

Befreiung meiner Macht

Gleich **und** Anders **SEIN**

10 Schritte zu meiner Nahrung & Balance

natürlich
sein

reich
sein

entspannt
sein

es einfach
selbst
können

voller
Energie sein

glücklich
sein

Kerstin Anders

Die Autorin

Jedes Buch, das einen Weg beschreibt, kann doch nur meinen eigenen Weg ergänzen, mir Impulse geben.

Es gibt so viele Wege, wie es Menschen gibt. Erst wenn auch ich einzigartig mein eigenes „Buch schreibe“ ist mein Wirken vollständig, kann Bewusstsein in jeden Winkel leuchten.



Als ich auf diese Welt kam, vor nunmehr 58 Jahren, war der 2. Weltkrieg gerade beendet. Vor mir lagen Jahre des Friedens in unserem Land.

Heute sieht es wieder sehr gefährlich aus. Wenn ich nun meinen Weg vergleiche mit dem gesellschaftlichen Weg, sehe ich wirklich Parallelen.

Erst durch eine unsagbar traurige Erfahrung in meinem Leben 1998 fand ich Hilfe in einer Richtung, die ich vorher belächelte und als Unsinn abgetan hatte; Geistiges Heilen, Spiritualität. Ich stellte mir die Frage: Lernt der Mensch durch Leid oder zerbricht er daran?

Kann unsere Gesellschaft uns zerstören, weil wir uns nicht überwinden, andere Richtungen des Denkens und Seins anzuerkennen?

Wie können wir aus Leid wirklich lernen zu leben und nicht zu zerstören?

Mein Leben bekam einen völlig neuen Sinn und wurde nun auch erst wirklich sinnvoll für mich.

Verzeihen und Dankbarkeit lassen uns leben und sind deshalb stärker als Hass und Gier, denn diese zerstören unser Leben.

Das ist der Weg der LIEBE.

Kerstin Anders, 4. Februar 2017

Befreiung meiner Macht – Gleich und Anders SEIN

Inhalt

Die Autorin.....	1
Vorwort zur eBook-Ausgabe.....	4
Vorwort Alles & Nichts ... Kraft des Wortes.....	5
Margeritenwiesen - Weise.....	6
1.Der Samen ... Kraft des Wesens.....	7
Das Lied der Lieder.....	8
2.Der Keimling ... Kraft der Information.....	8
3.Die Wurzeln ... Kraft des Willens.....	17
3.1.Welche Umgebung haben die Wurzeln?.....	17
3.2.Was können die Wurzeln weitergeben?.....	20
3.3.Wovon lebt das Leben?.....	21
3.3.1.Wasser.....	22
3.3.2.Kristallsalz.....	23
3.3.3.Eiweiß.....	23
3.3.4.Zucker, Stärke, Kohlenhydrate.....	24
3.3.5.Fett.....	24
3.3.6.Vitamine.....	25
3.3.7.Mineralien.....	25
3.3.8.Vitalstoffe.....	26
3.3.9.Pilze.....	26
3.3.10.Erde.....	27
3.3.11.Feuer.....	28
3.3.12.Luft.....	28
3.3.13.Blutgruppen.....	28
3.3.14.Bewusstsein.....	29
3.3.15.Säure/Basen.....	29
3.3.16.Chakra.....	30
3.3.17.Yin+Yang, Tanz der Polarität in Einheit.....	30
3.3.18.Lichternahrung?.....	30
3.4.Emotionen und Ernährung.....	31
Bekömmliche Mahlzeit.....	34
4.Der Stamm mit seinen Zweigen ... Kraft der Vision.....	37
Lied der Elemente.....	37
Zukunft.....	44
5.Die Blätter und Blüten ... Kraft der Mitte.....	46
6.Die Früchte und Samen ... Kraft der Gedanken.....	52
7.10 Schritte in die Energie der Mitte ... Kraft der Balance.....	56
7.1.Schritt...Basis wahrnehmen.....	56
7.2.Schritt...Vision formulieren.....	57
7.3.Schritt...Motivation entzünden.....	58
7.4.Schritt...Möglichkeiten erkennen.....	59
7.5.Schritt...Hindernisse annehmen.....	60
7.6.Schritt...Aufgabe erfüllend genießen.....	61
7.7.Schritt...Weg glücklich beschreiten.....	62
7.8.Schritt...Mitte kraftvoll nutzen.....	63
7.9.Schritt...Freude wahrhaftig empfinden.....	64
7.10.Schritt...Balance liebevoll leben.....	65
8.Auslöser – Prozess – Entwicklung...Kraft des Bewusstseins.....	66
9.Vorteile ... Kraft des sEINS.....	67
Danke.....	68
Drei Sterne begleiten Dich.....	69
BEWUSSTSEIN IST LIEBE.....	70
Die 6. Dimension hilft uns.....	71
Nachwort zum eBook.....	73
Literaturverzeichnis.....	76

Vorwort zur eBook-Ausgabe

Seit 2012, als die erste Ausgabe dieses Buches in gedruckter Form erschien, hat sich in rasender Geschwindigkeit unser Wissen erweitert, sind Erfahrungen zu Erkenntnissen geworden.

Wenn ich mit heutigem Abstand dieses Buch erneut lese, finde ich jedoch Beständiges, das immer aktuell ist, das genau in diesem Moment zur rechten Zeit weiterhelfen kann.

Stehen Sie vor einer Entscheidung, die Ihr Leben natürlich verändern wird? Oder hat Ihre Situation etwas Auswegloses und Sie suchen nach einer Lösung? Kann es sein, dass Ihnen Ihr Leben nicht das Ersehnte beschert hat? Es kam alles ganz anders? Was ist daneben gegangen? Wer hat Schuld?

Tief in Ihnen selbst sind Antworten auf Ihre Fragen, wissen Sie, was das alles für Sie bedeutet und was Sie wirklich brauchen. Jedoch stehen Ihnen diese Antworten im Moment nicht zur Verfügung, sie sind Ihnen nicht bewusst. In diese unbewussten Tiefen Ihres Lebens kann der Verstand nicht allein hineingehen, denn er ist nicht das passende Werkzeug dafür. Man öffnet eine Konservendose nicht mit dem Kochbuch, oder?

Wenn Sie es schaffen, diese Antworten zu bekommen, dann lösen sich Ihre jetzigen Probleme von selbst, bzw. Sie finden die helfenden Möglichkeiten und nutzen sie. Sie werden in der Lage sein, das Richtige zu tun.

Welches ist das richtige Werkzeug? Genau diese Wahl müssen Sie selbst treffen, denn es gibt kein universelles, für jeden Menschen einsetzbares. Das, was bei einem Menschen genau das Richtige ist, kann bei einem anderen Menschen eben das Falsche sein. Darum ist jeder Weg einzigartig. Jeder kann nur seinen eigenen Weg gehen.

Kennen Sie die Weisheiten „Innen wie Außen“ und „Oben wie Unten“ und „Was wir säen, ernten wir“ u.ä.? Wenn ich mir vorstelle, wie aus dem Samen eine genau vorher bestimmbare Pflanze wachsen wird, die ihr Innerstes nach Außen entwickelt, dann könnte ich mir dieses Vorbild zu Nutze machen. Ich gehe in mich, meditiere und lerne mich kennen. Ich lerne, was mir gut tut und was ich dafür tun kann, tun sollte. Mit dem Ergebnis werde ich genau so denken und handeln, wie es fördernd für mich und meine Umgebung ist. Kann es mir wirklich dauerhaft gut gehen, wenn meine Umgebung leidet? Denn alles ist verbunden und trifft sich in der universellen Einheit wieder.

Dieses kleine Buch kann Ihnen bestimmt helfen, weitere Schritte für Ihren Zugang zu sich selbst zu finden, um Ihre Antworten zu erhalten. Erlauben Sie sich, zu erblühen, sich zu entfalten.

Befreien Sie Ihre MACHT.

Viel Freude beim Sich Erkennen.

Kerstin Anders, Februar 2017

Vorwort **Alles & Nichts ... Kraft des Wortes**

ICH, das großartigste Wesen im Universum. ICH, das kleinste Staubkörnchen im ALL.
ICH, Alles&Nichts. ICH und Nahrung&Balance?

Einige Menschen sagen, wenn man **alles** will, wird man am Ende mit **leeren** Händen dastehen.

Andere sagen, wer **alles** wagt, wird auch **gewinnen**.

Die Worte sind einfach doch sie können viele Inhalte haben.

Werden Worte verwendet, ist darum zuerst der gemeinsame Inhalt zu vereinbaren.

Was ist mit Nahrung&Balance gemeint?

Nahrung:

ist, was ich esse und trinke und Nahrung ist auch das, was ich lese, höre, erfahre, also im Grunde alles, was in mir aufgenommen wird und mich darum nährt, belastet, stört, fördert, unterstützt, informiert. Nahrung ist auch das, was ich wieder weitergebe durch Atmung, Handlung, Ausscheidungen, Wissen, Informationen. Wir leben Hand in Hand, wie das Wort Handlung sagt oder besser gesagt, miteinander. Alles ist verbunden. Nichts ist getrennt.

Mein Körper will haben. Meine Seele will erfahren. Mein Geist will erkennen.

Dreimal verschiedene Nahrung kann ich in jedem Moment wählen.

Nahrung im Sinne von Nahrung&Balance sind die Informationen in meiner Welt.

Balance:

ist die Ordnung, die Ausgewogenheit, die bewusste Steuerung der inneren Klarheit, die **eine Wahl** aus vielen Möglichkeiten, die zur Selbstentwicklung beiträgt, in jedem Moment, in jeder Situation.

Balance im Sinne von Nahrung&Balance ist bewusster freier Dienst für das Leben dieser Welt, all ihrer Teile, darin eingeschlossen auch meines.

Was in der Natur so einfach geschieht, z.B. aus einem Apfelsamen wird ein Apfelbaum, kommt im Verstand des Menschen in sehr komplizierte Verstrickungen. Ein veranlagter Komponist wird vielleicht Buchhalter, ein veranlagter Buchhalter wird Lehrer usw. Damit ist die Balance der Mitte verlassen worden.

Der Leitfaden, **Nahrung&Balance**, der Sie in die Balance Ihrer Mitte führen kann verwendet das Bild einer Pflanze, vom Samen bis zu den Früchten.

Finden Sie sich wieder und damit Glück, Freiheit und Erfüllung, ganz natürlich.

Margерitenwiesen - Weise

Hinter allem Blühen steht ein Ziel.
Vor allem Blühen steht: „Ich will.“
Denn die Erde deckt die Samen zu.
Sie schützt und trägt, gibt ihnen Ruh'.
Doch der Samen, das ist Leben.
Sein Innerstes will er nach außen geben

Und so wächst geborgen der Keim.
Er dringt mit Wurzeln in die Erde hinein.
Im Dunkeln spürt er die Wärme des Lichts.
Er spürt sie nur, er weiß davon nichts.
Jetzt gibt der Samen seine letzte Kraft.
Er gibt sich selbst, dass der Keimling es schafft.

Mit Luft und Sonne ist neue Welt nah.
Die kleine Pflanze steht aufrecht da
und sie nimmt, was sie braucht.
Immer tiefer in die Erde sie taucht,
immer höher zum Licht sie nun kommt.
So wächst sie an dem Platz, der ihr frommt.

Sie braucht nicht zu fragen; „Was soll ich werden?“
Sie dient ihrem Ziel nur auf Erden.
Da, wo sie steht, kann nur ihr Wesen blüh'n.
Genau so wird sie gebraucht von allen, die sie seh'n.
Mit ihrem Blühen lacht sie in die Welt,
das Beste in ihr hat sie nach außen gestellt.

Angst gibt es keine, es gibt nur Vertrau'n.
In der Blüte kann sich der Samen schon bau'n.
Alles Erleben wird er bewahren
und dieses Lachen im Traum noch erfahren
damit Leben wieder entsteht,
die Reise immer weitergeht.

Kerstin Anders 06.Juli 2008

1. Der Samen ... Kraft des Wesens

„Vater Unser ... unser täglich' Brot gib uns heute....“

Die Anfänge unserer Ernährung können als bescheiden erscheinen.

Wer „nur“ ein Schüsselchen Reis am Tag erhält, gilt oft als arm. Ein Gipfelpunkt dazu ist wohl der bekannte Satz aus der Zeit der französischen Revolution; „Wenn sie kein Brot haben, sollen sie doch Kuchen essen.“

Ein voll gedeckter Tisch mit Lebensmitteln ist Inbegriff von Wohlstand und Reichtum. Wer so lebt, hat vielleicht den wahren Wert einer kleinen reisgefüllten Schüssel nie erfahren.

Unser Leben ist wunderbar. Alles schließt sich im Kreis und alles hängt zusammen.

Nichtbeachtung von wahren Werten des Lebens und Überbewertung von Scheinwerten bleiben nicht wirkungslos. Das Leben selbst zwingt mich, wieder ehrlich und achtsam zu sein. Es bringt Krankheiten in allen Formen hervor. Vielen Menschen ist inzwischen klar, dass diese Krankheiten Zeichen sind, dass wir etwas ändern müssen. Ich brauche nicht die Krankheiten zu bekämpfen, das führt zu Krieg. Ich brauche die Weisheit, die Zeichen der Krankheiten zu verstehen. Wenn ich dann entsprechend denke und handle, kann ich mich heilen.

Ein Ausspruch von Christian Morgenstern unterstreicht diesen Zusammenhang:

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“

Die Balance zwischen den Polen unseres Lebens erkennen und bewusst gestalten, das könnte ein Sinn des Lebens sein. Balance zwischen Hunger und Übersatt. Balance zwischen Mangel und Überfluss. Balance zwischen lebensfördernd und lebensvernichtend. Der Überfluss wirkt ebenso lebensvernichtend wie der Mangel. Zuviel Zucker ist dasselbe, wie zu wenig Zucker, der Mensch wird dabei krank. Unsere Nahrung in Form von Essen ist nur ein Anteil unserer tatsächlichen Nahrung, die anderen Anteile sind die Nahrung für Seele und die Nahrung für Geist. Sind diese Anteile nicht in ihrer Balance, kann der Mensch nicht in seiner Kraft sein. Seine Lebensenergie wird verbraucht anstatt genährt. Der Körper will Haben, die Seele will Erfahren und der Geist will Erkennen, Das ist dreimal verschiedene Nahrung. Diese Balance zu erkennen und zu steuern ist wesentliche Aufgabe für jeden persönlich, denn das jeweilige Wesen entscheidet maßgeblich über die Wirkung der Handlungen. Wenn nur zwei Menschen dasselbe machen, ist es doch nicht dasselbe.

Sich zu ernähren, ist eine heilige = heilende Handlung.

Nahrung, die in der Balance des Wesens aufgenommen wird, heilt.

Das Lied der Lieder

Was ist es, dass Du am Ufer stehst?
Vor Dir wiegt sich leise die See.
Dann wieder toben haushohe Wellen,
die weißen Schaum schlagen, wie Schnee
Und schaust Du wieder hin, ist das Meer glatt,
als ob eine zärtliche Hand alle Falten beseitigt hat.
Und jedesmal hörst Du die Melodie
für das Lied der Lieder,
die seit ewiger Zeit
eine Sehnsucht beschreibt.
Sie ruft zu Dir; "Fahr' hinaus und kehr' wieder!"
Das ist es, dass Du am Ufer stehst! Du hörst sie,
die den Kreis des Lebens besingt,
was Neugier, Vertrauen, Liebe und Tod Dir bringt.
Das ist der Sinn, darum bist Du hier nur.
Du ziehst vom Anfang zum Ende Deine Spur.

Kerstin Anders September 2000

2. Der Keimling ... Kraft der Information

Alles beginnt mit dem Gedanken. Bevor der Körper auch nur eine Bewegung durchführt, hat der Geist sie vorher gedacht. Selbst unbewusste Bewegungen, sog. Reflexe und Instinkthandlungen bei Gefahr sind schon auf der geistigen Ebene vorhanden. Das Kind lernt laufen, weil diese Bewegung geistig vorprogrammiert ist. (R. Sheldrake; morphische Felder) Die Muskeln müssen es nur noch üben. Ich müsste das Kind richtig festbinden, so dass es keiner Bewegung fähig wäre, um diese Entwicklung zu verhindern. (Ein Beispiel dafür, im übertragenen Sinne, ist der Mensch Kaspar Hauser.) Das Kind lernt auch dann laufen, wenn ihm niemand hilft. Es ist seine menschliche Natur. Aus Versuch und Irrtum wird ein lebensfähiger Weg.

Dabei führt eine Vielzahl von Informationen aus der Umgebung von vorher unbewussten Handlungen zu bewussten zielgerichteten Aktionen. Das Bewusstsein kann von mir erinnert werden. Die Selbsterkenntnis im Menschen beginnt. Sie beginnt dann, wenn der Einzelne sich freiwillig aus seiner Unbewusstheit weiterentwickeln will. Wenn er auf Informationen achtet, die in ihm auftauchen wie in einem Keimling.

Denn ich bin tatsächlich vergessenes Bewusstsein, solange ich nur meinem kleinen Gedankenkreislauf folge und glaube, ich beherrsche die Welt. Das ist unermessliche Unbewusstheit.

„Die Brutalität der Gegenwart zwingt uns Entscheidungen auf, denen wir nicht gewachsen sind. Ich sehe nur zwei Lösungen. Entweder setzen wir unsere gegenwärtige Lebensweise fort, bis ein terminaler Zusammenbruch der Umwelt uns die Entscheidung aus den Händen nimmt. Oder es kommt dazu, dass sehr, sehr viele Einzelne willens werden, das Dilemma in den eigenen Herzen zu sprengen und sich zu einer anderen Naturbetrachtung zu erziehen. Aus vielen einzelnen entsteht eine herrliche Welt. Damit das geschehen kann, müssen wir uns selbst lehren zu unterscheiden zwischen dem Wichtigen und dem Angenehmen.“¹

Wenn das, was den Menschen von den anderen Lebewesen auf der Erde unterscheidet, eine Variante von Bewusstsein sein sollte, könnte folgende Möglichkeit Ursache und Ziel beschreiben; - die Selbsterkenntnis der Schöpfung-

Immer wieder gestellte Fragen nach dem Sinn des Lebens, warum der Mensch entstand, nach Aufgabe und Ziel unseres Daseins zeigen die Suche des bewussten Lebens nach Antworten. Schon das Orakel von Delphi sagte, „Erkenne dich selbst“. Das ist so einfach wie genial.

Noch weiß ich vielleicht nicht, ob ein Baum, eine Pflanze, sich selbst erkennen kann oder ob es Tiere können. Einfach zu behaupten, sie könnten es nicht, entspricht nicht mehr meinem jetzigen Erfahrungsstand. Im Grunde ist meine riesige Wissensansammlung keine Antwort. Der Satz „Je mehr ich weiß, weiß ich, dass ich nichts weiß!“ bringt es auf den Punkt. Antworten bringen regelmäßig viele neue Fragen hervor. Bestimmte Eigenschaften und Verhalten von Tieren und Pflanzen sind jedoch meiner Beschreibung von Bewusstsein nicht ganz unähnlich. Nur Bewusstsein konnte diese Welt schöpfen und lenken. Nur bewusst freiwillig handelnd, hat der Mensch sich die Welt verändert. Damit ist seine Verantwortung unermesslich gestiegen. Wenn er sich der Schöpfung als würdig erweisen will wird er herrlich leben, wenn nicht, wird er alles zerstören. Der Mensch ist Teil dieser Welt, so wie jeder König Teil seines Landes ist. Es geht ihm nur so gut, wie es dem Land auch gut geht. Das ist sein Auftrag, das ist sein Dienst, denn er kann nur segenspendend herrschen, wenn er dem Ganzen dient.

Und je mehr ich das erkenne und suche ohne zu urteilen und in höher oder niedriger einzuteilen (es zu teilen), desto näher komme ich meiner eigenen Selbsterkenntnis.

„Wie innen, so außen und umgekehrt“ lenkt meine Aufmerksamkeit wieder auf mich selbst, meinen Körper in der Einheit mit Geist und Seele.

Wie viele Eiweißmoleküle, Zellen, Gewebe, Organe strukturierten sich über Jahrtausende in sinnvoller Anordnung, damit mein Körper so perfekt meinem Geist dienen und meine Seele sich erfahren kann?

Das hört sich fast an wie ein Spiel und das wird oft so genannt. „Das Leben ist ein Spiel.“ Die Bezeichnung ist aber nicht wirklich wichtig. Manche Menschen sehen nämlich kein Spiel in ihrem Leben.

Und hier könnte eine Auseinandersetzung (etwas auseinander setzen-trennen) beginnen. Es gibt unendlich viele „Auslöser“ für Streit, genauso viele, wie es Meinungen über Erkenntnis und Wahrheit gibt. Die Ursache ist Trennung.

¹Erwin Chargoff; Alphabetische Anschläge, Stuttgart 1990, 2.Auflage S.29-42

Wir alle sind scheinbar viele Teile, ähnlich der vielen Eiweißmoleküle, die unseren Körper „gebaut“ haben. Die Selbsterkenntnis des Lebens geht über unser Bewusstsein einen möglichen Weg!

Sie findet statt, wenn jeder sich als „Eiweißmolekül“ im Dienst einer komplexeren Aufgabe erkennt (eine größere EINHEIT-z.B. ein Gewebe, Organ, Körper, Staat zu bilden).

Kommt so ein Eiweißmolekül auf die „Idee“ etwas anderes-besseres sein zu wollen und verändert sich, könnte aus dieser Zelle eine kranke oder Krebszelle werden. Die Komplexität wird gestört.

Solange wir Menschen uns wie „kranke“ Moleküle verhalten, bleibt unser komplexes Ziel unvollendet.

Im Außen kann ich immer wieder beobachten, was auch in mir selbst geschieht.

- Krankheiten, Energie-Blockaden, Kriege, Naturkatastrophen- aber auch „Wunderheilungen“, menschliche Hilfe zwischen Kriegsopfern auf beiden Seiten, Wiederaufblühen der Katastrophengebiete...-

Es gibt das Gesetz der kritischen Masse oder Menge. Es besagt; ein Qualitätssprung vollzieht sich, wenn die Quantität auf eine bestimmte Größe angewachsen ist.

Auf das Bewusstsein und meine Selbsterkenntnis angewendet bedeutet es, eine bestimmte Anzahl von Menschen ist sich in ihrem Denken und Handeln über eine gemeinsame Aufgabe einig, sie ist dann eine Einheit.

Unsere Geschichte hat bisher gezeigt, dass durch ein bloßes Folgen unter einem Führer, Guru, Herrscher nicht der Qualitätssprung erreicht wird.

„Wenn die meisten Leute sich in ihren Urteilen von denen anderer leiten lassen, kann eine Million Menschen sich tatsächlich irren.“²

Bewusstsein geht von jedem Einzelnen aus, ehe es zum gesellschaftlichen Bewusstsein wird. Die Qualität des gesellschaftlichen Bewusstseins (vernetzte EINHEIT) wird bestimmt durch die Qualität des Bewusstseins in jedem Einzelnen (TEIL=Netzknoten). Eine Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied. Darum gibt es kein sicheres Verstecken des Einzelnen in der Masse. Jeder ist selbst verantwortlich und wichtig, einzigartig!

Darum gehen jetzt immer mehr Menschen nicht mehr nur zum Arzt sondern auch zum Heilpraktiker, Heiler und achten auf ihre ganzheitlichen Behandlungen. Darum lernen viele Ärzte nicht nur die Schulmedizin sondern auch wieder die natürlichen Heilweisen. Genauer betrachtet zielen diese letztendlich auf unsere Bewusstwerdung, Selbständigkeit, Erkennen der eigenen Kraft.

Wenn der Mensch seine Informationen bewusst wählt, ist er in der Lage, seine Entwicklung zu bestimmen, seine natürliche Balance zu leben.

„Ein Mensch muss wissen, was er will und wissen, was er kann. Erst so wird er Charakter zeigen, und erst dann kann er etwas Rechtes vollbringen.“³

²Matt Ridley, „Die Biologie der Tugend“ S.257

³Schopenhauer

Ich sehe im Außen nur das, was ich im Innen bereits erreicht habe. Darum kann ich nur im Innen, in mir selbst, mit der Veränderung beginnen, wenn ich sie WILL.

Die Medien-Industrie bringt manche Filme hervor, die an Brutalität nichts offen lassen und begründet das mit der Behauptung, die Menschen WOLLEN so was!

Wie ist es mit meinen Gefühlen dazu? Ist diese Behauptung für mich wahr? Oder denke ich einfach, ja ich schaue so was nicht, aber die anderen...? Damit gebe ich unbewusst der o.g. Behauptung Recht.

Ein Mensch, der sich seiner Verantwortung für sich selbst bewusst ist, der um die Kraft der Information weiß, der bewusst aus der Vielfalt der Informationen für sich frei wählt, wird den Film nicht wählen. Wozu sollen diese Bilder verwendet werden? Diese Bilder bleiben ja leider nicht immer im Film. Sie drängen aus dem Bewusstsein in die Realität. Wenn ich also der Medienindustrie solche „Informationen“ nicht mehr abkaufte, weil niemand sie sehen wollte, was wäre dann? Der evtl. Weg, solche Filme von „oben“ mal einfach so zu verbieten, wird wohl genauso verlaufen, wie es allen Verboten ergeht. Was damit gemeint ist, das Verbot wird unterlaufen, umgangen, unwirksam. Jeder Mensch kann nur sein eigenes Bewusstsein entwickeln und dann ändert sich für ihn automatisch die äußere Welt.

Die sichtbare Welt spiegelt die aus dem Reich der Möglichkeiten getretenen Tatsachen wider, damit JEDES individuelle Bewusstsein diese Informationen erkennen und nutzen kann und sich dabei weiterentwickelt. Ich wiederhole; Das Bewusstsein der Menschheit ist abhängig vom Bewusstsein jedes einzelnen Menschen.

“Denn der höchste Geist der Erde wird nicht friedlich auf dem Winde ruhen, solange nicht die Bedürfnisse auch des Geringsten unter euch gestillt sind.”⁴

Die Gesellschaft ist so gut, wie ihre Mitglieder.

