

Leben im Wort

Jesus ist das Wort – Wir leben in Jesus – Und Jesus lebt in uns. Jesus und wir leben in einer Symbiose, werden eine Einheit. Wie können wir das am besten einüben, daß WIR im Einklang mit JESUS leben, ohne die eigene individuelle Persönlichkeit zu verlieren?

Voraussetzung ist, daß wir sein Wort kennen. Sein Wort ist mehr als Jesus. Sein Wort ist Leben. Wir leben das Wort, d.h. wir setzen seine Gebote um, sobald wir es wirklich verstanden haben.

Außerdem: **Jesus hat getan, was er den Vater hat tun sehen.**

Doch wie lernen wir, in seinem Wort zu leben? Das geht nur, wenn wir die TUN-Wörter aktiv leben. Für den Einstieg bietet sich für uns an ein

Biblisches Fitnessprogramm

Die Bibel hält ein ganzes Spektrum bereit, wie wir uns körperlich und geistig fit halten können. Auch wenn die erwähnten Menschen im Buch der Bücher das eher unbewußt und automatisch getan haben. Denn es ist der Geist des Vaters im Himmel, der unserer inneren Seele, unserem inneren Menschen den Impuls gibt für diese oder jene Handlung.

Wir folgen den Weisungen aus der Bibel und tun diese Bewegungen ganz bewußt. Bei den meisten ausgewählten Bibelstellen habe ich nur die Anordnung entnommen.

Schritt 1: Das Leben im Wort fängt damit an, daß wir HÖREN. Also öffnen wir die Ohren.

Stellvertretend für die Ohren steht die TÜR. Dazu nehmen wir Tür zum Wohnzimmer, wo wir es uns auch gemütlich machen können. Wer kein Wohnzimmer hat, wo er in Ruhe die Bibel studieren kann, nimmt eben ein anderes. Wir öffnen die TÜR = unser OHR.

Schritt 2: Ab hier sind alle unsere Körperteile und Organe gefordert, quasi der ganze Mensch – ein biblisches Fitnessprogramm. Ihr dürft gerne eure eigenen Worte benutzen, sollt es sogar. Wir können diese Übungsgebete ganz gut in den Bereich „Libna – Leben im Gebet“ integrieren, wenn wir ohnehin in den einzelnen Räumen sind. Das Fenster = Auge wäre euer Bad-Fenster, wenn euer Badezimmer ein Fenster besitzt. Wer kein Badfenster hat, öffnet stattdessen ein Fenster in einem anderen Raum.

Das Gelobte Land – Leben im Wort

Phase 1: „Trockenübung“ – ihr macht die Körperbewegungen ganz *bewußt einzeln* und nehmt euren Körper bewußt wahr. Und ohne Worte. Konzentriert euch auf die Bewegungsabläufe. Ihr lernt dabei, mehr auf euch zu achten.

- Füße: gehen, laufen
- Knie: knien, aufstehen
- sitzen, aufstehen
- Arme: austrecken – nach vor vorne, nach oben
- Kopf: neigen – nach rechts, nach links, nach unten zur Brust



Phase 2: Die genannten Bewegungen mit Tätigkeiten in eurem Haushalt verbinden. In der Küche z.B. müßt ihr euch strecken, wenn ihr etwas aus den Hängeschränken holt. Und immer in der bewußten Wahrnehmung

Phase 3: Kombination der einzelnen Bewegungsabläufe . Ihr führt nur die körperlichen Bewegungen aus. Beispielsweise: ihr kniet euch hin, richtet euren Oberkörper auf und erhebt dabei die Hände gen Himmel (nach oben). Dann neigt ihr euch wieder oder einfach nur das Haupt. Ich überlasse euch, welche Kombinationen ihr euch überlegt und ausführt

Phase 4: Ihr verbindet eure Kombinationen mit Tätigkeiten im Haushaltsbereich

Phase 5: Ihr spürt in euch hinein. Was ihr da in euch fühlt, setzt sich automatisch in Bewegung um. Achtet da mal ganz bewußt darauf. Beim Jubeln springt ihr auf und reißt wahrscheinlich eure Arme dabei hoch. Bei Traurigkeit sitzt ihr vermutlich zusammengekauert in der Ecke

Unsere Bewegungsabläufe

Erst einmal ein kurzer Überblick der Bewegungsabläufe, die wir ganz bewußt tun. Nach dem Aufstehen aus dem Bett, dürft ihr ruhig erst einmal auf die Toilette, um eure Blase, und je nachdem euren Darm zu entleeren. Dann könnt ihr euch besser konzentrieren.

