

# ERNEUERUNG IN CHRISTUS

SALVATOR-MUNDI  
35. JAHRGANG

3/4/2026  
MÄRZ/APRIL

P.b.b. Erscheinungsort Gaming, Verlagspostamt A-3292 Gaming, „GZ 02Z031099 M“



Lamm Gottes, du nimmst hinweg die Sünde der Welt,  
gib uns deinen Frieden.

# Marie-Julie Jahenny – viele ihrer Visionen gingen schon in Erfüllung!

Marie-Julie Jahenny wurde am 12. 2. 1850 in Frankreich geboren und starb am 4. März 1941. Sie war stigmatisiert und hat viele Voraussagen gemacht, die unsere Zeit betreffen. In ihren Erscheinungen wurde Jahenny aufgetragen, ein violettes Skapulier und das Kreuz der Vergebung zu verbreiten, die während der Endzeit und der drei Tage der Finsternis Schutz bieten.

In der Palmarianischen Katholischen Kirche wird Marie-Julie Jahenny als kanonisierte Heilige verehrt. Sie wurde 1978 von Papst Gregor XVII. heiliggesprochen. Darin heißt es: „Sie wurde mit unzähligen Visionen, Ekstasen und Stigmatisierungen beschenkt. Ihre wichtigsten Prophezeiungen betreffen die Herrschaft des Antichristen und die Endzeit. Sie ist eine große Apostelin der Verehrung des Heiligsten und Göttlichen Herzens Jesu und des Kostbaren Blutes.“



Am 20. Juli 1882 bat Jesus Marie-Julie Jahenny dass seine Diener, Dienerinnen und selbst kleine Kinder ein Kreuz tragen sollten.

**Dies Kreuz sollte in der Mitte eine kleine weiße Flamme tragen** und auf der Rückseite ein kurzes Gebet: Oh Gott, gekreuzigter Erlöser, entflamme mich mit Liebe, Glauben und Mut für das Heil meiner Brüder und Schwestern.

**Kreuz der Vergebung aus Altsilber** mit einer weißen Flamme aus Emaille und Gebet, 2,8 x 4 cm, **Bestell-Nr. KV-3**, €/sFr. 7,90.

**Dieses violette Skapulier des Segens und des Schutzes** geht auf Marie Julie Jahenny zurück, die das Skapulier gemäß dem Auftrag Mariens gestaltete.



Es ist ein Schutzmittel in allen Gefahren und ein Zeichen des Heils. Echte Näharbeit von Hand nach den Visionen der Stigmatisierten! 6 x 8 cm, **Bestell-Nr. SK-7**, €/sFr. 13,90.



**Hochwertige Halskette**

Aus silberfarbigem Metall ist diese Kette, passend für alle Medaillen und Kreuze in unserem Sortiment. 50 cm lang, mit Sicherheits-schließe. **Bestell-Nr. SK-4**, €/sFr. 6,70.



**Das Kreuz der Vergebung mit Halskette (50 cm) im SET zum SONDERPREIS!** **Bestell-Nr. KV-4**, €/sFr. 13,60.

**Das Heilige Kreuz der Vergebung-Öl** besteht aus Olivenöl mit einem Hauch von reinem Weihrauchöl.

Zur Anwendung des Öles gehört immer ein Gebet!

Wir bitten um einen Kostenbeitrag. 20 ml, **Bestell-Nr. HÖ-23**, €/sFr. 4,90.



## IMPRESSUM

„ERNEUERUNG IN CHRISTUS“ – Herausgeber: „Katholisches Bibelapostolat“, Medieninhaber: Salvator-mundi, Bücher und Cassettenversand GmbH., A-3292 Gaming, Kartäuserstraße 2.

Erklärung nach § 25 Absatz 4 Mediengesetz 1981: „Erneuerung in Christus“ ist eine vierteljährlich erscheinende christliche Zeitschrift für Mitglieder des Vereines „Katholisches Bibelapostolat“. Die Zeitschrift wird kostenlos verbreitet und nur durch Spenden finanziert. Für den Inhalt verantwortlich: Salvator-mundi. Grafik: [www.creativstudios.at](http://www.creativstudios.at), 1220 Wien.

Auszugsweise Wiedergabe nur mit Quellenangabe des Verlages.



## *Liebe Leser und Freunde von „Erneuerung in Christus“,*

*das Jahr ist noch jung und es überschlagen sich schon die Ereignisse. Kriege weiten sich aus bzw. kündigen sich an, die Hilfe von außen hilft oft nicht, sondern gießt noch Öl ins Feuer. Zeitweise scheint die Welt Kopf zu stehen. In den Nachrichten werden kluge Worte gesprochen, Theorien erklärt und Politiker versichern uns was zu machen und zu tun ist, um Lösungen zu finden. Ja, sie strotzen nur so von Überzeugungskraft. Aber haben wir noch das Vertrauen in diese Menschen, die selbst ratlos sind angesichts immer größerer Probleme, angesichts der Feuer, die in Europa und der restlichen Welt lodern? Noch immer ziehen große Flüchtlingsströme in unser Land, befeuert von militärischen Auseinandersetzungen und bedrohen unsere abendländische Kultur. Europa rüstet massiv auf und unser soziales Netzwerk wird immer löchriger. All das, hat Mare Julie Jahenny in ihren Visionen kommen gesehen. In der gesamten öffentlichen Diskussion wird die Hilfe bei militärischen und politischen Beratern gesucht, jedoch nicht im Gebet, nicht im Glauben.*

Der christliche Glauben wird verhöhnt, im besten Fall negiert. Es kommt nicht von ungefähr, dass Menschen heute besondere Schwierigkeiten haben, für sich den Trost des Glaubens zu erleben und vom Geist Gottes erfüllt zu werden. Der Geist Gottes kommt nicht durch Seminare und Schulen, weil er nichts mit dem Wissen der Welt gemein hat. Im Gegenteil: Der Geist Gottes und der Geist der Welt stehen miteinander in Feindschaft, schreibt Paulus im ersten Kapitel des Korintherbriefs und ergänzt: „Gott hat die Weisheit zur Torheit und die Torheit zur Weisheit gemacht“.

Die Weisheit, die der Geist Gottes lehrt, kann man nicht auf Kursen erlernen und nicht durch Wissen vermittelt bekommen. Der Geist Gottes fließt durch Gnade in demütige Herzen ein, die nicht mit weltlichem Ballast zugeschüttet, sondern wie kleine Kinder noch offen sind für die Logik der Liebe, des Friedens, der Freude und der Demut – einer göttlichen Logik, die nach weltlichen Maßstäben verrückt erscheinen muss. Muss es nicht verrückt erscheinen, aller Macht zu entsagen und sich freiwillig am Kreuz wie einen Verbrecher hinrichten zu lassen? Muss es nicht verrückt erscheinen zu fordern, seine Feinde zu lieben und die rechte Wange hinzuhalten dem, der auf die linke schlägt? Muss es nicht verrückt erscheinen, auf Familie, Haus, Hof, Geld zu verzichten um des Himmelreiches willen? Und doch kam der Sohn Gottes auf die Erde, um genau dies als höchste Weisheit zu lehren und bis zur letzten Konsequenz vorzuleben. Und immer wieder erfüllt Er mit seinem Geist

Menschen, die von dieser Liebe entzündet werden, in seiner Nachfolge ihre Freude finden und zu jedem Opfer bereit sind, weil sie die eine Perle gefunden haben, deren Wert alles andere übersteigt.