Jeder Mensch besteht zu einem überwiegenden Anteil aus Wasser. Deshalb vergleiche ich die Wege jedes Menschen gern mit den Wegen der Wassertropfen. Sie lassen sich teilen, gehen verschiedene Wege, nehmen verschiedene Informationen auf und vereinen sich wieder und jeder Wassertropfen bringt dabei seine eigenen Inhalte - Informationen ein, die er auf seinem Weg vorher aufgenommen hatte. Durch den Japaner Masaru Emoto, der in Experimenten erstmals bewies, dass sich Wasser informieren lässt, wissen wir, dass auch die Gedankenenergie vom Wasser aufgenommen wird. Dabei bildet jeder einzelne Wassertropfen einzigartige wunderschöne geordnete Strukturen, wie wir sie von Schneeflocken kennen, wenn diese Gedanken aus der Quelle der Liebe stammen. Die Wassertropfen-Strukturen zerfallen in verwirrte, chaotische Bilder, wenn die Gedanken aus der Quelle des Hasses stammen. Wasser wählt also nicht.

Das ist die Aufgabe meines Bewusstseins! Ein Mensch, dem auf seinem Weg immer wieder von anderen gesagt wird; „Du bist zu dumm dafür... Du kannst das nicht... Wie siehst Du denn aus...“ oder der das auch selbst von sich denkt, wird genau so sein und handeln. Erst wenn er sein Bewusstsein erinnert und diese Aussagen durchschaut, kann er erkennen, dass er nur im Vergleich mit den anderen auf einem ganz bestimmten kleinen Bereich in diese „Schublade“ gesteckt wurde. Niemand hatte ihm die Chance gegeben, seinen eigenen wertvollen Bereich zu erkennen.

⁴Khalil Gibran, Der Prophet

Dazu braucht er sein Bewusstsein! Erkenne, wer Du bist!
Niemand kann Dich dann informieren wenn Du seine Information nicht willst.
Der bewusste Mensch kann wählen!

DIE MÖGLICHKEIT DIESER BEWUSSTEN WAHL IST FREIHEIT.

Jede Information, ob sie unbewusst oder bewusst aufgenommen wird, ist also in der Lage, zu in-FORM-ieren, also eine bestimmte Ordnung zu formen, nämlich die Ordnung in jedem Einzelnen.

„Der Mensch ist nur frei, wenn er zuerst einmal sich selbst erforscht hat.“⁵

Sei, der Du wirklich bist!

Der Freie Wille, der so genannte Sündenfall, soll im Menschen wie ein Diamant geschliffen, gedrückt, geordnet werden und beginnt erst zu strahlen, wenn der Mensch, die Menschheit ihn in die Bewusstseinsstufe dieser Dimension integriert, seinen Platz im Sinne der Balance eingenommen hat.
„Stein der Weisen“ ist gemeinsames Bewusstsein in Mensch und Erde.
Der Freie Wille lässt mich gezielt handeln, ich werde die höhere Dimension erst erreichen, wenn ich dieses Handeln bewusst in den vollständigen Dienst des Ganzen stellen kann.
Daher kommt das Wort; „Dein Wille geschehe!“

Auch wenn ich aus dem was hinter mir liegt, das geworden bin, wie ich bin, kann ich rückwirkend nichts mehr ändern. Aber ich kann jetzt alles verändern, was mich so werden lässt, wie es meiner Vorstellung entspricht. Nur wenn ich zulasse, dass andere mit mir machen können was sie denken, dann liegt es auch an mir, die Stops zu setzen. Die universelle Ordnung verlangt das sogar.

Ich denke, dass die Menschen in meiner Umgebung mir helfen, mich selbst zu erkennen. Sie werden ihr Verhalten nicht ändern, nur weil ich es will, sie werden ihr Verhalten erst ändern, wenn ich mich ändere und ihnen deutlich mache, wie weit sie mit mir gehen können oder eben nicht. Sie werden vielleicht erst irritiert sein, aber sich dann darauf einstellen können. Wem ich wichtig bin, der wird das tun. Ordnung ist auch, wenn es jedem auf seinem Platz gut geht. So entsteht Klarheit.

Wenn das Ziel der Selbsterkenntnis für genügend viele Menschen im Einzelnen erreicht ist, -Quantität der kritischen Masse-, dann wird ein gemeinsames Bewusstsein eine neue Qualität bilden und es entsteht eine komplexere Einheit in der Erkenntnis der Schöpfung.

Zur Bewusstseinsentwicklung ist ein Artikel interessant von Prof. Fritz-Albert-Popp den er „Bewusstsein als Eigenschaft kohärenter Zustände“ nennt. (etwas für Liebhaber der Physik)

Er nähert sich diesem Thema des Versuchs einer Bewusstseins-Definition aus physikalischer Sicht und setzt Bewusstsein in Beziehung zu Quantentheorie, Wahrscheinlichkeit, Resonatoren, Entropie(hier: Maß erreichbarer Zustände), Zeit und dem Evolutionsprozess mit seiner Variante des Satzes des Descartes „Ich zweifle, also bin ich“. Bewusstsein als Prozess der Vor- und Rücktransformation von Information aus der Welt der Tatsachen und aus der Welt der Möglichkeiten und umgekehrt. Es wird der **Informationsgewinn als Teil des Bewusstseinsvorgangs** hervorgehoben, ebenfalls die

⁵Schopenhauer

Eigenschaft biologischer Systeme, ein Maximum an Entropie anzustreben. Hierbei reduziert das biologische System kollektiv die Freiheitsgrade, wobei die Entropie theoretisch sogar den Wert 0 erreichen kann (bei vollständig reduzierten Freiheitsgraden wäre 0 das Maximum der Entropie) der optimale Zustand ist erreicht (in Balance). Das kleinste System hat seinen Platz im nächsthöheren System gefunden.

In der Weiterführung dieser Gedanken sollte die Möglichkeit einbezogen werden, dass Bewusstseinsentwicklung der Herstellung eines kristallklaren Spiegels gleichkommen könnte, den sich das Leben oder auch die Schöpfung in dieser Dimension selbst baut, mit dem Wunsch „Erkenne dich selbst“. Sollten Prozesse ablaufen, die sich dieser Einheit als nicht dienlich herausstellen, werden deren Aktivitäten gehemmt, umgekehrt oder abgebrochen. Viele „Zweige“ des Lebens sind in der Evolution schon auf diesem Wege beendet worden.

(siehe „Der Zeitbaum“, Friedrich Cramer oder „Die illustrierte kurze Geschichte der Zeit“, Stephen Hawking)

Ist das Zufall oder bewusste Strategie der Selbsterkenntnis?

Alles ist möglich! Alles gehört zusammen!

Setze ich die Bausteine von Möglichkeiten an Erkenntnissen zusammen, streite nicht, wer den „Stein der Weisen“ gefunden habe. Erkenne ich, dass ich, wie jeder Einzelne, seinen Teil beitrage.

Bewusstsein könnte demnach ein sich notwendigerweise in jedem einzelnen Individuum vollziehender Prozess des Informationsgewinns sein, mit der gleichzeitigen Bereitschaft der freiwilligen Reduktion von Freiheitsgraden im Bestreben der maximalen Entropie. Aus Teilen bildet sich ein Ganzes – aus den Teilen unserer Erde entsteht die Erde - aus den Teilen meines Körpers entsteht mein Körper – ich entstehe aus den Teilen „Körper-Seele-Geist“=Einheit-Mensch, Bewusstsein ist Balance in dieser Dimension.

Der Informationsgewinn ist viel mehr als es bloßer Wissenszuwachs sein könnte. Erst wenn Wissen zu Erkenntnis wird und aus Erkenntnis Weisheit, entwickelt sich unser Bewusstsein weiter. Bereits in allen Zellen und Molekülen unseres Universums stecken Weisheiten des Lebens. Die Menschheit muss nun ihre „Hausaufgabe“ erledigen; möglicherweise die Folgende:

Es wird in der Summe aller Individuellen Bewusstseine ein kollektives Bewusstsein erzeugt, das dann einen Qualitätssprung erfährt und etwas Neues in der Schöpfung darstellt, das mehr ist als die Summe der Teile.

Sollte diese Betrachtung zutreffen, ist die Art der Information ein nicht zu unterschätzender Faktor. Wer sich ein wenig mit Geschichte beschäftigt, weiß, dass es stimmt.

„... Irgendwie waren die achtziger Jahre sogar eine lustfeindliche Dekade, bigott und verquast, overtuned, aber unbefriedigt. ... Das ganze Leben wurde eher simuliert als gelebt. Sollenshypertrophie führt zu Seinsvermiesung. Die Medien übernahmen das Kommando. ... Game-Shows, Jodel-Dodel, Sport und Kommerz garantierten hohe Einschaltquoten. Mir scheint, die zwangsläufige Verblödung und Realitätsverzerrung waren dabei nicht unerwünschte Nebenwirkungen, sondern hocharbeitendes Klassenziel. ...“⁶

⁶Die Alterslüge; S.165 ff.

Was ich weitergeben will ist; Jeder sollte sehr vorsichtig mit Urteilen und Gerechtigkeit sein, denn das sind seine eigenen Resultate aus den Informationen, die er erhalten hat. Informationsinhalte sind immer abhängig von der Informationsquelle und dem Empfangsspektrum des Empfängers, also subjektiv. Gefällte Urteile mussten schon manchmal berichtigt werden, wenn es neue Informationen über den Vorgang gab, die vorher nicht bekannt waren oder nur einseitig dargelegt wurden. Somit könnte sich die Frage stellen, ob ich überhaupt nur Vor-Urteile fälle und in der Fortsetzung, ob ich vielleicht nie in der Lage bin wahrhaftig Urteile fällen zu können.

Wahre Gerechtigkeit ist ein universelles Prinzip und steht mir als Mensch vielleicht nicht wirklich zur Verfügung. Wer die heutige menschliche Rechtsprechung ehrlich betrachtet, wird diesem Gedanken zustimmen wollen. Die gleiche Information aus der gleichen Quelle kann bei jedem einzelnen Empfänger je nach seinem Bewusstsein andere Resultate auslösen, Resonanz, Ablehnung, Neutralität. Sie haben sicher schon den Satz gehört: „Die Wahrheit kennt nur Gott.“ Handlungen haben daher immer Konsequenzen, weil es das universelle Gesetz von Aktion und Reaktion gibt.

Und so lerne ich! **Konsequenzen sind etwas anderes als Urteile.** Sie unterliegen der kosmischen Weisheit und folgen aus bedingungsloser Liebe, während Urteile von Menschen aus Informationen formuliert werden. Was hat es dem Kaiser Cäsar gebracht, alle Christen vernichten zu wollen? Was hat es Hitler gebracht, alle Nichtarier vernichten zu wollen? Was hat es Mutter Theresa gebracht, den Armen, Kranken und Schwachen zu helfen? Was hat es Mahatma Gandhi gebracht, die Wahrheit und den Frieden zu leben? Hier war kein menschlicher Richtspruch nötig. Und eigentlich sollte gar nicht auf diese Weise gefragt werden, „Was hat es ihm oder ihr gebracht?“, sondern, **„Was brachte es der menschlichen Entwicklung im Bewusstsein?“**

Meiner Erfahrung und jetzigen Kenntnis nach sollte diese Frage bewusst angewendet werden im Interesse einer gesellschaftlichen Höherentwicklung. Wozu der bisherige lange Entwicklungsprozess, um Bewusstsein zu erkennen und dann hat dieses Bewusstsein nichts Besseres zu tun, als alles wieder zu vernichten?

Der Streit unter uns Menschen muss aus seiner zerstörenden Phase „Wer ist der Bessere-Stärkere?“ in eine konstruktive Phase wechseln. „Jeder ist so wichtig wie der andere!“⁷ damit es eine ehrliche und bewusste Einheit geben kann.

„Es reift jedenfalls die Erkenntnis – auch in der selbstkritischen Ärzteschaft –, dass die Dominanz von Partikularinteressen, der verlorene Blick auf das Ganze, sich zur Ursache aller Fehlentwicklungen in der modernen Medizin entwickelt hat.“⁸

Das heißt nicht, dass es keine Hierarchie geben soll. Hierarchie ist doch Ordnung, damit z.B. die Herzzelle ihre Herz-Arbeit und die Nervenzelle ihre Nerven-Arbeit und die Muskelzelle ihre Muskel-Arbeit mit dem Einsatz ihrer ganzen Kräfte im Sinne des gesamten Organismus ohne wenn und aber ausführt. Ist nun deswegen das Herz wichtiger als die Muskeln, das Gehirn wichtiger als das Herz? Der Organismus wird krank, wenn er so denkt. Jeder an seinem Platz gibt sein Bestes – ehrlich, urteilsfrei, mutig, - wenn er dabei Freude empfindet, ist dieser Platz seiner. Dann gibt er sich und der Einheit

7Farm der Tiere, Orwell

8Die Alterslüge, S.111

mehr, als auf jedem anderen. Freude entsteht auch aus dem Bewusstsein der Anerkennung heraus, die man sich erstens unbedingt selbst geben muss und die zweitens von anderen Menschen kommen kann aber nicht muss. Diese Anerkennung durch andere Menschen unterliegt gesellschaftlich entwickelten Normen, dem gesellschaftlichen Bewusstsein. Es schließt sich mal wieder der Kreis. Die Gesellschaft denkt so, wie die meisten ihrer Mitglieder. Das Umdenken beginnt in jedem Einzelnen oder nie. Die Anerkennung eines neuen Bewusstseins, einer neuen Sicht auf meine Welt, bedarf der kritischen Menge an freier bewusster Selbstbestimmung zum Wohle des Ganzen - Weiterlebens.

Ich, Mensch, habe für mich die Aufgabe herauszufinden, ob ich eher eine Herzzelle, eine Muskelzelle oder Nervenzelle usw. bin. Die Muskelzellen „verlassen“ sich darauf, dass die Nervenzellen sie nur zu Arbeiten anregen, die dem Organismus, dem Leben förderlich sind. Die Nervenzellen sollten diese Arbeiten nur mit dem Herzen (Zentrum, Mitte des Lebens, Quelle der Liebe) auswählen. Der Organismus ohne Herz-Liebe ist auf Dauer nicht lebensfähig.

Ich, Mensch, erfreue mich auch an einem lupenreinen Diamant. Die Moleküle in dieser Ordnung, Reinheit, Klarheit strahlen sogar, wenn es dunkel ist. Große Diamanten, mit dieser Qualität zu finden, ist sehr selten. Es könnte sein, dass die Schöpfung deshalb Lebewesen mit „Herz“, der Fähigkeit zu bewusster Liebe, erschafft, die mit allen Sinnen erkennen und bewusst zu einer reinen, klaren Ordnung finden.

Kennen Sie das Gleichnis von den 5 blinden Indern, die einen Elefanten treffen? Jeder hält nur einen Teil des Elefanten in der Hand (Bein, Schwanz, Ohr, Bauch, Rüssel) und erfühlt, wie dieser wohl aussieht. Keiner kann dem anderen zustimmen, weil jeder etwas anderes erfühlt. Wenn sie aber ihre Puzzleteile zusammentäten, hätten sie ein richtiges Bild des Elefanten als Einheit.

„Unsere Einheit könnte sein-
Das ERD-Bewusstsein = GAIA-Bewusstsein + MENSCHHEITS-Bewusstsein“.
Vielleicht sind wir ja zusammen der „Stein der Weisen“? **Wir sind Viele und auch EINS.**

Dann könnte ich kosmische Erkenntnisse erlangen.

„Deshalb ist es evident, dass die Umwandlung der Menschheit auch die Umwandlung des Universums bedingt.“⁹

Wenn Sie jetzt feststellen; „Das weiß ich doch alles schon!“ , dann haben Sie Ihre innere Weisheit entdeckt und brauchen ihr nur noch zu folgen. Denn jeder ist jetzt und hier nicht dazu da, die ganze Welt zu verbessern, sondern nur sich selbst! Das Resultat daraus ändert jedes Mal die Welt.

Ich kenne jetzt die Kraft der INFORMATION.

☀Ich wähle selbst, ob ich jeder Information glauben will! Ich prüfe die Quellen und prüfe meine eigenen Wünsche. Es ist leichter, das zu glauben, was man sich selbst wünscht.

☀Ich benutze Information nicht, um zu urteilen. Wissen kann ich nur, was ich selbst erfahren habe.

⁹Amo ergo sum; S.323

☀Meine Erfahrungen entspringen den Reaktionen meiner Welt auf meine Lebensfragen. Auch auf meine unbewussten Fragen wird auf diese Weise geantwortet = reagiert. Deshalb kann niemand Schuld tragen, es ist ein allgemeines Lebensprinzip.

☀Dieses Prinzip wirkt genauso im Gruppen- und Massenbewusstsein. Krieg im Kleinen (bewerten- urteilen- verurteilen- u.ä.) führt zum Krieg im Großen, je mehr Menschen so denken.

☀Ebenso ist der Gedanke an Frieden mächtig, wenn er in genügend vielen Menschen brennt. „Stell Dir vor, es wäre Krieg, aber NIEMAND ginge hin!“

☀Achtung vor dem Leben beginnt in jedem einzelnen Herzen.

☀Sei so, wie Du wünschst, dass alle anderen sein sollten - und auch zu Dir selbst.

Ist meine Entwicklung an diesem Punkt angelangt, dann beantworten sich viele Fragen zur Ernährung fast von selbst.

Der erste Schritt ist die Erkenntnis: Ich bin für die Wahl meiner Nahrung selbst verantwortlich.

Mein eigener Glaube an die Informationen ist mächtig und bestätigt meine Wahl als gut bzw. nicht gut für mich.

Was ich glaube, kann von meinem Nachbarn total abgelehnt werden, das ist in Ordnung, denn er hat eine andere Wahl getroffen. Allerdings kann mich das nicht von meinem Weg abbringen, solange ich von dessen Richtigkeit überzeugt bin. Andersherum darf mein Nachbar seinen Weg gehen. Ich urteile nicht darüber.

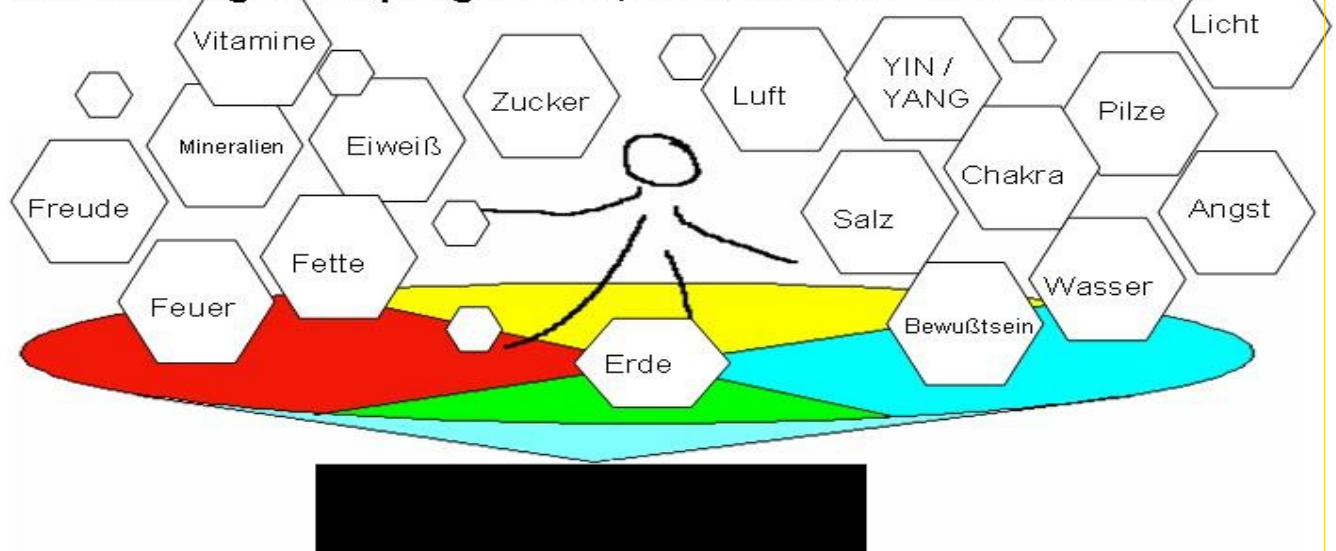
Ernährung ist für mich genau das, was dieses Wort bedeutet und nichts anderes. Nahrung ist kein Ersatz für Liebe, Frust, Langeweile u.ä. Ich bestimme, wie ich Langeweile überwinde, ohne mir den Bauch vollzuschlagen, wie ich mit Frust umgehe, ohne sinnlos zu essen bzw. trinken mit allen schlimmen Folgen („Koma-Saufen“), was ich hinterher bereue und noch mehr Frust erzeuge. „Ein Löffel für Mutti... einer für Vati...“ das hat nichts mit wahrer Liebe zu tun. Ich muss mich nicht wundern, wenn der so erzogene Mensch später seine Liebe im Essen/Trinken sucht.

Finde ich meine wahre innere Liebe in mir selbst und ich werde die Schokolade nie wieder als Ersatz für verlorenes Glück missbrauchen.

Wenn Sie wollen, kommen Sie mit auf einen lohnenden Weg zur Balance.

3. Die Wurzeln ... Kraft des Willens

Die Idee für Nahrung&Balance ist das Wiedererlernen einer bewussten Selbstbestimmung aus der eigenen liebevollen Mitte heraus, die zum Wohl des Ganzen und aller Teile notwendig, lebenswichtig ist. Aus den Bausteinen der Elemente baut sich das Bewusstsein seine Welt, diese Welt, unsere Welt. Das Wohlergehen hängt davon ab, in welcher Balance diese Elemente sich befinden, in welcher Harmonie alles in Beziehung steht. Der Freie Wille des Menschen ist es, der das Bewusstsein erweitern soll, kann, wenn seine Funktion im ganzen Spiel geklärt ist, er lebensfördernd verwendet wird.



3.1. Welche Umgebung haben die Wurzeln?

Nachdem nun im Ernährungsbereich wohl keine Lücke mehr zu finden ist, die nicht schon als „non plus ultra“ ausgereizt wurde, ist die Orientierung selbst für die Fachwelt nicht leicht. Inzwischen sind viele Ernährungsberater sich einig, dass es also keine generell gültigen richtigen oder falschen Anweisungen zur Ernährung geben könne und dass es sich sowieso immer nur um EMPFEHLUNGEN handeln kann.

Ich, Mensch, bin aber gern bereit, mich einem Leitsymbol anzuvertrauen und oft wurden aus Empfehlungen Dogmen und starre Regeln. So konnte es geschehen, dass Ernährungs-Wissen sich über Jahrzehnte festhält, obwohl es neuere Untersuchungen gibt, die dieses Wissen als nicht mehr gültig ersetzen müssten. Gerade in den Untersuchungen der Wirkung von Nahrung auf Lebewesen stecken Gefahren/Irrtümer in den Schlussfolgerungen.

Der lebende Organismus ist wie ein kybernetisches System. Stellen Sie sich eine Optimierungslösung für eine kybernetische Aufgabe vor. Die Lösung hängt direkt mit jeder Einflussnahme der einwirkenden Faktoren zusammen. Das heißt; wenn nur ein Faktor sich ändert, wegfällt oder hinzukommt sind die Wirkungen der anderen Faktoren

vollständig neu und müssen ALLE wieder für die Lösung berücksichtigt werden, wobei das Ergebnis ein anderes ist, als es vorher war, eben eine Optimierung der Lebenserhaltung unter den nun herrschenden Einflüssen.

Nun ist die Ernährung Teil der auf mich einflussnehmenden Faktoren. Ich könnte zu falschen Schlussfolgerungen kommen, wenn ich durch Untersuchung nur eines Nahrungsbestandteils (z.B. Zucker) auf seine Einwirkung auf das Gesamtsystem schließe. Selbst die isolierte Untersuchung z.B. von reinen Zuckermahlzeiten ergäbe keine korrekte Antwort. Ganz einfach, weil der Organismus jetzt seine Funktionen auf dieses einzige Nahrungsangebot umstellt. Die Stoffwechselfvorgänge sind andere, als bei einer Mahlzeit mit mehreren verschiedenen Bestandteilen. Dass mein Leben von größeren Mengen reiner Zuckernahrung auf Dauer nicht ohne Schäden weitergehen könnte ist ja schon bekannt.

Jede überdosierte Einseitigkeit führt auf Dauer zu Schäden durch Überlastung. Deswegen ist nicht der Zucker schädlich, sondern mein unbewusster Umgang mit Zucker – Alles oder Nichts? Einseitigkeit ist keine Balance.

Ich wurde nach dem Studium der verschiedensten Literatur skeptisch. Schon die Einteilung in richtig/falsch ist ein Irrtum, wenn ich das Ganze in seinen Gesamtzusammenhang stelle. Ich kann mich der Wahrheit nur nähern. Das geschieht über Erkenntnis. Diese erfährt jeder Mensch auf seinem eigenen Weg. Dazu ist eine Voraussetzung notwendig, nämlich jeder Mensch hat die Wahl, auf Erfahrungen anderer zu „hören“ oder seine eigenen Erfahrungen zu machen. Wobei die erstere Wahl dann nicht geeignet ist, wenn die so genannten Erfahrungen anderer auf ungeprüften und übernommenen Irrtümern beruhen oder ohne Berücksichtigung der jeweiligen individuellen Besonderheiten weitergegeben werden.

Wo wären meine jetzigen Erkenntnisse, wenn es nicht Menschen gäbe, die ehrlich prüfen und mit Mut zur Wahrheit eben nicht einfach alte Lehrbuchmeinungen anerkennen, deren Wissen noch auf ebenso alten Vorstellungen beruht? Unsere Geschichte kennt Beispiele, die zeigen, dass nichts starr bleibt und immer wieder mit neu erkannten Einflussfaktoren die Suche der Wahrheit auch neues Wissen hervorbringt. Diese Menschen waren oft „ihrer Zeit voraus und erhielten die gesellschaftliche Anerkennung erst nach ihrem Tod. Hat sich das in der „modernen“ Zeit geändert? Jede Zeit nannte sich „modern“. Wir sind einfach Menschen so wie wir sind. An dieser Stelle möchte ich darstellen, dass ich unter „moderner Zeit“ verstehe, wenn die Informationen von Menschen, die sich nicht nach den allgemein gültigen und bisher anerkannten weil „bewiesenen“ Meinungen richten, sondern die sich durch Querverbindungen mit völlig neuen Aspekten in unser Gesamtwissen einbringen, erstmal als Möglichkeit offen gelassen werden könnten. Leider erfahren diese aber oft sofortige Ablehnung und versuchte Widerlegung. Es heißt doch; nichts ist unmöglich! Diese einfache Wahrheit hat sich bisher schon sehr oft selbst erfüllt. Denke ich nur an utopische Schriftsteller des 18.Jh, deren Phantasien für mich heute als Ergebnis zum realen Alltag gehören.

