

## **Wirksam beten**

In dieser Anleitung möchte ich dir kurz das Wichtigste zusammenstellen um selbst wirksam zu beten zu können bzw. was es dabei zu beachten gibt.

Du kannst 1.) **vorhandene Gebete nutzen** oder 2.) **eigene Gebete empfangen oder kreieren**

1.) Wenn du ein **vorhandenes Gebet** nutzt so beachte bitte folgendes:

- das Gebet sollte dich ansprechen und du solltest es gerne sprechen und dich gut damit fühlen
- das Gebet darf dich erinnern/dir bewusst machen, wo vielleicht noch Blockaden liegen und du gleichzeitig durch das laute Sprechen/Vorlesen diese ins Fließen bringst/eine Veränderung herbeiführen kannst, indem du deine Glaubenssätze ans Licht/ins Bewusstsein bringst, denn nur dann können sie sich wandeln.
- du solltest glauben können, dass das worum du betest auch wirklich möglich ist – du musst nicht wissen, wie es möglich ist (dafür ist die göttliche Führung zuständig) oder zumindest solltest du bereit sein, dich wirklich drauf einzulassen und nicht voreingenommen sein (klappt eh bei mir nicht) sondern eher (okay, ich schaue einfach mal, was passiert – also absichtslos)
- mache dir zu Beginn die Mühe, das Gebet am besten mit der Hand abzuschreiben – auf diese Weise verinnerlichst du es zusätzlich! Zusätzlich könntest du es natürlich auch ausdrucken oder dir abspeichern, falls du es später noch einmal nutzen möchtest.

**In der Regel spürst du im Laufe der Zeit, dass sich Blockaden und Glaubenssätze lösen, aber zuerst müssen sich diese dafür zeigen/an die Oberfläche gespült werden sozusagen – dies ist auf jeden Fall ein gutes Zeichen und dies bedeutet , dass sich etwas tut – gib hier also keinesfalls auf!**

Gebete oder Affirmationen sollten am besten mindestens 21 Tage hintereinander, am besten auch mehr wie einmal (z.B. 2-3 mal täglich) gesprochen werden, weil dies ein Zeitraum und eine Häufigkeit ist, der/die mindestens gebraucht wird, damit Worte oder Sätze (und deren Botschaft) ins Unterbewusstsein dringen. In vielen Fällen dauert es sogar noch länger und daher ist es gut nach den 21 Tagen ca. 7 Tage zu pausieren (auch in der Zeit gelangt das zuvor affirmierte ins Unterbewusstsein ) und einen weiteren Zyklus von 21 Tagen dran zu hängen (oder aber ein ähnliches Gebet zu verwenden, welches inhaltlich eine ähnliche Botschaft hat und vielleicht ein wenig andere Worte/Sätze benutzt. Wenn du wirklich richtig gerne betest und dich nicht ständig erinnern musst ein bestimmtes Gebet zu sprechen, so mache gerne auch nur 1-3 Tage Pause bevor du wieder mit einem neuen Zyklus des Betens beginnst. Selbst in der Pause arbeitet dein Gehirn daran, das was du vorher regelmässig gesprochen hast im Unterbewusstsein zu verankern – dies geschieht auch nachts – daher solltest du auf jeden Fall kurz vor dem Schlafengehen beten und am besten auch direkt am Morgen, um damit in den Tag zu starten.

**2.) eigene Gebete/Affirmationen kreieren oder empfangen** – Auch dies ist gar nicht so schwer, wie du meinst. Verbinde dich zu Beginn mit der lichtvollen geistigen Welt/Gott/Mutter Maria/Erzengel Michael oder zu wem sonst du ein gutes Verhältnis hast und wen du ansprechen möchtest. Engel z.B. sind ja Boten, d.h. sie tragen deine Gebete zu Gott – du nutzt sie als Vermittler denn dafür sind sie da. Wenn du sie ansprichst so betest du sie nicht an, sondern bittest sie zu vermitteln – du kannst natürlich auch Gott/die Quelle allen Seins oder das Universum direkt ansprechen – folge deinem Herzen – beide Varianten sind gleich wirksam und möglich. Du kannst im Grunde nichts falsch machen, wenn du aus deinem Herzen sprichst oder schreibst.

