



# **Praxis des Lebens mit Jesus**

**Weitere Hinweise und Übungen**

- speziell zum Umgang mit Gedanken und Gefühlen

Anka

2



# **Praxis des Lebens mit Jesus**

**Weitere Beschreibungen,  
Hinweise, Übungen**

- speziell zum Umgang mit Gedanken und Gefühlen

Heft 2

Anka

1. Auflage

Zum Umschlagbild:

*Es ist das von mir gemalte Bild nach Emil Nolde „Die große Welle“. Hier soll damit unsere aufgewühlte Seele, die eben nicht ruhig ist und alles mit sich reißt, dargestellt werden. Das Gelb dahinter kann eine sonnen bestrahlte Wolke sein, die darauf hinweist, dass Rettung nahe ist, auch, wenn die in diesem Heft gegebenen Hinweise angenommen und umgesetzt werden. Diese Fotografie des Bildes zeigt auch eine Spiegelung von einer Kristalleuchte. Diese kann den Eindruck noch verstärken, dass die Dunkelheit dem Licht letztlich weichen muss.*

*(Siehe auch das Gegenstück auf dem Umschlag des Themenheftes 1 „Der ruhige See“, in den Jesus als Sonne hineinscheinen kann. Er spiegelt sich sozusagen darin).*

## Über die Verfasserin

Anka ist bestrebt, sich ganz Vater Jesus und Seinem Willen zu übergeben und danach zu tun. Sie bekam von Jesus Worte durch das Innere Wort seit 2003, hat sie bis 2017 aufgeschrieben und weitergegeben. Dadurch wurde sie selbst geführt und andere Menschen, die die Worte annehmen konnten, wurden damit auf ihrem Weg zum Herrn unterstützt. Durch ihre Demutsschule mit vielen Prüfungen in ihrem Leben, aber auch vielen wunderbaren Erlebnissen und Erfahrungen mit Ihm, kann sie mit ihren Nächsten mitfühlen und mit Ihm in der Nächstenliebe wirken. Sie folgt Vater Jesus allein, frei, überkonfessionell und unorganisiert.

Ab 2005 wurde durch zwei Heilseminare, an denen sie teilnahm, mit der Geistheilung durch Jesus (das Handauflegen) vertraut gemacht. Sie verbindet sich mit Jesus, führt Gespräche durch Intuition, Wissen und Erfahrung sowie gibt Seine Heilkraft im Rahmen von Heil- und Befreiungsgebeten – auch telefonisch – an Geschwister weiter. So hat sie und die hilfeschuchenden Menschen vielfältige stärkende wunderbare Erlebnisse gehabt und Erfahrungen machen dürfen.

Vieles, was sie bekam, was sie tut und den Geschwistern empfiehlt, ist unter [www.lebenmitjesus.de](http://www.lebenmitjesus.de) zu finden. Dort kann man neben den Worten auch weitere Texte, Hinweise und Materialien, Praxishefte, Bücher und Feedback lesen, herunterladen und selbst abspeichern sowie ausdrucken usw.. Es wird gezeigt, wie das Leben mit Jesus gestaltet werden kann. Alles ist dazu geeignet, Anregungen zu geben, wie Seine göttliche Führung in Seiner barmherzigen

Liebe wirkt. Jedes Gotteskind sollte Ihn in sich finden, erfahren und dann selbst mit Ihm tätig werden.

## **Vorwort**

Obwohl in dieser Zeit viel gelesen wird, so fehlt doch oft das Unterscheidungsvermögen, ob und in welchem Grade das Geschriebene wirklich vom Vater Jesus ist, geschweige, dass die Geschwister wüssten und auch Erfahrungen gesammelt hätten, das Gelesene auch anzuwenden. Deshalb mache ich hier den vom Vater Jesus geleiteten Versuch, aus meinem Wissen und meinen Erfahrungen heraus eine weitere Praxisanleitung für die zu geben, die gewillt sind, Ihm näherzukommen, an sich zu arbeiten, liebevoll und demütig zu dienen. Das Heft kann auch ein kleiner Führer für diejenigen sein, die diesen Weg, das „Leben mit Jesus“, weiter kennenlernen möchten. Andere, denen schon vieles von dem, was hier enthalten ist, bekannt ist, können hier noch einige Anregungen für ihren Weg mit Ihm finden.

In diesem Heft wird versucht, die im Praxisheft 1 enthaltenen Grundlagen für das „Leben mit Jesus“ zu erweitern und zu vertiefen. Das Arbeitsheft gibt Erläuterungen, Empfehlungen und Hilfen für den inneren geistigen (kontemplativen) Weg. Auch wird versucht, sich mit dem Entstehen, den Wirkungen, dem besseren Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen zu beschäftigen und dafür Übungsmaterialien anzubieten.

Ich wünsche dir und euch beim Lesen viel Freude und beim Umsetzen des Gelesenen den Segen des Vaters Jesus.

Anka

Bonn, März 2021

# Kapitel 1

## Wo kommen Gedanken und Gefühle her?

<sup>1</sup> Im 1. Praxisheft wurde erläutert, dass wenn du Jesus als den Vater erkannt hast und Ihn liebst, wie du nun auch ernsthaft dein Leben nach Ihm ausrichten und nach Seinem Willen und Seiner Lehre tun kannst. „Du weißt, dass du noch voller falscher Neigungen, Motive, Triebe, Begierden und Wünsche bist, aber dass Er dich auch mit deinen Fehlern annimmt und dir hilft, von der Sünde, dem dich von Ihm Trennenden loszukommen, die Welt in dir zu überwinden.“<sup>1</sup>

<sup>2</sup> Deine **Fehlerhaftigkeit** äußert sich auch immer wieder durch unreine, lieblose Gedanken und Gefühle<sup>2</sup>. Das kann dann ein schlimmes „Gedanken-Karussell“<sup>3</sup> werden und dich „herunterziehen“. Wenn du nicht gegensteuerst, können dich die Gedanken und Gefühle in eine negative „Stimmung“ versetzen und, wenn dies fortgesetzt geschieht, auch seelisch und/oder somatisch krankmachen. Man kann sich in diese Stimmung immer mehr hineinsteigern, indem man die Gedanken, Gefühle und negativen Stimmungen nicht wieder loslässt. Du bist dann in deinem **Ego** gefangen. Was ist ein Ego?

---

<sup>1</sup> Vgl. Praxisheft 1

<sup>2</sup> „...von innen, aus dem Herzen des Menschen, kommen die bösen Gedanken hervor...“ (Markus 7, 15, 21)

<sup>3</sup> Gemeint sind die uns immer wieder beschäftigenden Gedanken, die sich um dich/uns „drehen“ und wo wir evtl. nicht mehr herauskommen.



<sup>3</sup> Das Ego ist ein Konstrukt aus Prägungen von Außen, die durch die eigenen Erfahrungen – im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung – bestätigt wurden und so als „richtig“ in unserem Denken verankert sind. Es ist sozusagen ein „gespeichertes“ Programm in uns.

<sup>4</sup> Ein kleines Kind ist so lange frei von Ego, wie es erlaubt ist, unbefangen seine Umgebung, die alles ist, was es kennt, zu erkunden. Wenn man so ein Kind beobachtet, kann man feststellen: es ist glücklich, es lacht, wenn es etwas wieder erkennt und es ist neugierig, wenn es etwas Neues wahrnimmt. Das einzige, was es hemmt, sind seine Instinkte. Die Verbindung zur Mutter, die es nährt, ist überlebenswichtig. Ohne die Mutter in der Nähe, kann es nichts tun. Es schreit. Wir alle haben das oft beobachtet. Nach Vester formt sich die Grundstruktur des Gehirns eines Säuglings größtenteils in den ersten 3 Monaten seines Lebens.<sup>4</sup>

<sup>5</sup> Die ersten Prägungen des Egos, die übernommen werden, stammen aus diesem Grund von Mutter und Vater, den ersten Kontaktpersonen. Sie meinen es gut mit dem Kind. Sie versuchen, ihm beizubringen, was sie selbst gelernt haben, ihre Prägungen und ihre Kultur. Kulturen sind das Regelwerk der Menschen. Man kann auch von Weltbildern sprechen, die wir durch unsere Erziehung und Umwelt aufgenommen haben.

---

<sup>4</sup> s. Vester, F., Denken, lernen, vergessen, Stuttgart 1978 S. 32ff.

6 In diesem Rahmen können z.B. auch folgende **persönliche Glaubenssätze entstehen**, die von uns übernommen wurden:

- Ich bin ein Spätzünder.
- Ich schaffe das nicht.
- Ich werde nicht akzeptiert.
- Ich bin immer das Opfer.
- Ich passe mich an, um dazu zu gehören.
- Ich bin brav und freundlich, damit ich geliebt werde.
- Ich befolge die Regeln, um ein Teil der Gemeinschaft zu sein.
- Ich tue, was man mir sagt, dann werde ich akzeptiert.
- Ich vermeide Widerspruch, denn sonst werde ich abgelehnt.
- Ich schwimme immer mit, sonst gehe ich unter.
- Andersdenkende denken falsch.
- Ich mache mich größer, um Aufmerksamkeit zu bekommen.
- Ich muss drängeln, um nach vorn zu kommen.
- Ich strengte mich an, sonst erreiche ich nicht meine Ziele.
- Ich muss immer die Beste/oder der Beste sein, sonst werde ich nicht akzeptiert und geliebt.

- Erfolg hat nur, wer sich durchsetzen kann.
- Wer nicht für mich ist, ist gegen mich.
- Besitz gibt Sicherheit.
- Geld ist Macht.
- Unabhängigkeit macht frei.
- Beziehungen sind für mich nützlich.
- Andersdenkende müssen bekämpft werden usw..

<sup>1</sup> Hast du von den genannten Glaubenssätzen einige wieder erkannt? Welche persönlichen Glaubenssätze hast du? Schreibe sie auf! Überlege dir, ob sie dir auf dem Weg mit Jesus eher hinderlich sind und wie du davon ablassen kannst. Im Anhang findest du dazu Materialien und Übungsmöglichkeiten, wie neue Glaubenssätze, die dich auf das Leben mit Jesus einstellen können.

▫ Persönliche Glaubenssätze sind hartnäckig. Sie entstehen durch die jeweilige vorgefundene und übernommene Kultur, deren Wertvorstellungen und Verhaltensweisen. Dadurch wurden wir in unserem Verhalten sozusagen konditioniert: Selbst wenn Beweise erbracht werden, die diese Glaubenssätze widerlegen, können sie von vielen Menschen nicht akzeptiert werden. Es würde sonst das sehr unbequeme Gefühl von verstandesmäßiger Unstimmigkeit entstehen. Es kann nicht sein, was nicht sein darf. Weil es so wichtig ist, die persönlichen Glaubenssätze zu bewahren, als "Boden unter den Füßen" oder Sicherheitsnetz, versuchen viele Menschen alle Abweichungen von ihren persönlichen Glaubenssätzen mit Vernunft zu widerlegen, sie zu ignorieren oder sie sogar zu leugnen.

<sup>2</sup> Jeder Mensch hat sein individuelles Ego, abhängig von seinen Prägungen. Neben aufgenommenen Glaubenssätzen und Wertvorstellungen sind in vielen Menschen **Urängste**, z.B.

- zu sterben,
- nicht geliebt zu werden,
- zu versagen.

<sup>2</sup> Dem können wir begegnen, wenn in uns folgendes **Urvertrauen** vorhanden ist:

- Vertrauen, bei Jesus in Gott geborgen und geliebt zu sein und
- keine Angst zu haben, zu sterben und zu versagen.
- Wir wissen, dass Er uns zu unserem Besten führt und schützt. Wir sind bei Ihm geborgen.

<sup>1</sup> **Du möchtest dann ein Gotteskind und ein Nachfolger werden** und nicht (immer wieder) in schlechte Gedanken, Gefühle und die Tat danach fallen.

<sup>2</sup> **Wie kommt es aber zu den negativen Gedanken und Gefühlen?** Durch unsere Vorbilder, Prägungen, das gebildete Gemüt, unsere Einstellungen, Wertungen, unser Welt- und Menschenbild, unsere Neigungen, Wünsche und Begierden, die aus unserem Ego kommen, sowie die Einflüsse, für die wir gerade offen sind oder die sich bei uns evtl. festgesetzt haben. Daraus haben sich dann auch Gedanken- und Gefühlsketten, Glaubenssätze und Verhaltensweisen gebildet und Erfahrungen wurden damit gesammelt. Es sind Gewohnheiten entstanden. So ist dein Charakter entstanden,

dein sich wiederholendes Denken, Fühlen, Meinen und Handeln.

<sup>3</sup> In der „Haushaltung Gottes“<sup>5</sup> wird geschildert, wie schon die ersten Menschen gesündigt haben, indem sie sich hochmütig aus Eigenliebe im „Haben-wollen“, geübt haben. Sie haben sich immer wieder von Gott, unserem Vater und Herrn getrennt und Seine Gebote nicht gehalten, sind aus Seiner Liebe gefallen. Dies ist bis heute so.

<sup>4</sup> Vielfach tragen wir neben positiven und negativen Erfahrungen auch einen **„Sack voller Verletzungen“** (z.B. Traumata) mit uns herum. Unser Ego wurde nicht bestätigt. Man liebte uns nicht (bzw. genug) und verletzte uns. **Wenn wir diese negativen Erfahrungen nicht vergeben, allen Schmerz, Jesus gegeben und losgelassen haben, werden in neuen Situationen immer wieder alte Muster gelebt.** Wir fühlen uns so als immerwährende Opfer und haben die Vorstellung, wie bei festgesetzten negativen Glaubenssätzen, dass wir ja immer wieder zu kurz kommen, verletzt werden usw.. Dann kommt es zu einer **Sichselbst-erfüllenden Prophezeiung**<sup>6</sup>, d.h. wir verhalten uns durch das, woran wir glauben so, dass die unschönen Ereignisse und Verletzungen sich irgendwie wiederholen. Es sind dann bestimmte Muster/Vorgänge gebildet worden. Sie wiederholen sich so oft, bis wir unsere Lektion daraus ge-

---

<sup>5</sup> Lorber, Jakob, Die Haushaltung Gottes (HG), Bd. 1-3, Bietigheim 1990

<sup>6</sup> Nach Wikipedia vom 26.01.2021 handelt es sich um eine Vorhersage, die ihre Erfüllung selbst bewirkt. Wenn Menschen daran glauben, agieren sie so, dass sich ihre Vorhersage erfüllt. Es kommt zu einer positiven Rückkopplung zwischen Erwartungen. Dieser Mechanismus wurde insbesondere von Robert K. Merton analysiert in „The self-fulfilling prophecy, in: The Antioch Review, Jg. 8, S. 193-210

lernt haben und diese Kette unterbrechen. Wir haben so unserem Glauben gemäÙe Erfahrungen und können auch dann eine Opferrolle einnehmen.

<sup>5</sup> Wie schon oben beschrieben, haben viele **Einflüsse** ihren Ursprung z.B. durch negative Glaubenssätze, die wir schon aus unserer Kindheit aufgenommen und gelernt haben und die wie automatisch in bestimmten Situationen hochkommen. Wir sind so in unserer Geföhl- und Gedankenwelt und dadurch in unserem Handeln in einer bestimmten Weise geprägt worden. Diese Glaubenssätze haben wir meistens von den Eltern, Erziehern oder Lehrern gelernt. Sie wirken in unser Leben. Typische Denkweisen hängen auch von Persönlichkeitsfaktoren und der Sozialisation, Erziehung und Bildung, Erfahrung und den sozialen Beziehungen ab. Auch bestehen manchmal generationenübergreifende Denkinhalte/-muster.

<sup>6</sup> Andere Einflüsse kommen von den uns umgebenden Geistwesen und auch durch lebende Menschen, deren Worte, Schriften, die Medien usw. zu uns. Swedenborg sagt dazu „Es besteht ein ständiger Einfluss aus der geistigen Welt in die natürliche. Wer nicht weiß, dass es eine geistige Welt gibt und dass sie von der natürlichen unterschieden ist ..., der kann auch nichts von diesem Einfluss wissen ...“<sup>7</sup> Auch hier können bestimmte Geföhle und Gedanken ausgelöst werden, die unsere Geföhls- und Gedankenwelt und unser Handeln lenken. Andererseits sind es auch unsere Werthaltungen, Begierden, Belohnungen, die wir erwarten, usw.,

---

<sup>7</sup> Swedenborg, E., Göttliche Liebe und Weisheit Nr. 340

die uns beeinflussen. Nicht unbedingt sind es dann auch die Ereignisse als Ursache des Fühlens und Handelns, sondern die bewertenden Gedanken und Einstellungen. So bestimmen Gedanken wie wir handeln.

