

Leseprobe aus: **Gebete für die Seele in der neuen Zeit** von Renate Linsmeier.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch

[>> Gebete für die Seele in der neuen Zeit](#)

Renate Linsmeier

# Gebete für die Seele in der neuen Zeit

Heilende Worte aus der  
geistigen Welt

## Vorwort

Dieses Büchlein ist für die, die glauben, für die, die zweifeln und für die, die suchen.

Für die, die glauben, sich tragen und führen lassen, von einer höheren Macht, im Vertrauen und dem Wissen, dass alles gut wird. Für die, denen Ihr Glauben Sicherheit und Schutz schenkt. Jene, die bereits die Kraft des Betens kennen und darum wissen, wie heilsam Gebete sein können. Für die der Glaube unerschütterlich ist, weil er ihnen in schweren Zeiten eine Stütze ist, ein Halt wie ein Anker, der sie festhält und ihnen Geborgenheit bietet. Jene, die die heilenden Worte in ihr Herz aufnehmen können und ihre Kraft bereits kennen lernen durften.

Für die, die zweifeln, weil sie vielleicht ihren Glauben in einer schwierigen Zeit und Lebensphase verloren haben. Brüder und Schwestern, die sich in einer dunklen Zeit verlassen und einsam gefühlt haben, das göttliche nicht mehr spüren konnten. Sich allein und hilflos vorkamen im Dschungel des Lebens, ohnmächtig ob ihrer schweren Herausforderungen. Diese, die ihre Zuversicht und Hoffnung in der Not eingetauscht haben, gegen einen Groll auf Gott. Solche, die den Faden verloren haben, die dieses Getragen werden nicht mehr spüren können, weil sie sich in ihrem Vertrauen zutiefst erschüttert, abgewandt haben von der geistigen Welt.

Für solche, die suchen, die spüren: es gibt noch etwas Anderes auf dieser Welt als das leistungsorientierte, reale Leben. Es gibt irgendetwas höheres, so etwas wie Gott, etwas Göttliches, etwas Heiliges? Etwas, was man nicht sehen kann...nur fühlen. Für diese Gotteskinder, welche Verbundenheit suchen und den Wunsch haben, mit Allem-was-ist verknüpft zu sein, weil sie sich nicht vollständig fühlen. Weil etwas, nach dem die Sehnsucht greifen will, fehlt... Diese, die ihre Fühler austrecken, neugierig sind und auf der Suche nach ihrem Weg sind. Einen Weg der sie letztendlich zu sich selbst und ihrer eigenen Göttlichkeit führt. Einen Weg der mit der Suche im Außen beginnt und im Innen sein Ziel hat.

Und natürlich für all jene, die sich in die Welt der Gebete begeben wollen. Die neugierig sind auf eine Entdeckungsreise zu gehen, in der sich die Gebete das Transportmittel anbieten. Gerade so wie ein Schiff welches sich manchmal durch stürmische Gewässer kämpfen muss und ein anderes Mal im glatten Meer dahindümpelt. Ein Gebet gewählt, je nach Wetterlage im Leben.

Dieses Büchlein soll Ihnen, liebe Leser helfen, Ihre Herzensbitten zu erklären, dass was sie tief in der Seele bewegt. Darum bitte ich Sie, lesen Sie es mit dem Herzen, denn ich habe es mit dem Herzen geschrieben. Jesus sagte einst „*Wer sehen kann, soll sehen. Wer hören kann, soll hören und wer es fassen kann, soll es fassen*“. Darum wünsche ich Ihnen, dass Sie es fassen können, er- fassen mit dem Herzen, es möge Sie im Herzen berühren, denn nur dort kann es wirken. Dieses Buch soll Sie begleiten und Ihnen ein Freund sein. Im Alltag, in schwerer Stunde, für Ihre eigene Heilung, um Trost zu spenden für einen Ihrer Lieben, oder einfach nur, wenn Ihnen danach ist, ein Gebet zu sprechen. Möge es Ihnen die Liebe und die Zuversicht, Hoffnung und die Heilung bringen.