Sich von Gott dermaßen begeistern zu lassen, ist nicht schwer. Christus hat verheißen, dass der Heilige Geist dem gegeben wird, der ernsthaft darum bittet. Man muss die Einladung nur wörtlich meinen, wenn man beim Pfingst-Hymnus singt: „Komm Schöpfer Geist, kehre bei uns ein“. Dann nimmt auch Gott einen wörtlich. Man muss ihn nur einziehen lassen durch die Tore des Herzens - und nicht die des Kopfes. Und man muss, wenn man jene Tore öffnet, zuerst einmal Platz machen, sich klein machen und eigene Klugheiten, Stolz, Besitzgier und was es da sonst noch alles an mitgebrachten weltlichen Torheiten geben mag, in hohem Bogen hinausfahren lassen.

Denn „ein demütiges und zerschlagenes Herz“, betete schon König David, „wirst du, Gott, nicht verschmähen. Ein reines Herz erschaffe mir, Gott, und gefestigten Geist mach' neu in meiner Brust.“ (Ps. 51, 12.19)

Dieser Weg, liebe Leserinnen und Leser, erscheint mir in den heutigen Zeiten als der einzig gangbare, der uns zum Trost und ewigen Leben führt. Beten wir für den Frieden!

**In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine friedvolle Fastenzeit und ein frohes Osterfest!**

**Die Mitarbeiter von Salvator-mundi**

Der Ostersonntag ist von geistlicher Freude erfüllt, denn Christus ist aus dem Tode erstanden. Die Freude dieses Tages erstreckt sich über die ganze Woche, über die Osteroktav, ja, eigentlich bis zum Pfingstfest. Noch mehr: Jeder Sonntag ist eigentlich ein Auferstehungstag, ein Tag, an dem wir der Auferstehung gedenken. Und unser ganzes Leben ist von der Auferstehung geprägt; wir sind österliche Menschen. Wir tragen den Glauben an den Sieg Jesu in uns. Aus dem Kreuzweg ist ein Lichtweg geworden. Wir haben den Herrn in seinem Leid, in seiner Pein und seiner Qual betrachtet. Wir haben die Ratlosigkeit des Karfreitags erlebt, und wir haben den Kar Samstag in erwartendem Schweigen verbracht. Aber am ersten Tag der Woche, da ist die Osterbotschaft zu hören: *Dux vitae mortuus, regnat vivus* – Der Fürst des Lebens, der gestorben ist, ist lebendig geworden. Das überwältigende Neue der Auferstehung ist so wichtig, dass die Kirche es ohne Unterlass verkündet und das Gedenken daran auf jeden Sonntag ausweitete. Der Sonntag ist tatsächlich unser wöchentliches Osterfest. Es ist wesentlich für unseren Glauben und für unser christliches Zeugnis, die Auferstehung Jesu als ein geschichtliches Ereignis zu verkünden, als ein geschichtliches Ereignis, das von vielen glaubwürdigen Zeugen bestätigt worden ist. Heute wie gestern versuchen die Feinde des Kreuzes Christi unseren Glauben als einen Mythos, als eine Vision hinzustellen, die mit der Geschichte nichts zu tun habe. Viele, sehr viele katholische und evangelische Theologen sagen: Geschichtlich ist nur der Glaube der Jünger, geschichtlich ist nicht die Auferstehung. Das ist ein fundamentaler Fehler! Was geschichtlich ist, das kann man nach Ort und Zeit festlegen. Was durch Angabe von Ort und Zeit festliegt, das ist historisch. Und genau das ist bei der Auferstehung Jesu der Fall. Der Ort ist die Grabstätte in Jerusalem, die man heute noch besichtigen kann. Die Zeit ist

der dritte Tag nach der Hinrichtung Jesu. Am 7. April des Jahre 30 wurde die Grabkammer des Joseph von Arimathäa mit dem Leichnam Jesu belegt. Am 9. April des Jahres 30 wurde sie leer aufgefunden. Warum? „Das Grab ist leer, der Held erwacht, der Heiland ist erstanden. Da sieht man seiner Gottheit Macht, sie macht den Tod zuschanden.“ Da kommen die Einwände der Ungläubigen. Man sagt: Ein toter Leichnam kann nicht wieder lebendig werden. Völlig richtig, von alleine kann er es nicht. Aber wenn der über ihn kommt, der das Leben selber ist, dann kann er es. Man sagt: Es ist noch nie passiert. Vollkommen richtig, aber es ist ja auch noch nie ein Gott vom Himmel herabgestiegen, hat gelitten, ist gestorben und dann wieder auferstanden. Man sagt: Ein toter Leib kann nicht wieder lebendig werden. Völlig klar, solange man nur mit menschlichen Kräften rechnet. Aber wenn die Macht Gottes ins Spiel kommt, da ist es anders. Das ist ja der Fehler der Ungläubigen, dass sie nicht mit der Macht Gottes rechnen. Sie rechnen nicht mit dem Gott, der Tote lebendig macht, der das Nichtsein ins Sein ruft. Die Auferstehung Jesu ist auch nicht das, als was sie die Leugner gern ausgeben. Sie ist nicht die Wiederaufnahme des irdischen Lebens Jesu, keine Rückkehr ins das vorhergehende Leben. Das war der Fall bei der Tochter des Jairus, bei dem Jüngling von Naim und bei Lazarus. Sie wurden durch Jesu Auferweckung dem irdischen Leben wiedergegeben. Die Auferstehung Jesu ist etwas total anderes. Sie ist die Verwandlung seiner menschlichen Natur in die Ewigkeitsgestalt, die er bei Gott trägt. Die Auferstehung ist der Übergang zu einer neuen Dimension des Lebens, die bisher auf Erden noch nicht zu erkennen war. Die Auferstehung Jesu ist auch keineswegs ein Geschehen, das nur ihn selbst angeht. Sie ist ein Ereignis von universaler Bedeutung, sie gilt der gesamten Menschheit. Denn Jesus ist ja das Haupt der Menschheit, er ist ja der neue Adam. Alle, die

nach ihm leben und die von ihm geprägt sind, sind Kinder des neuen Adams. Was an ihm geschah, das soll an allen seinen Kindern geschehen. Die Auferstehung Jesu weist auf die von uns erwartete Auferstehung der Toten am Ende der Weltgeschichte hin. Ja, diese allgemeine Auferstehung hat in ihm schon begonnen, sie ist durch ihn eingeleitet worden. Wir werden folgen, wenn die Stunde Gottes schlägt. Darüber hinaus ist die Auferstehung Jesu auch die Bürgschaft unseres ewigen Lebens, bevor die Ereignisse des Jüngsten Tages eintreten. Wir sind überzeugt, dass wir durch vernünftige philosophische, also vom Glauben absehende Überlegungen die Unsterblichkeit der Seele beweisen können. Aber der Vernunftbeweis genügt uns nicht. Jesu Auferstehung umkleidet vielmehr diejenigen, die zu ihm gehören, mit der Unsterblichkeitsgewissheit. Wodurch? Er hat es uns gesagt: „Ich gehe hin, euch ein Heim zu bereiten. Ich will, dass auch ihr seid, wo ich bin.“ Das wird sich an uns erfüllen, wenn wir über die Schwelle des Todes treten. Die Auferstehung lässt die Keime der Unsterblichkeit, die uns bei der Taufe und in der Eucharistie eingesetzt wurden, reifen, lässt sie zum Ziel kommen. Wenn der Leib stirbt, bleibt die Seele kraft dieser Auferstehungskeime am Leben. Wenige Jahrzehnte nach der Himmelfahrt Jesu schrieb der Bischof von Antiochien, Ignatius, in einem seiner Briefe: „Die Eucharistie ist ein *pharmakon* *taes* *athanasias*“ (griechisch) – ein *pharmakon* *taes* *athanasias*, d.h. ein Heilmittel der Unsterblichkeit.“ Das macht die Kraft der Auferstehung Jesu.

