



## **3.9. Der Schritt nach innen**

Das Nach-innen-Gehen ist ein wesentlicher Prozess auf dem Gebetsweg. Es bleibt für mich schwierig, ihn zu fassen und klar zu beschreiben. Ich möchte hier zumindest ein paar Anhaltspunkte geben.

### **Den Fokus auf das Herz richten**

Ein Aspekt der Praxis, der uns von äußerer Achtsamkeit nach innen führt, ist, dass wir den Fokus auf die Wahrnehmung des Herzensbereichs richten. Dieses Thema habe ich bereits beschrieben.

Jedoch wird es erst innerlich, wenn wir die energetische Wahrnehmung unseres Herzens empfinden können. Das Innere des Herzens ist die Richtung, in die wir uns bewegen. Die Wahrnehmung dieser Energie ist jedoch auch noch der äußere Aspekt des Herzens.

Wie kommen wir in das Innere des Herzens?

### **Geistige Empfindsamkeit öffnet das Innere**

Ein wesentlicher Schritt war für mich, Gott nicht mehr in Wahrnehmungen zu suchen.

In meiner im Teil 2 beschriebenen „dunklen Nacht der Seele“ hatte ich noch ein wahrnehmbares Zeichen von Gott erwartet. Obwohl ich in Meditation war, habe ich Gott weiterhin in einer äußeren Wahrnehmung oder in einem Gefühl gesucht.

Doch da Gott reiner Geist ist, liegt er jenseits des wahrnehmbaren Bereichs unserer fünf Sinne. Hier öffnete Gott mir den Zugang zum geistigen Bereich durch geistige Empfindsamkeit.

### **Die Liebe zu Gott in uns wiederfinden**

Der vielleicht wesentlichste Aspekt, der uns nach innen führt, ist, wenn wir die Liebe zu Gott in uns suchen.

Immer wieder erlebe ich Phasen, in denen ich emotional nicht berührt werde. In guten Phasen vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht zu Tränen gerührt bin – entweder durch etwas, das ich in den Schriften lese, oder durch eine Intuition, die ich empfangen.

Wenn das nicht geschieht, hilft es mir, mich mit der Liebe zu befassen. Ich suche nach meiner Sehnsucht und Liebe zu Gott in mir. Sobald ich diese wieder finde, bin ich wieder offen, und Berührungen des Herzens finden wieder statt.

Das Gebet ist das wesentliche Element, das uns nach innen führen soll.

**Im Gebet wird das Herz von innen her berührt - nicht von Themen, Inhalten oder Bildern.**

Es kommt von der himmlischen geistigen Welt.

Dies ist eine Gnade, die wir uns wünschen sollten. Daher wird auch von einigen christlichen Mystikern empfohlen, um die Rührung unseres Herzens zu beten.

Alles beginnt mit der Frage, der Bitte, dem Wunsch.

Wenn wir das nicht für so wichtig erachten – wie soll uns Gott dann diese Gnade zuteilwerden lassen?

## **Die Trockenheit des Herzens nicht als Normalzustand akzeptieren**

Oft haben wir die Trockenheit des Herzens schon als Normalzustand akzeptiert und sind uns gar nicht bewusst, dass uns etwas Wesentliches fehlt.

Das Leben und auch das Glaubensleben beschäftigen uns mit vielen Dingen und Themen. Das meiste kann man mit trockenem Herzen auch ganz gut bewältigen.

## **Doch können wir wirklich Menschen zu Gott führen, wenn wir Gott nicht tief in unserem Innersten fühlen?**

In einer inneren Belebung können wir Menschen viel leichter berühren als in einem trockenen Zustand – auch wenn wir noch so weise erklären können. Das Ausmaß, in dem wir die Liebe zu Gott in uns spüren, hat einen wesentlichen Einfluss auf die Qualität unseres religiösen Wirkens.

***Liebe ist Licht, das jene erleuchtet, die sie geben und empfangen. Liebe ist Schwerkraft, weil sie einige Leute sich zu anderen angezogen fühlen lässt. Liebe ist Macht, weil sie das Beste, das wir haben vermehrt und es der Menschheit in ihrer blinden Selbstsucht erlaubt, nicht ausgelöscht zu werden.***

***Liebe entfaltet und offenbart sich. Für die Liebe leben und sterben wir. Die Liebe ist Gott und Gott ist die Liebe.***

Brief von Albert Einstein an seine Tochter (historisch nicht belegt)

Zitat im Kontext

[die mächtigste unsichtbare Kraft ist Liebe](#)

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/node/461>