: www.unitydeutschland.de

eMail: akademie@unitydeutschland.de

Spenden-Konto: Sparkasse Pforzheim

Nr. 1717596 / BLZ 666 500 85

IBAN DE37 6665 0085 0001 7175 96

BIC PZHSDE66

Herausgeber:

UNITY-Akademie

für angewandtes Christentum e.V.

Postfach 15 45 - D-40675 Erkrath

Tel. 0211 / 22 959 797 - Fax 0211 / 22 959 798

Internet: www.unitydeutschland.de

eMail: akademie@unitydeutschland.de