

GEBET
IST DAS ATMEN
DER SEELE



WIE ATMET DIE SEELE ?

TIEFGANG



Zu den Sehenswürdigkeiten Stockholms gehört die Wasa - Werft. Vor mehr als dreihundert Jahren ließ der schwedische König ein neues Flagschiff für seine Flotte bauen. Es sollte größer und prächtiger werden als alle seine Schiffe.

1628 stand die Vasa - der Stolz der aufsteigenden Großmacht Schweden - zur Jungfernfahrt bereit. Mit ihren 64 Kanonen auf zwei Batteriedecks war sie das mächtigste Kriegsschiff der Welt.

Am Sonntag, dem **10. August 1628**, war es soweit. Neugierige Stockholmer und ausländische Gesandte säumten die Ufer der Stadt, um die erste Reise des Schiffs mitzuerleben.



Die Vasa hisste die Segel, feuerte Salutschüsse ab und setzte sich langsam in Bewegung.

Doch bereits nach wenigen Minuten begann das Schiff beunruhigend zu krängen, obwohl nur eine leichte Brise herrschte.



Noch einmal richtete es sich kurz auf - nur um schließlich völlig zu kentern. Durch die offenen Kanonenpforten drang Wasser ein. Die Vasa versank, mit "gehissten Segeln, Flaggen und allem", wie ein zeitgenössischer Zeuge berichtet.

Drei Jahrhunderte vergingen, bis es gelang, das Schiff zu bergen. Heute wird es in der Wasa-Werft als Touristenattraktion gezeigt.

Warum ging dieses stolze Schiff so schnell unter? Die Erklärung ist einfach: Der Ballast im Kiel des Seglers war zu gering, berechnet im Verhältnis zur Höhe der Aufbauten und Masten. Das Schiff hatte zu wenig Tiefgang.

Der Kiel ist der wichtigste, in der Mitte, des Schiffes, im Boden angebrachter, Längsverband eines Schiffes bzw. Bootes. Der Kiel ist somit das „Rückgrat“ des Schiffes.



Was gibt uns Stabilität und Halt auf dem Weg durch die Stürme des Lebens? Besteht da nicht auch die Gefahr, zu viel auf das Sichtbare, auf die Größe und die Pracht zu achten? Wo man uns sehen und beurteilen kann, da strengen wir uns an. Was aber tun wir für den Tiefgang?

LUKAS 6, 12

12 Es begab sich aber zu der Zeit, dass er auf einen Berg ging, um zu beten; und er blieb die Nacht über im Gebet zu Gott.

13 Und als es Tag wurde, rief er seine Jünger und erwählte zwölf von ihnen, die er auch Apostel nannte:

Im Zusammenhang unseres Andachtstextes wird berichtet, dass Jesus seine Jünger auswählte. Sie sollten die Erlösungsbotschaft in die ganze Welt bringen. Viel hing davon ab, denn wie sollte allen Menschen geholfen werden, wenn seine Worte und Taten nicht wirksam verkündigt würden?

Aber nicht die Eignungsprüfung seiner Jünger stand für Jesus im Vordergrund, sondern seine eigene Vorbereitung. Er konnte seinen Weg nur gehen, wenn er in der Verbindung zum Vater gegründet war.

Er konnte seine Jünger nur in den Sturm des Lebens schicken, wenn sie von ihm diesen Tiefgang erhielten.

Herr, lass mich über den vielen Dingen dieses Tages nicht vergessen, dass ich nur bestehen kann, wenn die Verbindung zu dir tiefer wird.



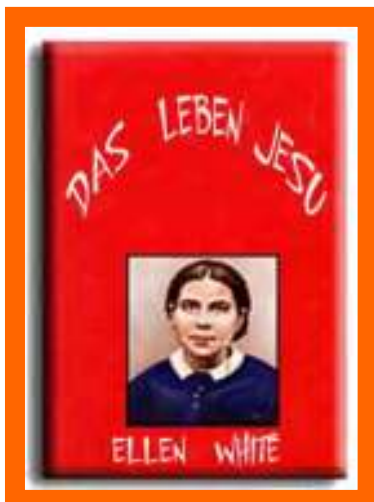
**Lothar Wilhelm
22. JULI 2007**

WIE TIEF IST MEIN

TIEFGANG ZU GOTT ?



LJ.354.3 (DA.362.2) Absatz: 13/ 18
DAS LEBEN JESU - SEITE 354.3



Die Rabbiner hielten es für das Wesen der Religion, stets regste Betriebsamkeit zu entfalten. Sie bewiesen ihre überlegene Frömmigkeit durch äußerliche Leistungen. Sie trennten dadurch ihre Seele von Gott und vertrauten allein sich selbst.

In der gleichen Gefahr stehen die Menschen heute noch. Nimmt ihre Regsamkeit zu und ist ihr Wirken für Gott erfolgreich, laufen sie Gefahr, sich auf ihre menschlichen Pläne und Methoden zu verlassen, weniger zu beten und weniger Glauben zu üben.