7 **Unsere „herrschende“ Liebe“<sup>8</sup> bewirkt auch**, dass Menschen aufgrund der Werthaltungen und Beweggründe, zu denen sie sich am meisten hingezogen fühlen, ein ganzes Netz von Motiven und Neigungen entwickeln. „Die immer erneute Wahl dieser Ziele und die daraus resultierende Verwicklung bringt es mit sich, dass dies in der Hierarchie ihrer Beweggründe die erste Stelle einnimmt, schließlich autonom wird und die betreffenden Menschen 'beherrscht'. Alle anderen Beweggründe oder 'Bestärkungen' werden gegenüber dieser einen Hauptsache zur Nebensache. Swedenborg sagt, dass sich dieser 'Wunschkörper' (Sanskrit: maya-kosha) nicht nur auf das physische Leben auswirkt, sondern er überlebt sogar den Tod und entscheidet darüber, ob sein Träger den Himmel oder die Hölle wählt.“<sup>9</sup> Larsen sieht das Swedenborgische Konzept der Wiedergeburt als sehr weit gefasst, „um zu zeigen, dass der spirituelle Wachstumsprozess des Menschen eine Art Dialog ist, nämlich zwischen den Fähigkeiten des Willens (Fühlens) und des Verstandes (Erkenntnisvermögens), zwischen dem Natürlichen und Geistigen, zwischen Mensch und Gott.“<sup>10</sup> „Der Mensch kann vieles wissen, denken und verstehen. Aber wenn er sich

---

<sup>8</sup> d.h. worauf wir unsere Liebe richten, unsere Vorlieben, Ziele, also das wozu wir neigen und was uns zu Taten motiviert.

<sup>9</sup> Larsen, Stephen, Reisen nach Innen. Swedenborg und die visionäre Überlieferung der Menschheit, Swedenborg-Bücherei, Band 13, Zürich 1986

<sup>10</sup> Larsen, S., a.a.O., S. 50

selbst überlassen denkt, verwirft er alles, was nicht mit seiner Liebe übereinstimmt; darum verwirft er es auch nach dem Leben des Körpers, wenn er im Geist ist; denn nur das bleibt im Geist des Menschen, was in seine Liebe eingedrungen ist.“<sup>11</sup> „Was ein jeder aus Liebe tut, das bleibt seinem Herzen eingeschrieben; denn die Liebe ist das Lebensfeuer und somit das Leben eines jeden. Daher ist das Leben so beschaffen wie die Liebe; und wie das Leben – also die Liebe – beschaffen ist, so der ganze Mensch nach Seele und Leib.“<sup>12</sup>

Alle Gedanken und Gefühle beinhalten entsprechende Geister bzw. Energien, die im Menschen wirken und ihn gefangennehmen können. Nach Swedenborg befindet sich „jeder Mensch, soweit es seinen Geist betrifft, auch während er noch im Körper lebt, in der Gesellschaft von Geistern, obwohl ihm dies unbewusst bleibt. Durch diese gehört der Gute einer Gesellschaft von Engeln an, der Böse aber einer höllischen Gesellschaft.“<sup>13</sup> Jeder Mensch lebt in der ihm gemäßen Gesellschaft von Geistern, also mit Geistern, die ihre Neigungen teilen.

**8 Was sind es nun für negative Zustände/Gefühlslagen und Gedanken, in die immer wieder gefallen wird, z.B. das sich Sorgen. Da können wir uns sagen, dass Er für uns sorgt. Ärgern wir uns oder werden wir zornig, so sollen wir ruhig und in Seinem Frieden**

---

<sup>11</sup>Swedenborg, Emanuel, Vom Neuen Jerusalem und seiner himmlischen Lehre, Nr. 113

<sup>12</sup>Swedenborg, E., Himmlische Geheimnisse im Worte Gottes, Nr. 10740

<sup>13</sup>Swedenborg, , E., Himmel und Hölle, Nr. 438



**bleiben. Fürchten wir uns, sollen wir auf Ihn vertrauen und ruhig bleiben. Überladen wir uns, indem wir z.B. zu viel wollen und reden, so sollten wir lernen, uns zu begrenzen, auch mal zu verzichten, Einfaches anzustreben. Gegen Unruhe sollten wir Ruhe, Stille und in Seinen Frieden kommen setzen. Wir sollten versuchen, die negativen Erregungen zu meiden.**

☉ Er sagt uns dazu auch: „...lass fahren deinen Ärger! Wäre diese Welt nicht von Gott zu einer Lebensprobestätte bestimmt, in welcher ein jeder Mensch sich gleichfort bis zu seiner vollen geistigen Wiedergeburt in aller Geduld, Sanftmut, Demut und Liebe zu üben hat auf dem Wege der äußersten Selbstverleugnung, so würde Ich Selbst nicht zu euch gekommen sein, um euch in allem mit dem besten und lebenswahrsten Beispiel voranzugehen. Wollen die Menschen dieser Erde Kinder Gottes werden für ewig, so müssen sie sich auch die Mittel, die von Gott verordnet sind zur Erreichung des höchsten Lebenszweckes, in dieser Probelebenszeit in aller Geduld und Ergebung in den Willen des allweisesten Vaters gefallen lassen.“<sup>14</sup> „Du sorgst dich viel um das, was der Welt ist – Nur eines tut not, und dieses eine ist die wahre Liebe zu Mir! Alles andere gehört der Welt an und ist ein eitel nichtiges Zeug.“<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup>Lorberkalender vom 03.2.2021 Ärgere dich nicht! (aus Lorber, J., Gr. Ev. Joh., Bd. 10, Kap. 6)

<sup>15</sup>Lorberkalender vom 24.11.2019 Nichtige Sorgen (aus Lorber, Jakob, Gr. Ev. Joh., Bd. 8, Kap. 67; Himmelsgaben, Bd. 2, S. 63)

## Kapitel 2

### Der Prozess der Umwandlung

1 Wenn du stattdessen Ihm immer mehr vertraust und Ihm dein Herz für Seinen Willen und Seine Führung öffnest, den Inneren Weg mit Seinem Liebesgeist gehst, wandelst du dich allmählich um. Du möchtest nun kein Tribleben mehr führen, eine Brautseele werden und dich mit Ihm im Geist vereinen. Dazu möchtest du dich mit Seiner Liebe weiterentwickeln, an dir arbeiten, einfach und bescheiden sein und die Wiedergeburt im Geiste anstreben. Du möchtest Ihn über alles lieben und den Nächsten wie dich selbst. Du weißt dich bei Ihm geborgen und behütet. Du bemühst dich, nach Seinem Willen und Wort zu leben und wenn du wieder gefehlt hast, bittest du Ihn immer wieder um Vergebung. Dem ehrlichen Sünder, der sich bemüht, diese Sünden nicht mehr zu tun, ist Er ja immer wieder gnädig, wie du weißt.<sup>16</sup> Es geht darum, dass wir in unserem Menschsein im Sinne unseres Egos weniger werden und Er mehr in uns, d.h. wir sollen uns in unseren Geist in unserem Herzen zu Ihm begeben, uns immer mehr mit Ihm einen, vergeistigen.

2 Dazu sagt Paulus in Galater 1,19-20: „Denn ich bin durchs Gesetz dem Gesetz gestorben, damit ich Gott lebe; ich bin mit Christus gekreuzigt, und nicht mehr lebe ich, sondern Christus lebt in mir; was ich aber jetzt im Fleisch lebe, lebe

---

<sup>16</sup>vgl. Praxisheft 1, S. 4

ich im Glauben, und zwar im Glauben an den Sohn Gottes, der mich geliebt und sich selbst für mich hingegeben hat.“<sup>17</sup>

<sup>3</sup> „Meine Gebote aber kann niemand halten, als nur derjenige, der Mich liebt.“<sup>18</sup> „Nur wer im Geiste wandelt, kommt zum Lichte, der Urquelle alles Lebens; sein Anteil wird ewig bestehen und sich vermehren.“<sup>19</sup>

<sup>4</sup> „Wie aber die Früchte der Erde nur im Lichte der Sonne reifen, also reifen auch die geistigen Kräfte des Menschen in Meinem Lichte nur. Daher soll jeder Mensch seine Kräfte auf Mich hinwenden, so wird er ein vollkommen reifer, mächtiger Mensch werden in Meiner Ordnung.“<sup>20</sup>

<sup>5</sup> Wer sich nicht ins Herz zu Ihm begibt und seinen Glauben und Geist nach Seiner Lehre entwickelt und danach handelt, ist leicht von anderen geistigen Strömungen beeinflussbar. Auch der, der meint, sein Schicksal sei ja sowieso vorbestimmt und von außen gesteuert.

<sup>6</sup> In der Psychologie kennt man einen verschieden ausgeprägten „Locus of Control“<sup>21</sup>, d.h. Kontrollüberzeugungen externer und interner Ausprägung. Extern gesteuerte Menschen glauben wie zuvor gesagt. Intern gesteuerte meinen, dass sie sich selbst steuern und dafür verantwortlich sind

---

<sup>17</sup> Elberfelder Bibel

<sup>18</sup> aus HG 1,1, 4

<sup>19</sup> aus HG 1,1, 10

<sup>20</sup> Aus Lorberkalender vom 25.1.21 Reifung im Licht der Ordnung Gottes (aus: J.Lorber, HG 3, Kap. 64

<sup>21</sup> Eine solche Kontrollüberzeugung entwickelt sich durch Lernerfahrungen in sozialen Situationen und wird dadurch schließlich zu einer dauerhaften Erwartung, die in der Folge von zentraler Bedeutung für das Verhalten und Erleben eines Menschen ist. Nach allgemeiner Ansicht haben dabei mehr oder weniger stabile Familienverhältnisse in der Kindheit und Jugend wesentlichen Einfluss auf die spätere Kontrollüberzeugung, d.h. Auf die Fähigkeit von Menschen, Einfluss auf ihre Umgebung nehmen zu können. (s. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik 26.01.2021)

sowie durch das eigene Verhalten etwas ändern können, über ihr Leben selbst bestimmen zu können.

<sup>1</sup> Es geht deshalb darum, dass wir unser Leben „in die Hand“ nehmen, versuchen, es im Sinne des Herrn nach Seinem Willen und Seiner Ordnung zu gestalten. Jeder von uns ist für sich und sein Leben allein verantwortlich.

### **Kapitel 3**

#### **Wie kannst du nun am besten auf dem geistigen Weg weiter kommen und reifen?**

<sup>1</sup> **Vor allem solltest du vor Liebe und Begeisterung zu Ihm „brennen“ sowie das verinnerlichen, d.h. es sich zu eigen machen, was Er uns gelehrt hat und immer wieder lehrt und daraus die Werke der Liebe tun.** Dadurch kommen gute Werke und Früchte zum Vorschein. Das habe ich auch immer wieder erlebt. Dabei muss man sich selbst zurückstellen. Selbstverleugnung zu üben, ist schwer. Wenn ich mich aber durch liebevolle Hingabe Vater Jesus zur Verfügung stellte und einen Dienst am Nächsten tat, so war es mit der Selbstverleugnung nicht mehr so schwer. Ich sorgte nicht mehr für das eigene Ich, die Selbstliebe war in diesen Zeitspannen nicht mehr präsent, wurde zurückgedrängt.

<sup>2</sup> Der Vater erklärt hier **unseren geistigen Weg**: „Aber die Menschen dieser Erde rief Ich aus dem Zentrum Meines Herzens hervor und schuf sie vollkommen nach Meinem Ebenbilde, und sie sollten nicht nur Meine Geschöpfe, sondern Meine lieben Kinder sein, die Mich nicht als Gott und Schöpfer, sondern nur als ihren guten Vater erkennen sol-

len, der sie nach kurzer Prüfungszeit wieder ganz zu Sich nehmen will, damit sie da alles haben sollen, was Er Selber hat, und bei Ihm wohnen möchten ewiglich und mit Ihm herrschen und richten möchten das All.“<sup>22</sup>

<sup>3</sup> ...und heute noch, wenn sie wollen, sollen ihnen die Pforten der Himmel geöffnet werden, das die Augen ihres Geistes sind, und Ich will noch heute wohnen in ihren Herzen. Nur eines noch sollen sie mit Beharrlichkeit tun, nämlich ihr Fleisch sollen sie reinwaschen aus dem Brunnen, da lebendiges Wasser innen ist....Das ist aber so viel, dass **sie ernstlich in sich gehen sollen**, sich ganz erkennen und Mir dann ihre vorgefundenen Gebrechen in ihrem Herzen treu und wahr vortragen. Ich werde den Unrat aus ihren Herzen vertilgen und werde sie mit dem Feuer Meiner göttlich väterlichen Liebe erfüllen.<sup>23</sup>

<sup>4</sup> Der Vater gibt Seine Gnade jedem, der sie bekommen möchte: „Denn siehe, wollet ihr **Vergebung eurer Sünden, so werden sie euch vergeben, so ihr wahre Buße wirkt durch Jesum, welcher ist Mein lebendiges Wort und die Liebe in Mir...**

<sup>5</sup> **Darum gebe Ich aller Liebe zu Mir nach dem Grade ihrer Größe auch also gleich den gerechten Anteil des Lichtes hinzu, und das ist ein Geschenk und heißt Gnade; mit dieser fließe Ich bei jedem Menschen ein nach dem Grade seiner Liebe.**

---

<sup>22</sup>Aus HG 1,3, 3

<sup>23</sup>aus HG 1,3, 12-13

**<sup>6</sup> Daher, so jemand die Liebe hat, da er Mein Gesetz in sich lebendig macht, welches die höchste Liebe ist, über den werden Ströme des Lichtes ausgegossen werden,** und sein Auge wird durchdringen die Erde und wird schauen die Tiefen der Himmel.<sup>24</sup>

<sup>7</sup> Das ist der Weg und das Ziel. Es geht darum Ihn geistig zu betrachten, um mit Ihm zusammenzusein und Erkenntnisse für das eigene Leben zu gewinnen und um dann danach zu tun. In diesem Zusammenhang geht es im nächsten Kapitel um Fühlen und Denken sowie um Verhaltensweisen im alltäglichen Leben.

## **Kapitel 4**

### **Wie sollten wir mit unseren Gefühlen und Gedanken umgehen?**

<sup>1</sup> Das Denken entsteht aus dem Fühlen oder umgekehrt und hat engste Bindungen an unseren Willen.<sup>25</sup> Alles, was wir als Vernunft sehen, basiert auf unserem Fühlen. Mit unserer Vernunft und unserem Willen können wir Gefühle verstärken, dämpfen oder unterdrücken. Andere Gefühle können vorherige ablösen, wenn/weil wir das so wollen. Wir können einem oder mehreren Gefühlen eine Wertigkeit (z.B. gut, schlecht) und eine Intensität (z.B. stark, schwach) zuordnen. Man kann sich in bestimmte Gefühle und Gedanken hineinsteigern, sich da hinein fallen lassen. So können z.B. aus Sorgegefühlen und -gedanken solche der Angst und Panik werden. Ein Gefühl der Abneigung kann, wenn es sich

---

<sup>24</sup>Aus Haush. G 1,4, 2 - 9

<sup>25</sup>Vgl. Bergner, Thomas, Gefühle. Die Sprache des Selbst. Stuttgart 2013

verstärkt, zu Hass führen. Wir selbst können uns beobachten und steuern, dem Denken, Fühlen und Handeln eine Wertigkeit zumessen. Zuerst entstehen Gefühle und Gedanken in unserer Seele. Wenn wir ihnen freien Lauf lassen, hat dies immer Folgen, d.h. sie geben die Motivation zur Umsetzung und es entsteht die Tat danach. Bei **jeder Seelenbewegung bzw. -erregung mit guten oder/und negativen Gefühlen und Gedanken entsteht die jeweilige Energie bzw. Schwingung, und dann gute und böse Einflüsse durch Geister, die die jeweiligen Schwingungen, Gedanken und Gefühle verstärken.**

<sup>2</sup> Durch negative Einflüsse kann dann auch ein Antrieb zur Tat oder zum physisch-seelischen (somatischen) (Un-)wohlsein entstehen. Wenn wir lange negativ denken und fühlen können die Folgen immer schlimmer werden. **Wir sollten diese Zusammenhänge erkennen und uns klar darüber werden sowie schlechte Gefühle und Gedanken, die nicht in der göttlichen Ordnung sind, überwinden, abwehren bzw. Ihm übergeben, ziehen lassen.** Letztlich müssen auch die Ursachen dafür erkannt und mit Ihm überwunden werden, d.h. wir sollten in die göttliche Ordnung kommen.

