



## **3.8. Achtsame Rituale vor dem stillen Gebet**

Es gibt einige Rituale, die ich vor dem stillen Gebet vollziehe. Dazu gehören zum Beispiel eine Verbeugung und ein Gebet aus meiner Tradition. Für Christinnen und Christen kann das beispielsweise das „Vaterunser“ sein.

### **Wesentlich ist für mich die achtsame Ausführung dieser Rituale.**

Wenn ich den Gebetsraum betrete, versuche ich, besonders achtsam zu sein. Wenn ich vor dem Altar stehe, spüre ich bewusst die Fußsohlen, oder meine Hände, wenn ich den Gong anschlage oder eine Kerze anzünde.

### **Ich versuche, mich in diesem Moment für die geistige Umgebung zu öffnen.**

Wenn ich ein gesprochenes Gebet spreche, spüre ich die Vibration der Stimme in meinem Herzensbereich.

Zudem spreche ich die Gebete recht langsam, mit Pausen zwischen den Phrasen. Die Worte versuche ich nicht nur zu denken, sondern tief zu empfinden.

### **Die Pausen sind dabei sehr wichtig - in ihnen mache ich mir Gottes Präsenz bewusst.**

Dadurch bekommt für mich alles eine tiefere Qualität - jeder Moment wird mehr und mehr zu einem persönlichen Erlebnis, das mich innerlich berührt.

## **Gestalte deine persönliche Gebetszeit**

Es gibt sehr viele schöne Rituale, die uns auf das Gebet vorbereiten. Sie machen uns täglich die wichtigen Dinge des Lebens bewusst.

Der Alltag vereinnahmt unser Gemüt sehr schnell mit seinen Themen und Inhalten.

### **Die Gebetszeit ist unsere Zeit, in der wir uns auf das Wesentliche fokussieren können.**

Sei also kreativ und gestalte dir deine Gebetszeit so, dass sie zu deiner persönlichen Qualitätszeit mit Gott wird. Integriere Rituale und Gebete, die dich innerlich berühren.

## **Mein Weg zur Seelsorge**

In der Vereinigungsbewegung, der ich mich zugehörig fühle, sind die Menschen sehr altruistisch eingestellt.

Ein zentraler Fokus liegt auf dem Leben für andere und dem Aufbau einer friedlichen Welt. Viele Friedensbewegungen wurden von Sun Myung Moon und seiner Frau gegründet. Diese Aktivitäten erfordern viel persönlichen Einsatz von jedem Einzelnen.

Aus meiner Sicht kommen die persönliche Spiritualität und die Seelsorge dabei oftmals zu kurz.

Daher habe ich mich entschieden, meinen Fokus darauf zu legen, auch wenn es weniger eine bewusste Entscheidung als vielmehr ein Schicksal war. Es ergibt sich aus meiner Persönlichkeit, meinen Problemen und der Weise, wie Gott mich aus meiner Misere herausgeführt hat.

## **Ein Gebet, das mitgewachsen ist**

Im Laufe meines Weges hat sich ein Gebet für das Seelenheil der Menschen entwickelt.

Dieses Gebet hat sich über Jahre hinweg immer weiterentwickelt und verändert. Viele der kleinen Erleuchtungen und Offenbarungen, die ich auf meinem Weg erfahren durfte, sind darin enthalten. Als Anregung möchte ich dieses Gebet hier vorstellen.

## **Gebet für unser Seelenheil**

***Geliebte Himmlische Eltern,  
bitte vergib uns unsere Sünden und Verfehlungen.***

***Bitte eröffne uns unser innerstes, reines, demütiges und dankbares Herz, das sich ständig nach Dir sehnt.***

***Bitte führe uns zu wahrem, absolutem Glauben und Vertrauen in Dich.***

***Bitte schenke uns Weisheit im Erkennen, Verstehen und Wirken,  
und gib uns die Kraft für einen siegreichen Weg.***

***Bitte öffne unser Herz für Deine wahre Liebe, wahre Freude und wahres Glück,  
auf dass wir immer an Dein Herz gebunden sind und bleiben  
und Du durch uns da sein kannst.***

***Bitte schenke uns wahre Güte, wahres Mitgefühl und wahre Stärke im Umgang  
mit anderen,  
und befähige uns, alles zu erfüllen, was uns anvertraut wurde.***

***Mach uns zu Deinen wahren Kindern und Familien des Himmels.***

***Bitte lenke unser Leben und verändere uns, wie Du es möchtest.***

***Dein Wille geschehe!***

Als letzten Punkt, bevor ich das stille Gebet beginne, sage ich:

***Himmlische Eltern, ich möchte dieses Gebet als Geschenk der Liebe darbringen.***

Zu dem letzten Satz hat mich Franz Jalics mit seinem Buch „Kontemplative Exerzitien“ angeregt. Hiermit stimmen wir uns auf eine Herzenshaltung ein, die auf die innige Liebe zu Gott ausgerichtet ist.

---

**Source URL:**

<https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/rituale-und-gebete-zur-einstimmung>