Wir verlieren gleich den Jüngern unsere Abhängigkeit von Gott aus den Augen

und versuchen, uns aus unserer Betriebsamkeit einen Heiland zu machen.

Es ist nötig, beständig auf Jesus zu blicken, um zu erkennen, daß es seine Kraft ist, die alles schafft.

Während wir eifrig für das Heil der Verlorenen wirken sollen, müssen wir uns Zeit lassen, um nachzudenken, um zu beten und das Wort Gottes zu betrachten; denn nur die unter anhaltendem Gebet ausgeführte und durch das Verdienst Christi geheiligte Arbeit wird am Ende zum Guten wirken.

IST MEIN

GEBET

DURCH DAS

VERDIENST

CHRISTI

GEHEILIGT ?



Geheiligt meint:

Ich will mein Leben/Gebet so gestalten, dass Deine Heiligkeit offenbar wird. Die Bitte ist eigentlich ein Versprechen des Betenden an Gott. Er verspricht, durch seine Lebenshaltung das Verhältnis zu Gott sichtbar werden zu lassen und so den göttlichen Namen zu heiligen. Gott beschreibt mit seinen Namen seinen Charakter. Um ihn anzubeten, ihn zu preisen und zu loben müssen wir seine Namen kennen.

LJ.355.2 (DA.362.4) Absatz: 15/ 18

DAS LEBEN JESU - SEITE 355.2

In seinem Leben, das ganz dem Wohl anderer geweiht war, hielt der Heiland es für notwendig, den Trubel der Reisewege und die ihm Tag für Tag nachfolgende Menge zu meiden, seine Aufgabe und die Berührung mit der menschlichen Not manchmal zu unterbrechen, die Zurückgezogenheit zu suchen und eine ungestörte Gemeinschaft mit dem Vater zu pflegen.

Eins mit uns, als Teilhaber unserer Nöte und Schwachheiten, war er ganz von Gott abhängig und suchte überall in der einsamen Natur im Gebet göttliche Kraft, um den kommenden Pflichten und Schwierigkeiten gewachsen zu sein.

In einer Welt der Sünde ertrug Jesus seelische Kämpfe und Qualen; in der Gemeinschaft mit Gott aber entledigte er sich aller ihn fast erdrückenden Lasten und fand Trost und Freude.

GEBET IST ENTLASTUNG

Samstag, 01.09.2007

http://www.auftanken.de/bl_zeugnisse/2007-09-01/

DER WUNDERSTEIN:



Eines Tages kam eine Frau zu Pfarrer Flattich und beklagte sich über ihren Mann, der ein Trinker und ein Rohling sei. Sie jammerte:

„Wenn ich mit ihm schimpfe, dann gerät er völlig außer sich, und manchmal schlägt er mich

sogar. Und wenn ich ihm ins Gewissen rede, dann treibt er es nur umso schlimmer“.

Flattich riet der Frau, es doch einmal mit Schweigen zu versuchen. Aber sie meinte, so wie sich ihr Mann benehme, sei dies unmöglich.

Flattich dachte kurz nach, dann sagte er: „Ich habe ein Mittel, das dir helfen könnte“. Er ging zum Schrank und holte einen kleinen flachen Kieselstein heraus. „Dies ist ein Wunderstein.

Wenn dein Mann abends heimkehrt, dann legst du dir diesen Stein unter die Zunge. Was auch immer geschieht, der Stein muß unbedingt unter deiner Zunge bleiben, nur so kann er seine wunderbare Wirkung entfalten“.

Dankbar nahm die Frau den Stein an sich und versprach, ihn bei der nächsten Gelegenheit zu gebrauchen. Als ihr Mann das nächste Mal betrunken aus dem Wirtshaus kam, legte sie schnell den Stein unter ihre Zunge.

Er wettete, aber sie blieb stumm, denn mit dem Stein im Mund brachte sie kein Wort heraus. Er schlug mit der Faust auf den Tisch und knallte die Türen, aber sie schwieg weiter und achtete darauf, dass der Stein unter ihrer Zunge blieb.



Als trotz seines Lärmens das übliche Keifen der Frau ausblieb, starrte der Mann sie nur verstört und ungläubig an und zog sich schließlich knurrend ins Schlafzimmer zurück.

Die Frau war froh, diesmal um den üblichen schlimmen Streit herumgekommen zu sein. Tag für Tag wendete sie nun den Wunderstein an, immer mit derselben Wirkung. Und schließlich sagte der Mann zu ihr:

„Liebe Frau, wie geduldig du doch mit mir bist!“ Und ich habe dich so schlecht behandelt!“ Er bat sie um Verzeihung, verabschiedete sich von seiner Stammkneipe und seinen alten Saufbrüdern und begann ein neues Leben.