Die wissenschaftliche Literatur weist darauf hin, dass der Beobachter selbst das Ergebnis des Beobachteten beeinflusst. Ich kann nur das messen, was das jeweilige Instrument ermöglicht. Erst die gedanklich geöffnete Möglichkeit, die Erde könnte eine Kugel sein, führte zum Beweis und zu der Erkenntnis, die für mich heute selbstverständlich ist. Die Gedanken öffnen meine Möglichkeiten, erst dann können diese für mein Bewusstsein Realität werden. Sie sind dann im außen sichtbar. Sie sind dann aus dem Reich der Möglichkeiten ins Bewusstsein getretene Tatsachen. (Bewusstseinsentwicklung)

Was denken Sie über die Bedeutung von Salz in der Nahrung? Sind Sie der Meinung, zu viel Salz erhöhe den Blutdruck? Haben Sie manchmal richtigen Hunger auf Salz (Salzgurken, in Salz eingelegte Heringe, einfach ein paar Salzkrümel in den Mund nehmen und genüsslich zergehen lassen?) In der Zeitung von „Kaufland“ am 20.02.2006 erschien ein Artikel mit der Überschrift; „Salz-Körnchen des Lebens - Unser Körper braucht ausreichend Salz, um zu funktionieren.“ Einige Sätze lauten: „Tatsächlich ist die These, Salz führe zu Bluthochdruck, auch in Fachkreisen äußerst umstritten. ... Zu wenig Salz macht zuverlässig krank, denn bei Natriummangel steigt der Cholesterinspiegel, der Schweiß bricht uns aus, und wir bekommen Durchfall. ... Zu einem Natriummangel kommt es am ehesten, wenn wir regelmäßig entwässernde Medikamente einnehmen.“ Sie erkennen sicher, wie unumstößlich erscheinendes Wissen, nun wieder in die Balance geführt wird. Wie viel ist zu wenig bzw. zu viel? Und genau das kann man pauschal nicht festlegen. Es gibt von – bis Zahlen. Wo aber ist da meine eigene Balance? Diese Wahl und Verantwortung liegt ganz allein bei mir. Salz ist EIN Anteil meiner Nahrung, es gehört in den Zusammenhang dieser Vielfalt. Ich werde an einem Tag mehr Salz brauchen und an einem anderen vielleicht sehr wenig oder gar keins. Lerne ich wieder auf mich selbst zu „hören“ mich spüren!

Salz ist ein Mineralgemisch, wenn es nicht raffiniert wurde und meine Zellen bestehen auch aus Mineralien. Alle Elemente des Periodensystems sind da vertreten und wahrscheinlich noch einige bisher nicht erkannte eingeschlossen. Der Blutdruck kann sich erhöhen, damit z.B. die Nieren besser durchblutet werden und ihrer Aufgaben der Filterung und Ausscheidung von Gift- und Schadstoffen, der Regulation des Wasser-, Elektrolythaushalts, des Säure-Basen-Gleichgewichts gerecht werden können, wenn also der Organismus erhöht belastet ist. Damit die auszuscheidenden Stoffe erkannt und gebunden werden können sind die Mineralien des Salzes zusammen mit Wasser notwendige Transportmittel. Darum erhöht sich der Salzgehalt in den entsprechenden Organ- und Gewebereichen. Ich sollte diesen Vorgang unterstützen und nicht durch die Verringerung der Salzzufuhr bremsen. Denn dann werden die schädigenden Stoffe im Gewebe eingelagert und es zeigen sich langfristig die bekannten Störungen. (Arthritis, Rheuma, Nierensteine, Gallensteine u.a.) Salz ist ein Mittel sich zu reinigen und zwar innen wie außen. Verbunden mit dem Trinken von ausreichenden Mengen an Wasser. (Sole-Kur) Diese Maßnahme wird beendet, wenn die Balance wieder erreicht, hergestellt ist, also keine ununterbrochene ewige Fortsetzung nach dem Motto „Man nehme 3x täglich...“

Auch hier gilt dasselbe wie für alle Nahrungsbestandteile, die Dosis entscheidet über den Erfolg. Manche Menschen sind der Meinung; „viel hilft viel“ und wenn etwas als „gesund“ propagiert wird, dann übertreiben sie manchmal zu sehr und alles schlägt ins Gegenteil. Es gibt auch hier wieder eine einfache Methode, die Dosierung für sich selbst zu finden. Ich nehme das Lebensmittel solange zu mir und in solcher Menge, wie es mir schmeckt und bekommt. Sollte sich eine Abneigung zeigen (Geruch, Sättigung, ein innerliches sich schütteln, ein nicht mehr daran denken, es essen zu müssen, o.ä.) dann ist es genug und ich brauche es vorläufig nicht mehr zu essen. Der Verstand kann dabei leider nicht helfen, ich vertraue meinem Gefühl (Sonnengeflecht, Energiezentrum, Solarplexus) und den Zeichen meines Körpers.

Wenn ich Appetit auf ein ganz bestimmtes Lebensmittel habe, dann esse ich NUR DAVON mit GENUSS. Sollte das nicht möglich sein, hilft es nicht, sich mit anderen Dingen „vollzustopfen“. Dann kann ich eventuell Wasser mit Mineral-Salz trinken oder etwas normale Coca Cola (nicht light) und am besten hilft es dann, sich mit einem Hobby abzulenken, bis das Lebensmittel beschafft werden konnte.

Was halten Sie von der Behauptung, Fleisch bringe Kraft (aufgrund seines „guten“ Eiweißes) Diese Behauptung ist nicht bewiesen, im Gegenteil. Das Getreide, mit dem ich meine Haustiere zu Fleischlieferanten ernähre, sollte ich besser selbst essen und zwar in seinem vollen Lebensmittelangebot - als Vollkorn. Das heißt nicht, die Körner essen wie Hühner, sondern das Korn in seinem vollen Umfang verwenden, (Vollkornmehl, Vollkornfrischbrot, Vollkornnudeln u.a.) Das haben meine Vorfahren gemacht und wurden trotz des fleischarmen Lebens kräftig. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten gab es damals in diesen Größenordnungen nicht. Eine einfache vielleicht provozierende Möglichkeit festzustellen, ob ich Fleisch brauche oder nicht, ist folgende: Ich brauche dann wirklich Fleisch, wenn ich bereit bin, das Tier von dem ich es haben will auch zu töten.

Aus dem alten kriegsführenden Rom gibt es eine Überlieferung, die beschreibt, dass die Soldaten einen Körnervorrat bekamen, aus dem sie mit einer kleinen Mühle die für die Mahlzeit notwendige Kornmenge frisch gemahlen zu einem Brei oder Fladen bereiteten. Als es kein Korn gab, wurde ihnen Fleisch zu essen gegeben. Die Soldaten fühlten sich aber danach kraft- und energielos und verlangten wieder ihre Voll-Kornmahlzeit.

3.2. Was können die Wurzeln weitergeben?

Wobei ich nun bei der Werbung bin. Sollten in statistischen Untersuchungen über was auch immer für Argumentierungen angeboten werden, schaue ich von wem diese sind und welchen Hintergrund sie haben. Werbung gibt sich gern den Anschein wissenschaftlicher Argumentation, hält aber einer breiteren und tieferen Prüfung nicht immer stand.

Genauso ist ein Verabsolutieren von „Erkenntnissen“ dieser Art für eine selbständige Meinungsbildung hinderlich.

Da wird behauptet, Kaffee rege an. Vor dem Schlafengehen sollte er also besser nicht mehr getrunken werden. Wenn ich dem glaube, dann könnte diese Aussage für mich zur Wahrheit werden. Meine ganz persönliche Erfahrung zeigte mir aber, dass ich auch nach Kaffeegenuss wunderbar schlafen kann.

Was ich damit sagen will, ist folgendes. Menschen müssen wieder LERNEN, eigene Erfahrungen zu machen, denn die mache ich sowieso. Allerdings würden sie hilfreicher sein, wenn ich nicht die Meinung anderer als allgemeine Wahrheit übernehme und mich damit von meiner EIGENEN INTUITION abschneide. (Intuitionen sind Antworten aus meinem ALL-Bewusstsein an mein JETZT-Bewusstsein, auf auch unbewusste Fragen. Sie äußern sich manchmal wie ein „Licht, das mir aufgeht“ oder auch nur als ein „Gefühl im Bauch“, „Kribbeln oder Heißwerden“ und sind mit dem Verstand nicht gleich zu erklären.)

Was ist an meiner Ernährung so bedeutungsvoll, dass ich diesem Thema so viel Aufmerksamkeit also Energie und Zeit widme?

Ursprünglich geht es wohl darum, nicht zu verhungern. In einer solchen Situation ist jede Nahrung willkommen und ich rechne nicht mit „Kalorien“ oder „Nahrungsinhaltsstoffen“. Es käme auch niemand auf die Idee auszuwählen was „gesund“ oder „ungesund“ ist, denn es geht schlichtweg ums Überleben.

Nahrung liefert also in erster Linie „Brennstoff“ für meinen Körper-Motor. Mein Körper ist ein so flexibles System, dass fast jede Art von „Brennstoff“-Nahrung tatsächlich verwendet werden kann. Letztendlich entscheidet die Dosis über Wohl und Wehe der Auswirkung. Das Zuviel einer bestimmten Menge zerstört den Körper genauso wie das Zuwenig. Sie wissen das, sonst würde Sie Ihre Nahrung&Balance nicht interessieren.

Es kommt noch ein weiterer Punkt hinzu. Jeder Mensch ist einzigartig in seiner Gesamtheit. Das kann soweit gehen, dass eine bestimmte Nahrung, die dem einen gut tut, dem anderen sogar schadet.

Ich bin einzigartig – meine Ernährung auch.

Welche Erfahrungen konnten Sie bisher mit Ihrer Ernährung machen?
Hatten Sie den erhofften Erfolg?

z.B

sie -

- schenkt wohlige Gesättigt sein,
- bietet guten Geschmack des Essens,
- lässt mich mein Gewicht leicht halten,
- erhält mir meine Gesundheit,
- ist nicht übermäßig teuer,
- kann ich mir bequem besorgen,
- ist mir Genuss, u.v.m.

Zu beachten ist auch, dass ich mich verändere – dann ändert sich auch meine Ernährung. Z.B. Baby-Nahrung, Kinder-Nahrung, Nahrung für Erwachsene, entsprechend der Lebensansprüche (körperliche/geistige leichte/schwere Ansprüche) usw. Sehr hilfreich ist es dabei zu wissen, dass keine Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder Energiedefizite, Blockaden, Fehlfunktionen o.ä. vorliegen. Wenn Sie möchten, informieren Sie sich im Internet über Hilfen zur Erkennung und Korrektur, Stichwort „Allergie“

3.3. Wovon lebt das Leben?

Welche Nahrungsmittel sind nun ganz speziell für mich förderlich oder nicht förderlich?

Dazu ist die folgende Voraussetzung wichtig:

Ich sollte mich als Gesamtheit kennen.

Ich bin mein Körper, den ich sehe/berühre, Ich bin die Energie, die dem Körper das LEBEN ermöglicht (Geist), Ich bin Seele, die fühlt.

Ein Beispiel hierzu; Menschen schaffen es, ihren Körper mit scharfen Gegenständen zu „verletzen“ (z.B. Stäbe durch die Wangen schieben, Nagelbett u.ä.) und sie fühlen dort keinen Schmerz. Der Körper ist eine komplexe Einheit verschiedenster Materieteilchen (Zucker, Eiweiß, Fett, Mineralien, Salze, u.a.) Diese zerfallen nach dem so genannten Tod und werden wieder zu „Erde“ Sie halten also nur solange zusammen und arbeiten gemeinsam als Körper, solange LEBEN in ihm ist, solange meine Energie das System steuert. Solange braucht mein System „Körper-Geist-Seele“ dreimal verschiedene Nahrung.

Die biologisch natürlichbelassene verwendete Ernährung enthält tatsächlich die für jedes Teil dieser Gesamtheit nötigen Nahrungen – Materie+Energie+Information. Der Körper als Materie verlangt nach materiellen Nahrungsteilen (Kohlenhydrate-Zucker, Eiweiß, Fett, Mineralien-Salze, Vitamine, usw.). Die Verdauung dieser Nahrung verbraucht Energie. Meine Körperenergie stellt die Verdauungsenergie zur Verfügung, indem eine Umverteilung erfolgt. Der Volksmund sagt, das Blut wird vom Kopf abgezogen, weil es jetzt der Magen braucht. Ich werde einfach mal müde. Wie wird nun die Energiebilanz wiederhergestellt?

Nach der biologisch-chemischen Verdauung wird die in der Nahrung gespeicherte **Lichtenergie** frei und gelangt in meinen Energiehaushalt. Letztendlich ernähre ich mich nur von dieser Energie, denn alle chemischen-biologischen Vorgänge dienen der Freisetzung dieser Lichtenergie. Darum schmeckt z.B. sonnengereiftes Obst+Gemüse direkt vom Garten/Feld so sehr viel besser als dasselbe aus der Konserve. Sie wissen, dass Ernährung aus konservierten Nahrungsmitteln anders wirkt als Ernährung mit frischen Lebensmitteln.

Eventuell haben Sie bemerkt, dass ich einmal Nahrungsmittel und einmal Lebensmittel benenne. Der Unterschied besteht für mich in der energetischen Wirksamkeit. Die für mein Leben notwendige Energie (Lichtenergie) steckt in den Lebensmitteln (Mittel für das Leben), die Nahrungsmittel enthalten diese ursprüngliche Energie nicht mehr in natürlicher Form, da diese bei der industriellen Verarbeitung verfälscht, verwandelt, gestört, zerstört wird. Messen Sie „einfach“ den Biophotonenanteil. (Prof. Fritz-Albert Popp hat die Biophotonen-Messung vorgenommen)

So wäre es auch erklärbar, warum die Zivilisationskrankheiten mit dem technischen Fortschritt schritthalten, der bisher in der Nahrungsmittelindustrie immer unnatürlichere Nahrungsmittel „zaubert“.

Das begann mit der Herstellung des Auszugsmehls. Der Mehlkörper des Getreidekorns enthält die Stärke, die damals als wichtigster Nahrungslieferant galt. Die anderen Kornbestandteile wie Kleie und Spelzen galten als „Ballast“. Doch nach späteren Erkenntnissen der Ernährung stecken in ihnen die für meine Ernährung mindestens ebenso wichtigen Vitalstoffe. Vorzüglich das Vitamin B1 ist enthalten, welches für die Verdauung von Kohlenhydraten (Zucker) unerlässlich ist. Ohne Vollkornernährung ist mit keinem anderen Lebensmittel der Bedarf an Vitamin B1 so einfach und ausreichend zu erfüllen.

Das Auszugsmehl ist viel länger lagerbar und damit für die industrielle Brot- und Gebäckherstellung kostengünstiger. Ganz einfach gesagt stellen wir zwar Brot her, aber im Interesse der Industrie, nicht der gesunden Ernährung. Es ist wohl nur eine Frage der Zeit, daß ich als Käufer von LEBENSmitteln auftrete. Dann wird die Industrie sich auf ausschließliche LEBENSmittelproduktion umstellen müssen oder sie hat ihre Aufgabe nicht gelöst. Denn es ist inzwischen kein Geheimnis mehr um die bisherigen Fehler der industriellen Nahrungsherstellung. Ihre Gesundheit liegt in Ihrem eigenen Interesse und Sie stärken diese auch durch Kauf und Verwendung naturbelassener LEBENSmittel.

3.3.1. Wasser

Nichts Neues - mein Körper besteht zu 60-75% aus Wasser, je nach Alter. Dieses Wasser ist Zellwasser mit einer ganz genauen Konsistenz aus Wasser und Salz-Mineralien.

Einfach Wasser trinken ist also die beste Möglichkeit, den Wasserhaushalt zu unterstützen und dehydrierende (eintrocknende) Prozesse aufzuhalten. Und auch hiermit ist es nicht erledigt, denn ZUVIEL Wasser erschlägt die im Körper notwendigen Konzentrationsverhältnisse. Bitte nicht mit dem Gedanken trinken, VIEL HILFT VIEL. Normalerweise meldet sich der Organismus, wenn er Flüssigkeit braucht mit Durst, trockenem Hals, schlaffer Haut, Müdigkeit, Hitzegefühl u.a. Achten Sie darauf. Dazu ist allerdings eine weitere ausgewogene Ernährung von Vorteil, denn falsche Essgewohnheiten, Bewegungsmangel, Denkmuster können das Trinkbedürfnis sehr wohl beeinflussen und es kann geschehen, dass man zu wenig Durstgefühl empfindet oder erst zu spät. Es zeigt sich auch hier, dass jede Diät im Sinne, etwas aus der Ernährung radikal zu streichen, nur Verstimmungen und Disharmonie erzeugen kann.

Das Element Wasser zeigt mir das Bild, dass alles verbunden ist. Es trägt die Weisheit der Seele, es verkörpert das Gesetz der Einheit.

3.3.2. Kristallsalz

Kristallsalz ist noch nicht raffiniertes Salz, in welchem die Mineralien in ihrer natürlichen Gesamtheit enthalten sind. Deshalb ist dieses Salz nicht nur Gewürz, sondern Lebensmittel. Denn auch in ihm ist die Energie der Sonne von tausenden von Jahren gespeichert. Dieses Salz reinigt meinen Körper sowohl von innen, als auch von außen als Salz-Bad. Für die innere Anwendung gibt es Kur-rezepturen, welche individuell erstellt werden sollten, wenn es um Behandlungen geht.

Sollten Sie an einen Zusammenhang von Salzverbrauch und hohem Blutdruck denken, dann fragen Sie z.B. mal nach dem Magnesiumzustand im Körper. Vielleicht versucht der Organismus gerade einen Mangel auszugleichen und erhöht dazu seinen Blutdruck. Die Einnahme von Kristallsalz wäre dann eine gute Unterstützung der Mineralien-Versorgung.

Die Ernährung mit Kristallsalz hilft auch das natürliche Durstempfinden wieder herzustellen. Mit einer radikalen salzfreien Ernährung geht dieses Empfinden verloren und es entsteht ein Teufelskreis. Der Durst ist weg, es wird weniger getrunken oder nur widerwillig und der Körper erhält viel zu wenig Flüssigkeit um seinen "Putz-Aufgaben" gerecht zu werden. Er "braucht" also die Mineralien, die z.B. im Kristallsalz sind, um die Schlackenstoffe und Gifte zu binden und er braucht die Flüssigkeit, Wasser, um alles auszuspülen. Dann reduziert sich der Blutdruck wieder, wenn dessen Ursache die Belastung des Organismus mit Schadstoffen und Giften war.

3.3.3. Eiweiß

Das ist der Baustein des Lebens (Protein), aber nicht der Hauptenergielieferant. Für fast alle Stoffwechselprozesse sind die entsprechenden Eiweiße notwendig. Der Körper stellt sie sich selbst nach Bedarf zusammen. Eine Eiweiß-Diät ist also für meinen Organismus eine ungeheure Belastung, weil die Energiefreisetzung aus Eiweiß stoffwechselbelastende Rückstände hinterlässt, welche aufwendig entsorgt werden müssen, sonst gibt es "Abfall-halden" (Cholesterin, gesättigte Fettsäuren, Purine-Harnsäurebildner...)

Ich brauche nicht so viel Eiweiß, wie allgemein verzehrt wird. Außerdem ist die Ernährung aus pflanzlichen Eiweißen der aus tierischen vorzuziehen. Warum? In der Informationskette stehen die Pflanzen vor den Tieren, sie leben direkt von den **natürlichen Informationen der Quelle, dem Licht**. Durch eine abwechslungsreiche Auswahl der pflanzlichen Eiweiße (Getreide, Nüsse, Sojaprodukte - Tofu, Hülsenfrüchte) kann sich jeder vollwertig mit Eiweiß ernähren.

3.3.4. Zucker, Stärke, Kohlenhydrate

Das ist Energie pur für Gehirn und Nerven. Damit diese immer zur Verfügung steht, können es die Leber und Muskeln speichern. Die sofort lieferbare Energie heißt Glucose und Glykogen, wenn der Vorrat zu groß wird, speichern die Zellen Fett. Zweifelsfrei ist Zucker ($C_6H_{12}O_6$) ein notwendiger Bestandteil des Lebens. Nachdem ich generell den Zuckerkonsum für mich gestrichen hatte, war das Ergebnis ein nicht zu beherrschender Schokoladenhunger. Ich nehme jetzt wieder Zucker in meinen Kaffee und ich verwende ihn beim Kochen und der Schokoladenhunger ist weg. In alten Kochrezepten wird oft Zucker verwendet, auch bei herzhaften Gerichten. Zucker hilft schwerverdauliche Speisen besser bekömmlich zu machen. Es geht hier gar nicht um das süße schmecken, es sind die reinen Zuckerbausteine, die der Körper braucht, vor allem die Zellen des Gehirns, der Nerven, des Blutes, der Schleimhäute, die er aus anderer Nahrung (Stärke+Kohlenhydrate) erst energieaufwendig herauslösen muss. Sogar in der Medizin wird teilweise Zuckerpflanzung zur schnellen Ersten Hilfe als Flüssigkeit verabreicht. Zucker wird bei der Proteinherstellung von den Zellen als Schutz benutzt, damit ihre Struktur nicht so leicht beschädigt werden kann.

Verteufel ich also nicht den Zucker und ersetze ich ihn auf gar keinen Fall durch chemischen Süßstoff. Mit dieser Mogelei bekommt der Stoffwechsel fast unlösbare Probleme. Wird aber die ZuckerMENGE auf ein für meinen Körper zu hohes Maximum ausgedehnt (Naschereien, süße Getränke, süßes Gebäck u.v.m.) ist natürlich jeder Stoffwechsel überfordert. Verbieten Sie nicht ihren Zuckerkonsum, sondern bringen Sie ihn auf ein erträgliches Maß. Alle Erfahrungen gehen dahin, dass ein VERBOT die sicherste Variante ist, genau das VERBOTENE zu WOLLEN und irgendwann gegen das VERBOT zu HANDELN. Zucker kann meine Liebe zu mir nicht ersetzen, dann macht die Bauchspeicheldrüse schlapp wegen Überlastung. Dazu kommt noch, dass so gelagerte Verhaltensweisen sich prägen und sogar in die Vererbung gelangen können. (siehe die Epigenetik). Andererseits kann eine Ernährung ohne Kohlenhydrate zu Übersäuerung des Blutes führen. (s. Säure-Basen-Balance weiter unten)

3.3.5. Fett

Sie gehören sicher nicht zu den Menschen, die Angst vor Fett haben? Meine Fettzellen sind mein Schutz z.B. vor Austrocknung, vor mechanischen Stößen während meiner Bewegungen. Sie sichern mein Überleben, sie liefern wichtige Nährstoffe, die nur in Fett gelöst für meinen Stoffwechsel verfügbar werden.

Die Fette in meiner Nahrung können von tierischen und pflanzlichen Lieferanten stammen. Und hier entscheidet sich die Qualität. Sie kennen die Cholesterin -Diskussion. Mein Körper stellt normalerweise sein benötigtes Cholesterin selbst her. Für meinen Fett-

bedarf ist eine rein pflanzliche Versorgung völlig genug. Am einfachsten wechseln Sie die Fettleieferanten immer mal wieder und gewinnen nicht nur geschmackliche Vielfalt, sondern erhalten die verschiedenen Fettsäuren in immer neuen Konzentrationsverhältnissen. Damit kann Ihr Stoffwechsel nicht einseitig überlastet werden. Sie ermöglichen sich jeweils wieder Ausgleich und Balance im Angebot der verschiedenen essentiellen und nichtessentiellen, gesättigten und ungesättigten Fettsäuren.

3.3.6. Vitamine

"Ein Nährstoff wird als Vitamin bezeichnet, wenn sein Fehlen eine typische Mangelkrankung verursacht, die benötigte Menge sehr klein und die Zufuhr mit der Nahrung lebensnotwendig ist."¹⁰

Mein Körper kann Vitamine speichern, die fettlöslichen im Fettgewebe und die wasserlöslichen im Körperwasser, wobei die wasserlöslichen schneller ausgespült werden, wenn sie nicht "gebraucht" wurden. Wer schon mal eine Hungerkur gemacht hat, wird wissen, dass es sogar zu "Vitaminvergiftungssymptomen" durch fettlösliche Vitamine kommen kann, die aus dem sich abbauenden Fettdepot freierwerden und aus dem Körper ausgeschieden werden sollen. Es macht keinen Sinn, während des Fastens, mit Nahrungsergänzung fettlösliche Vitamine aufzunehmen.

Vitamine sind in ALLEN Lebensmitteln enthalten, wobei allerdings aufgrund der Bekanntheit vor allem Vitamin C die landläufige Meinung verstärkt, Vitamine seien im Obst und Gemüse.

Wieder einmal bestätigt sich, dass es zweifelhaft ist, bestimmte Lebensmittel aus welchem Grund auch immer einfach aus der Ernährung zu streichen. Hier sind vor allem auch Allergiker gefährdet. Inzwischen können die Ursachen für Allergien sehr gut erkannt und behandelt werden. Informieren Sie sich, zum Beispiel im Internet, Suchwort Allergie.

Sollten Sie die Vitamine einfach über Nahrungssubelemente ergänzen, achten Sie auf Symptome, die eine evtl. Überdosierung anzeigen. Wie oben beschrieben, ist diese Möglichkeit bei den fettlöslichen Vitaminen eher gegeben. Außerdem ist eine regelmäßige Ergänzung nicht effektiv. Denn bei regelmäßiger Zuführung von Ergänzungsmitteln läuft der Körper Gefahr, seine eigenen Funktionen zu vernachlässigen. Sie sollten wissen, was Sie tun. Ergänzen Sie zeitweilig, wenn definitiv Bedarf besteht, z.B. ein erkannter Vitaminmangel, eine erhöhte zeitweilige Belastung (Sport, Stress, Krankheit...)

