



---

## **2.2.a Phase 1: Der Anfang des Weges**

Die Grundvoraussetzung für den Weg des Gebets ist die Fähigkeit, uns zu sammeln und zu zentrieren. Es geht darum, unsere persönlichen Gedanken, Gefühle und unser Wollen loszulassen, unser Gemüt zu beruhigen und in die Stille zu führen, um zu einem klaren Bewusstsein zu gelangen.

Solange unser Bewusstsein mit ständigem Denken, Interpretieren und Reflektieren unseres Lebens ausgefüllt ist, können wir uns nicht für Gott öffnen. Mit einem in Gedanken verlorenen Bewusstsein ist keinerlei spirituelle Praxis möglich.

Wenn wir den Zugang zu unserem höheren Denken, Fühlen und Wollen im Geistigen Gemüt finden wollen, müssen wir unser vordergründiges Gemüt zuerst in die Stille führen.

### **Die übliche Erfahrung**

Die meisten Menschen erleben in der Anfangsphase, dass sie sich immer wieder in Gedanken verlieren und ihr Bewusstsein darin gefangen ist. Nach einer Weile wird man wieder bewusst wach und erinnert sich daran, dass man eigentlich meditieren wollte.

Dies kann auch nach Wochen und Monaten weiterhin geschehen. Selbst nach vielen Jahren Meditation treten solche Zustände der Zerstreuung immer wieder auf. Das kann anfangs sehr frustrierend sein. Man mag sich fragen: Was ist der Gewinn davon? Man hat von beeindruckenden mystischen Erfahrungen gehört, doch stattdessen kämpft man nur mit seinen automatischen Gedanken.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/phase-1-der-anfang-des-weges>