

Manuela Oetinger

leicht SEIN!

Spirituelle Wege zu einem neuen
Körperbewusstsein



Aquamarin Verlag

Manuela Oetinger: Leicht SEIN!

Spirituelle Wege zu einem neuen Körperbewusstsein

Manuela Oetinger
leicht SEIN!

Spirituelle Wege zu einem neuen
Körperbewusstsein



Aquamarin Verlag

Deutsche Originalausgabe

1. Auflage 2007

© Aquamarin Verlag GmbH

Voglherd 1 • D-85567 Grafing

www.aquamarin-verlag.de

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

ISBN Printausgabe 978-3-89427-367-5

ISBN eBook 978-3-96861-259-1

INHALT

I. Einleitung

II. Das Bewusstsein weist den Weg

III. Gesundes Essverhalten

IV. Raum und Zeit für das Essen

V. Alles eine Sache der Energie

VI. Die drei Ebenen der Nahrung

VII. Suchtverhalten

VIII. Transformation auf der Zellebene

IX. Die Macht der Gedanken

X. Geistig-energetische Hintergründe

XI. Ursachen in früheren Leben

XII. Kollektive Felder

XIII. Wege aus der Krise

XIV. Die 18 Wege

XV. Praktische Hinweise

XVI. Zukunftsvisionen

I. EINLEITUNG

Dieses Buch handelt von einer intensiveren und engeren Verbindung zwischen dem Körper und den feinstofflichen Ebenen. Es soll dabei helfen, wieder Harmonie und einen gesunden Austausch herzustellen zwischen der Intelligenz des Körpers, den Anforderungen im Energiebereich und den Wünschen der menschlichen Persönlichkeit. Es ermöglicht eine neue Sicht auf die Gesamtproblematik, öffnet das Bewusstsein und hilft gleichzeitig, Blockaden aufzulösen, seien sie persönlicher oder kollektiver Natur.

Millionen Menschen haben schon viele Diäten praktiziert oder Ernährungswege eingeschlagen, doch die meisten Versuche sind trotz guten Willens immer wieder fehlgeschlagen, wobei dafür oft nicht einmal die Gründe zu verstehen waren, da diese tiefer liegen. Oft sind Blockaden im Energiebereich vorhanden. Alte Muster aus der Vergangenheit hindern die Umsetzung guter Vorsätze, oder starre Gedankengebilde im Unterbewusstsein arbeiten beharrlich gegen die neue Ausrichtung des Menschen, indem sie alten Richtlinien folgen. Auch hat der Mensch mitunter den Kontakt zu den natürlichen und ausgleichenden Energien von Mutter Erde verloren oder durch die Hektik des Alltags die Verbindung zur göttlichen Welt verschüttet. Dann kann er nicht von lichtvollen Kräften getragen und geführt werden, und die Körperebene versucht, diesen Verlust durch das Bemühen auszugleichen, sich die fehlenden Energien aus der Nahrung zu holen, was zu übermäßigem Genuss oder sogar zu Suchtverhalten führen kann.

Nachstehend werden zuerst die Hintergründe dieses Geschehens beleuchtet, um über das Verstehen ein neues Bewusstsein zu aktivieren. Im weiteren Verlauf wird eine veränderte innere Einstellung aufgezeigt, die auf eine

höhere Wirklichkeit ausgerichtet ist. Mit den entsprechenden Meditationen kann so eine Auflösung von alten Blockaden und schädlichen Anhaftungen eingeleitet werden. Durch das Gebet kann die Verbindung in die höheren Welten gestärkt werden, und eine aktive Mithilfe der geistigen Welt zur Lösung von Gewichtsproblemen wird möglich. Auch wenn nachstehend von „Gott“ oder „Gebeten“ die Rede ist, wird in diesem Buch die Suche nach einer übergeordneten und höheren Vollkommenheit völlig frei von jeglicher Religion und Konfession betrachtet. *Jeder* Mensch kann sich im Gebet an die höchste göttliche Kraft und an die vollkommene Liebe wenden, unabhängig davon, welchen Namen er ihr gibt oder welcher Kultur beziehungsweise Religion er angehört.