3.3.7. Mineralien

Mineralien, Mineralstoffe, Mineralsalze - letztendlich sind es die für meine Körperzellen aufnehmbaren, verfügbaren Ionen dieser sonst anorganischen Stoffe, die ich "brauche". Wie Sie schon wissen, kann der Körper mit Natrium oder gar Silber nichts anfangen. Der Stoffwechsel muss die entsprechenden Ionen herauslösen und den Zellen zur Verfügung stellen. Dafür werden andere Nahrungsbestandteile, wie z.B. Eiweiße, Wasser, Vitamine

¹⁰Knaurs Handbuch Ernährung, Prof.Dr.Michael Hamm

als Trägerstoffe oder Katalysatoren usw. benötigt. Meine Drüsen-sensoren aktivieren diesen Prozess, wenn eine Stoffkonzentration aus der Balance gerät, beispielsweise die Zusammensetzung des Blutes. Finden sie die benötigten Mineralien nicht in der Nahrung, werden z.B. meine Knochen, meine Bindegewebsspeicher als Lieferant genutzt. So kommt es zur Herauslösung von Kalzium aus den Knochen, wenn dieses in der Nahrung nicht zur Verfügung steht. Der Körper muss einfach seine Balance in der Konzentration der Mineralien einhalten, sein Überleben optimieren, auch wenn es evtl. den Preis einer Osteoporose bedeutet. Eine willkürliche, unkontrollierte Verschiebung der optimalen Konzentration durch Einnahme von Nahrungssubelementen bringt Unordnung und Disharmonie und verbraucht Energie. Außerdem werden die zum Konzentrationsausgleich notwendigen Mineralien aus den Körper-Depots gezogen. Um beim Beispiel Kalzium zu bleiben, das in der Nahrung angebotene Kalzium kann in die Knochen wieder eingelagert werden, wenn die Phosphor-Balance gegeben ist, wenn das Vitamin D u.a. zur Verfügung steht, wenn der Körper seinen Knochen signalisiert "Ich brauche euch", d.h. er bewegt und belastet sich. Sollten Sie schon einen Gipsverband getragen haben, wissen Sie wie schnell dieser Körperbereich durch die "Zwangs-Schonung" geschwächt ist.

3.3.8. Vitalstoffe

Sie kennen diese Stoffe evtl. auch unter dem Namen Ballaststoffe. Mir sagt der Name Vitalstoffe eher zu, weil er eine Verbindung zum Leben suggeriert und nicht eine Verbindung zu Ballast, also Last und Nutzlosigkeit. In der Entwicklung des Wissens über die Wirkung dieser Stoffe gab es einen Wandel um 180°. Als erstmalig Lebensmittel chemisch zerteilt wurden, galten die Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate als Nahrungsstoffe, alle anderen Bestandteile deklarierte man als Ballast, weil anscheinend keine ernährenden Effekte erkennbar waren. Nachdem später auch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Biosubstanzen u.v.m. in die Ernährungswissenschaft Einzug hielten, wurde immer deutlicher, dass Lebensmittel alles zur Ernährung Notwendige enthalten. Es gibt praktisch nichts "Nutzloses". Ich sollte nicht schon wieder dem Irrtum unterliegen, jetzt am Ende aller Weisheit zu stehen. Es ist alles möglich, wenn ich nur offen für alle Möglichkeiten bin. Das heißt nicht, altbewährtes wegwerfen, sondern vielmehr auch, Neues annehmen.

Die Vitalstoffe wurden allein schon über die Werbung schnell als wichtige Nahrungsbestandteile bekannt. Mit einer vitalstoffreichen Ernährung kann man praktisch nichts falsch machen. Es ist pflanzliche Nahrung und sie verlangt ausreichend Flüssigkeit, also das Durstgefühl entsteht. Sie enthält die als wichtig erkannten Bausteine der chemischen Stoffwechselprozesse und mit ihrem Volumen ist sie eine gute Grundlage zur Sättigung.

3.3.9. Pilze

Speise-Pilze enthalten ca.90% Wasser, einen eher geringen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen und in der Wildform hohe Rückstände von Schadstoffen. Pfifferlinge liefern mehr Eisen, Carotinoide, Kalium und Vitamin D, welches auch Champignons, Steinpilze und Morcheln haben. Sie sind beliebt wegen ihres hohen Gehalts an Geschmacks- und Aromastoffen.

Pilze als Organismen haben eine wichtige Aufgabe im Stoffkreislauf. Sie sind Anzeiger für Verfallsvorgänge und Prozesse des Abbaus von nicht mehr lebensfähigen Zellen und unterstützen diese. Dadurch werden die Zellbestandteile aus dem ehemaligen Verband gelöst, mineralisiert und auf diese Weise dem Kreislauf des Vergehens und Werdens wieder als Ausgangsmoleküle bereitgestellt. Pilze gehören zur "Lebensgemeinschaft". Sie helfen auch bei der Herstellung von Lebensmitteln wie Käse, Brot, Bier und Wein, welche dadurch länger haltbar sind.

Ich kann den Pilzen dankbar sein, da sie mir helfen zu erkennen, wenn Nahrung nicht mehr genießbar ist. Solange ich aber chemische Mittel gegen Pilze einsetze, verliere ich diese Signalgeber und werde Nahrung zu mir nehmen, die diesen Namen eigentlich nicht mehr verdient. Warum treten die Pilzinfektionen im Körper immer öfter auf? Ich bekomme da deutlich zu spüren, dass etwas in meinen Aktivitäten nicht der Gesundheit förderlich ist. Pilze in meinem Körper vermehren sich, wenn die Zellen in den entsprechenden Organen nicht mehr lebensfähig sind, also sterbende Prozesse bereits eingeleitet wurden. Die Pilze "helfen" dann nur dabei, die leblosen Zellen "aufzuräumen". Schon Claude Bernard (1813-1878) sagte sinngemäß, Der Nährboden - das Milieu entscheidet. Gebe ich meinem Körper Licht, Luft, Wasser, Zucker und Salz können sich meine Zellen optimal ernähren, sind gesund und die Pilze haben keine "überproportionale Arbeit", d.h. sie treten im gesunden Maße auf, in der Balance. Inzwischen ist allgemein bekannt, dass im Körper einige „Mitbewohner“ leben (Bakterien, Pilze, Parasiten ...), sie gehören zu mir, wie ich zu dieser Erde. Leben in der Balance ist für alle möglich. Leben ohne Balance ist auf Dauer für niemanden möglich.

Vielleicht sagen Sie jetzt, Zucker ernähre ja auch den Pilz, dann haben Sie Recht. Aber Zucker ernährt jedes Lebewesen und meine Zellen brauchen ihn dringend. Die Darmschleimhaut z.B. wird durch Zuckermoleküle mit aufgebaut. Wenn aber wie schon gesagt meine Zellen und Schleimhautzellen LEBEN, dann braucht der Pilz nichts tun, er wächst also nicht aus der Balance. Balance entsteht immer wieder durch sowohl-als-auch in optimalen Relationen und nicht durch entweder-oder.

3.3.10. Erde

Aus Erde entstanden und zu Erde werden, das ist der Kreislauf der materiellen Dimension. Ohne Erde würde ich nicht hier sein, es würden keine Pflanzen wachsen, keine Tiere leben, ich hätte kein „Haus“.

Wie das Feuer gehört die Erde zu den Elementen in den Lehren von Ayurveda bis Astrologie. Sie kühlt und trägt. Ich finde Halt und Ruhe und unendlichen Reichtum. Enthält die Nahrung einen großen Anteil an Erdqualitäten, so werde ich satt, gestärkt und gekühlt, beruhigt. Ebenso sollte der Erdanteil verringert werden, wenn ich diese Eigenschaften für mich gerade nicht hervorheben will. Ausschlaggebend ist auch hier wieder mein eigener Anteil an Erdqualitäten in meinem eigenen Körper. Die Balance kann ich erreichen, wenn dann in der Nahrung die anderen Elemente einen entsprechenden Anteil haben.

Die Erde ist mein Königreich, mein Körper. Sie ist das Gesetz der Konsequenz, denn sie lehrt, dass alles Wohlergehen des Ganzen abhängt vom Wohlergehen auch des kleinsten Teils. Wenn zum Beispiel dem Körper der kleine Zeh schmerzt, fühlt er sich auch im Ganzen nicht gut. Die Erde ist der Lehrmeister für Achtsamkeit, die natürliche Balance.

3.3.11. Feuer

"Das ist aber scharf..." unwillkürlich entsteht das Verlangen zu "löschen". Feuer ist Schärfe, ist Hitze. Feuer ist eines der Elemente in verschiedenen Anschauungen von Ayurveda bis Astrologie. Ich brauche es zum kochen, braten und backen.

Sie erkennen, dass ich Feuer sowohl in mir selbst habe, als auch davon umgeben bin. Meine Lebensmittel haben genauso Feuer in sich und geben es während meiner Ernährung an mich weiter. Damit kann ich bewusst meinen Feueranteil jeweils beeinflussen und ihn genauso "schüren" wie "löschen". Sollten Sie immer gereizt sein und unruhig und sich über Hitzeanfalle beschweren, könnte das mit der "feurigen" Ernährung zu tun haben. Ist es eher umgekehrt und Sie sind oft müde, frieren, antriebslos dann könnte es hilfreich sein, in Ihre Nahrung mehr "Feuer" zu legen.

Das Feuer hält alles in Bewegung und Verwandlung. Es verlangt Opfer, damit es brennen kann und schenkt Leben, weil es Wärme und Geborgenheit gibt. Es ist das Gesetz von Loslassen und Transformation. Schütze das Feuer, dann hast Du ein Zuhause.

3.3.12. Luft

Könnte ich Luft "essen" wäre ich nicht hungrig? Sie werden sagen, im Gegenteil, frische Luft macht erst so richtig Appetit. Natürlich kann ich ohne Luft nicht leben, schon nach wenigen Sekunden eines Atemstillstands droht Lebensgefahr. Über die Atmung meiner Luft bin ich mit allen verbunden. Denken Sie an Aussagen wie, "die Luft tat mir gut" oder "die Luft war stickig, ich konnte kaum atmen" oder "In der gesunden Landluft - Seeluft - Bergluft konnte ich mich erholen" oder "die Stadtluft schwächt mich permanent".

Betrachten Sie auch die Luft als Teil Ihrer Nahrung. Immerhin liefert sie vor allem Sauerstoff, ohne den im Stoffwechselprozess keine "Verbrennung" ablaufen könnte. Sie „liefert“ auch die feinstofflichen Produkte jeder Ausatmung wie zum Beispiel der Lebewesen und der technischen „Gestalten“. Ich atme sie wieder ein! Was tun? Ich erkenne hier Kreislauf und die Notwendigkeit von Balance.

Die Luft ist das Geben und Nehmen, das Atmen. Sie verkörpert die Erkenntnis, das Gesetz der Kommunikation.

3.3.13. Blutgruppen

Sie kennen die Blutgruppendiät? Meinem Bedürfnis nach individueller Ernährung aufgrund meines instinktiv richtigen Gefühls, dass nicht jede Nahrung für jeden in gleicher Weise richtig ist wird hier beachtet. Die bisherigen Kenntnisse der Stoffwechselprozesse lassen jedoch keine Kausalität erkennen. Wenn Sie damit Ihrem Ernährungsziel trotzdem näher kommen, dann ist die Möglichkeit eines bewussteren Umgangs mit Nahrungs-/Lebensmitteln wohl eher eine Erklärung. Ich komme hiermit zu energetischen Einflüssen und die sind unbestritten

3.3.14. Bewusstsein

An Bewusstsein erinnere ich mich immer dann, wenn es eine "Störung" im normalen Ablauf gibt, die mich ausbremst. Das kann ein Symptom meines Körpers sein, ein unangenehmes Gefühl, ein Ziel, das ich einfach nicht erreiche, trotz aller Mühen.

Wenn Sie z.B. Ihre Ernährung einfach nach altgewohnter Weise vornehmen, sich keine Gedanken machen, dann brauchen Sie nichts zu ändern, solange sich alles im "grünen Bereich" befindet. Erst wenn Sie vielleicht langsam immer "schwerer" werden, wenn Sie Ihre Lebensfreude, Lebensenergie nicht mehr so intensiv fühlen, fragen Sie vielleicht nach der Ursache. Kann die Art der Ernährung da helfen? Kann eine "Diät" oder sonst eine Veränderung die Entwicklung nochmal positiv beeinflussen?

Nun wird Ihnen die ganze Sache bewusst und Sie suchen Antworten. Mit diesem ersten Schritt haben Sie die Hauptarbeit schon gemacht. Denn wenn Sie bereit sind zu fragen, werden Sie Antworten erhalten. Entweder Sie machen Ihre eigenen Erfahrungen und probieren dieses oder jenes aus, hören auf Freunde, Werbung, oder Sie spüren in sich hinein und hören auf Ihre eigene Intuition. Sie könnten überrascht sein, wie gut Sie sich kennen und nur Ihr Verstand Sie von der vollständigen Wahrheit getrennt hatte.

3.3.15. Säure/Basen

Am deutlichsten zeigt das Thema Säure/Basen - Balance wie sich die Standpunkte von materieller und energetischer Betrachtung der Wirkungsweise meiner Nahrungsmittel ergänzen müssen.

Die Verstoffwechslung der Nahrung als säure- oder basenbildend ist direkt von meinem seelischen Befinden abhängig. Bin ich ausgeglichen, sehe mich im Ganzen als gleichwertigen Teil, liebevoll, mein Ego nicht über anderen erhoben, verstoffwechselt meine Verdauung jede Nahrung nach dem Bedarf. Das bedeutet, dass auch Nahrung, die als säurebildend gilt, nun auch basenbildend wirken kann, wenn der Organismus gerade Basen braucht. Sie kennen den Satz: "In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist."? Ich gehe darin einen Schritt weiter und provoziere die Frage; "Wenn viele Körper schon immer häufiger und auch in jüngeren Jahren Krankheitssymptome zeigen, woran könnte das liegen?" Meine Antwort lautet; "Bei vielen Menschen zählt noch mehr die äußere Erscheinung, als das Innere, die Welt der Seele und des Geistes. Damit ist nicht der Verstand oder die Intelligenz gemeint. Gerade mit Verstand stehe ich hier ziemlich "im Regen". Er trennt mich von der Intuition, von dem Flüstern meiner Seele. Mein Geist wird "krank" und ich merke es an körperlichen Beschwerden. In dieser Situation ist eine bewusste Wahl der Nahrung in säure- oder basenbildend nach der chemischen Verdauungslehre eine "Erste Hilfe". Was mir dabei wirklich hilft, ist mein bewusster Umgang mit mir selbst, mit meinen körperlichen Bedürfnissen, welche mich vorsichtig und langsam zu meinen seelischen Bedürfnissen hinführen, damit ich Körper, Seele und Geist wieder als Ganzes empfinden lerne.

3.3.16. Chakra

Spätestens an dieser Stelle muss ich den materiellen Standpunkt der Ernährungsbetrachtung LOSLASSEN. Chakren sind Energiewirbel. Sie sind im Körper verbunden mit den endokrinen Drüsen. Sie sind auch mit der Umgebung meines Körpers verbunden und leiten u.a. auch so genannte nonverbale Informationen.

Unter dem Thema LICHT, (siehe weiter unten.), wird die Lichternahrung angesprochen. In den Chakren wirkt hierfür ein "Verdauungssystem". Die mich umgebende Lichtenergie und die in meinen Lebensmitteln gespeicherte Lichtenergie "informiert" also "ernährt" mich, speziell meinen Geist und meine Seele. Die Bedeutung der Farben, Düfte, Aromen meiner Speisen kommt zur Geltung, genauso wie die in den Speisen während ihrer Herstellung gespeicherten Informationen sowohl von schadstofffreien, transportarmen und schonenden als auch mechanischen, unnatürlichen - künstlichen Arbeitsprozessen. Deutlich wird das besonders in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft. Diese enthalten die vom Tier aufgenommenen Informationen während der Wachstums-, Haltungs- und Tötungsprozesse. Wenn Sie die Bedingungen industrieller Tierproduktion kennen, wissen Sie, dass diese Informationen mehr als negativ sein können, bis zu Aggression und Angst reichen.

Wenn Sie eine innere Abwehr gegen Fleisch fühlen, aber sich einreden, Fleisch sei für die "Eiweißversorgung" wichtig und es kräftige, dann bauen Sie unbewusst schon Blockaden in Ihrem Energiesystem auf, welche sich auf Dauer manifestieren, also zu körperlichen Beschwerden führen können. Handeln Sie nicht gegen Ihre Gefühle. Der Verstand ist ein guter Diener aber kein guter Leiter.

3.3.17. Yin+Yang, Tanz der Polarität in Einheit

In die Nahrung&Balance müssen die Yin/Yang - Kräfte einfließen, sonst entsteht sie nicht. Die Anteile sind aber nicht gleichmäßig und ändern sich nach Lebensweise, Ansprüchen, Tages- und Jahreszeiten u.v.m.

Am einfachsten hilft hier wieder Ihre eigene Intuition. Sie werden nach kurzer Anleitung der Wirkung von Yin und Yang selbst erkennen, wann Sie eines von beiden stärken und das andere entsprechend beruhigen sollten. Diese beiden Kräfte "wirbeln" ständig umeinander und bedingen sich, sie entstehen jedes im anderen immer wieder neu. Das ist die Energie des Lebens. Freuen Sie sich über Ihre Erfahrungen mit Yin und Yang und gehen Sie liebevoll mit ihnen um, denn Yin+Yang, das sind auch Sie selbst.

3.3.18. Lichternahrung?

Das Licht ist unsere ursprünglichste Nahrung, denn unser Leben kam aus dem Licht (Energie) und dem Salz-Wasser (Mineralien). Die weitaus größere Energiequelle ist also das ursprüngliche Licht unserer Natur, das Sonnenlicht selbst, aber auch das Licht der Nacht. Es sind die Biophotonen, die unsere Energie (ebenfalls Biophotonen) speisen. Wird ein Lebewesen komplett von den Biophotonen abgeschnitten (in einem tiefunterirdischen Bunker), muss es energetisch verhungern, auch wenn ausreichend

Nahrungsmittel (nicht Lebensmittel) vorhanden sind. Krankheit und Tod sind unausweichlich.

Die Ernährung nur mit Licht wurde meines Wissens erstmalig durch die Australierin Jasmuheen bestätigt. Sie beschloss im Jahr 1993 keine feste Nahrung mehr zu essen, lässt sich medizinisch untersuchen und diese gesunde Lebensweise bis heute bestätigen.

3.4. Emotionen und Ernährung

Nahrung für die Seele kennen Sie auch schon. Das sind Gefühle. Eine liebevolle Stimmung beim Essen, Freude beim Spaziergang /Spielen im Freien, Ruhe beim Lesen eines guten Buches, musizieren und Musik hören, ausgefüllte befriedigende Arbeit/Tätigkeit, offener ehrlicher kommunikativer Austausch u.v.m. Kennen Sie die Ernährungsempfehlungen der Hl. Hildegard von Bingen (1098-1179)? Wenn Sie diese mit heutigen Empfehlungen vergleichen gibt es sehr wohl widersprechende Unterschiede. Wer hat nun "Recht"?

Sie selbst entscheiden das und auch nur für sich allein. Das können Sie nicht ausschließlich mit dem Verstand, denn dieser braucht einen eindeutigen Standpunkt, um "wahr/unwahr" zu trennen. Den gibt es aber nicht. Nehmen Sie Ihr Gefühl, Ihre Intuition zu Hilfe und probieren Sie **o h n e E r w a r t u n g e n**. So finden Sie das Beste für sich heraus.

Wenn Sie das nicht wollen, bleibt Ihnen immer noch, sich dieser oder jener Ernährungsempfehlung zuzuwenden und eben auch auszuprobieren. Die Erwartungen, die Sie dabei wahrscheinlich haben, beeinflussen das Ergebnis (s. Placebo-Effekt). Aber letztendlich zählt nur dieses und Ihr Erfolg gibt Ihnen persönlich Recht.

Das Puzzle „Nahrung&Balance“ beginnt also beim Ausbalancieren der materiellen, energetischen und gefühlsmäßigen Zusammenstellung der Nahrung. Dabei kommt dem seelischen gefühlsmäßigen Auswählen eine größere Bedeutung zu, als oftmals noch zugegeben wird. Babys und kleine Kinder sind meist noch in der Lage, darauf zu „hören“ und melden, was sie mögen und was nicht. Leider sind Erwachsene (schon durch ihre eigene Erziehung) größtenteils nicht mehr in der Lage, diese empfindsame Nahrungswahl der Kinder zu akzeptieren. Der Verstand ist schon Herrscher im Körper des Erwachsenen und der Verstand „weiß“ ja schließlich aus den Medien, welche Nahrung gerade und ganz wirklich gesund ist.

Ein Baby oder kleines Kind widersetzt sich nicht sehr lange dem offenen Druck und seine Empfindung verkümmert genauso wie schon damals bei seinen Eltern. Als Mensch ist es nun abhängig von den Meinungen der anderen(Werbung), von den Behauptungen der Wissenschaften. Was der Verstand nicht erfasst, existiert eben nicht. Ich komme noch mal auf das Thema Fleisch. Ich kenne viele Beispiele, wo den Kindern das Fleischessen erst „beigebracht“ werden musste. Ihre Intuition war gegen das Fleischessen. Nach meinem jetzigen Wissen ist die Erklärung nicht schwer.

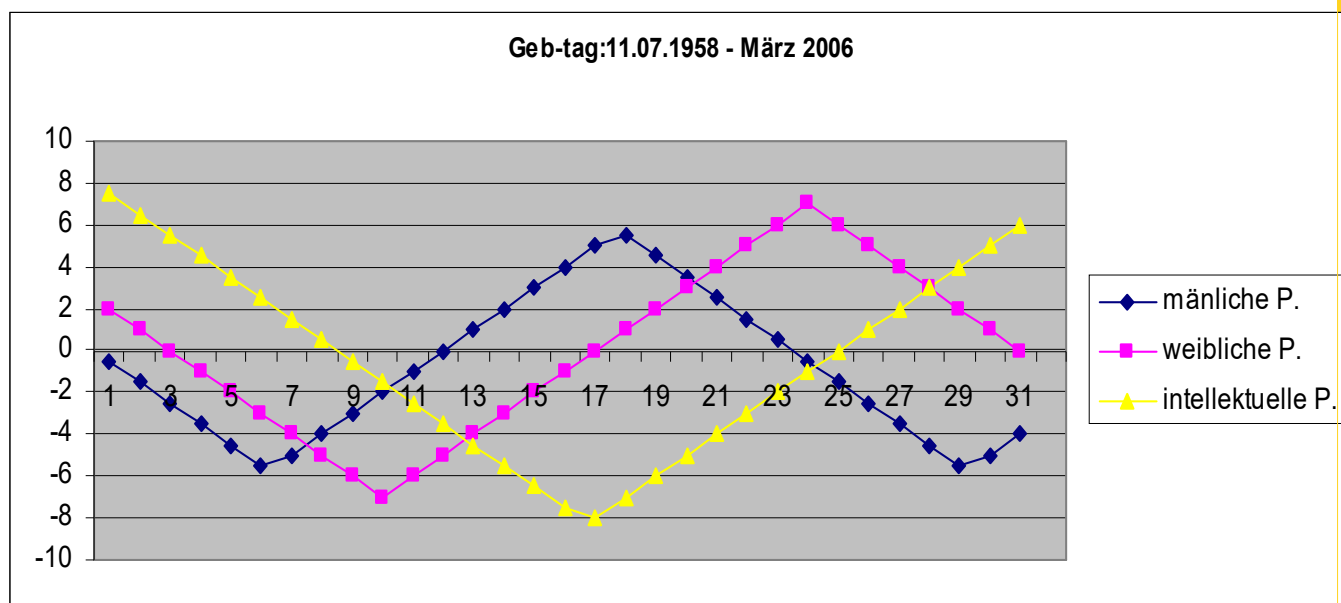
Die Tiere stehen am Ende einer längeren Nahrungskette und erhalten ihr Futter aus industrieller Herstellung. Also ein Weg über Düngung, chemische Schädlingsbekämpfung, Desinfektionen, unnatürliche Haltungsbedingungen und zuletzt dem tierfremden und oft tierquälenden Transport einschließlich der angstausslösenden Schlachtung. Ein guter Fleischer kann Ihnen am Aussehen des Fleisches zeigen, wenn ein Tier gelitten hatte. Dieses Fleisch überträgt die in ihm gespeicherten Informationen auf denjenigen, der es

verzehrt. Ein emotional offener Mensch wird gegen solch ein Fleisch eine Abneigung haben und es nicht essen wollen. Sollten Kinder das fühlen können? Ich als Erwachsene überrede sie dann, nicht ihrem Gefühl zu folgen, sondern meinem Verstand.

Diese Übersicht sollte die Vielfalt der Möglichkeiten aufzeigen, mit denen jeder für sich sein eventuelles Ungleichgewicht wieder zur Balance ausgleichen könnte. Die Vielfalt birgt aber auch mögliche Verirrung in sich. Den Irrtum erkennt man, wenn die gewählte Nahrung allen Argumenten der Anbieter zum Trotz einfach nicht die gewünschte Veränderung bewirkt und im ungünstigen Fall das Problem noch verschlimmert.

Hinzu kommt noch, dass ich in meiner Entwicklung ständigen Veränderungen unterliege. Was gestern noch geholfen hat, kann morgen schon zu viel sein. Nichts ist so stetig, wie die Veränderung, die Wandlung. Ich bin Teil dieses Universums, das sich in jedem Augenblick verändert. Der Berliner Arzt und Biologe Dr. Wilhelm Fließ erkannte um 1913 die nach ihm benannten Fließ'schen Perioden, die „Gezeiten des menschlichen Körpers“.

Diese Biorhythmen wurden von Dr.-Ing. Friedrich Teltscher 1928 ergänzt. Die Perioden sind das Auf und Ab meiner Lebenskraft in 3 Zyklen, dem männlichen (23 Tage), dem weiblichen (28 Tage), dem intellektuellen (33 Tage). Sie starten an meinem Geburtstag und laufen konstant wechselnd bis zum Tod. So bilden sich gemeinsame und wechselnde Hochs und Tiefs. Tage, an denen die Rhythmuskurven aus dem Minus und Plus wechseln, sind solche Tage, an denen ich mich mal nicht so gut fühle. Die Kenntnis vom eigenen Biorhythmus unterstützt meine Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit. Im Plus liegende Zyklen, körperlich, seelisch oder geistig lassen mich das sehr gut erkennen. Haben sie gerade den Minusbereich erreicht, spüre ich dort Schwächen und Hemmungen.



Darum ist es so wichtig, sich selbst bewusst wahrzunehmen, auf seine eigenen Signale, Zeichen zu achten und diese für sich zu verstehen. Immer wieder stelle ich also fest, dass Körper-Geist-Seele zusammen als eine Einheit leben.

Aus dieser Sichtweise heraus ist vielleicht vielen Menschen leichter nachvollziehbar, warum ein „Gebet“ vor dem Essen oder auch ein einfaches Stillsein und dankbares Annehmen der Mahlzeit zu meinem Wohle beiträgt.

