

CATHERINE  
PONDER

---

BETE UND  
WERDE REICH

Aus dem Amerikanischen übertragen und  
bearbeitet von Cornelia Menzel



ARKANA

**GOLDMANN**

CATHERINE PONDER

BETE UND WERDE  
REICH

\*



GOLDMANN  
ARKANA

EBOOKS

CATHERINE  
PONDER

---

BETE UND  
WERDE REICH

Aus dem Amerikanischen übertragen und  
bearbeitet von Cornelia Menzel



# **Inhaltsverzeichnis**

Buch

Autorin

Einführung

Kapitel 1 – Die schockierende Wahrheit über das Beten

Wie eine Geschäftsfrau aus dem alten Trott herausfand

Dynamisches Beten ist weder langweilig noch

kompliziert

Ihre universale Gott-Kraft ist in Ihrer Reichweite

Ihre innere Gott-Kraft

Warum auf viele Gebete keine Antwort erfolgt

Beten Sie zuerst statt zuletzt

Die Macht des Gebets in Geldangelegenheiten

Der Weg zu sofortigem reichen Guten

Beten erweitert die Seele

Kein frustrierender Kraftaufwand erforderlich

Wenn Sie glauben, daß Ihre Gebete schal werden

Östliche und westliche Methoden gegenübergestellt

Kapitel 2 – Was zu tun ist, wenn Ihre Gebete nicht beantwortet wurden

Wie man in die Antwort »hineinwächst«

Wie man Blockierungen überwindet

Vergebung heilte eine Existenz

Wie man Negatives in sich auflösen kann

Wie man sich für Antworten aufnahmebereit macht

Wie Sie alles verneinen, was Ihre Gebetskraft untergräbt

Beantwortetes Gebet läßt sich nicht überstürzen

Warum man für Erfolge im Gebet sein Leben ordnen

muß

Beharrlichkeit im Beten bringt immer Erfolg  
Wie Sie jeweils für diesen einen Tag beten können  
Beten bringt zusätzlich reiche Segnungen mit  
Erprobte Methoden für beantwortetes Gebet

### Kapitel 3 – Das schöpferische Entspannungsgebet

Entspannen ist Loslassen, sich von einer Situation lösen  
Wie man sich in einen kosmischen Strom des Universums einschaltet  
Beten Sie im Körper  
Der erste Schritt im Entspannungsgebet  
Wie Sie Ihre Gefühle entspannen  
Eine berufstätige Frau durch Entspannung geheilt  
Der zweite Schritt im Entspannungsgebet  
Heiliger Odem – was das bedeutet  
Der dritte Schritt im Entspannungsgebet  
Letzte Punkte zum Entspannungsgebet

### Kapitel 4 – Das Läuterungsgebet für reichen Segen

Die »Lektion« des Übels  
Wie man die Kraft des Läuterungsgebets einsetzt  
Die Erfahrung eines Geschäftsführers mit dem Läuterungsgebet  
Das Kreuz als Symbol der Heilung  
Vollständige Befreiung: das zweite Läuterungsgebet  
Das Gebet der Befreiung bringt Heirat  
Das Beichten im Befreiungsgebet  
Wie man von anderen Befreiung erhält  
Völliges Vergeben: das dritte Läuterungsgebet  
Wie Vergebung heilt, segnet und harmonisiert  
Vakuum: das vierte Läuterungsgebet  
Auch Fasten ist eine Form des Läuterungsgebets  
Läuterung: ein beständiger Prozeß der Selbsterneuerung

### Kapitel 5 – Das Gebet für vollständigen Schutz

Wie man sich vor Diebstahl schützen kann  
Schutzgebete für Gesundheit  
Ernte und Wetterbedingungen im Schutz des Gebets  
Schutzgebete löschen einen Großbrand  
Gebetsschutz im Krieg  
Ihre beschützenden Engel  
Engel des Wohlstands und der Heilung

Kapitel 6 – Das machtvolle Gebet der Bejahung  
Wie durch Bejahungen ein Buch entstand  
Beten beginnt mit dem Wort  
Resultate gläubiger Bejahung  
Warum verbales Beten unerlässlich ist  
Verbales Gebet ist von psychologischem Wert  
Verbales Gebet bringt schnell finanzielle Hilfe  
Die stärksten Formen der Bejahung  
Erstens: Direktes Sprechen zu Gott  
Zweitens: Das Bittgebet  
Drittens: Das Bittgebet um deutliche Führung  
Viertens: Die Bejahung göttlicher Intelligenz  
Fünftens: Die Bejahung göttlicher Liebe  
Sechstens: Die Bejahung, daß Gottes Wille geschieht  
Siebtens: Die Bejahung des göttlichen Plans  
Achtens: Die Bejahung göttlicher Ordnung  
Neuntens: Die Bejahung des Segens  
Zehntens: Das Gebet des Glaubens  
Elftens: Das Gebet der göttlichen Rückerstattung  
Schreiben Sie Ihre Gebete auf

Kapitel 7 – Das Gebet für Wunder  
Die Psychologie kennt das Wunderbewußtsein  
In den alten Völkern war die Entwicklung des geistigen  
Bewußtseins bekannt  
Wie Sie Ihr Wunderbewußtsein aktivieren  
Der Christusgeist

Die Macht der Worte »Jesus Christus«  
Den Namen Jesu Christi anrufen  
Jesus-Christus-Gebete aufschreiben  
Sich Jesus Christus bildlich vorstellen  
Den Christus in anderen sehen  
Sehen Sie den Christus in sich selbst  
Heilung durch Anrufen des inneren Christus  
Wie man den Frieden Jesu Christi beschwört  
Die Bejahung der vollendeten Werke Jesu Christi  
Wie man die universale Christusgegenwart anrufen kann  
Wie eine intellektuelle Frau geheilt wurde  
Wie man den Segen der Vergebungskraft Christi erlangt  
Die wunderbare Macht der Worte »Jesus Christus«  
Das wunderbare weiße Licht des Christus  
Hervorrufen des Christusbewußtseins durch Worte von Jesus  
Wie Sie Ihre wunderbare Energiekraft freisetzen