Es wird im Folgenden deutlich werden, dass Gebete nicht einfach dahingesprochene Worte sind, die man an eine göttliche Wesenheit oder Energie richtet, die dann möglichst schnell das Gewünschte für den Menschen erledigt, woraufhin dieser dann problemlos so weiterleben kann wie bisher. Das Gegenteil ist richtig. Um mit der Kraft des Gebetes arbeiten zu können, ist es erforderlich, bei sich selbst zu beginnen. Nicht nur der Eigenwille sollte der Antrieb des Menschen sein, sondern die innere Nähe zu seiner geistigen Führung. Ein liebevolles Bemühen und ernsthaftes Suchen sind der Weg. Bestehen noch kollektive oder individuelle uralte Blockaden, dann nützt ein starker Eigenwille nur wenig. Für das Durchsetzen ausschließlich eigenwilliger Vorstellungen wird sehr viel persönliche Energie benötigt, die wiederum zu Verhärtungen führen kann, was den Menschen in seinem persönlichen Energiefeld eher schwächen wird. Schließt er sich jedoch höheren Kräften an und handelt in Harmonie mit den geistigen Gesetzmäßigkeiten, fließt dem Menschen aus den höheren Ebenen Energie zu.

Wirklich frei wird der Mensch erst dann, wenn er versteht, warum etwas geschieht. Warum kann er nicht abnehmen? Erst wenn die wahre Ursache behoben ist, kann er mit einer gesunden Ernährung und mehr Bewegung alles erreichen, was er sich wünscht. Es ist wichtig, offen zu sein für Veränderungen. Es gilt, bereit zu sein, auch alte Gedankenmuster oder Verhaltensweisen loszulassen, stets in der persönlichen Erkenntnis, die Wahrheit in sich zu fühlen. Nichts sollte von außen übernommen werden, was nicht selbst als Wahrheit im Inneren erkannt wurde.

Auch eine mögliche „Schuld“ sollte nicht im Äußeren oder bei anderen gesucht werden. Es gibt Lernerfahrungen, Aufgaben aus der geistigen Welt sowie die Pflicht, alte Energien und Blockaden abzutragen. Doch sollte dies nie als Strafe Gottes oder als Willkür des Schicksals angesehen werden, sondern immer nur als Möglichkeit, um zu lernen und voranzuschreiten; selbst dann, wenn die Hürde, die es zu überwinden gilt, manchmal unangenehm oder schmerzlich ist. Nehmen Sie keine Opferrolle ein – Sie sind jederzeit selbst in der Lage, Ihr Leben zu ändern. Auch wenn Sie vielleicht schon oft gescheitert sind, geben Sie dennoch nicht auf, sondern machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst ihres Glückes Schmied sein können. Ersparen Sie sich Selbstmitleid und nehmen Sie keine Opferrolle ein. Alles, was geschieht, hat seine tieferen Gründe, und solange diese nicht erkannt oder aufgelöst wurden, kann sich eine Situation nicht verbessern. Würden sich äußere Umstände ändern, ohne die wahrhafte geistige Lösung, wäre eine wahrhafte Befreiung nicht möglich – und der Mensch müsste das unverarbeitete Problem immer weiter mit sich schleppen.

