

Søren Kierkegaard 1813 – 1855

Als mein Gebet

immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still.

Ich wurde,

was wo möglich noch ein grösserer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer.

Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern hören.

So ist es:

Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt:

Still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.

Beten - aber wie?

Gregg Braden ist einer der erfolgreichsten Autoren zu den Themen Wissenschaft und Spiritualität. Eines seiner Forschungsgebiete ist die Kraft des Betens – und was "richtiges" Beten tatsächlich bewirken kann.

Bitten um Regen

Die Wüste von New Mexico – seit vielen Monaten ist kein Tropfen Regen gefallen. Pflanzen, Tiere und Menschen dürstet es nach dem erlösenden Nass, aber am Himmel zeigt sich nicht die kleinste Wolke, kein Anzeichen des sehnlich erwarteten Niederschlags.

In einem Steinkreis inmitten des wilden Salbei steht David, Angehöriger eines hiesigen Indianerstammes. Er hat das Medizinrad, diesen heiligen Ort seines Volkes aufgesucht, um eine Zeremonie abzuhalten. Mit bloßen Füßen steht er im heißen Wüstensand, seine Augen sind geschlossen. Was genau David tut ist für seinen Begleiter Gregg Braden nicht zu erkennen, denn es geschieht ohne Worte: David betet Regen! Nein, hier fehlt kein Wort, David bittet nicht um oder für etwas – er selbst wird zu seinem Gebet. Wenn wir erleben könnten, was David in diesem Moment erlebt, dann würden wir klatschnass bis auf die Haut und mit den Füßen knöcheltief im

Schlamm inmitten eines gewaltigen Wolkenbruchs stehen!

Dieser Art zu beten ist der amerikanische Forscher und spirituelle Lehrer Gregg Braden auf der Spur und hat an diesem Tag in der Wüste eindrucksvoll erfahren, wie wirksam sie ist: Schon wenige Stunden später fällt tatsächlich endlich der bitternotige Regen auf das ausgetrocknete Land.

Was genau ist hier passiert? Wie funktioniert diese "fünfte Gebetsform", die Gregg Braden in seinem Buch "**der Jesaja Effekt**" beschreibt? Um zu verstehen, was das Neue an der Art des Betens ist, die Braden anhand alter vorchristlicher Schriften entwickelt hat, werfen wir einen Blick darauf, was Beten eigentlich für uns heute bedeutet.

Beten, was ist das? Beten ist ein universelles menschliches Bedürfnis, das in allen Zeiten und Kulturen einen wichtigen Platz einnimmt. Es dient dem Menschen seit er denken kann als Möglichkeit der Kommunikation mit der Schöpfung und gibt ihm die Gewissheit, ein Teil davon zu sein. Beten erleichtert das Herz, tröstet bei Kummer und beruhigt in Zeiten innerer Aufruhr. Indem wir uns vertrauensvoll an Gott wenden (manche sagen vielleicht lieber Kosmos, Das Eine, Schöpfung oder Großer Geist), öffnen wir Herz und Seele in einer Weise, die im Umgang mit anderen Menschen nur selten so gelingt. Wer regelmäßig betet, fühlt sich gesehen und verstanden und wird auch schwierige Situation besser meistern können.

Beten - wie macht man das?

Man kann vier verschiedene Arten des Betens unterscheiden: Im umgangssprachlichen Gebet finden wir unsere eigenen Worte, um sozusagen "aus dem Bauch heraus" unser aktuelles Bedürfnis nach Hilfe, Danksagung oder Erleichterung auszudrücken. Anlass für das bittende Gebet sind oft tiefere Probleme wie eine schwere Krankheit, Einsamkeit oder ein schmerzhafter Verlust. Wir wenden uns an eine höhere Instanz, weil wir mit unserem Latein am Ende sind. Wenn alle weltlichen Mittel versagt haben, soll die göttliche Macht aus reiner Gnade Heilung bringen. Als rituelles Gebet bezeichnet man die zahlreichen bereits vorformulierten Gebete, die auswendig gelernt und seit Generationen in immer der gleichen Form bei verschiedenen Anlässen gesprochen werden. Da sich die Worte seit Jahrhunderten