Du kannst auch zu Beginn um einen heiligen und geschützten Raum bitten und um eine klare lichtvolle Verbindung. Schreibe nach der Anrede zu Beginn wobei du Hilfe brauchst und was du dir wünschst! Z.B. (Liebes Universum, ich wünsche mir Frieden – für mich und andere – danke) Dies wäre eine ganz einfache aber durchaus wirksame Variante. Das Danke am Ende ist durchaus wichtig, weil es dir vermittelt dass du gehört wurdest und wirst! (Denn so ist es ja auch – einzig unsere unbewussten Prägungen und Glaubenssätze hindern uns daran, dass unsere Herzenswünsche sich noch nicht manifestieren.) Achte also darauf, dass du dir dessen bewusst bist. Der Mangel wurde vom Ego erschaffen und entspricht nicht der göttlichen ursprünglichen Ordnung. Aber bitte verurteile dich jetzt nicht, wenn du feststellst, dass du im Mangel bist oder aus dem Mangel bittest, denn das kommt ebenfalls wieder aus dem Ego – denn Gott urteilt nicht!

Zu erkennen und annehmen was ist, ist schon ein ganz wichtiger Schritt in die richtige Richtung – der nächste ist dann vertrauen und loslassen! Wenn du letzteres kannst, dann kannst du auch seltener beten (oder auch nur einmal) und vertrauen, dass dein Gebet ge- und erhört wird – vom Prinzip kommt es ja nicht auf die Häufigkeit an – die hilft nur uns selbst uns wieder auf Gott/die Quelle auszurichten und ins Vertrauen zu kommen/die falschen Glaubensmuster ans Licht zu bringen.

Vielleicht ist es aber auch dein Wunsch deine Situation genauer zu beschreiben oder was zum Frieden dazugehört oder warum du ihn als so wichtig erkannt hast. Vielleicht weißt oder ahnst du auch schon woran es liegt (an alten Erfahrungen, Überzeugungen und Glaubensmustern z.B.) dass sich der Friede bislang noch nicht nachhaltig eingestellt hat. So könntest du natürlich auch darum bitten, dass diese sich lösen und dafür müssen sie sich in irgendeiner Form zeigen. Aber hier ist wichtig es nicht zu kompliziert zu machen – ein Gebet sollte eher einfach sein – denn das Einfache ist oft sehr wirksam, da es uns mehr anspricht/eingängiger ist. Bei allem, was zu kompliziert ist, könne wir nicht mehr so gut im Herzen bleiben sondern verfangen uns irgendwo im Kopf in der Theorie – und wir möchten ja praktische Ergebnisse!

Beispiel: „Liebe lichtvolle geistige Welt, ich bitte um Frieden für mich und mein Umfeld. Bitte unterstützt mich/uns dabei zu erkennen, wie wir dies umsetzen können – zum höchsten Wohle aller - danke“

Den Zusatz „zum höchsten Wohle aller“ kannst du immer hinzufügen oder am Ende anhängen – denn so gehst du sicher, dass du niemandem manipulierst oder den freien Willen anderer respektierst – dann kannst du wirklich nichts falsch machen. Denn jeder Mensch muss auch auf einer gewissen Ebene zumindest bereit sein um Hilfe anzunehmen. Du bist nicht in der Lage zu entscheiden, was für jemand anderen gut ist, weil du seinen Seelenplan nicht kennst. Und mit dem Zusatz wird nur das geschehen, was eben dem höchsten Wohle dient und das ist immer das Wohl aller – dich selbst natürlich eingeschlossen! Wenn jemand anders also auf irgendeiner Ebene bereit ist anzunehmen, so kann ihm ein Gebet oder ein Segen helfen (in welcher Form auch immer) und mit dem Zusatz “zum höchsten Wohle aller“ kann es ihm/ihr niemals schaden oder manipulierend eingreifen. Vor allem hat man damit auch etwas getan und kann es dann getrost loslassen und vertrauen!

**Viel Freude beim Beten! Sei ruhig kreativ so wie es sich für dich stimmig anfühlt!**