



„Lieber Gott, hilf mir, dass mein Geist Sieger werde über die Schwachheiten meiner Seele.“ Matthäus

Das solltest du wissen

Ausnahmslos jeder Mensch ist auf dieser Welt im Spannungsfeld zwischen Gut und Böse. Der Versucher kennt unsere Schwächen und lockt uns in die Falle. Unsere Schutz- und Kämpferengel wollen das Böse um uns vertreiben, zeigen uns den Weg der Tugend und ermahnen uns zu Gebet und Nächstenliebe.

Unser Gewissen offenbart sich in unserer Seele. So werden wir von den Engeln zum Guten angespornt und Satan redet uns ein, unseren Eigenwillen durchzusetzen, der Verführung nachzugeben und die verbotenen Früchte zu genießen.

Unsere Seele stammt von Gott und sehnt sich nach dem Göttlichen, nach Frieden, nach Harmonie. Wir können erst dann wahrhaft glücklich werden, wenn wir das Gute tun und dadurch mit Gott, unserem Vater, wieder in Einklang kommen.

Satan verspricht uns weltliche Freuden, die wohl eine kurze Zeit Genuss bedeuten. Danach aber meldet sich das schlechte Gewissen und wir sind von neuem belastet.

Die täglichen Prüfungen können wir nur in der Hilfe aus Gott bestehen. Durch das Gebet, die hl. Messe, das Betrachten des Leidens Jesu und das Leben der Heiligen, durch gute Musik und Bilder aus der Schöpfung Gottes strömt unserer Seele Kraft zu und die Engel können uns immer stärker beschützen.

Das göttliche Zentrum des Menschen ist seine unsterbliche Seele. „Suche das Himmelreich nicht irgendwo, sondern in dir. Die Seele ist das Tor zum Himmelreich“, hat Paulus immer wieder gesprochen. Unser Empfinden, unser Gefühl kommt aus der Seele. Wir lassen uns sehr stark von den Gefühlen leiten. Paulus spricht: „Mensch, erkenne dich selbst!“ Wir sollen uns stets bewusst sein, was wir sprechen, was wir denken, welchen Gefühlen und Beeinflussungen wir erliegen und in welcher Gesinnung wir arbeiten und die Freizeit verbringen.

Frage nach den Ursachen der negativen Empfindungen: War ich unruhig, zu wenig ausgeruht, überlastet oder überfordert? Habe ich negative Musik konsumiert, meinem Körper durch süchtiges Verhalten geschadet oder hatte ich falsche oder zu hohe Erwartungen?

Das ist der Weg des Erfolgs: Ich verändere meinen Wortschatz zum Guten. Ich richte meine Gedanken bewusst positiv aus. Hass, Neid, Eifersucht ersetze ich durch Verständnis und wo ich nicht verstehen kann durch Gebet. Jeden bösen Gedanken bereue ich und bitte Gott um Verzeihung. Danach bete ich, dass die negative Energie durch positive aufgehoben wird. Ich bringe Ruhe und Ordnung in meinen Alltag und schlafe genug!

Eine Heil und Freude bringende Medizin ist es, wenn wir uns angewöhnen für alles dankbar zu sein und im Mitmenschen das Gute zu sehen, gut über ihn zu denken und ihn durch Lob und Anerkennung zu stärken.

Schau immer optimistisch in die Zukunft. Wisse, dass Gott es ausschliesslich gut mit dir meint. „Denen, die Gott lieben, müssen alle Dinge zum Besten gereichen.“

Täglich sind wir vielen kleinen Prüfungen ausgesetzt. Schicksal, Krankheit, Unglück ist uns genauestens zugemessen, damit wir uns bewähren und entwickeln.

Glaube an das Gute und verharre im Guten. Christus fasste dies so einfach zusammen: „Segnet, die euch fluchen. Tut Gutes denen, die euch hassen.“

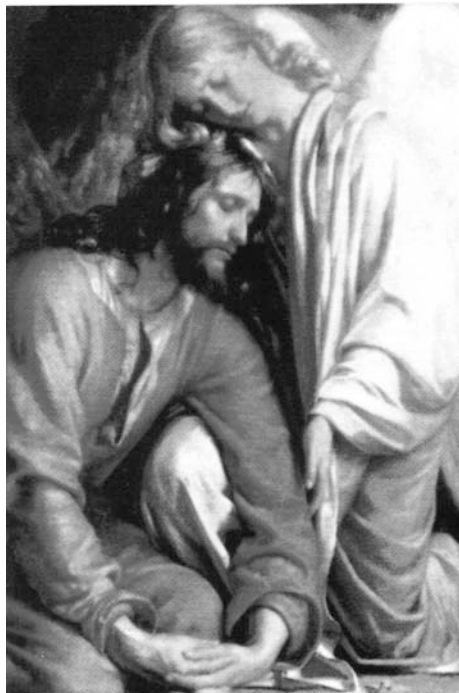
Versuchungen Jesu

Betrachte die Versuchungen Satans an Jesus in der Wüste und im Garten Gethsemane und wie Jesus ihnen standhielt. Ausführliche Beschreibungen findest du in den folgenden Büchern:

- Bibel (Matthäus, Kap. 4 / Lukas, Kap. 22, Vers 39 – 46)
- „Gottmensch“ von Maria Val-torta, Band I und XI, sowie
- „Das bittere Leiden“ von Anna Katharina Emmerich.

Leiden Jesu

Verbinde dich in der Fastenzeit vermehrt mit dem unermesslichen Leiden Jesu. Lies im Benedicite (4/92) die Leidensgeschichte (Offenbarung vom Hl. Erzengel Michael).



Gute Gedanken

In der Entspannungsübung von Paulus sind viele seiner Kernsätze enthalten. Sie helfen dir, dein Leben bewusst auf Gott auszurichten und positiv zu gestalten.

Mach die Entspannungsübung. Höre die Worte von Paulus ganz konzentriert. Schreibe danach einige wichtige Sätze ins Religionsheft und umrahme sie mit einem Zierrahmen. Setze sie im Alltag um.

Aufbauendes Buch lesen

Es gibt viele gute Bücher (z. B. Biographien, Romane), in denen du von vorbildlich lebenden Menschen lernen kannst.