Kapitel 8 – Das Gebet der Konzentration und Meditation  
Die Geschichte der Konzentration  
Die unglaubliche Kraft der Konzentration  
Die Erfahrung einer Hausfrau  
Die Notwendigkeit der Konzentration in der Gebetsentwicklung  
Listenaufstellen fördert die Konzentration  
Ihre erste Liste  
Die Liste eines Geschäftsmanns  
Ihre Liste der Wahl – die zweite Liste  
Das heimliche Erfolgsrezept eines Arztes  
Topmanager beweisen den Wert des Listenschreibens  
Ihre dritte Liste  
Konzentration mittels geistiger Bildkraft  
Phantastische Ergebnisse moderner Gebetsmühlen  
Wie eine Geschäftsfrau ein erfüllteres Leben ausarbeitete

## Meine eigene Erfahrung bei der Bewältigung einer Aufgabe

Gebetsmühle half einem Universitätsprofessor

Der »Aufstieg« einer Mietshausfamilie

Kreatives Vorstellen und Konzentrieren treibt Wünsche zur Erfüllung

Gesteigerte Konzentration durch Bejahung

Gebete als »Mantras der Macht«

Zu alt, um Arbeit zu finden?

Wahre Geschichten »vom Bettelstab zum Überfluß«

Konzentration durch Verschwiegenheit unterstützen

Wie sich eine Frau durch Konzentration heilte

Innere Konzentration und Meditation

Wie die Konzentration in die Meditation führt

Die Entwicklung Ihrer Konzentrationsund

Meditationskräfte

Konzentration in bezug auf lästige Zeitgenossen

Die Kunst der Konzentration entwickelt sich nach und nach

## Kapitel 9 – Die mächtige Kraft des Gebets der Stille

Warum Mangel an Stille unnormal ist

Was in der Andacht der Stille geschieht

Ein kleiner Junge lernte »in der Stille zu sitzen«

Wie man geistig für die Stille bereit wird

Alle wahrhaft großen Menschen üben die andächtige Stille

Stille ist in jedem dynamischen Element

Die Heilkraft der Stille

Die Stille heilte im Krankenhaus

Zwanglose Methoden zur Übung der Stille

Ein Werbetexter erntet den Lohn der Stille

Die Übung der Stille brachte neue Freunde

Der Sieg, der nur aus der Stille kommt

Die unendlich bereichernde Kraft der Stille

Wie man erkennt, wann ein Fall ruhen muß!

Wie man die Stille formell praktiziert

Die Früchte der Stille

Kapitel 10 - Das Ergebnisse bringende Gebet um Realisation

Lösung eines komplizierten Problems in menschlichen

Beziehungen

Wie man sich mit dem Realisationsgebet identifiziert

Heilung durch Realisation im Gebet

Geistige Prophezeiung für unser Jahrhundert erfüllt sich

Heilige Telepathie - echte Realisation durch Gebet

Bitten um innere Gewißheit beantworteten Gebets

Wie man durch Festhalten am Gegenstand Führung erhält

Wie man am wirkungsvollsten Führung bejaht

Ihr inneres Fühlen bestimmt den Erfolg Ihrer Gebete

Viele Gebetsmethoden können zur Realisation führen

Wie die Autorin Realisation im Gebet, der Konzentration und Meditation gewann

Realisation durch Gruppenbeteiligung

Gebete wurden wissenschaftlich getestet

Beispiele von Realisation durch Gebetstherapie

Nach der Realisation, was dann?

Nachwort

Copyright

## *Buch*

Viele Menschen meinen, in Situationen, in denen Handlung gefordert scheint, sei Beten reine Zeitverschwendung. Doch Beten ist eine echte, wirkungsvolle Aktivität. Beten ist die einzige Aktivität, die Dinge wahrhaft ändert – von innen nach außen. Es hat positiven Einfluß auf unsere Denkweise, beruhigt, ermutigt und belebt unseren Geist.

Beten löst die stärkste Energie des Universums aus, indem es uns mit der Gott-Energie verbindet, die unsere Quelle, unser Ursprung ist. Doch in diesem Buch wird nicht theoretisiert. Es hat vielmehr einen starken Anwendercharakter und wird bereichert von Beispielen, die die Wirksamkeit des Gebets unterstreichen. Was hier vorliegt, ist eine Schule des Betens, die nachhaltig beweist, daß mit dem Gebet viele Ziele, seien sie geistiger oder materieller Art, erreicht werden können.

## *Autorin*

Catherine Ponder ist eine der bedeutendsten Lebenshilfe-Autorinnen Amerikas. Sie hat etwa ein Dutzend Bücher geschrieben, darunter viele Bestseller. Dr. Ponder ist Geistliche der unkonfessionellen Unity-Bewegung und ist als Wegbereiterin des Positiven Denkens bekannt – vielfach hat man sie als den weiblichen Norman Vincent Peal bezeichnet.

Seit 1956 wirkte sie an der Unity-Kirche und gründete zu Beginn der achtziger Jahre die konfessionell nicht gebundene Unity Church Worldwide, die ihren Hauptsitz in Palm Desert, Kalifornien, hat.

Von der Autorin liegen außerdem vor:  
Die dynamischen Gesetze des Reichtums (11879)  
Die Heilungsgeheimnisse der Jahrhunderte (11880)  
Die dynamischen Gesetze der Heilung (21772;  
erscheint im März 2007)

# **Einführung**

## **Was dieses Buch für Sie tun kann**

Ein junger Mann in einer ernsten Schwierigkeit wurde von seinem Berater gefragt: »Haben Sie schon deshalb gebetet?« »Gebetet?« entgegnete der junge Mann. »Jetzt ist keine Zeit zu beten. Jetzt ist es Zeit, etwas zu tun!«

Beten ist *tun*, und zwar das Wichtigste, was man in einer Schwierigkeit zuerst tun kann.