- Die Angabe „Mehrals“, das heißt, ihr selbst bestimmt die Anzahl. Die sportlich ungeübten sollten mit der geringstmöglichen Zahl, beispielsweise 5 Kniebeugen anfangen.

1. Steh auf > aufstehen, das Bett verlassen
2. Stell dich auf deine Füße > auf beiden Füßen stehen
3. Sei in Jesus verwurzelt > sich bildlich vorstellen, daß Wurzeln von den Füßen nach unten wachsen
4. Sei gegründet > den Boden unter sich bewußt wahrnehmen

Mehrals machen > Kniebeugen mit ausgestrecktem Arm

5. Beuge deine Knie und
6. Strecke deine Arme / Hände aus > Arme bei der Kniebeuge nach vorne strecken/
Rücken möglichst gerade halten

Anschließend

7. Richte dich auf > wieder aufrecht stehen

Mehrals machen

8. Wende dich zur Rechten > Wende deinen Kopf nach rechts
9. Wende dich zur Linken > Wende deinen Kopf nach links
10. Neige deine Ohren > Ohren „auf die Schultern legen“
11. Neige dein Gesicht > Kopf nach unten hin zur Brust

Anschließend mehrmals machen im Wechsel

12. Breite deine Hände > Arme mit Handinnenfläche (bittende Geste) nach oben
13. Laß deine Hände sinken > nur der Fitness wegen

Anschließend mehrmals im Wechsel sich setzen und aufstehen

14. Setz dich > auf einen Stuhl
15. Stehe auf > von deinem Stuhl

Weitere Übungen

16. Geh hinauf

> die Treppe hinaufsteigen anstatt den Aufzug nehmen / für Anfänger nur von einem Stockwerk zum nächsthöheren

Unsere Sinne öffnen

Das ist unser **erster Schritt**. Wir müssen unser Sinne schärfen, um den Vater im Himmel zu erkennen mit den Augen unseres Herzens, und die Ohren, um seine Stimme zu hören. Weil wir es nicht aus uns selbst zu tun können, müssen wir ihn darum bitten – siehe Gebet für diese beiden Sinnesorgane

Ohren

Spr 20,12 ein hörendes Ohr und ein sehendes Auge, die macht beide der Herr

Jes 50,4 Alle Morgen weckt er mir das Ohr, dass ich höre, wie Jünger hören.

Wir selbst können kein hörendes Ohr herstellen, vor allem wenn wir noch ungeübt darin sind. Daher müssen wir ihn bitten, dies zu tun.

Gebet: Mein Vater im Himmel, ich öffne mein Ohren, um dich zu hören. Doch weil ich noch ungeübt bin, bitte ich dich, sie auch hörend zu machen. Und um ein weiteres bitte ich dich: Wecke mir jeden Morgen das Ohr, um in der Frühe schon deine freundliche Stimme vernehmen zu dürfen und zu hören, wie die Jünger hören.

Zur Übung öffne ich jetzt die Tür, die symbolisch für das Ohr steht und gehe in den Raum, wo ich zur nächsten Übungseinheit komme:

Augen

Spr 20,12 ein hörendes Ohr und ein sehendes Auge, die macht beide der Herr

Ps 119,18 Öffne mir die Augen, dass ich sehe die Wunder an deinem Gesetz.

Augen, die sehen, können wir ebenso nicht machen. Das müssen wir ihm ebenso überlassen. Bisher waren wir ja mehr oder weniger blind. Ihr schließt hier übungshalber kurz die Augen

Gebet: Mein Vater im Himmel, ich öffne meine Augen, um dich zu sehen. Doch weil ich noch ungeübt bin, und nur mit den äußeren Augen sehe, bitte ich dich, sie auch sehend zu machen. Und um ein weiteres bitte ich dich: Öffne mir jeden Morgen die Augen, um in der Frühe dich schon zu sehen. Ich möchte das alles sehen: Deine Schöpfung,(hier sagt, schreibt das auf, was ihr sehen wollt und der Vater im Himmel euch dies zeigen soll)

