

Nachwort: Wie sind die Gedanken (Seite 3-5) entstanden ?

Seit Dezember 2013 habe ich meine Ernährung umgestellt. Ziel ist, dass Fett verbrannt wird, besonders Bauchfett, das den ganzen Stoffwechsel negativ beeinflusst. Erwünschte Nebeneffekte sollen sein, dass die Körperzellen durch Insulin Glukose als Brennstoff aufnehmen können und so der Blutzuckerspiegel gesenkt wird, (gegen Diabetes Typ 2), dass Muskeln aufgebaut werden und durch Gewichtsabnahme die Gelenke entlastet werden. Das ist mir zum Teil gelungen, aber z.Z. stoppt die Gewichtsabnahme.

In dem Zusammenhang trinke ich morgens und nachmittags je 200 ml kalten Kräutertee mit Vitamin B komplex und Aminosäuren. Dann lege ich mich mind. 15 min ins Bett, mache isometrische Übungen und entspanne Muskeln und Nerven. Ich freue mich an der durch leichtes Prickeln spürbaren verbesserten Durchblutung vor allem im Kopfbereich (auch Nasenhöhlen und Innenohr), atme bewusst ganz tief und nehme meinen Körper wahr. Mich erfüllt mit Glück, wie wunderbar Gott mich geschaffen hat. Ich mache mir bewusst, dass er mich geplant und gewollt hat, dass er mir Gaben gegeben hat für das, was ich tun soll und mir Freude gibt, seinen Willen zu tun. Ich danke Gott und preise ihn für die Phantasie seiner Liebe, mit der er das Universum geschaffen hat und es bis heute vor der Zerstörung durch Menschen bewahrt hat.

Ich stelle dann mein Leben unter seine Herrschaft und ihm zur Verfügung *) (Röm 12,1-2). Ich will heute (nach Eph 2,8-10) zu seiner Ehre nur das tun, was er für mich vorbereitet hat. Wenn ich dann noch Zeit habe, bleibe ich noch liegen, bekomme oft kreative Gedanken. Was ich hier aufgeschrieben habe, sind Gedanken von heute Morgen (28.04.2014). So sieht, wenn möglich, z.Z. meine Stille Zeit aus.

Ich will nicht zur Nachahmung anregen sondern dazu, dass jeder die Form der Stille herausfindet, die gerade jetzt für ihn gut ist.

*) In der ersten der 95 Thesen, die die Reformation einleiteten, deutet Martin Luther den Ruf Jesu zum Umdenken (zur Umkehr, Buße) als eine Aufforderung zum täglichen Umdenken.