Warum?

*Weil Beten eine echte, wirkende Aktivität ist! Beten ist die einzige Aktivität, die die Dinge wahrhaft ändert - von innen nach außen.*

Das ist deshalb so, weil durch physische Aktivität die schwächste Form der Energie frei wird, seelische und geistige Aktivität dagegen läßt Energie in ihrer höchsten, stärksten Form frei werden.

Das Gebet befaßt sich in erster Linie mit der geistigen Beschaffenheit und den Gesetzen der geistigen Aktivität, die unsere Welt regieren. Beten ändert unsere Denkweise; zunächst dadurch, daß es uns beruhigt, ermutigt und belebt. Das ist eine der praktischen Wirkungen des Gebets - es ändert unser Denken, das dann seinerseits unsere Welt ändert.

Aber das Gebet reicht noch weiter. Es gibt noch einen Grund für all den »Lärm« um die »Macht des Gebets«.

*Beten löst die stärkste Energie des Universums aus, indem es uns mit der Gott-Energie verbindet, die unsere Quelle, unser Ursprung ist. Wenn das geschieht, dann schaltet das Gebet uns ein!*

Wie?

*Wenn wir beten, setzen wir eine atomare Kraft in Bewegung. Wir machen eine potente geistige Schwingung frei, die auf keine andere Weise in Bewegung gebracht werden kann. Im Gebet befreien wir eine Gott-Energie in uns und um uns, die nun für uns und durch uns wirkt, um richtige Einstellungen, Reaktionen und Ergebnisse hervorzurufen. Es sind unsere Gebete, die diese Gott-Kraft erkennen und auslösen.*

Wir fühlen vielleicht die Kraft des Gebets nicht, denn es operiert auf einer Schwingung, die höher liegt als diejenigen, die gewöhnlich vom Menschen wahrgenommen werden. Tatsächlich setzt das Gebet eine Energie frei, die normalerweise zu fein ist, um physikalisch aufgezeichnet zu werden.

Nichtsdestoweniger erweitert sich im Gebet unser Denken und Fühlen, so als sollte unser Bewußtsein sich ausdehnen, um den stärkeren Einstrom von Gott-Energie aufnehmen zu können, der durch Beten entsteht. Gebet ist mehr als Bitten oder mit sich zu Rate gehen. *Beten ist auch Empfangen.*

Ein Skeptiker erklärte einmal, er glaube nicht daran, daß Gebete irgendeine Wirkung hätten. Auf die Frage, ob er denn schon mal gebetet hätte, sagte er, ja, einmal. Er habe sich damals in den Wäldern verirrt, tagelang sei er umhergelaufen und habe schon den Hungertod vor Augen gehabt. In seiner Schwäche, sagte er, habe er damals gebetet.

»Dann hat Gott also Ihr Gebet beantwortet«, rief sein Bekannter aus, »sonst säßen Sie ja jetzt nicht hier!« »Unsinn«, erwiderte der Skeptiker. »Gott hat mein Gebet nicht beantwortet. Bald darauf kamen zufällig ein paar Jäger vorbei und beschrieben mir den Weg.«

Der Mann hatte nicht begriffen, daß sein Gebet sehr wohl beantwortet wurde und daß die Jäger sozusagen die Mittler waren, durch die Gottes Werk geschah. Trotzdem hatte er durch die Aktion des Betens für einen Augenblick die Gott-Kraft in sich und um sich erkannt, dadurch einen Kontakt

geschlossen und sie freigesetzt, so daß sie für ihn tätig werden konnte. Er hatte nicht nur gebeten, es wurde ihm auch gegeben, um was er bat.

## **Man betet mit dem Denken**

In letzter Zeit hört man viel von der »Macht der Gedanken« wie auch von der »Macht des Gebets«. Beide Begriffe sind miteinander verbunden. Es sind Zwillingskräfte. Die Denkfähigkeit ist das Bindeglied zwischen Gott und Mensch. Beten ist ein Denkprozeß, der Gott und Mensch verbindet. Man betet mit dem Denken.

*Es gibt Autoritäten, die behaupten, eine normalerweise sechs Stunden Zeit erfordernde Arbeit sei von einem Menschen, der sich zuvor durch Beten und Meditieren richtig programmiert, leicht in einer einzigen Stunde zu erledigen!*

Ein Mann, der gewohnheitsmäßig täglich eine Stunde meditiert, hat es kürzlich erneut bewiesen. Es wurden ihm drei Themen gestellt, die er an einem einzigen Tag schriftlich ausarbeiten sollte. Zuerst war er versucht, in Panik zu geraten, denn diese Aufgabe hätte jeden Berufsjournalisten mehrere Tage lang in Atem gehalten.

Aber er beruhigte seine Gedanken und betete und meditierte eine Stunde. Während seiner Meditation strömten ihm Ideen für alle drei Themen zu. Er machte sich an die Arbeit und hatte nach einigen Stunden seine Aufgabe erfüllt - ganz ohne »Blut, Schweiß und Tränen«!

Ein Ingenieur mit hoher Verantwortung für ein bedeutendes Projekt verließ sich bei auftauchenden Schwierigkeiten nur auf eine Methode: Er zog sich in sein Büro zurück, saß dort ruhig hinter dem Schreibtisch, meditierte und betete um Führung. Immer kam die Antwort: die rettende Idee oder die gesuchte Lösung.

