

8 wichtige Schlüssel für dein **Gesund-Sein**

und für die **Umkehr** des
Alterungsprozesses



Rainer Klar

Befreie dein Selbst.

Vorwort

Gesundsein ist – bisher – noch kein **Unterrichtsfach** in der Schule. Und für das erfolgreiche **Leben in einem gesunden Körper** wurde uns leider keine eindeutige **Bedienungsanleitung** mitgegeben.

Deshalb sind Irrtümer und Leid-Erfahrungen unausweichlich, bis wir auch gerade durch Irrtümer und Leid die **Wahrheit** gefunden haben. Doch ist es dann nicht vielleicht schon fast zu spät für dieses Leben?

Oft ja. Leider.

Es macht mich immer wieder traurig, ältere Menschen im Zustand von Siechtum und Demenz zu erleben.

Aus dieser Trauer ist meine nachhaltige **Motivation** entstanden, ein **Coaching** anzubieten, das dich erfolgreich beim Gesundbleiben unterstützt.

Auch mit **100** Jahren gesund und vital

Seit langem bewegt mich die Vision, dass wir **auch mit 100 Jahren vollkommen gesund und vital sein** können – bis wir unseren Körper irgendwann ablegen und ganz ins Licht erwachen.

Über viele Jahre hinweg habe ich die **Voraussetzungen** und **Hindernisse** für dieses Gesundbleiben aufmerksam **studiert**: im Alltag, in verschiedenen Therapien und Seminaren sowie mit unterstützender Literatur.

Ich freue mich sehr, dir **hier** eine Zusammenfassung der **Studien** präsentieren zu können.

Mir ist bewusst, dass sich **dein** Weg zum Gesundsein von meinem unterscheidet.

Verstehe das Buch also nicht als eine Bedienungsanleitung für dich, sondern als eine **Ermunterung**, die **Wahrheit in dir selbst**, in deinem **Herzen** zu finden.

Das vorliegende Buch¹ möge dir helfen, **rechtzeitig** in die Gesundheits-Spur zu wechseln.

Viel Freude damit!



¹ Dies ist eine verkürzte Fassung mit dem Ziel, dir die **8 Schlüssel** konzentriert vorzustellen. Möchtest du die **ausführlichere Version** – ca. 70 Seiten – erwerben? Klicke einfach auf [diesen](#) Link.

Das Leiden ist so lange nötig, bis du erkennst, dass es unnötig ist.

Eckhart Tolle, *Stille spricht*

Umkehr des Alterungsprozesses

Vielleicht hast du dir **diese Fragen** irgendwann schon einmal gestellt:

1. **Was** hindert mich, **vollkommen gesund** zu sein?
2. **Warum** leide ich an „Krankheiten“?
3. **Muss** ich mit ihnen leben?
4. Warum kann ich den *inneren Schweinehund* nicht **überwinden**?
5. Wieso gelingt es mir nicht, meinen **Körper fit** und **knackig** zu halten?
6. Kann ich den Alterungsprozess **stoppen** oder mich **sogar verjüngen**?
7. **Gibt es** überhaupt **einen Weg** zu **vollkommenem Gesundsein**?

Kannst du diese Fragen beantworten?

Hast du eventuell die 3. Frage mit **JA** beantwortet?

Damit wärst du nur einem von vielen kollektiven **Glaubenssätzen** gefolgt.

Auf welche Weise solche Glaubenssätze unser Gesundsein geradezu verhindern, erfährst du in diesem Ebook.

Die letzten beiden Fragen beantworte ich mit einem beherzten **JA**.

Es gibt diesen Weg. Er ist im Grunde sogar ein **alter** Weg, den jedoch bisher die wenigsten Menschen gehen. Nicht weil er zu unbequem wäre – nein, eher weil er gesellschaftlichen **Normen widerspricht**.

Und auch, weil es hierzulande kaum eine **Erziehung zur Gesundheit** gibt, die diesen Titel verdient.

Wenn du diesen Weg gehen willst, findest du hier

8 wichtige Schlüssel, die dir **effektiv** helfen, ihn zu **meistern**.

1 – Triff deine **Entscheidung** für Verjüngung und Gesundheit

Allein mit deiner **Entscheidung** beginnt schon der Gesundheits- und Verjüngungs-Prozeß. Mit ihr signalisierst du deine **Bereitwilligkeit**, alles loszulassen, was deinem Gesundheit im Weg steht, ohne genau wissen zu müssen, was es ist. Du signalisierst auch deine Bereitschaft, dich **für deine Wahrheit** zu **öffnen**.

Hast du dich **innerlich irgendwann von der Möglichkeit vollkommenen Gesundheits verabschiedet**? Zum Beispiel durch den **Glauben an "Krankheit"**, gegen die du dich nicht wehren zu können glaubst?

Auch das war eine Entscheidung, auf der **alle** weiteren Erfahrungen basieren, bis du sie **aufhebst** und dich für Gesundheit entscheidest.



Möchtest du glücklich sein?

Entscheide dich dafür. Glück kommt nicht als Geschenk von außen angefliegen. Glück entsteht in dir, in deinem Herzen – immer dann, wenn du dich dafür entscheidest. Du kannst **jeden Tag** mit genau dieser Entscheidung beginnen.

Ebenso kannst du dich gleich **jetzt schon** für Gesundheit und Verjüngung entscheiden.

Eine bewusste Entscheidung sollte gleich am Anfang stehen, direkt nach dem Bewusstwerden deines **wirklichen** inneren **Wunsches**.

Ich gehe davon aus, dass dein **innerer Wunsch Gesund-werden** oder **Gesundbleiben** ist, mit oder ohne den Wunsch nach Verjüngung. Sonst würdest du dieses Buch nicht lesen. Stimmt's?

Werde für dein Herzens-Ziel aktiv

Gebe deinem Gesundheits-Projekt einen **Vertrauensvorschuss**. Bisher bist du vielleicht schon oft gescheitert, doch diese **8 Schlüssel** und deine eindeutige **Entscheidung** ermöglichen dir **Erfolg**. Und du kannst sofort **aktiv** werden. Du bist frei, jegliche Opferrollen abzulegen und jetzt **Verantwortung** für dein Gesundsein zu übernehmen.

Du kannst **schon jetzt** beginnen,

- deine innewohnende **geistige Heilkraft** und die **Selbtheilungskräfte** des Körpers zu **aktivieren**,
- in die **Stille** zu gehen und dich mit deinen inneren Kräften zu **verbinden**,
- **Stress abzubauen** und dich zu **entschlacken**,
- dich **neu** zu orientieren und **geistige Klarheit** zu erlangen,
- dir selbst bedingungslose **Liebe** sowie **Leichtigkeit** zu **schenken**,
- dich der großartigen, wunderschönen Seele zu **öffnen**, die du in **Wahrheit** bist,
- **zu erkennen**, dass du dem Leben **vertrauen** kannst und **wohlbehütet** bist,
- dich zu einer **Meisterin² des Lebens** zu **entfalten**.

Dankbarkeit:

Gleich zu Beginn, während die **Vision eines gesunden Geistes in einem gesunden und verjüngten Körper** in dir entsteht, sei von Herzen dankbar für ihre Erfüllung. **Dankbarkeit ist das wirkungsvollste Kommunikations-Mittel mit der Quelle.** Sie weiß durch deine Dankbarkeit, was du für dich brauchst, und liefert es dir.

Je dankbarer wir unsere Herzen dem Höchsten zuwenden, wenn Gutes zu uns kommt, um so mehr Dinge werden wir erhalten und um so schneller kommen diese Dinge zu uns. Der Grund liegt ganz einfach darin, dass die geistige Einstellung der Dankbarkeit das Gemüt näher an die Quelle heranzuführt, aus der die Segnungen uns erreichen.

Das dankbare Hinwenden Deines Gemüts in frohem Lob des Höchsten ist eine Freisetzung oder ein Gebrauch von Kraft. Sie erreicht unfehlbar das, worauf sie gerichtet ist, und die Reaktion ist eine unmittelbare Hinwendung zu Dir. Wende Dich Gott zu, und ER wird sich Dir zuwenden.

Wallace D. Wattles, Das Gesetz des Reichwerdens, 1910

2 Ich verwende sowohl die männliche als auch die weibliche Form.

Gehe **aktiv und entspannt** auf deine Vision zu:

Visualisierungen und Affirmationen reichen selten aus, um das Gewünschte in dein Leben zu ziehen. Zeige deine **Dankbarkeit** und auch deine **Bereitschaft**, auf das Ziel zuzugehen.

