

# Der Heilige Geist

Alan Ames



## ***Hinwendung zum Heiligen Geist***

Wenn du dich täglich an den Heiligen Geist wendest und Ihn bittest: «Herr, hilf mir!», wird Er dir helfen, weil Er dich liebt. Er wird Dein Augenmerk auf den Himmel richten, weg von der Welt. Er wird dir helfen, alle Schwierigkeiten zu überwinden. Ja, du wirst Kreuze zu tragen haben, doch der Heilige Geist wird dir die Gnade und Kraft schenken, sie freudig zu tragen. Es gibt viele Katholiken, die sehr um ihren Glauben ringen. Sie kämpfen mit den Angriffen der Welt, mit ihren eigenen Schwächen und mit sich selbst. Häufig kommen sie zu Fall. Sie sind niedergeschlagen, unglücklich und fragen sich, ob Gott sie noch liebt. Manchmal fühlen sie sich schlecht und hegen schlechte Gefühle gegenüber anderen. Häufig kämpfen sie unnötig, denn sie müssten lediglich den Heiligen Geist um Hilfe bitten.

## ***Mein erstes Gebet jeden Tag***

Als unsere heilige Mutter Maria begann, mir diese Dinge zu erklären, schlug sie vor, dass ich jeden Tag zuerst zum Heiligen Geist beten sollte. Das versuche ich seither umzusetzen. Meinen ersten Gedanken, meine ersten Worte und mein erstes Gebet richte ich, sobald ich die Augen öffne, an den Heiligen Geist. Ich

bitte ihn, mir zu helfen, jeden Tag für Gott zu leben. Jeden Gedanken, jedes Wort, jede Tat, jeden Atemzug und jeden Herzschlag opfere ich mit Seiner Hilfe Gott auf als ein Gebet der Liebe. Durch Seine Gnade wird all dies zum Gebet. Ebenso bitte ich den Heiligen Geist um eine leidenschaftliche Liebesbeziehung zu Gott, denn eine solche sollten wir haben! Er liebt uns leidenschaftlich, und auch wir sollten Ihn leidenschaftlich lieben. Viele entwickeln jedoch erst dann eine Leidenschaft für Gott, wenn sie in Schwierigkeiten stecken. Sie kommen im Gebet zu ihm, flehen und betteln um Hilfe. Ich aber beginne den Tag so: Ich flehe Gott an, bei mir zu sein und mir in jeder Sekunde des Tages in all meinem Tun beizustehen. Ich bitte Ihn, mir dabei zu helfen, Ihn immer mehr zu lieben, damit ich ganz für Ihn leben kann.

Seit ich damit begonnen habe, hat der Heilige Geist in Seiner göttlichen Gnade aus jedem Tag ein Gebet der Liebe zu Gott gemacht. Immer noch falle ich, tue dumme Dinge und sündige jeden Tag. Ich kann es nicht vermeiden. Ich habe schlechte Gedanken über andere; sage etwas Dummes, das ich nicht hätte sagen sollen. Ich wundere mich über meine Dummheit, denn trotz all der Hilfe des Himmels sündige ich immer noch! Der Himmel aber sagt zu mir: «Tue einfach dein Bestes. Versuche es! Verstehe, dass du Fehler machst. Du wirst manchmal fallen. Wichtig ist, dass du es immer wieder versuchst und nicht aufgibst.»

Der Herr richtet mich jeden Tag auf Gott aus. Schweifen meine Gedanken ab und löse ich meinen Blick von Gott, sagt der Heilige Geist: «Denke daran; Jesus liebt dich! Vergiss nicht, dass Er für dich starb.» Dann schaue ich wieder auf Jesus am Kreuz und werde mir bewusst, wie tief Seine Liebe ist. Mir wird auch klar: Wenn ich Jesus liebe, muss ich, so wie Er, das Kreuz annehmen, wie auch immer es aussehen mag, und es in Liebe umarmen.

Wenn die Kreuze sehr schwer werden und scheinbar die ganze Welt gegen mich ist, so dass ich glaube, nicht mehr weitermachen zu können, ist der Heilige Geist da. Er erinnert mich daran, dass meine Kreuze nicht so schwer sind wie das Kreuz Christi und dass Christus meine Kreuze mit mir zusammenträgt. Der Heilige Geist gießt die Gnade und Kraft aus, jedes Kreuz in Liebe zu tragen. Er tut dasselbe für jeden von euch, wenn ihr Ihn jeden Tag in euer Leben einladet mit den Worten: «Herr, ich bin ein schwacher Mensch. Ich kann aus mir selbst heraus nicht nach dem Weg Christi leben. Hilf mir!» Er wird euch helfen, weil Er euch ebenso liebt wie mich.