Eines Tages fragte ihn ein junger Mitarbeiter, gerade frisch aus dem College gekommen, nach dem Geheimnis seiner

sensationellen Erfolge. Er erhielt die gewünschte Erklärung. Ungläubig fragte er mit großen Augen: »Sie meinen, Sie beten und meditieren einfach, und dann ist die Antwort da?«

Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes »Mensch« ist »der nach oben blickt«. Manche Psychologen behaupten, daß der Mensch nur etwa ein Zehntel von einem Prozent seiner Energien und Kräfte nutzt, weil er nicht der eigentlichen Bedeutung seines Namens entsprechend lebt: Er blickt nicht oft genug nach oben, noch schaut er in sich hinein. Es ist eine traurige Erkenntnis, daß vielleicht bis auf ein Zehntel Prozent alle unsere Fähigkeiten ungenutzt bleiben, weil sie äußerlich eingesetzt werden statt innerlich. Aber dagegen können wir etwas tun!

## **Warum Beten Wunder wirkt**

Die Wissenschaft sagt, Wunder gibt es nicht – was als Wunder erscheint, ist eine Auswirkung höherer Gesetze, die nicht allgemein verstanden werden. Und tatsächlich scheint es eine Gruppe von Naturgesetzen in der physischen Welt zu geben, und eine andere Gruppe, die in der unsichtbaren Welt des Denkens und des Geistes arbeitet. Diese letzteren sind stärker und können daher angewandt werden, um die ersten zu intensivieren, zu neutralisieren oder sogar umzukehren. *Das Gebet ist die einzige Kraft in der Welt, die diese höheren Gesetze einschalten kann.*

Beten löst das Problem – wenn nichts sonst es vermag.

Warum hat Beten solche Kraft? Warum kann das Gebet die physikalischen Gesetze intensivieren, neutralisieren oder gar umkehren?

Weil wir uns *im Gebet in das Wirken höherer Gesetze des höchsten Denkens und Geistes einschalten. Im Gebet lösen wir eine geistige Kraft aus, die den verhärteten Bewußtseinszustand, der soviel Verderben über unsere Welt*

*gebracht hat, aufsprengt.* Unsere gefangenen Gedanken und aufgestauten negativen Gefühle werden frei und lösen sich auf, während eine höhere Energie in unser Wesen und unsere Welt einströmt.

*Die im Gebet frei werdende Energie und Kraft ermöglicht Ihnen, die negativen Denkschichten, die Sie früher beständig in Schwierigkeiten gebracht haben, zu durchstoßen.* Danach wird das Unmögliche möglich. Unsere Schiffe treffen ein. Sogenannte Wunder geschehen. Und dann wird uns klar: Das Gebet hat die bekannten »Naturgesetze« überwunden und hat bewirkt, was in menschlicher Sicht nicht möglich war!

Würde das Gebet allgemein verstanden und von der ganzen Menschheit praktiziert, gehörten die gefürchteten Dinge unserer Welt – Verbrechen, Krankheit, Hunger und Krieg – längst der Vergangenheit an. Jeder einzelne von uns kann dazu beitragen, daß diese allgemeinen sowie eine große Anzahl persönlicher Übel ausgerottet werden, indem er entsprechend der Anleitung in diesem Buch seine Gebetskraft entwickelt.

## **Beten macht für Reichtum unwiderstehlich**

Sie denken vielleicht, bis jetzt hat Beten weder Ihre Träume wahr gemacht, noch Ihre Goldschiffe in den Hafen gelockt. Kein Wunder – die Art oder Wissenschaft des Betens läßt sich nicht in einem Tag oder einem dramatischen Akt erlernen. Beten erfordert ständige Übung und sollte in kleinen Dingen ebenso angewandt werden wie in großen.

Klingt das langweilig? Ist es aber nicht! Falls Sie das gedacht haben sollten, haben Sie keine Ahnung, was Ihnen entgeht.

Einmal, während ich wegen der Zukunft meines halbwüchsigen Sohnes Führung suchte, dröhnten Militärflugzeuge so niedrig über uns weg, daß ich meine Zeit

stiller Konzentration unterbrechen mußte. Als sich das zweimal wiederholte, begriff ich, daß darin offenbar die gesuchte Antwort lag. Innerhalb weniger Wochen hatte mein Sohn sich entschieden, seinen Eintritt ins College aufzuschieben, und hatte sich zur Luftwaffe gemeldet.

Bisweilen zeigt sich in der Antwort auf unsere Gebete ein unverkennbarer Sinn für Humor. So versuchte ich einmal, mir darüber klarzuwerden, ob ich einer Einladung zu einem Vortrag im Bundesstaat Indiana folgen solle. Da intonierte in der Nähe plötzlich eine Schülerkapelle das Lied: »Back Home Again in Indiana«, und zwar so laut, daß es mich aus meinen Gedanken riß. Das nahm ich als intuitive Führung, nach Indiana zu gehen und meinen Vortrag zu halten. Es wurde eins der bezauberndsten Erlebnisse, die ich je hatte.

Dr. Billy Graham hat einmal gesagt: »Wer nie im geistigen Sinn die Macht des Gebets erfahren hat, der hat niemals wirklich gelebt.« Ich glaube das! Und Sie werden es auch noch glauben!

Wenn Sie erst einmal verstanden haben, wie es funktioniert, gewinnt es eine unglaubliche Faszination; einen unvergeßlichen, unwiderstehlichen Wert, begleitet von einem fast übermütigen Triumphgefühl, das einen immer wieder erneut in Bann schlägt. Während man sich immer häufiger auf diese innere Kraft konzentriert, entdeckt man, daß man ein Paradies in sich hat, mit dem man jederzeit Kontakt aufnehmen kann, was auch immer um einen herum geschieht.

Die Pennsylvania-Deutschen haben ein drolliges Sprichwort: »Je geeilter ich gehe, desto zurücker komme ich.« Beten bremst einen ab, damit man festen Boden gewinnt. Beten bringt einen in die richtige Stimmung, Gutes zu empfangen. Es vermittelt einen Geschmack von Himmel, und der ist süß! (Das Wort »Himmel« bedeutet »Erweiterung«, und die Übung des Betens erweitert uns und auch unser Gutes.) Franz von Assisi, der gern in einer Höhle betete, beschrieb das Gebet als »himmlische Süße«.