Das Gelobte Land – Leben im Wort

Zur Übung öffne ich jetzt das Fenster in dem Raum, in dem ich mich gerade befinde. Das Fenster steht symbolisch für das Auge und schaue in die Ferne, nach draußen. Dort bleibe ich stehen und

- Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe? (Ps 121,1)
- Ich habe den HERRN allezeit vor Augen; steht er mir zur Rechten, so werde ich festbleiben. (Ps 16,8)
- deine Güte ist mir vor Augen, und ich wandle in deiner Wahrheit.(Ps 263)
-

Nehmt die Bibel, die Konkordanz und stellt für euch persönlich alle Aussagen zu Augen zusammen, was euch direkt anspricht, um es ins Gebet aufzunehmen. Hören und Sehen sind der Einstieg.

Wir gehen nun in die Küche. Dort stehen die Zutaten, die für die 4 Geschmacksrichtungen stehen, und jeder im Haus hat. Ab hier formuliert ihr die Gebete selbst, gebe ich euch Beispiele aus der Bibel.

- Salzig > Salz
- Süß > Honig; alternativ auch etwas anderes, was süß ist wie Schokolade, Zucker
- Sauer > Zitrone; Essig
- Bitter > bittere Lebensmittel deiner Wahl

Ihr nehmt ein bißchen davon. Es geht um das bewußte Schmecken dieser Geschmacksrichtungen, die es in der Bibel gibt. Nachstehend ein paar Beispiele aus der Bibel, was wir schmecken:

Was schmecken wir eigentlich?

- Den Tod schmecken wir nicht (Mk 9,1)
- Die Freundlichkeit des Herrn (Ps 34,9)
- Die himmlischen Gaben, das gute Wort Gottes, die Kräfte der zukünftigen Welt (Heb 6,4.5)

Was schmeckt süß?

- Die Weisheit (Spr)
- Den Schlaf (Spr 3,24; Pred. 5,11)
- Das Achten auf Gottes Gebote (Sir 23,37)

Was schmeckt sauer?

- Frondienst (2 Mo 1,14)
- Heimliches Geschwätz (Spr 25,23)

Was schmeckt salzig, ist mit Salz gewürzt?

- Freundliche Rede (Kol 4,6)
- Wir sind Salz der Erde (Mt 5,13)

Das Gelobte Land – Leben im Wort

Was schmeckt bitter?

- Das Leben

Nase

Wir üben den Geruchssinn. Was riechen wir? Unseren Herrn Jesus, und unseren Vater im Himmel. Jetzt stellt sich die Frage für jeden von euch: Wie soll er für euch riechen? Welchen Duft liebt ihr an ihm? Das teilt ihr ihm im Gebet mit. Ihr könnt ja auch das eine oder andere Gewürz nehmen, das ihr mögt und mit ihnen jeweils verbindet.

Das war der Einstieg mit den Sinnen. Wir müssen uns erst einmal auf ihn ausrichten. Jetzt kommen wir zu den Körperteilen. Dazu begeben sich ihr euch in einen Raum, wo ihr genügend Platz habt.

Überblick Sinnesübung

hören > Ohren öffnen = Tür öffnen

sehen > Augen öffnen = Fenster öffnen

schmecken > Zunge = darauf die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter zergehen lassen

riechen > Nase = den Duft unseres Vaters im Himmel einatmen

Unser Körper

Wir stellen uns bequem hin – und verwurzeln uns in Jesus (Kol 2,7). Dann werden wir aktiv. **Das Programm gemäß den Bibelstellen** findet ihr weiter unten auf den Seiten 8+9.

Füße

Wir üben das ein, was wir mit den Füßen tun.

- Gehen – Gehe Bsp.: Gehe nach rechts, gehe geradewegs und
- Laufen – Laufe Bsp.: Laufe schnell zum Bäcker und hole Brötchen

Wenn er sagt, „Gehe“, dann gehe. Wenn er sagt, „Laufe, eile dorthin“, dann tut, was er sagt. Laßt euch von ihm sagen, wohin ihr gehen sollt. Dann geht ihr dorthin, und führt das aus, was er euch aufgetragen hat. Zu jeder Anweisung gibt der Vater eine Begründung mit dazu, was er beabsichtigt. Bei Noah und Abraham ging es um die Pläne, die er mit diesen beiden hatte. Bei uns heute ist das genauso.