**„Worte lassen sich bestreiten, das Stillschweigen ist unwiderleglich“.
Robert Hamerling**

**© Martina Merckel-Braun:
„Tag für Tag an deiner Hand“/
R.Brockhaus Verlag/ Seite 42**

1. Was ist wirkliches Beten?
GEMEINSCHAFT MIT GOTT – SEITE 10:
Mit Gott reden wie mit einem Freund.



„Das Gebet ist das Öffnen des Herzens vor Gott wie vor einem Freund. Nicht weil es notwendig wäre, Gott zu sagen, was wir sind, sondern, um uns zu befähigen, ihn zu empfangen. Das Gebet bringt Gott nicht zu uns herunter, sondern hebt uns zu ihm empor.“¹

1:STEPS TO CHRIST – SEITE 93

WZC.67.2 (SC.93.2) Absatz: 2/ 32
DER WEG ZU CHRISTUS SEITE 67,2

Im Gebet öffnen wir uns Gott wie einem Freunde, nicht, als wäre es notwendig, ihm zu sagen, was wir sind und wessen wir bedürfen, sondern um ihn in unsere Herzen aufzunehmen. Das Gebet bringt Gott nicht zu uns, vielmehr uns zu Ihm.



Schweigen und Sammlung

<http://www.internetseelsorge.de/spiritualitaet.html>

Herausgegeben von der
Katholischen Glaubensinformation
Melchiorstr. 15
65929 Frankfurt (Höchst)

Telefon: 069/330097-0

Fax: 069/330097-17

Internet:

www.internetseelsorge.de oder www.kgi.org

eMail: kgi@kgi.org

Die meisten begehen beim Beten einen Fehler. Sie meinen, man müsse beim Gebet sofort sprechen. Und dann wundern sie sich, daß das Gebet nicht gelingt. Das Gebet beginnt nicht mit dem Reden, sondern mit dem Schweigen - und endet auch wieder im Schweigen.

Man kann nicht mitten aus einer anderen Beschäftigung heraus, vielleicht unmittelbar nach einem Ärger, auf einmal Gott loben. Wir sind heute viel zu gehetzt, zu nervös, um aus dieser Hetze unmittelbar auf ein Gespräch mit Gott umschalten zu können.

Eine Karawane war auf dem Marsch durch die Wüste. Eines Morgens werden die Europäer, die die Karawane gemietet haben, erst wach, als die Sonne schon hoch am Himmel steht. Sie finden die Lastträger und Treiber stumm im Kreis auf dem Boden sitzend.

“Warum geht es nicht weiter, was ist los?” Erst nach einiger Zeit bequemt sich einer zu der Antwort: “Wir können nicht weiter.

**Wir müssen warten, bis unsere
Seelen nachkommen.”**

Der leere Stuhl Mit Christus sprechen.

Ein Priester besuchte einen Kranken in seiner Wohnung. Er bemerkte einen leeren Stuhl an der Seite des Bettes und fragte, warum er dort stünde.

Der Kranke antwortete: Ich hatte Jesus eingeladen, auf diesem Stuhl Platz zu nehmen und sprach mit ihm, bevor Sie kamen. Jahrelang fiel es mir schwer zu beten, bis mir ein Freund erklärte, dass ein Gebet ein Gespräch mit Jesus sei.

Er riet mir, einen leeren Stuhl neben mich zu stellen und mir vorzustellen, Jesus säße darauf. Ich sollte mit Jesus sprechen und seinen Worten zuhören. Seitdem habe ich keine Schwierigkeiten mehr beim Gebet.

Einige Tage später kam die Tochter des Kranken zum Priester und gab ihm die Nachricht, dass ihr Vater gestorben sei. Sie sagte: Ich ließ ihn ein paar Stunden lang allein. Er schien so friedlich zu sein. Als ich ins Zimmer zurückkehrte, war er tot. Etwas Eigenartiges habe ich jedoch bemerkt:

Sein Kopf lag nicht auf dem Bett, sondern auf dem Stuhl neben seinem Bett."

**Aus:
Anthony de Mello,
Meditieren mit Leib und Seele.**



Was lernen wir aus dieser Erfahrung bezüglich Gebet?

SEITE 194 AUSGABE 2000
ADVENTVERLAG LÜNEBURG

Nichts trägt mehr zur Förderung körperlicher und seelischer Gesundheit bei, als eine Haltung voll Dankbarkeit und Lobens.

Es ist eine ebenso bestimmte Pflicht, der Schwermut, unzufriedenen Gedanken und Gefühlen zu widerstehen, wie es eine Pflicht ist, zu beten.

Wenn wir unterwegs zum Himmel sind, wie können wir dann als eine Schar Trauernder daherkommen und den ganzen Weg zum Haus unseres Vaters nur seufzen und klagen?

Wer sich Christ nennt, aber ständig klagt und Fröhlichkeit und Freude für Sünde zu halten scheint, ist nicht wirklich gläubig. Wer in allem ein trauriges Vergnügen sieht, was es in der Welt an Schwermütigem gibt und lieber auf welke Blätter schaut – solche Menschen sind nicht in Christus.

Lieber sollten diese Menschen die herrlichen, frischen Blumen pflücken, die hohen Bergesspitzen und Täler in frischem Grün schön finden, als ihre Sinne der frohen Stimme verschließen, die in der Natur dem lauschenden



Ohr so süß und melodisch klingt. Sie ziehen Schatten und Dunkelheit an, wo sie im hellen Licht stehen könnten. Ja die Sonne der Gerechtigkeit möchte in ihren Herzen aufgehen mit Heil unter ihren Flügeln.