Wenn wir uns mit dem Leben, den Menschen und den Umständen erbittert herumschlagen, wird unsere Seele völlig erdrückt und eingeschnürt. Beten befreit uns von unserer aufgeregten Betriebsamkeit und läßt uns die Dinge mit sanfter Gelassenheit meistern. Eins der deutlichen Erkennungszeichen für einen betenden Menschen ist seine ruhige Art, in widrigen Umständen das Gleichgewicht zu bewahren, bis die Umstände schließlich von ihm ablassen!

Ein Zyniker hat einmal gesagt, nichts sei so unattraktiv wie eine Frau, die nicht betet. Ich bin sogar noch zynischer: Nichts ist so wenig attraktiv wie ein Mensch, der nicht betet, denn sein Nichtbeten hat ihm die Anziehungskraft für die Segnungen des Lebens geraubt.

Wenn wir beten, beruhigen wir unsere Gedanken, unseren Körper, unser Empfinden, unsere Ausstrahlung. Beten gibt uns ein Gefühl von Ruhe und Frieden, die anziehende Kräfte sind. Auf irgendeine Weise macht das Gebet uns erst anziehend und bewirkt dann, daß wir Gutes zu uns ziehen – wir ziehen uns also das Gute regelrecht zu. *Beten macht uns für unser Gutes unwiderstehlich!* Und ganz gewiß auch für ein zuversichtliches Leben, einschließlich der entsprechenden finanziellen Versorgung.

## **Beten ist nicht langweilig**

Eine Unmenge langweiliges Zeug ist über das Beten geschrieben worden, aber Sie werden nichts davon in diesem Buch finden!

Wenn Ihnen das Beten früher als eine langweilige Beschäftigung erschienen ist – eine Beschäftigung, die zwar lieben alten Damen und unschuldigen kleinen Kindern reizend zu Gesicht steht, für Sie aber einfach keinen Sinn hat –, dann lag das höchstwahrscheinlich daran, daß Sie nicht wußten, wie man betet. Beten ist weit mehr als ein pflichtschuldiges Murmeln verlegener Worte, von denen

man genau weiß, daß sie nicht mal bis an die Zimmerdecke reichen!

In seinem Buch *Beten kann dein Leben ändern* berichtet Dr. William R. Parker, daß von den Teilnehmern an seinen Gebetsexperimenten an der Redlands-Universität diejenigen, die von sich aus - ohne psychologisches Verständnis oder geistige Schulung - zu Hause beteten, keinerlei Ergebnisse erzielten. Ihre Gebete bewirkten keine Verbesserungen, weil die Betreffenden nicht wußten, wie man wirksam betet.

*Wenn wir mit dem oberflächlichen Bewußtsein beten, ist nur ein Bruchteil unseres Bewußtseins tätig, und wir erhalten auch nur einen Bruchteil der eigentlich möglichen Ergebnisse.*

Dieses Buch möchte Sie mit vielen faszinierenden Arten bekannt machen, auf die man beten kann: durch Entspannung, Verneinungen, Bejahungen, Konzentration, Meditation, in der Stille, durch Erkenntnis, durch Danksagung. Sie werden sehen, es gibt für jede Lebenslage einen Weg zu beten - der zu Stimmung und Umständen paßt -, eine Methode, die unweigerlich funktioniert! Auf keine bessere Weise können Sie sich die Lebensqualität sichern, die Sie sich so sehnlich wünschen.

Nachdem er den günstigen Einfluß des Gebets auf seine Patienten beobachtet hatte, versicherte der bedeutende Arzt und Wissenschaftler Dr. Alexis Carrel: »Wenn Sie sich ernsthaftes Beten zur Gewohnheit machen, wird sich Ihr Leben in höchst bemerkenswerter und grundlegender Weise ändern.« Aber Sie müssen das Gebet ernst nehmen. Sie sollten beten wie ein werbender Verliebter: *mit allem, was Sie in sich haben!* Ein freimütiger Theologe nannte das »brünstiges Beten«. Ernstlich, wenn Sie die im Folgenden beschriebenen Gesetze des Betens studieren, werden Sie in die Praxis - die Praxis des Gebets - immer tiefer eindringen, und Sie werden in jeder Beziehung zunehmend bereichert werden, ohne Verkrampfung, ohne jede Besorgnis.

Dann wird das Gebet die Einwirkung von Gottes Gutem auf Sie und Ihre Umgebung auslösen. Wenn Sie Ihre verschiedenen Gebetskräfte beharrlich weiterentwickeln, *werden Sie sehen, daß Beten eine wirksame Kraft ist*; das Gebet hat Sie »eingeschaltet«, und zweifellos werden Sie Ergebnisse vorzeigen können, die das beweisen! Aber ob die sicheren Antworten bereits durchgekommen sind oder nicht, von der Notwendigkeit des Betens werden Sie schon allein durch die inzwischen gewonnene heitere Gelassenheit und innere Zufriedenheit überzeugt sein, die nun automatisch auch zu äußerem Segen führt. Und damit meine ich reichen Segen, und beständig mehr und mehr davon.

Wenn es soweit ist, werden Sie nicht mehr murren: »Was soll all der Lärm um die Macht des Gebets.«

Sie werden selbst ein »bereicherter Lärmender« sein!

*Catherine Ponder*

# Kapitel 1

## Die schockierende Wahrheit über das Beten

Während ein heftiger Orkan über dem Ozean tobte, erschien eine verängstigte Passagierin beim Kapitän und fragte: »Ist das Unwetter sehr schlimm?«

»Es ist so schlimm, gnädige Frau, daß uns nur noch Beten retten kann.«

»Du meine Güte«, japste die Dame, »so weit ist es schon?«

Die schockierende Wahrheit über das Beten ist, daß die meisten Menschen Angst davor haben. Sie würden lieber in den Stürmen und Widrigkeiten des Lebens untergehen, als sich »herauszubeten«.