Bekömmliche Mahlzeit

Das Korn wächst im Regen, in der Sonne reift es aus.

Mit dem Erntesegen holt der Mensch sein Brot ins Haus.

Und wir alle können leben, denn jeder hat sein Werk getan.

Was in Liebe uns gegeben, nehmen dankbar wir jetzt an.

Danke

Kerstin Anders, 2004

Der Ernährungsprozess wird mir bewusst. Die Mahlzeit ist dann nicht einfach eine Störung im Tagesablauf, weil man ja was essen müsste, sie ist genau das, was für mein Wohlbefinden JETZT wichtig ist; ...

...die **Aufnahme lebenswichtiger Informationen!**

Das können sein: Geruch, Geschmack, Aussehen, Konsistenz, Ambiente, der liebevoll gedeckte Tisch (meine Sinne werden satt), weiterhin alle biologisch-chemischen Bestandteile (mein Körper wird satt), nicht zuletzt die energetischen Informationen der Biophotonen (meine Lebensenergie wird gesättigt)

Hier erklärt sich der Ausspruch „Deine Nahrung soll deine Medizin sein!“ Auch ein indisches Sprichwort bestätigt diese Aussage: „Du brauchst keine Medizin, wenn du dich richtig ernährst, und du brauchst keine Medizin, wenn du dich falsch ernährst.“

Natürlich stehe ich nun wieder vor der Frage, was ist richtige/falsche Ernährung. Genau das ist nicht generell feststellbar. Die Ernährung der Eskimos wäre wohl für die mediterranen Menschen falsch und umgekehrt eben auch. In der Natur gibt es dafür eine Antwort, die lautet: „Was einfach ist, ist richtig“. Übertragen auf Ernährung könnte man schließen, die Ernährung ist richtig, wenn sie dem Lebensraum entspringt, in dem ich gerade lebe.

Hat es Untersuchungen gegeben, ob unser Winter nicht seine eigenen Gesetze hinsichtlich der Verstoffwechslung meiner Nahrung hat? Könnten Stoffwechselprobleme resultieren, wenn ich im Winter wie im Sommer Rohkost esse? Warum ist mein Appetit auf die Lebensmittel auch zeitlich unterschiedlich ausgeprägt, aber mein Verstand redet mir ein, ich müsste mich „gesund“ ernähren?

Eben durch diesen Filter einer verstandesmäßigen „gesunden“ Ernährung grenze ich vielleicht Lebensmittel aus, die ich gerade bräuchte! Vielleicht esse ich dann „heimlich“, worauf ich Appetit habe und bekomme leider ein schlechtes Gewissen und eben dadurch eine schlechte Verstoffwechslung des ansonsten doch richtigen Essens in diesem Moment!

In diesem Zusammenhang erkenne ich nun die Bedeutung einer vielseitigen und abwechslungsreichen offenen Ernährung. Mit jedem Gedanken an ein spezielles „Problem“ wie z.B. Kalorien, Fett, Vitamine, Rohkost, Cholesterin u.v.m. blockiere ich mir selbst meine Balance. Mein Gedanke informiert mich dann einseitig und das kann nur zu Einseitigkeit und Überlastung führen. Letztendlich ist das Ergebnis nicht das, was ich wirklich wollte.

Meine Gedanken sollten offen bleiben für das, was mein Körper-Geist-Seele als Einheit mir mitteilt (MIT-MIR-TEILT, also mir in mein Bewusstsein gibt). Wenn ich heute keine Rohkost brauche, esse ich sie nicht, dafür habe ich morgen wieder Appetit auf Äpfel und übermorgen auf Sauerkraut. Und wenn ich zwei Tage Nüsse essen will, dann tue ich es. Nehme ich dem Verstand hier mal die Führungsrolle ab und übergebe diese meiner Intuition, meinen Gefühlen. Sie werden erstaunt sein, wie einfach Ihre optimale Ernährung sich ganz von allein regelt.

Und eines ist dabei sehr wichtig! Nicht die stoffliche Nahrung ist Daseinszweck. Ich lebe, um mich zu informieren (ich will eine Form erreichen – Bewusstseinsentwicklung zur höheren Ordnung). Ich lebe nicht, um stofflich zu essen. Also den Gedanken daran bitte nicht zum Hauptthema jeden Tages machen. Die entsprechenden Rezeptzeitungen und Diätanleitungen sowie Vitamin- und Gesundheitsratgeber ganz ruhig mal links liegen lassen. Die Informationen meiner Nahrung in Form der enthaltenen Lichtenergie sind der wirkliche Ernährungszweck, denn das sind die Energielieferanten meines Lebens.

Wenn, wie am Anfang schon gesagt, der Körper der sichtbare Ausdruck der Seele ist, dann wird spätestens jetzt sehr deutlich, wer/was tatsächlich die Nahrung braucht. In Wahrheit wollen meine Seele und mein Geist ernährt werden. Sie wollen über die Sinne meines Körpers den Geschmack von Erdbeeren kennenlernen, die Wirkung von Alkohol ausprobieren, „mit allen Sinnen genießen“.

Mein Appetit hängt direkt mit meinen Seelenzuständen zusammen. Das ist nichts körperliches, wenn mir der Stress auf den Magen schlägt, oder die Zukunftsangst mir die Freude am Essen nimmt. Verliebte leben nur von „Luft und Liebe“, der Eifersüchtige isst aus Frust immer mehr Schokolade. Esssucht oder Essblockaden werden nicht vom Körper hervorgerufen, sie ergeben sich aus seelischen Disbalancen. In seiner Balance zu leben, erlaubt sogar die Ernährung nur mit Sonnen-Licht. (vgl. Lichternahrung). Nicht meine Körperzellen brauchen die Nahrung, sondern meine Seele, mein Geist braucht die Lichtenergie-informationen, die in der natürlichen Nahrung durch den Weg der Pflanzen (Samen, Pflanzen, Früchte, Samen) gespeichert sind.

Meine jeweilige Energiesituation ist direkt von meinem Seelenzustand abhängig. Die Chakren lassen das sehr gut erkennen, indem sie geöffnet oder geschlossen sind, indem sie harmonisch die Energiebalance erhalten oder diese nicht mehr erreichen können. Dann fühle ich mich zumindest nicht wohl.

Essen als heilige=heilende Handlung ist also im Gesamtzusammenhang zu verstehen. Wenn eine Mahlzeit eingenommen wird, dann tue ich das ganz bewusst. Sage ich „DANKE“ an alle, die sich um meine Lebensmittel gekümmert haben. Die das Feld bestellt, gepflegt und geerntet haben, die die Früchte transportiert und gelagert und zubereitet haben. Ich bin in der entwickelten Arbeitsteilung auf andere angewiesen.

Ein DANKE ist Energie der Liebe, die ausstrahlt und ihr Ziel erreicht – im Außen wie im Innen. Dann bekommen alle meine Zellen mit, dass Essenszeit ist und werden entsprechend auch satt. Somit ist nach der Mahlzeit eine relativ lange Zeit zur Verfügung,

in der kein Wunsch nach weiterem Essen auftaucht. Wenn allerdings so mal zwischendurch schnell ein Kuchen, Schokolade, Pizza u.ä. vor dem Fernseher, PC oder Buch oder auf der Straße geschluckt wird, dann ist ziemlich schnell der nächste Appetit wieder da, weil die Seele gar nicht so richtig mitbekommen hat, dass es eben Nahrung-Information gab.

Einige heute überwiegenden Ernährungssitten müssen ja zu Kreislaufproblemen, Verdauungsproblemen, Überforderung, Verstopfung, Durchbrennen von Sicherungen führen. Krankheiten sprechen deutlich genug. Ich bin, was/wie ich esse.

4. Der Stamm mit seinen Zweigen ... Kraft der Vision

Lied der Elemente

Viele kleine Wassertropfen halten gut zusammen.
Sie erzählen sich einander woher sie jetzt stammen.
Ich war tief in der Erde, floss durch Felsengestein.
Dort traf ich meine Freunde, sind in der Quelle vereint.
Ich bin der Sonne begegnet, war in den Wolken ihr nah,
und dann ließ ich mich fallen, Regen ist auch wunderbar.
Ich war der Tau auf der Wiese, ich war die Schneekristallzeit,
ich war die Träne der Freude, ich war die Träne im Leid.
Wir sind das Blut dieser Erde Wasser des Lebens genannt.
Was ihr uns gebt, das kommt wieder, wir leben nur Hand in Hand.

Jedes kleine Körnchen Sand kann so viel berichten
Nimm es einmal in die Hand, spüre die Geschichten.
Der Rhythmus der Erde ist Werden und Gehen.
Darum ist Hiersein so wertvoll und schön.
Sieh mit dem Herzen - die Erde sie lebt.
Öffne die Sinne für das, was sie gibt.
Den Duft deiner Wiege, die Eltern, zu Haus,
das Spiel mit den Freunden, das Lachen daraus,
die große Liebe, erlebe sie hier.
Berühre die Vielfalt – der Moment gehört dir!

Jeder Ton der Melodie wird durch Luft getragen,
und die Ohren hören schon, was die Stimmen sagen.
Leise streichelt der Wind die Bäume, leise singen die Blätter ihr Lied.
Sie erzählen von Licht und Schatten, wenn die Sonne vorüberzieht.
Dort der Schmetterling tanzt auf der Wiese,
Schwalben fliegen ganz einfach davon.
Hör' die Melodie, atme die Schönheit.
Glück deines Lebens ist reicher Lohn.

Wenn die Kerze Feuer fängt, dann beginnt ihr Leben.
Für das Licht, das sie verschenkt, wird sie alles geben.
Ein großes Geheimnis ist der Feuertanz,
denn er hält Leben und Tod in der Balance.
Alles ist Feuer, denn alles ist Licht.
Du kennst das Geheimnis – vielleicht weißt du's noch nicht?
Die Kerze, die Sonne, die Brände der Welt,
die Sterne, die Funken sind ein Spiegelbild!
Durch wütendes Feuer wird sinnlos zerstört.
Doch das Feuer der Liebe bringt Leben unbeschwert.
Es kann tanzen und singen, taucht die Welt in gold'nen Schein.
Darum schütze die Feuer, dann hast du ein Daheim.

Wenn du mal nicht weiter weißt, alles scheint vergebens
Und du drehst dich nur im Kreis trotz Mühe deines Strebens.
Es ist doch ganz einfach, und auch wieder nicht.
Deine Chance zu erkennen, die die Mauer zerbricht.
Du stehst vor der Tür, die dein Wissen nicht sieht,
denn der Schlüssel dafür ist deine Seele, die fühlt.
Im Raum deines Wissens kennst du dich aus.
Doch es gibt auch noch andere Räume im Haus.
Erkenne dich selbst! Gehe durch jede Tür!
Deine Freiheit des Lebens erfüllt sich in dir!

Text und Melodie: Kerstin Anders, August 2006

Unsere Erde ist KEIN Selbstbedienungsladen. Wenn Sie Verhalten von Menschen im Selbstbedienungsladen kennen, erkennen Sie, wie sich Achtung vor dem Leben äußern kann. Der Selbstbedienungsladen lebt vom Mitwirken seiner Gäste, er ist so gut, wie diese Gäste sich eben verhalten. Die **Balance ist im Geben UND Nehmen**. Nur Nehmen ist keine Balance auch nicht bei der Selbstbedienung. Eine gute Schule! Auch hier kann nur jeder bei sich selbst anfangen und nicht schon wieder rufen, „aber die anderen.... Der hat aber auch...“ usw. Die Kraft des Selbstbedienungsladens erschöpft sich rasch, wenn nur genommen wird.

Es heißt zwar, „Geben ist seliger denn Nehmen.“, das ist jedoch hier gar nicht gemeint. Der Sinn dieses Satzes liegt wohl eher darin, dass bereits in der Aktion des Gebens das eigene Nehmen enthalten ist, ich gebe, weil ich im selben Moment etwas annehmen kann, das ich brauche. Das sind Yin und Yang, die sich immer wieder aus sich selbst entstehen lassen durch Bewegung, Veränderung, Austausch. Im langsamen Schwingungsbereich der Materie sind diese Veränderungen zeitverzögert. Jedoch im schnellen Schwingungsbereich der Gedanken, des Geistes, geschieht es sofort, augenblicklich, wenn ich mir dessen bewusst bin.

Gebe ich ein Geschenk, dann erwarte ich nicht, dass es der andere mit einem Gegengeschenk wieder ausgleicht, sondern im Augenblick des Schenkens, habe ich selbst bereits erhalten, z.B. die Energie der Freude, des Reichtums, des Lebens, der Liebe, des **eigenen Sattwerdens im Sinn von Nahrung&Balance**.

Verfolge ich meine Geschichte, die Geschichte der Entwicklung der Menschheit, unter dem Blickwinkel der Ernährung, dann fällt eindeutig auf, dass ich mich allgemein mit meiner heutigen Ernährungsweise von meiner ursprünglichen Natur abgeschnitten habe.

Noch in der Zeit der HI. Hildegard von Bingen beruhten Anbau und Herstellung der Nahrungsmittel auf natürlichen Prozessen. Für die Menschen damals war es normal, dass Körper-Geist-Seele zusammengehören und jede Krankheit eine zusammenhängende Behandlung erfordert. Die Menschen waren damals allerdings überzeugt, dass Krankheiten Gottesstrafen seien. Meiner Meinung nach ist diese Erklärung gar nicht so weit von der jetzigen Auffassung entfernt. Nur verstehe ich die Krankheiten als Zeichen, in meiner Lebensweise/Lebensverständnis etwas ändern zu müssen.

Warum wurden viele Menschen Opfer von Seuchen, einige mussten sterben? Zu der damaligen Zeit hatte sich die Trennung dieser Menschen von der Natur bereits angedeutet. Viele Menschen lebten schon damals nicht mehr im Einklang mit Mutter Erde.

Die Denkweise gab dazu den Anstoß.

Es ist die Denkweise der Wissenschaften, der stofflichen Welt, die messbar, sinnlich erfassbar ist. Meine fünf Sinne – riechen, schmecken, hören, sehen, fühlen – dienen dazu, mich in dieser stofflichen Welt zu erfahren. Nur hier ist es möglich, den Duft der Wiese zu atmen, oder den Kuchenduft in der Küche. Hier kann ich mit allen Sinnen SEIN. Dazu brauche ich meinen Körper. Darum BIN ich mein Körper.

Es ist nicht verwunderlich, dass dieser Sinnlichkeit eine große Bedeutung gegeben wird. Den hungernden Magen füllen zu können, eine warme Stube zu haben, das sind körperliche Wünsche. Es lag nahe, die Nahrungsmittelherstellung auf die Versorgung vieler Menschen auszurichten und hierbei zu beachten, dass alle erkannten und messbaren Inhaltsstoffe enthalten waren. Darin liegen die Wurzel und auch die Chance, wenn es um wissenschaftliche Erkenntnisse in der Ernährung geht. Denn inzwischen sind nicht nur die chemischen Inhaltsstoffe messbar, sondern auch die energetischen, z.B. die Biophotonen, s.o. Die Herstellung von Nahrungsmitteln ist also nicht vollständig, wenn sie nur den Eiweiß-, Fett-, Kohlenhydratanteil usw. erfasst.

Die Krankheiten von heute weisen darauf hin, die Ernährung wieder aus der Trennung in die Einheit zu bringen.

Ein Apfel ist z.B. nicht einfach nur Fruchtzucker (VORSICHT! ZUCKER) oder nur Vitamin-C (ACHTUNG! VITAMINE) ein Apfel ist zuallererst **EIN APFEL**. Er beinhaltet den Samen des Apfelbaumes, er speichert die Strahlen der Sonne und Sterne und die Bewegungen des Windes, den Regen, den Boden, das Blühen und Bestäuben, das Werden und Reifen, die Ernte und alle Veränderungen, bis er mir als köstliche Speise dienen kann. Übertragen Sie diese Gedanken auf Ihre Nahrungs- oder besser Lebensmittel, z.B. das Getreide, das Gemüse, auch die tierischen Produkte bis hin zum Fleisch dieser Tiere, das Sie essen möchten.

In jeder Zelle existiert als Information das ganze Universum.

Überprüfen Sie einfach Ihre Gedanken und fühlen gleichzeitig, was geschieht. Welchen Standpunkt nehmen Sie ein? Es ist Ihre Wahl. Haben Sie dabei auch Geduld mit sich selbst.

Letztendlich hat die Nahrungsmittelindustrie den Bogen überspannt, als die chemischen Behandlungen im Interesse der Haltbarkeit, Lager- und Transportfähigkeit zur Anwendung kamen. Jeder Mensch vermeidet es normalerweise, sich freiwillig zu vergiften. Aber ich bin ja „Herr meiner Handlungen“. Wasche ich das Gift doch „einfach“ wieder ab. Und nun vergifte ich also auch noch mein Wasser. Und so weiter... Im großen Zusammenhang betrachtet liegt der Schluss nahe: „Sie wissen nicht, was sie tun.“

Welche Ironie (oder Parallele), wenn Umsatz-Zahlen in den Unternehmen zum Selbstzweck mutieren, denn „Sie wissen wohl, was sie tun.“, während die besten Ärzte krebserkrankten Menschen (mutierte Zellen) nicht immer helfen können.

Und doch gibt es Menschen, die sich von ihrem Krebs heilen, obwohl sie normalerweise keine Chance mehr erhielten! Sie sollte ich fragen, was sie dafür getan haben!

Alles beginnt im Kopf, genauer gesagt durch den Geist.

Wenn ich einmal den Zusammenhang erkenne, werden meine Handlungen nie mehr die alten sein. Ich werde nicht einfach einen Apfel essen können, ohne dass ich auf dessen Herkunft achte und wissen will, welche IN – FORM - ationen er für mich enthält. Sollten diese nicht für mich förderlich sein, wird mir der Apfel nicht schmecken, Ich werde ihn nicht essen wollen.

Genauso hat unsere Wirtschaft eine lebensvernichtende Seite. Sie dient nicht der Befriedigung meiner Bedürfnisse, auch wenn mir die Werbung da etwas anderes vormachen möchte. Eine Wirtschaft, die menschliche Bedürfnisse befriedigen kann, sollte keine Arbeitslosen hervorbringen, keine Waren, die die natürlichen Ressourcen der Erde ohne Rücksicht auf nachfolgende Generationen verpulvert, keine energieraubenden Wettstreite um Scheinlorbeeren führen. Alles beginnt mit dem Gedanken.

Wenn die Ökonomie nun nicht materielles Wachstum, Profit als erstrebenswerte Kennziffern ermittelte sondern **Bildungsstand- Bewusstseinsstand, Gesundheit der Menschen, Ressourcen - Kreislauf** u.ä. wie könnte diese Welt dann aussehen, was könnte mit den Krankheitsgeiseln geschehen? Die Depression z.B. wird u.a. auf Lichtmangel zurückgeführt. Sie kommt aber auch aus der Lebenssituation hervor, wenn Hoffnungslosigkeit und Nutzlosigkeit Überhand gewinnen. Im übertragenen Sinne ist das der wahre Lichtmangel. Das Symptom der Depression zu bekämpfen ist somit ein Kampf des Don Quichote.

Das Argument, Bildung und Gesundheit, Umweltschutz würden viel Geld kosten, wären zu teuer, zeigt nur, dass von den so Argumentierenden der wahre Hintergrund nicht preisgegeben werden will oder aus evtl. Unkenntnis gar kann. Denn was sind schon Preise? Wer ermittelt die Preise? Wie teuer wird uns eine mögliche Vernichtung unserer Lebensbasis?

„... Die Ausgliederung von Millionen Menschen aus der aktiven Erwerbsarbeit war und ist also der Preis für die Effektivitätssteigerung der Unternehmen. ... Eine qua Rationalisierung prosperierende Industrie setzt Menschen frei und produziert damit auch Existenzprobleme. Der häufig auch noch subventionierte Arbeitsplatzabbau hat die Menschen nur aus der Firmenbilanz als Kostenfaktor ausgebucht und postwendend dem Sozialstaat überantwortet. ... Das Problem ist also nicht eigentlich gelöst, sondern nur auf andere Schultern verteilt – sei es über Beiträge, Steuern oder wachsende Staatsverschuldung. „¹¹

Eine Lösung könnte sein, die Bilanz der Unternehmen etwas zu verändern, um einen Faktor, der entsprechend der Entwicklung längst dringend geworden ist --- Das Arbeitsvermögen.

Eine Bilanz, in der das Arbeitsvermögen als Vermögen steht, weist dieser Kennziffer mindestens dieselbe Wertigkeit zu wie den Kennziffern Anlage- und Umlaufvermögen.

Mit Vermögen geht der Betriebswirt erfahrungsgemäß anders um, als mit Kosten – besonders den Lohnkosten. Vor allem würde diese Wertbemessung des

¹¹Die Alterslüge; S.176 f.

Arbeitsvermögens zu einer wirtschaftlich erzwungenen Achtung vor den arbeitenden Menschen führen, die hoffentlich dann zu neuen Erkenntnissen führt und unserem Sozialsystem ganz ungeahnte Wege eröffnet, zum Wohle aller. Als ich diese Idee 2001 entwickelte, gab es noch zu viele Abweisungen, aber die Bedingungen änderten sich bereits, und wenn die Finanzkrise noch nicht deutlich genug war, dann werden weitere Katastrophen folgen, bis alle gelernt haben.

Warum/Wie konnte das Geld zu diesem gefährlichen Eigenleben werden? Im Ursprung war Geld einfach ein Tauschmittel für lebenswerte Waren. Erst die ihm von uns Menschen gegebene Möglichkeit des Sparens, unbegrenzten Besitzes mit dem Effekt des Zinseszinses übergab ihm diese scheinbare Macht über Leben.

Der Spruch „Geld regiert die Welt.“ fühlt sich für mich an wie ein Schlag in meine Seele, denn ich sehe nicht ein, warum meine Seele sich vom „Mysterium Geld“ abhängig machen sollte. Geld ist genauso Diener in der Bewusstseinsentwicklung, wie es alle Materie ist. Wie könnte Geld regieren? Doch nur, wenn das Leben dabei verlöre. Wozu gibt es dann aber LEBEN?

Wie gefällt Ihnen der Satz; „Leben regiert die Welt.“ ? Das reimt sich nicht? Vielleicht dieser;

„Was Leben erhält, regiert die Welt.“

Meine Kinder sollen es besser haben – wie gehe ich aber mit den an meine Kinder zu übergebenden Lebensgrundlagen um? ALLE leben auf denselben Grundlagen, ob ich nun Geld im Überfluss besitze oder nur gerade soviel, dass ich mir die Lebensmittel kaufen kann, oder vielleicht bittle. Ich selbst bestimme, was mir wert und teuer ist!

Ich selbst muss bestimmen, was Geld wert ist und was unbezahlbar kostbarer als Geld ist!

Vision - Was wäre wenn...

☀ ich nur Waren kaufte, die vollständig im natürlichen Kreislauf fließen

☀ ich nur das bezahlte, was **meiner** wirklichen Entwicklung dient (natürliche Lebensmittel, Bildung, Gesundheit, ganzheitliche Entwicklung, Selbsterkenntnis...)

☀ ich erkenne, dass es keine äußere Freiheit für einen Teil des Ganzen geben kann, sondern jeder für sich VERANTWORTLICH ist für das Ganze, dass darum niemand dem anderen gleich sein kann und Anderssein dürfen für jeden gilt „Freiheit nach Innen“ So betrachtet ist verständlich, dass Herr Spencer in seiner Entwicklungstheorie der Gesellschaft schreibt: „...gemeinschaftliches Leben muss den Teilen untergeordnet sein, anstatt
umgekehrt...“

Eine Gemeinschaft ist stark, wenn ihre Teile individuell stark sind. Aus der Vielfalt entsteht die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Balance von Stark und Nachgeben. Jede Ameise

ist individuell und stark und geht ihren Weg, trotzdem ihr Tun dem Wohl des gesamten Ameisenstaates dient. Die Erde kann erst ihren jetzigen Platz verlassen, wenn sie sich innerlich auf ihre neue Aufgabe vorbereitet hat, wenn ihr Bewusstsein dafür vorbereitet ist.

☀ die vielzähligen Erfindungen zur Energiegewinnung und –einsparung aus den Sicherheitsfächern geholt und angewendet werden (Bsp: Nullpunkttechnologie, Tesla); Menschen haben die Lebens-Pflicht zur Kommunikation, oder es wird eine Erfindung eben an anderer Stelle wiederholt. Menschen sind nicht dumm, nur manchmal falsch informiert.

☀ vielleicht finden Menschen heraus, dass die Abweichungen des Lichts im All von der geraden Linie auch Brechungen durch Dimensionen sein könnten, wie wenn Licht aus der Luft ins Wasser fällt. Dimensionen könnten Phasen-Dichten der Schwingungskurven des Bewusstseins sein. Alles ist Bewusstsein. Alles was existiert, hat seine eigenen Schwingungskurven und diese sind wiederum stark vernetzt in diejenige der nächstgrößeren EINHEIT eingebettet-also möglicherweise in die nächste Dimension. Das ist holografisch.
Dimension ist dann ein Zustand von Balance der Elemente, von Energieniveaus, von Bewusstseinsstufen der Schöpfung.

☀ wenn ich erkenne, dass „Erfindungen“ nur durch mich aber nicht von mir kommen. Das Ego (mein, von der vollständigen Wahrheit getrenntes, kleines ICH) glaubt, etwas Neues erfunden zu haben, aber der Geist (mein wahrhaftes gemeinsames großes ICH) ist nur auf die richtige Frequenz gegangen und hat den Gedanken erfahren und formuliert. Das Ego sollte für diese Gnade danken, im Geist ist ALLES schon da.

☀ diese Gradwanderung zwischen individueller allseitiger Entwicklung und gesellschaftlichen Erfordernissen endlich im Bewusstseins-Lichtkegel jedes Menschen zur EIGENVERANTWORTUNG führte

☀ eine universelle Achtung vor dem Leben zur bewussten natürlichen Balance führte... usw.

„Wenn es nach den Dogmen orthodoxer Gesundheitsapostel ginge, wäre das Leben in der Tat freudlos, aber gesund und lang. Keine Eier mehr, kein Gläschen Wein, keinen Tabak und keine scharfen Gewürze – wegen Cholesterin, Arteriosklerose, koronarer Herzkrankheit oder Fettleber. Man müsste schon in der Adoleszenz jeden Stress meiden, jedes üppige Gelage und überhaupt alles, was Spaß macht. Doch was wäre das für eine triste Existenz. Kein Leben, kein Lieben, kein Lachen – und einen stressigen Beruf kann man sich dann auch nicht leisten, einen belastenden schon gar nicht.“¹²

Es ist ANGST.

