



## Die Kraft einer Minute

– Lieber Gott –  
in diesem Augenblick  
bin ich in deiner  
liebvollen Gegenwart zentriert.  
  
Ich bin gesund,  
in Frieden und  
von deiner Liebe erfüllt.

## Die Kraft einer Minute

### **The Power of a Minute**

*Von Mary L. Kupferle*

Minutengebete kann jeder von uns praktizieren, weil wir an jedem Ort unsere Gedanken auf die Gegenwart Gottes richten können. Egal, was du gerade tust, wo du bist oder wie die Umstände sind – nimm dir eine Minute Zeit.

Das Üben der Gegenwart Gottes durch Minutengebete verstärkt deine Wahrnehmung von Gott in jedem Aspekt deines Lebens. Du findest Gott in deiner Arbeit, in deinem Heim, in deinem Körpertempel, in deiner Familie, in deiner Welt. Du erwachst zu dem Bewusstsein, dass Gott überall gegenwärtig ist.

Wenn du ein Minutengebet beginnst, visualisiere, wie das Licht Gottes dich umhüllt. Sieh, wie du still in diesem Licht sitzt. Sieh dich ruhig und offen. Verweile für ungefähr eine Minute in diesem Licht.

Du wirst überrascht sein, welches Potenzial in einer so verbrachten Minute liegt; sie schenkt dir neue, bereichernde Ideen, verschafft dir einen klaren Kopf, entspannt Nerven und Muskeln; und stärkt die Selbstheilungskräfte. Allem, was du danach anpackst, wohnt mehr Eifer, Energie, Kraft, Liebe, Frieden und Erfolg inne.

#### **Wenn du einsam bist:**

Verweile im Licht. Du wirst die Gegenwart Gottes als Liebe und Gesellschaft erleben. Du wirst zur richtigen Zeit in die richtigen Beziehungen geführt.

#### **Wenn du ärgerlich und aufgewühlt bist:**

Verweile im Licht. Du wirst über die Veränderung in dir überrascht sein. Du wirst nachsichtiger und vergibst leichter. Du erlebst Harmonie mit deinen Mitmenschen.

#### **Wenn du verwirrt und ohne Selbstvertrauen bist:**

Verweile im Licht. Nach dem Minutengebet findest du zu einem neuen, gesegneten Bewusstsein der Zuversicht und des Selbstvertrauens.

Nimm dir eine Minute Zeit, bevor du morgens aus dem Bett steigst. Du wirst mit dem „rechten Fuß“ aufstehen, und dieses Gefühl wird dich den ganzen Tag über begleiten.

Halte am Vormittag so oft als möglich mit deiner Arbeit inne. Beruhige deine Gedanken, Sorgen und Gefühle der Unruhe und fühle dich wieder von der Gegenwart Gottes eingehüllt. Alles, was dir belastend erscheint, tritt in den Hintergrund. Das Gefühl, das Leben im Griff zu haben, wird dich erfüllen, und du wirst mit Gelassenheit und Vertrauen weitergehen.

Bleib auch am Mittag und Nachmittag dem Minutengebete treu. Halte immer wieder inne. Und wenn es möglich ist, schließe deine Augen und schau nach innen auf die Gegenwart Gottes, auf das göttliche Licht, auf Gottes stille Zusicherung.

Je gehetzter du bist, je dringender die Dinge erscheinen, desto wichtiger ist es, für eine stille Minute anzuhalten und dich hin zum inneren Licht zu wenden, zur Gegenwart Gottes in dir.

Eine Minute von jeder Stunde deines Tages dem Erspüren der Gegenwart Gottes zu widmen erscheint kurz zu sein. Aber was für einen Unterschied macht diese Zeit in deinen Gefühlen, deinem Gesichtsausdruck, der Effizienz deiner Arbeit, deines Dienens und deines Lebens aus!

Das Minutengebete hält dich in der Spur. Es bringt dich für kurze Zeit aus der Geschäftigkeit der Welt in das Himmelreich. Das ist aber lange genug, um die Gegenwart Gottes auf neue Art zu kosten, zu berühren und zu fühlen. Es diszipliniert deinen Geist, nährt deine Seele, hilft deinem Körper und bereichert dein Leben.

Nimm dir eine Minute Zeit! Gib dir eine Minute Zeit! Erlebe das Minutengebete. Übe die Gegenwart Gottes Minute für Minute. Lass dein Leben in die Verbindung mit Gott kommen und alles wird sich auf wunderbare Weise zum Besseren hin ändern.

Höre eine Minute von jeder Stunde des Tages auf den Herrn deines Seins. Während du damit fortfährst, das Minutengebete eine Woche, einen Monat oder länger zu praktizieren, wird sich Gott dir offenbaren. Die inneren Türen der Wahrnehmung werden sich automatisch dem Königreich Gottes in dir öffnen. Erlebe das Minutengebete! Erlebe seine Kraft und seinen Frieden.

Nimm dir eine Minute Zeit – jetzt!

### **Gottesworte heute dazu:**

„Eure wahre Heimat ist bei Mir. eurem ewigen Vater.“<sup>1</sup> (Seite 55)

„Mein Kind, Ich liebe dich. Meine Liebe durchströmt dich. Du bist geborgen in Mir in jedem Augenblick“<sup>1</sup> (Seiten 14, 32, 18)

„Kommt öfter zu Mir in die Stille. Kommt zu Mir in eurem Herzen.  
Spürt Meine Liebe, Meine Nähe in euch.“<sup>1</sup> (Seiten 12, 49, 49)

„Ein bewusstes Leben mit Mir ist euer bester Schutz.“<sup>1</sup> (Seite 73)

<sup>1</sup> Aus den Gesprächen Norinas mit Gott: „Gott ist unser Licht“, 2007, 2. Auflage, Wishbohn Verlag, Mülheim an der Ruhr (Antworten auf Fragen des Lebens)