Die Auferstehung des Herrn hat das Dasein der Augenzeugen verändert. Sie sind andere Menschen geworden, weil sie die Auferstehung glaubend erlebt und angenommen haben, ja, sie haben sie mit ihrem Blut bezeugt. Der Hohe Rat verbot den Aposteln, von der Auferstehung Jesu zu reden. Da antworten ihnen Petrus und Johannes: „Es ist uns unmöglich, das, was wir gesehen und gehört haben, nicht auszusprechen.“ Es ist uns unmöglich,

das, was wir gesehen und gehört haben, nicht auszusprechen. Millionen Gläubige begrüßen sich am Ostertage mit den Worten: Christus ist erstanden, und Millionen geben die Antwort: Er ist wahrhaft auferstanden. Wahrhaft, d.h. wirklich, d.h. leibhaft, „*secundum carnem*“, wie wir am Ostersonntag in der heiligen Messe beten, nach dem Fleische, nicht, wie der berühmteste aller evangelischen Theologen sagt, er ist bloß ins Kerygma aufgestanden, in die Verkündigung. „Triumph – der Tod ist überwunden. Zum Leben der Unsterblichkeit ist selbst durchs Grab der Weg gefunden. Bekenner Christi, singt erfreut: Alleluja, Alleluja!“ Christus ist der Todesüberwinder. Er hat es bewiesen, als Er während seines irdischen Lebens mehrere Menschen aus dem Tod ins Leben rief, durch Wunder, die Er gewirkt hat und die zur Erschütterung der Zeugen geführt haben. Aber Er hat nicht nur andere dem Tode entzogen, sondern Er hat den Tod besiegt, Er ist der Todesüberwinder. Er lebt in der Herrlichkeit, weil Er die Macht des Todes überwunden hat und das menschliche Dasein zu einer neuen Gemeinschaft des Lebens mit Gott und in Gott geführt hat. Das ist die Grundlage unserer Hoffnung. Sie erleuchtet unser ganzes irdisches Pilgerleben. Der Glaube an den gekreuzigten und auferstandenen Jesus ist das Herz der ganzen Botschaft, er ist der Kern unseres Credo. Wer nicht mehr an die leibhaftige Auferstehung Jesu glaubt, ist kein Christ mehr! Paulus hat den Glauben maßgeblich ausgedrückt im 1. Brief an die Gemeinde in Korinth. In Korinth hatte sich nämlich etwas Merkwürdiges ereignet: Die Korinther verkündeten die Auferstehung Jesu, leugneten aber die allgemeine Auferstehung. Jesus, sagten sie, ist auferstanden, aber die anderen werden nicht auferstehen. Dagegen sprach sich Paulus energisch aus: „Wenn Christus auferstanden ist, werden auch die anderen auferstehen. Seine Auferstehung ist das Signal für die allgemeine Auferstehung.“ Und er fordert die Korinther auf, an diesem Glauben festzuhalten. „Ich erinnere euch, Brüder“, schreibt er,

„an das Evangelium, das ich euch verkündet habe. Ihr habt es angenommen, es ist der Grund, auf dem ihr steht. Durch dieses Evangelium werdet ihr gerettet, wenn ihr es so festhaltet, wie ich es euch verkündet habe“ – wenn ihr es so festhaltet! Heute stehen Irrlehrer auf – auch im katholischen Bereich – und sagen, der Glaube sei kein Fürwahrhalten. Ja, meine lieben Freunde, was ist er dann? Haben sie nicht gelesen bei Paulus: „Wenn ihr so festhaltet, an dem Wortlaut, den ich euch verkündet habe, dann werdet ihr gerettet werden“? Ist das kein Fürwahrhalten? Paulus fügt hinzu, er habe überliefert, was er selbst empfangen hatte. Er hat es also nicht erdichtet, nicht erfunden, er hat es durch Weitergabe erhalten von den Zeugen, die es erlebt haben. In der Tradition geht es um Fakten, um Tatsachen, um die Wirklichkeit. Ein Bericht über Fakten veraltet nicht, meine lieben Freunde, er nimmt auch nicht zu, er bleibt so, wie ihn die Zeugen formuliert haben. Der berühmteste und einflussreichste evangelische Theologe unserer Zeit schreibt: „Man kann nicht elektrisches Licht und Radioapparat benutzen und gleichzeitig an die Geister- und Wunderwelt des Neuen Testaments glauben.“ Ich verstehe nicht, was die Erfindung des elektrischen Lichtes und des Radioapparates mit feststehenden Tatsachen zu tun hat. Fakten bleiben Fakten, was immer sich auch im Bereich der Technik tun mag. Man kann auch das Fernsehen benutzen und die Raumfahrer beobachten und trotzdem an der wirklichen, an der leibhaftigen Auferstehung Jesu festhalten. Was wahr ist, bleibt immer wahr. Paulus berichtet vor allem über den Tod Jesu. Er ist gestorben – und da bringt er zwei Zusätze an –, nämlich für unsere Sünden und gemäß der Schrift. Er ist gestorben gemäß der Schrift, d.h. der Tod Jesu gehört in die Heilsgeschichte hinein; gemäß der Schrift heißt: nach dem Ratschluss und Willen Gottes, der in der

Schrift seinen Niederschlag gefunden hat; gemäß der Schrift heißt: nach dem Plan und nach der Voraussicht Gottes. Jesus ist kein Verruchter, kein Gescheiterter, kein Verunglückter; er ist das Lamm Gottes, das die Sünden der Welt hinwegträgt. Jesus starb nicht deswegen, weil er ein Prophet war, er starb nicht deswegen, weil er der jüdischen Obrigkeit lästig war, er starb, weil er sich am Kreuze Gott als wahres und eigentliches Opfer dargebracht hat. Er starb, weil er sich im Opfertod für die Menschheit dem Vater hingegeben und so die Welt mit Gott versöhnt hat. Er starb, weil er stellvertretend die Genugtuung für die Menschen geleistet hat. Alle diese Wahrheiten, meine lieben Freunde, werden heute bestritten! Wer die erlöserische Kraft des Leidens und des Sterbens Jesu streicht, zerstört das Christentum in der Wurzel. Gemäß der Schrift ist Er auch auferweckt worden, d.h. nach dem Ratschluss und Willen Gottes; derselbe Gott, der zuließ, dass sein Sohn den Händen der Frevler überliefert wurde, derselbe Gott hat ihn dem Grabe entrissen. Am ersten Pfingstfest verkündet Petrus: „Gott hat die Wehen des Todes gelöst und ihn auferweckt. Es war unmöglich, dass Er von ihnen festgehalten wurde.“ Meine lieben Brüder und Schwestern, meine lieben Christen, lassen wir uns vom Glanz des auferstandenen Herrn erleuchten. Nehmen wir ihn gläubig an und folgen wir großzügig seinem Evangelium, wie es die Zeugen des Faktums der Auferstehung getan haben, wie es einige Jahre später Paulus getan hat, der dem göttlichen Meister auf dem Weg von Jerusalem nach Damaskus begegnet ist. Wir können die Verkündigung dieser Wahrheit, die das Leben aller verändert, nicht für uns behalten. Wir müssen sie ins Ohr flüstern und wir müssen sie von den Dächern ausrufen:

**„Christus erstand wahrhaft vom Tod.  
Du Sieger, du König, sieh unsere Not!“**

**Hier finden Sie unser gesamtes Sortiment: [www.salvator-mundi.at](http://www.salvator-mundi.at)**



## Ehret den heiligen Josef

Der heilige Josef zählt zu den beliebtesten Heiligen. Er ist ein mächtiger Fürsprecher und Helfer in vielen Nöten und Gefahren, der schon unzähligen geholfen hat. Sein Fest begehen wir am 19. März, er ist Hüter und Schützer der Familien und Patron der Sterbenden.