Es nützt auch nichts, wenn man sich einredet, dass man abnehmen will, ohne zu erkennen, dass die Gewichtszunahme vielleicht ein Hinweis dafür ist, dass

man möglicherweise in einem früheren Leben in einer Gefangenschaft an Unterernährung gestorben ist. Diesen tiefen Schock hat der/die Betroffene vielleicht noch nicht überwunden. Es gibt Fälle, bei denen der Mensch den Schwur noch in sich trägt: „Wenn ich aus dieser Gefangenschaft freikomme, lasse ich es mir nur noch gut gehen und esse alles, was ich kriegen kann.“ Dann kann die Gewichtszunahme aufzeigen, dass hier geistig etwas nicht stimmt. Würde man die Ursache, also den Schock aus einem Leben in Gefangenschaft, einfach überdecken, verschenkte man die Chance der Auflösung im Hier und Jetzt. Dann müsste der Betroffene es in der geistigen Ebene weiter mit sich tragen. Der Einsatz von Suggestionen, ohne die Erkenntnis der Ursache eines Problems, ist wie das Anziehen von weißen Handschuhen, ohne die schmutzigen Hände darunter zu waschen. Der Schmutz bleibt erhalten. Deshalb gilt es, eine Chance zur Veränderung zu erkennen, tätig zu werden und mit Liebe und Geduld eine Auflösung herbeizuführen.

Die göttliche Welt wünscht allen Menschen nur das Beste. Manchmal ist es jedoch notwendig, Altes zu erkennen, zu verarbeiten und neue Wege zu beschreiten, selbst wenn sie schmerzvoll sind. Ist der Mensch bereit, diese Aufgabe anzunehmen, stehen ihm alle Hilfen zur Verfügung, und alle Türen nach innen sind offen. Wenn ein Mensch fähig ist, die Gaben Gottes zu schätzen und zu ehren und nicht mehr Gefahr läuft, in Überheblichkeit oder Undankbarkeit zu fallen, wird ihm alles geschenkt, was er benötigt.

Jeder Mensch kann sicher sein, dass ein aufrichtiges Streben nach höheren Idealen sofort von der „anderen Seite“ beantwortet wird. Der Mensch ist eins mit dieser lichtvollen Kraft. Er ist ein Teil von ihr, und die Verbindung und der Kontakt sind nie wirklich abgebrochen. Ein Mensch mag sich von Gott entfernt haben, doch jeder

Schritt zurück in seine geistige Heimat wird getragen von Liebe und Kraft, die ihm von der geistigen Welt zufließt und ihn wieder enger mit ihr verbindet.

Mitunter mögen die aktuellen Krisen-Situationen sehr schwierig erscheinen. Sie gleichen Gebirgsketten, deren Überwindung nur mit größter Mühe zu bewältigen ist. Trotz des Wissens, dass der Mensch nur solche Situationen von der geistigen Welt oder von seinem eigenen höheren Selbst gestellt bekommt, die er auch zu bewältigen vermag, ist es mitunter eine schwere Arbeit und ein teilweise mühevolleres Bewältigen der gestellten Aufgaben. Hinzu kommt, dass die Lebenssituationen auf dem Planeten Erde sich zuzuspitzen scheinen; und in dieser Schwellen-Situation tragen viele Menschen individuelle *und* kollektive Lasten.

Dennoch hält jeder Mensch sein Schicksal in den eigenen Händen. Manche äußeren Umstände lassen sich zwar vielleicht nicht sofort verändern, doch kann man mit der Gewissheit, von der Liebe Gottes getragen zu werden, viele Hürden mit mehr Mut oder Gelassenheit überwinden und voranschreiten.

Hierzu mag man das wunderbare Gebet von Christoph Friedrich Oetinger sprechen:

*Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Gott, gib mir den Mut,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
Gott, gib mir die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.*