## ***Gebet für die Hoffnung***

*Erwacht,  
mit mutigen Schritten zum Horizont  
im Lichte meiner Göttlichkeit.  
Im tiefsten Glauben,  
das Herz voller Liebe.  
Wissend, dass ich sehen werde,  
fällt Verzweiflung zu Boden.  
Gehe aus dem Kreise  
zu meiner Bestimmung.  
Erhört die Bitte meiner Seele,  
beginnt meine Wanderschaft.  
Gestärkt und mutig  
in Geborgenheit und mit Gottes Segen.  
Ich danke Dir  
Amen*

### 3. Anleitung

Bevor wir mit dem Beten starten möchte ich noch etwas darüber sagen, auf welche Art und Weise am besten gebetet wird. Nämlich, dass es keine Anleitung oder eine Beste Art und Weise gibt.

Ich habe in meiner Gebetsheiler- Ausbildung gelernt, die Gebete sollten am besten neunmal hintereinander gesprochen werden. Nach jedem dritten Mal, sollte eine Bekreuzigung folgen, sodass man am Ende dreimal das Kreuzzeichen gemacht hat. Anschließend, als Abschluss wäre ein Vater Unser noch anzuraten.

Das ist eine Empfehlung, kein Muss! Jeder sollte seinen eigenen Weg finden, wie, wo, wann und wie oft ein Gebet gesprochen werden möchte und wie jeder sich dabei wohl fühlt. Schön ist, wenn Sie sich zuhause in einer kleinen Nische oder Ecke einen kleinen Altar einrichten können. Auf diesem können Sie die Dinge platzieren, die Ihnen persönlich heilig sind, Ihr Räucherwerk vielleicht, einen kleinen Engel, ein Foto von Ihren Ahnen oder dergleichen.

Welche Körperhaltung Sie beim Beten einnehmen, spielt keine Rolle. Was nützt es, wenn Sie die Hände falten und beim Gebet gedanklich doch woanders weilen? In welcher Körperhaltung Sie beten bleibt allein Ihnen überlassen, Sie sollten sich dabei einfach wohlfühlen. Wichtig ist, dass Sie jedes Wort so meinen, wie Sie es sprechen und nicht einfach nur ‚aufsagen‘ oder ‚ablesen‘. Fühlen Sie es und weilen Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit in Ihrem Gebet. Beten Sie mit Körper, Geist, Herz und Seele. Das ist gar nicht so einfach. Schon gar nicht wenn es ein etwas längeres Gebet ist.

Wichtig ist, dass Sie bei sich sind. Dass Sie mit Ihrem Geist inmitten des Gebets sind. Mit Ihrer Konzentration und Ihrer Aufmerksamkeit ganz in den Worten. Wenn Sie das tun, sind Sie automatisch mit dem Herzen dabei. Und Sie werden fühlen, dass Sie nicht alleine sind. Die geistige Welt wird bei Ihnen sein. Aber wenn Gedanken aufkommen die Sie ablenken mögen, nehmen Sie sie wahr und lassen sie anschließend wieder ziehen. Und seien Sie nicht so streng mit sich, manchmal gelingt es uns eben besser und manchmal fast gar nicht. Dann lassen Sie es gut sein und versuchen es einfach morgen noch einmal.

Ein ‚heimeliges‘ Gefühl stellt sich ein, wenn man so ganz bei sich ist. Bei mir ist es so, dass ich es fühlen kann, wenn mich jemand aus der geistigen Welt besucht. Manchmal sogar in Form einer Berührung. Dann weiß ich, die Engel sind da. Aber vielleicht können Sie ja sogar etwas sehen, weil Sie hellichtig sind... wer weiß.

Ganz wichtig dabei ist es, in die Stille gehen zu können. Seien Sie gewiss, ungestört zu sein. Ich empfehle Ihnen, bevor Sie mit dem Gebet beginnen eine Kerze anzuzünden und erst ein paar Minuten in Stille zu verbringen. Stille ist in diesen Tagen ein hohes Gut. Sie werden mit der Zeit feststellen, wie heilend alleine die Stille sein kann.

