



Gott war in mir!



Hallelujah! Ich hab es getestet! Du solltest es auch ausprobieren!

Religiöse Schwärmer berichten gerne über Gotteselebnisse. Wie Gott zu ihnen kam. Wie sie Jesus nahe wurden und nahe sind. Wie sehr Gott sie liebt und umgekehrt. Die Überlegung, dass emotionell daran durchaus was sein könnte, veranlasste mich auf die Suche zu gehen. Ich las diverse Verzückungen und Beschreibungen über göttliche Nähetritte.

Gott in dir:

Zitat*: So sagt z. B. der schlesische Mystiker Angelus Silesius: "Halt an, wo willst du hin, dein Gott, er wohnt in dir." Jakob Böhme schrieb: "Denn es ist kein anderer wahrer Glaube, der selig machet, als allein Christus in uns ... in unserer armen Seele muss Christus vom Tode auferstehen, als in einer neuen Menschheit." Der Mystiker Jakob Böhme bekannte sich zum "Tempel Jesum Christum in uns, dass wir Christum in unserem Herzen sollten hören lehren." Von Augustinus stammt das Wort: "Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in Dir, o Herr." Woher wissen die Mystiker um die Realität des Göttlichen in ihnen selbst? Und vor allem: Können sie beweisen, dass Gott im Menschen wohnt? Wo doch diese Welt wahrlich nicht danach aussieht, als seien die Menschen ehemals göttliche Wesen. (...)

So machte ich mir meine Gedanken und sagte: "Ich suche nach der Liebe." Ich glaubte immer wieder, sie gefunden zu haben, und doch musste ich feststellen - sie schwand. Kaum hatte ich sie gefunden, kaum glaubte ich, glücklich zu sein, schwand sie schon wieder. Da erinnerte ich mich: In mir ist etwas, das mich liebt, an das glaube ich. Und ich spürte zugleich in meinem Herzen, dass da etwas ist, das sich als Liebe ausgibt. Aber ich konnte diese Liebe nicht fassen.

Im Laufe der Zeit nannte ich diese Liebe - Gott. Und später nannte ich diese Liebe - Gott, meinen Vater. Und weiter dachte ich: Diese Liebe ist allgegenwärtig und in mir. Wie finde ich zu dieser Liebe: Denn ich finde sie nicht beim Nächsten. Und trotzdem weiß ich, dass der Nächste auch nach dieser Liebe sucht. Jeder sucht letztlich nach Liebe und Geborgenheit, und wenige finden sie - warum?

Gelesen? Probieren wir es auch aus!

Ein bisschen über **AUTOGENES TRAINING** wissen wir ja, *mein rechtes Bein ist warm und schwer* usw., also sollte es kein großes Problem sein, auch die Liebe und Nähe Gottes beschwören zu können!

Natürlich darf man dabei nicht lauthals zu lachen anfangen, man muss das auf genauso ernste Weise machen wie die Beschwörung des rechten Beines, das warm und schwer werden soll. Lies dir dazu ganz einfach die Grundsätze des autogenen Trainings im **Anhang** durch! Und statt des durchströmten Sonnengeflechtes oder des angewärmten rechten Beines nimmst du dir unseren HERRN Jesus als Beschwörungsziel.

Statt „die Arme und Beine sind warm und schwer“ oder „die Atmung geht ruhig und gleichmäßig“ sagst du dir vor: „Jesus ist bei mir, Jesus liebt mich, Jesus hilft mir, Jesus ist mir nahe, ich liebe Jesus“. Bitte **NICHT LACHEN** dabei, konzentriere dich und sag es hingebungsvoll eine Zeit in dich hinein!

Wenn du das durchhältst, echt zusammenbringst ohne dazu inhaltliche Betrachtungen anzustellen, erreichst du dieselbe Wirkung wie beim autogenen Training mit der Beschwörung des ruhigen Atems und der schweren Beine: Du reagierst tatsächlich in deinem animalischen Subhirn per Autosuggestion auf diesen Zauberspruch!

In Wikipedia heißt es beim Stichwort Autosuggestion: "Autosuggestion ist der Prozess, durch den eine Person ihr Unterbewusstsein trainiert, an etwas zu glauben. Bei der Autosuggestion wird ein und derselbe formelhaft umrissene Gedanke über längere Zeit in Form mentaler Übungen wiederholt, bis er zum festen Bestandteil des unbewussten Denkprozesses geworden ist. (...) Dieser Prozess kann sowohl absichtlich wie auch unabsichtlich erfolgen, obwohl Autosuggestion üblicherweise die bewusste Anwendung bedeutet. Typische Wege, den eigenen Geist durch Autosuggestion zu beeinflussen, sind: Sich die Auswirkungen einer Überzeugung bildlich vorzustellen, sie verbal zu bekräftigen oder sie mental durch permanente Wiederholung zu vergegenwärtigen."