Angst ist ohne Vertrauen, ohne Weisheit, ohne Liebe.

¹²Die Alterslüge, S.67

Nur durch Angst sind solche Ideen fähig, mich zu beherrschen. „Nur wer sein Risiko kennt, kann vorbeugen.“ (Gesundheits-Werbetext) Mal ganz einfach gesagt, DAS GANZE LEBEN HIER IST EIN RISIKO. Oder? Was heißt denn überhaupt –vorbeugen-? Das klingt mir sehr nach verbiegen nach vorn. Wo ist da die Balance? Niemand weiß, was geschehen wird. Ich kann nur wissen, was bereits geschehen ist. Beispiel Gendiagnostik:

„Die amerikanische Firma Neuromark Diagnostics beispielsweise sucht gegenwärtig nach Erbanlagen, die angeblich mit Drogensucht, Depressionen, Esszwang, Angststörungen und Hyperaktivität zusammenhängen. Am Ende soll eine Musterung für 20 bis 50 Schlüsselgene stehen, die menschliches Verhalten vorhersagen kann. Solch eine Biotech-Glaskugel wäre eine Sensation – und wird Hightech-Quacksalberei bleiben. Der Grund: Das menschliche Tun und Lassen ist zu vielschichtig, dass man es per Genchip weissagen könnte.“¹³

Inzwischen räumt die Wissenschaft ein, dass eben die Gene allein gar nicht zuständig sind (s. Epigenetik), die Wirkungsweise ist sehr vielschichtiger und reicht bis in energetische Beziehungen. Der Mensch, der sich vorbeugt, sieht seinen Weg nicht mehr, sondern nur bis zu seinen Füßen. Zum Beispiel könnte ich mir vornehmen, mich vor der „Gefahr“ des DICKSEINS vorzubeugen. Ich esse nicht mehr! Kommt Ihnen das bekannt vor?

„Unter dem Deckmantel einer ‚Anti-Aging-Medizin‘ bombardieren sie die Öffentlichkeit mit Halbwahrheiten von einem beispiellosen Ausmaß. Das Altern und seine Begleiterscheinungen werden als Krankheit dargestellt, die es auszumerzen gilt.“¹⁴

Das ist ein Milliardengeschäft mit Angst, wenn Menschen da mitmachen.

„Gesunde sorgen sich zu Tode – Dies ist das größte Paradox der modernen Medizin: Je reicher ein Land ist und je mehr Geld eine Gesellschaft in das Gesundheitssystem pumpt, desto wahrscheinlicher ist es, dass sich ihre Mitglieder krank fühlen. Früherkennung und Vorsorge verlängern in vielen Fällen keineswegs das Leben – dafür aber mehren sie die Zahl der unfrohen Jahre. ... In einer Welt, in der die Wahrheit in der Wahrnehmung liegt, ist man mit weniger Medizin also besser dran.“¹⁵

Lebt man in seiner natürlichen Balance, ist man in der Lage, die Informationen so zu wählen, dass sie jeweils förderlich sind. Die o.g. Symptome w(s)ollen doch nur helfen. Das Bewusstsein soll erkennen, dass z.B. die Leber mit der Entgiftungsaufgabe überfordert ist. Es könnte sein, dass man zu oft „giftige“ Gedanken denkt, von den giftigen Informationen bestimmter Nahrungsmittel ganz zu schweigen.

Vielleicht möchten Sie diesen Vorstellungen folgen, denn die Achtung vor dem Leben beginnt bereits mit dem sich geistigen Öffnen für andere Sichtweisen. Wir sind alle verschiedene Menschen, und das hat seinen Grund. Wir haben alle dieselbe Aufgabe, durch die wir uns darum wieder zur Einheit verbinden müssen.

13Die Krankheitserfinder, S.196

14Die Krankheitserfinder, S.172

15Die Krankheitserfinder, S.217

Nehme ich zum Beispiel das Spiel einer Big-Band. Jeder einzelne Musiker ist hier perfekter Solist, trotzdem und gerade darum ist dieses Big-Band Spiel gekonnt und vollendet im Zusammenspiel. Ein Genuss beim Hinhören und Hinschauen.

Zukunft

Wenn –
alles was der Mensch kann
– heißt,
Für den anderen da sein
Und
Geben, was man kann und weiß
Dann wird der Mensch gesund werden.
Dann hat er eine Zukunft auf Erden.

Kerstin Anders, Im Krankenhaus, Juli 2001

Ca. seit dem 1800 Jh. entwickelt sich die Epigenetik. Sie untersucht den Zusammenhang von erworbenem Wissen und Vererbung. „Jenseits des genetischen Codes gibt es offensichtlich Mechanismen, mit denen das Erbgut auf seine Umwelt reagiert: Schalter und Signalmoleküle, die bestimmen, ob und wann Gene aktiv werden sollen. Und diese Mechanismen könnten, so das Ergebnis neuerer Studien, auch an nachfolgende Generationen vererbt werden.“ (www.erbschaftsforschung.de)

Sie erkennen sicher selbst schon aus diesem kleinen Zitat die unermessliche Bedeutung der Bewusstseinsentwicklung und die riesige Verantwortung jedes einzelnen Menschen. Meine Kinder tragen im wirklichen Maße meine Ideen (Informationen) weiter. Sie sind so gut (lebensfördernd), wie ich sie selbst gedacht und gelebt habe und sie sind ebenso schlecht (lebenshemmend).

Wenn meine Kinder eine bessere Welt haben sollen, dann sollten sie mir möglichst nicht sehr ähnlich sein, denn dann kann sich wohl nichts verbessern!

Im Grunde machen viele Kinder schon jetzt ihre eigenen Schritte und lassen sich nicht in Zwänge einordnen (Autismus [Gefühl der Berührung], ADHS [komplexe Denkprozesse], Indigo [unbeirrbar Wahrheit], AIDS [wurde schon von 60Mio. Menschen überwunden durch Genmutation – das Ende aller Krankheit = Immunität], (s. „Die Blume des Lebens“ Bd.2, S.465)...) Ich kann von Kindern auch lernen, nämlich die Zukunft. Sie brauchen aber dafür die ganze Liebe meines Herzens, Geduld, Aufmerksamkeit, gemeinsame Zeit zum Spielen, sich selbst erfahren können. Dafür sollte es sich doch lohnen, den

Zeiträuber-Nr.1-Fernseher abzuschalten! Meine Kinder brauchen biologische, energetische, liebevolle Nahrung ohne Chemie oder Jodel-Dodel oder ruhigstellende Medikamente.

Ich kann wirklich mal alte „Wahrheiten“, die sich definitiv nicht bewährt haben, LOSLASSEN. Wer nach Veränderung ruft, muss loslassen und sich ändern. Einfach selbst tun!

Kennen Sie die „Permakultur“?

„Saftige Kiwis unter der Schneedecke, Zitronen, Feigen, Orangen in 1400 Metern Höhe, Weinbau in der kältesten Region Österreichs – das widerspricht der gängigen, biologischen Lehrmeinung. Doch bei Sepp Holzer ist alles möglich. Holzer ist der wohl bekannteste Bauer in Europa. Seinen Krameterhof in der Nähe von Salzburg besichtigen Agrarexperten aus der ganzen Welt: Selbst Chinesen wollten bei ihm lernen.“¹⁶

Reisanbau in der Wüste. Seine Agrokultur ist bereits praktizierte Balance der Natur. Schade, dass sie noch nicht allgemein angewendet wird. Holzer sagt: „Es gibt für mich kein Unkraut und kein Ungeziefer, sondern es gibt nur unfähige Leute...“ Er setzt die Pflanzen und Tiere ein als Ablenk-, Abwehr- und Futtermittel. Seine Pflanzen- und Tiervereinigungen schützen und fördern sich gegenseitig. Er sät nur einmal. Danach säen sich die Pflanzen selbst wieder aus. Er nennt sich „Nichtstuer-Landwirt“.

Es gibt mehr als genug Menschen, die glücklich wären, solche Arbeiten zu verrichten, diese Welt braucht nicht zu hungern und sich vergiften. Nur Menschen, die am Elend anderer Nutzen haben, lenken von diesen Möglichkeiten sofort ab und bekämpfen sie.

¹⁶Zeitschrift Ökostadt Report 3/2005, S.41

5. Die Blätter und Blüten ... Kraft der Mitte

Nahrung&Balance ist ein Puzzle von Materie, Energie und Emotionen. Wie entsteht Balance, was ist das und wie können Sie Ihre Balance in der Ernährung finden?

Manche Ernährungskennntnisse sind wissenschaftlich längst überholt, manche sind einfach nicht pauschal zu verwenden. Ich weiß doch; die einzige Konstante in meinem Leben ist der ständige Wechsel.

Ich bin glücklich und unglücklich, traurig und fröhlich, munter und müde, energielos und voller Tatendrang, wissensdurstig und ohne jedes Interesse usw. Stellen Sie sich eine Wippe vor und auf jedem Ende eine von diesen oder weiteren Emotionen. Wann ist diese Wippe in der Balance=im Gleichgewicht? Genau, nämlich wenn die Emotionen auf beiden Enden gleichschwer sind und ihre Entfernung vom Kippunkt gleichgroß ist. Daraus resultiert, dass ich großes Glück wirklich empfinde, wenn ich auch großes Unglück kenne. Nun stellen Sie sich diese Entfernung immer kleiner werdend vor, die beiden Endpunkte rücken dem Kippunkt immer näher. Was geschieht mit Glück und Unglück? Sie treffen sich in der Mitte. Werden sie die Mitte jemals ganz genau erreichen? Wenn ja, dann existieren sie beide nicht mehr, sie lösen sich ineinander auf. Die Spannung=Energie, die vorher durch die Entfernung beider Punkte bestand, ist neutralisiert. Genau in der Mitte bin ich weder unglücklich noch glücklich, denn es ist hier absolut still.

Kein Leben in dieser Dimension kann ohne Energie existieren. Leben ist hier Bewegung. Wenn ich leben will, lasse ich Unglück UND Glück gedanklich zu. Verdränge keines von beiden, in der Hoffnung, nur Glück zu haben oder in der Befürchtung, nur Unglück zu haben. Fühle ich mit, wenn ich irgendwo Unglück erkenne. Freue ich mich mit, wenn ich irgendwo Glück erkenne. Gedanken sind entscheidend, für eigene Empfindungen von Unglück und Glück. Hatte man einen Unfall, dann könnte man denken, „so ein Unglück, jetzt kann ich dies und das nicht tun und habe Schmerzen....“ fühlt sich unglücklich. Man könnte aber auch denken „gut, dass es nicht schlimmer geworden ist und alles andere heilt ja wieder, wenigstens kann ich dies und das noch tun....“ fühlt sich mit diesen Gedanken sogar glücklich!

Hier bin ich nun am Kernpunkt. Die absolute Balance ist in der absoluten Mitte. Da ich aber lebe, ist diese Absolutheit nicht erreichbar. Für mich heißt das, zu erkennen, welches Ende der Wippe, um bei diesem Bild zu bleiben, zu schwer bzw. zu leicht ist und mit welchen Möglichkeiten ich ein Gleichgewicht herstelle.

Eine Möglichkeit finde ich in meiner Ernährung.

Wenn Sie vielleicht fragen, was hat Nahrung mit Glück oder Unglück zu tun, dann sage ich nur „Schokolade“, Belohnung mit Süßem, Frustessen oder Appetitlosigkeit bei Kummer usw. Mein „täglich Brot“ hat direkt etwas mit meinem Glück zu tun. Mit Hilfe meiner Nahrung&Balance werde ich mein Gleichgewicht und aus diesem Bewusstsein heraus mein Leben von neuen Standpunkten sehen und gestalten können. Da es hierbei um bewusste Selbsterkenntnis geht, ist es meiner Wahl überlassen, meine jetzige Lebensweise einfach weiterzuleben oder eine Veränderung herbeizuführen. Die INFORMATIONEN aus meiner NAHRUNG helfen, wenn ich mir dessen bewusst bin. Der Mittelpunkt meines Lebens bin ich selbst. Ich ändere nicht unmittelbar die äußere Welt, das geht nicht, ich ändere mich, das geht, wenn ich es wirklich will und alles im Außen äußert sich anders für mich und wird durch mich verändert.

Der Mittelpunkt meines Lebens bin ich selbst – Fühlen(Wasser) – Gestalten(Erde) – Erkennen(Luft) – Verwandeln(Feuer) – Sein(innere Weisheit=Liebe)

Kennen Sie die berühmte Fliege, die durch ihr Hinsetzen auf das eine oder andere Ende der Wippe das Gleichgewicht immer wieder stört? Sie können die Fliege nicht daran hindern, aber sie können das Gleichgewicht durch eigene Gewichtsverlagerung leicht ausbalancieren. „Störungen“ von außen helfen mir, aktiv zu bleiben.

„Wenn wir aus einer Störung lernen können, dann gehen wir mit einer Informationserweiterung aus dem Prozess hervor. Im Fall einer körperlichen Störung wird unser Immunsystem gestärkt. Gelingt uns das nicht, dann versuchen wir, die Störung einzukapseln, sie zu verdrängen, zu unterdrücken. Das kostet auf die Dauer soviel Energie, dass dadurch unser dynamisches Gleichgewicht erheblich aus den Fugen gerät.“¹⁷

Essen Sie z.B. ausschließlich Nahrungsmittel, mit sehr hohen Verarbeitungsstufen, (Fertiggerichte, Dosen-Produkte, mit Bestandteilen aus chemischen Prozessen wie Süßstoff, Farbstoff, Geschmacksverstärker, künstlichen Fetten z.B. Margarine u.a.) belasten Sie Ihren Stoffwechsel mit der Aufgabe, alle nicht verwertbaren Schad- und Giftstoffe wieder loszuwerden. Die Belastung rührt sowohl von der Seite des materiellen Stoffwechsels her als auch von der Seite des energetischen Informationsspektrums. Meine Zellen erhalten Informationen, die sich direkt widersprechen. Nehme ich den Süßstoff. Die Geschmackssensoren informieren Süße und der Stoffwechsel stellt die Zuckerverdauung an. Nun kommen aber keine $C_6H_{12}O_6$ Moleküle (Zucker = Kohlenstoff, Wasserstoff, und Sauerstoff) sondern Eiweiß ketten und Säuren (Bestandteile des Süßstoffs) in den Stoffwechselprozess. Die Verdauungsenzyme der Drüsen besonders der Bauchspeicheldrüse (Insulin) stehen nun ohne Bedarf ebenfalls im Stoffwechselgeschehen. Vielleicht denken Sie jetzt „Chaos“, dann trifft das die Situation ziemlich deutlich. Der Hunger nach Süßem bleibt, weil der Stoffwechsel die $C_6H_{12}O_6$ -Baustoffe braucht. Wenn Sie mit Kalorien (Einseitigkeit!) rechnen, dann hat Süßstoff natürlich weniger davon als Zucker. Aber vielleicht erkennen Sie hier den Preis dieser Rechnung?

Spätestens bei Erscheinen der ersten Symptome werde ich dann aktiv und gehe entweder zum Arzt oder zum Ernährungsberater oder Heilpraktiker und möchte mich über Ursache und Wirkung informieren und vor allem die Symptome wieder loswerden. Gegen Symptome gibt es verschiedenste Medikamente. Damit gelangen weitere „Störfaktoren“ in meinen Körper, Sie kennen die Beipackzettel mit den Nebenwirkungen. Meist sind aber die Symptome erstmal verschwunden. Heilung ist das oftmals nicht. Das wirkliche Problem wird damit nicht gelöst und verschafft sich später erneut „Gehör“. Wieder zwingen mich Symptome, aktiv zu werden.

Dabei ist es eine Frage der Aufmerksamkeit, die ich meinem Körper gebe und der Nahrung, die ich esse. Je vielfältiger und naturbelassener ich meine Lebensmittel auswähle, desto größer ist die Vielfalt der Nährstoff-Verhältnisse und Informationen für meine Zellen im Körper und die Wahrscheinlichkeit, alles Lebensnotwendige zu bekommen.

Entspricht meine Lebensweise, entsprechen meine Gedanken nicht meiner inneren wirklichen Wahrheit, gerate ich aus der natürlichen Balance. Das letzte Tröpfchen zur Disbalance sind dann unnatürliche Nahrungsmittel, äußere Belastungen, Stress, u.a.

¹⁷www.mandalon.de

sodass die Krankheiten entstehen können. Es gibt keine krankmachenden Bakterien! Es gibt nur Bakterien, die ein aus der Balance geratenes System „aufräumen“! Die vorherrschende Lebensweise in den so genannten modernen Industrienationen zeigt „vorbildlich“, wie das funktioniert. Wie „modern“ soll meine Gesellschaft also noch werden?

LOSLASSEN und sich selbst ÄNDERN!

„Der Schöpfer hat dem Menschen den Verstand gegeben, damit er mit ihm die wunderbare Ordnung in der Natur erkenne und das Erkannte zur Grundlage der Ordnung der eigenen Verhältnisse mache.“¹⁸

Die wunderbare ausgewogene – ausbalancierte Entwicklung der Natur bis zu dem Punkt der menschlichen bewussten Erkenntnisse und seiner Handlungen des „Schöpfungsspiels“ könnte noch einen anderen Hintergrund haben.

Warum konnten die bisherigen Lebensformen sich in Balance entwickeln?

Warum hat keine von ihnen die gesamte Entwicklung der anderen jemals wirklich gefährden können?

Warum ist der Mensch aber an diesem Punkt der möglichen Vernichtung der eigenen Existenz angekommen?

„Brust heraus – Bauch herein!... Ein Volk, bei dem dieser Spruch zu einer allgemeinen Anweisung werden konnte, ist in großer Gefahr – so sagte mir ein Japaner im Jahr 1938. >Brust heraus – Bauch herein< ist die kürzeste Formel für eine grundsätzliche Fehlhaltung des Menschen, genauer gesagt, für die Körperhaltung, die eine falsche innere Haltung nahe legt und fixiert. Denn das >Brust heraus – Bauch herein< verleitet zu einer Haltung, die den Aufbau der natürlichen Ordnung verfehlt. Wo sich der Schwerpunkt >nach oben< verlagert und die Mitte abgeschnürt wird, wird auch das natürliche Verhältnis von Spannung und Lösung durch ein Missverhältnis verdrängt. Es wurzelt der Mensch als Lebewesen nicht in sich selber.“¹⁹

„Schöpfung“ ist viel mehr, als sich „die Erde untertan“ machen zu wollen, als mal Berge zu versetzen und Sümpfe trockenzulegen und Wälder niederzubrennen und Tiere sinnlos zu schlachten für einen nicht lebensnotwendigen Überfluss usw.

„Schöpfung“ ist auch nicht die unbegrenzte Befriedigung unbegrenzter materieller Bedürfnisse im Luxus.

„Schöpfung“ ist Weisheit und Liebe und für mich vielleicht noch unermessliche Verantwortung.

„Schöpfung“ ist DIENEN.

18Johannes Kepler

19Dürkheim, K.G. „Hara: Die Erdmitte des Menschen, München 1975, S.11

Warum ist sie nicht Herrschen - Beherrschen?

Unsere Geschichte ist voll von diesem Missverständnis des menschlichen Daseins auf dieser Erde.

Herrschen ist immer MACHT. Bisher war und ist das Macht über andere. In der Balance gibt es keine Macht über andere! Sie wäre keine Balance. Wenn ich diene, dann habe ich wahre Macht, nämlich **Macht über mich selbst**, ganz bewusst zu meinem Wohl zu handeln, was darum gleichzeitig zum Wohle der Ganzheit ist. (Bsp.: Ameisen, Bienen ...) Paradoxaerweise entsteht daraus auch Freiheit! Der größte „Herrscher“ ist gleichzeitig der, welcher der größte Diener ist, so entsteht eine lebensfähige Hierarchie.

„(Wenn die rechte Mitte fehlt)...dann verschiebt sich das Gleichgewicht seiner (=des Menschen) Kräfte und das aufgeblasene Ich verstellt den Weg in die Höherentwicklung... Dem wahren Sinn allen menschlichen Lebens kann das Ich als Zentrum unseres natürlichen Bewusstseins nur dienen, wenn es, statt sich zum Herren aufzuspielen, Diener bleibt eines größeren Lebens. Wo > Brust heraus – Bauch herein< die Devise (ist), setzt das kleine Ich sich auf den Thron...“²⁰

So schaue ich zu den Lebewesen, die in Gemeinschaften, Herden Rudeln leben, Staaten bilden.

Ich kann nur in Balance mit allem, was ist, weiterleben. Meine Handlungen bisher, die etwas beherrschen wollten, führten in Zerstörung.

Vielleicht könnte jemand entgegnen, der Starke habe immer Macht über den Schwachen, der Löwe frisst die Antilope, der Bussard frisst das Küken. Aber diese Macht ist nur scheinbar und ein Bild meines jetzigen menschlichen Bewusstseins. Der Löwe legt sich keine Antilope in den Tiefkühlschrank, um später nicht noch einmal jagen zu müssen. Er hilft mit dem Erlegen auch anderen Tieren, z.B. den Aasfressern, der „Gesundheitspolizei“ in der Tierwelt. Auch die „Sammlungen“ des Eichhörnchens, der Wölfe, Hamster usw. sind alle Teil der natürlichen Balance. Sie zerstören diese nicht.

Es ist mein noch begrenztes menschliches Bewusstsein, welches menschliche Gedanken auf die Tierwelt ungeprüft überträgt. Ich muß lernen, dass die Erde, die Materie, mein Lehrmeister ist, dass manche meiner „Wahrheiten“ eventuell genau umgekehrt gemeint sind, dass ich nur Krone der Schöpfung sein werde, wenn ich endlich weiß und fühle; „Ich bin Teil eines wundervollen lebendigen Systems mit ganz konkreten Aufgaben.“

Nun sind schon lange Rufe zu hören, der Mensch müsse „zurück zur Natur“. Vielleicht sollte es besser heißen: „Vorwärts zu einer bewussten natürlichen Balance!“

Wenn man den Gedanken R.Sheldrakes über die morphischen Felder folgen will, stehe ich wohl an dem Punkt, ein morphisches Feld für die Bewusstwerdung einer Einheit von Menschen und Erde/Kosmos zu erstellen. Die Gedanken müssen zuerst klar sein, dann sind die Handlungen erfolgreich.

Welche konkreten Aufgaben habe ich als Mensch? Was ist der Sinn meines Lebens? Meine Antwort lautet:

20Dürkheim, K.G. „Hara: Die Erdmitte des Menschen, München 1975, S.6

Der Sinn meines Lebens ist es, genau das zu erkennen. Bewusstes schöpferisches SEIN hat nichts damit zu tun einfach tun und lassen zu können was jeder will oder Materie in Privatbesitz anzuhäufen, den unverantwortliche Erben oft genug verprassen. Wäre materieller Überfluss das wirkliche Ziel des Lebens, hätte er für alles LEBEN Gültigkeit.

Bewusstes schöpferisches SEIN ist eine neue Symbiose von Materie UND sich selbst bewusster verantwortungsvoller Lebensenergie im Dienste eines hierarchisch höheren Organismus, der dabei entstehen wird.

Wenn das morphische Feld dieses Organismus gedanklich konstruiert ist, wird er realisiert werden können. Alle nachfolgenden Zellen/Teile/Lebewesen werden dann wie von selbst in der Lage sein, diesen Organismus zu bilden.

„(Erst dann, wenn der Mensch als einzelnes Individuum eine ethische Haltung gewonnen hat,) der ganzen Welt zum Trotz ... erst dann kann davon die Rede sein, dass man in Wahrheit sich vereinigt, ansonsten wird die Vereinigung derer, die in sich selbst schwach sind, etwas ebenso Unschönes und Verderbliches, wie wenn Kinder sich heiraten“²¹

Die ethische Haltung JEDES INDIVIDUUMS bestimmt demnach die Gesellschaft.

„Die Gesellschaft funktioniert nicht deshalb, weil wir sie bewusst erfunden hätten, sondern weil sie ein uraltes Produkt unserer entwickelten Anlagen ist. Sie liegt, im wörtlichen Sinne, in unserer Natur.“²²

Die **individuelle Selbstverantwortung** kann also nicht überbewertet werden. Sie ist DER Faktor der Zukunft.

Sicher kennen Sie den Pygmalion-Effekt: „Die Macht der Erwartungen, die ich an einen anderen Menschen stelle, ist so groß, dass durch sie allein schon dessen Verhalten beeinflusst werden kann. Dies ist eine sich selbst erfüllende Prophezeiung: Was ich einem Menschen zutraue, entscheidet manchmal auch über seinen Werdegang.“

Ich habe tatsächlich die Aufgabe, Menschen mit Vertrauen zu begegnen. Vielleicht klingt dieser Satz utopisch für Sie?
Wie sieht es denn mit Misstrauen aus? Nach dem Pygmalion-Effekt kann dann eben nur Misstrauen entstehen. Die Gesellschaft ist so gut wie ihre Mitglieder. Es ist einfach.

Da gibt es eine kleine Geschichte: Wenn ein Wolf im dunklen Wald einem anderen Wolf begegnet, dann sagt er sich – aha, ein Wolf. Wenn ein Mensch im dunklen Wald einem anderen Menschen begegnet, ...was für Gefühle steigen zuerst da in jedem auf?

Ich wiederhole das oben Gesagte: „(Erst dann, wenn der Mensch als einzelnes Individuum eine ethische Haltung gewonnen hat,) der ganzen Welt zum Trotz ...“

Dieser Gedanke ist 4000 Jahre alt, älter als jede bekannte Literatur! Er ist trotz dieser langen Zeit nicht vergessen, er ist nie ausgestorben. Viele Menschen haben ihn immer wieder aufgegriffen oder selbst entwickelt, was sich in vielen Büchern nachlesen lässt. Ich habe, nach dem in mir diese Erkenntnis auftauchte, erstaunt

²¹aus dem 4000 Jahre alten ägyptischen „Berliner Hieratische Papyrus 3024“ nach A.Erman's Überschrift 1896 „Das Gespräch eines Lebensmüden mit seiner Seele“

²²Matt Ridley, „Die Biologie der Tugend“, S.19

festgestellt, wie lange die Menschheit sich über diese simple Wahrheit hinweggesetzt hat, obwohl sie das alles wusste. Nur, es wussten zu wenig Menschen. Ihr Bewusstsein reichte nicht. Erst wenn sehr sehr viele Menschen so denken, wird der Qualitätssprung möglich, oder es wird ihn wohl nie geben, oder nur für diese. Heute lerne ich, das Internet zu nutzen und es ist nicht auszuschließen, dass sich dieses Netz als künftiges „Hirn der Menschheit“ darstellen könnte. Schon deshalb wäre es sinnvoll, wenn jeder ein wenig auf die in diesem Netz auftauchenden Informationen achtet und eben auch wieder nur durch Selbstachtung und –verantwortung die förderlichen Informationen auswählt. Alle anderen sollten dann irgendwann (möglichst schnell) im Nirwana erlöst werden. War sie umsonst, diese lange Zeit, in der unser Bewusstsein die nötigen Informationen erhalten konnte, um den Sinn des Lebens vielleicht endlich wirklich zu erkennen? Könnte mein Bewusstsein heute weiter sein, als vor 4000 Jahren?

