



# ZEITUNG FÜR ALLE

Geschäftsstelle:  
CH 1236 CARTIGNY/GE  
Schweiz

ERSCHEINT WÖCHENTLICH

Abonnement:  
Schweiz 1 Jahr Fr. 5.--  
Ausland . . . . Fr. 8.--

## Das geistige Fasten

Exposé vom Sendboten des Allmächtigen

**W**IE dankbar sollten wir dafür sein, dass wir uns in der Schule unseres lieben Erlösers befinden, in der wir lernen zu leben, und verlernen zu sterben, infolge aller Verfehlungen und Ungesetzlichkeiten, die wir begehen und die uns ins Grab führen.

Kluge Eltern nehmen sich ihrer Kinder sehr fürsorglich an. Sie suchen, sie gegen die Kälte oder übertriebene Hitze zu schützen, gegen allerlei Schwierigkeiten, welche ihnen schaden könnten. Sie vermeiden soviel sie können all das, was ihnen für das physische und geistige Aufblühen ihrer lieben Kleinen als schädlich erscheint. Zuneigungsvoll wachen sie über sie und wünschen ihnen das Allerbeste, was es auf Erden gibt.

Wir sollen auch für unseren Organismus Sorge tragen. Wir sollen ihn pflegen und ihm alles geben, worauf er ein Anrecht hat, gemäß dem Gesetz, das ihn regiert. Somit sollen wir einen Lebenswandel führen, der sich auf unseren ganzen Organismus vorteilhaft auswirkt, das heißt denjenigen des Altruismus. Damit unser Körper gedeiht, sollten wir weder Ärger noch Kummer noch Sorgen haben. Man vermeide also alle Schwierigkeiten dieser Art, die für ihn Gift sind. Hierfür haben wir eine Geistigkeit zu entwickeln, die uns ermöglicht, Kummer und Enttäuschung zu vermeiden. Ansonsten ist es unmöglich, unserem Körper das zu liefern, was er braucht, um nicht zu verkümmern und sich zu zerstören.

So habe ich zwei leibliche Schwestern gekannt, die auch Glaubensschwestern wurden. Die eine starb nach einer ziemlich langen Krankheit. Die andere Schwester konnte diese Trennung nicht ertragen und starb ein Jahr nach ihrer Schwester. Gewiss, wäre die göttliche Geistigkeit genügend groß gewesen, hätte der Kummer nicht die Oberhand gehabt. Im Gegenteil, die lebendige Hoffnung auf Gottes Verheißungen hätte alles ausgeglichen. Daher begreift man die Wichtigkeit, eine Geistigkeit zu besitzen, die unser gesamtes Wesen glücklich beeinflussen kann.

Die Menschen können nicht in der Betrübnis leben. Wenn selbige zu stark auf das Herz wirkt, sterben sie daran. Somit ist es unentbehrlich, dass wir wissen, wie wir unseren Organismus behandeln sollen, damit er bestehen kann. Es ist eine Wissenschaft, welche in unserer Reichweite durch die Kenntnis der Wege Gottes gelegt ist. Aber sie nützt uns nichts, wenn wir sie nicht praktizieren.

Ewiges Leben ist möglich, aber nur unter gewissen Voraussetzungen, weil, wie ich soeben zeigte, unser Leben von der normalen Funktion des Organismus abhängt. Da wir andererseits geistige Fähigkeiten empfangen haben, sind wir ganz von der Geistigkeit abhängig, die wir

entwickeln. Umgekehrt ist unsere Geistigkeit auch abhängig von der Funktion unseres Körpers.

In der Tat, wenn man leidet und sehr großen Schmerzen ausgesetzt ist, so ist man im Allgemeinen niedergeschlagen und zur Traurigkeit geneigt. In diesen mühevollen Augenblicken hat man im Herzen keine Freude noch Begeisterung. Aber wenn unsere göttliche Geistigkeit hinreichend entwickelt ist, können wir die Schwierigkeit überwinden und uns trotz allem in der Freude des Reiches Gottes befinden.