<sup>3</sup> Manchmal kommen neue negative Gefühle hoch, die auf alten (starken) Gefühlen aus der Vergangenheit herrühren. Wir fühlen uns z.B. immer wieder von unseren Mitmenschen zurückgesetzt oder ausgegrenzt. Dies kommt oft aus den Erfahrungen aus der Kindheit und wird im Erwachsenenalter wieder weitergelebt, solange wir diese **alten Verkrustun-**

**gen nicht auflösen, vor allem durch Vergeben und Vergessen sowie Loslassen.**

**4 Ein Zuviel an negativen Gefühlen und daraus entstandenen Gedanken kann große Auswirkungen haben,** z.B. kann viel Angst zu Angsterkrankung, Panik und Phobien und/oder Depression führen. Ärger und Wut kann zu Konflikten und einer Gefahr für andere und sich selbst werden. Trauer oder/und Schuld kann zu Depression führen. Oft bestehen Mischungen von Gefühlen und Gedanken. Durch die verschiedenen schweren negativen und zerstörerisch geleitete Gefühle und Gedanken entstehen weitere Probleme und Konflikte. Letztendlich **wird immer mehr negativer Stress empfunden.** Eine extreme Steigerung dieser Art des Stresses und ihrer Auswirkungen kann dann **krank machen** und dazu führen, dass wir uns wirklich schlecht fühlen und z.B. Herzrasen haben. Bei immer mehr zunehmenden überwältigenden ausweglosen Verzweiflungsempfindungen kann es im extremsten Fall zu Suizidgedanken und -handlungen kommen bzw. -versuche werden initiiert. Unterdrückte und nicht bewältigte Gefühle in bestimmten Situationen können sich zu sogenannten psychosomatischen Krankheiten entwickeln, die dann auch z.B. zu Magengeschwüren usw. oder zu Depressionen führen. Lass dich nicht von schlechten und unreinen Begierden, Gedanken und Gefühlen beherrschen und in die Dunkelheit mit allen ihren Folgen herabziehen.

**5 „Sehet, solcher Grund liegt in der Schwäche der Liebe zum heiligen Vater!** Wie aber die Liebe beschaffen ist,



also auch das Vertrauen; das schwache Vertrauen aber ist der Vater aller Angst!“<sup>26</sup>

<sup>6</sup> „Ja, in Meiner Liebe werdet ihr alles vermögen, - ohne Meine Liebe aber nichts! ...<sup>27</sup>

<sup>7</sup> Je nachdem, welche Gefühle in uns wirken und wenn wir nicht in die Liebe zu Ihm und zum Nächsten kommen, die stetig wachsen sollte und wir nach Seinem Wort tun, können sie anders wirken: Hoffnungslosigkeit führt im Tun zu Tatenlosigkeit oder Lähmung, im Haben zur inneren Leere und im Sein zur Traurigkeit.

<sup>8</sup> Wir sollten immer zwischen positiven und negativen Gefühlen und unserer Beziehung zu Ihm und dem Grade der Liebe zu Ihm unterscheiden, d.h. Wir sollten uns fragen, was die Gefühle und Gedanken uns über unseren Zustand sagen können. Schlechte Gefühle sollten wir nicht festhalten, sondern ziehen lassen und Jesus zur Umwandlung in Sein Liebeslicht übergeben. Segnet, wo ihr urteilen, grollen oder fluchen möchtet.

<sup>9</sup> Hier kann dann auch die **Intuition** wirken. Das sind Eingebungen, die aus unserer Seele erscheinen. Intuition ist eine Aktivität des Selbst, und zwar ein Entscheidungsvorschlag an unser Ich<sup>28</sup>.

---

<sup>26</sup> Lorber, Jakob, HG 1, 168. Kap., Bietigheim 1990

<sup>27</sup> Das göttliche Wort und die Lehre daraus sowie die Taten danach werden durch den Gegner vergiftet und verunreinigt. Der Durcheinanderwerfer kann wirken. Auch bei Menschen, die meinen, ihre Sicht der Welt, ihre gefundenen Prophezeiungen und ihre Taten seien wahr, gut und rein. Auch unreife Gotteskinder können so Unheil anrichten. Sie sind oft hochmütig, eitel, stolz und eingebildet. Und sie arbeiten nicht genug an sich in der Selbstverleugnung. Da ist noch zu viel Eigenliebe. Vater Jesus wird auch diese dann beschneiden müssen. Alle sind auf ihrem Lernweg.

<sup>28</sup> Kopp-Wichmann vom 01.09.2007 in Der Persönlichkeitsblock: „Wenn das Selbst

<sup>10</sup> Ich meine, dass wir eine Dreiheit von Körper, Seele und Geist sind. Der göttliche Geistfunke ist in unserem Seelenherz von Geburt an vorhanden. Es geht darum, dass wir nicht überwiegend vom Körper bestimmt werden, sondern dass der göttliche Geist im Menschen immer mehr zum Zuge kommt, d.h. ein Prozess der Vergeistigung in Gang gesetzt wird. Nun ist die Frage, wo unsere Intuition herkommt. Kommt sie wirklich aus unserem göttlichen Geist?

<sup>11</sup> So ist Intuition eng mit **Verinnerlichung** und der Meditation verbunden, denn der Grund aller Dinge liegt lebendig in uns! Daher ist unser Blick allzeit zuerst darauf zu richten, was in uns im Blick auf Ihn und Seine Lehre vorgeht. Wie tief ist unsere Liebe zu Ihm schon gewachsen und zeigt sich im Tun? Das sollten wir im festesten Glauben und Vertrauen auf Ihn üben und auf die lebendige Antwort in uns hören. Je mehr wir Seinen Willen dann in der Liebe und Barmherzigkeit tun, je besser wird uns dies gelingen. Wir kommen sozusagen in unser demütiges, liebevolles und gereinigtes Herz. So können wir uns immer mehr verinnerlichen, innehalten und nach Seinem Willen dem Nächsten uneigennützig Gutes tun. „Tue also danach, so wirst du eins werden mit dir und so auch mit Mir, und so auch alle, die also wie du tun werden! Amen. Verstehe es, Amen!“<sup>29</sup>

---

die passive Basis des Ich ist, kann das Ich als Zentrum betrachtet werden, in dem sich alle Gehirnfunktionen treffen. Dazu gehören unsere Gedanken, Wünsche, Vorlieben, Gefühle, Wahrnehmungen, Erinnerungen, Hoffnungen, Entscheidungen, Handlungskonzepte usw.“ Das Selbst ist unsere angeborene eigentliche Energiequelle.

<sup>29</sup>Lorber, Jakob, HG 1, Kap. 118, 16

<sup>12</sup> Er sagt dazu weiter durch Lorber: „Wirklichkeit, Wahrheit und Leben sind inwendig im Menschen nur, allwo sie auch nur allein zu suchen und also auch zu finden sind; alles aber, was von außen eingeht in den Menschen, ist Schein nur, aber kein Sein, und ist tödlicher Natur. ...Wer sich aber wendet an das Leben in sich und dadurch an Den, der heilig, heilig, heilig ist, ewig wahrhaftig und getreu voll Liebe, Erbarmung und Gnade, der wird es empfangen, wie ich es nun empfangen habe, und wird keinem Zweifel mehr unterliegen in irgendeiner Sache, deren frühere Ungewissheit ihm das Herz mit schweren Steinen belastete....“<sup>30</sup>

<sup>13</sup> Die Intuition ist von der Einbildung zu unterscheiden, d.h. Wünsche, Hoffnungen, Einbildungen, Wille und Verstand sind die wesentlichen Gegenspieler der Intuition bzw. können die Intuition verunreinigen. Meine Erfahrung ist, dass sich Intuition immer mehr mit unserem Liebesgeist in Jesus verbinden sollte (siehe oben). Der menschliche Eigensinn, die Eigenliebe des Ego, das immer haben will, sollte zurückgedrängt werden.

<sup>14</sup> Der Herr empfiehlt uns, regelmäßig zu Ihm in die Stille zu gehen (s. Praxisheft 1), Intuition und Inneres Wort können aus ihr erwachsen, zum Vorschein kommen.

## **Kapitel 5**

### **Wo kommt die Intuition her?**

<sup>1</sup> Bergner hält die Intuition für uns ausserbewusst und wir sollten sie nie mit der Fantasie verwechseln. Damit wir nicht

---

<sup>30</sup>Lorber, Jakob, HG 1, Kap. 117, 10 und 12

falschen Signalen folgen, sollten wir dabei zur Ruhe kommen.

**<sup>2</sup> Voraussetzung ist aber, dass ich ruhig ins Herz gehe, in mein Liebesgefühl zu Jesus.**

<sup>3</sup> Intuition kann sich aber auch an unserem Wunschdenken orientieren. „Je genauer eine Angabe ist, umso kritikloser glauben wir sie. Wir interpretieren also Detailtreue als Zeichen für hohe Qualität von Fakten, was durchaus falsch sein kann.“ (S. 290) Das betrifft so z.B. manche Kundgaben mit detaillierteren Voraussagen. Wir sollten mit Texten aller Art, aller Literatur, allen Videos, Angeboten für Mentaltrainings usw. kritisch umgehen. Vieles, was Menschen so von sich geben, ist mit Manipulationen, Realitätsverlust und Schwärmerie verbunden.

<sup>4</sup> „Das Richtige ist viel eher das, was individuell unserem Selbst entspricht – das kann sehr wohl den Vorstellungen unseres Ich widersprechen.“ (S. 296) Das kann ich bestätigen. Ich hatte öfter die Erfahrung gemacht, dass ohne Verinnerlichung zum Vater in mir eine andere Antwort kam, als dann mit dieser. Ich verfuhr dann nach der intuitiven Antwort vom Vater und alles war gut. In der „eigenen Antwort“, im Alltagsbewusstsein, war eben auch mehr Weltliches enthalten. Aber wie gestaltet sich unser Selbst? In welcher Einflussosphäre befinden wir uns?

Wir sollten folgende Worte des Vaters beachten:

<sup>1</sup> „Euer erster Gedanke sei Gott, Sein Wille, Seine Liebe und Gnade...Und so ihr das in aller Demut und freiwilligem Gehorsam aus reiner uneigennütziger Liebe zu Gott tun wer-

det, so wird Er auch allezeit bereit sein, euch gnädigst Seinen heiligsten Willen kundzugeben, teils mittelbar durch die redende Natur, teils aber auch unmittelbar durch Sein eigenes, lebendiges Wort, laut redend in euren Herzen.“<sup>31</sup>

<sup>2</sup> Wir können Intuition einfach so oder durch einen inneren Dialog mit Jesus bekommen in der Verinnerlichung. **Wichtig ist die Ausrichtung auf Ihn.**

<sup>3</sup> Richten wir uns nicht auf Ihn aus, so kann alles Mögliche aus der Geisterwelt zu uns kommen und uns in die Irre führen, uns täuschen. Auch, wenn wir noch am Anfang stehen und noch nicht rein empfangen können, können wir Scheinbarkeiten unterliegen. Daher gilt es, sanftmütig, demütig und nüchtern zu sein und zu bleiben!

## **Kapitel 6**

### **Verschiedene Möglichkeiten bzw. Methoden zur Gefühls- und Gedankenkontrolle**

<sup>1</sup> Nach der Beschreibung der Herkunft der Gedanken und Gefühle sowie den Umgang mit diesen und der Hinweise zur Bewältigung unseres geistigen Weges wird nun weiter auf die verschiedenen Möglichkeiten bzw. Methoden zur Gefühls- und Gedankenkontrolle im inneren Weg mit Jesus eingegangen.

<sup>1</sup> In den vorigen Kapiteln wurden schon etliche Hinweise gegeben, welche Methoden zu empfehlen sind, um das „Gedanken- und Gefühlskarussell“ in den Griff zu bekommen,

---

<sup>31</sup>Jakob Lorber, HG 1, Kap. 36, 32 + 34, siehe auch meine Ausführungen und das Beispiel zum sogen. „Wunderarkanum“ aus der Geistigen Sonne, Bd. 2

nicht zu „ihrem Spielball“ zu werden und insgesamt dem Vater näher zu kommen.

<sup>2</sup> Als erstes solltest du prüfen, wie deine „herrschende Liebe“ beschaffen ist, also, ob der Herr und Seine Lehre wirklich bei dir an erster Stelle steht. Wenn das geklärt ist, solltest du, um in die Ruhe und in unsere „Mitte“ zu kommen, wie schon gesagt, in die Verinnerlichung und Meditation (letztere soll hier Stille oder Kontemplation genannt werden) gehen. Außerdem können Achtsamkeits- und Atemübungen gemacht werden. In Praxisheft 1 ist die Stille und die Verinnerlichung schon erwähnt worden. Weiter können Loslass-, Vergebungs- und Selbstbeschau-Übungen dazukommen. Es geht darum, mit diesem Weg Erfahrungen zu machen, Ihn zu schauen, zu hören, zu empfinden und anzuwenden.

<sup>2</sup> Neben dem vorher Gesagten und Seinem Wort wird hier anhand von Beispielen und Übungsmaterialien in die Praxis "Mit-IHM-zu-leben" fortgesetzt. Praxis heißt, nicht nur zu reden, sondern zu tun (z.B. zu Ihm zu gehen, zu dienen, mitzutragen, zu helfen, Hinweise und Tipps zu geben, zu beraten, zu unterstützen usw.).

<sup>3</sup> Deshalb findest du in Praxisheft 1 und hier in Praxisheft 2 Hilfen und Hinweise, wie das "Wunderarkanum" und die "Weiterleitung der Geister", die vielfach erprobt wurden. Letztere sind durch Vater Jesus gegeben und mit Ihm angewendet worden und haben schon viel Segen (Weiterkommen zum Vater und Heilung) gebracht. Sie müssen nicht genauso angenommen und gesprochen werden, sondern du

solltest dich mit Ihm verbinden (ins Herz gehen) und aus dem Herzen sinngemäß – langsam und leise im Geiste (in Gedanken) oder laut - auch mit eigenen Worten – im jeweiligen Gefühl sprechen. Alles muss wiederholt werden und in dir sozusagen „nachhallen“, um Kraft zu entfalten und sich zu verfestigen. Die Beispiele sollen dich zum eigenen Handeln anregen und als Hilfe dienen, in Seine Gegenwart zu kommen. Alles wurde von mir und auch in Seelsorgegesprächen und Heilgebeten usw. schon oft erfolgreich eingesetzt.

<sup>4</sup> Weitere praktische Anleitungen werden dazu im Anhang (Übungen zur Gedanken- und Gefühlskontrolle, zur Stille, zur Selbstbeschau, zum Verinnerlichen, Atmen, der Achtsamkeit usw., zum Tagesablauf usw.) gegeben. Es handelt sich um eine Auswahl von Beispielen, die du mit deinen Worten und nach deinen Bedürfnissen verwenden, anpassen und vervollständigen kannst. Ausserdem ist wiederholtes Üben notwendig, um Fortschritte zu erreichen.

\* \* \*

# Anhang

## Übungsmöglichkeiten und Hilfen

Unter folgenden Übungen und Hinweisen für Hilfen kannst du diejenigen auswählen, die dich auf deinem Weg unterstützen. Du kannst sie beliebig oft wiederholen, bis du alles verinnerlicht, sie dir zu eigen gemacht hast. Dafür ist wie immer ein kindliches, demütiges, reines und liebevolles Herz nötig. Viel Freude und Erfolg dabei. Vater Jesus möge diese Arbeit segnen!