Den Zusammenhang all dieser „verschiedenen“ Lebensbereiche macht ein Satz deutlich: „Richtige und sinnvolle Ernährung ist das Ergebnis aus Nahrung und Verdauungsfähigkeit!“ (Zeitschrift Ökostadt Report 3/2005, S.24 ‚Falsche Ernährung vergiftet den Darm‘)

Empfindlich wie mein Darm reagiert auch mein Unterbewusstsein auf ‚falsche‘ Nahrung. Mein Darm erkennt die förderlichen Nahrungsinhaltsstoffe, mein Bewusstsein erkennt die förderlichen Informationen. Ist die Darmschleimhaut nicht in Balance, lässt sie auch nicht förderliche Stoffe „Gifte“ in den Körper und mein Bewusstsein sendet auch nichtförderliche Informationen an mein System, wenn dieses nicht in seiner Balance ist.

Erkenne ich endlich, wie alles vernetzt ist und jede Veränderung der Energie (Gedanken) mein Leben verändert. Die Verdauungsfähigkeit meines Bewusstseins entscheidet über die Wirkung der Information-Nahrung. Öffne ich mein Bewusstsein „der ganzen Welt zum Trotz...“ für die Wahrheit.

„Die Entwicklung einer echten Herzensbildung wird das wichtigste Anliegen der zukünftigen Erziehung sein: wirkliche Teilhabe am Ganzen durch ein offenes und bewusstes Selbst, durch die Integrität von Herz und Verstand.... Sinnvolle Entscheidungen können nur von jenen getroffen werden, die das Wohl des Ganzen im Auge (Herzen – Anm.d.Verf.) haben ... für die Gegenwart und für die Zukunft, die im Hier und Jetzt geboren wird.“²³

23Amo ergo sum; S.306

6. Die Früchte und Samen ... Kraft der Gedanken

„Die Macht der Gedanken kann sehr groß sein. Eine magische Zauberformel, um dem Karussell mies machender Selbstkommunikation zu entkommen, lautet: ‚Kultiviere deine Gedanken!‘ Jede Vorstellung oder jeder innere Dialog steht am Anfang einer langen, beziehungsreichen Kette, die unser Dasein in ungeahntem Maße beeinflussen kann. Die Macht der Gedanken kann so groß sein, dass davon nicht nur unser gesamtes Bewusstsein erfüllt wird. Gedanken können auch die unsichtbare Ursache für die sichtbaren Entwicklungen von morgen sein. Wer es schafft, das negative Selbstgespräch einzudämmen oder abzustellen und durch positive Wortlaute zu ersetzen, kultiviert seine innere Stimme, erweitert so sein Bewusstsein, wird lebensfroher, gesünder und erntet reichere zwischenmenschliche Beziehungen.“²⁴

Mark Twain: „Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen, man muss sie die Treppe hinunter boxen, Stufe für Stufe!“

Diese oben aufgeführte absolute Aussage steht felsenfest, man kann sie einfach annehmen, für sich übernehmen und sie damit zu einer gültigen Regel festlegen.

Welche Gefühle, Gedanken steigen in Ihnen dabei auf? (Lesen Sie jetzt bitte die Aussage von Mark Twain oben noch mal nach.)

Ist es für Sie stimmig? Ist es für Sie unstimmig, regt sich Widerspruch? Was ist das für ein Widerspruch, was hat ihn hervorgerufen?

Wie fühlt sich diese folgende Aussage für Sie an?

Eine Angewohnheit kann man nicht immer aus dem Fenster werfen, manchmal muss man sie die Treppe hinunter boxen, Stufe für Stufe!

Für mich entsteht so die Möglichkeit, dass ich eben auch eine Angewohnheit aus dem Fenster werfen könnte.

Genau das ist gemeint, wenn ich mich von Manipulierungen freimachen will, lebe ich meine eigenen Gedanken und wähle ich für mich selbst!

DAS IST mit freiem LEBEN gemeint!

Warum ist bisher keine künstliche Lichtquelle in der Lage, originales Sonnenlicht zu erzeugen?

Warum gelingen manche Wiederbelebungsversuche und manche nicht, unter den ansonsten gleichen äußeren Bedingungen?

Möglicherweise, weil nichts im Leben zweimal genau gleich ist.

²⁴Zitat Horst Conen, „Die Kunst mit Menschen umzugehen“; Knaur

Selbst wenn z.B. Vitamin C künstlich, also chemisch erzeugt wird (Ascorbinsäure), ist es nicht dasselbe Vitamin C einer Zitrone, Kiwi, Kartoffel usw.

Die Lebensenergie in den Zellen in meinem Körper erhält Vitamin C des frischen Apfels zusammen mit den nötigen Informationen, während diese in der chemisch hergestellten Tablette nicht enthalten sind. Diese enthält keine Lebensinformation, wie der frische Apfel. Das ist inzwischen leicht messbar. Mein körperlicher chemischer Stoffwechselprozess wird nur solange damit „überlistet“ werden können, solange der energetische Prozess gesund ist. Liegen auch hier bereits Störungen, Fehlfunktionen, Blockaden vor, dann belastet das künstliche Vitamin C diesen Prozess zusätzlich und es kann zu Symptomen von Unverträglichkeiten kommen.

Das Phänomen LEBEN geht aber noch sehr viel weiter!

Wenn ich nämlich überzeugt bin, also wirklich daran glaube, dass mir Vitamin C in der künstlichen Form gut tut, dann beweist sich der Spruch: „Der Glaube kann Berge versetzen.“, denn dann sind meine Gedanken, dann ist mein Glaube so stark, dass der Körper dem Geist gehorcht und diese Information in eine für mich positive verwandelt. Mit meinen Gedanken verwandle ich alles für mich ins Positive, wenn ich es wirklich will UND tue, ohne jeden Zweifel dabei.

Kann ich über glühende Kohlen gehen, ohne mich zu verbrennen? Kann ich mich mal für ein paar Stunden richtig begraben lassen und danach gesund wieder herauskommen? Kann ich Arsen unbeschadet essen? Kann ich Ziegelsteine zerschlagen mit der Handkante, ohne mich zu verletzen? Kann ich mit dem Fallschirm aus dem Flugzeug springen und heil landen? Kann ich glücklich sein, auch wenn es mal Unglück gibt? Kann ich?

Wenn ich es WIRKLICH will, kann ich es!

Solange niemand anderes dabei Schaden erleiden würde, bin ich frei in meinen Handlungen. Und damit bin ich wieder bei der Achtsamkeit vor dem Leben und der Selbstverantwortung.

Sei so, wie du wünschst, dass alle anderen sein sollten - und vor allem zu dir selbst.

Glück und Liebe liegen in mir selbst, in jedem einzelnen Herzen. Die Verantwortung liegt in jedem selbst, in jeder seiner Gedanken und Handlungen. Die Welt und die Menschen um mich herum haben nur eine Funktion, mir zu helfen bei der Aufgabe „ERKENNE DICH SELBST“ Sie haben darum niemals Schuld, denn was geschieht, kommt von mir und ist für mir.

Essen Sie auch Karotten mit zusätzlich einem Tropfen Öl – (Ojeh! Fett!)- ? Es heißt, dass fettlösliche Vitamine eben Fett brauchen, um sich zu lösen.

Könnte es vielleicht sein, dass mein Verdauungssystem ebenso gut das Fett für die Lösung der fettlöslichen Vitamine zur Verfügung hat? Dann bräuchte ich das Fett nicht vorher an die Karotten zu geben und gleichzeitig würde Körperfett abgebaut.

Welche Information gibt Ihnen ein gutes Gefühl? Was ist für Sie richtig?

Vielleicht sollte ich mal in einem Ernährungslabor fragen? Oder könnte es sein, dass jemand am Verbrauch von Fetten (Konsum-Umsatz) interessiert ist?

Fühlen Sie, wie leicht jeder Mensch sich beeinflussen lassen könnte, wenn er die Verantwortung für sich abgegeben hat? Wenn seine eigene Verantwortung von ihm an die Werbeindustrie, an den Partner, an Freunde, die Familie oder überhaupt an andere Menschen übertragen wurde? Ich kann mein Selbst-Bewusstsein nur stärken, wenn ich diese Verantwortung wieder selbst übernehme.

Das heißt nun nicht, jeder müsse erst ein Ernährungslabor besitzen. Das heißt ganz einfach, jede Information für mich zu prüfen. Nur, wenn sie für mich stimmig ist, mir ein gutes Gefühl gibt, dann gehe ich darauf ein. Wenn sich mein Gefühl ändert, sollte die Information erneut hinterfragt werden. Dinge ändern sich! Was ich damit ausdrücken möchte ist, jemand, der seine Karotten mit einem Tropfen Öl isst, kann das nur selbst so bestimmen. Jemand, der seine Karotten ohne Öl isst, hat eben diese Wahl für sich getroffen. Wer will denn nun behaupten, welche Wahl richtig ist? Wird erstmal dieser Standpunkt eingenommen, dann gibt es kein pauschales richtig und falsch.

Was geschieht denn z.B., wenn ich der Rohkostdiät verfallende, mich nur noch mit Rohkost ernähre und mich dabei überhaupt nicht wohlfühle? Was geschieht z.B., wenn ich evtl. Übergewicht reduzieren will und mir dafür eine Reduktionsdiät verordne, die leider wieder nichts verändert, außer, dass ich frustriert werde?

Kann da jemand Schuld haben? Wenn JA, WER?

Gibt es Schuld?

Vielleicht frage ich mal, was mir an der Rohkostdiät „gegen den Strich“ geht. Ich frage mein Gefühl und meine Intuition, NICHT den Verstand. Vielleicht war es der falsche Zeitpunkt, vielleicht war sie zu extrem durchgeführt, vielleicht brauche ich gar keine Rohkostdiät?

Kann ich mir vorstellen, warum mein Körper sein evtl. Übergewicht braucht? Welche Gründe auch immer dafür vorliegen, sie sind nicht zu ignorieren. Sie wollen Aufmerksamkeit und Beachtung und können nur durch liebevolle Zuwendung wirklich erkannt werden, Erkenntnis vermitteln, das Bewusstsein erweitern. Ich brauche nicht zu hungern, denn das will kein Körper. Ich bringe Klarheit und Ordnung in meinen Geist, wenn ich die Gründe finde, aufarbeite und überwinde und auf keinen Fall verdränge. Körper-Geist-Seele in dieser Einheit sind dann heil und brauchen kein Übergewicht mehr.

Ich möchte ein weiteres Beispiel für die Kraft der Gedanken aufzeigen.

Sicher kennen Sie die eine oder andere Art der Meditation? Sie wissen, dass Ihrer Atmung dabei große Beachtung zukommt. „Wir atmen Liebe, alles Schöne, ein und lassen beim Ausatmen alles Störende, Belastende los.“ So ähnlich lautet in den meisten Fällen die Atmungsanweisung. Im Moment klingt sie gut und richtig und mein Geist atmet sich „frei“.

Im Internet auf den Seiten von www.puramaryam.de fand ich den Anstoß zu Folgendem. In dem Zusammenhang betrachtet, dass wir alle über die Luft zum Atmen miteinander verbunden sind, dass der Äther meine Gedanken wie in einem Netz weiterträgt, könnte eine Meditationsatmung auch mal anders durchgeführt werden. „Ich atme das Unschöne und das Störende ein, transformiere in meinem Herzen diese Energie und atme sie als

Liebe und lebensfördernde Kraft wieder aus.“ Ich gebe damit meinem Nachbarn die Möglichkeit, wunderbare Luft zu atmen. Meine Verantwortung füreinander wächst dabei in meinem Bewusstsein. Zur Transformation in meinem Herzen steht mir jede Unterstützung der geistigen Welt frei, um die ich dabei bitte. Der große Unterschied besteht für mich im Wechsel zwischen Nehmen und Geben. Es ist nicht gleich, ob ich Liebe nehme, oder gebe. Denn im Geben liegt meine Verantwortung IN MIR, während im Nehmen die Verantwortung AUSSER MIR ist, in einer gewissen Abhängigkeit aber auch einem Vertrauen. Auch in dieser Betrachtung liegt die Lösung in einer Balance. Die Balance im Nehmen und Geben finde ich im abwechselnden Meditieren mit der einen oder anderen Atmung.

7. 10 Schritte in die Energie der Mitte ... Kraft der Balance

7.1.Schritt...Basis wahrnehmen

Ich nehme wahr, was mich blockiert und finde andere Sichtweisen für meine Situation. Mein jetziger Stand wird mir klar, meine Orientierung verbessert sich.

Der Körper zeigt mir seine wahre Gestalt, meine Seele öffnet sich wieder für lebenswichtige Gefühle, mein Geist kann erkennen. Das alles lasse ich geschehen, wertfrei, liebevoll im geschützten Raum und in der eigenen Zeit.

Ich werde Fragen stellen an mein Wesen, denn darauf wartet es. Erst wenn gefragt wird, können Antworten ins Bewusstsein kommen. Dann entsteht Klarheit.

Was mag ich am liebsten?

Was mag ich nicht?

Was esse ich gern?

Was esse ich nicht gern?

Alle Sinne, Sensoren arbeiten. Ich erlebe Wahrheit der Sinneserfahrung, Stärke des Gefühls, Energie der Intuition, Tiefe der Selbst-Kommunikation.

Ich werde...

...fragen und antworten

...senden und empfangen

...loslassen und annehmen

...ausatmen und einatmen...

Was weiß ich über mich?

Was fühle ich in mir?

Wo bin ich, wie ist meine Umgebung?

Passt alles zusammen, so dass es mir gut geht,
oder nicht?

7.2. Schritt... Vision formulieren

Ich gestalte eine Collage²⁵, die meine Intuition erschließen kann, um mich zu entwickeln. Damit erhält mein Denken und Handeln Ziel und Richtung entsprechend dem Thema, das ich für die Collage vorher gewählt habe. Auch Vorstellung, Traum, Vision genannt, ist dies der voraussetzende Schritt für Bewegung und Erfolg.

Wie sieht das aus, was ich will? Die für den Verstand völlig ungeordneten Bildschnipsel, Farben, Inhalte finden durch längere Betrachtung Antwort im eigenen Gefühl, der inneren Wahrheit.

Ein Ziel ist nicht immer klar und als Bild zu erkennen, es kann auch nur ein erwünschtes Gefühl sein.

Ich visioniere, was ich erreichen will.

²⁵ Collage ist ein Bild, welches in meditativer Kreation aus Bildern (ausgeschnitten, gemalt, skizziert, Text) zusammengesetzt wird. Dabei wird jede Art von Urteil oder Struktur im Verstand vollständig ausgeschaltet (wie ein Kind) „spielen“ Sie mit diesen Bildschnipseln und werden sie so anordnen, wie es der erste Impuls eingibt. Die fertige Collage wird gefühlsmäßig betrachtet, ohne Wertung. Sie erhalten innerlich bald Empfindungen oder sogar ganz klare Hinweise und Antworten zu dem Thema, unter dem Sie diese Collage gefertigt haben.

7.3.Schritt...Motivation entzünden

Ich bin in der Stille. Meine Meditation kann ich unterstützen mit meiner Lieblingsmusik. Meditativ wächst die Flamme der Motivation, meine Chance, das Alte in das Neue zu verwandeln. Mein eigenes Motiv beginnt zu leuchten und strahlen, meine wahre Kraft, mein inneres Licht, kann durch die alten Krusten brechen und zum Leben erwachen, so wie sich die Blüten aus den kahlen Zweigen und Stielen schieben.

Jeder Gedanke, jede Handlung bekommt damit eine Absicht, Zustimmung, ihr Warum, wodurch ungeahnte Potenziale freigesetzt und nutzbar gemacht werden könnten.

Warum dieses Ziel?

Wirkt die Kraft von außen und ist dann wieder nach außen gerichtet, führt sie zum Verbiegen und Verspannen, ein Kampf entsteht, der klar zeigt, dass dieses Motiv seine Aufgabe nicht erfüllt.

Dann kann Sucht entstehen, die Suche nach der Kraft.

Wirkt die Kraft aus sich selbst heraus und richtet sich wieder nach innen, führt sie über die innere Veränderung auch außen zu den entsprechenden Änderungen.

Ich lerne meine Selbstbestimmung kennen.

Ich lebe meine Selbstbestimmung.

Stille wird erfahren als Alleinsein,

das mit ALLEm EINS Sein,

ALLE IN SEIN.

Mit Allem verbunden sein bedeutet, die wahre Kraft zu nutzen.

7.4. Schritt...Möglichkeiten erkennen

Ich lasse mich auf die unendlichen Möglichkeiten ein, die alle Elemente bieten und finde meine eigene einzigartige Möglichkeit, meinem Ziel näher zu kommen. Seine Möglichkeiten erkennen bedeutet Freiheit. Es gibt immer die Wahl auch für Extreme und aus der Vielfalt.

Alles ist möglich?

Erst denken, dann (nicht)handeln.

Sei Dir dessen bewusst, dass immer die Absicht dahinter auf lange Sicht über das Gelingen entscheidet.

Seiten oder Pole oder Extreme sind nicht zu trennen, denn sie sind Teile eines Ganzen.

Wird eines gewählt, ist das andere immer dabei, wie zwei Seiten der Münze. Ich lebe Jetzt&Hier in der Welt von Licht und Schatten.

Je größer die Freiheit sein soll, desto größer ist die Gefahr von (Selbst)Zerstörung, wenn Selbstdisziplin fehlt.

Diese erkenne ich daran, ob ich das Gefühl über mich herrschen lasse, ohnmächtig also ohne Macht über mich selbst, oder ob ich meine Macht bereits erkannt habe und nutze. Dann kann dieses Gefühl mich, meine Gedanken und Handlungen, NICHT beherrschen. Dann kann ich meine Balance herstellen. Körper und Seele folgen der Kraft meines Geistes.

Ich finde meine Möglichkeiten in der Vielfalt.

Mit den ELEMENTEN ist ALLES in die SICHTbarkeit geschöpft, sie sind "Bausteine".

Wasser:

Erde:

Luft:

Feuer

Wofür bzw. wie nutze ich sie?

7.5.Schritt...Hindernisse annehmen

Ich mache mich meiner Grenzen bewusst und nutze sie als Chance, um zu wachsen. Eine Grenze, ein Hindernis ist zu meinem Schutz. Sie bietet mir Sicherheit, im bekannten Raum zu bleiben, bis ich gelernt habe, sie zu überwinden. Erst dadurch bin ich in der Lage, die neuen Räumen sicher zu betreten, bis auch sie zu eng werden und wieder Grenzen auftauchen.

Was fehlt mir in meiner Entwicklung noch?

Das Hindernis schützt!

Das Hindernis lenkt die Aufmerksamkeit auf noch Fehlendes im Bewusstsein und schützt damit vor Gefahr.

Die Erfahrung bei der Überwindung des Hindernisses ist lehrreich und gibt für die weiteren Schritte Sicherheit.

Sicherheit kommt durch lernen und üben, üben, üben...

Mit weiterer Bewusstseinsentwicklung werden Grenzen überwunden, mein Bewusstsein erweitert sich.

Durch üben werden aus Anfängern Meister.

Ich finde Sicherheit.

Aussagen → Fragen → Erkennen

→ der eigenen Wahrheit,

→ der Weisheit im Hindernis.

7.6.Schritt...Aufgabe erfüllend genießen

Ich gehe mit Farben, Tönen, Bewegung, Rhythmen auf die Reise zu meiner realen Kraftquelle. Sie vermittelt mir meine Aufgabe und bei Umsetzung unmittelbar auch Erfolg.

Die Erfüllung der Aufgabe ist mit Opfer verbunden, denn sie gelingt nur durch Dienen. Das Opfer ist also das Loslassen äußerer Macht- und Änderungswünsche. Die Entwicklung beginnt immer innen. Das Kleine ist der Anfang.

Wie wird ein Bettler zum König?

Eine Aufgabe erfüllen ist im Sinne des Wortes eine Auf - Gabe. Mit ihrer Erfüllung ist ein Opfer erbracht, es ist Entwicklung geschehen, also Erfolg. Ein von anderen fordernder und erwartender König wird sofort zum Bettler. Seine Macht hat er dadurch selbst beendet, der Absturz folgt gesetzmäßig. Ein Bettler, der von anderen fordert, erwartet, **entscheidet sich**, König zu sein. Er opfert seine fordernde, erwartende Einstellung, er widmet sich vollständig seiner **selbstgewählten Aufgabe**, er dient dieser Aufgabe. Er ist dann König.

In Märchen stecken diese Wahrheiten phantasievoll beschrieben. Ich erlebe jede Märchenfigur tatsächlich, die „Guten“ wie die „Bösen“. Sie möchte ich sein und nicht sein. Beides ist gleichermaßen förderlich für Entwicklung und ganz sein. Am meisten fasziniert die Verwandlung vom „Biest“ in den „Helden“. Weshalb?

Im Hintergrund wirkt wahre Demut. Das Samenkorn gibt sich auf, damit die Pflanze entsteht. Ich finde meine wahre Aufgabe.

SPIELEND lernen, Regeln leben, anpassen, sich selbst gestalten...

Farben,

Töne,

Rhythmen,

Bewegungen,

Licht und Schatten,

Fluss und Widerstand,

Gestaltung...

7.7. Schritt...Weg glücklich beschreiten

Ich male mein Mandala²⁶, so wie es gerade entstehen will, als meinen Weg in diesem Moment.

MANDALAS stellen das Geben und Nehmen, die Bewegung, bildlich wunderschön dar.

Erst Bewegung macht es möglich, dass ein Weg entsteht.

Dabei gibt es verschiedene Wege z.Bsp. im Raum, in der Zeit, in der Entwicklung.

Bewegung ist immer Austausch, da sie eine Gegenbewegung bewirkt.

Was heißt Einklang des Austauschs?

Das heißt, die "Geschenke" auf dem Weg anzunehmen und die eigenen "Gaben" abzugeben. Ich nehme das Leben durch meine Eltern an und gebe es an meine Kinder weiter. Nehmen und Geben sind Voraussetzung für Leben. Oft geschehen sie nicht so zeitversetzt wie bei Eltern und Kindern. Meist geschieht es sofort. Denn der Moment des Gebens ist gleichzeitig der Moment des Empfangens, wobei es um Energie geht, pure Freude, einfach Liebe.

Dann ist es verständlich, dass alles, was abgegeben wird, zurückkommt, und dass man sich immer selbst begegnet.

Darum ...

Ich achte mein Nehmen und Geben.

Die Bewegung der Farben, Formen, Muster geschieht im Bild, harmonisch, vollkommen.

²⁶ Mandala ist ein symmetrisches Bild, wie zum Beispiel die „Blume des Lebens“ oder ein Kaleidoskopbild mit wunderschönen Mustern. Es kann nach einer Frage entstehen oder einfach als Momentbild der Seele.

7.8.Schritt...Mitte kraftvoll nutzen

Ich potenziere meine Kraft durch Nehmen und Geben mit Hilfe der Mantras und meiner Stimme. Mantras sind so alt wie die Menschen, es sind Silben und Klänge des Lebensflusses, der ALL-Seele. Beim Singen oder Hören kann ich meine Mitte erfahren, wunderbare Ruhe und gleichzeitige Klarheit.

Es geschieht Er-INNE-rung.

In der Mitte sein oder mittendrin?

Wie groß ist Mitte?

Mittendrin im schönsten Trubel kann ziemlich chaotisch und unruhig sein.

Es gibt jede Menge Ablenkung und Zerstreuung.

In sich selbst ruhen können setzt voraus, mit sich selbst allein sein zu können.

Es setzt voraus, sich zu lieben, vollständig, bedingungslos.

Die Mitte in der aus der Ruhe die wahre Kraft entsteht ist auch das Zentrum der Balance, die mit "Nahrung & Balance" erarbeitet wird.

Die eigene Mitte ist so groß, wie die eigene Balance noch gesteuert werden kann.

Manchmal nur ein kleiner Punkt, manchmal so groß wie die Aura.

Ich kann mittendrin in meiner Mitte Sein.

MANTRAS singen befreit,

so dass Ruhe entstehen kann.

Sie breitet sich aus, so weit es gerade geht.

Wo Ruhe ist, ist (Kon-)Zentrierung möglich.

7.9.Schritt...Freude wahrhaftig empfinden

Ich erlebe Freude im zeitlosen Augenblick des Spiels, in dem mein inneres Kind der Zukunft mich führt. Für eigene Freude braucht es die eigene Bereitschaft.

...und abermals sage ich, freuet Euch.

Sich freuen ist erlernbar?

Verwandle Ärger in Freude, einfach durch Bereit Sein dafür.

Zum Beispiel: ich freue mich, dass ich mich überhaupt ärgern kann - ich LEBE.

Und dann bereit sein, den Grund des Ärgers anzuschauen, auszusprechen, zu klären, in Ordnung zu bringen.

Es heißt, dass Weinen und Lachen nah beieinanderliegen. Auch Trauer und Freude sind EINS. Kann Trauer wirklich angenommen werden gibt sie der Freude eine umfassendere Kraft. Wenn ein geliebter Mensch von mir geht, macht das im Moment fast untröstlich. Diese Erfahrung kann jedoch Voraussetzung dafür sein, dass sich ein Weg für mich öffnet, den ich vorher nicht bemerkt habe. Ich muss nicht mit sterben.

Meine Aufgabe hier ist noch nicht erfüllt, denn ich bin hier und lebe. Und die Aufgabe kann heißen, nimm Deine Trauer bedingungslos an und finde die darin enthaltene Liebe. Sie kann Dich heilen und wieder zum Lachen bringen.

Lachen ist heilsam.

Heilung ist Ordnung.