Der Heilige Geist hilft mir außerdem, meine Schwächen zu erkennen und Ihn um die Kraft zu bitten, sie zu überwinden. Er zeigt mir, wo ich in kleinsten Dingen irregehe und hilft mir, dies sofort zu korrigieren. Sobald ich etwas Falsches getan habe, rufe ich durch Seine Gnade zu Gott: «Es tut mir leid!» Und ich bitte Ihn um die Kraft, meine Schwächen zu überwinden. Dann kommt Er und hilft mir. Wenn die Versuchungen der Welt jeden Tag vor mir auftauchen,

zeigt mir der Heilige Geist, was hinter diesen Versuchungen steckt und wie der Böse durch sie wirkt. Wenn meine Augen von Gott abschweifen, hilft mir der Heilige Geist, sie wieder auf Gott zu richten. Er öffnet jede Tür, die zur Liebe Gottes, zur Freude Gottes und zum Glück in Gott führt. Er hilft mir, meinen Glauben zu leben, weil ich es allein nicht kann.

Er schenkt mir die Kraft zum Weitermachen. Meine Schwächen und mein Versagen werden durch die Gnade des Heiligen Geistes zu einer wunderbaren Möglichkeit, mich an Gott zu wenden und zu Ihm zu beten. Denn wenn ich meine Schwächen erkenne, bitte ich Ihn um die Liebe, Kraft und Gnade, sie zu überwinden. Daher denke ich, wie dumm Satan doch ist, denn sooft er mir ein Bein stellt, falle ich in die Arme Gottes.

### ***Mein zweites Gebet jeden Tag***

In meinem zweiten Gebet bitte ich den Heiligen Geist täglich darum, mir zu helfen, mein Herz vollkommen für die Liebe Gottes zu öffnen, damit mein Herz und meine Seele von Seiner Liebe erfüllt werden. Ich bitte Ihn sodann, mir zu helfen, mein Herz für die Mitmenschen zu öffnen, damit Gottes Liebe durch mich hindurchfließen und andere berühren kann.

Wir sollten die Liebe Gottes nicht für uns behalten, ansonsten wird sie bald in uns sterben. Wir sollten sie nicht festhalten, sondern sie frei mit anderen teilen. Wenn du die Liebe Gottes durch dich fließen lässt, wachsen dein Herz und deine Seele in Seiner Liebe und werden in ihr gestärkt. Dasselbe geschieht mit den Herzen und Seelen derer, denen du dein Herz öffnest und die dadurch von der göttlichen Liebe berührt werden. Es kann vorkommen, dass du bei jedem Schlag deines Herzens die Liebe Jesu fühlen kannst. Da begreifst du, dass Er uns auf ewig in Seiner Liebe lieblosen möchte, in dieser und in der kommenden Welt.

### ***Der Name Jesus***

Es fällt mir sehr schwer, die göttliche Liebe zu leben, weil das meine menschliche Natur übersteigt. So ergeht es allen Menschen. Das ist einer der Gründe, warum Gott uns in diese innig vertraute Beziehung mit Ihm ruft, damit wir von der Gnade der Liebe erfüllt werden und die Kraft haben, alles in Liebe zu ertragen und allen alles in Liebe zu vergeben. Während ich versuche, in dieser innig vertrauten Beziehung mit Jesus zu leben, bitte ich den Herrn um die Gnade des Heiligen Geistes. Jedes Mal, wenn ich den Namen Jesus ausspreche, denke, lese oder höre, bitte ich um die geistige Vereinigung mit Christus. Ich möchte, dass jeder Tag eine ständige Vereinigung mit dem Herrn ist.

Ich weiß, dass ich nicht so lieben kann wie Er, wenn ich nicht den ganzen Tag mit Ihm vereint bin. Sobald ich mich nicht mehr nach Ihm ausrichte, beginne ich wieder an mich zu denken. In mir wachsen Stolz, Ungeduld, Selbstsucht. Trachte ich aber danach, jeden Tag eins mit ihm zu sein, steht Ihm mein Herz weit offen. Er erfüllt mich mit einem solchen Frieden, Freude und Glück. Er berührt mich im Innern und liebkost meine Seele mit Seiner Liebe.

Diese Beziehung mit Christus steht allen Menschen offen. Ich bin kein Heiliger, sondern ein sündiger Mensch. Ich bin voller Stolz und Schwächen, lasse mich oft davon ablenken und denke nicht mehr an Christus. Trotzdem kommt Er in Seiner göttlichen Liebe zu mir und berührt mich. Dasselbe wird er für dich tun. Er möchte nur, dass du dich bemühst und versuchst, dich Ihm jeden Tag vollkommen zu schenken, Ihm jeden Tag dein Herz zu öffnen und auszurufen: «Jesus, ich liebe Dich!»