Oft mögen Schmerzen deinen Geist verdüstern. Dann versuche nicht zu grübeln. Du weißt, daß Jesus dich liebt, er versteht deine Schwächen. Du kannst seinen Willen tun, indem du einfach in seinen Armen ruhst.

Es ist ein Naturgesetz, daß unsere Gedanken und Gefühle ermutigt und gestärkt werden, wenn wir sie zum Ausdruck bringen.

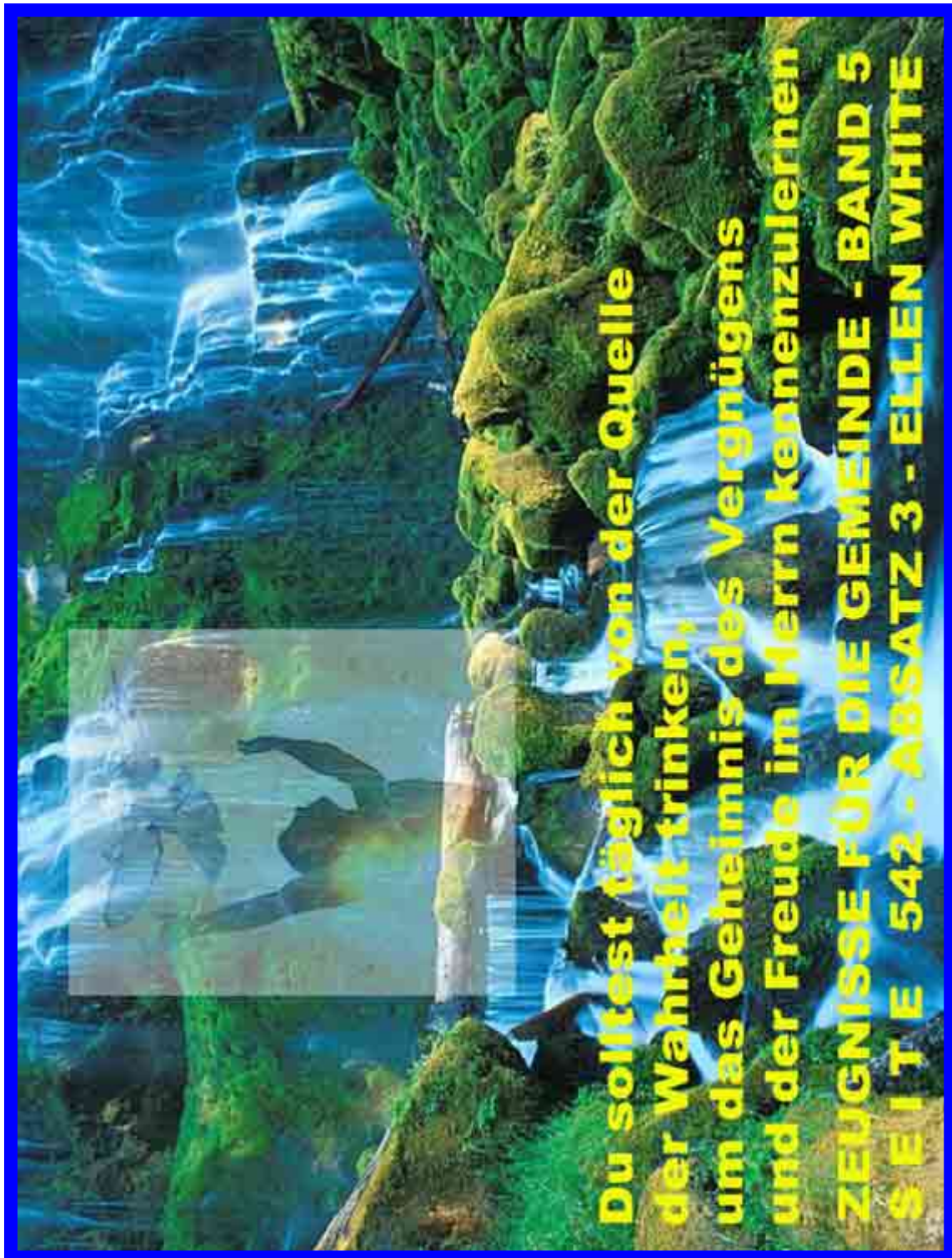
Worte drücken Gedanken aus, ebenso ist wahr, daß Gedanken Worte folgen.

Wenn wir unseren Glauben mehr ausdrücken würden und uns mehr des Segens erfreuten, von dem wir wissen, daß wir ihn haben – die große Barmherzigkeit und Liebe Gottes – dann hätten wir mehr Glauben und größere Freude.

Keine Zunge kann es aussprechen, kein sterblicher Geist den Segen erfassen, der uns der Wertschätzung der Güte und Liebe Gottes folgt.



