

Geistliches Trainingsprogramm "Erneuerung deines Sinnes"

Author : emuna

Date : 1. Januar 2020

Geistliches Trainingsprogramm „Ein YHWH bestimmtes Leben führen“

Im Mittelpunkt unseres Glaubens geht es um Veränderung und um geistliches Wachstum. Es geht auch darum, ungute Gewohnheiten zu erkennen, für die man schon lange blind ist.

Durch ein Training in der Führung des Heiligen Geistes ist es möglich, das geistliche Schlummern aufzubrechen und in die Fülle, die YHWH schenkt, hineinzuwachsen.

Praktische Alltagssituationen sind unser Trainingsfeld, sich neu an YHWHs Wort auszurichten und zu wachsen.

Auf der Webseite findest du unter der Navigation „Praktisches“ den Link „Geistliches Trainingsprogramm“. Hier wird es verschiedene Trainingseinheiten zu unterschiedlichen Themenbereichen geben.

Viel Freude beim Trainingsprogramm.

Ich freue mich über deine Rückmeldung. Erzähle mir von deinen Erfahrungen.

Emuna

Erneuerung deines Sinnes, Teil 1

Schau einmal zurück, was du in den letzten vier Monaten, seitdem du mit dem „Geistlichen Trainingsprogramm“ begonnen hast, alles an Veränderungen erreicht hast. Was hat sich in deinem Leben und deinem Alltag verändert? Schreibe noch so kleine Veränderungen auf in deine Erfolgsliste und stimme dich so immer mehr auf deinem neuen Weg ein. Diese Erfolgsliste ist eine Jahresliste*, die du dir ab und an im Laufe des Jahres vornehmen kannst. Auch rückblickend auf das vergangene Jahr kannst du eine gesonderte Liste anlegen. Allein, wenn du dir schon bewusster darüber bist, wie du unterwegs bist, ist das ein großer Erfolg.

Da ich das „Geistliche Trainingsprogramm“ selbst durchführend begleite, stelle ich fest, dass die „Dankesliste“ meine Lieblingsliste ist. Auf dieser Liste gibt es manchmal unausgefüllte Linien, was ich sehr bedauere. Ich bin schon nachts aufgestanden und habe nachträglich eingetragen, wofür ich tagsüber dankbar gewesen bin – aber das funktioniert auch nicht immer. Dennoch kann ich sagen, dass meine Dankbarkeit gewachsen ist und ich in schwierigen Situationen das Positive sehen kann, und zwar sehr schnell, und allein schon dadurch negative Ereignisse ihr Gewicht verlieren und sie nicht so an mich herankommen. Das ist eine neue und wunderbare Erfahrung.

Die anderen Listen sind Begleiter, die ich ab und an hervorhole und weiter ausfülle. Heute gibt es zwei neue Begleiter-Listen, die du nicht täglich führen brauchst. Die schon erwähnte "[Erfolgsliste](#)" und eine "Erneuerung deines Sinne-Liste" [Transformation](#) , in die du deine spezifischen Themenkreise eintragen kannst. Mehr dazu im Folgenden.

„Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, auf dass ihr prüfen könnt, was YHWHs Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.“(Römer 12,2) Bei wem liegt die Verantwortung in diesem Prozess? Bei dir.

Und YHWH sagt zu: „Ich will mein Gesetz in ihr Herz geben und in ihren Sinn schreiben, und sie sollen mein Volk sein, und ich will ihr Elohim sein.“ (Jeremia 31,31)
Dadurch dass YHWH durch Seinen Ruach HaKodesch Seine Unterweisungen in deinen Sinn und in dein Herz schreibt, lernst du durch den Geist Elohims zu wandeln: „Ich sage aber, wandle im Geist.“ (vgl. Galater 5,16) und den Gegensatz immer mehr zu erkennen, wie die Welt unterwegs ist und wie du in der Kraft Seines Geistes unterwegs sein kannst.