### 1. Selbstbeschau-Übung

1 Hier einige beispielhafte Fragen zur Unterstützung des vertieften Nachdenkens, der Reflexion<sup>32</sup>:

- Was ist mein Ziel bzw. Lebenszweck (das Lebenskonzept)?
- Was ist noch falsch in meinem Leben?

(Schwachpunkte, die Führung von Vater Jesus durch alle Höhen und Tiefen, das selbstverschuldete Leid durch die Trennung vom Vater erkennen, also den Kreuzweg erkennen.)

- Wo habe ich gesündigt und Falsches getan (gegen Seine Gebote und Lehre gehandelt)?
- Sehe ich meinen eigenen Anteil am Falschen oder sehe ich mich immer noch allein als Opfer oder kann ich mich schon als Täter dessen annehmen?

---

<sup>32</sup>Hier ist ein hier übernommener und etwas erweiterter Text aus Praxisheft 1 enthalten.



- Nehme ich mein Kreuz an? Was habe ich wann daraus gelernt?
- Ertrage ich alles dankbar?
- Wo hat der Vater geholfen bzw. einen Ausgleich geschaffen?
- Was ist noch zu bereinigen, zu vergeben, zu versöhnen?
- Welche Vorsätze und danach einzelnen Schritte sind zu verfolgen, um mich zu verändern (vom „alten“ zum „neuen“ Menschen zu werden)?
- Wo und wen muss ich um Verzeihung bitten, bereuen und mich wandeln?
- Wem muss ich noch verzeihen?
- Wo war ich und bin immer noch im Ego? Wie kann ich in die Selbstverleugnung kommen?
- Warum habe ich welche Probleme und Krankheiten?
- Kann ich mein Leben annehmen?
- Fliehe ich vor dem, was mir nicht gefällt und stelle mich nicht demütig geduldig, liebevoll, ernsthaft und barmherzig den Problemen?
- Liebe ich den Herrn über alles oder bin ich noch zu viel in der Eigenliebe?
- Welchen Anteil nimmt der Vater in meinem Leben ein?
- Gebe ich mit Ihm uneigennützig Nächstenliebe weiter?

- Versuche ich, Seinen Willen zu erfüllen?
- Bin ich ein Tatmensch?
- Zeuge ich mit meinem Leben für Ihn?
- Arbeite ich genug an mir und wie kann mein von Ihm gegebener Geistfunke ausgehoben werden und wachsen?
- Hole ich alles (wie Kraft, Energie, Wissen) von Ihm oder nehme ich noch Fremdenergie und anderes von meinen Nächsten aus meiner alten Verletztheit? Fühle ich mich noch immer verletzt und bin deshalb noch immer verletzbar?
- Wehre ich mich immer wieder und suche nach Rechtfertigungen?
- Bin ich immer wieder aufgeregt und verärgert, sogar mal wütend geworden?
- Verletzte ich jemanden? Habe ich mit jemandem Konflikte?
- Bin ich immer wieder beleidigt?
- Rechtfertige ich mich und erkenne die eigenen Fehler nicht? Übernehme ich immer noch nicht die Verantwortung für meine Taten? Schiebe ich die Schuld immer noch auf die anderen?
- Wo bin ich noch in Trieben und Süchten gefangen?
- Welche Neigungen trennen mich von Ihm bzw. wo ist das rechte Maß für diese?
- Wie komme ich näher zu Ihm? (siehe auch „Wunderarkanum“ im Anhang Praxisheft 1)

- Gehe ich genug in die Stille<sup>33</sup> und habe Gemeinschaft mit Ihm?“ und
- „Wie viel Zeit habe ich für Ihn?“ oder
- „Wie kann ich das verbessern?“ (siehe auch Kap. 3 über die Selbstbeschau in Praxisheft 1).
- Wer und was unterstützt mich in Meinem Bemühen? (Er, Geschwister, die Lehre, Sein Wort, die Verbindung mit Ihm).
- Kann ich loslassen? Wo habe ich das getan?
- Bin ich in die „Irre“ gegangen? Habe ich mich überschätzt? Wo habe ich das getan?

## **2. Zur Gedanken- und Gefühlskontrolle**

Dazu kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Welche belastenden wiederkehrenden Gedanken und Gefühle habe ich?
- Woher kommen meine/diese speziellen Gedanken und Gefühle? Was soll mir das sagen?
- Bin ich lange in schlechten Gedanken und Gefühlen „gefangen“? Was hat das bewirkt?
- Wie komme ich aus dem Gedanken- und Gefühls“-karussell“ heraus?

---

<sup>33</sup> über die Stille siehe auch die Beschreibung in Praxisheft 1; die Neuoffenbarung durch Jakob Lorber empfiehlt sieben Viertelstunden, siehe dazu insbesondere „Der Kürzeste Weg der Wiedergeburt“ im Anhang Praxisheft 1

- Wie gelingt mir die Gedanken- und Gefühlskontrolle?
- Wo und wie habe ich es geschafft, da herauszukommen?

<sup>3</sup> Diese Fragen kannst du nach Belieben kürzen, verändern oder vervollständigen. Du solltest sie und deine Antworten aufschreiben. Nach einer von dir gesetzten Zeit kannst du sie wieder stellen und beantworten. Danach ist evtl. ein Vergleich mit älteren Selbstbeschauungs-Ergebnissen hilfreich, damit du siehst, ob du evtl. Fortschritte gemacht hast. Wenn du es schon kannst, so wende dich in der Verinnerlichung (geh in dein Herz, in dein Liebesgefühl zu Ihm) auch an Vater Jesus, damit Er dir sagt, was Er möchte, dass du dort hin umkehrst, dich veränderst oder einfach nur weiterentwickelst.

<sup>4</sup> Zu diesen oder ausgewählten Fragen, wo du besondere Schwierigkeiten hast, kannst du auch genauer überlegen, was du unternehmen kannst, davon loszukommen, dies aufschreiben und immer wieder überprüfen, wie und wodurch du deine Gedanken, Gefühle und die Handlungen danach (evtl. auch mit welchen Übungen) und wann verbessert hast.

### **3. Weitere Hinweise zum Umgang mit Gedanken- und Gefühlen<sup>34</sup>**

<sup>1</sup> Man sollte aus dem schon Ausgeführten besonders auf die Absichten mit ihren Einbildungen, die die Gedanken beein-

---

<sup>34</sup>Siehe auch Tabelle als Einlegeblatt und die Erläuterungen dazu am Ende dieses Hefts

flussen, achten. Die Absichten sind die Gedanken aus dem Willen, und hier ist oft noch vorherrschend das Böse in seinem Ursprung und in seiner Wurzel, d.h. in seinen Begierden und in seinen Lustreizen. Wenn diese nicht gesehen und erkannt werden, so ist der Mensch dennoch im Bösen, so wenig er es auch im Äußern begangen hat. Es gilt, dass die bösen Neigungen zu guten werden und daraus gute Gedanken und Gefühle entstehen. Nach Swedenborg besteht das menschliche Gemüt nicht von Geburt her, sondern wird aus weltlichen Dingen gebildet; weshalb eine Umbildung desselben nötig ist, damit es geistig werde.<sup>35</sup> Die Natur des Menschen wird durch Versuchungen und Kämpfe gebessert. Es gilt, trotzdem zum Herrn zu finden sowie Versuchungen, Täuschungen und Irreführungen zu erkennen, zu überwinden und sich umzuwandeln zum Gotteskind und Nachfolger.

<sup>2</sup> „Die Wahrheit ist inwendigst, ist das Motiv zur Handlung nach dem Worte Gottes und gibt sich allezeit eher kund als eine darauf folgende leere Gedankenflut. Demnach soll sich auch ein jeder nach dieser inneren Wahrheit richten und danach tätig sein. Er wird so stets mehr und mehr seine Gedanken mit diesem inneren Lichte werktätig verbinden und dadurch in sich zur Einheit und somit zur göttlichen Ähnlichkeit gelangen.“<sup>36</sup>

<sup>3</sup> Äußeres Denken läuft meist automatisch nach unseren Gewohnheiten ab, so z.B. im Grübeln, Sorgen-Machen und Jammern. Das kann uns unser Leben schwer machen (s.o.).

---

<sup>35</sup>Swedenborg, E., Das Geistiges Tagebuch, Band 1, Zürich 1902, S. 2, 22 u. 152

<sup>36</sup>Lorber, Jakob, GS 2, Kap. 87, 21ff.

Irgendwann kann man alles schwarz sehen und kann nichts Gutes mehr in der Welt oder in anderen Menschen erkennen. Im Mittelpunkt sollte daher nicht das Problem, sondern die **Lösung**<sup>37</sup> stehen. Auch das solltest du mit Vater Jesus aus deinem Inneren, in deinem Herzen suchen. Du fragst Ihn dann: „Was kann ich tun bzw. beitragen, das Problem zu lösen. Wie erreiche ich das?“ Wenn du eine Antwort (Empfehlung, Rat) hast, bittest du Ihn, dir bei der Umsetzung zu helfen. Komme weg vom ständigen Analysieren und Kritisieren, dem Fragen nach den Gründen und anderen Menschen die Schuld zuzuweisen. So kommst du von den negativen Gedankenspiralen weg. Wenn du dies immer wieder umsetzt und versuchst, die Probleme zu lösen, wird es dir mit Ihm besser gehen. Du kommst von Ängsten und Sorgen weg, kannst negative Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten ändern, Probleme lösen, fühlst dich als glückliches Gotteskind und in Seinem Frieden. Du arbeitest weiter an dir und möchtest weiter in die göttliche Ordnung<sup>38</sup> kommen, dich darin stetig verbessern,

#### **4. Achtsamkeitsmethoden**

1 In diesem Zusammenhang kann es auch gut sein, Achtsamkeit herzustellen. Achtsamkeit ist heute ein besonders beliebtes Thema und wird in einigen Zeitschriften und Büchern immer wieder behandelt. Ich habe mich auch immer wieder damit – auch kritisch - beschäftigt. Wir sollen auf

---

<sup>37</sup>Siehe auch Tabelle und Erläuterung dazu

<sup>38</sup>Liebe, Weisheit, Wille, Ordnung, Ernst, Geduld, Barmherzigkeit und Demut (die sieben Geister Gottes)

unsere gegenwärtige Situation achten, im Hier und jetzt sein, nicht immerzu (vor allem nicht dauernd an Zukünftiges) denken, urteilen, negativen Gedanken und Gefühlen folgen, Druck bis Stress empfinden. Wir sollen uns entspannen. Es geht auch um Stressvermeidung, -reduktion und -bewältigung. Achtsamkeit kann über die Stille, Yogaübungen, Atem- und Entspannungsübungen usw. aktiviert, unterstützt und ausgeübt werden.

<sup>2</sup> Auch Swedenborg hatte bemerkt, dass das Denken mit dem Atem zusammenhängt. Die Gedanken fließen sozusagen ein wie ein Strom. „Das bewusst auf ein Ziel ausgerichtete Denken ist nur ein Teil unseres geistigen Lebens. Unterlässt man die Kontrolle auch nur einen Moment, so wird der Fluss seinen spontanen Lauf wieder aufnehmen und seine unberechenbare unaufhörliche Fracht an Treib- und Strandgut mit sich führen: Erfahrungen, Gedächtnisinhalte und Intuitionen.“<sup>39</sup> Deshalb sollte Jesus bei allen unseren Bemühungen, auch bei Achtsamkeitsübungen, im Vordergrund stehen, unsere Mitte sein. Wir sollten uns auf Ihn ausrichten, sonst kann alles mögliche, können die verschiedensten geistigen Einflüsse auf uns einwirken, uns beeinflussen. Er allein ist unser Ziel, auf Ihn fokussieren wir uns!

<sup>3</sup> Auch andere religiöse Praktiken bezogen auf verschiedene Weise ein bestimmtes Atmen ein. In der Mystik der Ostkirche (bei den Mönchen des Berges Athos) wird eine ähnliche Praktik angewandt: „Da dein Geist oder das Tun Deines Geistes von Kindheit an daran gewöhnt ist, sich in die sinnli-

---

<sup>39</sup>Larsen, S., a.a.O., S. 24

chen Dinge der äußeren Welt zu zerstreuen und zu verlieren, so sollst Du, wenn Du dieses Gebet sprichst, nicht nach der Weise der Natur beständig atmen, sondern deinen Atem ein wenig anhalten, bis das innere Wort das Gebet einmal gesprochen hat.... Durch ein solches zeitweises Anhalten des Atems wird das harte und zähe Herz dünn, und die Feuchtigkeit des Herzens, angemessen zusammengedrückt und erwärmt, wird zart, feinfühlig, demütig und besser geeignet zum Empfinden der Reue und zum freien Erguss der Tränen.“<sup>40</sup>

<sup>4</sup> Auch bei anderen Praktiken der christlichen Kontemplation soll die Erinnerung an Jesu Gegenwart mit jedem Atemzug präsent sein. So auch im sogenannten „Herzensgebet“<sup>41</sup>.

<sup>5</sup> So hat z.B. Swedenborg schon früh eine der grundlegenden Yoga-Techniken, pranayama, angewandt, obwohl er diese wahrscheinlich nicht kannte. Er versuchte dabei absichtlich seinen Atem anzuhalten. Und er versuchte, die Atemzüge mit dem Herzschlag zu koordinieren und beobachtete, „dass dann der Verstand gewissermassen zu schwinden begann“; und später, wenn er im Geiste schrieb, wobei er beobachtete, dass er seine Atmung fast zum Stillstand gebracht hatte.“<sup>42</sup>

<sup>6</sup> Swedenborg beobachtete, dass die subtile Atmung seinen Körper durch drang und tatsächlich auf dessen Organe

---

<sup>40</sup>Desgl., a.a.O., S. 26

<sup>41</sup>Larsen S. 25f., siehe auch Praxisheft 1 und unter kontemplative Methoden in diesem Heft

<sup>42</sup>Swedenborg, E., Geistiges Tagebuch, Nr. 3320 und 3464



wirkte.“<sup>43</sup> Man kann dies tun, um sich zu reinigen und zu heilen. Dazu lebte er weitgehend asketisch, enthielt sich dabei der Nahrung, der Sexualität und anderer persönlicher Gewohnheiten. Er gebrauchte seinen Atem, um seine Gedanken zu kontrollieren. Wenn böse Gedanken aufkamen, „brauchte ich nur den Atem anzuhalten, um sie zum Verschwinden zu bringen.“<sup>44</sup> Swedenborg, der sich für mehrere Tage zurückziehen und sich vollständig in mystische Kontemplation versenken konnte, übergab sich dem Herrn und empfand dann im Körper eine gewisse Unzufriedenheit; im Geist jedoch Freude.“<sup>45</sup> „Der Mensch hält in der Ekstase oder Trance den Atem an; zu dieser Zeit sind die Gedanken sozusagen ausgelöscht.“<sup>46</sup> Dabei hatte Swedenborg ein starkes Liebesempfinden. Diese Praktiken und Empfindungen sind offensichtlich denen des Yoga ähnlich, nur das Swedenborg sich auf unseren christlichen Gott ausrichtete.

<sup>7</sup> Heute gibt es eine Vielzahl Achtsamkeitsprogrammen mit (Atem-)Techniken, die der Versenkung sowie Achtsamkeit mit uns und unserer Umwelt und zur Heilung dienen sollen. So wird z.B. von Medizinerinnen empfohlen, sich mit der MBSR<sup>47</sup>

---

<sup>43</sup>Dsgl., S. 26

<sup>44</sup>Swedenborg, Traumtagebuch, Nr. 111

<sup>45</sup>Dsgl. Nr. 117

<sup>46</sup>Dsgl. Nr. 112

<sup>47</sup>Hier soll die Aufmerksamkeit geschult und dadurch die Wahrnehmung für den Augenblick geschärft werden.

Das Training wurde als "Mindfulness-Based-Stress-Reduction" (MBSR) bekannt. Durch Übungen zur Körperwahrnehmung im Sitzen und im Gehen wird Konzentration und Aufmerksamkeit eingeübt. Das Ziel ist es, eine achtsame Haltung in den privaten wie beruflichen Alltag zu übertragen und dadurch gelassener mit Stress sowie belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können. Es wird auch von Ärzten empfohlen.

zu üben. Dies soll zur Stressreduzierung und Reinigung (bzw. evtl. Heilung) geschehen.