Gerade dieses habe ich in den körperlichen Schwierigkeiten festgestellt, die ich durchmachen musste und die zuweilen sehr schmerzhaft waren. Aber ich sagte mir: jetzt soll Gottes Kraft dir zu Hilfe kommen, um zu sagen wie der Apostel Paulus: „Seid immer freudig!“ Ich habe an die Stelle der Heiligen Schrift gedacht, welche sagt: „Der Friede Gottes, welcher allen Verstand übersteigt, bewahre eure Herzen und eure Gedanken in Christo Jesu, unserem teuren Erlöser.“ Als bald fühlte ich einen wunderbaren Einfluss des Friedens über mich kommen. Er half mir, die Schwierigkeit des Augenblicks zu überwinden, und ich konnte trotz sehr empfindlicher Schmerzen diese unaussprechliche Seelenruhe verspüren, welche allen Verstand übersteigt.

Das Werk des Allerhöchsten ist unaussprechlich. Es ist herzerhebend und bringt großartige Ergebnisse. Seine Grundlagen sind ewig sowie unerschütterlich. In Gottes Wegen wird nichts dem Zufall überlassen; darum findet man dort niemals Enttäuschungen. Offenbar stellen sie uns auch vor Bedingungen, die man einhalten soll, sonst ist nichts zu machen, denn alles ist auf das Gesetz der Gleichwerte gegründet.

Die Menschen kennen Gottes Wege nicht, weil sie in der Finsternis sind. Daher steigen sie allesamt früher oder später ins kühle Grab. Aber dies wird nicht ewig dauern. Hiob sagt uns: „Wenn sich ein fürbittender Sendbote findet, einer unter den Tausenden, der dem Menschen den zu befolgenden Weg zeigt, so spricht Gott zu ihm: „Befreie ihn vom Grab, ich habe ein Lösegeld für ihn.“

Die Zeit ist nun da, in welcher dieses Wort sich verwirklicht. Daher werden die Menschen eingeladen, sich von allem zu befreien, was sie zum Sterben führt, und sich an alles zu gewöhnen, was sie beleben und gedeihen lassen kann. Dies ist aber nicht leicht, denn sie sind festgefahren. Sie hängen an ihren Gewohnheiten mehr als an ihrem Leben. Sagen Sie einem Kettenraucher, er soll seine Pfeife weglassen, er wird laut aufschreien. Man kann ihm noch so sehr sagen, dass er sich damit schadet. Er will lieber darin weitermachen, sich ganz langsam umzubringen anstatt sich dem Leben zuzuwenden, indem er das beiseite lässt, was so lebenswidrig ist.

Die Menschen nehmen alles an, nur nicht die Wahrheit. Sie unterstellen sich gewissen Pflichten, aber sie wollen einfach nicht das befolgen, was der Herr ihnen zeigt, wenn er ihnen sagt: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich werde euch erquicken. Ich werde euren Seelen Ruhe schaffen.“ In den Religionen übt man das Fasten aus und die, welche es ausführen, halten sich den anderen für überlegen. Sie denken, dass sie auf diese Weise eine verdienstvolle Tat vollbringen. deswegen ist ihr Herz nicht weniger egoistisch. Darum ist das Ergebnis das gleiche, ob man nun wenig oder viel Gift schluckt, der Tod ergibt sich gleichwohl auf die eine oder andere Weise, aber auf alle Fälle tritt der Tod ein.

Es gibt Leute, die Arsen in sehr kleinen Mengen einnehmen, im Gedanken, dass sie dadurch stärker werden. Der große, alle Universitäten leitende Arzt, das heißt der Widersacher, der Teufel, gibt ihnen allerlei Kniffe, falsche und höchst komplizierte Auffassungen.

Die Israeliten beachteten auch das Fasten. Sie nahmen Sack und Asche, um dem Gesetz Mose zu gehorchen, aber nicht um ein Fasten durchzuführen, das dem Allerhöchsten gefallen hätte, das heißt ein freiwilliges Fasten, um sich zu heiligen. Daher bedauerten sie, dass sie in der Wüste keinen Knoblauch mehr hatten sowie die Fleischtöpfe Ägyptens. Sie wollten unbedingt Fleisch. Eines Abends kamen unvermutet Wachteln, welche das Lager bedeckten, und sie aßen davon mit solcher Gier, dass viele unter ihnen an Verdauungsbeschwerden starben. Wie wir sehen, ist die Mäßigkeit nichts Überflüssiges. Sie ist von entscheidender Wichtigkeit, wenn wir unseren Organismus nicht einer Zwangsarbeit ausliefern wollen, die zum Leiden und zum Sterben führt.