Selbst auf Erden können wir Freude haben wie ein Quelle, die niemals versiegt, weil sie von den Strömen gespeist wird, die vom Thron Gottes fließen.



Lasst uns deshalb unsere Herzen und Lippen dazu erziehen, Gott Dank zu sagen für seine unaussprechliche Liebe.



Lasst uns unsere Seelen erziehen, hoffnungsvoll zu sein und im Licht zu bleiben, das vom Kreuz von Golgatha scheint.

Wir sollten niemals vergessen, daß wir Kinder des himmlischen Königs sind, Söhne und Töchter des Herrn der Heerscharen. Es ist unser Vorrecht, in Gott ruhig und gelassen bleiben zu können.

SEITE 192:

Auf dem Wege, der zur Stadt Gottes führt, gibt es keine Schwierigkeiten, die diejenigen, die ihm vertrauen, nicht überwinden können.

Es gibt dort keine Gefahren, denen sie nicht entrinnen könnten. Es gibt keinen Kummer, keinen Schmerz, kei.....



SEITE 193:

ne menschliche Schwäche, für die er nicht ein Hilfsmittel bereit hätte. Niemand braucht entmutigt und verzweifelt zu sein.

Satan mag dir mit der grausamen Einflüsterung entgegentreten: „Dein Fall ist hoffnungslos, du kannst nicht mehr erlöst werden.“

Aber es gibt Hoffnung für dich in Christus. Gott fordert von uns nicht, in unserer eigenen Kraft zu überwinden. Er bittet uns, sich ihm zu nahen.

Mit welchen Schwierigkeiten wir auch zu kämpfen haben, die Körper und Gemüt niederdrücken, Gott ist bereit, uns davon zu befreien.



**GEBET IST
WENN HIMMEL
UND ERDE
SICH KÜSSEN**

DIE MACHT DER LIEBE

Ein Evangelist besuchte eine Universität in Mittelamerika, um Studenten für Jesus zu gewinnen. Er stieß auf sehr viel Ablehnung und nach einem seiner Vorträge kam eine Studentin zu ihm nach vorne und erklärte ihm:

Ich glaube kein Wort von dem Unsinn, den Sie da erzählen. Das ist doch alles dummes Zeug. Der Evangelist antwortete der Studentin:

Nun, ich habe eine andere Meinung; darf ich vielleicht für Sie beten?

Sie zuckte mit den Schultern, und sagte: „Für mich hat noch nie jemand gebetet.

Wahrscheinlich wird es mir nicht schaden.



Er senkte den Kopf und schloss die Augen zum Gebet, aber sie blickte trotzig gerade aus und beobachtete ihn. Während er für die Bekehrung des Mädchens betete, begannen Tränen über seine Wangen zu fließen.

Als er wieder die Augen öffnete, sah er, daß auch das Mädchen Tränen in den Augen hatte.

Sie sagte: „ In meinem ganzen Leben hat mich noch nie jemand so geliebt, daß er eine Träne für mich vergossen hätte“ Noch am selben Tag nahm sie Jesus als Ihren Erlöser an.

RÖM 5,1-5:

5:1 Nun wir denn sind gerecht geworden durch den Glauben, so haben wir Frieden mit Gott durch unsern HERRN Jesus Christus,

5:2 durch welchen wir auch den Zugang haben im Glauben zu dieser Gnade, darin wir stehen, und rühmen uns der Hoffnung der zukünftigen Herrlichkeit, die Gott geben soll.

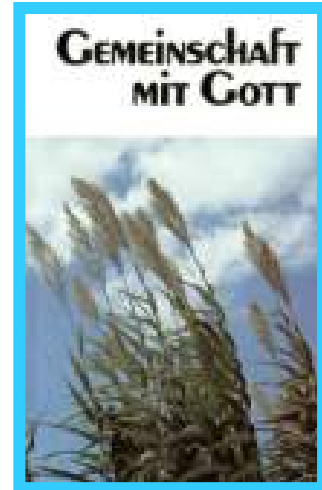
5:3 Nicht allein aber das, sondern wir rühmen uns auch der Trübsale, dieweil wir wissen, daß Trübsal Geduld bringt;

5:4 Geduld aber bringt Erfahrung; Erfahrung aber bringt Hoffnung;

5:5 Hoffnung aber lässt nicht zu Schanden werden. Denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unser Herz durch den heiligen Geist, welcher uns gegeben ist.

GEMEINSCHAFT MIT GOTT
KAPITEL 4: SEITE 17
VON GENZEM HERZEN BETEN

Satan verliert den Kampf. „Wenn Satan sieht, dass für ihn die Gefahr besteht, einen einzigen Menschen zu verlieren, macht er größte Anstrengungen, um ihn zu halten ...



