

# Das Gebet in der Heartfulness-Meditation

Hochleistungssportler wissen, dass sie ohne die Kraft des Geistes keine Erfolge erzielen können. Sie visualisieren ihre Bewegungsabläufe zuerst in Gedanken, bevor sie sie ausführen. Das Entscheidende liegt im mentalen Bereich. Wie können wir unsere mentalen Kräfte im Alltag nutzen? Indem wir drei Schritte befolgen: Als erstes setzen wir uns ein Ziel, dann gehen wir über unsere persönlichen Grenzen hinaus, und zum Schluss lassen wir los. In der Heartfulness-Meditation nutzen wir dieses Prinzip in Form eines einfachen, kurzen Gebets.

**Die innere Haltung** Die Kraft eines Gebets entfaltet sich erst, wenn wir die richtige innere Haltung einnehmen. Unser Streben nach menschlicher Perfektion zeigen wir, indem wir uns mit einem Vorbild identifizieren: dem Lehrer, dem Meister oder Gott – was auch immer wir darunter verstehen. Danach benennen wir alles, was unseren spirituellen Weg blockiert, seien es Wünsche oder Sehnsüchte. In einer demütigen Haltung erkennen wir an, wie begrenzt unsere Fähigkeit ist, diese Wünsche oder Sehnsüchte alleine zu beseitigen. Schließlich überlassen wir das Ergebnis, wie auch immer es aussehen mag, einer höheren Macht. Wenn der Ruf unseres Herzens aufrichtig ist, erzeugt er Wellen im Universum, und früher oder später wird eine Antwort kommen.