Es braucht tatsächlich in allem das Gleichgewicht, denn das Gesetz der Gleichwerte ist immer da und arbeitet untadelig. Essen muss man, um dem Körper Unterhalt zu geben. Trinken ist auch notwendig. Aber es braucht das nützliche Maß, aller Überschuss ist direkt nachteilig.

Für die einzunehmende Menge Nahrung kann man keine allgemeine Norm festlegen; das hängt von vielen Dingen ab und besonders von der Arbeit, die man macht. Ganz gewiss hat der, welcher schwere Lasten trägt oder eine sehr ermüdende Arbeit macht, eine weit beträchtlichere Muskelverausgabung als derjenige, der eine sitzende Beschäftigung ausübt. Er muss dementsprechend mehr essen.

Ferner gibt es eine wesentliche Eigenschaft zu entwickeln, es ist die Dankbarkeit. Sie ist ebenso unentbehrlich für den Körper wie die materielle Nahrung, denn die Dankbarkeit erzeugt die Freude, und Freude ist für den Organismus eine Lebensnahrung ersten Ranges. Hat man

Hunger, isst man mit gutem Appetit, und durch die Dankbarkeit kommt die Freude ins Herz; man fühlt sich dann wie neugeboren.

Wenn die Menschen feiern, singen sie auch. Aber es ist oft eine Heiterkeit, die mit Wortstreiten endet oder mit Reue. In jedem Fall ist es keine bleibende Freude, weil sie nicht auf der Dankbarkeit gründet, sondern meistens auf einer egoistischen Befriedigung.

Damit der Segen wahrhaft sei, soll sich alles gemäß den Grundsätzen von Gottes Gesetz regeln. Ganz zuerst beginnt man die Mahlzeit, indem man dem Allerhöchsten die Ehre gibt, dem Urheber aller ausgezeichneten Gnaden und aller vollkommenen Gaben. Dies ist die geringste, ins Auge zu fassende Ehrfurcht. Tut man es nicht, dann ist es, als wäre man bei jemandem eingeladen und bediene sich unanständig, ohne Dank zu sagen, ohne sich um die anderen Gäste zu kümmern, indem man die Ellenbogen auf den Tisch stützt, die Suppe aus dem Teller trinkt, das Tischtuch befleckt, kurzum, ohne jede Rücksichtnahme auf den Gastgeber.

Nicht in dieser Weise benehme man sich. Der Allerhöchste ist derjenige, der alle Dinge so wunderschön erschaffen hat. Er hegt eine prachtvolle Fürsorge für alle seine Geschöpfe; Ihm gebührt also alle Ehre und jeder Ruhm. Und wenn es im Schöpfungsbericht heißt, dass Gott die Menschen nach seinem Bilde schuf, so ist es ganz gewiss, dass wir auch geschaffen sind, um im Reich Gottes zu leben und nicht anderwärts.

Im Reich Gottes geschieht alles mit Anständigkeit, Edelsinn, Weisheit und Gerechtigkeit. Es ist also sehr verständlich, dass wir auch unserem Organismus das ihm Gebührende geben sollen. Er braucht nicht allein nur materielle Nahrung und Kleidung, sondern auch Freude und Glück, aber die wahre Freude, diejenige vom Reich Gottes.

Wenn man sich an den großen Gegner des Allmächtigen wendet, das heißt an den Widersacher, um diese geistige Nahrung zu empfangen, so gerät man an die verkehrte Adresse und schadet seinem Körper, anstatt ihn zu unterstützen. Somit ist es unerlässlich, dass wir uns in der Praxis des göttlichen Programms halten, damit wir einen klarblickenden Geist haben, fähig, unserem Körper das zu geben, was zu seinem Gedeihen beiträgt.

Welche Linderung ist es für den Körper, wenn er unter der Wirkung von liebevollen, friedlichen Empfindungen ist, frei von aller Sorge und Furcht! Welche Qual jedoch, wenn es das Gegenteil ist! Dieses Gefühl wirkt sich unheilvoll aus auf unseren ganzen Organismus.