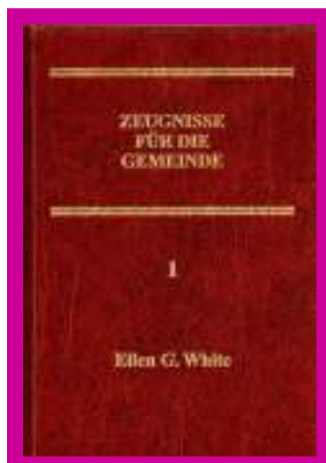
Bleibt aber der Gefährdete standhaft und wirft sich in seiner Hilflosigkeit ganz auf die Verdienste des Blutes Christi, dann wird der Erlöser das erste Gebet des Glaubens erhören und zur Verstärkung jene Engel schicken, die überaus stark sind, um ihn zu retten.

Satan mag es nicht leiden, dass sein mächtiger Gegenspieler um Hilfe angerufen wird, denn er fürchtet sich und zittert vor dessen Macht und Hoheit. Wo inbrünstige Gebete aufsteigen, zittert Satans ganzes Heer.“

4 - 4 T 1, 345.346

TESTIMONIES FOR THE CHURCH –

BAND 1 – SEITE 345 - 346



GEMEINSCHAFT MIT GOTT

12. Gottes Angesicht sehen -SEITE 32

Der Heilige Geist in
den Herzen und den Heimen.

„Um gereinigt zu werden und rein zu bleiben, müssen [Christen] den Heiligen Geist in ihre Herzen und Heime aufnehmen.“ **2 – GW – Seite 366 GOSPEL WORKERS**

„Wenn es je eine Zeit gab, in der wir des Wirkens des Geistes Gottes an unseren Herzen und in unserem Leben bedurften, so ist es die heutige. Lasst uns von dieser göttlichen Kraft Besitz ergreifen, um stark genug zu sein, ein Leben der Heiligkeit und der Hingabe an Gott zu führen!“ **3 – T9 – SEITE 166 – TESTIMONIES BAND 9**

Christus lenkt.

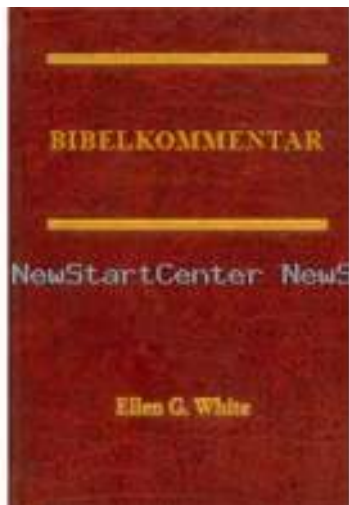


„Wenn wir mit unserem großen Lehrer zusammen wirken, werden unsere geistigen Kräfte entwickelt. Auch unser Gewissen steht dann unter göttlicher Führung. Christus nimmt den ganzen Menschen in seine Hand ... Neue, reiche Gedanken werden ihn erfüllen; der Verstand wird erleuchtet, dem Willen wird Entschlossenheit zuteil, dem Gewissen Empfindsamkeit und der

Vorstellungskraft Reinheit.“ **4 – T6 – SEITE 476 – 477
TESTIMONIES – BAND 6**

BK.133.3 (3BC.1132.4)

BIBELKOMMENTAR – SEITE 133.3



Das **äußerliche Fasten und Beten**

ist in Gottes Augen wertlos, wenn dies nicht mit einem zerbrochenen und zerschlagenen Gemüt geschieht.

Das innere Werk der Gnade gehört dazu.

Herzensdemut ist notwendig. Gott erwartet das. Gnädig wird er diejenigen annehmen, die ihre Herzen vor ihm demütigen. Er wird ihr Flehen erhören und sie von ihren Verfehlungen heilen.



VON WAS SOLL

DICH JESUS

BEFREIEN ?



Ein Missionar war in einem kleinen Dschungelkrankenhaus in Afrika als Arzt tätig. Hin und wieder musste er mit dem Fahrrad durch den Dschungel in die nächstgelegene Stadt fahren, um neue Medikamente zu holen. Es war immer eine Zweitagesreise, so daß er unter freiem Himmel übernachten musste.



Mehrere Male schon hatte er die Reise ohne Zwischenfälle hinter sich gebracht.

Eines Tages aber kam er an seinem Zielort an und sah, wie zwei Männer miteinander kämpften. Einer von ihnen wurde ernsthaft verletzt. Der Missionar versorgte seine Wunden, erzählte ihm von Christus und ging dann wieder seiner Arbeit nach.

Als er einige Wochen später wieder in der Stadt war, kam dieser Mann auf ihn zu. "Ich weiß, daß du Geld und Medikamente mit dir herumträgst", sagte er. "Einige meiner Freunde und ich sind dir an dem Tag, an dem du mir geholfen hast, in den Dschungel gefolgt. Wir wussten, dass du übernachten würdest. Deshalb haben wir solange gewartet, bis du eingeschlafen warst und hatten vor, dich zu töten und dir dein Geld und die Medikamente zu stehlen.



Aber in dem Moment, als wir das Lager überfallen wollten, sahen wir, daß du von 26 bewaffneten Wächtern umgeben warst. Wir waren nur sechs. Deshalb haben wir uns aus dem Staub gemacht.