kaum verändert hat, hapert es bei dieser Form des Betens oft am inhaltlichen Verständnis. Das meditative Gebet kommt ohne Worte aus. Schweigend nehmen wir Kontakt auf zu den schöpferischen Kräften in unserer Welt und in unserem Körper. Die Meditation geht über das hinaus, was üblicherweise als Gebet bezeichnet wird, denn hier wird im glücklichsten Fall die Trennung zwischen physischer und nicht-physischer Welt überwunden.

Beten schafft Wirklichkeit!

Natürlich wünscht sich jeder, der betet, auch erhört zu werden. Wir möchten erleben, dass unsere Gebete eine Wirkung haben und sich etwas in unserer Lebenswirklichkeit verändert. Leider ist das oft genug nicht der Fall und wir geben uns damit zufrieden, uns wenigstens einmal ausgesprochen zu haben. Langfristig und dauerhafte Verbesserungen auf persönlicher oder gar weltweiter Ebene allein durch Beten halten wir schlichtweg für utopisch.

Unsere Erziehung zum rationalen Denken macht es schwer, diese Möglichkeit überhaupt ins Auge zu fassen. Gleichzeitig ist nicht zu übersehen, dass spirituelle Themen und religiöse Praktiken wieder gesellschaftsfähig werden. Auch das Beten findet nicht mehr ausschließlich im privaten Kämmerlein oder im Schoß der Kirche statt. Die regelmäßigen Leipziger Friedensgebete 1989 sind ein gutes Beispiel dafür, wie sich durch das gemeinsame Beten ein neues Bewusstsein einstellen konnte, das die äußeren Umstände tatsächlich verändert hat.

Der verlorene Schlüssel zum Gebet

Dass unsere Gebete so oft nicht den gewünschten Erfolg haben liegt nicht daran, dass wir etwas falsch machten oder nicht genug glaubten. Gregg Braden ist bei seiner Forschung auf ein uraltes Wissen der Prophezeiungen und des Gebets gestoßen, das verloren gegangen ist und uns jetzt für eine effektive Technologie des Betens fehlt. In den alten Kulturen Chinas, in tibetischen Klöstern und auch in den Stammestraktionen nordamerikanischer Indianer existiert dieses Wissen bis heute – in Davids "Regen beten" hat es sich gezeigt. Gregg Braden hat die alten Schriften der Essener vom Toten Meer studiert, die etwa 500 Jahre vor Christus entstanden sind. Besonders die Schriftrolle des Propheten Jesaja hat ihn zu aufregenden Entdeckungen geführt: Die Aussagen über die Zukunft

der Menschheit sind wahrscheinlich über viele Jahrhunderte hinweg falsch interpretiert worden. **Nach der neuen Deutung von Gregg Braden ist das, was uns erwartet, nicht das Werk eines mehr oder weniger gnädigen Schicksals, sondern Folge von bewussten Entscheidungen!** Auch die Quantenwissenschaft, auf die sich Braden dabei bezieht, hat erkannt, dass unsere Zukunft in Form von unzähligen Möglichkeiten bereits angelegt ist. Welche Möglichkeit Realität wird liegt daran, welche Wahl wir treffen - und das Werkzeug unserer Entscheidung ist das Gebet.