8 Bei diesen Übungen der achtsamen Körperwahrnehmung steht das nicht-wertende Annehmen dessen im Vordergrund, was gerade im Augenblick wahrnehmbar ist. Das können Körperempfindungen (z.B. Druck, Kribbeln), Gefühle (Angenehm-sein, Unangenehm-sein), Emotionen (z.B. Angst, Trauer), Stimmungen, Sinneswahrnehmungen oder Gedanken sein.<sup>48</sup> Dabei geht es auch um Atemübungen und einen sogenannten Bodyscan. Man kann sich auf bestimmte Körperteile konzentrieren und dort hin atmen.

9 Andere Methoden sind z.B. suggestive oder autosuggestive Verfahren, wie Autogenes Training, Positives Denken<sup>49</sup> oder Mentaltraining. Einiges davon kann hilfreich sein. Ich habe schon einmal an einem Kurs teilgenommen und dort ein psycho-neuroimmunologisches<sup>50</sup> Atmen kennengelernt. Dabei wird ca. je 10 Minuten lang ein- und ausgeatmet. Das Ausatmen soll ganz langsam geschehen. Man soll sich vorstellen, dass man physisch Schlechtes zu den Füßen ausatmet. Dann soll man den Atem kurz anhalten und dann geht wieder alles von vorn los. Es geht darum, dass wir uns auf den eigenen Atem konzentrieren. Das soll der Gesundheit

---

<sup>48</sup>Wikipedia: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

<sup>49</sup>Siehe Genaueres dazu unter Nr. 13 im Anhang

<sup>50</sup>Die Psychoneuroimmunologie erforscht die Wechselwirkungen zwischen Immunsystem, Nervensystem und Psyche. Nach einem Herzinfarkt ist häufig eine Depression des Patienten zu beobachten....z.B. soll eine Verhaltenstherapie, die Gedanken, die sich aus der Depression ergeben, in positive Gedanken und Verhaltensweisen umwandeln, was sich auf einen ganzheitlichen Heilungsprozess auswirkt (<https://medlexi.de> vom 10.02.2021).

dienen. Auch einige vorher beschriebene Methoden habe ich schon praktisch kennengelernt. Wir sollten damit kritisch umgehen, sollten uns nicht in den heutigen Selbstoptimierungstrend ziehen lassen, wo die Gefahr besteht, nur noch um uns selbst zu kreisen. Wir sollten auch die herrschenden Verhältnisse sehen, die krank machen. Es sollte nicht nur darum gehen, sich den Verhältnissen anzupassen. Deshalb soll Er und Seine Lehre bei all unseren Bemühungen im Mittelpunkt stehen, unser Denken, Fühlen und Handeln für die Gegenwart und Zukunft bestimmen!

<sup>10</sup> Ich hatte schon intuitive kurze Erfahrungen in der Stille mit dem Atem-anhalten, habe darin Seine Liebe in mir gespürt und mit geschlossenen Augen Sein Licht gesehen.

## **5. Zum kontemplativen Weg mit Jesus**

<sup>1</sup> Unter einem kontemplativen Weg, inneren geistigen Weg mit Jesus, verstehe ich, dass wir uns auf Ihn ausrichten, Ihn geistig betrachten, um mit Ihm zusammen zu sein, sich zu bemühen, Erkenntnisse und Hinweise für das eigene Leben zu bekommen und um dann danach zu tun. Du kannst dadurch in die Verinnerlichung kommen, Ihn evtl. auch schauen und hören. Durch das Tun danach und die Erfahrungen daraus kommst du weiter zu Ihm, wird unser Glaube und unsere Liebe stärker und fester.

<sup>1</sup> So können kannst du dich in der **Stille** Vater Jesus hingeben. Du kannst deine Vorstellungskraft einsetzen und und Ihn dir im inneren Bild imaginieren. Du kannst deine Liebe auf Ihn ausrichten, ins Herz gehen. Wie bei allen Übungen benötigst du hier auch ein demütiges, kindliches und gläubi-

ges Herz und viel Vertrauen zum Vater, dass Er dich liebt, trägt, erlöst und heilt. <sup>51</sup>

<sup>2</sup> Es gilt auch hier, was der Vater Jesus immer sagte: „Dein Glaube hat dir geholfen, aber sündige hinfort nicht mehr.“ Das heißt, kehre um, verändere dich und dein Denken, Fühlen und Tun. Werde ein Gotteskind und ein Nachfolger, eine Braut Christi. Werde ein neuer Mensch mit Ihm und durch Ihn, lass es geschehen, lass alles Alte, was dich daran hindert, los. Werde eins mit Ihm.

<sup>3</sup> Viel zu wissen, nützt uns wenig bzw. nicht genug. „Daher wird es ewig wahr bleiben: Was der Herr, unser aller liebevollster Vater den Weisen vorenthalten hat, das gibt Er den Schwachen und Kindern im reichsten Maße!

<sup>4</sup> Ja, wahrlich war, der Gottesforscher ist ein eitler Frevler, ein großer Tor und kümmert sich zu Tode, während die Kindlein fröhlich aus der Hand des heiligen Vaters das köstliche Brot des wahren, ewigen Lebens sorglos, freudig, dankbar empfangen!“<sup>52</sup>

<sup>5</sup> Es gilt, Ihn immer mehr zu lieben und deine Nächsten wie dich selbst. Dadurch hältst du die Gebote, erfüllst Seinen Willen und kannst dich vervollkommen. Du willst dann die Sünde nicht mehr tun., dich nicht mehr von Ihm und der Liebe trennen. Du handelst liebevoll, uneigennützig, barmherzig und demütig, sanftmütig und geduldig. Du musst ins Tun kommen und Erfahrungen machen, Seine Lehre in dein Leben integrieren. Letztlich ist es ein Geschenk des Vaters,

---

<sup>51</sup>siehe über die Stille in Praxisheft 1, S. 43ff

<sup>52</sup>Lorber, J., HG 1, Kap. 153, 4-6

wenn Er dir dann Erkenntnisse, Schauungen und Worte aus Seinem göttlichen Geist gibt. Du musst Ihn nur immer mehr lieben, nach Seinem Wort tun und dich nur immer wieder Ihm hingeben! Ich habe das immer wieder getan und bekam dann immer wieder durch Seine Liebe und Gnade Seine geistigen Geschenke. Nur so können wir immer mehr im Geist wachsen, in die Wiedergeburt des Geistes kommen.

6 Alles andere sind nur Hilfsmittel. Es kommt darauf an, ob du dich in deinem Tun von Ihm leiten lässt. Strebe nicht krampfhaft nach Erleuchtung und falle nicht in Selbsterlösungs- sowie Selbstverwirklichungsbestrebungen, auch nicht in schwärmerische Wunschvorstellungen, erleide keinen Realitätsverlust. Das Selbst mit seinem Haben-wollen soll ja allmählich sterben und sich mit dem göttlichen Geist vereinigen. Bei Lorber heißt es: „Wenn ihr Gottes Werke betrachtet und darin Seine Liebe und Weisheit erforschet und erkennet, dadurch in der Liebe zu Ihm wachset und selbst weiser werdet, so betet ihr auch wahrhaft und bringt Gott ein rechtes Lob dar.“<sup>53</sup>

7 Wenn du erst mal anfängst, in die Stille zu gehen, an Dir zu arbeiten, d.h. dich selbst zu beschauen und zu verändern, ins Tun zu kommen, wirst Du, wenn Du demütigen und kindlichen, liebenden Herzens immer wieder zu Ihm kommst, Dich immer wieder verinnerlichst, inne hältst, Seine göttlichen Gaben bekommen und dein Geist kann wachsen. Das ist ein innerer, kontemplativer Weg. Jesus soll immer der Erste bei dir sein. Er ist deine Mitte in deinem Le-

---

<sup>53</sup>Lorber, Jakob, Lorberabreisskalender vom 25.03.2020 nach Großem Evangelium Johannes, Band 7, Kap. 85

ben. Du „kreist“ sozusagen um Ihn, richtest dein Leben nach Ihm aus. Er ist nur in deines Seelenherzens Stille zu finden. Lippengebete und sogar Geschrei sind nicht bzw. wenig hilfreich. Auch dein Gewissen hilft dir, Gut und Böse zu unterscheiden, richtig und falsch, Wahrheit und Lüge.

§ **Aber Vorsicht ist geboten!** Natürlich gibt es auch viele „Zwischentöne“. Der Gegner tarnt sich und Menschen, die immer jemanden brauchen, der ihnen sagt, wo es lang geht, die träge sind und gern konsumieren, fallen solchen Menschen, ihren Worten, und Weisungen, Gemeinschaften und Lehren, dem „scheinbar Guten, Wahren und Schönen“ zum Opfer. Deshalb solltest du dich vor der Täuschung hüten, nicht in die Irre führen lassen und um Klarheit und Wahrheit ringen, am als richtig erkannten Gefundenen ernsthaft festhalten:

## **6. Fragen zu Klarheit und Wahrheit**

◊ Deshalb ist immer wieder zu fragen, um herauszubekommen, ob du selbst oder oder jemand wirklich die reine Wahrheit aus Ihm verkündet:

- Was sagt uns Jesus dazu? Entspricht dies Seiner Lehre?
- Wer sagt was in welcher Absicht?
- Werde ich sozusagen mit Worten, Schriften, Musik usw. überschüttet? Kann ich selbst still werden, ins Herz gehen und eine Beziehung mit Jesus aufbauen oder werde ich durch das Konsumierte eher daran gehindert?

- Hat der Verkünder sein eigenes Wunschdenken, Manipulationen und evtl. auch Rechtfertigungen eigenen Handelns in seinen Worten oder in denen, die er als Vaterworte deklariert, „eingewoben“?
- Wo kommt eventuell das „Eigene“, „Seelische“ des Sprechers und Schreibers zum Vorschein?
- Wie rein sind die Worte und Taten der Verkünder?
- Wie verhält sich der Verkünder? Setzt er das, was er verkündet, selbst um und arbeitet an sich? Wie demütig ist er oder sie?
- Verfolgt der Verkünder und Lehrer ein eigennütziges Interesse bzw. ist es mit „Geistigem Gut“ vermischt?
- Wird eine Show abgezogen?
- Werde ich durch Vorschriften und Weisungen in meinem freien Willen unterdrückt?
- Werde ich mißbraucht?
- Wird Druck ausgeübt? Muss man den „Führern“ folgen, die die Richtung, das Programm, den Weg und das Ziel angeben bzw. bestimmen?
- Wird man beurteilt, wo man im Glauben steht und „aus-sortiert“, wenn man nicht den Vorstellungen derjenigen entspricht, die das Sagen haben?
- Muss gespendet werden?
- Muss man seine Arbeitskraft einbringen?
- Werde ich instrumentalisiert für jemandes eigene Zwecke?

- Werden (evtl. als Aufklärung getarnte) Geschichten mit Lügen und Schuldzuweisungen ausgesprochen, wird Angst, Wut und Hass geschürt und gegen spezielle „Sündenböcke“ gehetzt und sie diskriminiert? Werden Feindbilder aufgebaut? Wird gegen diese „Feinde“ zu kämpfen aufgerufen? Wird dann auch die Anwendung von Gewalt gut heißen?
- Werde ich verunsichert?
- Geht es letztlich (doch) um Macht, Anerkennung, Lob, Ruhm, Ehre und Geld?
- Will jemand auf dem Sockel stehen oder wird auf einen gestellt?
- Umgibt sich jemand mit einem Nimbus, ist also nicht greifbar, anwesend, geheimnisvoll?
- Wird etwas gegen Geld verkauft (meist Schriften, Audio- und Videodateien)?
- Werden politische Zwecke verfolgt und wird Propaganda betrieben, d.h. z.B. werden immer nur die „schlechtesten Tatsachen“ ausgewählt und über diese berichtet, um Personen oder Gruppen usw. schlecht zu machen?
- Werden Behauptungen über negative Zustände, Taten und Absichten von Menschen weitergegeben, ohne diese zu belegen? Wer und was sind die Quellen und welche Interessen haben diese und die Verkünder, die genau diese „Tatsachen“ auswählen und weitergeben? Welcher Zweck wird hier verfolgt?



- Werde ich oder werden andere Menschen manipuliert oder sogar bestraft?
- Wird ins Schwärmen „gefallen“?
- Beschäftigt man sich ständig mit „Endzeitprophetien“ und „Wundern“? usw.

<sup>10</sup> Kannst du die bzw. einige Fragen mit „ja“ beantworten, solltest du daraus die Konsequenzen ziehen bzw. nach Innen in dein Herz gehen und Vater Jesus fragen, was Er dir dazu empfiehlt, z.B. ob du dich von solchen Menschen, Gruppen und Gemeinschaften trennen sollst. Natürlich gibt es auch verschiedene mehr oder weniger starke Ausprägungen der o.a. Kriterien in den Fragen. So ist nicht alles Gold, was glänzt.

<sup>11</sup> Es ist auch nicht gut, ständig neue Schriften und Worte zu sammeln und alles interessant oder auch gut zu finden, nur zu konsumieren. Dabei entsteht ein großes Durcheinander und wenig oder keine Hinführung in unser persönliches Liebesverhältnis zu Ihm. Dabei werden die verschiedenen Geister und Energien, die mit diesem Konsum verbunden sind, aufgenommen. Der Mensch wird dadurch nicht in die Einheit und Nachfolge mit und von Jesus gebracht, sondern in die Irre geführt. Aus der Bibel und der Neuoffenbarung durch Jakob Lorber wissen wir, dass Er sehr einfach daher kommt, die Sprache des Herzens und daraus mit der Weisheit Gottes spricht. Alles, was an uns herangetragen wird, sollen wir prüfen und das Gute behalten. Bist du auch die oben beschriebenen falschen Wege gegangen, hast du da

mitgemacht, solltest du Ihn um Vergebung dafür bitten und umkehren, diese Wege nicht mehr gehen. Auch solltest du allen vergeben, die als Führungspersönlichkeiten die Verantwortung für die falschen Wege tragen oder trugen.

<sup>12</sup> Du willst Jesus nachfolgen, Seinen Willen tun, deinen eigenen zurückstellen, in Seinem Geist wachsen. Zum inneren, kontemplativen Weg habe ich bereits in Praxisheft 1 einige Hinweise gegeben, wie du die Stille gehen und das sogenannte Wunderarkanum, die Heilmeditationsübung usw. durchführen kannst.

<sup>13</sup> Hier möchte ich noch weitere Hinweise für die Gestaltung deines Tagesablaufs geben:

## **7. Hinweise für deinen Tagesablauf**

<sup>14</sup> **Morgens** gleich nach dem Aufwachen gehst du zu Ihm und fragst Ihn, was du tun kannst, um Ihm näher zu kommen. Dabei gehst du in dein Herz und lauschst dort hinein. Du kannst auch eine Frage an Ihn richten. Wenn eine Antwort kommt, so hältst du diese erste Antwort fest und bittest Ihn, dir dabei zu helfen, das, was Er dir sagte, umzusetzen. Dann bemühst du dich, dieses dann auch wirklich zu tun<sup>54</sup>. Im Gebet kannst du dann für die Führung und Segen an diesem Tag sowie für Hilfe und Führung deiner bedürftigen Nächsten bitten. Du segnest diese in Seinem Namen und übergibst sie Ihm. Für dies alles brauchst du nicht laut zu sprechen. Du lernst so, mit Ihm in der Stille zu kommu-

---

<sup>54</sup>Siehe auch Beschreibung des sogen. „Wunderarkanums“ in Praxisheft 1

nizieren, dich zu verinnerlichen, im Glauben und Tun fester zu werden, dich weiterzuentwickeln.<sup>55</sup>

<sup>15</sup> **Während des Tages** kannst du mit deinen Anliegen immer wieder kurz (einige Minuten) in der Stille zu Ihm gehen, auch um Ihn um etwas zu fragen. Bei diesem **Innehalten in deinem Herzen** (Verinnerlichung, innere Einker) kannst du dann Antworten bekommen, mit denen du so verfahrst, wie zuvor empfohlen. Hilfsweise kannst du auch um ein geschriebenes Wort für dich bitten. Dann kannst du z.B. die Bibel, die Neuoffenbarung oder Ähnliches irgendwo aufschlagen. Er kann dir auch Zeichen geben. Du solltest versuchen, mit Ihm im Gespräch zu bleiben, nach Seinen Empfehlungen zu handeln und ihn um Hilfe bitten.