„Ich sage aber: Wandelt im Geist, so werdet ihr die Lüste des Fleisches nicht vollbringen. Denn das Fleisch gelüstet wider den Geist, und der Geist wider das Fleisch; dieselben sind widereinander, daß ihr nicht tut, was ihr wollt. Regiert euch aber der Geist, so seid ihr nicht unter dem Gesetz. Offenbar sind aber die Werke des Fleisches, als da sind: Ehebruch, Hurerei, Unreinigkeit, Unzucht, Abgötterei, Zauberei, Feindschaft, Hader, Neid, Zorn, Zank, Zwietracht, Rotten, Hass, Mord, Saufen, Fressen und dergleichen, von welchen ich euch zuvor gesagt und sage noch zuvor, daß, die solches tun, werden das Reich Gottes nicht erben. Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Gültigkeit, Glaube, Sanftmut, Keuschheit. Wider solche ist das Gesetz nicht. Welche aber Christo angehören, die kreuzigen ihr Fleisch samt den Lüsten und Begierden.“ (Galater 5,16-24)

Bei diesem Prozess ist es aber wichtig, dass du deine eigenen Schattenseiten nicht verdrängst, sondern als Gefühl in dir wahrnimmst. Und vielleicht einmal dieses Gefühl zulässt, beobachtest und dich fragst, was liegt denn unter oder hinter diesem Gefühl.

Ein Beispiel: Vielleicht bist du oftmals sehr wütend. Lass dich doch einmal auf dieses Gefühl ein und spüre diesem Gefühl nach und vielleicht wirst du feststellen, dass sich darunter etwas ganz anderes verbirgt:

Möglicherweise hast du als Kind zu oft Ungerechtigkeiten hinnehmen müssen. Und wütend zu sein ist wie eine Rüstung, in die du hineingewachsen bist, wenn du Ungerechtigkeiten wahrnimmst. Ein praktisches Beispiel: Vielleicht hast du erlebt, dass deine älteren Geschwister dir oftmals deine Spielzeuge weggenommen haben und du hast eindringlich geklagt und darauf beharrt, dass dies passiert ist, und hast so die Wichtigkeit dieser Vorfälle geltend gemacht und verhindert, dass deine Position untergraben wurde.

Wenn du diesem Gefühl der Wut nachspürst, entdeckst du vielleicht dahinter deine eigene Verwundbarkeit. Traure mit deinem inneren Kind darum und bitte Yeshua um Heilung. Auf diesem Weg verschwindet dann allmählich das wütend sein bzw. immer wenn dieses Gefühl auftaucht, kannst du damit zu Yeshua gehen und Ihm danken, dass Er dich nicht ungerecht behandelt. „Danke, dass du mir gegenüber freundlich und gerecht bist und ich deine Freundlichkeit und Gerechtigkeit in mein Leben einlade.“ Die Erneuerung spielt sich sowohl in deinem Herzen als auch deinem Sinn ab.

Oder du spürst oftmals eine Traurigkeit in dir. Lasse sie einmal bewusst zu und gehe in das Gefühl der Traurigkeit hinein. Vielleicht verbirgt sich dahinter eine Erfahrung, dass du nie richtig wertgeschätzt worden bist.

Manchmal hat unser inneres Kind so starke traumatische Erfahrungen hinnehmen müssen, dass diese uns immer noch in unserer Welt als Erwachsene unbewusst bestimmen. Wenn du feststellst, dass du nicht dankbar sein kannst, dich nicht als wunderbar gemacht empfindest usw., könnte es ein Anzeiger sein, dass du zu stark verwundet bist und Hilfe brauchst. Ein Nachreifen des inneren Kindes mit professioneller Hilfestellung kann Wunder wirken.

YHWH hat uns grundsätzlich so angelegt, dass wir nachreifen können, indem Traumata aufgearbeitet werden können und unseren menschlichen Körper so angelegt, dass unser Körper durch den Ruach HaKodesch in solch einen Erneuerungsprozess gehen kann.