### Warum?

Vielleicht weil sie von der faszinierendsten Kraft in unserer Welt einfach nichts wissen.

Beten ist derart faszinierend, daß jemand, der sich einmal ernstlich damit befaßt hat, nicht mehr davon loskommt. Wegen dieser Faszination läßt sich das Wesen des Gebets eher erfassen als lehren. Hat man diese Kraft erst einmal angewandt, fühlt man sich beständig gedrängt, sie zu beachten und praktisch zu gebrauchen.

Man kann geradezu »süchtig« werden, sobald man entdeckt, daß man das Gebet für wirkliche Erfolge einfach braucht. Beten stärkt, beschwingt und verjüngt wie nichts sonst. Es macht uns ruhig, ausgeglichen und zufrieden.

Die schockierende Wahrheit über das Beten ist, daß wir als geistige Wesen, geschaffen im Bild und Gleichnis Gottes und wenig niedriger als die Engel, *dynamische Kräfte in uns haben!* Durch die Entwicklung dieser Kräfte stärken wir

Seele und Körper, stillen die Stürme des täglichen Lebens, ja wir können sogar unser Dasein völlig verändern und unerwartetes Glück erfahren.

Eine weitere schockierende Wahrheit über das Beten ist, daß es überhaupt nicht kompliziert ist. Man kann diese Fähigkeit zunächst auf höchst einfache Weise entwickeln und genießen. Tatsächlich gibt es viel mehr verschiedene Formen des Gebets, als man sich träumen läßt, und jede einzelne von ihnen ist eine helle Freude.

Das Wort »dynamisch« kommt aus derselben Wurzel wie das Wort »Dynamit«. Was dynamisch ist, ist stark, machtvoll, energiegeladen und bewirkt eine Umwandlung. Was dynamisch ist, zielt darauf ab, uns aus einem ausgefahrenen Gleis herauszusprengen!

Ein »Gesetz« ist ein wirkender Grundsatz. Der Begriff »Gesetz« suggeriert auch den Wunsch nach Ordnung in unserem Leben. Und das Wort »Gebet« bedeutet »Verbindung« mit dem Geist des Universums und seiner Güte.

So sind also *die dynamischen Gesetze des Gebets* dynamisch wirkende Prinzipien; mächtige, starke und energiegeladene Gesetze, die zu weitgreifender Verbesserung unseres Lebens führen, indem sie uns den Kontakt mit Gott und seinem Guten ermöglichen. Sie lassen sich übrigens weit leichter erfassen und vollziehen, als allgemein angenommen wird. Emerson ging so weit, zu sagen, wir sind bereits »umringt« von diesen Gesetzen, die *sich selbst vollziehen!* In seinem Essay »Geistige Gesetze« erklärt er:

Die Lektion wird zwingend gelehrt... daß unser Leben viel leichter und einfacher sein könnte, als wir es uns machen; daß die Welt erfreulicher sein könnte, als sie ist; daß Kampf, Auflehnung und Verzweiflung, Händeringen und Zähnekirschen nicht nötig sind; daß wir uns unser Unglück selbst schaffen. Wir stören den Optimismus der Natur... Wir sind umringt von Gesetzen, die sich selbst vollziehen.

Wie wundervoll ist die Gewißheit, daß Gutes mühelos zu uns kommt! Daß die mächtigen geistigen Gesetze sich selbst vollziehen!

## **Wie eine Geschäftsfrau aus dem alten Trott herausfand**

Eine Geschäftsfrau merkte, daß sie beruflich und gleichermaßen im Privatleben in ein ausgefahrenes Gleis geraten war. Zwar war sie vollauf beschäftigt, fand aber alles schal und langweilig. Schließlich sprach sie mit einer Freundin darüber, die erklärte: »Das einzige, was dich aus deinem Einerlei rausbringen kann, ist Beten«, und schlug vor, sie solle für den Anfang täglich fünf Minuten lang bejahen: »*Von mir aus kann ich es nicht, aber der Christus in mir kann und wird in meinem Denken, meinem Körper und meinen Angelegenheiten Wunder vollbringen, hier und jetzt.*«

Innerhalb einer Woche gingen elektrisierende Veränderungen vor. Alte Bedingungen und Beziehungen verblaßten rasch. Plötzlich öffneten sich in ihrer Laufbahn neue Türen, die bald auch zu einem neuen privaten Leben führten. Die Wunderkraft des Betens hatte gewirkt.

Wie diese geschäftige Karrierefrau werden auch Sie entdecken, daß die Entwicklung Ihrer Gebetskraft das Wichtigste in Ihrem Leben ist, ganz gleich, was sonst auf Ihrem Tagesplan steht. Ein gut entwickeltes Gebetsbewußtsein wird alles Weitere für Sie bewirken: Gemütsruhe, körperliche Gesundheit, Erfolg und Glück in jeder Beziehung.

*Beten ist das »Kopplungsgeschäft« für ein neues und erfolgreiches Leben!* Ein Lehrer erklärte einmal: »Seit ich meine Gebetskräfte entwickle, bin ich über den Berg, denn alles andere kommt dann von selbst.« Mit dem Gebet hat

Gott dem Menschen das wundervollste Werkzeug gegeben,  
das ihm die Erreichung aller seiner Ziele ermöglicht.

## **Dynamisches Beten ist weder langweilig noch kompliziert**

Eine schockierende Wahrheit über das Beten ist, daß nichts daran kompliziert ist. Es ist auch nicht »öde«. Ganz im Gegenteil: Es ist die befriedigendste Erfahrung, die Ihnen je zuteil werden kann. Anstatt zu langweilen, entpuppt es sich als ein höchst aufregender Vorgang.

