

# Inhalt

Grüß Gott, liebe Leserinnen, liebe Leser .....	7
Das Gebet und ich .....	11
Woher kommt das Gebet? .....	21
Gebete und Mantras .....	25
Was bringt das Gebet? .....	31
Was ist Gott? .....	35
Wo, wann und wie lange wird gebetet? .....	39
Mudras – Gebetsgesten zur Unterstützung .....	43
Gebete während Yoga, Sport und Arbeit .....	51
Die äußere und innere Haltung .....	55
Sprechen und Schweigen .....	61
Die Metta-Meditation .....	65
Unfassbar und doch ganz nah .....	71
... bei Leid und Kummer .....	111
... zur Heilung von Körper, Geist und Seele .....	129
... für finanzielle Sicherheit .....	149
... für Berufstätige .....	153
Engelgebete .....	165
Dankbarkeit .....	169
Kurz-Mantras .....	177
Gebete zur heiligen Gertrud der Großen .....	189
Ein gutes Wort auf den Weg .....	197
Dank .....	201
Zur Autorin .....	202
In eigener Sache .....	204



*Das Gebet sei dein Schlüssel am Morgen  
und dein Riegel am Abend.*

Mahatma Gandhi





*Grüß Gott,  
liebe Leserinnen, liebe Leser*

Schon seit vielen Jahren hege ich den Wunsch, ein persönliches Gebetbuch zu verfassen – ein Buch, das anderen Menschen hilft und sie durch gute und schwere Zeiten begleitet; ein Buch, das auch ich selbst immer wieder gerne zur Hand nehmen würde und das mir das bringt, was ich gerade in dem Augenblick benötige. Wir alle kennen die guten Zeiten der Freude, Zuversicht und Liebe, aber auch die schweren Zeiten der Trauer, Einsamkeit, Hilflosigkeit oder der nackten Angst.

In den guten Zeiten durfte ich immer wieder Wunder schönes erleben, ich bin mit dem Rucksack rund um die Welt getrampt, habe mein Hobby zum Beruf gemacht und lernte den Mann kennen, der zu mir passt und mein bester Freund ist. Ich kenne aber auch das nackte Grauen. In jungen Jahren, ich lebte damals alleine, hatte ich oft Asthma- und Hustenattacken, dass ich zu ersticken meinte, wenn ich flach im Bett lag; doch um mich aufzusetzen, fühlte ich mich

zu elend. Diese grenzenlose Hilflosigkeit, die mich damals oft überkam, werde ich nie mehr vergessen, und diese dunklen Emotionen haben mich und sicher auch mein ganzes Leben geprägt. Auch in den späteren Jahren wurde ich immer wieder von Asthma, schweren Allergien und den damit verbundenen Erschöpfungszuständen und Schwächen geplagt.

Zwanzig Jahre später: Ein Unfall im Alter von 56 Jahren hat mich viele Wochen ans Bett gefesselt. Die vielen Komplikationen haben mir dann weiterhin zu schaffen gemacht und mich geschwächt. Und doch bin ich immer wieder auf die Beine gekommen, wie man so sagt, habe meine Yogaschule geleitet und Bücher geschrieben, Vorträge gehalten, bin wieder an interessante Orte gereist, habe wieder rundum wunderschöne Zeiten erlebt und genossen.

Jetzt im Alter ist mein Leben hier in meiner Stadt so spannend, dass ich kaum noch wegfahren mag. Hier kann ich nun viel Gutes tun, Freundschaften mit Gleichgesinnten pflegen und meinen Hobbys frönen. Kurz, ein erfülltes Leben genießen und voller Zuversicht in die Zukunft blicken. Das Gebet ist mein täglicher Begleiter, obwohl ich noch immer nicht weiß, was, wer, wie und wo das Göttliche ist.

Auch wenn ich Ihnen hier eine ganze Sammlung von Gebeten vorlege, die schönsten Gebete bestehen nicht aus Worten, sondern aus unserer Haltung der Schöpfung gegenüber und aus unserem Tun, worin sich Lob, Dankbarkeit, Hingabe und Liebe zur Schöpfung und deren Schöpfer oder zum kosmischen Bewusstsein zeigen.

Der folgende Text von Paramahansa Yogananda drückt dies auf eine berührende Weise aus:



*«O Gott, alle Dinge sind schön, weil Du ihnen Schönheit verliehen hast. Der Mond lächelt und die Sterne funkeln, weil Du in ihnen leuchtest. Weil Du schön bist, sind alle Dinge schön; ohne Dich gibt es keine Schönheit. Du bist schöner als alle schönen Dinge, die Du geschaffen hast. Die Naturschönheiten sind nichts als die Wellen, die in Dir, o Unsichtbarer Geist der Schönheit, ihr Spiel treiben.»*

Aus: *Im Zauber des Göttlichen*, Seite 106 (leicht gekürzt)



*D*u bist die Sonne meines Lebens,

Du bist mein Leitstern.

Dein Licht leuchte in mir

und zeige mir den Weg zu Dir.

Sei Du mein Weg,

sei Du mein Ziel.

So sei es!

Es ist, wie es ist,

es ist vollkommen.

Du bist mein Trost,

Du bist mein Heil,

Du bist mein Alles.

So sei es!