Ordnung ist Klarheit - Kristallklar.

An einem klaren Gedanken gibt es keine Zweifel, keine "Trittbrettfahrer", sie "rutschen haltlos ab".

Ich finde immer wieder meine Freude.

Als "SCHAUSPIELER" erprobe ich

mein "ICH BIN ...".

Wo, in welcher Situation²⁷, stellt sich meine Freude ein?

²⁷ Bewegung des Körpers, Musizieren, Malen, Tanzen, Helfen, Schreiben,

7.10. Schritt...Balance liebevoll leben

Ich bewege mich mit den Klängen der Musik, freier Tanz, so wie der Körper es möchte, wie die Seele sich frei fühlt. Mein Geist kommt in seine Balance, er erhält seinen Überblick und liebevolle Klarheit. So ist Selbstbestimmung möglich, kann Selbstverantwortung übernommen werden.

Der Heilige Gral öffnet sich im Inneren.

"Oheim, was fehlt Euch?" fragt Parzival und der Heilige Gral öffnet sich...

Ich finde die wichtigen Fragen, bin eine Brücke vom Subjektiven zum Objektiven,

Wie die Vögel im Schwarm fliegen
geht nur mit Zuwendung,
sich dem anderen zuwenden,
ihn wahr nehmen.

Selbstbestimmung ohne Zuwendung ist Egoismus, falsch verstandenes Ego.

Wahre Selbstbestimmung wächst durch Zuwendung. Sie wird zur Selbstverantwortung. Selbstverantwortung verlangt, mit der Antwort auf sein Handeln einverstanden zu sein. Wann wird Zuwendung ausgenutzt?

Zuwendung aus Mitleid fühlt sich an wie "Ich kann einfach nicht Nein sagen", ich lasse mich ausnutzen. Das ist keine Selbstbestimmung.

Zuwendung aus Mitgefühl fühlt sich an wie "Hier sage ich Ja", beide fühlen das Heilwerden. Das ist Selbstbestimmung und eigene Balance.

Das ist ein wichtiger Schritt in der Bewusstseinsentwicklung. Die Balance ist innen. Freude, Freiheit, Ziel, Erfolg alles beginnt innen. **Nahrung&Balance** - 10 Schritte in die eigene Balance, Nahrung&Balance ist mein Geschenk an mein Leben.

Meine eigene Balance ist ...eine verlässliche Zelle zu sein, verbunden mit ALLEm

TANZ ist Balance.

Sogar nach langem "Um-sich-selbst-Drehen", wie es die Drehtänzer tun, ist Balance da, die Verbindungen können fließen!

8. Auslöser – Prozess – Entwicklung...Kraft des Bewusstseins

Auslöser:

wenn es sie nicht gäbe, würde alles stillstehen. „Es werde LICHT!“ ist zum Beispiel so ein Auslöser. Der Ruf „Hilfe!“ kann auch ein Auslöser sein. Genauso kann der Auslöser eine wunderbare neue Erkenntnis nach einer schönen Erfahrung sein. Gemeinsam ist allen die „Störung“ des Bisherigen. Ein Impuls, der dem Denken eine andere Richtung geben kann, der das bisherige Leben ändert.

Prozess:

so beginnt der Prozess. Er ist der Weg hindurch vom Punkt der Auslösung bis zum neuen Entwicklungsstand. Dieser Prozess findet statt, ob bewusst oder unbewusst.

Der unbewusste Prozess erzeugt Angst, Widerstand, Schmerz, Kampf oft Tod, Opfergefühl.

Der bewusste Prozess führt zur höheren Entwicklungsstufe, zum größeren Überblick, zur Tür der nächsten Dimension, Verantwortungsgefühl.

Entwicklung:

wie das Wort zusammengesetzt ist, sagt es schon, dass sich etwas entwickelt, oder eine vorher nicht sichtbare „Falte“ glättet sich, die das Bild erweitert, vergrößert, ergänzt. Der Wesenskern wird ein Stück befreit, aus- gewickelt. Das Bewusstsein erhält eine weitere Erfahrung.

Durch den bewussten Prozess ist diese Erfahrung lebensfördernd, denn sie kann in einer neuen ähnlichen Situation steuernd eingesetzt werden. Aus Anfängern werden Meister durch üben, üben, üben... .

Beim unbewussten Prozess wird das steuernde Element nicht erkannt und die Erfahrung muss wiederholt werden. Muster prägen sich.

Nahrung&Balance dient einfach dazu, nach einem Auslöser den bewussten Prozess zu gehen in 10 Schritten.

Sie wissen inzwischen auch, dass ein Prozess auf den anderen folgt, solange es Leben gibt. Nichts ist ewig, außer der Veränderung. Mit den Veränderungen in Balance zu leben, dient dem Überleben. Sie sind das Motiv und die Aufgabe, der Weg und das Ziel, die Freude und das Glück, und Alles und Nichts.

9. Vorteile ... Kraft des sEINs

Wenn der Vorteil sein soll, dann geht es nicht anders, dass auch der Nachteil dabei ist. Das ist Polarität. Das Wort sagt ja bereits, dass etwas ge-teilt wurde...,Vor-Teil. Außerdem stehen beide Teile immer im Bezug zu dem, was geteilt wurde. Nehme ich zum Beispiel Vor- und Nachteile einer Beziehung mit einem Partner oder eines Singles oder Kinder ja oder nein oder Nahrung&Balance oder vieles andere.

Inzwischen sind Sie im Leben wohl auch dahinter gekommen, dass es um die bewusste Wahrnehmung geht. Ich bin nur Teil des Ganzen. Allein die Ordnung des Ganzen zu erkennen ist nur mit Wahrnehmung vielleicht möglich.

Wenn nur der Verstand das Ganze betrachtet, erscheint es chaotisch, denn er kann nicht bis zum Ende erklären, warum und wann oder gar wie. Der Verstand braucht den Standpunkt, den Anfang, das Ende, was es in Ewig und Endlos nicht gibt.

Wenn nur die Seele fühlt, erscheint es verwirrend, von überschwänglich bis total verängstigt.

Der bewusste Geist kann in Einheit mit meiner Seele und dem Verstand wahr - nehmen. Also die WAHR - heit an - NEHMEN.

Ist das geschehen, steht mir der freie Wille zur Verfügung, ich darf wählen. Ich lasse den Nachteil gelten, er wird nicht bekämpft, und lebe den Vorteil, immer im JETZT, im Moment, in welchem Leben sich gerade gestalten lässt. Die Freie Wahl treffe ich immer nur JETZT&HIER. Oft ändert sich der scheinbare Nachteil später doch zum Vorteil, denn Sie kennen sicher auch diesen weisen Spruch: „An jeder Schei... ist was Gutes dran.“

Denn leben kann man nicht gestern oder morgen, das versucht nur der Verstand. Der will immer beschäftigt sein und hat doch eigentlich die Aufgabe, mich im Moment handlungsfähig zu machen. Damit er seine Aufgabe erfüllt, ist es wichtig, dass er aufgibt, immerzu nach hinten oder vorne zu schauen. Diese Aufgabe hat mein Geist, mein Höheres Selbst, das meinen Weg überblicken kann und das mir alles zuführt, was ich brauche. Schalte ich die richtigen Frequenzen ein. Nahrung&Balance, 10 Schritte in die Energie der Mitte, Körper + Seele + Geist, bewusste Wahrnehmung, Bewusstseinsentwicklung.

Quo vadis – wohin gehst Du?

Vergangenheit und Zukunft sind Fenster der Zeit. Der Augenblick ist das Tor zu Leben.

Liebe die Vorstellung und das Spiel und nimm den Vorhang wahr und stelle Fragen, erfahre die Konsequenzen und erkenne Dich selbst.

Alles klar?

Fragt der Geist

Alles in Ordnung?

Fragt der Körper

Bist du zufrieden?

Fragt die Seele

Sei glücklich!

Sagt das Leben.

Danke

Nun lautet die Überschrift dieses Buches „Nahrung & Balance“ und Sie könnten vielleicht fragen, warum gleichzeitig zum Thema Ernährung so viele verschiedene Bereiche des Lebens angesprochen wurden. Für mich ist eben „Essen“ eine von unendlich vielen Informationen.

Zu meiner Balance gehört es, dass auch Informationen meines Umfeldes mitberücksichtigt werden müssen. Es gehört ALLES zusammen. Ich bin einzigartig, so wie es auch meine Informationen einschließlich meiner Nahrung für mich sind.

Der Mensch neben mir erhält aus den gleichen äußeren Informationen für sich ganz andere Energien, entsprechend seines Selbst-Bewusstseins. Wir sind ähnlich und niemals völlig gleich.

Diese BALANCE von Trennung zur Einheit herzustellen führt zu dem EINEN. Denn ich bin gemeint, nicht jemand, der von Außen erscheint.

Es gibt kein Außen im EINEN.

Wenn ich die Trennung als gedanklich vom Verstand erzeugt erkenne, wird mein Höllen- und Himmelbild erlöst, es wird EINFACH.

„Möge der Eine wiederkommen auf Erden“ - dies ist der HELD in JEDEM MENSCHEN.

Dieser HELD heißt LIEBE.

Ich möchte allen Menschen danken. Ich möchte dem LEBEN danken. Nur die Bewusstwerdung meines Lebens schenkt mir die Chance, mich selbst zu erkennen. Mich selbst erkennen heißt, im selben Augenblick mit dem Herzen zu lächeln.

Drei Sterne begleiten Dich

Drei Sterne begleiten Dich
Sie gehen mit dir unsagbar zärtlich.
Sie lassen dich nie- niemals allein.
Sie leuchten nur dir mit ihrem Schein.

Drei Sterne begleiten dich.
Den ersten von ihnen nennt man ich.
Er ist deine Welt, in dir daheim,
ist für dein glückliches Leben der Keim.

Drei Sterne begleiten dich.
Den zweiten von ihnen nennt man du.
Er ist dir ein Spiegel, er hört dir zu.
Und lässt dich erfahren und fühlen ganz ehrlich.

Drei Sterne begleiten dich.
Den dritten von ihnen nennt man wir.
Er hilft dir zu geben, das Beste von dir.
Und schenkt dir Erfüllung so herrlich.

Drei Sterne begleiten dich.
Lausch ihrem Klang wunderbar.
Fühl' ihre Wärme inniglich
Und dein größter Wunsch, er wird wahr.

Kerstin Anders - September.2010

BEWUSSTSEIN IST LIEBE

Wer einmal sich selbst gefunden,
der kann nichts auf der Welt mehr verlieren,
und wer einmal den Menschen in sich
begriffen, der begreift alle Menschen.²⁸



²⁸Stefan Zweig

Die 6. Dimension hilft uns

Es gibt noch keine physikalischen, biologischen, chemischen oder andere wissenschaftlichen Nachweise für geistige Energie, weil es einfach die Messinstrumente dafür noch nicht gibt. Es ist wie mit den Erfindungen wie z.B. schnurloses Telefon oder der alte Telegraph, bei denen Informationen durch die Luft „fliegen“. Anfangs wurden sie nicht ernst genommen, bekämpft, belacht. Und jetzt?

Der Punkt ist, an der menschlichen geistigen Größe, dem Bewusstsein, hängen alle unsere Gedanken, Entscheidungen und Handlungen.

Eigentlich könnte jeder Mensch mit seinen geistigen Kräften die Materie beeinflussen. Sicher kennen sie Beispiele dafür und manche sagen „Wunder“ andere sagen „Trick“ oder „Scharlatan“.

Trotzdem existiert diese Möglichkeit und wir können sie zu unserem Nutzen oder zum Schaden anwenden. Mit der schwarzen Magie wird das Schädigende ganz deutlich praktiziert. Wie klein muss das Bewusstsein sein, dass so etwas möglich macht? Wohin will der Mensch?

Alles hat zwei Seiten. Wenn geistige Kräfte im Dienst bedingungsloser Liebe verwendet werden, dann sind sie wegweisend und erweitern das Bewusstsein, denn es geht das Herz auf. Der Mensch beginnt im wahrsten Sinne des Wortes, zu erblühen, sich wie eine Blume zu entfalten, sein eigentliches Wesen, das Liebe ist, wirken zu lassen.

Jeder kann in sich selbst die Wahl treffen.

Nutze ich Liebe oder Neid und Gier?

Wie weit bin ich in meinem Bewusstsein entwickelt? Verwende ich meinen Freien Willen, um mir und anderen zu einem Leben in Freude zu verhelfen oder nicht? Will ich das nur für mich ganz allein?

Seit 2012 entstehen massiv viele neue Unternehmen, die auf spiritueller Weise Menschen und Erde helfen möchten. Der Licht und Harmonie Verlag gehört seit 2014 auch dazu.

Der Inhaber, Roger Moretoni, ist der Erfinder der LichtHarmonie Schutz-Produkte. Das sind Energie-Transformations-Folien in verschiedenen Ausführungen. Sie schützen die Lebensfunktionen vor schädigenden Strahlungen, wie z.B: Elektrosmog, negativen Wasseradern, Erdstrahlen, negativen Gedanken und sie harmonisieren. Ihre Energie dient gleichzeitig der Erweiterung des Bewusstseins.

Auf den Folien ist ein Bild mit 30 angeordneten Pyramiden abgebildet. Pyramiden sind, wie bekannt, Energiesammler und -leiter. Sie sind wie Antennen zu verstehen. Jedoch

würde das Bild allein nicht diese Wirkung unserer Folien erbringen können, denn es ist eben nur ein Bild.

Die Wirkung entsteht durch kosmische Energie aus der 6. Dimension, die reine LIEBE ist und auf diese Antenne fokussiert wird. Das ist wie der Knopfdruck, mit dem die Verbindung aufgebaut wird.

Reine Liebe ist sicher die größte Kraft, die Leben fördert.



Die LichtHarmonie Produkte sind also nicht nur für den Schutz des gesunden Lebens gegen Störfelder sehr wertvoll, sondern sie helfen gleichzeitig auch in Harmonie und Balance liebevoll zu leben. Sie sind Brücken auf dem Weg bewussteren Umgangs miteinander und helfen uns bei unserer Aufgabe, im Einklang mit uns, unserer Erde, unserer Umwelt leben zu lernen.



Sie finden die LichtHarmonie Systemschutzprodukte im Internet:

www.elektrosmogalarm.de

Nachwort zum eBook

„Wenn ich damals gewusst hätte, was ich heute weiß...“

Ja, hinterher ist man immer schlauer, oder nicht? Wie oft müssen die Kreisläufe von Versuch und Irrtum durchlaufen werden, bis ich ihren Mechanismus durchschaue, bis ich sie verlassen und meinen wirklichen Weg fortsetzen kann? Wie kann das geschehen?

Aus meiner Sicht liegt eine Antwort im Entwicklungsstand meines Bewusstseins. Wie kann ich diesen eigentlich erkennen? Will ich das überhaupt? Ist das wichtig? Wem nützt diese Erkenntnis? Gehen wir mal wieder Schritt für Schritt vor.

Würde jemand einem Rosensamen zumuten, dass aus ihm eine Eiche werden soll?

Blödsinn, nicht wahr? Muten wir einem Menschen zu, dass er ein Soldat, ein Wissenschaftler, ein Priester, ein Richter, ein Bettler usw. werden soll? Das Allerdings Ja. Was für eine Gesellschaft haben wir erschaffen? Der Hammer ist aber, diese Gesellschaft sind wir, jeder Einzelne mit seinen Gedanken und Taten. Also stimmt dieses „Innen wie Außen“. Wir schauen uns selbst.

Ein guter Gärtner wird für die Rose den richtigen Platz wählen und für die Eiche einen anderen richtigen Platz in seinem Garten. Dabei hat er es einfach, denn die Rose wird ihr Leben leben und die Eiche ebenfalls, denn sie haben keinen eigenen Willen, sie folgen ihren Lebensregeln. Schon lange versuchen die Wissenschaftler diese Regeln zu entschlüsseln und sie haben immer noch nicht bis zum endgültigen Beweis gefunden. Wieso nicht?

Was ist so schwierig daran, ein paar kleine und kleinste Steuerelemente zu finden? Es ist so, als wollte z.B. der kleine Finger unserer Hand erklären, wie sich unser vollständiger Körper zusammensetzt, funktioniert und entwickelt. Er kann das nicht. Für den Teil des Ganzen kann sich die vollständige Übersicht nicht einfach darstellen, denn dann wäre es kein Teil.

Aber mein kleiner Finger gehorcht mir, folgt den Regeln des Lebens. Warum kann ich das nicht auch und gleichzeitig in mein Bewusstsein bringen?

„Im Großen – wie – Im Kleinen“ ist auch so eine Weisheit. Also ist ALLES auch im KLEINSTEN enthalten. Dann müsste es doch möglich sein, dass ein Teil die Informationen über das Ganze findet. Wenn ich also Teil dieses Universums bin, dann sind die Informationen auch in mir.

Wo? Wie finde ich sie?

Manche Menschen sagen: „Wir können nicht alles erklären, wir müssen einiges einfach glauben.“ In meinem jetzigen Bewusstseinsstand wird es wohl so sein. Doch wie komme ich weiter, ohne dass mein Verstand „verrückt“ wird?

Wie oben schon gesagt, der Verstand ist nicht das richtige Werkzeug, auch wenn er so genial erklären und forschen kann. Was steht mir noch zur Verfügung, das andere Lebewesen nicht haben?

Meine Antwort: „Nur der Mensch hat mit seinem Verstand auch einen freien Willen.“
Bremst mich mein eigener Willen? Ich denke, dass er im übertragenen Sinn noch Kind ist. Er spielt sich aber auch auf, als wäre er schon erwachsen. Das ist mein Dilemma. Darum bleibt Versuch und Irrtum solange mein Hamsterrad, bis mein Wille aufgibt!

Bis er freiwillig, bedingungslos sagt: „**DEIN WILLE GESCHEHE!**“

Genau darauf kommt es an, dass mein freier Wille sich **freiwillig** für mich entscheidet. Wer nun denkt, dass mein Wille dazu da wäre, damit ich machen kann, was ich will, dann stehen wir vor den heutigen Tatsachen unserer Gesellschaft. Mangel, Gier, Neid, Krieg sind leider immer noch da.

Die wahre Entscheidung meines freien Willens FÜR MICH ist paradoxerweise eben diese Wahl: „DEIN WILLE GESCHEHE!“

Für viele Menschen ist dies GOTT, für andere CHI, PRANA, MANITU und weitere. Gefällt Ihnen vielleicht die folgende?

DEIN WILLE, das sind die Regeln des Lebens in unserem Universum.

Es ist nicht wirklich wichtig, wie es genannt wird. Wichtig ist, was es für mich bedeutet.

Wirklich wichtig ist aber, was nun mit mir geschehen kann. Jetzt bekomme ich mein passendes Werkzeug, um in mir die Türen zu öffnen zur nächsten Dimension der Wahrnehmung oder des Bewusstseins. Jetzt kann ich die Schwelle unbeschadet überschreiten. Ich werde nicht meinen Verstand verlieren, sondern erkennen. Ich kann jetzt höhere Verantwortung und Gedanken bekommen. Mein Gefäß ist bereit, um zu empfangen, so wie die Rose und Eiche und mein kleiner Finger empfangen.

Mein Bewusstseinsstand ist wohl daran erkennbar, in wieweit ich also freiwillig den Lebensregeln folgen kann, wenn ich erkennen kann: ALLES IST LIEBE.

Denn können Sie sich etwas anderes vorstellen? Dann wird sich unsere Gesellschaft wieder nicht ändern, dann wird es weiterhin Neid und Krieg geben müssen, bis auch der letzte freie Wille in diesem Sinne aufgeben muss. Das wird sein, weil unser menschenwürdiges Leben genau davon abhängt.

Auch wenn ich in der Natur zu erkennen glaube, dass der Starke den Schwachen frisst und Überleben ein Kampf sein müsse. Das ist der größte Irrtum meines begrenzten Verstandes. Ich interpretiere hier wieder nur meinen Bewusstseinsstand auf die Natur, anstatt umgekehrt wirklich von meiner Umwelt, den Regeln des Lebens, zu lernen.

Es geht um Einheit, Kommunikation, Konsequenz und Entfaltung bzw. Entwicklung. Ich lerne nicht nur mit meinem Verstand sondern mit meinem ganzen SEIN, mit den Fähigkeiten meines Geistes, mit den Fähigkeiten meiner Seele, mit meiner Fähigkeit wirklich zu LIEBEN.

Für viele Menschen entsteht Liebe im Herzen. Sie ist zu fühlen, wenn der oder die RICHTIGE da ist, oder für nahestehende Personen usw. Diese Liebe ist wichtig, sie ist jedoch zu klein, begrenzt. Bei genauerer Betrachtung aus einem höheren Bewusstseinsstand ist ALLES LIEBE, bedingungslose universelle Liebe. Auch der Hass? Auch der Krieg? Kann ein Löwe hassen und aus diesem Grund die Antilope jagen und fressen? Ist es Krieg, wenn das Wolfsrudel seine Beute für eine nötige Mahlzeit überwindet?

Menschen führten Kriege, weil sie in ihrem Bewusstsein nur diese Möglichkeit sahen, ihr eigenes Ziel zu erreichen. Heute können wir die Resultate analysieren und müssen erkennen, dass niemals das Ziel wirklich dauerhaft erreicht wurde, diese ganze lange Zeit nicht. Wie oft also noch? Wie grausam noch? Ist dies vielleicht eine Regel des Lebens? Könnte sich mein Bewusstsein so weit entwickeln, dass ich diese Regel endlich erkenne, anerkenne? Kein Gott hat jemals einen Krieg gesegnet. Denn auch die Sieger waren später wieder Verlierer.

Gesegnet sind immer die Taten der Liebe, Barmherzigkeit, Verzeihen, Austauschen, Helfen, Leben und Leben lassen. Das schaffen solche Menschen mit einem hohen Bewusstseinsstand, die wir manchmal als HEILIGE ansehen. Aber was ein Mensch erreicht, das kann jeder Mensch schaffen, wenn er FREIWILLIG, sich selbst bewusst, den Regeln des Lebens folgen will. Dann geschieht HEILUNG.

Sowohl als auch sind Möglichkeiten. Allein unser Bewusstseinsstand zeigt uns die jeweiligen Möglichkeiten, wählt die Werkzeuge und schafft die Existenz. QUO VADIS?

Was ist möglich, wenn wirkliche Liebe die menschlichen Gedanken führt!



Literaturverzeichnis

Bethmann von, Johann Philipp, Das Kartenhaus unseres Wohlstandes, ECON
Birkenbihl, Vera F. , Signale des Körpers und was sie aussagen, mvg
Blech, Jörg; Die Krankheitserfinder; S.Fischer
Bölts, Johann, Quigong – Heilung mit Energie, Herder Spektrum
Bruker, Dr.med.M.O., Unsere Nahrung unser Schicksal, emu
Bruker, Dr.med.M.O., Fasten – aber richtig, emu
Bruker, Dr.med.M.O., Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht, emu
Buengner von, Peter, Physik und Traumzeit, Eigenverlag
Conen, Horst; Die Kunst mit Menschen umzugehen; Knaur
Cramer , Friedrich; „Der Zeitbaum“, Insel Taschenbuch
Diamond, Marilyn, Burton Schnell, Donald, Fitonics fürs Leben, Goldmann
Diamond, Harvey, Das Diamond Programm für Frauen, HERBIG
Dethlefsen, Thorwald, Dahlke, Rüdiger, Krankheit als Weg, Goldmann
Drunvalo Melchizedek; Die Blume des Lebens; Bd.1-2, KOHA
Fontana, David, Das Leben atmen, Kreuz
Frank, Kai-Uwe, Altchinesische Heilungswege, Joppverlag
Franzen, Susanne /Müller, Rudolf, Farben&Edelsteine; Südwest
Frissell, Bob, Zurück in unsere Zukunft vorwärts in unsere Vergangenheit, Michaels Verlag
Goleman, Daniel, Emotionale Intelligenz, dtv
Gross, Hugo Max; BIORHYTHMIK; Bauer
Hamm, Prof.Dr.Michael, Knaurs Handbuch Ernährung, Knaur
Hawking , Stephen; „Die illustrierte kurze Geschichte der Zeit“, Taschenbuch
Hellmiß, Margot, Kochen mit Öl, Südwest Ernährungs Ratgeber
Hendel/Ferreira, Wasser&Salz-Urquell des Lebens, Michaels Verlag
Hochenegg, Dr.Leonhard, Höhne, Anita, Brainfood, Heyne
Hoffmann, Volker, Vitametik, ART&GRAFIK-Verlag
Kessler , Christina, Amo ergo sum; arbor
Kinadeter, Dr.med.Harald, Gesund mit Vitaminen, dtv
Kinslow, Dr.Frank, Quanten Heilung erleben, vak-Verlag
Kovács, Dr.med.Heike, Preuk, Monika, Fit und gesund durch Leberentgiftung, Südwest
Kraske, Dr.med.Eva-Maria, Säure-Basen-Balance, GU-Ratgeber Gesundheit
Lang, Marianne, Fünf-Elemente-Küche, Südwest
Linortner, Margit&Teichert, Ulrich, Ernährungsgeheimnisse, ALCYONE
Lüth , Paul, Der Mensch ist kein Zufall. DVA
Mindell, Earl, Die Vitamin-Bibel für das 21.Jahrhundert, Heyne
Mosetter, Kurt; Mosetter, Reiner; Kraft in der Dehnung; Walter
Nachtnebel, Johanna, Vitamine, Orac
Oberbeil, Klaus, Fit durch gesunde Ernährung, Südwest Kursbuch

Oberbeil, Klaus, Lentz, Dr.med.Christiane, Obst&Gemüse als Medizin, Südwest Gesundheit
Rauch-Petz, Dr.med.Gisela, Gesunde Nahrung ohne Gift, Südwest,
Ridley , Matt, Die Biologie der Tugend-Warum es sich lohnt, gut zu sein; Ullstein
Robbins, John, Ernährung für ein neues Jahrtausend, Hans-Nietsch-Verlag
Schiller, Reinhard, Hildegard (von Bingen) -Ernährungslehre, Pattloch
Schüller , Heidi, Die Alterslüge; Rowohlt
Sheldrake , Rupert., Das Gedächtnis der Natur-Wissenschaftliche Buchgesellschaft
Wagner, Günter; Peil, Dr.med.Johannes M.; Schröder, Uwe; Trink dich fit, Pala



Kontakt:
Elektrosmogalarm

www.elektrosmogalarm.de

info@elektrosmogalarm.de

Licht und Harmonie wünscht

Ihre Kerstin Anders