Warte nicht, sondern **gewöhne dir an, täglich** etwas **Ziel-Förderndes zu tun**. Das muss nicht unbedingt anstrengend sein, und auch nicht der Abwasch. Wobei die **Reinhaltung** der Wohnung deiner Gesundheit durchaus förderlich ist.

Es darf auch Spaß machen. Treffe dich mit Freunden im Café und lass dich in entspannter Atmosphäre inspirieren.

Überhaupt ist **Entspannung sehr wichtig**. Es geht nach hinten los, wenn du dich vorwärts zwingst. Eine innere Überzeugung zu haben, dass das Gewünschte werden wird, genügt vollkommen.

Lasse **die Dinge sich entwickeln**. Deine Visualisierungen und Affirmationen mache in spielerischer Vorfreude, ebenso deine täglichen Handlungen. **Spiele beherzt** und in Gewissheit.

Denke **GROSS!**

Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein.

Unsere größte Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein.

Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten.

Wir fragen uns: Wer bin ich denn, dass ich so brillant sein soll?

Aber wer bist du, es nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Es dient der Welt nicht, wenn du dich klein machst.

Sich klein zu machen, nur damit sich andere um dich herum nicht unsicher fühlen, hat nichts Erleuchtetes.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, der in uns ist, zu manifestieren.

Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen.

Und wenn wir unser Licht scheinen lassen,

geben wir damit unbewusst anderen die Erlaubnis, es auch zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,

befreit unsere Gegenwart automatisch die anderen.

aus: Marianne Williamson, **Die Rückkehr zur Liebe**

zitiert von Nelson Mandela in seiner Antrittsrede zum Präsidenten von Südafrika im Jahre 1994

2 – Schau dich an und mache eine Bestandsaufnahme

- Wo hast du schon **Heilung** erfahren? In welchen Situationen fühlst du dich einfach wohl? **Worüber freust du dich?**
- Wo hast du dir noch nicht **vergeben**? Welche negativen **Urteile** blockieren dich? Welche negativen und destruktiven **Gedankenmuster** vereiteln dein Gesundsein?
- Welche **Kontakte** in deinem Freundeskreis oder Kollegium inspirieren dich? Welche solltest du eher meiden?
- Hast du eine inspirierende Arbeit? Ist es gesundheitlich notwendig, deinen Arbeitsplatz oder **Beruf** zu wechseln?
- Welche negativen **Emotionen** wie Wut, Ärger, Neid, Missgunst, Selbstmitleid oder Hass trägst du als Last mit dir herum?
- Welche **Körperbereiche** spiegeln deine Unausgeglichenheit? In welchem Zustand sind deine **Organe**?
- Welches **Suchtverhalten** findest du in dir? In welchen Situationen verwendest du Suchtmittel?

Gehe die Fragen in aller Ruhe durch und mache eine Liste.

Diese Bestandsaufnahme ist hilfreich, damit du dein Gesund-sein **konkret** visualisieren kannst. Nicht etwa mit Bildern eines ungeheilten Zustandes, sondern mit **Bildern** deines **vitalen Körpers**, der **gesunden Organe**, der **geheilten Emotionen**, der **wirklichen Berufung**, der **dich stärkenden Kontakte**, der **schöpferischen Gedanken des Gesundseins** und der **Verjüngung**.

Hast du zum Beispiel starke Bewegungs-Einschränkungen in den Knien, visualisierst du nicht nur allgemein einen gesunden Körper, sondern auch **gesunde, bewegliche Knie und** das **Geheilt-sein** der seelischen **Ursachen**.

Deine Liste dient auch der Bewusstmachung deiner „**Baustellen**“. Und dein Verstand, den du zum Beispiel mit der konkreten Frage in den Dienst gestellt hast: „*Wie kann ich meine **Sehkraft verbessern?***“, wird dir im Laufe der Zeit auch konkrete Lösungs-Ideen liefern.

Je konkreter du dich **gesund** und **vital** siehst, desto konkreter und direkter schenkt das Universum es dir.

Deine Gesundheit und Vitalität sind direkt abhängig von deinen Gedanken.

3 – Lerne die **Macht der Gedanken** kennen

Deine Gedanken können **alles** bewirken. Oder **nichts**. Je nachdem, worauf deine Aufmerksamkeit gerichtet ist.

Kannst du lernen, deine Gedanken zu beherrschen und **intelligent** zu **nutzen**?

Hast du die Macht, eine andere Wirklichkeit zu erschaffen?

Ja. Du hast diese Macht – und nutzt sie schon lange, meist **unbewußt**.

Was du in der Vergangenheit gedacht, gefühlt und getan hast, hat deine gegenwärtige Wirklichkeit erschaffen.



Habst du dir diese Wirklichkeit gewünscht – so wie sie ist?

Vermutlich nicht.

Auf der Erde lernen wir gerade, daß wir **keinesfalls Opfer** äußerer Umstände sind, sondern ihre **Schöpfer**. Ahnst du, welche Konsequenzen das hat für dich?

Um deine Gedanken **auf heilende Weise schöpferisch** anzuwenden, braucht es dein Begreifen, wie **mächtig** Gedanken sein können.

In „**Das Lehrbuch des Lebens**“ (erschienen 1935) schreibt der slowenische Heiler Martin Kojc:

*„Auch folgender Fall, der in einer medizinischen Zeitschrift ausführlich geschildert wurde, ist als Beispiel, sich durch die Kraft des Geistes jung zu erhalten, beachtenswert: Ein Mädchen wurde von ihrem Verlobten verlassen und verlor darüber den Verstand. Sie glaubte in ihrem Wahn, der Ungetreue komme bald wieder und stand viele Jahre am Fenster, um ihn zu erwarten. **Als sie schon über sechzig war, wurde sie von Ärzten, die sie sahen, für kaum zwanzig gehalten.***

Und warum alterte sie nicht? Weil sie sich in ihren Gedanken noch für ein Mädchen hielt, weil sie der festen Meinung war, sie lebe noch in der Zeit, wo sie ihr Verlobter verlassen hatte. Sie war so alt, wie sie sich dachte. Ihre Überzeugung prägte sich in ihrem Körper aus und erhielt sie jung.“

Hinsichtlich der Wirksamkeit unserer Gedankenkraft ist es unwichtig, dass die Frau nicht „bei Verstand“ war. Ihr Wahn hatte ihr allerdings unbewusst ermöglicht, **entgegen kollektiver Überzeugungen über das Altern** ihre Jugendlichkeit zu erhalten.

Die gute Nachricht ist: Wir sind zu hundert Prozent **Verursacher** unserer Welt, unserer Umgebung sowie des Zustands des Körpers – **kraft unserer Gedanken**.

Du kannst dich JETZT an ein **positives Gedanken-Feld** anschließen, in dem die **Wahrheit des Gesundseins** zuhause ist.

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs. Jede Energie, die wir diesem positiven Feld hinzufügen, belebt es – und schwächt gleichzeitig das alte destruktive Feld.

Du kannst **jetzt** mithilfe deiner neuen **Ausrichtung auf Gesundsein** vollständige Heilung finden.

Deine **vertrauensvolle** Ausrichtung auf Gesundsein und Gesundbleiben trägt wesentlich dazu bei, mit **jeglicher** weiteren Strategie erfolgreich zu sein, sei es, was deine **Ernährung** angeht oder deine **Entschlackungs**-Maßnahmen.

Darüber hinaus kann die Macht der Gedanken sogar bewirken, dass du einen wirklichen **Verjüngungs-Prozeß** erlebst.

Sei dir bewusst: **Du bist nicht dein Körper**.

Denn der physische Körper ist einfach ein **Spiegel** deines geistigen Inneren.

Diese Wahrheit ist **zentral** wichtig!

*Wenn ihr Mensch werdet,
wird eure Wahrnehmung falsch.
Die östlichen Traditionen
nennen dies Illusion.
Wenn ihr die Illusion
als Wahrheit behandelt,
kann es sein, dass ihr verbittert,
ängstlich und krank werdet.*

Emanuel



Bevor du beginnst, deine Wirklichkeit neu zu erschaffen, empfehle ich dir, in deiner **Gedanken-Welt** konsequent **aufzuräumen**.

Schon die Eingangs-Fragen im vorangegangenen Kapitel geben dir ein paar Hinweise, wo sich das Aufräumen lohnt:

- Wo hast du dir noch nicht **vergeben**?
- Welche negativen **Urteile** blockieren dich?
- Welche negativen und destruktiven **Gedankenmuster** vereiteln dein Gesundsein?

