

GL ZÜRICH

MEDITATIONEN  
1954–1959



<b>Inhalt</b>	<i>Seite</i>
Vorwort	5
Einleitung	11
Von Christi Heimkehr ins Himmelreich	13
Die Sprache der Blumen	16
Worte zum neuen Jahr	19
Anleitungen zur Meditation	22
Die Bedeutung des Meditierens – Stärkung durch geistiges Erleben	32
Übungen für die körperliche Gesundheit	43
Übungen zur Stärkung der Willenskraft	51
Besuch in Tempeln der Liebe, der Hoffnung und der Weisheit	61
Am Feuer des Friedens	74
Engel Gottes bringen ihren Geschwistern auf Erden verschiedene Kräfte	86
Bilder aus dem Leben Jesu	92
Mit dem eigenen, persönlichen Becher an einem geistigen Brunnen	100
Schicksalhafte Verbindungen	104
Wie man in der Meditation einem hilfebedürftigen Menschen Unterstützung geben kann	113

Ein Rat zum Überwinden von Missstimmungen und Problemen – Bitten des Vaterunser	122
Die geistigen Lehrer des Menschen	128
Erinnerung an die einstige himmlische Glückseligkeit	138
Der Einfluss unterschiedlicher Geister auf den Menschen	148
Betrachtung des eigenen Lebensbaumes und seiner Früchte	160
Eine geistige Führung anlässlich einer Veranstaltung in Berlin	173
Beglückendes Wiedersehen von Mutter und Tochter	185
Himmlische Glückseligkeit einer Tochter und ihre Begegnung mit Christus	201
Weihnachten in der geistigen Welt	215
Eingereiht in den Chor der Engel der Hoffnung – Eine Vaterseele erreicht den Engelsgrad	229
Besuch bei drei Altären – Auf welche Weise die Engel Gottes Segen und heilende Kraft für den Menschen bereiten	243
Voraussetzungen für eine gewinnbringende Meditation	258
Glaube, Hoffnung, Liebe – drei besondere Strömungen in der Schöpfung Gottes	271
Wer Gott nähertreten will, muss zuerst in die Einheit mit dem Mitmenschen kommen	284

Die Seele des Menschen gleicht einem Garten, der gepflegt und geschmückt werden will	297
Segensreiche Verbindung zum Schutzgeist – Der Schutzengel Sibyll	313
Heilige Weihnachtszeit – Weihezeit des Herrn	328

## *Einleitung*

*Im Vortrag vom 9. Mai 1955 gab Geistlehrerin Lene folgende Erklärungen über den Sinn und das Ziel des Meditierens:*

“Diese Stunden der Meditation sollen jedem Einzelnen Kraft bringen; denn gerade in diesem Raum, während einer Stunde geistiger Gehobenheit, kann man euch Gott näherführen, in die Einheit mit Gott. Ihr fühlt so die göttliche Harmonie mehr als sonst, weil hier wunderbare Kräfte frei geworden sind. Ihr sollt auch wissen, dass die himmlischen Boten, wenn sie den Eifer eines Menschen erkennen, ihm besonders behilflich sind; sie können ihm dann besser Kräfte zuführen. [...]

Wir wünschen doch so sehr, dass der Mensch durch dieses Meditieren Herr über sich wird. So kann er für Geist und Körper eine gewisse Kraft aufbauen, die notwendig ist für jeden Menschen. Der eine muss vielleicht besonders viel Kraft haben für seine Arbeit; es wird von ihm vielleicht höchste Konzentration verlangt. Gerade diese Meditationen stärken die Denkfähigkeit des Menschen. [...]

Beobachtet einmal: Wenn ihr wirklich tut, was ich euch jeweils empfehle, werdet ihr geistig besser vorwärtskommen und auch den Weg zu eurem täglichen Brot besser finden. Ihr werdet besser wirken, schaffen und alles leichter meistern können, weil an eurer Seele wie am Körper gewisse Heilungen vollzogen werden. Denn diese göttliche, heilende Kraft, in die ihr hineingeführt werdet, soll euch doch so viel übermitteln, dass ihr voller Mut, Energie und Lebensfreude werdet.”