II. DAS BEWUSSTSEIN WEIST DEN WEG

Auch wenn die Auswirkung einer Gewichtszunahme natürlich als persönliches Problem in Erscheinung tritt, kann es dennoch auch kollektive Ursachen haben. Die veränderte, teilweise unnatürliche, bewegungsärmere Lebensweise der westlichen Welt ist selbstverständlich Bestandteil der Gesamtsproblematik, doch gilt es vor allem, die ungesunde energetische Abtrennung von den ätherischen Energien unseres Mutterplaneten zu erkennen. Der Mensch leidet teilweise unter dem fehlenden Kontakt zum Wesen der Elemente. Das löst in ihm ein inneres Gefühl der Schutzlosigkeit und des Verlorenseins aus. Die überall existierenden, unglaublich vielfältigen Schwingungsfelder der modernen Technik durchdringen den Menschen auf fast allen Gegenden dieser Erde. Doch der physische Körper ist an die Existenz und die rasante Veränderung dieser unnatürlichen Schwingungsfelder noch nicht angepasst. Diese Felder durchdringen täglich die feinstofflichen Schichten des Menschen, und der Einsatz an Energie, der erforderlich ist, um diese Störfelder auszugleichen, ist erheblich. Nicht nur die verschiedenen technischen Wellen belasten den Menschen, sondern auch sehr lieblose geistige Schwingungsfelder überziehen den Planeten. Sie wirken sich manchmal noch schlimmer aus als die Felder der Technik.

Die europäischen und amerikanischen Gesellschaften werden noch immer in erheblichem Maße mit materialistischem Denken gefüttert, während das Bewusstsein für die Geistige Welt, für Engelwesen oder die vollkommene Liebe, Gott genannt, nach wie vor verdrängt wird. Der Mensch ist geprägt von wissenschaftlichen Vorgaben, von den Einflüsterungen der Medien und soll sich an die Diktatur vorgegebener Zahlenwerte oder Messungen halten. Große Gedankenfelder, die ganze

Kontinente überziehen, versuchen, gemäß ihrer Prägung, ihre Inhalte auf das Bewusstsein der Menschen zu übertragen. Felder wie „Schlankheitswahn“ oder Modetrends, konkrete Vorstellungen, wann ein Mensch schön ist und wann nicht, versuchen, das Gedankengut der Gesellschaft zu dominieren, und kaum ein Mensch kann sich diesen Einflüssen entziehen. Doch das Bewusstsein für die tieferen Hintergründe des Lebens lässt diese kollektiven Bilder mit der Zeit als Illusion erscheinen, und der Mensch kann erkennen, dass er nur seinem Inneren verpflichtet ist, seiner höheren Führung, und keinen von Menschen aufgebauten Machtbildern. Diese Ablösung bedeutet Freiheit des Geistes, und der Weg zu innerer Harmonie kann beginnen.

Auch wird ein weiteres Phänomen immer deutlicher, welches mit der Veränderung der globalen Schwingung zusammenhängt. Diese Veränderung ist bereits Teil einer neuen Erde, Teil einer neuen Schwingung, die sich unaufhaltsam, intensiv, aber liebevoll als neue Energie dieser Erde zeigt. Der Einstrom von lichtvoller Energie auf diese Erde nimmt zu, und die ersten Veränderungen setzen bereits ein. Die Körper werden stärker von feinstofflicher Energie durchlichtet und benötigen im weiteren Verlauf immer weniger grobe Materie als Nahrung. Noch sind diese Zeichen erst im Ansatz vorhanden, doch sind sie bereits spürbar. Das genetische Material benötigt jedoch lange Zeiträume für eine Veränderung, und die Erkenntnis für die tatsächlich benötigte, verringerte Nahrungsmenge hat sich noch nicht durchgesetzt.

Ebenso wird die Menschheit an die Aufgabe herangeführt, die alten kollektiven Felder der Nahrungsproblematik aus Jahrtausenden aufzulösen, die sich als gewaltige feinstoffliche Felder in den jeweiligen Kulturen und Kontinenten befinden. Bewusstseinsstrukturen, die sich

über Jahrtausende gebildet haben, Umgangsformen, die eng mit der Nahrungsaufnahme verbunden sind, beherrschen immer noch das Unterbewusstsein. Viele Menschen sind innerlich an dieser Verarbeitung beteiligt, was auch der Grund dafür ist, dass sie gerade in dieser Zeit mit ihrem Gewicht Probleme haben. Manche Menschen tragen an der Not und dem Hunger aus den Kriegszeiten mit, entweder persönlich oder im kollektiven Feld, und können nichts übrig lassen. Es erscheint ihnen wie Frevel oder Missachtung von überlebensnotwendiger Nahrungsaufnahme, wenn sie das Essen, das noch in der Pfanne übrig geblieben oder am Mittagstisch der Familie nicht aufgegessen worden ist, wegwerfen sollten. Im übertragenen Sinne ist die Achtung jedes Lebensmittels eine wichtige innere Einstellung; doch in diesem Fall ist die Grundlage eine negative Erfahrung, die verarbeitet werden sollte.