Die Geschichte des Gebets zeigt, daß der Mensch von jeher gebetet hat. Bereits die Urmenschen haben um Nahrung und Schutz gebetet. Sie erkannten die Notwendigkeit des Betens, das sie als ganz natürlich empfanden.

*Erst als der Mensch sich »zivilisiert« fühlte, beschloß er, daß er nunmehr zu kulturell hochentwickelt sei, um zu beten, und so bezeichnete er das Beten als einen mysteriösen und komplizierten Vorgang. (Ganz im Gegensatz zur landläufigen Meinung beten die wirklich kultivierten Menschen unserer Welt. Sie bekommen sogar kultivierte Ergebnisse! Kürzlich war ich zu einem Essen eingeladen, das die Witwe eines texanischen Ölagnaten in einem exklusiven Club gab. Das Gespräch der Tafelrunde drehte sich hauptsächlich darum, daß die elegante und weitgereiste Gastgeberin kürzlich durch eine bestimmte Gebetstechnik eine wundervolle geistige Heilung erfahren hatte. Die Methode wurde im Verlauf des Essens von den »intellektuellen Snobs« in allen Einzelheiten diskutiert. Ich darf also wiederholen: Die wirklich kultivierten Menschen unserer Welt beten, und sie erhalten sogar kultivierte Ergebnisse!)*

Beten kann wieder zu einer einfachen, befriedigenden Erfahrung von Erneuerung und Erleuchtung für Sie werden, wenn Sie die verschiedenen Möglichkeiten kennenlernen, die Fülle des Lebens und alles, was dazugehört, zu erlangen.

Viele Menschen können sich nicht entschließen zu beten, weil sie das Wesen Gottes nicht verstehen. Das Wort »Gebet« bedeutet »Verbindung«, Zweck des Gebets ist also die Verbindung mit Gott, der höchstes Gutes ist. Beten ist somit die normale Herstellung einer Verbindung zu allem, was gut ist.

Wenn Sie sich unter Gott allerdings einen finsternen, boshaften und frömmelnden alten Mann vorstellen, der irgendwo im Himmel sitzt und streng mit Ihnen ins Gericht geht, warum dann beten? Warum sollte man die Dinge noch mehr komplizieren durch den müßigen Versuch, mit einem solchen Wesen in Kontakt zu kommen? Wenn Sie Gott immer noch als eine in Gut und Böse gespaltene Person sehen, dann ist es durchaus verständlich, daß Sie wenig Lust verspüren, mit so jemandem im Gebet Verbindung aufzunehmen.

Vor einer Kirche war kürzlich ein Schild aufgestellt: »Unser Gott ist nicht tot. Zu schade um Ihren!« Natürlich ist Gott nicht tot. Gott als Liebe, Gott als Geist, Gott als Leben, Gott als das höchste Gut kann nicht sterben. Aber wir wollen hoffen, daß die beschränkten Gottvorstellungen im Bewußtsein des Menschen endlich sterben.

## **Ihre universale Gott-Kraft ist in Ihrer Reichweite**

Die Theologie lehrt schon seit langem, Gott ist sowohl immanent (innewohnend) wie transzendent (jenseitig), doch die Menschheit hat sich Gott immer nur transzendent vorgestellt. Ein Theologe bezeichnete einmal die Menschen,

die an den innenwohnenden Gott glauben, als die »Innergöttlichen«, und jene, die an den jenseitigen Gott glauben, als die »Außergöttlichen«.

Der transzendenten Gott ist die universelle Gottesgegenwart, die immer und überall ist. Der allumfassenden Gegenwart Gottes werden wir uns bewußt, wenn wir bejahen: »*Es gibt nur eine Gegenwart und Macht im Universum, Gott, das allmächtige Gute.*« Diese weltumfassende Gegenwart können wir in unser Leben bringen, indem wir bestätigen: »*Es gibt nur eine Gegenwart und Macht in meinem Leben (oder in dieser Situation, Diagnose, Person oder Erscheinung), Gott, das allmächtige Gute.*«

Kommt Ihnen ein solches Gebet zu hochgegriffen vor, um in Ihrem Leben praktische Ergebnisse zu bewirken? Nun, das ist es nicht, wie Sie aus den folgenden Fällen ersehen werden.

Ein Geschäftsmann überwand Krankheit, finanzielle Rückschläge und familiäre Schwierigkeiten dadurch, daß er beständig den Gedanken im Sinn behielt: »*Es gibt nur eine Gegenwart und Macht in meinem Leben, Gott, das allmächtige Gute.*« Als er mit dieser Bejahung begann, waren sowohl er wie auch seine Frau krank. Sie hatten viel Geld für alle möglichen Behandlungen ausgegeben, ohne daß sich Besserung einstellte. Der Mann hatte einen Job nach dem anderen versucht, ohne die Beschäftigung zu finden, die ihm entsprach. Der einzige Sohn der beiden war von jeher schwierig gewesen.

Als dieser Mann nun anfing, die Güte Gottes zu bejahen, begannen die Dinge sich zu bessern. Es geschah nichts Sensationelles, aber er konnte sehen, daß sich Positives abzuzeichnen begann. Das bestärkte ihn, an seiner Bejahung festzuhalten.

Zuerst besserte sich die Gesundheit der Frau. Bald darauf konnten beide auf die kostspieligen Arzneien und Behandlungen verzichten, die sie so lange benötigt hatten.

Schließlich wurde dem Mann genau die Beschäftigung angeboten, die er sich schon lange gewünscht hatte. Später ergab sich sogar eine Gelegenheit, das Geschäft, in dem er jetzt arbeitete, günstig zu erwerben. Es erwies sich in ganz unerwarteter Weise einträglich. Der Sohn wurde reifer und fand eine herausfordernde und befriedigende Arbeit. Er hat später geheiratet, sein Leben verlief harmonisch und erfolgreich.