<sup>16</sup> In der **täglichen Stille**<sup>56</sup>, wo du möglichst in aller Ruhe<sup>57</sup>, erst Minutenweise, dann auch länger (evtl. bis 30 Minuten) dich Ihm mit liebendem Herzen hingibst, gehst du ins sogenannte Herzensgebet, d.h. Du sagst im Innern immer wieder Je-sus und atmen dabei ein- und aus und versuchst, dein Denken auszuschalten. Dabei kannst du auch ein inneres Bild, eine Schau oder ein Wort von Ihm bekommen. Das alles ist anfangs evtl. noch nicht rein und Seiner Wahrheit entsprechend, noch vieles Eigenes enthaltend. Du musst dich erst einmal ändern und Ihm immer mehr in der Liebe näherkommen, ins Tun kommen und darin Erfahrungen machen. Deshalb solltest du nicht sogleich mit dem, was du bekommen hast, loslaufen und es weitergeben. Abends

---

<sup>55</sup>Siehe auch Praxisheft 1 zum „Wunderarkanum“

<sup>56</sup>Siehe Praxisheft 1, Seite 45ff

<sup>57</sup>möglichst in einem ruhigen Raum ohne Störungen und Ablenkungen

kannst du schöne und gute Momente, die du erlebt hast, aufschreiben und dich nochmal da hineinfühlen, dich nochmal daran erfreuen und Ihm danken<sup>58</sup>.

<sup>17</sup> Überhaupt kannst du dir aufschreiben: Was war gut in meinem Leben? Wo hat Er mir geholfen? Was habe ich daraus gelernt (Liste der guten Gaben). Wenn du dir anhand der o.a. Fragekomplexe zur Selbstbeschauung aufschreibst, was nicht so gut gelaufen ist (Negativliste) und du überlegst dir dann, was dir dies zu sagen hat und wie du deine Denk-, Gefühls- und Verhaltensweisen ändern kannst, so schau dann auch auf die Positiv-Listen, also darauf, was schon gut war. Überlege dir, was du daraus lernen kannst und wie du es besser machen kannst, die Sünde nicht mehr begehen kannst. Bitte Ihn um Vergebung und Hilfe zur Umwandlung von dem, was dich von Ihm trennt und belastet. Ändere dich.

<sup>18</sup> Du kannst auch versuchen, deinen **Körper mehr aus dem Herzen zu steuern**, ihn durch das Atmen in verschiedene Regionen wahrzunehmen und dir vorzustellen, dass dort Seine göttliche Kraft hinkommt. Überhaupt ist das Einsetzen der **Vorstellungskraft** immer wieder sehr hilfreich. Wenn du dann z.B. **fest** an dann hervortretende innere Bilder, Heilströme, liebevolle Schauungen **glaubst**, so können sie ihre Kraft entfalten<sup>59</sup>.

<sup>19</sup> Wie kannst du dich nun auch im alltäglichen Leben am besten selbst verleugnen, dein Ich mit seinen Wünschen

---

<sup>58</sup>Siehe auch die Dankbarkeitsliste im Anhang

<sup>59</sup>Dazu gibt es auch Beschreibungen in Lorber, J., GS 2, siehe auch das beschriebene Heilgebet in Praxisheft 1

und Begierden, dem Haben wollen, zurückstellen? Indem du immer wieder alles in deinem Leben prüfst, reflektierst<sup>60</sup>, die Gemeinschaft mit Ihm suchst und in der Nächstenliebe dienst. Das kannst du im praktischen Tun, im Bitten für Jemanden, im Handauflegen, im Zuhören und aus Ihm zu den Nächsten so sprechen, dass dies für jene hilfreich und unterstützend ist, du alles demütig, geduldig, achtsam und sanftmütig aus der barmherzigen Liebe und nach Seinem Willen tust. Und nicht vergessen: Allein Ihm gebührt aller Dank und alle Ehre, allein Sein Wille geschehe!

<sup>20</sup> Wenn dies alles erst einmal eine Weile geübt wird und du weitergekommen, Ihm in der Nachfolge nähergekommen bist, so zeigen sich dann eben auch durch gute Werke gute Früchte. Dann kannst du von einem sogenannten immerwährenden Herzensgebet sprechen. Dies verstehe ich unter einem **kontemplativen Weg, wo aus dem Herzen mit Jesus aus dem Liebesgeist gedacht, gefühlt und gehandelt wird**. Du vertraust dich Seiner Führung an, gehst heute mit Ihm und willst dies auch ewig tun. **Er trägt dich, ist dein Mittelpunkt in deinem Leben**. Sein Reich ist in dir. Es zeigt sich dann auch im Außen. Es geht nicht ums Können, sondern um die Entfaltung deines angeborenen eigentlichen Wesens, den Geist in dir. Du stellst dich nur als Werkzeug zur Verfügung, lässt Ihn machen. Er hat dich alles gelehrt und lehrt es dich immer noch durch Seinen Geist, Seine Lehre und Sein Vorbild. So willst du nicht mit Gewalt etwas erreichen, du arbeitest sanftmütig und gedul-

---

<sup>60</sup>Siehe die Frageblöcke in diesem und im Praxisheft 1

dig an dir, bist auch so auch im Umgang mit deinen Nächsten. Du (ver-)urteilst nicht, sondern segnest, bittest für die, die noch in die Irre gehen und die es noch nicht geschafft haben oder immer wieder straucheln. Du missionierst nicht, hast keine Erwartungen und lässt alle in Liebe los, d.h. du übergibst alles Ihm. Du hängst dich nicht mehr an Menschen, lässt diese immer wieder los. Sie müssen ihren eigenen Weg zu Ihm finden. Du liebst sie mit und durch Jesu Liebe. Du richtest sie nicht. Kommen negative Gedanken und Gefühle auf, so lässt du auch diese los, übergibst sie Ihm und bittest Ihn um Umwandlung, d.h. das sie in positive Gedanken und Gefühle verwandelt, letztendlich von der Dunkelheit ins Licht hin zu Ihm kommen mögen.

<sup>21</sup> Du und wir sind alle fehlerhaft, mehr oder weniger im Fleisch behaftet, trennen uns von Ihm immer wieder. Gehe daher immer wieder zu Ihm und bitte um Vergebung deiner Verfehlungen. Bitte deine Nächsten um Vergebung. Vergebe auch du deinen Nächsten, wenn sie dich verletzt haben.<sup>61</sup> Du solltest versuchen, Störungen, Disharmonien, Abhängigkeiten und Blockaden zu überwinden. Du achtest auch auf eine gute Ernährung, genügend Bewegung, Erholung und Schlaf. Vieles hast du dir durch dein Falsches selbst zugezogen. Du bist dankbar auch für alles, insbesondere Krankheiten und alles Leid, alle Prüfungen, weil sie dich weiter zu Ihm gebracht haben. Es ist dein Kreuz und war dein **Lern- und Läuterungsweg**. Sei achtsam mit dir und anderen.

---

<sup>61</sup>siehe ausführlicher in Praxisheft 1. Das Thema werde ich in einem Praxisheft 3 ausführlicher behandeln.

<sup>22</sup> Du bekennst freudig deinen Glauben, versuchst nicht zu überzeugen, missionierst nicht, sondern die Liebe ausstrahlen und im Herzen zu berühren. Du hilfst uneigennützig, wo du gebraucht wirst und so wie es der Vater von dir möchte, nicht nur aus deinem Eigen-guten. Du gehst demütig deinen Weg immer näher zu Ihm in die geistige Wiedergeburt.

<sup>2</sup> **Abends** vor dem Schlafengehen kannst du evtl. in der Neuoffenbarung einige Kapitel lesen. Dann kannst du über den vergangenen Tag nachdenken und Ihm im Gebet nicht so gut Gelaufenes abgeben und um Vergebung dafür bitten und um eine gute Nachtruhe für dich.

## **8. Reflexion zur Planung des Tagesablaufs**

Wenn du deinen **Tagesablauf** planst, sind z.B. folgende Fragen hilfreich:

- Wie viel Zeit widme ich Vater Jesus?
- Wie kann ich mit Ihm kommunizieren?
- Wie viel Zeit verbringe ich mit Ihm?
- Wie gelingt es mir, die Stille zu halten?
- Habe ich Aufgaben der Nächstenliebe eingeplant?
- Was für einzelne Aufgabenerledigungen sind erforderlich?
- Ist die für die einzelnen Aufgabenerledigungen vorgesehene Zeit (einigermaßen) realistisch

einzuhalten?

- Habe ich Zeiten für Pausen, Freizeit, Erholung, Familie, Freunde, Raumpflege, Gesundheitspflege, Ernährung, Bewegung usw. eingeplant?
- Bin ich noch in Seiner Ordnung und bemüht, Seinen Willen zu tun und Ihm näher zu kommen?
- Bin ich achtsam und liebevoll mit mir?
- Gehe ich achtsam und liebevoll mit meinen Nächsten um?
- Habe ich Verständnis für ihre Gefühle, Erwartungen und Lage?
- Bin ich freudig, dankbar und hoffnungsvoll?

<sup>1</sup> Insgesamt bleibe Jesus treu und wende stets mehr und mehr dein Herz zu Ihm und liebe Ihn, den ewigen Vater, deinen wahren Bräutigam. Deshalb erforsche dein Herz an jedem Tag in der Liebe zu Ihm. Und findest du dann und wann eine andere Liebe und Neigung in ihm als die zu Mir, so rufe Ihn und zeige Ihm dein Herz. „Und Ich werde es sogleich reinigen für Mich und jede unlautere Begierde und Lust aus dir treiben....Suche ja nicht in der Welt etwas anderes zu erreichen als ganz allein Meine Liebe, so wirst du allzeit und ewig glücklich und selig sein!“<sup>62</sup>

<sup>2</sup> „Wohl dem, der sich täglich Meiner Wohltaten erinnert und ist sonst ohne Fehl und Sünde! Aber 99mal wohl dem, der seiner Irrtage reuig und sich wohl bessernd gedenkt! Wahrlich, dem werde Ich entgegenkommen und werde ihn aufnehmen und werde ihm ein großes Freudenmahl bereiten.

---

<sup>62</sup>Lorber, J., Himmelsgaben, Bd. 2, Bietigheim, 3. Aufl., Nachdruck der Aufl. von 1936, S. 254, 6 + 7



Und es soll da mehr Freude sein über einen als über 99 Gerechte!“<sup>63</sup>

## **9. Fokussieren, beim Thema bleiben**

<sup>1</sup> Auch Dvorak hat sich damit beschäftigt und dazu Übungen entwickelt, die ich hier aufgenommen und etwas bearbeitet habe:<sup>64</sup>

<sup>2</sup> Wenn du in der Stille oder bei der Verinnerlichung mit den Gedanken vom Eigentlichen, worauf du dich fokussieren willst, abschweifst, gibst du Jesus diese Gedanken ab, lässt sie los und kehrst zur Aufmerksamkeit auf einen Zustand und/oder ein Thema zurück, auch wenn dein Verstand dich festhält, indem er dir sagt, dass alles sinnlos, langweilig oder zwecklos sei.

<sup>3</sup> Widerstrebe auch der Verlockung, immer wieder etwas Interessantes, Neuartiges zu suchen, suche stattdessen Vertiefung dessen, was du schon für dich als wichtig oder zentral erkannt hast. Kehre immer wieder zu deiner Herzensliebe, deinem Herzensziel, zu Vater Jesus, zurück. Gehe nicht in die Zerstreung oder lass dich täuschen von Scheinbarkeiten!

<sup>4</sup> Du kannst dazu viele Hinweise in der „Geistigen Sonne“<sup>65</sup> finden.

---

<sup>63</sup> dsogl., S. 255

<sup>64</sup> Vgl. Dvorak, Karl, *Mystik der Neuoffenbarung, Verinnerlichungsübungen zur Erweckung der Gottes- und Nächstenliebe*, II. Teil, St. Pölten, S. 36ff

<sup>65</sup> Lorber, Jakob, *GS 2*, Kap. 11 und 18, siehe auch das sogen. „Wunderarkanum“ im Praxisheft 1

## **10. Erweckung und Festigung der Liebe zu Vater Jesus und zum Nächsten**

Du gehst zu Vater Jesus und konzentrierst dich nur auf Ihn. Jesus ist gegenwärtig! Sprich dann in deinem Innern (gedanklich) mit geschlossenen Augen diese Glaubenssätze, erwecke die entsprechenden Gefühle aus deiner heißen und lichten Herzensliebe, d.h. alle Gedanken und Gefühle sollen sich im göttlichen Zentrum des Herzens einen. Schau ruhig und reinen Gemüts nach innen, d.h. versuche zu visualisieren, die Gedanken wahr werden zu lassen, daran fest zu glauben. Setze dein Vorstellungsvermögen ein. Höre in dich, lass sie sozusagen nachhallen (höre ihnen nach). Nur auf das, was Seine Liebe gestaltet, solltest du hören! So solltest du immer im Stillen beten, ohne laut zu sprechen. Wiederhole die Sätze öfter und so langsam, damit du in das Gefühl kommst bzw. es hältst. Evtl. wandelst du sie in deine persönliche Redeweise um:

### **Glaubenssätze/Gebete 1 zur Festigung der Liebe zum Vater**

Du kannst dir die folgenden Sätze immer wieder still vorsagen:

- Ich liebe Jesus.
- Ich lasse diese Liebe zu allen Menschen dieser Erde strömen.

- Du bist es Selbst, himmlischer Vater, der in mir wohnt.
- Ich will klar und rein aus Deinem Geist und Wort denken, lieben, fühlen und danach handeln.
- Dies nehme ich in meiner Seele wahr.
- Ich spüre Deine Liebe und Wärme wie ein Feuer in meinem Herzen.
- Alle Zellen meiner Seele und meines Körpers fühlen Deine Liebe.
- Ich liebe und verstehe Dein Wort, himmlischer Vater und so erkenne ich auch Deinen göttlichen Willen und ich will fortan nach Deinem Wollen tun.
- Noch ist mein Fleisch schwach, doch mein Geist ist willig. Aus mir allein vermag ich nichts, mit Dir aber alles.
- Vater Jesus, ich danke Dir für alles!<sup>66</sup>

## **Glaubenssätze/Gebete 2**

Auch diese Sätze können als geistige Stütze dienen:

- Ich segne alle meine Nächsten, meine Freunde und Feinde. Ich liebe sie alle!
- Ich liebe sie, weil Jesus in meinem Herzen wohnt.
- Ich fühle Barmherzigkeit zu jedem und gönne allen das Glück des Himmels und den Frieden des Herrn.

---

<sup>66</sup>Teilweise von und auch angelehnt an Dvorak, Karl, Mystik der Neuoffenbarung, Verinnerlichungsübungen zur Erweckung der Gottes-und Nächstenliebe, II. Teil, St. Pölten, S. 36

- Ich bin sanftmütig und geduldig.
- Ich warte, bis ein mächtiges Feuer der Liebe zu Dir, o Vater, mein Herz so ganz entflammt.
- Nun, geliebter Jesus, will ich nichts mehr, als allein im Glutmeer Deiner Gnadensonne versinken.
- Die ewige Güte Deiner Vaterliebe umfängt mich mit heißem Brand.
- Ich bin unerschrocken, habe keine Angst.
- Ich versenke mich in die tiefste Tiefe meines Herzens, dort wo Liebe zuhause ist.
- Wärme und Licht umfluten mich.
- Mein Herz wird ruhig, ganz stille.
- Ich gehe zu Dir in meinem Herzen und empfinde Deine Wärme und Dein Licht aus Deiner Gnadensonne. Ich versinke darin, in dieses Feuer. Ich gebe mich Dir hin.<sup>67</sup>
- Ich bin dankbar für deine Gnade und bei Dir geborgen.
- Segne mich bitte. Lass mich ein Segen sein.

