

## **Von dir zu Gott in 7 Schritten**

(Dieser Text ist inspiriert von dem Ken Wilber Text "From You to Infinity in three pages.")

### **Schritt 1 (Verständnis):**

Gott ist omnipräsent.

Was immer für Eigenschaften Gott noch haben mag, er/sie/es ist omnipräsent, alles durchdringend, all-schöpferisch, gegenwärtig in jedem Augenblick, zu jeder Zeit an jedem Ort im Universum.

### **Schritt 2 (folgt aus Schritt 1):**

Wenn das so ist, ist Gott auch hier und jetzt, und auch hier und jetzt für mich wahrnehmbar, äußerlich in seinen Werken und innerlich in seinem Sein.

### **Schritt 3 (Frage/Antwort 1):**

Aus dem Hier-und-Jetzt Gottes eröffnet sich die Frage: Wie erfahre ich ihn/sie/es jetzt, was ist meine augenblickliche Gotteserfahrung? Die Antwort darauf ist deine Antwort auf die Frage "wessen bist du dir jetzt bewusst?" Oder: "Was nimmst du jetzt wahr?" Mögliche Antworten darauf können sein "ich nehme eine Verspannung im Rücken wahr" (Körperempfindung), oder "ich fühle Unruhe in mir" (Gefühl) oder ein Gedanke wie "was soll diese Frage?"

### **Schritt 4 (Frage/Antwort 2):**

Vielleicht fragst du dich jetzt: diese banalen Bewusstseinsinhalte sollen (m)eine Gotteserfahrung sein? Das liest sich doch ganz anders in den mystischen Schriften und den Aussagen anderer Gotteserfahrungen! Die Antwort darauf ist: doch, das sind deine augenblicklichen Berührungen mit Gott, allerdings nur die alleroberflächlichsten, und nur von hier kann der Weg weiter in die Tiefe deines Seins gehen.

Für die folgenden Schritte ist eine Haltung der Hingabe notwendig.

### **Schritt 5 (Der Weg in die Tiefe / Vorbereitung):**

Übe dich darin, Körperempfindungen von Gefühlen, und beides wiederum von Gedanken zu unterscheiden. Es sind die Gefühle als dein unmittelbarer Kontakt mit dem Leben und der Lebendigkeit, die dich in die Tiefe deines Seins führen.

### **Schritt 6 Fühlen, ohne etwas zu tun**

Gehe nach innen, beachte die Körperempfindungen nicht (es sei denn, da ist ein Schmerz um den du dich kümmern solltest), richte die Aufmerksamkeit auf das Fühlen und verzichte auf jedes innere Tun, wozu auch Vorstellungen, Bilder und Gedanken gehören. Wenn du eine Intensivierung deiner Gefühle erlebst, so wie sie erscheinen (ohne dass du etwas dazu oder dagegen tust), von Gefühlen im Zusammenhang mit dem Tagesgeschehen, zu längerfristigen Gefühlen vor allem im Kontext von Beziehungen, zu Gefühlen im Zusammenhang mit dem eigenen Selbst und dem Tod, hin zu existentiellen Gefühlen von Todesängsten, Bodenlosigkeit, Leere und existentieller Sehnsucht, verbunden mit einem Tiefsinken, bist du auf dem richtigen Weg.

### **Schritt 7 Getan werden**

Überlasse dich weiter dem Geschehen, und – so Gott will – erfährst du die Gnade tieferer Erfahrungen von Unendlichkeit, Stille, Frieden, Eins-sein und bedingungsloser Liebe.