Bei der Betrachtung der Natur wird deutlich, dass beispielsweise Bäume und Beerensträucher, deren Obst und Früchte nicht geerntet oder genutzt worden sind, diese nicht benötigten oder geernteten Früchte als Kompost wieder Mutter Erde übergeben. Die Gaben der Natur werden somit zurückgegeben, wenn sie nicht mehr gebraucht werden. Kann der Mensch diesen Vorgang nicht auch auf seine Nahrungsaufnahme beziehen? Fühlt er in Harmonie mit seiner Körperintelligenz, dass er gesättigt ist, muss das Übriggebliebene nicht auch mit dem Verdauungsapparat durchgearbeitet werden, sondern kann als „Rohware“ oder „Rest“ dem Kompost und somit den Energien der Natur übergeben werden, sofern sie nicht für eine spätere Mahlzeit aufgehoben werden können. Geschieht dies mit Dankbarkeit und Liebe, gehen keine Energien verloren, und es entsteht keine Missachtung der Natur.

Es existieren globale energetische Bindungen, die im weiteren Verlauf des Buches noch genauer beschrieben werden sollen. Diese Verknüpfungen sind in fast jedem Menschen vorhanden, und es ist sinnvoll, diese alten Anhaftungen sorgfältig durchzuarbeiten. Gleiches gilt für die ganz persönlichen Prägungen, wie sich nachstehend noch genauer zeigen wird.

Es gibt in unserer jetzigen Umwelt leider immer mehr äußere Umstände, Tendenzen und Gegebenheiten, die es dem Menschen erschweren, ein einigermaßen natürliches Leben zu leben.

Musste der Mensch in früherer Zeit noch körperlich hart arbeiten, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen, so ist dies heute in immer mehr sitzende Tätigkeiten übergegangen. Doch der Organismus ist darauf noch nicht annähernd eingestellt. Über Jahrtausende bestand die Information für das genetische Material stets darin, dass der Körper viel bewegt werden musste, bei der Jagd, auf der Flucht oder beim Ackerbau. Diese Informationen sind übergeordnet in ihm vorhanden, und die Stoffwechselfvorgänge sind darauf ausgerichtet. Verringert sich die Bewegung in solch drastischer Form wie in unserer heutigen Gesellschaft, staut sich die aufgenommene, aber nicht verwertete Energie. Der Körper sammelt Fettreserven an für schlechtere Tage - und die Schlackenstoffe werden nicht mehr genügend abtransportiert. Es entstehen Schadstoffe, die sich auch als Trägheit äußern. Für die evolutionäre körperliche Entwicklung von Jahrtausenden sind die letzten Jahrzehnte, in denen sich die Welt so grundlegend verändert hat, nicht einmal ein Wimpernschlag. Würde die geistige Welt dem Menschen in dieser Zeit nicht mit großer Liebe, viel Einsatz und Engagement zur Seite stehen, würde er es kaum schaffen

können. Es ist ein Segen und eine Gnade, für welche die Menschheit sehr dankbar sein kann.