Josef, ein Nachkomme des König Davids, war bereit, der göttlichen Bitte zur Mithilfe zu entsprechen: als Pflegevater Jesu war er, ein schlichter Zimmermann, ein wohlwollender Vater, der die Verantwortung einer ganz besonderen Familie auf sich nahm. Ohne seinen bedingungslosen Einsatz hätte Jesus nicht als Mensch heranwachsen können. Mit Recht wird der hl. Josef daher nach der Gottesmutter als

größter Heiliger verehrt. Die Kirche, die Liebenden und die arbeitenden Menschen, die Familie und auch die Sterbenden sind ihm in besonderer Weise anvertraut. Er ist ein Heiliger, der uns an unsere Verantwortung gegenüber unseren Mitmenschen erinnert, ein Fels der Liebe. Papst Pius X. hat am 17. Februar 1913 eine Gebetsgemeinschaft zu Ehren des hl. Josef als Hilfe für die Sterbenden errichtet. Die Verpflichtung für die Mitglieder ist es, täglich wenigstens zweimal folgendes Gebet zu verrichten:

**„Hl. Josef, Nährvater Jesu Christi und wahrer Bräutigam der seligsten Jungfrau Maria, bitte für uns und die Sterbenden dieses Tages – dieser Nacht.“**

**Hl. Josef-Karte mit Schutzgebet** auf der Rückseite: Hl. Josef, schütz unser Haus und gieß des Himmels Segen aus..., eine besondere Karte in A6-Format, **5 Stück**, zum Weitergeben, **Bestell-Nr. FK-079S**, €/sFr. 3,-.

5 Stück



Diese **seltene Kleinschrift vom hl. Josef**, mit der wunderwirkenden Novene ist beim gläubigen Volk besonders beliebt und hat schon unzähligen Menschen geholfen und Heilung gebracht. 40 Seiten, **Bestell-Nr. 1903**, €/sFr. 3,60.

### Heiliges Josef-Öl,

echtes Weihrauch-Öl verleiht dem Oliven-Öl einen zarten Duft. Zur Anwendung des Öles gehört immer ein Gebet! 20 ml, **Bestell-Nr. HÖ-19**, wir bitten um einen Kostenbeitrag von €/sFr. 4,90.



Mit dieser Kerze kann jeder Beter seine Anliegen mit dem darauf zu lesenden vertrauensvollen Gebet zum Hl. Josef tragen! Die Kerze wurde in Handarbeit und aus bestem Qualitätswachs mit einer besonders langen Brenndauer hergestellt. Sie ist ein Geschenk für viele Anlässe, 6 x 20 cm, Handarbeit, **Bestell-Nr. JK-79**, €/sFr. 14,70.

Passend dazu der **Kerzenständer aus Metall in zarter weißer Farbe**, Ø 10 cm, **Bestell-Nr. KS-4**, €/sFr. 9,80.



Der **Zierkissenbezug mit dem Hl. Josef und Jesuskind** ist in edler Leinenoptik gehalten und möchte Sie immer an den mächtigen Fürsprecher erinnern. Mit verdecktem Reißverschluss, waschbar bei 30 Grad. 45 x 45 cm, **Bestell-Nr. ZK-5**, €/sFr. 12,70.

## Luisas Niederschrift der „Stunden der Passion Unseres Herrn Jesus Christus“ birgt große Gnaden.

Am Aschermittwoch sind wir in die vorösterliche Bußzeit und Fastenzeit eingetreten – als Vorbereitung auf das Hochfest der Auferstehung unseres Herrn Jesus Christus. Die liturgische Farbe Violett drückt unsere Gesinnung der Buße, Reue und Umkehr aus.

Diese Zeit ist – wie keine andere im Jahr – dazu geeignet, mit den Schriften Luisas, besonders den Stunden der Passion Unseres Herrn Jesus Christus, Bekanntschaft zu schließen.

Eines der hervorragenden Werke Luisas war ihre Niederschrift der „Stunden der Passion Unseres Herrn Jesus Christus“. Ihr Beichtvater, der hl. Hannibale di Francia, bestätigt, dass diese Betrachtung der Passion Jesu eine „neue Methode“ und einen „völlig neuen Ansatz“ darstellt, den Luisa als erste (Bd. 11, 4.11.1914) in die Kirche einführen sollte, da es Sühneleistungen sind, die sich „ausbreiten und sich bis ins Unendliche vermehren.“ In der Tat, Jesus offenbart Luisa, dass die Seele bei der Meditation der Passionsstunden, die Er ihr diktiert hat, in Seine eigene Menschheit eintritt (Bd.11, 10.4.1913), für die Seelen Fürsprache hält (Bd. 11, Okt. 1914), dem Vater Sühne und Genußgung anbietet (Bd.11, 4.11.1914) und Seine göttliche Gerechtigkeit abwendet (Bd.11, 6.9.1913). Eine solche Seele stellt „neue Gnaden bereit“, vermittelt ein „neues Leben der Gnade“ und alle Wohltaten, die Jesus ersehnt.

Ein Brief Luisa Piccarretas an den hl. Hannibale verdeutlicht, welche Früchte die Betrachtung der Stundenuhr hervorbringt: *„Ehrwürdiger Vater, endlich schicke ich Ihnen die Stunden der Passion, die ich aufgeschrieben habe, alles zur Ehre unseres Herrn. ... Ich glaube, wenn ein Sünder sie betrachtet, er sich bekehren wird; wenn er unvollkommen ist, wird er vollkommen werden; wenn er heilig ist, wird er noch heiliger; wenn er in der Versuchung steht, wird er den Sieg erlangen; wenn er leidet, wird er in diesen Stunden die Kraft, die Medizin, den Trost finden. Und wenn seine Seele armselig und schwach ist, wird er geistliche Nahrung finden und den Spiegel, in welchem er sich selbst fortwährend be-*

*trachten kann, um sich selbst zu verschönern und sich Jesus, unserem Vorbild, gleich zu gestalten.“*

Das Erlöserleiden Unseres Herrn Jesus Christus und sein schmerzvoller Tod nehmen im Buch des Himmels (BDH) einen breiten Raum und einen vordergründigen Platz ein. Am 10. April 1913 (Band 11) offenbarte sich Jesus mit folgenden Worten:

*„Meine Tochter, wer immerdar an meine Passion denkt, bildet in seinem Herzen eine Quelle, und je mehr er daran denkt, umso größer wird diese Quelle; und da die Wasser, die entspringen, allen gemeinsam sind, so dient diese Quelle meiner Passion, die im Herzen gebildet wird, zum Wohl der Seele, zu meiner Ehre und zum Nutzen der Geschöpfe.“*

Jesu göttliche Passion begann im Augenblick seiner Menschwerdung und dauerte sein ganzes Leben lang. Die Seligste Jungfrau Maria, die in demselben Göttlichen Willen lebte, der aus Liebe zur Menschheit dem Menschgewordenen Wort diese Schmerzen zufügte, war sich dessen voll bewusst und nahm daran teil.

Dieses Buch könnte man also als umfassendes Werk über die Passion Jesu und Mariens bezeichnen, welches diese, ausgehend vom Buch des Himmels, aus unterschiedlichen Gesichtspunkten beleuchtet.



Lesen Sie mehr in der „**STUNDENUHR DER PASSION CHRISTI**“, neu übersetzt aus den Originalschriften Luisas und um wichtige Kapitel erweitert von Frau DI Irmengard Haslinger.

288 Seiten, **Bestell-Nr. 4833**, €/sFr. 19,70.



# Das Buch des Himmels – die 36 Schriften der Luisa Piccarreta in 12 Büchern zusammengefasst, offenbaren uns das gnadenvolle Reich des Göttlichen Willens!