Vergebung

Da es **ursächlich** unsere **lieblosen Gedanken** waren, die *“Krankheit”* verursachten, ist es wesentlich, sie **bewusst loszulassen**. Dies geschieht durch **Vergebung**, und zwar nicht in der klassischen, sondern **in einer urteilsfreien Version**.

Den Unterschied möchte ich veranschaulichen.

Klassisch *“christlich”* wird **Vergebung** gern so verwendet: *“Du hast etwas sehr Böses getan und viel Leid über mich gebracht. Daran ist nichts zu ändern. Ich bin aber großzügig und vergebe es dir.”*

Schuld wird hier nicht aufgelöst, sondern nur bestätigt – der *“Schuldige”* bleibt gefangen in meinem **Urteil**. Sich selbst stellt man dabei noch auf den Sockel der *“Großzügigkeit”*.

Wirkliche Vergebung geschieht vollkommen anders. Wir vergeben nicht einem *“Feind”*, sondern uns selbst für unsere **Urteile**, die wir hierbei bewußt **loslassen**. Und wir danken dem Bruder, dass er uns darauf aufmerksam gemacht hat.

Vergebung besteht einfach darin, von Anfang an über den Fehler hinwegzusehen und ihn auf diese Weise für dich unwirklich sein zu lassen.

Ein Kurs in Wundern

Frage: Wie kann ich diese Art der **Vergebung** von Herzen praktizieren, wenn mir etwas wirklich **Schlimmes** angetan wurde? Und mich **sogar bedanken**?

Echte Vergebung ist ein **heilender Prozess**. Wenn du nicht vergibst, wirst du irgendwann auch körperlich krank und stirbst möglicherweise sogar daran.

In einem mir bekannten Fall starb eine durchaus lebensfrohe, sehr inspirierende Frau an "Gebärmutterhals-Krebs". Es war das erste Mal, dass es mir völlig rätselhaft blieb, **warum** dies geschah. Etwa ein Jahr später unterhielt ich mich mit einer gemeinsamen Freundin darüber: "*Den Grund kann ich dir wohl sagen: Sie war eine Meisterin im **Verdrängen**. Als Kind ist sie missbraucht worden.*"

Wirklich dankbar kann ich erst sein, wenn mir **mein eigener Anteil** an dem Ereignis bewusst geworden ist. Das sind nicht selten **karmische** Ereignisse, die vollständig im **Unterbewusstsein** verborgen liegen. In einer leidvollen Situation kann deshalb eine zielführende Frage sein: **Was habe ich mir zu vergeben?**

Warum ist Urteilen ungesund?

Weil Urteile anmaßend sind. Mit unserem sehr beschränkten Ego-Verstand haben wir NIE die nötigen Informationen zur Hand, um wirklich ein gerechtes Urteil zu fällen.

Außerdem verurteilen wir uns mit jedem Urteil nur selbst. Warum? **Weil unser Gegenüber uns nur das spiegelt, was IN UNS ist.**

Oft höre ich euch sagen, die Liebe sei blind, womit ihr meint, dass sie keinen Fehler in dem Geliebten erkennen kann. Diese Art Blindheit ist der Höhepunkt des Sehens. Wäret ihr nur immer so blind, dass ihr nirgendwo einen Fehler erblicken könntet.

Klar und durchdringend ist das Auge der Liebe. Darum sieht es keinen Fehler. Wenn die Liebe euer Sehvermögen gereinigt hat, dann werdet ihr nichts mehr sehen, was eurer Liebe unwürdig ist.

Nur ein der Liebe beraubtes Auge findet stets Fehler. Welche Fehler es auch immer findet, es sind nur seine eigenen Fehler.

Mikhail Naimy, Das Buch des Mirdad

Den Kampf aufgeben

Alles, was wir bekämpfen, wird dadurch nur noch stärker – auch “Krankheiten”. Sobald wir jeglichen Widerstand und Kampf aufgeben, besteht die **Chance**, dass uns alle wichtigen **Zusammenhänge** bewusst werden.

Dann erkennen wir, dass *“wir jede sogenannte ‘Krankheit’ in unserem Körper **selber** verursachen.”* Louise Hay

Jetzt können wir die “Krankheit” sogar liebevoll annehmen. Genau dadurch kann sie uns zeigen, wo wir uns noch vergeben müssen. Mit jeder – notwendigen – Vergebung erlauben wir uns ein Stück mehr, einfach zu Sein. Wir lassen den Schuld-Gedanken los und streichen das Wort “Schuld” sogar ganz aus unserem Wortschatz.

Auch dem Leben beginnen wir zu erlauben, einfach zu Sein. Sehr befreiend, ja beglückend ist die Erfahrung, dass sich das Leben immer hilfsbereiter, großzügiger und kraft-spendender zeigt. **Es ist absolut für dich da!** Damit du voll erblühen kannst als das wundervolle Wesen, das du schon immer bist!

*“Krankheit ist eine **Abwehr** gegen die Wahrheit.*

Krankheit ist kein Zufall.

Wie alle Abwehrmechanismen ist sie eine wahnsinnige Einrichtung zur
Selbsttäuschung.

*Krankheit ist eine **Entscheidung.***

Sie ist nicht ein Ding, das dir geschieht, völlig ungebeten, etwas, was dich schwächt und was dir Leiden bringt.

Alle Formen von Krankheit, sogar bis zum Tod hin, sind körperliche
Äußerungen der **Angst vor dem Erwachen.**

*Sie sind ein Versuch, den **Schlaf** aus Angst vor dem Erwachen zu verstärken.”*

Ein Kurs in Wundern

4 – Spüre die Kraft der Stille

Die **Kehrseite** der Gedankenkraft ist das unentwegte Gedanken-**Geplapper**, dem wir uns zunächst nur schwer entziehen können. Vor einigen Jahren brachte mir dies eine innerlich vernommene Stimme auf den Punkt:

Alles was du denkst, ist Ablenkung. Nicht nur das einfache Endlos-Geplapper, sondern auch die Gedanken, die du für sinnvoll und richtig hältst. Sie alle halten dich getrennt vom wunderreichen Sein im Jetzt.

Wir denken **zu viel**, bzw. wir lassen unaufhörlich Gedanken zu, die unser Sein interpretieren, beurteilen, reflektieren, kritisieren und beschönigen.

Genau damit erreichen wir, **neben uns** zu stehen, statt einfach zu sein. **Kinder** haben zunächst noch diese Fähigkeit, **auf staunende Weise** „unschuldig“ zu sein.

Dagegen haben wir Erwachsene uns leider angewöhnt, alles zu **bewerten**. Das **Spiel** ist uns weitestgehend abhanden gekommen. Ersetzt haben wir es durch den „Ernst des Lebens“.

Wir stecken quasi in einer „Gedanken-Falle“. Die Frage ist: Wie kommen wir da wieder heraus? Indem wir die **Kraft der Stille** nutzen.

In der Stille finden wir unser Zentrum.



Von diesem **inneren Zentrum** aus können wir allen **Impulsen** erfolgreich nachgehen, um **vollkommenes Gesundsein** zu erreichen.

Wie kann dir das gelingen? Wie trickst du das Gedanken-Geplapper aus?

Dafür ist die im folgenden Kapitel beschriebene Übung wunderbar geeignet. Du konzentrierst dich auf deinen **Energie-Körper**.

Auch bestimmte **Atem-Meditationen** – siehe **Schlüssel 8** - können dir dabei effektiv helfen, indem du dich auf deinen Atem konzentrierst.

5 – Lerne deinen **Energie-Körper** kennen

Hast du Lust auf eine kleine Übung? Ich fand sie in Eckhart Tolles Buch **Jetzt! Die Kraft der Gegenwart**:

Verbindung mit dem Inneren Körper

Richte deine Aufmerksamkeit (bei geschlossenen Augen) in den Körper. Fühle ihn von innen. Ist er lebendig? Ist Leben in deinen Händen, Armen, Beinen und Füßen – in deinem Bauch, deinem Brustkasten? Kannst du das feine Energiefeld spüren, das den gesamten Körper erfüllt und pulsierendes Leben in jedes Organ und jede Zelle bringt? Kannst du es gleichzeitig in allen Teilen des Körpers als ein einziges Energiefeld spüren? ...