Als der Missionar das hörte, lachte er und sagte: "Das ist unmöglich. Ich war allein da draußen." Der junge Mann aber beharrte auf seinem Standpunkt: "Nein, es ist wahr. Ich war nicht der einzige, der die Wächter gesehen hat. Auch meine Freunde haben 26 Bewacher gezählt. Wir hatten Angst. Deshalb sind wir abgehauen."

Einige Monate später besuchte der Missionar eine Konferenz in seiner Heimatgemeinde in Michigan und erzählte von seinen Erfahrungen im Dschungel. Urplötzlich sprang einer der Kongressteilnehmer auf und erzählte zum Erstaunen aller Anwesenden folgendes:

"Wir waren im Geist mit dir an diesem Tag." Der Missionar schaute ihn verwundert an. "In dieser Nacht in Afrika war es hier früh am Morgen. Ich war gerade dabei einige Dinge für eine Reise zusammenzupacken, als der Herr mir den Druck gab, für dich zu beten. Dieser Druck war so groß, dass ich noch ein paar Geschwister in der Gemeinde anrief und sie bat, sofort für dich zu beten."

Dann wandte er sich an die Versammlung und sagte: "Stehen doch bitte alle die Geschwister auf, die an diesem Morgen das Angesicht des Herrn gesucht haben!"

Einer nach dem anderen erhob sich - alle 26.

Gebet - der Schlüssel

zum Herzen Gottes.

**Gebet ist das Atmen der Seele. Wie atmet deine Seele?
Wie atmet deine Seele, wenn Sie betet? Atmet der Heilige
Geist betend in DIR oder betest du atmend ohne IHN?**

**I
N
N
E
R
L
I
C
H**



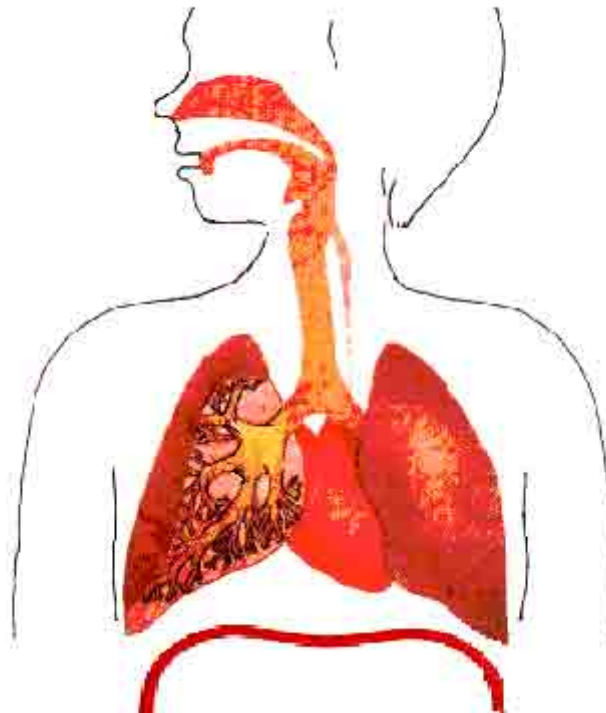
**Ä
U
S
S
E
R
L
I
C
H**

Atemvorgang

Wenn wir von Atmung reden, meinen wir gewöhnlich das Ein- und Ausatmen, das von außen durch die Hebung und Senkung des Brustkorbes beobachtet werden kann.

Doch der eigentliche Atemvorgang besteht nicht nur aus dieser sogenannten äußeren Atmung, sondern auch aus der inneren Atmung.