Der Heilige Papst Johannes Paul II. hielt am 16. Mai 1997 eine Ansprache an die Patres des Rogationistenordens, dessen Gründer der Hl. Hannibal di Francia ist. Darin bezeichnete der Papst die Lehren Luisas indirekt als „neue und göttliche“ Heiligkeit, mit welcher der Hl. Geist die Christen am Beginn des dritten Jahrtausends

bereichern möchte, damit „Christus das Herz der Welt“ werde. Für ein gesamtheitliches Verständnis der besonderen Spiritualität des Göttlichen Willens ist die Kenntnis aller 36 Bände vom **Buch des Himmels** von großem Vorteil.

**Das Buch des Himmels**, bestehend aus 12 Büchern mit den 36 Schriften der Dienerin Gottes, Luisa Piccarreta, erhalten Sie unter der **Bestell-Nr. 4892**, €/sFr. 229,-.

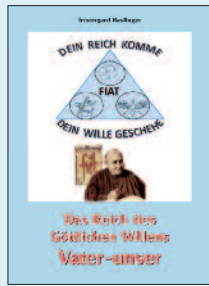
Für alle, die auch die deutsche Erstübersetzung der Stundenuhr aus dem Jahr 1938, die das Imprimatur erhalten hat, lesen wollen: „Die Stundenuhr des Leidens unseres Herrn Jesu Christi“ des verdienstreichen Pater Ludwig Beda OSB, 239 Seiten, **Bestell-Nr. 4852**, zum **SONDERPREIS** von €/sFr. 15,70.



**Das Buch der göttlichen Herrlichkeiten**



Bei der Abnahme der 12 Bände vom Buch des Himmels erhalten Sie „Das Buch der göttlichen Herrlichkeiten“ **gratis** mitgeliefert!



Vater unser“ nach Luisa Piccarreta, dieses Büchlein ist eine Einführung in das Verständnis der „Vater-Unser“-Bitten und der glorreichen Ära der „Neuen und Göttlichen Heiligkeit“, wie Papst Johannes Paul II. sie bezeichnete. 32 Seiten. **Bestell-Nr. 4868**, €/sFr. 2,90.

Die Stundenuhr des Leidens unseres Herrn Jesus Christus, wie sie Luisa offenbart wurde. Hier dürfen wir Gläubigen erfahren, was Christus für uns auf sich genommen hat. Lfz. 9,6 Std im MP3, **Bestell-Nr. CD-333**, €/sFr. 13,70.



Hier hat ein begnadet religiöser Maler zu Lebzeiten der Luisa Piccarreta, die Leiden unseres Herrn in ergreifender, zu Herzen gehender Weise, in einem Bild zusammengefasst. Gerahmt in einem Echtholzrahmen mit Goldkante, eignet es sich hervorragend für das betrachtende Gebet. 37 x 47 cm. **Bestell-Nr. BR-33**, €/sFr. 49,80.

**Doppel-CD** der Passionsschauungen der Sühneseele Luisa Piccarreta. Auf CD 1 die drei Öbergstunden, 70 Min. und auf CD 2 die drei Stunden am Kreuz, 77 Min. 2 CD's, **Bestell-Nr. CD-333A**, €/sFr. 13,70.

## „NICHTS IST DER WELT NÖTIGER ALS DIE BARMHERZIGKEIT GOTTES!“ Papst Johannes Paul II.

Das neue Jahr ist gerade einmal 3 Monate alt, und es scheint, es wird kein Stein auf den anderen bleiben. Die Welt ordnet sich neu, aber unser Glaube beruht auf Kontinuität und das schon über 2000 Jahre. Der Katholizismus ist unser Anker in dieser rauen See! Rund um den Globus tun sich viele Krisenherde auf und das zeigt uns, das wir Christen, in der Barmherzigkeit Gottes sicher geborgen sind. Deshalb möchten wir an dieser Stelle einen Text des Propheten Jesaya zur persönlichen Betrachtung abdrucken, da er nicht nur vorzüglich zum Jahreskreis passt, sondern auch als Kompass durch die Zeitenwende hilfreich ist!

» Das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen. Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte und deine Wunden werden schnell vernarben. Deine Gerechtigkeit geht dir voran, die Herrlichkeit des Herrn folgt dir nach. Wenn du dann rufst, wird der Herr dir Antwort geben, und wenn du um Hilfe schreist, wird er sagen: Hier bin ich. Wenn du der Unterdrückung bei dir ein Ende machst, auf keinen mit dem Finger zeigst und niemand verleumdest, dem Hungrigen dein Brot reichst und den Darbenden satt machst, dann geht im Dunkel dein Licht auf und deine Finsternis wird hell wie der Mittag. Der Herr wird dich immer führen, auch im dünnen Land macht er dich satt und stärkt deine Glieder. Du gleichst einem bewässerten Garten, einer Quelle, deren Wasser niemals versiegt « (Jes 58,6-11).

Die Barmherzigkeit Gottes gehört zu den zentralen Glaubenswahrheiten des Christentums. Sie ist nicht nur ein moralischer Appell oder ein tröstender Gedanke, sondern Ausdruck des innersten Wesens Gottes selbst. In der Heiligen Schrift offenbart sich Gott immer wieder als der Barmherzige, der den Menschen nicht nach seiner Schuld beurteilt, sondern ihn mit liebender Geduld sucht und erneuert. Besonders im

Osterfest, dem Fest der Auferstehung Christi, erreicht diese göttliche Barmherzigkeit ihren Höhepunkt. Die Botschaft der heiligen Faustina Kowalska vom Göttlichen Erbarmen vertieft und aktualisiert diese Wahrheit für die Kirche unserer Zeit.

Schon im Alten Testament wird Gott als reich an Erbarmen beschrieben. Als Mose Gott begegnet, offenbart sich dieser mit den Worten: „Der HERR ist ein barmherziger und gnädiger Gott, langmütig, reich an Huld und Treue“ (Ex 34,6). Diese Aussage zieht sich wie ein roter Faden durch die gesamte Heilsgeschichte. Der Mensch erfährt immer wieder, dass Gott nicht zerstören, sondern heilen will. Besonders eindrücklich wird dies in den Psalmen, etwa im immer wiederkehrenden Ruf: „Denn seine Huld währt ewig“ (Ps 136). Gottes Barmherzigkeit ist kein vorübergehendes Gefühl, sondern eine bleibende Haltung gegenüber seiner Schöpfung.

Im Neuen Testament erreicht diese Barmherzigkeit ihre vollkommene Gestalt in der Person Jesu Christi. Jesus begegnet den Sündern nicht mit Verurteilung, sondern mit rettender Liebe. In den Gleichnissen vom verlorenen Schaf, von der verlorenen Drachme und besonders vom barmherzigen Vater (vgl. Lk 15) zeigt er, dass Gott dem Menschen entgegengeht, noch bevor dieser seine Schuld vollständig erkannt hat. Der Vater läuft dem verlorenen Sohn entgegen, umarmt ihn und richtet ihn wieder auf. Dieses Bild offenbart die Freude Gottes über jeden Menschen, der zu ihm zurückkehrt.

Das Osterfest ist der höchste Ausdruck dieser göttlichen Barmherzigkeit. Im Leiden, Tod und in der Auferstehung Jesu Christi wird deutlich, dass Gott selbst die Konsequenzen der Sünde auf sich nimmt, um den Menschen neues Leben zu schenken. Der Apostel Paulus bringt dies auf den Punkt, wenn er schreibt: „Gott aber, der reich ist an Erbarmen, hat uns, die wir infolge unserer Sünden tot waren, in seiner großen Liebe, mit der er uns geliebt hat, zusammen mit Christus lebendig gemacht“ (Eph 2,4–5). Die Auferstehung ist somit nicht nur ein Sieg über den Tod, sondern ein triumphierender Akt der Göttlichen Barmherzigkeit.