Vor einiger Zeit probierte ich diese Übung aus. Zuerst spürte ich ein lebendiges Strömen in den Händen. Allmählich gelang es mir, die **Energie im ganzen Körper** wahrzunehmen. Nach ungefähr 12 Minuten erzeugte das Energiefeld in mir ganz unerwartet ein unglaubliches **Gefühl des absoluten Genährt-seins und purer Kraft**. Und ich wusste: Jetzt bin ich das **erste Mal** wirklich satt! Ein Vorgefühl der Wirksamkeit der **Lichtnahrung**.

Du bist pure Energie

Kannst du die Konsequenz eines solchen Erlebens sehen? Sobald du dich nicht mehr von dem automatischen Gedanken-Geplapper forttragen lässt, kannst du dich mit dir selbst verbinden.

Dann spürst du dich als Licht-Energie, die du in Wirklichkeit bist.

Du magst an dieser Stelle schon erahnen, dass in dir **eine Kraft** wirksam werden kann, **die dich nachhaltig gesunden lässt**.

Unser Ego möchte gern mit dieser Kraft unterwegs sein und tut gern so, als ob es darüber verfügen kann.

Doch **diese Kraft ist Bestandteil deines göttlichen Wesens** und jenseits von Ego. Solange wir mit unserem Ego unterwegs sind, also urteilen und projizieren, steht diese Kraft nicht direkt zur Verfügung. Sie ist noch in Wartestellung.

6 – Reinigung von Geist und Körper

Das Altwerden kannst du als einen Prozess des Verschlackens begreifen.

Die Beweglichkeit nimmt ab, Strukturen verschlacken und versteifen sich.

Diese Ereignisse auf der **körperlichen Ebene** spiegeln entsprechende Vorgänge auf der **mentalenebene** wider.

Deshalb reicht eine rein körperliche Entschlackung nicht. Du kannst mit ihr beginnen, klar.

Wenn du dabei das **Wesen** des Entschlackens verstehen lernst, führt es dich schnell auch dahin, wo du alte, wertlose und sogar **hinderliche Gedankenmuster** aufrechterhältst.

Vor drei Jahren lernte ich eine 84-jährige Freundin kennen, die in einem Gespräch ungefähr sagte: *„Im Augenblick tendiere ich zu dieser Meinung, aber ich weiß nicht, was ich morgen darüber denken werde.“*

Eine solch **offene Grundhaltung** ist die beste Voraussetzung, im Geiste jung zu bleiben. Und damit ermöglichst du dir, auch körperlich jung zu bleiben.

Die Schlacken in deinem Körper haben ihre **geistige Entsprechung und Ursache** in deinem Gedanken-Müll.

Was ist Gedanken-Müll?

Strenggenommen alle Gedanken, die wir festhalten, und mit denen wir uns irgendwie beschäftigen.

Es ist wichtig, sich diese Tatsache immer wieder bewusst zu machen. Mit unseren **Gedanken der Sorge, Planung und Kontrolle** **vermasseln wir** regelrecht die einmalige Chance, **den großartigen und wundervollen Fluss des Lebens** zu genießen.

Noch verheerender wirkt sich unsere **Angst vor Unerwünschtem** aus, zum Beispiel vor „Krankheit“. Denn wir ziehen diese mit der Angst vor ihr regelrecht an.

Von einem Trommelfeuer oft **chaotischer Gedanken** lassen wir uns **stressen** und vom wirklichen Sein abbringen. Erst wenn wir die Gedanken beruhigen und kontrollieren lernen, entstehen ‚**Atempausen**‘, in denen du dich **entspannen** und deinem Sein öffnen kannst.

So erfährst du die **Kraft der Stille**.

Du kannst sämtliche Gedanken der Sorge unbesehen in den Müll werfen. Damit erreichst du nachhaltige **Entspannung** und **Befreiung** von wiederkehrendem Stress.

Während du dich Schritt für Schritt leer machst von Gedanken, die deine Entwicklung und Gesundheit behindern, **öffnest du dich** von selbst **für junge, neue Gedanken**.

Vielleicht suchst du auch vermehrt die **Gesellschaft junger Menschen**, die neue Gedanken transportieren.

Gönne dir immer wieder einen **Tapetenwechsel**.
Reise zu Orten, wo du noch nie warst.

Beginne einen Tanzkurs.

Fang einfach ganz neu an.



Mache ein Clearing: Bist nur du in deinem Körper?

Beinahe unendlich viele Gedanken schwirren ständig in unserem Kopf.

Ist dir bewußt, dass sie **nicht im Hirn** von uns **produziert**, sondern **dort nur empfangen** und **weitergesendet** werden? Unser physisches Hirn ist eher eine Empfangs- und Sende-Station. Gedanken entstehen und fließen auf nicht-physischer mentaler Ebene.

Sobald Gedanken **kollektiv** gedacht werden, gewinnen sie eine **größere Macht**. Du hast sicher die **Kraft von Glaubenssätzen** schon selbst erfahren. Wenn zum Beispiel eine große Gemeinschaft an *„Teufel“* glaubt, formt sie daraus sogar **autonom wirkende Geistwesen**. Solche Gedanken-Energien entfalten ein gewisses Eigenleben und können uns auch **negativ** beeinflussen.

„Besuch“ fremder Seelen

Meistens spielen auf dieser Ebene **Seelen** Verstorbener eine Rolle, und zwar **häufiger als wir** vielleicht **vermuten**. Ich selbst bin etliche Male mit solchen Seelen in Berührung gekommen. Oft konnte ich sie überzeugen, dass es für sie befreiend ist, einfach nach Hause **ins Licht** zu gehen.

Es sind Seelen, die beim Verlassen des Körpers nicht ins Licht gehen wollten, meistens aufgrund **zu starker Bindungen an die materielle Existenz** und an ihre Angehörigen. Auch **Selbst-Verurteilungen** und Nicht-vergeben-können sind häufige Hinderungsgründe, ins Licht zu gehen.

In der Regel verhalten sich diese steckengebliebenen Seelen **parasitär**. Sie benutzen inkarnierte Seelen als Vehikel für ihre Erlebnis-Wünsche und **ziehen** uns auf diese Weise **Energie ab**.

Vielleicht hast du dich auch schon hin und wieder gefragt, was dich *„gerade geritten hat“*?



Woran kannst du Anhaftungen und Besetzungen erkennen?

Wenn Du **eine oder mehrere** der folgenden **Fragen**³ mit **„Ja“** beantworten kannst, ist dies ein Hinweis, dass **Fremd-Energien** vorhanden sind:

- Fühlst du immer wieder Dunkelheit und Trauer in dir?
- Bist du müde und energielos?
- Fühlst du dich in bestimmten Räumen oder Häusern unwohl?
- Fühlst du tiefe seelische Schmerzen?
- Denkst du selbstzerstörerische Gedanken?
- Erlebst du starke Gefühlsschwankungen?
- Hast du das Gefühl, neben dir zu stehen?
- Fühlst du dich immer wieder ausgebremst?
- Hast du die Steuerung deines Lebens verloren?
- Hast du das Gefühl, innerlich gefangen zu sein?
- Fühlst du dich geistig unklar und verwirrt?
- Kannst du dich schlecht konzentrieren?
- Musst du ständig gegen dich selbst ankämpfen?
- Hast du Wutanfälle, Panik- oder Angstattacken?
- Hast du ungewöhnliche Begierden?
- Denkst du widersprüchliche Gedanken?
- Hast du auffällig viele Schwierigkeiten, gut für dich sorgen zu können?
- Hast du schon viele Therapien ohne Erfolg gemacht?
- Bist du von einer Autoimmun-Erkrankung befallen?

Konntest du ein paar der Fragen mit JA beantworten? Dann macht es Sinn, **zunächst** ein **Clearing** zu **machen**, bevor du irgendwelcheneuen Anstrengungen für das Wiedererlangen deiner Gesundheit unternimmst.