Es steht fest, dass die Menschen sich gegenwärtig in einer ganz besonderen Situation befinden, weil sie nicht im Reich Gottes geboren wurden und weder dessen Geist noch dessen Gewohnheiten haben. Ihr Körper hingegen ist gemäß den göttlichen Grundsätzen geschaffen und arbeitet stets altruistisch. Die Menschen sind tatsächlich Nachkommen Adams, der ein wahrer Sohn Gottes war. Er ging aus der schöpferischen Hand des Logos, des Werkmeisters des Allmächtigen hervor. Der Organismus des Menschen ist also etwas Wunderbares. Er ist ein wahrer Brunnen der Wissenschaft. Wir haben die Sinne des Gesichts, des Geruchs, des Gefühls, des Geschmacks und des Gehörs. Mit diesen fünf Sinnen können wir sehr große Freuden verspüren.

Wir haben auch den sechsten Sinn, den die Menschen allgemein nicht feststellen. Durch ihn können wir unaussprechliche Eindrücke aufnehmen. Aber mit diesem gleichen Sinn kann man, wie übrigens auch mit den anderen fünf

Sinnen, seinen Körper zugrunde richten, weil man entsetzliche Eindrücke aufnimmt.

Dies ist häufig der Fall bei den Menschen, weil sie unter dem Einfluss des dämonischen Geistes stehen. Schon bei Tag sind sie suggestioniert und nachts ist die Hypnose vollkommen. Der Widersacher bringt sie dabei zum Zappeln, zum Weinen, Leiden, Mauern erklettern usw. Was träumt man nicht alles, wenn man vom dämonischen Geist beeinflusst wird! Offenbar, je unmäßiger man im Essen und Trinken ist, desto zugänglicher ist man für die dämonische Suggestion. Hinsichtlich der Gedanken ist es ebenso. Wenn wir uns mit edlen, liebevollen Gedanken nähren, wie sehr profitiert dann unser Organismus davon!

Wir haben bereits oft darauf hingewiesen, welches Fasten dem Allmächtigen gefällt: „Löse die Bande der Bosheit, tu dem Nächsten Gutes. Wenn du einen Menschen nackt siehst, kleide ihn, wenn du jemandem begegnest, der Hunger hat, gib ihm zu essen. Ist er betrübt, so tröste sein Herz.“ Dies ist ein Fasten, das dem Allerhöchsten gefällt, weil man auf diese Weise sich selbst vergisst.

Das wahre Fasten heißt also, den ganzen Tag über nicht an sich zu denken, sondern an die, welche uns umgeben, um sie zu erfreuen, ihnen unser Wohlwollen zu fühlen zu geben, diejenigen zu trösten, welche im Unglück sind und dadurch einen freundlichen Bindestrich zwischen den einen und den anderen herzustellen. Während bei den armen Menschen jeder für sich ist und der Teufel für alle.

Die Menschen sind derart egoistisch, dass sie bei der geringsten Schwierigkeit Angst haben, in einem Glas Wasser zu ertrinken. Sie denken immer daran, es könnte ihnen etwas fehlen, sie fürchten fortwährend, verkürzt zu werden. Nun lädt der Herr uns ein, gerade die entgegengesetzte Richtung zu befolgen: „Trachtet zuerst nach Gottes Reich und seiner Gerechtigkeit, und alles Übrige wird euch obendrauf gegeben.“ Mit anderen Worten, beschäftigt euch mit dem Nächsten, um ihm zu dienen, ihn zu erfreuen; verausgabt euch für ihn, und der Allerhöchste wird für euch viel besser sorgen, als ihr es für euch selbst tun könnt.

Diese Lebensführung sollen wir also ins Auge fassen. Dies ist ein herzerhebendes Programm, das uns freundlich vorgeschlagen wird. Unser Fasten soll für uns keine Last sein, denn dies würde uns den ganzen Wert davon wegnehmen und dem Allerhöchsten nicht gefallen. Es sollte für uns eine Freude, eine Glückseligkeit sein. Dann wird das Fasten für uns ganz bestimmt ein Vorteil und ein Segen. Es gefällt dem Allerhöchsten, welcher nur unser Wohl und unser Gedeihen wünscht.

Wenn wir während des Tages nicht an uns denken, ist dies ein wahres Fasten, das sich sehr günstig auf unser Wesen auswirkt. Man versteht dann, dass Essen und Trinken sehr wenig für uns ist, obwohl es für die Menschen die Hauptsache ist. Selbst wenn wir während eines ganzen Tages nichts essen würden, wäre dies nicht schlimm. Dies würde uns eigentlich nur guttun, dem Organismus ermöglichen, sich auszuruhen von den zahlreichen Mühsalen, die man ihm auferlegt, gar oft durch Mangel an klarem Blick und wahrer Mäßigkeit.