Die fünfte Art des Betens

Wenn wir auf die bekannte Weise beten, dann erkennen wir bestimmte Umstände in unserem Leben als problematisch und bitten um göttliches Eingreifen, damit sich etwas ändert. Gregg Braden nennt diese Art zu beten "auf Logik gegründet". Die von ihm entwickelte fünfte Gebetsform ist hingegen "**auf Gefühl gegründet**" und mutet geradezu revolutionär an:

Wir bitten nicht länger darum, dass unsere Gebete erhört werden, sondern wir sehen unsere Vorstellung als bereits verwirklicht an – wir fühlen uns so, als sei unser Gebet bereits erhört worden! Wenn wir auf diese Weise beten, ist das ein aktiver Entscheidungsprozess: Wir wählen aus den latent vorhandenen Möglichkeiten diejenige aus, die Zukunft werden soll. Welch machtvolle Vorstellung! Aber wie geht das genau?

Das Instrument zur Veränderung ist das Gefühl. Schon die alten Essener haben gewusst, dass die Welt um uns herum Gefühle und Empfindungen widerspiegelt, die wir in uns tragen, Es ist bekannt, dass Gefühle als feinstoffliche Energie unser Immunsystem beeinflussen und seit Albert Einstein wissen wir, dass jegliche Materie im Grunde Energie ist. Quantenphysiker haben die Wechselwirkungen verschiedene Energien beobachtet und erkannt, dass sogar ihre eigenen Gefühle während eines Experiments dessen Ergebnis verändern können. Diese Einflüsse dehnen sich auf die Welt um uns herum aus. Genau das passiert auch beim Beten! Unsere Gefühle sind es, die den Kontakt zur Schöpfung herstellen und die Intensität unserer Bitte, unseres Wunsches vermitteln.

Wie kann ein derart intensives Gefühl erzeugt werden?

In seinen Seminaren hat Gregg Braden herausgefunden, welche Anteile in uns eigentlich aktiv sind, wenn wir beten. Da ist zuerst mal der Gedanke (die Idee, die Zielvorstellung, der Wunsch) den wir zum Ausdruck bringen wollen. Der Gedanke braucht einen antreibenden Motor, der ihm Kraft verleiht, das gesteckte Ziele anzustreben. Diese Energiequelle ist die Emotion, ein Zustand, der auf einer Skala zwischen Liebe und Angst angesiedelt ist. Die jeweilige Emotion bestimmt das Motiv unseres Gebets. Man kann sie auch als das Verlangen beschreiben, mit dem unsere Vorstellungskraft nach einer Lösung sucht. Aus der Verbindung von Gedanke und Emotion entsteht das Gefühl. Wenn uns diese drei Anteile des Gebets vollkommen bewusst sind, können wir eine wahrhaft kraftvolle Vision entwickeln, die als eine Veränderung unserer Realität Gestalt annehmen kann. In den Schriften der Essener heisst es: "Wenn diese drei zu Eins werden, dann kannst du zum Berg sagen, bewege dich fort, und der Berg wird sich fort bewegen."

Unser Herzenswunsch wird in dieser Form des Gebets zu einer verkörperten Bewusstheit, die in uns aufrecht erhalten bleibt. Wir leben also gewissermassen in einem andauernden Gebet, dessen Energie nicht wie üblich abbricht, wenn das Gebet beendet wird. **Man kann sich leicht vorstellen, wie intensiv Massengebete sein können, die auf diese Weise abgehalten werden, zum Beispiel auch über das Internet!** Das funktioniert, und Gregg Braden führt in seinem Buch einige eindrucksvolle Beispiele an.

"Die fünfte Gebetsform ermächtigt uns, in der Gegenwart des Leidens das Leben zu wählen, indem wir das Denken verändern, welches uns erst in das Leiden hinein manöveriert hat. Das Massengebet ist die Technologie, die das (kollektive) Bewusstsein berührt. **Die innere Technologie der verschwundenen Gebetsform ist vielleicht das allermächtigste Werkzeug der Schöpfung. Die Frage ist, bemerken wir die Macht, die wir in uns tragen?**"

Gregg Braden

aus horzientworld.de

Grundlage ist das Buch der Jesaia-Effekt von Gregg Braden