<sup>5</sup> Du kannst in Dir den Worten nachfühlen und sie dir in inneren Bildern visualisieren, du hältst die Gedanken fest, damit sie in dir wirken können. So kannst du in die beschriebenen Zustände kommen. Alles sind Beispiele, die du anwenden kannst. Jeder Einzelne kann seine Fantasie und seine Schöpferkraft des Geistes einsetzen.

---

<sup>67</sup>nach Dvorak usw., II. Teil, S. 39f

6 Ich habe diese obigen Sätze so ähnlich bei Dvorak zwar gefunden und etwas bearbeitet, habe aber schon ähnliche Erfahrungen gemacht. Es sind Hilfsangebote für dich, um dir deinen Weg evtl. zu erleichtern. Ich habe viele Jahre lang immer wieder die Worte des Herrn gelesen, bin in die Stille gegangen und bekam durch Intuition in der Hinwendung und Hingabe an Jesus Gedanken, Hinweise, Bilder, Zustände usw., die Obiges widerspiegelten und versuchte in die Tat danach zu gehen. Dann hat mir Vater Jesus weitere Gnaden gegeben und Früchte wurden offenbar.

### **Glaubenssätze/Gebete 3**

Dann können auch folgende Sätze hilfreich sein:

- Ich reinige mich immer wieder mit Jesus vom Bösen, Weltlichen, der Gottesferne.
- Ich tue aus dem Guten nach Seinem Willen dem Nächsten, will ihm uneigennützig wohl tun.
- Ich liebe meinen Nächsten mehr als mich selbst, wie Gott.
- Ich liebe wahrhaft und völlig rein.
- Geliebter Jesus, bitte vergib mir und ihnen ihre Schuld, segne meine Nächsten, heile sie, mache sie alle gesund! Hilf ihnen und bringe sie näher zu Dir!

7 Ob dir dieses alles gelingt, kannst du dir die folgenden Fragen stellen. Vater Jesus sagt durch Lorber:

8 „Frage dein Herz, ob es sehr lieben kann, ob es Gott über alles lieben kann ohne Interesse, außer dem der Liebe

selbst? - Frage dein Herz, ob es um Gottes willen den Bruder mehr als sich selbst lieben kann? - Frage dein Herz, ob es wahrhaft und völlig rein lieben kann? - Kann es Gott darum lieben, weil Gott eben Gott ist? Und kann es den Bruder wie aus Gott heraus wegen Gott und aus purer Liebe zu Gott wie einen Gott lieben? - Kann dein Herz das, so ist deine Verwesung zu Ende, und du selbst stehst vollendet vor Gott, deinem Herrn, Vater und Bruder!“<sup>68</sup>

9 Denn: "Die Liebe ist das Leben, das Gesetz, die Ordnung, die Kraft, die Macht, die Sanftmut, die Geduld und dadurch der Kern aller Weisheit! Der Weisheit sind nicht alle Dinge möglich, weil die Weisheit nur einen gewissen Weg geht und sich mit dem nicht befassen kann, was unrein ist. Aber der Liebe sind alle Dinge möglich. Denn sie ergreift auch das, was verworfen ist, mit derselben Innigkeit, wie das, was in sich selbst schon das Reinste ist. Die Liebe kann alles brauchen, die Weisheit aber nur, was die Liebe gereinigt hat.... Mache dich teilhaftig dieses größten Erlösungswerkes Gottes durch das Fleisch und durch das Blut Christi, so wirst du rein sein vor Gott! Denn kein Wesen und kein Ding kann rein werden durch sich, sondern allein durch die Verdienste Christi, die da sind die höchste Gnade und Erbarmung Gottes. Du allein vermagst nichts, alles aber vermag Christus!"...Christus und der Vater sind eins von Ewigkeit. In Christo allein wohnt alle Fülle der Gottheit körperlich. Und diese Fülle ist der Vater als die reinste Gottliebe. Diese ergreife mit deiner Liebe, und sie wird dein Fleisch reinigen

---

<sup>68</sup>Lorber, J., RB 2, Kap. 157, 6

und erwecken, wie sie erweckt hat das Fleisch Christi, das sie selbst in sich barg.“<sup>69</sup>

## **Glaubenssätze/Gebete 4**

Daher noch weitere Sätze:

- Ich allein vermag nichts, alles aber vermag Christus!
- Ich liebe Gott über alles!
- Ich sehe des Herrn Demut, Sanftmut und Güte!
- Er ist der alleinige Herr von Ewigkeit. Seine Kraft ist groß und unendlich.
- Ich versuche, der Geringste zu werden und zu bleiben für ewig.
- Du allein bist nun der Herr meines Herzens, meines Lebens! Ewige, unbesiegbare Liebe, Dir allein nichts als Liebe, Liebe und Liebe, Du mein Gott und Vater Jesus!
- Nun ist alles anders geworden! Ich liebe nur Dich allein über alles und sehe in dieser Liebe ein ganz neues Leben erwachen! O Herr und Vater, o Jesus, Du meine einzige Liebe!<sup>70</sup>

<sup>10</sup> Wenn du dich so immer mehr zu Ihm hin entwickelst, Sein Wort kennst, es bejahst, danach lebst und mit ganzer Hingabe handelst, lernst du Gutes vom Bösen und Wahres vom Falschen zu unterscheiden. Es kommt mehr von der göttlichen Ordnung in dein Leben. Es wird nicht gemurrt

---

<sup>69</sup>Vgl. Lorber, J., RB 2, Kap. 157, S. 27ff

<sup>70</sup>Aus: Lorber, J., RB 2, Kap. 157, S. 28f

und nicht gehadert, geängstigt und gesorgt. Du nimmst dein Leben und alle Schwierigkeiten, Probleme, Verletzungen, Krankheiten als dein Kreuz dankbar an, vergibst immer wieder und grollst niemandem.

<sup>11</sup> In dieser neuen Ausrichtung, die auf Ihn bezogen ist, ist es leicht, Ihm **negative Gedanken und Gefühle**, die uns gefangen nehmen wollen, zu übergeben. Du kannst dann folgende Sätze, wenn z.B. Sorgen-, Problem- Verlust- Verletzungsgedanken und Gefühle usw. dich überfallen, sagen:

### **Glaubenssätze/Gebete 5**

- Ich übergebe Dir, Vater Jesus diese Gedanken und Gefühle, wandle sie bitte um.
- Vater, ich danke Dir für alles, auch für mein Kreuz, was mir widerfährt, in meinem Leben!
- Sorge Du! Ich übergebe dies und mich ganz Dir! Ich vertraue auf Dich!
- Ich bin ruhig, nüchtern und gelassen. Ich lasse los! Ich bin bei Dir geborgen!

<sup>12</sup> Oder du betest, wenn du von Gedanken und Gefühlen von weltlichem „Glück“ sozusagen überwältigt wirst:

- Vater, hilf mir bitte, mich zu beruhigen und in meine Mitte zu Dir zu kommen. Nur Du bist das Wichtigste in meinem Leben.
- Ich gebe dir meine weltlichen Wünsche, das Wunschenken. Ich hänge nur an Dir und begehre nicht. Ich finde mit Dir meinen eigenen Weg und bin nur an



Dich gebunden. Ich bin ganz in Deinen Willen versunken und nehme alles, was du mir schickst, an. Es ist mein Lernweg zu Dir.

- Vater, hilf mir bitte, dir immer näher zu kommen und mich mit Dir und Deiner Lehre zu beschäftigen, aus diesem immer mehr ins Fühlen und Denken aus deinem Geist zu kommen und Deinen Willen zu tun, dass mich keine schlechten Gedanken und Gefühle dauerhaft gefangen nehmen können.
- Danke Jesus! Danke Dir, Du ewige Liebe! Dein heiliger Wille geschehe! Dir allein sei alles Lob, alle Ehre! Dein Reich komme! Du bist die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit! Amen.

## **11. Vertieftes Nachdenken als Herzdenken**

<sup>13</sup> Hier handelt es sich um ein vertieftes Nachdenken oder Nachsinnen über ein Ereignis, eine Sache oder ein Wort des Vaters. Für uns ist ein gewinnbringendes Nachsinnen ist eine tiefe Versenkung in ein göttliches Wort und die Gegenwart Gottes in allen Dingen des geschaffenen Universums, ganz besonders im Menschen. Wir sollten dieses Nachsinnen als „Denken im Herzen“ begreifen. Die Wurzel des Nachsinnens ist der „Gedanke“. Alle Gedanken kommen ursprünglich von Gott. Alle Dinge sind durch die Liebe Gottes festgehaltene Gedanken.“<sup>71</sup> In solcher Innewerdung werden nach Dvorak die Früchte nach dem Grad der Liebesreife einer Seele offenbar. Es entsteht ein Gefühl, bei Bewusstwer-

---

<sup>71</sup>Vgl. Lorber, J., HG 2, Kap. 132, 14, 135,4ff, 265,13

dung ein Gedanke und bei Liebeerweckung eine „Innewer-  
dung“.<sup>72</sup>

**<sup>14</sup> Hier kann man zur Übung z.B. einen Satz aus einem  
geistigen Text auswählen, z.B.:**

- Ich bin die Auferstehung und das Leben.
- Meine Schafe hören Meine Stimme.
- Ich bin das Brot des Lebens.
- Ich bin bei euch alle Tage.
- Kommet zu Mir, die ihr mühselig und beladen seid.
- Jesus, meine Zuversicht.

<sup>15</sup> Sammle (fokussiere) dich und sinne dann über so einen Satz tief in der Stille deines Herzens mit Ihm nach. Belebe den Satz durch die ganze Kraft deiner Liebe.

<sup>16</sup> Du kannst natürlich auch über einen ausgewählten Text aus der Neuoffenbarung durch Jakob Lorber, der Bibel und den durch die Verfasserin angebotenen Vaterworten und Texten vertieft nachdenken. Du kannst auch über ein Ereignis, über dein Leben usw. im Herzen nachdenken.

<sup>17</sup> Dabei gehst du mit Deinem Vorstellungsvermögen und deinem Liebesgefühl zu Jesus in Gott, dem Vater Jesus, von dem du nun eine klare Vorstellung hast. Du hast Wissen und schon einige Erfahrungen mit dem Innewerden im Herzen gemacht. Du solltest dich in der Anwendung Seiner Lehre und der hier in den Praxisheften und Kundgaben angebotenen Hinweise dazu immer mehr seelisch zubereiten und in der Liebetat umsetzen. So kann dein lebendiger

---

<sup>72</sup>Vgl. Dvorak, K., Mystik der Neuoffenbarung, Heft I, S. 52

Glaube, deine Liebe zu Ihm, deinem Liebesgeist in dir, und dein Erfahrungsschatz wachsen und sich verfestigen. Nur so kommst du auch ins freudige Wissen, dass Jesus, dein Erlöser, lebt. Er lebt in dir. Es geht immer wieder um die heilige Zwiesprache, das Zusammensein mit Ihm, dem Vater in Jesus, unserem Herrn. Du liebst Ihn und lebst mit Ihm, deinem Herzensbräutigam, und handelst nach Seinem Wort. Du hältst inne, gehst in dein stilles Herzenskammerlein. Die Welt bleibt draußen und kann dir immer weniger anhaben. Du bist nicht mehr so leicht von ihr verführbar und angreifbar. Sie kann dich immer weniger oder nicht mehr von Ihm trennen.

<sup>18</sup> Evtl. bekommst du ein inneres Erleben bei dem so angewendeten Herzdenken. Wenn du dieses oder einen Hinweis, ein Bild, eine Antwort und Ähnliches bekommst, kannst du es in deinem Herzen bewegen und danach tun. Dies tue, wenn du das Erhaltene als von Ihm erkennst. Jesus sagt dazu durch Lorber: „Siehe, alle diese Gedanken werden Meine an dein Herzlein sanft, leise und stille gerichteten Worte sein!“<sup>73</sup> Nimm Seinen Rat an, bleibe demütig und prüfe dich immer wieder.

<sup>19</sup> Weiter sagt der Herr durch Lorber: „Um im Herzen denken zu können, muß man eine eigene Übung haben; diese Übung besteht in der stets erneuerten Erweckung der Liebe zu Gott. Durch diese Erweckung wird das Herz gestärkt und erweitert, wodurch dann des Geistes Bande lockerer werden, so daß sein Licht (denn jeder Geist ist ein Licht aus

---

<sup>73</sup>Lorber, J., Himmels Gaben, Band 2, S. 26,13

Gott) sich stets mehr und freier entwickeln kann. Fängt dann des Geistes Licht an, die eigentliche Lebenskammer des Herzens zu erhellen, so werden auch die zahllosen Urtypen in rein-geistigen Formen an den ebenfalls zahllosen Wänden des Lebenskammerleins stets deutlicher ausgeprägt und der Seele beschaulich gemacht. Und siehe, diese Beschauung der Seele in ihrem Herzen ist dann ein neues Denken. Die Seele gelangt da zu neuen Begriffen und zu großen und klaren Vorstellungen. Ihr Sehkreis erweitert sich mit jedem Pulsschlag. Die Steine des Anstoßes verschwinden nach dem Maße, wie der Kopfverstand verstummt. Dann ist kein Fragen nach Beweisen mehr. Denn das Licht des Geistes erleuchtet die inneren Formen also, daß sie nach keiner Seite hin einen Schatten werfen. Somit wird auch alles, was einen Zweifel nur wie im leisesten Hauche ähnlich wäre, für ewig verbannt.

<sup>20</sup> Und so ist denn auch ein Glaube, der so gestaltig im Herzen und nicht im Kopfe seinen Sitz hat, ein wahrer und lebendiger Glaube zu nennen: wahr, weil er dem untrüglichen Licht des Geistes entstammt und lebendig, weil im Menschen nur der Geist im wahrsten Sinne lebendig ist!

<sup>21</sup> In diesem Glauben aber liegt dann auch jene außerordentliche Kraft, von der in den Evangelien zweimal die Rede ist.

<sup>22</sup> Um aber zu diesem allein selig machenden Glauben zu gelangen, muß man bei vorerwähnter Übung aufs ernsteste bestrebt sein, darin sobald als möglich eine rechte Fertigkeit zu erlangen. Denn wenn der Mensch zu sehr und zu lange

nur für die Ausbildung des Kopfverstandes und durch diesen nur für irdische Zwecke und Wohlfahrten gesorgt hat, da muß es einem solchen Menschen völlig unmöglich vorkommen, auch im Herzen denken zu können".<sup>74</sup>

<sup>23</sup> „Außerdem muß man bestrebt sein, nicht zu schwelgen und zu schwärmen, darf kein fleischlicher Unzüchtler sein und muß versuchen, die Gebote zu halten.

<sup>24</sup> Wenn man sich so im Herzdenken übt, kann man im Herzen der tiefsten und freiesten Gedanken fähig sein. „Bei Menschen aber, bei denen die Gottes- und Nächstenliebe noch nicht erwacht ist, bilden sich die Gedanken zwar auch im Herzen, werden aber in selbem, weil es zu materiell ist, nicht wahrgenommen, sondern erst im Gehirne.“<sup>75</sup>

<sup>25</sup> Im Großen Evangelium Johannes sagt Petrus: „Siehe, wir Seine ersten Jünger, reden mit Jesus rein nur im Herzen und fragen Ihn um tausenderlei, und Er antwortet uns in klaren wohlausgeprägten Gedanken“<sup>76</sup>. Später sagt Jesus aber zu den Aposteln „Habe Ich doch schon oft zu euch gesagt, daß ihr nicht m Kopf, sondern im Herzen sollet Gedanken zu fassen anfangen....Warum tuet ihr denn das nicht?!“

<sup>26</sup> Dies alles braucht intensive längere Übung, viel Geduld und einen langen Weg der Erfahrung, um reiner und vollkommener zu werden. Wenn du siehst, dass dein Tun Früchte trägt, weißt du, dass du auf einem guten Weg bist. Es braucht eine ständige Liebeerweckung, ein Liebesgefühl

---

<sup>74</sup>Lorber, J., RB 1, Kap. 35, 6 - 9

<sup>75</sup>Lorber, J., Gr. Ev. Joh. 2, Kap. 62,5

<sup>76</sup>Lorber, J., Gr. Ev. Joh. 2, Kap. 62, 8

zu Vater Jesus und zu deinen Geschwistern, dann kann der Herzensverkehr aus dem Geist mit Gott in dir beginnen, immer mehr Liebe erwecken und fortgeführt werden.