Besonders bedeutsam ist in diesem Zusammenhang der Ostersonntagabend, an dem der auferstandene Christus den Jüngern erscheint. Trotz ihrer Angst und ihres Versagens tritt Jesus in ihre Mitte und spricht: „Friede sei mit euch!“ (Joh 20,19). Er tadelt sie nicht, sondern schenkt ihnen Frieden und haucht sie an mit den Worten: „Empfangt den Heiligen Geist! Wem ihr die Sünden vergebet, dem sind sie vergeben“ (Joh 20, 22–23). Hier wird die Barmherzigkeit konkret: Sie wird zur Sendung der Kirche, besonders im Sakrament der Versöhnung.

Genau an diesem Punkt setzt die Sendung der heiligen Faustina Kowalska an. Die polnische Ordensfrau (1905–1938) empfing in mystischen Visionen einen tiefen Einblick in das Herz Jesu. In ihrem „Tagebuch“ beschreibt sie Jesus als Quelle unerschöpflicher Barmherzigkeit, aus dessen durchbohrtem Herzen „zwei Strahlen“ hervorgehen – Symbol für Blut und Wasser, für Eucharistie und Taufe. Jesus sagte zu ihr: „Die Menschheit wird keinen Frieden finden, solange sie sich nicht voll Vertrauen an meine Barmherzigkeit wendet“.

Die barmherzige Christus-Kerze mit Spruch und farbigem Christusbild nach der Vision der Sr. Faustyna. Die Kerze ist aus bestem Qualitätswachs und möchte ihr Gebet begleiten. Handarbeit, 7 x 20 cm, **Bestell-Nr. CK-33**, €/sFr. 14,70.



Diese einmalige Bildkomposition in Kreuzform zeigt den barmherzigen Jesus.



Holzimitat, 8 x 12 cm. **Bestell-Nr. K-119**, €/sFr. 6,70.

Im Querbalken sehen wir das letzte Abendmahl und darüber erstrahlt der Heilige Geist.



**Heiliges Barmherzigkeits-Öl**, echtes Weihrauch-Öl verleiht dem Oliven-Öl einen zarten Duft. Zur Anwendung des Öles gehört immer ein Gebet! Es dient zum Bekreuzigen, Segnen oder zum Einreiben für schwache Körperstellen. 20 ml, **Bestell-Nr. HÖ-33**, Kostenbeitrag €/sFr. 4,90.



Jesus der Barmherzige zu Sr. Faustine: *Ich verspreche, dass die Seele, die dieses Bild verehrt, nicht verloren geht!*

Das wunderwirkende Gnadenbild des barmherzigen Jesus, das nach den Visionen Schwester Faustines gemalt wurde, hier in prachtvoller Ausführung, wie es in vielen Kirchen zu finden ist. In Echtholzrahmen mit Goldkante, 25 x 47 cm. **Bestell-Nr. BR-01**, €/sFr. 37,90.



Besonders eng ist die Botschaft der hl. Faustina mit dem Osterfest verbunden. Jesus wünschte, dass der erste Sonntag nach Ostern als „Fest der Göttlichen Barmherzigkeit“ gefeiert wird. Liturgisch ist dieser Sonntag bereits geprägt vom Evangelium der Auferstehung und der Begegnung mit dem barmherzigen Christus. Die Verheißung Jesu an diesem Tag ist außergewöhnlich: „An diesem Tage sind die Schleusen meiner Barmherzigkeit geöffnet; jede Seele, die beichtet und die heilige Kommunion empfängt, wird vollständigen Nachlass der Sünden und Strafen erlangen“. Diese Aussage unterstreicht, dass Ostern nicht nur Erinnerung, sondern gegenwärtige Heilswirklichkeit ist. Deshalb werden in den meisten katholischen Pfarrgemeinden am

Barmherzigkeitssonntag, auch Weiser Sonntag genannt, die Erstkommunion gespendet. In unserem Osterboten finden Sie für dieses große Fest der Heiligen Erstkommunion passende Geschenke und lehrreiche Lektüre für unsere jungen Christen.

Die Vorzüge der göttlichen Barmherzigkeit liegen nicht zuletzt darin, dass sie Hoffnung schenkt. Kein Mensch ist so tief gefallen, dass Gottes Erbarmen ihn nicht erreichen könnte. Die Barmherzigkeit Gottes übersteigt jede menschliche Gerechtigkeit und öffnet einen neuen Horizont des Lebens. Sie lädt den Menschen ein, selbst barmherzig zu werden: „Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist“ (Lk 6,36). Wer das Ostergeheimnis wirklich annimmt, wird



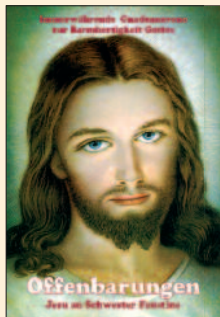
Von diesem roten Barmherzigen Jesus und Sr. Faustina-Skapulier geht ein großer Segen und Gnaden aus! Das rote Barmherzigkeits-Skapulier wurde schön von Hand verarbeitet und ist 4,5 x 5,5 cm groß und 48 cm lang.

**Bestell-Nr. SK-3,**  
€/sFr. 5,90.

Die sichere Zuflucht aller Seelen ist die Barmherzigkeit Gottes. Gerade in der Fastenzeit ist darum recht, die Barmherzigkeit als Leitmotiv für das Gebet zu wählen. Die immerwährende Gnadennovene zur Barmherzigkeit Gottes sollte man in der Osterzeit beten! Novenenbeginn ist am Karfreitag! 34 Seiten. **Bestell-Nr. 1150,** €/sFr. 2,90.



Der Barmherzigkeits-Rosenkranz (55 cm) und die Medaille (Ø 2,4 cm) tragen das Bildnis des Barmherzigen Jesus. Die weißen, tropfenförmigen Perlen heben sich von den runden Blutroten besonders schön ab. In einer Geschenkbox! **Bestell-Nr. SET-10,** €/sFr.19,80.



Eine wertvolle Statue die Sie durch Ihr Leben begleitet ist diese wunderbare handgeschnittene „Jesus Barmherzigkeit“-Statue aus feinem Ahornholz. Ein echtes Zeugnis der Kunstfertigkeit aus dem Grödnertal.

Handbemalt,  
Höhe: 19 cm,

**Bestell-Nr. HST-33,**  
€/sFr. 129,-.



10  
Stück

Dieser Gebetszettel ist gerade jetzt in diese Zeit passend und beinhaltet drei wunderbare Gebete. Ideal auch als Einlage ins Gebetbuch und zum Weiterschicken! 10 Stück, **Bestell-Nr. GD-33,** €/sFr. 2,70.

fähig, Vergebung zu üben, Versöhnung zu suchen und Liebe weiterzugeben.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Barmherzigkeit Gottes das Herz des christlichen Glaubens bildet. Im Osterfest wird sie sichtbar, wirksam und erfahrbar. Die heilige Faustina Kowalska hat diese uralte Wahrheit neu ins Bewusstsein der Kirche gerufen und gezeigt, dass die Welt gerade heute dieses Erbarmen dringend braucht. Ostern ist deshalb nicht nur ein Fest des Sieges, sondern ein Fest der offenen Arme Gottes, der dem Menschen in Christus entgegensteht und ihm neues Leben schenkt.