Ein weiterer wichtiger Punkt in diesem Zusammenhang ist das Wissen, dass alles Leben Bewegung bedeutet. Wo keine Bewegung mehr vorhanden ist, staut sich Energie. Es sammeln sich Schlacken - und Stagnation entsteht. Dies betrifft nicht nur den materiellen Bereich, sondern auch die nahen feinstofflichen Ebenen. Wasser zeigt uns deutlich, was geschieht, wenn es in einem Tümpel bewegungslos festsetzt. Es entsteht Fäulnis, der Tümpel „kippt“ um, und das Leben entweicht. Innerhalb von Bewegungslosigkeit ist keine natürliche Reinigung und kein Abbau von Schad- und Schlackenstoffen mehr möglich. Bewegungslosigkeit löst gleichzeitig die Verbindung in die geistigen Ebenen auf, und sobald das Leben von hier aus nicht mehr getragen und versorgt werden kann, stirbt es ab. Das Gleiche gilt auch für unseren Körper. Je bewegungsloser, desto schwerer und dichter wird er, und umso mehr löst sich die Versorgung aus den energetischen, geistigen Ebenen. Immer mehr Verbindungsfasern in die Ätherebenen von Mutter Erde reißen.

Gleichzeitig setzt im Körper ein immer stärkeres Bedürfnis nach höherer, den Menschen tragender Energie ein, was in den meisten Fällen als Hunger nach Nahrung interpretiert wird. Der „Teufelskreis“ ist aktiviert. Immer mehr versorgende Fasern in die feinstofflichen Ebenen reißen ab, der Körper verdichtet sich zusehends und zieht sogar unangenehme Energiemassen aus der Umgebung an. Das ermöglicht es manchen niederen Energien, einzudringen und immer mehr Einfluss auf den Menschen zu gewinnen. Auch persönliche Emotionen, wie Wut, Ablehnung, Eifersucht, Überdross, Angst oder Schmerzen, ergeben in ihrer Auflösung feinstoffliche Schlackenstoffe, die ebenfalls abgebaut werden müssen. Hier helfen die körperliche

Verdauung, die Blutreinigung sowie das Lymphsystem in besonderer Weise mit. Erfolgt kein Abbau emotionaler Restenergien, können sie sich verdichten und in verschiedenen Organen und Systemen festsetzen.

Der Volksmund wusste dies schon lange, denn Aussagen wie: „Das geht mir zu Herzen“, „Mir zieht es den Magen zusammen“, „Das steht mir bis zum Hals“ , „Das hängt an mir wie ein Klotz,“ belegen das eindeutig. Derartige Erfahrungsaussagen machen deutlich, dass man ahnte, wie sich Emotionen am Körper festsetzen können und auch an welchen Bereichen. Deshalb ist Bewegung für den menschlichen Körper sehr wichtig, und es sollte stets ein Ausgleich für den aktuellen Bewegungsmangel geschaffen werden. In der Therapie von Depressionen wird verstärkt auf eine ausgewogene Bewegung gesetzt, da sich durch die Bewegung das emotionale System ausgleicht, Schwermut erleichtert wird und Glückshormone ausgeschüttet werden können. Außerdem verbrauchen Muskelzellen auch im Ruhezustand wesentlich mehr Energie als Fettzellen, was für die Gewichtsreduktion von großem Vorteil ist.

Es kann auch helfen, sich vorzustellen, dass in den inneren Ebenen der komplette Körper noch einmal vorhanden ist. Man spricht vom Astral- oder Gefühlkörper, dessen Energiefeld im materiellen Leib verankert ist. Zwischen dem Körper und dem Emotionalbereich existiert zwar noch ein weiteres Energiefeld – der Ätherkörper –, doch dieser ist eng mit dem Körper verbunden und wird nicht als eigenständiger Energiekörper bezeichnet.

Im Astral- oder Emotionalkörper sind alle Empfindungen vorhanden. Er ist eng mit den höheren geistigen Ebenen verbunden und wird von dort mit Energie gespeist und versorgt. Von ihm sind auch die Impulse ausgegangen, die einst den Körper im Mutterleib formten. Nach seinem

körperlichen Ableben bewegt sich der Mensch noch einige Zeit in diesem Astralkörper weiter, ehe auch dieser aufgelöst wird und der Mensch sich in noch feinere Ebenen erhebt. Bei einem Kontakt mit einem frisch „Verstorbenen“ zeigt sich dieser meist in wunderschöner Gestalt, ohne irgendwelche Mängel oder Gebrechen. Hier existiert kein Übergewicht, kein fehlendes Körperteil oder irgendwelche Form der Missbildung. Der Mensch formt sich in gewisser Weise auch diesen Leib selbst, da sich die Gedanken und Gefühle hier sofort realisieren und die Seele in ihren höheren Formen normalerweise vollkommen gesund ist.