Der Vater hat an einer Stelle, wo er sie täglich vor Augen hat, eine Karte befestigt, auf der steht: »*Es gibt nur eine Gegenwart und Macht in meinem Leben, Gott, das allmächtige Gute.*«

Der verstorbene berühmte Metaphysiker F. L. Rawson, der während des Krieges mit solchem Erfolg Menschen beschützt hat, erreichte das durch Konzentration auf die innewohnende Gott-Gegenwart. Er pflegte häufig zu bejahen: »*Es gibt nichts außer Gott.*« Seine Gebetserfolge erklärte er so: »Anstatt für die betreffenden Personen zu beten oder geistig auf sie einzuwirken, wirke ich auf mich selbst geistig ein. Das heißt, ich versuche, die falschen Ansichten über Gott und Menschen, die sich durch Jahre falscher Erziehung in mein Bewußtsein gegraben haben, zu beseitigen. Wenn meine Gottesvorstellung der Wahrheit entspricht, wird die Person augenblicklich geheilt (oder beschützt).«

Eine ähnliche Technik wandte der geistige Heiler H. B. Jeffery an, wie in seinem Buch *The Principles of Healing\** nachzulesen ist. Die Bejahung, die er den Heilungssuchenden oft mitgab, lautete: »*Ich lebe, webe und bin in Gott, und er wirkt in mir, sein Wohlgefallen zu wollen und zu tun.*« Intensives Nachdenken über das weltumspannende Wesen Gottes hat schon oft die Kranken und Bekümmerten geheilt.

Die Schriftstellerin Mary Austin erfuhr, daß sie Krebs hatte; man gab ihr noch ein Jahr zu leben. Sie beschloß, nach Rom zu gehen, um dort historische Dokumente aus der

Zeit der frühen Christen zu studieren. Dies nahm sie derart gefangen, daß sie alle Angst vor ihrer Krankheit vergaß. Eines Tages merkte sie, daß der Krebs verschwunden war. Die intensive Beschäftigung mit dem Wesen Gottes und anderen religiösen Themen hatte sie geheilt. In einem anderen Fall wurde jemand dadurch wieder gesund, daß er immer und immer wieder den Satz sprach: »*Es gibt nichts außer Gott.*«

## **Ihre innere Gott-Kraft**

Gott ist auch innewohnend oder in uns. Das ist das Wesen Gottes, das Jesus der Menschheit zu zeigen und zu erklären suchte. Diese innere geistige Natur war es, die Paulus »die Hoffnung der Herrlichkeit« nannte (Kol. 1,27). Hiob gebrauchte die Formulierung: »Der Geist in den Menschen« (Hiob 32,8).

Wenn Ihnen klar wird, daß Gott nicht nur der allumfassende Geist ist, der das Universum erfüllt - sondern daß Gott gleichzeitig in Ihnen ist und daß es diese innewohnende Gott-Natur ist, mit der Sie Kontakt aufnehmen, die Sie entwickeln und im Gebet lebendig werden lassen -, dann verstehen Sie, daß es nicht nötig ist, sich anzustrengen oder in die Ferne zu konzentrieren.

Sie haben Ihren eigenen Gott in sich, der immer bereit ist, Ihnen zu helfen, Sie zu inspirieren und zu führen. Gott in Ihnen interessiert sich für jede Einzelheit Ihres Lebens. Sie können um alles beten, was Sie brauchen - von einem Parkplatz in einer belebten Straße bis zur Heilung von einer angeblich unheilbaren Krankheit.

## **Warum auf viele Gebete keine Antwort erfolgt**

*Die Gebete vieler Menschen bewirken kein Resultat, weil die Betreffenden nicht wissen, daß Gott in ihnen ist.* Sie mühen sich ab, die Aufmerksamkeit einer weit entfernten Wesenheit zu erregen, die nach ihrer Meinung vielleicht gar nicht an ihren Problemen interessiert ist. Es kann frustrierend sein, zu einer solchen Art Gott zu beten, und es ist kein Wunder, daß viele Menschen es gar nicht erst versuchen.

Die schockierende Wahrheit über das Beten ist, daß wir im Gebet einen Kontakt mit der göttlichen Natur des höchsten Guten *in uns* herstellen. *Im wahren Gebet wendet man sich nach innen, nicht nach außen!*

Eine Großmutter erklärte ihrem Enkel, daß Gott in ihm sei. Der Kleine war zwar bereit, ihr zu glauben, aber die Sache war neu für ihn, und so fragte er grübelnd: »Wenn Gott in mir ist, was macht er da? Liegt er einfach rum?«

Es hat oft den Anschein, als ob unsere Gott-Natur in uns »rumgelegen« hätte, weil wir nicht wußten, wie wir mit dieser uns eingeborenen Güte in Verbindung kommen können. *Tatsächlich ist Gott weit mehr bereit, zu geben, als wir, zu empfangen. Ein liebevoller Vater möchte unsere Bitten erfüllt sehen. Er möchte, daß unsere Träume (die in Wahrheit seine Träume für uns sind!) wahr werden. Er kann sich auf keine höhere Weise zum Ausdruck bringen als durch sein eigenes Bild und Gleichnis - den Menschen. Das Problem war nie, daß Gott dem Menschen nicht mehr an Gutem geben wollte. Das Problem war, daß der Mensch nicht wußte, wie er es annehmen sollte. Die Zwischenstufe ist das Gebet. Durch Beten erweitert der Mensch sein Bewußtsein, um die Fülle von Gottes Segen aufzunehmen. Beten ist Empfangen.*

Die frühen Völker kannten das uralte Geheimnis, daß Gott innen ist. Im ursprünglichen Sanskrit war das Wort für Gebet »pal-alk«, was soviel bedeutet wie »sich als wunderbar gemacht betrachten«. Das ist eine der höchsten Formen des Betens, sich als wunderbaren Ausdruck Gottes zu erkennen,