Das Geheimnis der göttlichen Barmherzigkeit, dass in Jesus Christus aufscheint, betrachtet in besonderer Weise der Rosenkranz. Papst Johannes Paul II. schreibt:

„In Christus hat Gott wirklich ein menschliches Herz angenommen. Er hat nicht nur ein göttliches Herz, reich an Barmherzigkeit und Vergebung, sondern auch ein menschliches Herz, fähig zu allen Gefühlsregungen. Sollten wir dazu einen Belegtext aus dem Evangelium benötigen, würde es nicht schwerfallen, diesen im bewegendsten Gespräch Christi mit Petrus nach der Auferstehung zu finden: »Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich?«. Dreimal stellt der Herr die Frage, dreimal erfolgt die Antwort: »Herr, du weißt, dass ich dich liebe!« (vgl. Joh 21, 15-17). Über die spezifische Bedeutung dieses Abschnitts für die Sendung des Petrus hinaus, kann niemandem die Schönheit dieser dreifachen Wiederholung entgehen, in der sich die drängende Frage und die entsprechende Antwort in einer Weise ausdrücken, die die allgemeine Erfahrung menschlicher Liebe widerspiegeln. Um den Rosenkranz richtig zu verstehen, müssen wir in die psychologische Eigendynamik der Liebe eintreten.

Eine Sache ist klar: wenn sich die Wiederholung des Ave Maria direkt an Maria wendet, dann richtet sich der Akt der Liebe mit ihr und durch sie schließlich an Jesus. Die Wiederholung nährt sich aus dem Verlangen nach einer immer vollkommeneren Gleichgestaltung mit Christus, dem wahren »Programm« des christlichen Lebens. Der heilige Paulus hat dieses Programm mit flammenden Worten dargelegt: »Für mich ist Christus das Leben, und Sterben ein Gewinn«

(Phil 1, 21). Nochmals: »Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir« (Gal 2, 20). Der Rosenkranz hilft uns, auf dem Weg des Gleichförmigwerdens mit Christus dem Ziel entgegenzuwachsen, das in der Heiligkeit besteht.“ (ROSA RIUM VIRGINIS MARIAE, Nr. 26)

## **Das Weihegebet von Papst Johannes Paul II. an den Barmherzigen Jesus:**

Barmherziger Jesus, ich vertraue auf Dich! Nichts soll mich mehr ängstigen und beunruhigen. Ich vertraue auf Dich früh und spät, in Freuden und Leiden, in Versuchungen und Gefahren, im Glück und Unglück, im Leben und Tode, für Zeit und Ewigkeit. Ich vertraue auf Dich beim Gebet und bei der Arbeit, bei Erfolgen und Misserfolgen, im Wachen und Ruhen, bei Trübsal und Traurigkeit, ja selbst in meinen Fehlern und Sünden will ich unerschütterlich auf Dich vertrauen. Du bist ja der Ankergrund meiner Hoffnung, der Stern meiner Wanderschaft, die Stütze meiner Schwachheit, die Verzeihung meiner Sünden, die Kraft meiner Tugend, die Vollendung meines Lebens, der Trost meiner Sterbestunde, die Freude und Wonne meines Himmels. Barmherziger Jesus, Du starke Ruhe und sichere Burg meiner Seele, vermehre mein Vertrauen und vollende meinen Glauben an Deine Macht und Güte. Wenn ich auch der ärmste Deiner Verehrer und der letzte Deiner Diener bin, so will ich doch groß und vollkommen sein im Vertrauen, dass Du mein Heil und meine Rettung bist für die ganze Ewigkeit. Dieses mein Vertrauen sei meine Empfehlung bei Dir, jetzt und alle Zeit, am meisten aber in der Stunde meines Todes! Amen.

## **Schwester Maria Faustyna wurde 30.4.2000 von Papst Johannes Paul II. in Rom am Petersplatz heiliggesprochen!**

Schwester Maria Faustyna, die Apostelin der Barmherzigkeit Gottes, gehört heute zu den bekanntesten Heiligen der Kirche. Durch sie vermittelt Jesus Christus der Welt die große Botschaft von der Barmherzigkeit Gottes und zeigt ein Vorbild christlicher Vollkommenheit, das sich auf Vertrauen zu Gott und eine Haltung der Barmherzigkeit gegenüber den Nächsten gründet. Auf Sie geht auch der Barmherzigkeits-Rosenkranz (Seite 12) zurück.



## Hildegard von Bingen-Heilfasten – Reinigung und Erneuerung

In einer Zeit, in der unser Organismus täglich Umweltbelastungen, Stress und einer oft schwer verdaulichen Ernährung ausgesetzt ist, wächst das Bedürfnis nach innerer Reinigung und bewusster Regeneration. Das **Hildegard-von-Bingen-Heilfasten**, benannt nach der großen Mystikerin und Naturheilkundigen des 12. Jahrhunderts, bietet einen ganzheitlichen Ansatz, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Gerade jetzt, die Fastenzeit hat am Aschermittwoch den 18.2. begonnen, ist der richtige Zeitpunkt gekommen, Ihr Fastenvorhaben zu beginnen. Viele Menschen nehmen sich meist zum Jahreswechsel vor, ein gesünderes, ein achtsameres Leben zu praktizieren, aber oft gehen diese guten Vorsätze schon nach kurzer Zeit im Alltagstrubel unter. Sollte auch Ihnen das noch nicht gelungen sein, ist der Beginn der Fastenzeit sozusagen die 2. Chance – nehmen Sie sie wahr! In das größere Spektrum des Fastens fallen natürlich auch der Verzicht von schlechten Verhaltensweisen, wie zB. die übermäßige Nutzung des Mobiltelefons, stundenlanges Fernsehen, zu wenig Zeit für die Zweisprache mit Gott... Verzicht auf die Zigarette, auf zu viel Zucker & tierische Fette, auf Alkohol, auf Nachrichten aus aller Welt, die besonders unsere Psyche belasten, usw. Als gesunde Alternative bietet sich **die Bewegung in der freien Natur an, und die ist gratis**. So wird Ihr Kopf frei von Alltagssorgen, Kohlenhydrate werden verbrannt, die Muskulatur und der Bewegungsapparat trainiert, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und das Blut mit Sauerstoff angereichert. Sie werden sehen, schon nach einigen Tagen sehnt sich Ihr Körper danach! Geben Sie aber acht und überfordern Sie sich nicht. Passen Sie Ihre Ziele, Ihrer Fitness und Ihrem Alter an – zu viel des Guten kann einen gegenteiligen Effekt haben. Auch hier ist das persönliche Maß gefragt.

Im Mittelpunkt der Fastenzeit steht aber die Reduktion der Nahrungsmittel. Die traditionelle und einfachste Form des Hildegard-Fastens

ist nicht der vollständige Nahrungsverzicht, sondern eine **sanfte, wohltuende Entlastung des Organismus**. Durch eine gezielte, reduzierte Ernährung – häufig auf Basis von Dinkel, Gemüse und einfache warme Speisen wie Suppen oder das Habermus – wird der Stoffwechsel unterstützt, ohne den Körper zu schwächen. Diese Form des Fastens ist für jedermann geeignet. Hildegard von Bingen betrachtete Nahrung als Heilmittel und Fasten als einen Weg, die innere Ordnung wiederherzustellen.

Ein zentraler Aspekt des Heilfastens ist die **Unterstützung der körpereigenen Reinigungsprozesse**, die häufig als „Entschlacken“ und „Entgiften“ beschrieben werden. Während der Fastenzeit wird das Verdauungssystem entlastet, wodurch der Körper seine Energie verstärkt für Regeneration, Zellreinigung und Ausleitung nutzen kann. Leber, Nieren, Darm und Haut – unsere wichtigsten Entgiftungsorgane – werden dabei auf natürliche Weise unterstützt.

Viele Menschen berichten im Verlauf des Hildegard-Fastens von einem **leichteren Körpergefühl, mehr geistiger Klarheit und neuer Vitalität**. Müdigkeit, Schlafprobleme oder innere Unruhe können sich reduzieren, während das Bewusstsein für Hunger, Sättigung und die eigene Körperwahrnehmung geschärft wird. Besonders der Magen-Darm-Trakt profitiert von der Ruhephase: Die Darmschleimhaut kann sich regenerieren, und das innere Milieu wird harmonisiert.

