

Das spirituelle Gebet

Ins Reich Gottes kommen – Begegne der Gegenwart Gottes in dir im Hier und Jetzt

1 - Körperliche Entspannung

Setze oder lege dich bequem hin.
Der Atem wird ruhig.

Und jetzt sage – ganz einfach – beim Atmen:

„Ich Lass los ... und lass Gott.“

Einatmen ... **Ich lass los**
Ausatmen ... **und lass Gott.**

Noch einmal ...

Einatmen ... **Ich lass los**
Ausatmen ... **und lass Gott.**

Ich muss jetzt nichts festhalten.

Ich muss in diesem Augenblick nichts tragen. Für ein paar Minuten darf ich alles ablegen, was mich belastet und beschwert.

Ich darf jetzt ankommen.

Geistige Entspannung

Und jetzt beruhige ich meinen Geist.

Ich muss mich nicht anstrengen, sondern ich darf mich einfach erinnern, wer ich wirklich bin...

Ich atme ein

„Ich bin

und aus ... **Gott ist.“**

Einatmen ... **ich bin Gott ist.**

Ausatmen ... **ich bin Gott ist.**

**ich bin Gott ist ich bin Gott ist ich bin Gott ist ich bin Gott ist ich bin Gott ist ich bin Gott ist ich bin Gott ist
ich bin Gott ist ich bin Gott ist ich bin Gott ist ich bin Gott ist ich bin Gott ist ich bin Gott ist**

Gott in mir, ich richte mich aus auf dich. Du bist hier. Du bist in mir, jetzt.

2 - Magnifizierung Gottes

Lieber Gott, ich mache mir nun wieder neu bewusst, wer du bist! Und wes Geistes Kind ich bin! Denn du bist derjenige, der Eins ist mit mir. Und das bedeutet, dass ich so bin wie du!

Gott in mir – du bist die Quelle. Du bist Leben. Du bist Liebe. Du bist Gegenwart. Du bist Allmacht, Allwissenheit und Weisheit. Du bist der Schöpfer des Universums und du hast auch mich erschaffen. Deine Herrlichkeit überstrahlt alles, was ich auszudrücken vermag!

Du hast mir zugesagt, dass nichts mich von dir trennen kann. Ich bin deines Geistes Kind. Ich bin in dir – und du bist in mir. Das macht mich glücklich. Das macht mich stolz und ich fühle mich kraftvoll und voller Energie! Du möchtest durch mich wirken, durch mich deine Wunder tun.

Du liebst mich nicht, weil ich etwas leiste. Du liebst mich, weil du Liebe bist.

Und während ich das ausspreche, entspannt sich nun mein Innerstes, tiefer als mein Kopf, tiefer als die alten Programme.

Ich bin gehalten. Ich bin geführt. Ich bin geschützt. Ich bin geliebt, wie ich bin.

Ich lasse diese Erkenntnis nun ein paar Augenblicke auf mich wirken.

(kurze Stille)

3 - Entscheidung: Ins Reich Gottes kommen

Und nun treffe ich eine Entscheidung. Ich entscheide mich gegen Druck, gegen Zweifel und gegen Angst. Und ich entscheide mich deshalb für dich, lieber Gott. Ich entscheide mich, deine Gegenwart **in mir** zu erleben. Direkt hier, im Jetzt.

Und ich erlaube mir, glücklich zu sein. Auch wenn noch nicht alles erledigt ist, auch wenn ich noch die eine oder andere Schwäche habe, ich darf jetzt glücklich sein, vollständig und bedingungslos glücklich, weil du, **Gott, da bist**.

Ich schließe Frieden mit meiner Vergangenheit und verstehe, dass alles gut ist, wie es ist – weil alles in der göttlichen Ordnung steht. Und ich erkenne jetzt, wenn ich in dieser Freude bin, wenn ich glücklich bin, wenn ich in deinem Reich stehe, wird mir alles andere zufallen, was zu mir gehört.

Dafür muss ich jetzt nicht mehr kämpfen, denn das Neue, das göttliche Gute für mich, das wirkt durch Resonanz. Es ist schon bereit, es ist auf dem Weg zu mir und ich darf es jetzt anziehen wie ein Magnet, immer dann, wenn ich glücklich bin.

4 - Stille – Lauschen

Und jetzt werde ich ganz still. Ich lausche.

Gott in mir, zeige mir: **Was darf ich loslassen, um tiefer in deine Gegenwart einzutauchen? Was darf in mir wachsen, um im Alltag in deinem Reich zu bleiben?**

Zeige es mir als Hinweis. Als Zeichen. Als Bild. Als Wort. Oder als stilles Gefühl.

Ich lausche nun für ein paar Minuten mit meinem Herzen.

(Lange Stille)

Danke. Ich nehme wahr, was sich bereits gezeigt hat – oder was sich in den nächsten Tagen zeigen wird.

5 - Dankbarkeit und Abschluss

Vater, ich danke dir nun. Danke, dass ich deine Anwesenheit wahrnehmen durfte.
Danke, dass ich den Raum betreten durfte, in dem du gegenwärtig bist.

Danke, dass ich mich erinnern darf, wer ich bin. Dass ich nicht klein bin und nicht getrennt.
Sondern ein geistiges, ewig lebendes, schöpferisches Wesen voller Möglichkeiten.

Danke, dass ich im Hier und Jetzt leben darf: in deiner Gegenwart, in deinem Reich,
in deiner Liebe.

Ich gehe jetzt weiter, in die Zeit die vor mir liegt, auf meinem Heiligen Weg, von Augenblick zu
Augenblick in deiner Gegenwart in mir.

Amen - Und so ist es.