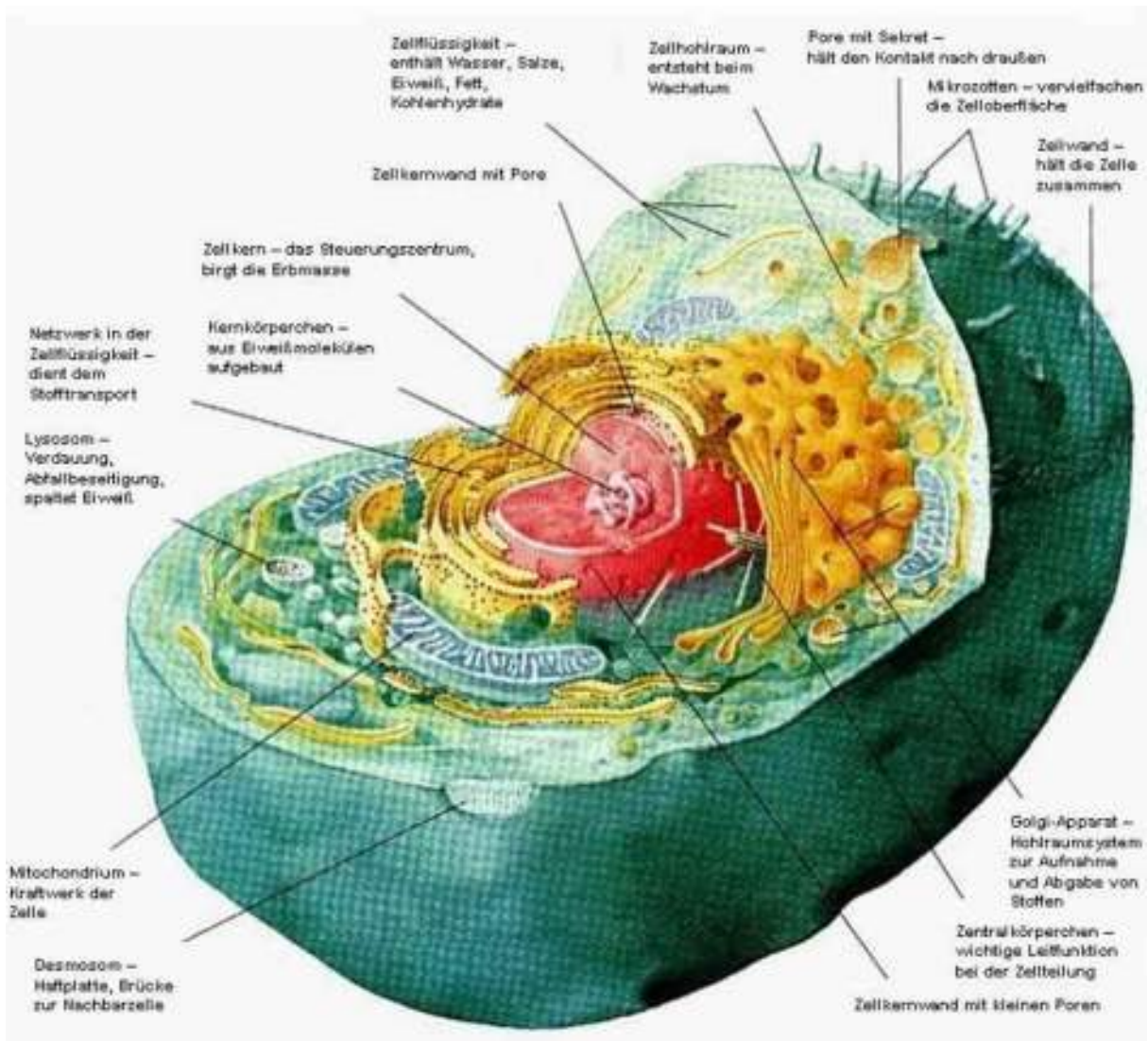
Äußere Atmung



Die äußere Atmung dient der Sauerstoffaufnahme aus der Luft bei der Einatmung (Inspiration), der Versorgung des Blutes mit dem aufgenommenen Sauerstoff sowie der Kohlendioxid-Entsorgung des Blutes und der Abgabe dieses Gases an die Umgebungsluft während der Ausatmung (Expiration).

Neben Kohlendioxid wird bei der Expiration auch Wasser in Form von Wasserdampf abgeatmet. Durch den Wechsel von Inspiration und Expiration wird die Lunge ständig belüftet, so dass es in den Lungenbläschen zu einem permanenten Gasaustausch zwischen der Luft in den Lungen und dem die Lungen durchströmenden Kapillarblut kommt. Dieser Vorgang wird auch als Lungenatmung bezeichnet.

Innere Atmung



Die Sauerstoffaufnahme aus dem Blut in die Zellen und die Kohlendioxidabgabe aus den Zellen in das Blut, stellt die innere Atmung dar. Diesen Vorgang bezeichnet man auch als Gewebsatmung.

Im Blut wird Sauerstoff an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden und von der Lunge zu den Körperzellen transportiert. Innerhalb der Körperzellen wird der Sauerstoff beim Abbau von Nährstoffen verbraucht. Dabei wird Energie freigesetzt, die andere Stoffwechselprozesse ermöglicht.

Das dabei anfallende Abfallprodukt Kohlendioxid wird wiederum mit dem Blut zurück zur Lunge transportiert. Wird der Gasaustausch in der Lunge oder im Gewebe unterbrochen, erstickt der Mensch innerhalb kürzester Zeit.

Den Mehrbedarf an Sauerstoff bei großen Belastungen wie Arbeit oder Sport stellt der Organismus durch verschiedene Mechanismen:

Die Frequenz der Ein- und Ausatmung wird erhöht (man atmet schneller), das Atemzugvolumen nimmt zu (man atmet tiefer) und das Herz pumpt mehr Blut in die Lunge, um den Transport des zusätzlich aufgenommenen Sauerstoffs und vermehrt entstehenden Kohlendioxids zu gewährleisten (der Puls steigt).

Bei der Inneren, der Zellatmung wird Sauerstoff verbrannt um Energie frei zu setzen, damit der Körper Energie freisetzen und verbrauchen kann, um zu leben.

Beim Inneren Gebet, beim Inneren Atmen (Beten) der Seele, muß das „ ICH“ die „ SELBSTSUCHT“ Verbrannt werden, damit Die Wärme, die Liebe des Heiligen Geistes sich in uns entfalten kann.



**GEBET IST ATMEN
DER SEELE, WENN
DER HEILIGE GEIST
IN UNS BETET**