Eine uralte Heilmethode, die nur von sehr wenigen Menschen beherrscht wurde, verstand sich darauf, etwa einen gebrochenen Arm innerhalb von Sekunden in diese höhere Ebene zu transformieren und dort mit der Vollkommenheit des Geistes zu vereinen. Nach der Rück-Verdichtung in die körperliche Ebene war dieser wieder vollständig und ohne Verletzung. Was für eine vollkommene Art des Heilens!

Auch die Menschheit der Gegenwart wird allmählich in der Lage sein, durch eine stärkere Verbindung in die geistigen Ebenen deren Vollendung schrittweise auf die materielle Ebene zu transformieren. Je geklärt und reiner das persönliche menschliche Feld ist, umso leichter fällt dies. Der Mensch ist in der Lage, mittels der Kraft der Gedanken, auch in der dichten, materiellen Welt viel mehr zu erreichen, als er sich bisher vorstellen konnte. Zur Zeit nimmt das magnetische Schwingungsfeld der Erde durch die globale Veränderung immer mehr ab, was es den Gedankenschwingungen leichter macht, sich schneller als bisher zu materialisieren. Dies hat in besonderem Maße mit der planetarischen Umstellung in eine höhere Schwingung zu tun. Das mag sich verwirrend anhören, da

man im Hinblick auf die Welt glauben könnte, alles bewege sich zum Schlechteren – doch in der Tiefe ist genau das Gegenteil der Fall. Dunkle Wesen und Energien oder alte Strukturen, wie Herrschsucht und Arroganz, dürfen sich noch einmal aufbäumen, im Wissen, dass sie schon sehr bald weichen müssen. Uralte Felder müssen „ans Licht“, damit sie bearbeitet werden können. Tatsächlich wirkt die vollkommene Liebe auf immer mehr Bereiche des Planeten ein. Überall auf der Erde kann man erleben, dass Menschen geistige Zusammenhänge erkennen und sich immer mehr der Liebe, dem Mitgefühl und der Nächstenliebe widmen. So kann auch der einzelne Mensch, im Streben hin zu höheren Energien, seine innere Gesundheit in Harmonie mit den schöpferischen Kräften immer mehr verwirklichen. Selbst uralte Muster werden bald nicht mehr in der Lage sein, den planetarischen Transformationsprozess zu behindern.

Diese uralten kulturellen Gedankenmuster sind teilweise ins Unterbewusstsein eingegangen. Schon in der Kindheit nimmt der Mensch Impulse in sein Inneres auf, die dann als „Wahrheit“ in sein Unterbewusstsein Einzug halten. Von dort aus versuchen sie, ihre Vorstellung ständig auf den Menschen zu übertragen, im guten Glauben, dass dies notwendig ist, obwohl die bewusste Wahrnehmung des Menschen schon lange erkannt hat, dass gewisse Strukturen überholt und unwahr sind. So kann es leicht geschehen, dass das Unterbewusstsein, mit seinen eingprägten Programmen, im krassen Gegensatz zur bewussten Wahrnehmung des Menschen arbeitet. Doch auch solche Verwirrungen lassen sich verändern, indem man das Grundmuster erkennt und daran arbeitet. „Wer ständig strebend sich bemüht, den können wir erlösen“, ließ schon Goethe die himmlischen Mächte sprechen.

Mitunter müssen auch eigene Vorstellungen, die der

Mensch in diesem oder in einem früheren Leben als wahr empfunden hat, umprogrammiert werden. Manchmal haben sich auch fremde Energien ausgebreitet und versuchen, den Menschen zu beeinflussen. Das Suchtverhalten spielt bei der Nahrungsaufnahme mitunter eine größere Rolle als angenommen, und so manche alte Suchtgeister festigen ihren Anspruch dadurch, indem sie diese Sucht als legal darstellen: Essen muss man ja schließlich.