³ Die meisten Fragen habe ich mit freundlicher Genehmigung der Autorin dem Buch *Clearing – Befreiung der Seele ins Licht* von Bianka Denise Albrecht entnommen. Erschienen bei tredition, Hamburg, ISBN 978-3-7323-2314-2

Reinige dich radikal

Von Kindesbeinen an – manchmal bereits im Mutterleib – **beginnen wir zu verschlacken.**

Körperlich und geistig. Wir merken das vielleicht schon, wenn uns **als Baby Neurodermitis** plagt oder unser Gesicht während der Pubertät pickelübersät ist. Das muss nicht sein. Denn es ist **nicht natürlich**, sondern das Armutszeugnis unserer **Zivilisation.**

Dieses Armutszeugnis spricht für sich, deshalb unterlasse ich es, mich darüber im Detail auszulassen. Ich kann dir nur raten: Vergiss die *“Gesetze”* dieser Zivilisation, **entgifte dich radikal** und finde die **Wahrheit der Gesundheit in dir.**

Mit **radikal** meine ich vor allem: **Mach keine halben Sachen. Arbeite hauptsächlich auf der geistigen und energetischen Ebene.** Lasse deinen Reinigungs- und Gesundungsprozess so lange geschehen, **bis du dein Ziel erreicht hast.**

Dein Ziel: gesund, verjüngt und vital sein

Dein **Ziel** sollte eindeutig **außerhalb deiner Komfort-Zone** liegen, also weitergehend als nur *“2 kg abnehmen”*. Warum? Weil du sonst im Grunde alles beim alten lässt.

Es sollte weit gesteckt sein: Beziehe die **geistige Entschlackung ein**, und stell dir **wirklich bildlich vor**, wie du **klaren Geistes** in einem **vollständig gereinigten, verjüngten und vitalen Körper bist – voller Schwung und Lebensfreude.**

Darüber hinaus ist es sehr hilfreich, die **Reinigung zuerst** und immer wieder auf der **geistigen** und **energetischen Ebene** durchzuführen:

⇒ **Atme Licht-Energie, Gesundheit, Reinheit und Liebe ein** und fühle, wie nach und nach der ganze Körper durchflutet und energetisiert wird.

⇒ **Atme Schlacken und Gifte aus.** Du kannst dabei sowohl an körperliche als **auch geistige Schlacken** und Gifte denken. Fühle, wie sie den Körper verlassen.

Dies kann auch von **Husten** und schwerem Atem begleitet sein.

Fokussiere bevorzugt die Körperbereiche, die sich besonders verschlackt anfühlen. Finde nach Möglichkeit die geistigen Entsprechungen.

Atme auf diese Weise so lange ein und aus, bis du das Gefühl hast, dass den Körper keine Schlacken mehr verlassen.

Seelische Ursachen

Ursachen liegen immer im Geistigen. Auf der körperlichen Ebene erlebst du nur ihre **Wirkungen**. Wie schon eingangs gesagt, beginnt Verschlackung oft schon vor der Geburt. Wir erleben mitunter bereits im Mutterleib den *Frust-* oder *Lust-Fraß* der Mutter, ihr **kompensierendes Essverhalten**, den Griff zu Zucker, Schokolade, Kaffee oder Torte.

Auch wurden wir zB. über **Belohnungen** mit Eis, Schokolade, Süßigkeiten, Pommes frites o. ä. konditioniert. Jegliches **Mangelgefühl** haben wir in der Regel mit unserem Essverhalten versucht **auszugleichen**.

Wirklich gelungen ist es uns nie, aber das haben wir vielleicht erst später gemerkt.

Der Erfolg deiner Entschlackung steht und fällt mit der **Bewusstmachung aller Verdrängungs-Mechanismen**.

Wenn ich dazu neige, zu viel zu essen, nützt mir die **Vernunft kaum**. Erst wenn mir bewusst wird, worin mein Hunger wirklich besteht und **wie ich wirklich satt werden kann**, sind die Weichen für **Erfolg** gestellt.

Unterstützung auf der körperlichen Ebene

Die physikalische Entschlackung nach *Jentschura/Lohkämper* hat 4 wichtige Komponenten:

- **Lösen** der Schlacken mit Hilfe von speziellen Kräutertees, auch Homöopathie
- **Ausleiten** der Schlacken und Gifte mit Trinken von viel gutem Wasser und **Anwenden** von Basenbädern
- **Mineralstoffreiche Ernährung**, um die gelösten Säuren zu binden und Körperdepots wieder aufzufüllen
- **Bewegung** und Kräftigung möglichst aller Muskeln, um den Lösungs- und Ausleitungs-Prozess zu unterstützen und in Form zu bleiben.

Während deiner Entschlackung ist eine **basische "schleimfreie Heilkost"** dringend zu empfehlen, um neue Säuren-Einträge zu vermeiden.

Vorbeugend sollte deine Nahrung **zu mindestens 80 Prozent** aus basischer Kost bestehen.

In vielen Fällen ist zusätzliches **Fasten sehr sinnvoll**.

Wende zwischendurch immer wieder die **geistige** und **energetische** Entschlackung an, siehe oben. Denn mit ihr bewegst du dich auf der **Ursachen-Ebene**.

Vermeidung unangenehmer Begleiterscheinungen

Physische **Schlackenlösung** bedeutet nichts anderes als das Herauslösen und **Re-Aktivieren der Säure** aus der salzigen Schlacke. Darüber hinaus werden auch **eingelagerte Gifte** frei. Beides kann beträchtliche Beschwerden verursachen. Es ist deshalb wichtig, **alle gelösten Stoffe so schnell wie möglich auszuleiten**. Dies gelingt, wenn du zusätzlich zum lösenden **Kräutertee** – bis 1,5l / Tag – eine etwas größere Menge **gutes stilles Wasser** trinkst, also ca. **2l**. Beginne mit 1 – 2 Tassen Tee.

Mit dem Wasser wird die freigewordene Säure verdünnt. Dies verhindert, dass der Körper erneut Mineralien zweckentfremdet, die er für gesunde Haare, Zähne, Nägel und Knochen braucht.

Auch **basische Voll- und Fußbäder** mit verschiedenen Salzen, Kristallen und hohem pH-Wert kannst du zur **Ausleitung über die Haut** – per Osmose – verwenden.

Mit der Zeit wird die Haut dadurch immer schöner und glatter.

Aufgrund des hohen Salzgehaltes kühlt dein Körper auch bei einer Bade-Dauer von über 2 Stunden nicht ab. **Sehr angenehmes Baden**, finde ich.

Schließlich solltest du dafür sorgen, dass **genügend Nachschub an Mineralien** für deinen Körper zur Verfügung steht.

Dafür eignen sich vor allem **Gemüse, Obst und Nüsse**, allgemein die **schleimfreie Heilkost**.

Wichtig: Entschlackung auf **körperlicher Ebene** sollte **zweitrangig** gesehen werden. Wie schon einige Male betont, liegen die **Ursachen immer im Geistigen**. Also auch die Ursachen der Verschlackung.

Gibt es den *“inneren Schweinehund”*?

Mal ehrlich: Wie oft hast du dich schon dafür verurteilt, dass du etwas nicht geschafft oder nicht durchgehalten hast? Glaubst du wirklich, ein Teil von dir sei *“schlecht”*?

Ich nicht. Vielmehr interessieren mich die **wahren Ursachen für Trägheit, Gewohnheit und Unwilligkeit**.

Häufiger als wir vermuten lassen wir uns von destruktiven Kräften negativ beeinflussen, zum Beispiel durch

- kollektive angstbesetzte Bewusstseins-Felder
- manipulative Pharma-Werbung
- traumatische Erlebnisse
- Seelen Verstorbener, die sich parasitär an uns anheften.
» Dies kommt tatsächlich sehr häufig vor – in jeder 2. bis 3. Familie –, bevorzugt bei Menschen mit Suchtverhalten.

Wir können – und sollten – herausfinden, auf welche Weise wir dies anziehen.

Auf den Punkt gebracht: Uns begegnen **innere Widersacher**, die uns unsere **unerlösten Themen** zeigen.

Wir sollten sie weder ignorieren noch ihnen einfach nachgeben. Stattdessen können wir – ggf. mit **Unterstützung** – **Licht in unser Dunkel bringen**.

Du kannst dich **von**
inneren **Widersachern befreien**,
wenn du ihre **Funktion** erkennst.
Sie besteht oft darin, auf unbewusste
traumatische Erfahrungen
aufmerksam zu machen.



Fasten – eine Brücke zwischen Körper und Geist

Es kann gar nicht genug betont werden, dass wir hier in Europa **viel zu viel** essen. Wir haben uns von Kindheit an daran gewöhnt.

Fasten wirkt hier wirklich **segensreich**. Der Segen liegt nicht nur im Entschlacken des Körpers, sondern im allmählichen **Befreien aus** vorgestellten Ess-Zwängen.

Fasten wird so zu einer **Brücke** zwischen Körper und **Geist**, für den wir uns nach ein paar Fasten-Tagen spürbar leichter **öffnen** können.

Auf diese Weise können wir lernen, den Körper mit unserem Geist zu beherrschen und gesund zu erhalten.

