

Geistiger Vorrat

„Auch unser Geist braucht Nahrung. So wie es Nahrung für den Körper gibt, so gibt es auch Nahrung für den Geist. Die Folgen geistiger Unterernährung sind genauso schmerzlich für geistiges Leben wie die physische Unterernährung für unseren Körper.“

Elder Dallin H. Oaks

Der Geist wird genährt, wenn wir unser Herz und unser Gemüt mit den Worten Gottes erfüllen – in den Heiligen Schriften studieren, erbauliche und schöne Musik hören und gute Literatur lesen.

Er wird gestärkt und genährt durch geistige Aktivitäten wie Tempelarbeit, Kirchenbesuche, Nachdenken und Meditieren, aber auch durch Dienst am Nächsten und wie wir unsere Berufungen erfüllen.

Wenn wir würdig leben, werden wir durch den Heiligen Geist eine ganz besondere Stärkung erfahren. Wir haben dann Anspruch auf Trost und Erkenntnis, auf Begleitung und Schutz.

Aus diesem Grund wurden im Vorratskalender 2017 auch diverse Schriftstellen eingefügt, über die nachgedacht werden kann, um den tieferen Sinn oder den persönlichen Bezug zwischen den offenbarten Worten und uns besser zu verstehen.

Auch Ruhe und Erholung können Nahrung für unseren Geist sein. Tiefes Ein- und Ausatmen (Übungen, die man auch zur Schmerzbekämpfung anwendet) kann Stress, vegetatives Ungleichgewicht und Schmerzen abbauen, die durch Verkrampfungen entstehen.

Hierbei sollte man auch daran denken, wie wichtig es ist, sich Zeit zu nehmen, Zeit zu gönnen. Jeden Tag 10 Minuten still dazusitzen, über nichts nachdenken, keine Ablenkungen durch Musik oder andere Dinge, kann wahre Wunder vollbringen.

- Lernen Sie auf den Geist zu hören.
- Nutzen Sie die Möglichkeiten Körper und Geist zu kontrollieren.
- Wenn wir einen Vorrat an guten Gedankenthemen haben, können wir unsere Gedanken besser kontrollieren.
- Deshalb: Pflegen Sie gute Gedanken!
- Vermeiden Sie negative Gefühlsausbrüche und lassen sie sich nicht dazu hinreißen.

Ein starker Geist, der gut genährt wird, ist die Basis, um Belastungen zu bestehen.