Äußere Einflüsse aus unserer Umwelt üben ebenfalls eine große Wirkung auf diese inneren Prozesse aus. So kann sich niemand mehr den überall auf dem Planeten ausgebreiteten Pestiziden und Schadstoffen entziehen. Auch im erdnahen Feld ist alles in Bewegung, und die Stoffe werden überall hingetragen, nicht nur durch Wind und Regen, sondern auch durch Resonanzen im Schwingungsfeld allen Lebens. Mensch, Tier und Pflanze sind unweigerlich davon betroffen. Diese Verschmutzungen sind nicht nur auf der materiellen Ebene vorhanden, sie existieren ebenso in den emotionalen und mentalen Ebenen.

Auch die genetische Veränderung von Pflanzen und Tieren zeitigt unweigerlich Einfluss auf alles Leben. Auf energetischer Ebene ist alles miteinander verbunden. Im Menschen ist auch die energetische Grundlage aller Tiere, Pflanzen und Mineralien verkörpert. Wird im Äußeren etwas verändert, ist automatisch auch das Innere betroffen. Die Verbindungen in die geistigen Ebenen, die sich über Jahrtausende entwickelt und aufgebaut haben, werden durch zahlreiche Veränderungen in der Neuzeit unterbrochen und gestört. Der Körper des Menschen, mit seinen vielfältigen Schwingungen, hat sich diesen Veränderung noch nicht angepasst. Die Auswirkungen können noch nicht einmal im Ansatz überblickt werden.

Somit sorgt nicht nur eine denaturierte Lebensweise für eine Trennung vom Ur-Kern allen Lebens, sondern auch der sogenannte Fortschritt, der doch meist nur auf Umsatz oder Macht ausgerichtet ist. Eine Vielzahl von Schwingungen durchdringt täglich alles Leben auf der Erdoberfläche, denken wir nur an Handy, Elektrogeräte, Fernsehen oder Radio, ganz abgesehen von all den anderen Wellen und Schwingungsfrequenzen, die von Forschern und Regierungsstellen eingesetzt werden. Fortschritt und auch Technik könnten im liebevollen Umgang und in Harmonie mit den geistigen und den natürlichen Gesetzen für den Menschen eine wunderbare Erleichterung darstellen, doch sieht die Realität zur Zeit ganz anders aus. Anstatt eine lebensfreundliche Technik zu fördern, stehen Profitdenken und kurzsichtiges Rentabilitätsstreben an vorderster Stelle.

Dieses Buch ist nicht als Diät-Buch gedacht. Es wird keine spezielle Diät favorisiert oder irgendwelche Fastenkuren, sondern es geht um eine Harmonisierung der Lebensweise und der Lebensenergien in Verbindung mit der Ablösung alter persönlicher und kollektiver Muster. Es gibt viele verschiedene Ernährungswege, und jeder Mensch sollte seine ganz persönliche Art finden. Eine stärkere Ausrichtung auf die geistigen Grundlagen der Gesundheit und eine ausgewogene Lebensweise mit gesunder Kost, frischer Luft, Sonne und Bewegung können zur Basis für eine Rückkehr zu mehr Harmonie mit dem eigenen Körper werden. Der Kontakt zur eigenen Intuition wird wiederhergestellt, was dem Menschen auch zu mehr Nähe im Hinblick auf die geistigen Ebenen führen kann. Dazu werden uralte Muster im Unterbewusstsein aufgelöst, fremde Energien als solche erkannt und abgewiesen und die Nähe zur geistigen Führung und den Schutzengeln aufgebaut. Eine Veränderung bisheriger Einstellungen für ein neues Bewusstsein ist das Ziel. Dann wird „leicht Sein“ eine Freude.