Darüber hinaus wirkt das Heilfasten auch auf emotionaler und mentaler Ebene. Die bewusste Reduktion, begleitet von Kräutertees, Gemüsesäften und Gewürzen, schafft Raum für innere Einkehr und mehr Achtsamkeit. Stress kann abgebaut, das Nervensystem beruhigt und die Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen gestärkt werden. Hildegard von Bingen sah Gesundheit stets als Zusammenspiel von Lebensführung, Ernährung, seelischem Gleichgewicht und dem Gebet



## Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, findet im Hildegard-Heilfasten einen bewährten, achtsamen Weg zu mehr Wohlbefinden!

Wer die sanfte Fastenmethode des Dinkelfastens ausprobieren möchte, dem sei unser vergünstigtes Fastenpaket ans Herz gelegt. Dieses Paket reicht für eine Fastenkur von ca. 3 Wochen, je nachdem wie Sie Ihre Fastenkur anlegen, sprich essen möchten. Sie können natürlich jeden 2. Fastentag nur Tees und Obst- & Gemüsesäfte zu sich nehmen – umso länger kommen Sie mit dem Fastenpaket aus. Ganz wichtig beim Fasten ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie viel und regelmäßig, am besten Fenchel- oder Fastentee, das unterstützt die Organe bei dem Entgiftungsprozess!



### Unser Hildegard-Fastenpaket enthält:

- 1 x Fencheltabs, 50 g (Artikelnummer: 0469)
- 1 x Bio-Dinkelcremesuppe, 450 g (Artikelnummer: 0331)
- 1 x Dinkelhabermus-Mischung, 1000 g (Artikelnummer: 0880)
- 2 x Fastentee, á 100 g (Artikelnummer: 0165)
- 1 x Petersilien-Honig-Wein, 500 ml & (Artikelnummer: 0187)
- 1 x Gewürzkeks-Pulver (Artikelnummer: 0171)

... zum **FASTENPREIS** von nur € 58,80 – so sparen Sie € 13,- im Vergleich zum Einzelkauf der Produkte! Bestell-Nr. FAST-1

Die Bio-Dinkelcremesuppe mit einer Vielfalt an gesunden Kräutern, Sie können auch frisches Gemüse beifügen, und das Dinkel-Habermus sind Ihre warmen Mahlzeiten während dieser Fastenkur. Eine wichtige Rolle spielen die Gewürze in der **Gewürzkeks-Mischung aus Zimt-, Muskat- & Nelkenpulver zum Abschmecken vom Habermus.**

**Zimt** wirkt verdauungsfördernd, krampflösend und antibakteriell, hilft bei Blähungen und kann den Blutzucker- sowie Cholesterinspiegel leicht senken.

**Muskat** ist hilfreich bei Stress und Schlafproblemen. Die Nuss wird auch zur Beruhigung des Magens und Darms eingesetzt.

**Nelken** wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd durch ihren Hauptwirkstoff Eugenol. Sie stärken das Immunsystem und hemmen Bakterien und Viren.

**Zubereitung der Dinkel-Habermusmischung:** Eine Teetasse Habermus-Fertigmischung (Dinkelflocken, Dinkelgrieß und Mandelsplitter) mit ca. 150 ml Wasser aufkochen und einen Apfel hinein

raspeln, evtl. Rosinen beifügen, und 5 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen. Wenn Sie möchten, können Sie auch ein Naturjoghurt unterrühren. **Ein beliebtes und einfaches Hildegardgericht**, dass auch eine Hauptmahlzeit ersetzt – das ganze Jahr über!

Dinkel, Fasten- und Fencheltee gleichen den übersäuerten Organismus aus. Darüber hinaus enthalten sie viele Spurenelemente, die den Elektrolyt-Haushalt im Gleichgewicht halten.

Bei Fastenkrisen bewährt sich der „**Herzwein**“ (**Petersilien-Honig-Wein**) der auftretende Kreislaufprobleme, aber auch Blutzuckerkrise, Schwächezustände und niedrigen Blutdruck, erfolgreich mildert.

Die **Fenchel-Tabs** unterstützen die Verdauung, tragen zur Gesundheit des Darmtraktes bei und sind krampflösend. Laut Hildegard fördern sie die Fröhlichkeit.

**Sie sehen, mit unserem Fastenpaket sind Sie rund um gut versorgt!**

## SALVATOR-MUNDI Verlag und Naturprodukte GmbH

**Bestelladresse für Österreich:** A-3292 Gaming, Kartäuserstraße 2.  
Tel.: 07485/98632, Fax: 07485/9863215, office@salvator-mundi.at

**Bestelladresse für Deutschland:** D-84495 Altötting, Postfach 1263.  
Tel.: 08671/969856, office@salvator-mundi.at

**Unser Service:** Für Österreich und Deutschland portofrei ab € 70,-!

Besuchen Sie unseren umfangreichen Webshop: [www.salvator-mundi.at](http://www.salvator-mundi.at)



Preisänderungen  
vorbehalten!



„Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig“ (Mt 11,29). Das strahlende Antlitz Jesu verdanken wir einem speziellen Druckverfahren, im würdigen Holzrahmen mit Goldkante, 37 x 47 cm, **Bestell-Nr. BR-143**, €/sFr. 49,80.



Zu vielerlei geistlicher Betrachtung kann dieses Bild in traditionellem Stil anregen: Folgen Sie wie die beiden **Emmaus-Jünger** mit Augen und Herz den Weisungen des Lehrers Jesus. Mit goldfarbenem Holzrahmen, verglast, 23,5 x 28,5 cm, **Bestell-Nr. BR-117**, €/sFr. 17,90.

Sehr detailreich stellt diese Kerze das Kreuzweggeschehen und die Auferstehung dar. Entsprechend für Pfarrarbeit, Gebetsstunden oder die eigene geistliche Vorbereitung auf das Osterwunder. Mit schönem goldfarbenem Wachsrahmen hergestellt. 7 x 20 cm, **Bestell-Nr. KWK-1**, €/sFr. 16,90.



Das Licht des Osterlammes ist heller als jede Finsternis! Dieser Teelichthalter aus Holz mit Metall-einsatz zeigt auf zwei Seiten das offene Grab und auf den anderen beiden Seiten das Lamm Gottes. Größe: 6 x 6 x 6 cm, **Bestell-Nr. TL-12**, €/sFr. 14,90.



Dieser einzigartig gestaltete **Kreuzweg-Rosenkranz** aus Holzperlen zeigt uns die 14 Stationen des Leidens unseres Herrn. Jede einzelne Station wurde detailreich aus Metall gegossen und zu diesem Rosenkranz für das betrachtende Gebet zusammengesetzt. Ein wahres Meisterwerk, Handarbeit, 71 cm lang, **Bestell-Nr. R-14**, € 29,70.



Aus seiner langen Erfahrung als Seelsorger und geistlicher Begleiter weiß Hans Schalk, wie befreiend Beichten sein kann. In diesem Buch gibt er praktische Hilfen. »Loswerden, was belastet, unbeschwert und gestärkt durchstarten: Beichten tut gut!« 72 Seiten, **Bestell-Nr. 6028**, €/sFr. 10,30.



In ihren Beschreibungen vom Volto Santo in Manoppello, das Antlitz des auferstehenden Christi, weist die Autorin auf eine neue Glaubenstiefe hin: entlang dem Mysterium fidei, dem innigsten Glaubensgeheimnis der Kirche. 112 Seiten, **Bestell-Nr. 6734**, €/sFr. 12,40.