Es gibt gute **Fastenbücher**. Zwei davon findest du in meiner [Büchersammlung](#).

Wenn du dich für Fasten entscheidest, bereite dich gut darauf vor.

So stellst du sicher, den **maximalen Erfolg** zu erzielen:

Erste Regel: **Vertraue!** Wenn du dich entscheidest zu fasten, sei **überzeugt**, dass es auf **perfekte** Weise geschieht.

Du findest im Internet einige Bücher und Blogs, die beschreiben, welche Fasten**form** für deinen Typ geeignet ist. Das ist auch in vielen Fällen hilfreich.

Häufig **füttern sie** allerdings eher **deine Angst** vor dem **radikalen** Fasten. Es werden Varianten angeboten, die dich vor den *“Gefahren des Fastens”* *“bewahren”* wollen.

Wenn du dich mit diesen Varianten **begnügst**, bringst du dich um den Erfolg durch **konsequentes Fasten**.

Habe Mut, **klassisch** zu fasten, also während des Fastens nur **Wasser** zu trinken, allenfalls Kräutertee. Beachte einfach die Empfehlungen zur **Krisen-Vermeidung**.

Du brauchst ja nicht gleich einen Dauer-Rekord aufzustellen. **Beginne** mit einem Fastentag. Wiederhole dies jede Woche.

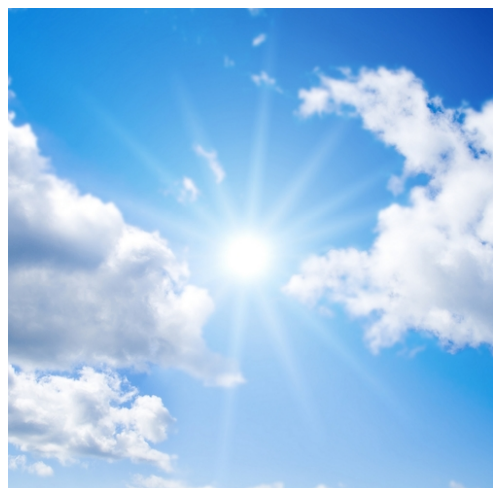
Als Nächstes faste 3 – 4 Tage.

Später auch 7 – 10 Tage.

Nicht nur dein Körper –

**auch dein Geist wird es
dir danken!**

**Tipp: Gehe während des Fastens in
die Stille.**



7 – Gesunde Ernährung für dich

Oft teilen wir unsere Nahrung ein in "gesund" und "ungesund". Dabei folgen wir vielleicht den Maßstäben, die sich in der Gesellschaft durchgesetzt haben. Doch **gibt es eine gesunde Ernährung?** Gibt es allgemeingültige Regeln, deren Befolgen auch deine Gesundheit und Fitness fördert?

Was ist wirklich gesund? Ich habe es schon etwas eingeschränkt: **Welche Ernährung ist für dich gesund?**

In der **universalen Weisheitslehre** finden wir kaum eine gültige Antwort auf diese Frage. Auch in [*Ein Kurs in Wundern*](#) gibt es dazu keine Aussage. Warum?

Der Körper und allgemein **das Stoffliche** ist nur ein **Spiegel** unseres **Geistes**, unserer **Gedanken**. Demgemäß legen wir den Zustand unseres Körpers mit unseren Gedanken fest. Deshalb spielt die stoffliche Nahrung nur **indirekt** eine Rolle.

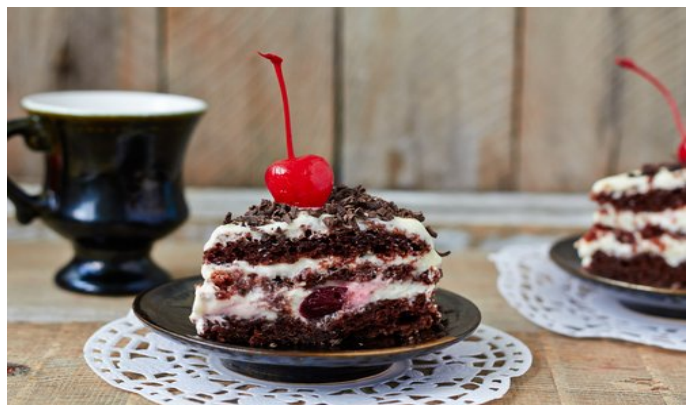
„Gesund“ – „Ungesund“

Seit es industriell hergestellte künstliche **Nahrungsprodukte** gibt, die mit natürlichen **Lebensmitteln** nichts mehr gemeinsam haben, hat sich diese Einteilung einen festen Platz in unserem Denken erobert.

Die meisten gesundheits-bewußten Menschen halten **Zucker** für "ungesund". Das führt zu der beliebten **Ausnahme-Taktik** des "Sündigens". Zum Beispiel ist dem verlockenden Stück *Schwarzwälder Kirschtorte* mit einer Tasse *Cappuccino* in manchen Situationen schwer zu widerstehen.

"*Ich weiß – es ist nicht gesund, aber hin und wieder sündige ich gern mal.*" Wer hat Sätze wie diesen nicht schon gehört oder auch selbst ausgesprochen?

Wir möchten **einerseits gesund, andererseits nicht gefangen sein** in starren Ernährungs-Regeln.



Doch eine urteilende Haltung führt zum **Gegenteil** des Gewünschten:

- Wenn ich ein Nahrungsmittel als "ungesund" **beurteile** und es dann esse ("sündige"), dann **verankere** ich damit **wirksame** "Krankheits-" Informationen im Körper.
- Sobald ich mich **bemühe**, nur "Gesundes" zu essen, um bloß nicht "krank" zu werden, ist meine innere **Überzeugung**: *Ich kann sehr leicht "krank" werden.*
- Sich aus Angst vor "Krankheit" einer bestimmten **Diät** verpflichten, ist eine direkte Einladung an jegliche "Krankheit". Lese hierzu auch meine Buchempfehlung *Heilung im Licht*.

Und welche Haltung führt zum Gewünschten?

- Ein solides **Vertrauen** in die Urkraft, die ja schließlich will, dass du lebst und gesund bist
- Selbstliebe, **Liebe** zum Körper und ebenfalls Liebe zum Nahrungsmittel
- Auf jeden Fall **Dankbarkeit** für ein gesundes Genährt-sein
- Genießende **liebvolle Aufmerksamkeit** für den Akt des Essens

In dieser Haltung wird es dir schwerfallen, etwas Unbekömmliches zu essen. Du wirst **deutliche Körpersignale** wahrnehmen, was und wie viel du wirklich brauchst.

Es gibt glaubhafte Berichte über indische Yogis, die in ihrer Verbundenheit mit der LIEBE sogar tödliches Gift trinken können, ohne dass es ihnen schadet. Sie wenden einfach die **Macht der Gedanken** und der **Liebe** an.

Vertrauen in die Urkraft

In unseren inneren Denkmustern ist der Irrglaube an einen „*strafenden Gott*“ noch tief verankert. Es fällt uns folglich schwer, einer höheren Instanz blind zu vertrauen.

Die **Urkraft** bzw. *Gott* ist jedoch pure bedingungslose Liebe. Dieser Liebe können und sollten wir **restlos vertrauen**.

Statt kritisch darauf zu schauen, ob unsere Nahrung **genug Spurenelemente** und **Vitamine** enthält, hilft uns Vertrauen ins Leben, dass es uns richtig ernährt.

*Eure Nahrungsmittel
sollen eure Heilmittel sein und
eure Heilmittel sollen
eure Nahrungsmittel sein.*

Hippokrates



Je mehr du alle Zusammenhänge erkennst, desto seltener wirst du zu künstlichen Nahrungs-Produkten greifen, die dich gar nicht wirklich nähren können.

Auch wird dir immer deutlicher werden, welche Lebensmittel dir wirklich bekommen.

Ernährungs-Empfehlungen

Als Anregung für dich habe ich hier eine Reihe von Empfehlungen aufgelistet. Lasse dich in deiner Ernährung einfach **vertrauensvoll** von der **Urkraft** leiten.