<sup>27</sup> Du kannst es so machen wie ich:

### **Übung im Herzdenken**

<sup>28</sup> Stelle dir vor, dass Er bei dir ist. Gehe in dein Gefühl. Empfinde die wärmende Liebe zu Ihm. Er ist ja unsere Mitte, das Wichtigste in unserem Leben. Du konzentrierst dich auf dieses Liebesempfinden. Er liebt dich und du liebst Ihn! Sei ruhig und gelassen. Höre in dein Herz. Kommen Gedanken aus dem Herzen, nehme sie wahr. Empfange die Antworten (auch innere Bilder) und alles, was Er dir gibt. Halte alles fest, bewege es in deinem Herzen und tue mit Seiner Hilfe nach Seinen Empfehlungen.

## **12. Schweigen**

Wichtig ist es, auch immer mal zu schweigen, nicht immer alle Gedanken zu äußern bis selbst leerer von der Gedanken- und Gefühlsflut zu werden. Auch wenn du auf äußere Reize (weitgehend) verzichtest, kannst du dich eher auf Ihn und Seine Worte konzentrieren. Dies solltest du immer wieder üben. Dies kann vor und während der Stille und anderer Übungen und Handlungen hilfreich sein. Es ist eine Form des Fastens und der Selbstverleugnung. Du bist mehr im Hören und Wahrnehmen, kannst achtsamer dich sowie deine Gedanken und Gefühle, deine Umgebung und

andere Menschen wahrnehmen. In dir wird es still. Es kann für kürzere oder auch längere Zeiträume hilfreich sein, auch im Rahmen von speziellen Begegnungen, meditativen Wanderungen und Fastenwochen. Eine Anregung dazu wären z.B. die folgenden **Glaubenssätze**:

Du sagst dir vor oder beim *Wandern*:

„Ich bin still und achte auf meinen Weg sowie das, was mir der Herr durch die Schöpfung, die ich auf meinem Weg sehe, sagen möchte.“

Oder evtl. während einer *Fastenwoche* bzw. Fastentagen:

„Ich faste und schweige, damit Körper und Geist entschlackt, gereinigt und gesund werde, ich Ihn dann besser in mein ruhiges Herz aufnehmen kann.“

### **13. Positives Denken**<sup>77</sup>

<sup>29</sup> Auch Übungen mit dem positiven Denken können hilfreich sein. Hier arbeitest du wie bei den vorher genannten Glaubenssätzen mit der Selbstsuggestion. Auch eine Imagination mit Visualisierungsübungen kann dazukommen. Du kannst dazu positive Sätze aus der Literatur nehmen, die als Affirmationen oder Glaubenssätze deklariert werden. Du kannst aber auch selbst solche Glaubenssätze entwickeln und sie dir immer wieder vorsagen und vorstellen, das das was sie beinhalten, schon so sei. Deshalb müssen sie so

---

<sup>77</sup>Dazu gibt es eine große Anzahl von Büchern, auch christlich orientierte, z.B. Peale, Norman Vincent, Die Wirksamkeit positiven Denkens, München 1994

formuliert sein, wie du sie als positiv erkannt hast und so sein möchtest. Wenn du dann z.B. folgende **Glaubenssätze** bildest und sagst:

- „ Ich glaube an Vater Jesus und hoffe auf Ihn.
- Er leitet und trägt mich.
- Ich bin ein glückliches Gotteskind.
- Er allein hilft mir aus jeder Lage.
- Ich bin bei Ihm sicher und geborgen.
- Ich vertraue Ihm.
- Ich habe gute Gedanken und Gefühle.
- Er sorgt für mich.
- Er heilt mich.
- Ich bin dankbar und fröhlich.
- Ich bin ruhig und gelassen.
- Ich vermag alles durch Ihn, der mir hilft
- Ich höre Seine Stimme.
- Ich liebe Ihn über alles.
- Ich verzeihe und liebe meine Nächsten.
- Ich bin in Seinem Frieden.“

<sup>30</sup> Du gehst dabei in dein Gefühl, in dein Liebesempfinden zu Ihm. Auch stellst du dir vor, das und wie du dich fühlst in dem von dir benannten Zustand. Je öfter du dies alles so im Stillen sprichst und dir vorstellst, so können die Sätze ihre



Kraft durch Jesus entfalten. Es ist dann so, wie du in deinem tiefsten geistigen Seelenherzen als Geist bist. Du kannst auch eigene Sätze bilden und damit wie gesagt verfahren. Es kann dann auch so werden. Aber vergiss nicht, Ihm alles anheim zu stellen: Dein Wille geschehe.

<sup>31</sup> Alle genannten Texte und Übungen sollen in dir deine geistig-seelische Entwicklung zum Gotteskind anstoßen, vertiefen und verfestigen, dich auf deinem Weg zur geistigen Wiedergeburt weiterführen. Vater Jesus möchte dich auf deinem Weg segnen.

#### **14. Dankbarkeitsliste**

Du kannst dir auch eine Liste erstellen, in die du schreibst, was du alles in deinem Leben Gutes und Schönes von Vater Jesus bekommen hast, um dich daran zu erfreuen und ein Dankbarkeitsgefühl in dir zu entwickeln bzw. es zu stärken und zu festigen, z.B.:

Ich bin dankbar dafür:

- dass ich Ihn und Seine Lehre gefunden habe,
- dass ich Ihn immer mehr lieben kann, ich Sein Kind sein darf,
- meinen Glauben, Seine Gnade und Hilfe,
- dass ich die Liebe empfinden kann, die Er mir täglich gibt,
- und dass ich sie an meine Nächsten weitergeben kann,

- dass ich mich immer zu Ihm ins Herz und in die Stille begeben kann,
- dass Er mir Hinweise für mein Handeln gibt und mich weiter zu Ihm hin führt,
- meine wunderbaren Eltern, Geschwister, Großeltern,
- meinen Mann, meinen Partner, meine Kinder,
- mein gemütliches Zuhause,
- Freunde und Geistesgeschwister, mit denen ich über vieles bzw. alles reden kann,
- die Unterstützung von verschiedenen Menschen,
- meine gute Gesundheit,
- was ich Schönes erlebt habe,
- meine Arbeit, die mir Freude macht,
- die netten Kollegen,
- die Liebe meines Partners,
- die Fähigkeit, mich an vielen Dingen zu freuen, auch an der Musik, Seiner Schöpfung, so den Blumen, Bäumen, Tieren usw.,
- für Seine Führung,
- meine guten Einstellungen, Vorstellungen, Erinnerungen, Einfälle/Intuition, Gefühle,
- die Fähigkeit, Probleme zu lösen,
- dass ich die Neuoffenbarung gefunden habe und lesen kann, usw..

<sup>32</sup> Eine solche Liste kannst du dir auch täglich erstellen und dich daran erfreuen. Du kannst deinen Reichtum fühlen,

wenn du sie aufschreibst und immer wieder liest. Deine Stimmung wird sich so verbessern. Versuche, das Dankbarkeitsgefühl zu halten! Ein tiefes Gefühl des Friedens und der Freude kann sich entwickeln! Du kannst alles freudig annehmen, auch die schwierigen Dinge in deinem Leben! Danke Vater Jesus, für alles, was Er dir geschenkt hat!

\*

Eine **Tabelle** zum Umgang mit negativen Gedanken- und Gefühlsmustern befindet sich in Einlegeblättern:

### **Erläuterungen zur Tabelle“ Umgang mit bzw. Kontrolle von negativen Gedanken und Gefühlen, Mustern und Verhaltensweisen“**

(mögliche Zusammenhänge, Abläufe und Hilfen)<sup>78</sup>

Mit der Tabelle habe ich beispielhaft versucht, eine Hilfe für komplexe mögliche Zusammenhänge und Abläufe von auftretenden und wiederkehrenden Problemen mit negativen Gedanken und Gefühlen und ihre negativen seelischen und somatischen evtl. wahrscheinlichen Auswirkungen zu geben. Dazu mache ich Vorschläge für Änderungsbemühungen und Hilfen. Die Tabelle habe ich aufgrund meiner vielfältigen jahrzehntelang erworbenen eigenen Erfahrungen, auch in der Seelsorge, und mit meinen Erkenntnissen und meinem Wissen erstellt.

Bei den Bewältigungsstrategien habe ich bestimmte Settings<sup>79</sup> vorgeschlagen. Natürlich gibt es noch viel

---

<sup>78</sup>Siehe Tabelle als Einlegeblatt zu Praxisheft 2

<sup>79</sup>Darunter verstehe ich hier die in einer Zeile/Nr. beschriebenen Probleme, wahrscheinlichen Wirkungen und empfohlenen speziellen Änderungsmaßnahmen.

mehr oder andere Änderungsbemühungen, Hindernisse und Hilfsmöglichkeiten bzw. können die Settings anderer Problembeschreibungen die hier empfohlenen ergänzen. Spezielle Hinweise dafür werden auch insbesondere bei den Hilfsangeboten mit Nummernangaben gegeben. In die letzte Spalte kannst du dir selbst die Ergebnisse deiner Änderungsbemühungen hineinschreiben, dich über Erfolge erfreuen und/oder einfach weiter an deinen Problemen arbeiten, die dich belasten. Weder die Reihenfolge noch die Auswahl der Beschreibungen muss genauso bei dir oder anderen Menschen ablaufen.

Die Tabelle vereinfacht komplexe Zusammenhänge und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Gültigkeit. Sie soll dir nur Anregungen, Hinweise und Unterstützung auf deinem Weg vom Menschenkind zum glücklichen Gotteskind und Nachfolger geben. Dazu findest du im Praxisheft 1 und 2 weitere ausführliche Hilfen und Materialien, die du auswählen und mit ihnen dir intensiv einige mögliche hilfreiche neue Gedanken- und Gefühlsmuster, einen festeren Glauben, eine intensivere Liebe zu Ihm und eine glücklichere, ruhigere, friedvollere, achtsamere, dankbarere Lebensweise erarbeiten kannst. Alles muss nicht genau so sein. Die genannten Zusammenhänge und Wirkungen könnten wie beschrieben vorhanden sein. Du kannst alles auf deine Verhältnisse und Bedürfnisse anpassen.

So soll sie als nicht zwingend deterministisch begriffen werden, also wenn du etwas Bestimmtes denkst, fühlst, hast oder so ähnlich oder genauso handelst, folgt genau diese oder jene Wirkung und du musst auf eine bestimmte Weise handeln, um die von dir

gewünschten Veränderungen herbeizuführen. Mit der Tabelle sollte daher offen umgegangen werden, d.h., bei dir gibt es evtl. ganz oder etwas anders ausgeprägte Probleme und Umgangsweisen damit. Die Vorschläge in den einzelnen Spalten können übernommen, getauscht sowie ergänzt werden. Viele der in den einzelnen Spalten speziell zum genannten Problem und den Wirkungen empfohlenen Änderungsstrategien und Hilfsmöglichkeiten gelten generell<sup>80</sup>, sollten immer angewendet werden. Hier wird versucht, für die genannten Probleme einige genauere Anregungen und Empfehlungen zur Veränderung und Weiterentwicklung zu geben.

Natürlich entstehen Belastungen und dann auch entwickelte Krankheiten durch verschiedene Formen und Ausprägungen von negativ empfundenem Stress und ihre Ursachen, auch durch falsche oder problematische Einstellungen, Denk- und Lebensweisen sowie Arbeitsverhältnisse usw. Du kannst die bei dir vorkommenden dich belastenden Stressfaktoren ganzheitlich, auch medizinisch und therapeutisch usw. herausfinden und versuchen sie abzumildern, zu verändern oder zu beseitigen. Meine Erfahrung ist, dass wir aber vor allem auch versuchen sollten, in Seine göttliche Ordnung zu gehen und dazu sollen die Tabelle und das Praxisheft 2 beitragen. Dazu sollten wir uns neben körperlicher auch um seelisch-geistige Hygiene-/Heilung bemühen. Alles hängt mit allem zusammen. Krankmachende Faktoren sind deshalb als multifaktoriell<sup>81</sup> zu sehen.

---

<sup>80</sup>wie das in die Stille gehen, beten, vergeben, loslassen, achtsam sein usw.

<sup>81</sup> D.h. es handelt sich um viele verschiedene Faktoren. Würden die von mir

Ich wünsche dir mit und nach deinen  
Änderungsbemühungen und durch die angebotenen  
Anregungen und Empfehlungen viel Freude, Erfolg und  
Seinen Segen auf deinem Weg, dein Leben mit Jesus.

\*

**Abkürzungen der zitierten Lorber-Bücher:**

HG	Haushaltung Gottes
Gr. Ev. Joh.	Großes Evangelium Johannes
GS	Geistige Sonne

Dazu werden meistens bei mehrbändigen Werken der Band,  
das Kapitel und der Vers angegeben.

---

---

---

aufgestellten und als wahrscheinlich angenommenen Zusammenhänge empirisch  
überprüft, so müssten sie evtl. multivariaten Analysen unterworfen werden, um  
die von mir angenommenen Wirkungen und Annäherungen (Korrelationen), auch  
Wechselwirkungen (Interdependenzen) zwischen den einzelnen Faktoren zu  
überprüfen. Dies ist von mir nicht beabsichtigt. Es handelt sich daher hier nur um  
Annahmen von Wahrscheinlichkeiten.

## *Inhaltsverzeichnis*

Über die Verfasserin.....	5
Vorwort.....	7
Kapitel 1.....	8
Wo kommen Gedanken und Gefühle her?.....	8
Kapitel 2.....	18
Der Prozess der Umwandlung.....	18
Kapitel 3.....	20
Wie kannst du nun am besten auf dem geistigen Weg weiter kommen und reifen?.....	20
Kapitel 4.....	22
Wie sollten wir mit unseren Gefühlen und Gedanken umgehen?....	22
Kapitel 5.....	27
Wo kommt die Intuition her?.....	27
Kapitel 6.....	29
Verschiedene Möglichkeiten bzw. Methoden zur Gefühls- und Gedankenkontrolle.....	29
<b>Anhang</b> .....	32
Übungsmöglichkeiten und Hilfen.....	32
1. Selbstbeschau-Übung.....	32
2. Zur Gedanken- und Gefühlskontrolle.....	35
3. Weitere Hinweise zum Umgang mit Gedanken- und Gefühlen ...	36
4. Achtsamkeitsmethoden.....	38
5. Zum kontemplativen Weg mit Jesus.....	43
6. Fragen zu Klarheit und Wahrheit.....	46

7. Hinweise für deinen Tagesablauf.....	50
8. Reflexion zur Planung des Tagesablaufs.....	55
9. Fokussieren, beim Thema bleiben.....	57
10. Erweckung und Festigung der Liebe zu Vater Jesus und zum Nächsten .....	58
Glaubenssätze/Gebete 1.....	58
zur Festigung der Liebe zum Vater.....	58
Glaubenssätze/Gebete 2 .....	59
Glaubenssätze/Gebete 3 .....	61
Glaubenssätze/Gebete 4.....	63
11. Vertieftes Nachdenken als Herzdenken.....	65
Übung im Herzdenken.....	70
12. Schweigen.....	70
13. Positives Denken.....	71
14. Dankbarkeitsliste.....	73
Erläuterungen zur Tabelle“ Umgang mit bzw. Kontrolle von negativen Gedanken und Gefühlen, Mustern und Verhaltensweisen“...	75



Herausgeberin, Satz, Druck, Bezugsquelle	Anka Pawlik Tulpenbaumweg 10 D-53177 Bonn	Tel.: 0049 (0)228- 93592880 0152-54213254 EM: anka.pawlik@ t-online.de www.lebenmitjesus.de
--	---	--

Für einen Beitrag zur Deckung der Herstellungs- und  
Versandkosten bedanke ich mich herzlich:

Volkswagen Bank direct Braunschweig  
Anka Pawlik  
BLZ 270 200 00  
Konto-Nr. 1505583854

Für Überweisungen aus dem Ausland:  
BIC: VOWADE2B  
IBAN: DE07 2702 0000 1505 583854

16.03.2021 13:50