Manch Einer mag vielleicht das Kreuzzeichen nicht machen. Dann ist das auch in Ordnung. Wichtig ist, dass Sie das Gebet fühlen. Sie können es atmen, es tanzen oder singen Sie es. Ja, das geht. Wie auch immer Sie beten, versuchen Sie es so zu empfinden, als hätte es sich schon

erfüllt. Z.B. tun Sie so, als ob Sie sich schon ganz in der Selbstliebe oder in der Hoffnung befinden. Sie werden feststellen, dass die folgenden Gebete so geschrieben sind, als ob sich Ihr Bitten schon erfüllt hätte. Das ist ein wichtiger Punkt und in einigen alten Kulturen wurde auch genauso gebetet. Damit setzen Sie das Gesetz der Anziehung in Kraft. Sie senden aus, was ‚geheilt‘ ist. So sei es!

Sie werden in diesem Buch kein Gebet finden „gegen...“. Sie finden nur Gebete „für...“ oder „zur...“. Ein Gebet gegen irgendwas, ist schon an sich ein Negativum und so wollte ich es nicht ausdrücken. Das jedoch ist meine persönliche Ansicht. Mir ging es nicht darum, ein Gebet ‚gegen Depressionen‘ zu schreiben, sondern darum ein Gebet zu finden, welches die Seele von dem Grund für die Erkrankung heilt und/ oder von dem Seelenleiden, dass die Erkrankung auslöst. Wenn die Menschen z.B. den Sinn im Leben verloren haben, bekommen sie Depressionen. Sie erkranken nicht von heute auf morgen, wie bei einem Grippevirus. Nein, sie können den Sinn in ihrem Leben nicht mehr sehen und das macht sie depressiv. Selbstverständlich gehören dazu noch mehr Faktoren, wie wir später im Kapitel lesen können.

Bevor es nun wirklich losgeht, noch ein paar Worte zum Abschluss Ihres Gebets.

Zum einen bedanken wir uns immer, schließlich ist unser Gebet ja schon erhört worden bzw. hat es sich erfüllt. Danke zu sagen ist wichtig und gehört zu Bitte einfach dazu.

Zum anderen ist das letzte Wort welches gesprochen wird, das Amen. Es gibt verschiedene Auslegungen über die Bedeutung des Amen. Man könnte es frei übertragen in ein „So sei es“. Oder in ein „Ich meine das auch so“.

Bei den nordamerikanischen Plains- Stämmen, dessen Spiritualität ich kennenlernen durfte, wird am Abschluss eines Gebets ein „Aho“ gesprochen. Auch in Versammlungen, wenn der Redner zu Ende gesprochen hat, setzt er ein Aho dahinter. Als Zeichen der Anerkennung und dass er gehört wurde, sagen die Anwesenden ebenfalls Aho. Dieses Aho bedeutet so viel wie: „Ich bekräftige oder ich stehe zu meiner Aussage“ oder auch ein „so sei es“ oder eben ein „ich habe dich gehört“. Ich finde das sehr schön. Bei Beratungen oder Redekreisrunden weiß jeder, der Redner ist fertig, wenn das Aho erklingt. Niemand würde vorher dazwischenreden.

Aus dem aramäischen – also dem gesprochenen Worte Jesus‘ – könnte man das Amèn übersetzen mit „wahrhaftig“ oder „wahrhaftige Lebenskraft diesen Aussagen“, „besiegelt im Vertrauen und Glauben“. Im Nahen Osten besiegelte man mit dem Wort Amèn auch Vereinbarungen. Es war ein feierlicher Eid, oft mehr wert als schriftliche Verträge.

## **Gebet zur Befreiung von Scham**

*Ich erhebe mich heute,  
lebendig und wahrhaftig  
zu meiner vollen Größe.*

*Sehend all meine Farben,*

*lasse ich los das Grau  
und befreie meine Seele.*

*Scham weicht Stärke,*

*nicht mehr gebraucht,*

*lass ich sie ziehen.*

*Kehre ein in mein Lebenshaus,*

*Leichtigkeit in meinen Räumen,*

*kann ich endlich atmen.*

*Dankbar bin ich*

*Amen*