- Egal, was du isst, iss es mit **Liebe** und deiner ganzen **Aufmerksamkeit**.
- **Segne** dein Essen und alle Wesen, die geholfen haben, dass du es jetzt genießen kannst.
- Bleibe entspannt und undogmatisch und genieße dein Essen.
- Bevorzuge **vitale** Lebensmittel mit **hoher Schwingung**.
- Höre mit dem Essen auf, **bevor** du ganz satt bist. Iss weniger, als du denkst zu brauchen.
- Trinke viel stilles energiereiches Wasser.
- Lege hin und wieder einen **Fastentag** ein. Nach Bedarf auch mehrere Tage.
- **Bevorzuge** Lebensmittel direkt aus der **Natur**: Obst, Gemüse, Nüsse, Samen
- **Vermeide industriell** hergestellte Fertigprodukte.
- Vermeide alle Produkte, für die aufwendige Werbung betrieben wird.
- Vermeide die **4 Weißen**: Zucker, modernen Weizen, Kochsalz und Milch, und verwende natürliche Alternativen.
- Kaufe nur **biologisch** angebaute Lebensmittel. Der **Mehrprijs wird** nach meinen Erfahrungen sogar weitgehend durch geringeren Bedarf **ausgeglichen**, da die **Bio**-Lebensmittel meist **hochwertiger** sind.
- Fühle dich **mitverantwortlich** für die Art und Weise, wie wir der Natur unsere Nahrung entnehmen.
- Mache es wie ein **mit der Natur und dem Großen Geist verbundener Indianer**: **Segne** alle Gaben und **bedanke** dich dafür.
- Übernimm **Verantwortung** für das **Töten** von Tieren, wenn du Fleisch als Nahrung brauchst. Frage dich, ob du selbst ein Tier töten könntest.
- Vermeide **strikt** Fleisch und Eier aus Massentierhaltung.
- Vermeide Lebensmittel, die einen schlechten **Körpergeruch** verursachen.
- **Vergiss** die ganzen Geschichten von **Kilokalorien, Nährwert-Tabellen und Eiweiß-Bedarf**.
- Gehe in kleineren Etappen vor, wenn du deine Ernährung umstellen willst.

8 – Atme dich frei und genieße deine Bewegungen

Atmung kann für **Heilung** eine wichtige Schlüsselrolle spielen, denn auch sie verbindet dich mit der Quelle allen Lebens. **Das Leben atmet dich!**

Atemluft ist eine Grund-Nahrung. Sammle jetzt während eines informativen Rundgangs auf dem "Atemweg" ein paar atem-*gebende* Impulse.

Hast du Lust, **dir** zuallererst diese Fragen zu beantworten?

- Wie oft nimmst du dein Atmen **bewusst** wahr?
- Machst du hin und wieder **Atemübungen**?
- Atmest du eher **flach** – oder tief in den **Bauch**?
- Eher **langsam** und ruhig, oder eher **schnell**?
- Wie atmest du in diesem **Augenblick**?

Deine Atem-Gewohnheiten basieren auf dem, was du dir in der **Vergangenheit** erschaffen hast. Wie? Mithilfe von Gedanken, Glaubenssätzen und Urteilen. Auch durch Angst-produzierende **Erlebnisse** und durch deine Ernährung. Nimm jetzt den **Ist-Zustand** deines Atmens einfach an, ohne ihn gleich verändern zu wollen.

Dieses Annehmen ist notwendig, um Seelenzustände ans Licht zu bringen. Körpersymptome **sind ein wesentliches Kommunikations-Mittel deiner Seele**. Öffne dich einfach und lausche nach innen, lasse dich vom Atem tragen.

Im Folgenden findest du ein paar Schlüssel, deinen Atem aktiv für Gesundheit, Verjüngung und Fitness einzusetzen.

Das Leben atmet dich.

Das Leben ist Rhythmus, Ein- und Ausatmen. Es pulsiert in dir, und du bist sein vitaler Ausdruck! Wenn wir nicht in Gedanken abschweifen und dadurch das Unmittelbare verlieren, können wir uns bewusst **atmend mit allem Eins fühlen**. Wie eine Körperzelle mit Bewusstsein vom ganzen Körper. Wie eine Seele, die sich als göttliches Un-teilbares (=In-dividuum) erkennt und sich beherzt dem Leben hingibt.

Das Leben schenkt uns **Kraft und Energie**. Es inspiriert uns (spirare, lat. = atmen, leben, beseelt sein). In wellenförmigem Rhythmus lassen wir uns bewegen.

Bewusstes Atmen = präsent im Körper sein

Das Haupt-Anliegen meines Coaching ist:

Verjüngen Dich, Gesunde und Befreie Dein Selbst.

Solange unser Körper uns hinderlich erscheint – zB. wenn wir nicht gesund oder kräftig genug sind – neigen wir dazu, in Gedanken abzudriften und nicht mehr **körperlich präsent** zu sein. Ich gebe offen zu: Das geht mir öfter noch so, denn auch mir fällt es nicht leicht, feste **Gewohnheiten abzulegen**.

Mit Hilfe von bewusstem **Atem** jedoch gelingt es uns immer mehr, wirklich körperlich präsent zu sein. Es lohnt sich, dies zu üben. In meinen Kursen und Seminaren stelle ich eine **wunderbare Atem-Meditation** vor, die dich direkt in deine Präsenz führt.

Warum lohnt es sich? **Weil wir uns bewusst dahin bringen** können, unseren **Körper zu beherrschen** und zu **vitalisieren**. Zu lange ließen wir uns von ihm – oder anderen äußeren physischen Gegebenheiten – beherrschen. Wir können jetzt lernen, Meister des Körpers zu sein und uns von den Fesseln zu befreien.

Was braucht es dazu? Unsere **liebvolle Aufmerksamkeit!** Indem wir bewusst tief und ruhig atmen, füllen wir den Körper mit unserem **Selbst**.

Wichtig: **Bei allen unseren Aktivitäten sollten wir mit dem größeren Teil unserer Aufmerksamkeit im Körper sein.**

Atem als Träger deiner Visualisierung

Während wir bewusst atmen, können wir uns mit unserer Vorstellungskraft in jeden Teil unseres Körpers begeben.

Probiere es aus! Vielleicht denkst du jetzt spontan an eine Körperstelle, der es nicht gut geht. Geh mit deiner liebevollen Aufmerksamkeit und bewusstem tiefem Atem jetzt dorthin. Stell dir vor, wie dein Atem als Träger heilender Kraft diese Stelle durchflutet. **Verbinde dies mit inneren Bildern vollkommener Gesundheit.**

Zu lange waren wir nicht präsent im Körper und ermöglichten auch dadurch destruktiven Kräften, sich in ihm einzunisten. Jetzt können wir beginnen, täglich immer ausgedehnter mit liebevoller Aufmerksamkeit und Visualisierung von Gesundheit und Vitalität im Körper zu sein.

Schenke deine Liebe jedem Körperteil. Gleich jetzt!

Atem und Stimme

Singst du gern? Fällt es dir leicht, deine Stimme zu erheben? Oder drückst du dich mit deiner Stimme eher leise und zurückhaltend aus?

In beiden Fällen wirst du vielleicht einen Zusammenhang mit deiner Art zu atmen bemerken.

An welcher Stelle im System wir auch schauen, **immer geht es zentral um den Energie-Fluss**. Eine gut entwickelte Stimme entsteht, wenn die Kanäle frei sind und Energie frei fließen kann. Gerade ältere Generationen könnten *ein Lied davon singen*, wie sie nachhaltig getrimmt wurden, leise zu sein.

Wenn du etwas für deine Stimme und darüber hinaus für den inneren freien Energie-Fluss tun willst, benutze deine Stimme, sei öfter richtig LAUT!

Kleine Anekdote von mir:

Ich war mit dem Fahrrad unterwegs zur Männer-Gruppe und fuhr durch ein Waldstück. Irgendeine Wut war in mir, aber ich traute mich allen Ernstes nicht, sie einfach raus-zuschreien! Es könnte sich ja jemand gestört fühlen.

Da ich erkannte, wie absurd das war, holte ich das Schreien ein paar Tage später nach: Auf einer Wiese, weitab vom nächsten Dorf, bereitete ich mich vor, so laut ich konnte zu schreien. Ich holte ganz tief Luft und – da sah ich plötzlich am Horizont – in ca. 1 km Entfernung – eine Radler-Gruppe. Und blieb erst mal leise.

OK, jetzt aber! – Gerade wollte ich losschreien, da knallte ein Schuss! Ein Jäger musste in der Nähe sein – ich war immer noch nicht allein.

Aber das war mir schließlich doch egal. Ich schrie sooo laut ich konnte, mehrmals hintereinander. Endlich! Sogar in Hörweite des Jägers!