YHWH möchte auch, dass es dir gut geht. „Mein Lieber, meine Liebe, ich wünsche in allen Stücken, dass dir's wohl gehe und du gesund seist, wie es denn deiner Seele wohl geht.“ (vgl. 3. Johannes 1,2)

Und wenn die Frucht des Geistes in dir zunimmt, wird es dir gutgehen, wie moderne Experimente beweisen – auch ohne, dass den Wissenschaftlern diese Zusammenhänge zwischen dem Wort YHWHs und den Ergebnissen der wissenschaftlichen Untersuchungen klar sind.

In einem Experiment** wurde eine DNA, aus einer Nabelschur entnommen, in ein Gefäß gegeben, dass wiederum in einem anderen Gefäß war – um sicherzugehen, dass keine anderen äußeren Einflüsse eine Rolle spielen könnten. Und diese isolierte DNA wurde nun in den Bereich des Feldes gebracht, welches ein menschliches Herz umgibt – dieser Bereich reicht von 1,5 bis 2,4 Meter um das menschliche Herz herum, also außerhalb des menschlichen Herzes. Dieses Feld ist ein elektromagnetisches Feld. Die Frage ist nun, ob dieses Feld durch die Emotionen anderer Personen beeinflusst werden kann? Und können unsere Emotionen die DNA in unserem Körper beeinflussen? Wissenschaftler haben nun herausgefunden, dass unsere DNA in unserem Körper durch negative Emotionen wie Wut, Hass, Ärger, Enttäuschung, Frustration usw. beeinflusst werden können. Die DNA zieht sich dann zusammen und wird eng wie eine Nuss. Dies wiederum beeinflusst den Fluss unserer Hormone – die DNA kann nicht voll aktiv und wirksam sein. Und

umgekehrt können positive Emotionen die DNA lösen und entspannen. Die positiven Emotionen sind Mitgefühl, Dankbarkeit, Wertschätzung usw.

Und jetzt wollten die Wissenschaftler herausfinden, welche Wirkung Emotionen auf die DNA haben könnten, die von einer Person außerhalb kommen würde.

Die isolierte DNA fing an, sich zu entspannen in der Gegenwart positiver Emotionen. Die DNA entspannte sich so sehr, als wenn sie sich duplizieren wollte. Alles, was es brauchte, war Liebe, Fürsorge, Mitgefühl usw.

Zusammengefasst können wir sagen, dass in Gegenwart positiver Gefühle die DNA sich entspannt und unter negativen Emotionen die DNA sich völlig abkapselt und zusammenzieht und ihren Funktionen kaum noch richtig nachkommen kann. Es wurde zum ersten Mal wissenschaftlich nachgewiesen, dass menschliche Emotionen die DNA beeinflussen können.

Was heißt dies nun für uns? Wenn wir die Wahrheit und das Potential annehmen, welche wir im Wort YHWHs finden, dann sind wir nicht zwangsweise an die Gesetze der Physik oder die Gesetze der gefallenen Welt gebunden, sondern haben durch die Kraft des Ruach HaKodesh die Fähigkeit, uns durch Sein Wort zu ändern.

Emuna

*Die Monats- und Jahreslisten beziehen sich auf unseren gregorianischen Kalender, aber natürlich kann das jeder so handhaben, wie er möchte.

**„Individuals trained in feelings of deep love and appreciation ... were able to intentionally change the shape of the DNA.“ Glen Rein, Ph.D and Rollin McCraty, Ph.D.: „Structural Changes in Water and dann Associated with New Physiologically Measurables States, Journal of Scientific Exploration, vol. 8, no 3, 1994, pp. 438-434) and „human emotion produces effects which defy (=trotzen) conventional laws of physics.“ (Quelle siehe oben, pp. 438-439).