Wir üben erst einmal das einfache Gehen, Laufen etc. in der Gegenwart unseres Vaters im Himmel ein. Zum Fuß gibt es hier noch eine kleine Auswahl weiterer Anweisungen, wie du dich verhalten sollst. Das ist, um in der Computersprache mich auszudrücken, das nächste Level.

Das Gelobte Land – Leben im Wort

- Halte deinen Fuß fern von ihrem Pfad (Spr 1,16)
- Laß deinen Fuß auf ebener Bahn gehen (Spr 4,26)
- Wende deinen Fuß vom Bösen (Spr 4,27)
- Halte deinen Fuß zurück vom Hause deines Nachbarn (Spr 25,17)
- Bewahre deinen Fuß, wenn du zum Hause Gottes gehst (Pred 4,17)

Ich ermutige dich, immer mal wieder in der Bibel zu forschen, und alle, die dich persönlich ansprechen, mit deinem bisherigen Lebensstil zu vergleichen. Für erste Übungen setze deine eigene Kreativität ein. Die Übungen, die ihr macht, damit trainiert ihr etwas Neues ein auf der geistigen Ebene. Das macht ihr so lange, bis die alten Verhaltensmuster der Vergangenheit angehören.

Knie

- Beugen
- Knien

Das Kniebeugen als Gymnastikübung kennen viele von euch. Es ist wohl mehr ein Hinknien vor dem Altar, vor dem Thron Gottes. Wer damit Probleme hat, das mit dem Hinknien, stellt es sich einfach bildlich vor, wie er vor unserm Vater im Himmel kniet.

Das Beugen, wie es an manchen Bibelstellen heißt, müssen wir immer jeweils im gesamten Kontext betrachten. Deshalb ist hier mehr das KNIEN angesagt.

1 Kön 8,54 Und als Salomo dies Gebet und Flehen vor dem HERRN vollendet hatte, stand er auf von dem Altar des HERRN und hörte auf zu knien und die Hände zum Himmel auszubreiten

Esra 10,1 Und wie nun Esra vor dem Hause Gottes auf den **Knien** lag und weinend betete und bekannte, sammelte sich um ihn aus Israel eine sehr große Gemeinde von Männern, Frauen und Kindern; denn das Volk weinte sehr.

Hände

Mit diesen kann man sehr viel tun. Bevor ihr jedoch euch aufmacht, um dieses und jenes zu tun, gebraucht ihr sie zuerst in der Beziehung mit dem Vater im Himmel, mit Jesus

- Aufheben, erheben > zum Himmel (Sir 51,26)

Oberkörper

- Neigen > 1 Chr 29,20 sich neigen vor dem Herrn > sich nach vorne neigen

Ihr neigt euren Oberkörper nach vorne.

Haupt (Kopf)

- Neigen > nach vorne zur Brust hin

Das Gelobte Land – Leben im Wort

Dan 10,15

Und als er das alles mit mir redete, **neigte** ich mein **Angesicht zur Erde** und schwieg still.

Hände erheben gen Himmel

Klgl 2,19

Steh des Nachts auf und schreie zu Beginn jeder Nachtwache, schütte dein Herz aus vor dem Herrn wie Wasser. **Hebe deine Hände** zu ihm auf um des Lebens deiner jungen Kinder willen, die vor Hunger verschmachten an allen Straßenecken!

1 Kön 8,22

Und Salomo trat vor den Altar des HERRN angesichts der ganzen Gemeinde Israel und **breitete** seine **Hände aus gen Himmel**

Hes 21,12

Und wenn sie zu dir sagen werden: Warum seufzest du?, so sollst du sagen: Um einer Botschaft willen, die kommen wird; vor ihr werden alle Herzen verzagen und **alle Hände sinken**, allen der Mut entfallen und alle Knie weich werden. Siehe, es kommt und wird geschehen, spricht Gott der HERR.

Sitzen und aufstehen im Wechsel von einem Stuhl

Psalm 139,2

Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne.

Treppen steigen

Jer 46,11

Ägypten!

gebrauchst; du wirst doch

Geh hinauf nach Gilead und hole Balsam, Jungfrau, Tochter

Aber es ist umsonst, dass du viel Heilmittel

nicht heil.