Auf dem Rückweg rannte ich. Und rannte und rannte. **Eine unglaublich große Kraft war in mir auf einmal freigeworden.** Ich war alles andere als trainiert und hätte im Normalfall nach 100 m eine Langsam-Geh-Phase eingelegt. Aber jetzt hatte ich die Kraft, 2 km nonstop nachhause zu rennen!

Atem und Bewegung

Diese Anekdote zeigt wie alles zusammenhängt. Eingeprägte frühere Erlebnisse führten dazu, dass wichtige Energie-Bahnen blockiert sind. Das Atmen ist nicht mehr frei, sondern zurückhaltend, wie auch die Stimme. Aus Angst aufzufallen, zu stören, drosseln wir oft unbewusst unsere Lebens-Energie.

Öfter fehlt uns dann auch die Kraft für anstrengendere Unternehmungen. Also beginnen wir, unsere Bewegungen zu reduzieren.

Bewegungs-Mangel und darüber hinaus schlacken-bildende **Ernährung** führen wiederum dazu, dass unsere Energie-Bahnen sich noch mehr verschließen.

Im Laufe der Zeit werden wir **kälteempfindlicher**. Unser **Inneres Feuer** ist fast schon eine Sparflamme, und durch verstopfte Energie-Bahnen gelangt die Wärme kaum noch zu den Händen und Füßen...

Du hast dich wahrscheinlich entschlossen, diese Entwicklung zu stoppen oder sogar umzukehren. Sonst würdest du dies hier nicht lesen, oder?

Und du möchtest wissen, wie das geht. Stimmt's?

Wie auch immer du startest, ob mit einem Fitness-Programm, mit bewusstem Atmen oder mit psychotherapeutischer Unterstützung – das Leben führt dich.

Vertraue, dass immer genau das richtige geschieht, damit deine **Energie wieder frei fließen kann!**



Du kannst **Yoga** oder **Chi Gong** anwenden und bewusstes Atmen mit vitalisierenden Körperbewegungen verbinden.

Yoga und **Chi Gong** sind mehr als Fitness-Training. Sie sind gelebte **Freundschaft** mit deinem Körper, bewusste **Präsenz** in ihm. Sie verbinden dich auf **sanfte** Art mit deiner **Natur**.

Acht Schlüssel = Ein JA zur Liebe

Dein beherztes **JA zum Leben** ist gleichzeitig deine **Entscheidung** für Heilung, für Ganz Sein, für Selbst-Verwirklichung in vollem Umfang. Und es ist eine beherzte Entscheidung, bedingungslos zu lieben.

Mit diesem JA erhältst du sofort Zugang zur grenzenlosen Fülle des Universums, zu liebevoller, intelligenter Inspiration und Unterstützung.

Als "Draufgabe" kommst du in den Genuss **vitaler Jugendlichkeit!** Gib dich also dem Leben bedingungslos hin, und es fordert dich gleich zum Tanz auf!

Gestern noch magst du dich *ungeliebt* oder *unfähig* gefühlt haben. **Heute kannst du beschwingt und froh in Richtung deiner Großartigkeit gehen!**



Durch Liebe und neues Denken das Gesundsein-Feld betreten

Nur die **Gegenwart** ist wirklich. Das ist die **gute Nachricht**, denn sie erlaubt uns, mit allem Vergangenen ganz Schluss zu machen. **Jeder Tag** bietet uns die Chance des **Neu-Anfangs**. Denken steht am Anfang. Was denkst du **jetzt** über dich? Genau jetzt? Schau dich – wenn du magst – in einem Spiegel an und sprich: **“Das Leben liebt mich!”** Wie fühlt sich das an? Kannst du das glauben?

In deinem Spiegel wird die Liebe erscheinen.

Um dich als deine Freundin zu begrüßen.

Denn du bist liebenswert.

Und du bist aus Liebe gemacht.

Robert Holden, Das Leben liebt dich!

Erwache in dein Gesundsein

Hast du dieses Buch aufmerksam gelesen? Dann wird dir nicht entgangen sein, wie wichtig eine **tiefer**e Auseinandersetzung mit diesen Themen ist.

Zum Beispiel wusste ich rein verstandesmäßig schon etliche Jahre, dass Kämpfen keinerlei Sinn macht. Alles, wogegen ich kämpfte, fütterte ich nur mit meiner Energie und halte es so am Leben.

Erst als ich während einer Therapie-Sitzung den Kampf aus tiefstem Innern aufgab, war dies für den inneren Rebellen in mir das Signal, mit dem Kämpfen wirklich aufzuhören.

Zwischen mentalem Verstehen und dem inneren Herzens-Wissen liegen manchmal – oder immer? – noch Welten.

Insofern kann dir dieses Buch bestenfalls einige Anregungen und Ermutigungen geben. Spannend wird es, wenn du zum Beispiel in die **Stille** gehst, um in tieferen Kontakt mit dir zu kommen.

Dafür wünsche ich dir den nötigen Mut und genügend Lebenswillen.

Ein Leben in Freude und Gesundheit wartet auf dich.

Vielleicht fühlt es sich für dich irgendwann auch stimmig an, live in meinen **Coaching-Seminaren** und **Kursen** in tieferen Kontakt mit dir selbst und anderen zu gehen.

Oder du entscheidest dich, einfach einige weitere Angebote von mir zu nutzen, zum Beispiel Videos und Blog-Artikel, die du auf meiner Webseite findest.

Ich lade dich herzlich dazu ein.

Sei gesegnet, Bruder, sei gesegnet Schwester.



Danke

Ich kann gar nicht in Worte fassen, wie froh ich bin, meinem Herzens-weg zu folgen. Morgens voller Freude aufzustehen und zu wissen, dass erfüllende Aufgaben auf mich warten!

Und sehr dankbar bin ich auch, immer wieder zu diesem Weg zurückgeführt zu werden, ohne genau zu wissen, wohin er mich trägt.

Ja, und ich danke allen Wesen und Seelen, die mir Mut machen, die mir Geduld und Beharrlichkeit schenken. Und die mich immer wieder daran erinnern, das Leben intensiv mit jeder Faser meines Herzens zu fühlen und zu kosten.

Tief dankbar bin ich allen Wesen, die mir auf so einzigartige und vielfältige Weise einfach ihre Liebe zeigen und mich damit ermuntern, mich noch mehr zu öffnen.

Manchmal habe ich das Gefühl, für den Tanz des Lebens erst noch einen Tanzkurs machen zu müssen. Dann erhalte ich dankbar liebevolle Hinweise, dass jede Bewegung schon zum Tanz gehört und es ein leichter Tanz ist.

Danke für jeden Kuss, den mir das Leben schenkt.

Danke für mein Gesundsein.

Ich danke allen Brüdern und Schwestern, die mir ihre Wahrheit eröffnen und mich inspirieren, die meine zu finden.

Innigen Dank auch an die bezaubernden Klänge der Natur, die auf so wundervolle Weise dafür sorgen, dass es in dieser Welt nicht zu still ist. Und danke auch allen Blumen am Wegesrand, die ihre Farbenpracht direkt in mein Herz schicken.

Schließlich noch einen Herzens-Dank an die Blume *Rabia*, die wohl berühmteste Sufi-Mystikerin, für ihre vollkommene Hingabe, die sich u. a. in diesem Satz ausdrückt:

*In Wahrheit gibt es nur eine Krankheit: Von-der-Quelle-Getrennt-sein.
Darum kenne ich nur ein Verlangen: Mit der Quelle eins zu sein,
und nur ein Gebet: Dein Wille geschehe!*

Über den Autor

Seit langem bewegt mich die Vision, dass wir auch mit 100 Jahren vollkommen gesund und vital sein können.

Über viele Jahre hinweg habe ich die Voraussetzungen und Hindernisse für dieses

Gesundbleiben aufmerksam studiert.

Geistige Heilung steht für mich im Zentrum:

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.“



Ich gehe optimistisch davon aus, dass auch du in der Lage bist, vollkommenes Gesundsein zu erreichen.

Deshalb habe ich ein effektives Coaching entwickelt, das dir helfen kann, deinen Heilungsprozess mit genügend Durchhaltevermögen erfolgreich zu meistern.

Dazu biete ich geeignete Seminare, Abendkurse und Einzelsitzungen an.

Rainer Klar

Titel: **8 wichtige Schlüssel für dein Gesundsein**

Ebook veröffentlicht: 17. 6. 2017

Autor und Copyright: Rainer Klar

Fotos: Shutterstock

Impressum:

Rainer Klar, Lange Str. 29, 31848 Bad Münder

vital@rainerklar.de | www.rainerklar.de