### ***Das Gebet am Ende eines jeden Tages***

Am Ende eines jeden Tages bitte ich den Heiligen Geist, mir zu helfen, meinen Tag Revue passieren zu lassen. Nicht um meine guten Taten zu betrachten – denn alles Gute, das ich tat, geschah nur mithilfe von Gottes Gnade, nicht aus mir heraus –, sondern um mir des Unrechts bewusst zu werden, das ich begangen habe, damit ich es durch Seine Gnade künftig vermeide. Wenn ich abends auf den Tag zurückblicke, werde ich traurig. Denn ich erkenne, wie ungeduldig und selbstsüchtig ich gewesen bin, wie ich über andere Schlechtes gedacht und Dummes gesagt habe.

Diese Erkenntnis schmerzt mich, weil mir bewusst wird, dass ich durch mein Unrecht den Verletzten, den ich liebe: Gott. Ebenso verletze ich andere dadurch, dass ich ihnen nicht so helfe, wie ich es sollte, oder indem ich schlecht über sie denke. Mir wird bewusst, wie ich mich dabei jedes Mal von Christus abwende, Ihn und Seine Liebe zurückstoße. Ich flehe aus tiefstem Herzen zu Gott um Hilfe, dies künftig nicht mehr zu tun, damit ich nicht mehr denjenigen beleidige, den ich liebe. Darum bitte ich den Heiligen Geist um Hilfe, den nächsten Tag besser leben zu können.

Als ich einmal mit meinem großen Stolz rang, lehrte mich die heilige Teresa von Avila ein Gebet. Sie sagt: «Bete immer wieder: In mir meine Schwachheit, in Gott meine Kraft!» Dies bete ich häufig in meiner Schwachheit und dadurch werde ich zu Gott hingezogen. Ich bitte Ihn um die Kraft und Gnade, mich zu bessern und Jesus nachzuahmen. Ich weiß, dass ich es aus mir heraus nicht kann, da ich einfach zu schwach bin. Doch in der Kraft und Liebe Gottes sowie mit der Hilfe Seines Heiligen Geistes vermag ich es, so wie auch jeder andere es vermag, der sich bemüht und es versucht.

### ***Sein Bestes geben***

Häufig bitte ich den Heiligen Geist, mir zu helfen, Jesus ähnlicher zu werden: Jesus, der vollkommen liebt, niemals jemanden zurückweist und sich nie von jemandem abwendet. Jesus, der alle Menschen liebt, ganz gleich, wer oder was sie sind, Jesus, der wirklich in jeden von uns verliebt ist, sogar in einen schlimmen Sünder wie mich. Jesus, der alle mit leidenschaftlicher Liebe anschaut. Ich bitte den Heiligen Geist immer wieder, mir zu helfen, Jesus ähnlich zu werden. Doch leider weiß ich, dass ich dies nie erreichen kann, aber ich versuche es immer weiter und tue mein Bestes. Jesus sagte mir, dass Er nur dies von uns erwartet: Dass wir es versuchen und unser Bestes geben. Unser Bestes ist genug für Gott. Leider ist das für uns manchmal nicht genug, und leider ist es für andere oft nicht genug. Für Gott aber ist unser bestes Bemühen immer gut genug.

### ***Dauerhafter Friede und Freude***

In Zeiten, in denen mein Leben auf dem Spiel steht, habe ich wirklich mit mir gerungen. Doch selbst in den schwierigsten Momenten berührt mich der Heilige Geist mit Seiner Gnade. Er schenkt mir die Kraft, auf den Himmel zu schauen und den Weg Jesu zu gehen, komme was wolle. Auch in den schwierigsten Momenten ist ein Friede, eine Freude und ein Glücksgefühl in mir. Nichts kann mir (dies nehmen. Nur ich selbst kann mich daran hindern, Gott zu lieben, sonst niemand. Nur ich kann die göttliche Gnade davon abhalten, mich zu erfüllen, indem ich mich von Gott abwende und Ihn zurückstoße.

Dieser Friede und diese Freude verlassen mich niemals, weil der Heilige Geist mich ununterbrochen mit Seiner Gnade erfüllt. Durch Seine Gnade opfere ich jeden Moment dem Vater, dem Sohn und dem Heiligen Geist auf, so dass mein ganzes Leben ein Gebet der Liebe wird.

Der Heilige Geist wird dich genauso erfüllen, wenn du Ihn täglich um Hilfe bittest. Er wird da sein und dich aufrichten, wenn du fällst, dich lieben, wenn du dich ungeliebt fühlst, dich wollen, wenn du dich ungewollt fühlst. Er ist da in deinen einsamen Momenten. Er erfüllt dich mit allem, was du brauchst, damit du allezeit in Ihm die Freude hast. Er wird dir alle Gnade, Gaben und Liebe schenken, die du brauchst, und eine süße Freude. Dann fragst du dich, warum du Ihn nicht schon früher um Hilfe gebeten hast.

Quelle: Alan Ames «*Jenseits des Schleiers*», S. 138-145

### **Im Lichte der Propheten**

<https://www.gottliebtdich.at>