Die Hauptsache ist also, wenn man fasten will, dass man nicht an sich denkt, sondern nur an die, welche uns umgeben, um ihnen Empfindungen und eine Verhaltensweise zu bekunden, durch welche man sie erfreut und glücklich macht, indem wir ihnen den Segen von Gottes Gnade und den Frieden des Reiches Gottes bringen.

Wir können auch bei Gelegenheit einen Tag im Gebet zubringen und in tiefem Nachsinnen, wie es der Herr selber getan hat während vierzig Tagen in der Wüste. Aber auch da sei es nicht etwas Lästiges, sondern ein mit Begeisterung und zur Ehre des Allmächtigen ins Auge gefasstes Vorrecht.

Was unseren lieben Erlöser betrifft, nahte sich ihm am Ende seines Fastens der Widersacher, um ihn zu versuchen. Der Herr Jesus antwortete ihm, wie es sich gebührte. Letztlich verließ der Allmächtige ihn nicht. Engel kamen und dienten ihm. Wir können selber auch die Erfahrung machen, dass der Allerhöchste seine lieben Kinder niemals verlässt, wenn sie sich auf Ihn stützen und von ganzem Herzen seinen Willen zu tun suchen.

Dies habe ich viele Male erfahren; daher bin ich davon überzeugt. Der Herr legt in jeder Richtung seine gütige Hand darauf. Wir legen unser Los in die Hände des Allmächtigen und lassen Ihn hinsichtlich unser so handeln, wie Er es für gut befindet. Dies ist auch ein wahres Fasten, das dem Allerhöchsten gefällt und uns sehr heilsam ist.

Führen wir also das aus, was der Herr uns vorschlägt. Wir sind geschaffen, um zu dienen. Wenn wir genügend gedient haben, dient der Herr selber uns auch, indem er uns allerlei Leichtigkeiten gibt. Falls wir ganz selbstlos werden, um uns für den Nächsten zu interessieren, so wird der Herr unser Schifflin prächtig leiten. Er wird uns helfen, mit unglaublicher Leichtigkeit die schwierigsten Probleme zu lösen. Er wird das Gelingen in unsere Hände legen. Dies habe ich auch immer wieder erlebt. Nur hat man auf sich selbst zu verzichten, freundlich und liebevoll zu sein. Sieht man jemanden in allerlei Schwierigkeiten, so bemüht man sich um ihn, man hilft ihm seine Last tragen und sucht, ihn wieder auf den guten Weg zu bringen.

Üben wir uns also von ganzem Herzen ein, auf die rechte Weise zu fasten, damit es für unsere Geistigkeit ein Vorteil sei und eine Entspannung für unseren Leib. Das wahre Fasten besteht nicht darin, uns vor diesem oder jenem zu enthalten, sondern besonders von dem Denken an uns selbst abzulassen, für uns zu sorgen, um uns um den Nächsten zu kümmern, ihn glücklich zu machen und für sein Glück zu bestehen.

Richten wir uns also nach dem Rat des Herrn, der sagte: „Wenn ihr fastet, macht kein trauriges Gesicht wie die Heuchler“, sondern verherrlichen wir Gott durch unsere Freude in seinem Dienst, den Tag der Befreiung erwartend und beschleunigend für die ganze Menschheit.



### Fragen zur Änderung des – Charakters –

Für Sonntag, den 27. September 2026

1. Führen wir einen altruistischen Lebenswandel, der sich vorteilhaft auf unseren Organismus auswirkt?
2. Kosten wir trotz unserer Schmerzen die Seelenruhe, welche allen Verstand übersteigt?
3. Halten wir wie Verknöcherte an unseren egoistischen Gewohnheiten fest?
4. Wird die Dankbarkeit eine wesentliche Eigenschaft, ebenso unentbehrlich wie die materielle Nahrung?
5. Befolgen wir ein dem Allerhöchsten angenehmes Fasten: nicht mehr an sich denken?
6. Sind wir mäßig im Essen und Trinken, um nicht mehr für die Suggestion zugänglich zu sein?