Wenn du die Jesusbeschwörung auf diese Art richtig gemacht hast, erlebst du ein Gefühl der Verbundenheit, Vertrautheit und Zufriedenheit, Jesus wird dir zu einer angenehmen, positiven, freundlichen Figur.

* Quelle: http://www.das-weisse-pferd.com/99_08/gott_in_mir.html

Aber bitte keine Angst: du bist nicht plötzlich deppert geworden

Du bist natürlich in der Lage, deinen autogenen ruhigen Atem und dein warmes, schweres Bein wieder ins Leben zurückzuschicken und kannst dich auch ohne den lieben Jesus in die Realität entlassen.

Nach dem oben geschilderten Versuch und der erfahrenen Möglichkeit, damit tatsächlich so eine Art religiöser Erlebnisse zu haben, war ich natürlich neugierig wie das mit anderen Inhalten funktioniert. Darum hab ich mir aus meinem glücklichen Atheistenleben drei andere Götter erwählt:

Als old-time-rock'n'roll-Fan nahm ich **Elvis Presley**, als Slapstick-Fan **Stan Laurel** und als Besitzer der gesammelten Werke von Carl Barks **Donald Duck** als Bezugsfiguren. Ich versenkte mich wieder in die beschriebenen Beschwörungsformeln, rief der Reihe nach Elvis, Stan und Donald zu mir, in mich, in meine Herzensnähe und spürte genau dasselbe: Zufriedenheit, Vertrautheit mit und zu einer angenehmen, positiven, freundlichen Gestalt. Probiert es einfach aus! Unser Stammhirn lässt sich tatsächlich von so einem Schmarrn voll beeindrucken!

Hechelnde Gefühle voller Gottesliebe können wir uns selber zubereiten, aber diese Gottesliebe ist praktisch durch alles ersetzbar: Die Freundin, den Freund, das Hobby, einen Popstar oder die hochgeschätzte Verbundenheit zu heißem Leberkäse mit einem wahrhaft göttlichen kühlen Bier!

Wenn wir wieder wo hören oder lesen, jemand sei von heftiger Gottesnähe überwältigt worden und lebe seither in religiöser Verückung: Es hätten auch Mr. Bean oder die Playmate des Monats sein können!

Wir sind weit dümmer als wir meinen! Besonders wenn wir glauben ...



Erwin Peterseil

Anhang: Die Unterstufe des autogenen Trainings

Diese besteht aus sieben Übungen, die nacheinander Ruhe, Schwere und Wärme in den Armen und Beinen, eine Beruhigung des Pulses und der Atmung, Wärme im Sonnengeflecht und Kühle der Stirn durch Selbst-Suggestion hervorrufen.

Die Übungen im Einzelnen:

1. Die **Ruhe-Übung** versetzt den Körper und Geist in einen Ruhezustand und soll der Konzentration helfen. Typische Vorstellung: „Ich bin ganz ruhig. Die Gedanken kommen und gehen. Nichts kann mich stören.“ Die klassische Vorstellung von J.H. Schultz (dem Erfinder der Methode) lautet ausschließlich (konditionieren!) "Ich bin ganz ruhig" und darf nicht als erste Übung verwendet werden sondern ist eine Zielvorstellung. J.H. Schultz schreibt wörtlich: "Ist der Aufgabensatz "ich bin ganz ruhig" in entsprechender Weise verstanden, so wird er nicht etwa geübt, sondern wir geben unserer Versuchsperson als erste Übungsaufgabe die Formel: "Der Arm ist ganz schwer".
2. Die **Schwere-Übung** löst ein Schweregefühl der Gliedmaßen aus (Muskelentspannung). Typische Vorstellung: „Die Arme und Beine sind schwer.“
3. Die **Wärme-Übung** führt zu einem Wärmegefühl in den Gliedmaßen (verbesserte Durchblutung). Typische Vorstellung: „Die Arme und Beine sind warm.“
4. Die **Atem-Übung** vertieft die Entspannung durch konzentriertes, ruhiges Ein- und Ausatmen. Typische Vorstellung: „Die Atmung geht ruhig und gleichmäßig.“, oder: „Es atmet mich.“
5. Die **Herz-Übung** beruhigt weiter. Typische Vorstellung: „Das Herz schlägt ruhig und gelassen.“
6. Die **Sonnengeflechts-Übung**: Konzentration auf den Solarplexus und seine Durchblutung (Vertiefen der Entspannung). Typische Vorstellung: „Das Sonnengeflecht (oder: die Leibmitte) ist strömend warm.“
7. Die **Kopf-Übung**: Konzentration auf eine „kühle Stirn“. Typische Vorstellung: „Der Kopf ist klar, die Stirn ist kühl.“

In der "Oberstufe" kann man dann auf ähnliche Weise eigene Vorstellungen mit selbst formulierten Zielsetzungen zu erreichen trachten.