Regina Franziska Rau

Der Wille des Menschen

Was unsere Nahrung mit Gott, der Reinkarnation und dem Zustand unseres Planeten zu tun hat

Einblick und Ausweg aus der globalen Katastrophe



Der Wille des Menschen

Regina Franziska Rau

Was unsere Nahrung mit Gott, der Reinkarnation und dem Zustand unserer Erden-Mutter zu tun hat

Einblick und Ausweg aus der Globalen Katastrophe



© Regina Franziska Rau

Impressum

Ohne ISBN
Bestellnummer 001

1. Auflage 2021
Kochel am See
Umschlaggestaltung: Regina F. Rau
Alle Rechte vorbehalten
Kopien für private Zwecke und gewerbliche Zwecke, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung von mir.
Ich gebe keine Gewährleistung oder Garantie
Hinsichtlich der Angaben in diesem Dokument.
Weitere Bücher von mir findet ihr auf der Seite
www.regina-rau.de → Buch Bestellung / Download

Kontakt

Reuterbühler Str. 13
82444 Schlehdorf
E-Mail: tanz-der-farben@regina-rau.de
URL: https://www.regina-rau.de

Vita

Im Herbst 1959 erblickte ich in München das Licht der Welt. Nachdem ich die mittlere Reife abgeschlossen hatte, sammelte ich Berufserfahrung in der Behinderten- und Altenbetreuung, sowie als Textverarbeitungs-Sekretärin, Programmiererin, Wirtschaftsinformatikerin Webdesignerin und Künstlerin.
Später folgten Zeiten als: Lebens-Künstlerin, seit 2007 offiziell (bis heute) als Lebensberaterin, Ernährungsberaterin, Reinkarnationstherapeutin und Malerin. Ich verstehe mich als Traditions- und System-Brecherin, sowie Friedensbotschafterin. Ich breche gerne mit alten, verkrusteten Traditionen und Verhaltenssystemen - und lasse daraus etwas Neues entstehen.
Über eine schwere Erkrankung meines Sohnes als Baby kam ich in mehreren Begegnungen mit Gott zunächst zum Veganismus und wenig später zur Rohkost. Dies führte zu einer dramatischen und tiefgreifenden Veränderung meines gesamten Lebens.

Folgende Bücher habe ich geschrieben - ihr könnt sie über meine Webseite beziehen: https://www.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Buch/Buch_Download.html

1. **Der Wille des Menschen** -
   was die Ernährung mit Gott, der Reinkarnation und dem Zustand auf unserem Planeten zu tun hat. Einblick und Ausweg aus der globalen Katastrophe
2. **Was die Heiligen Schriften zu unserer Ernährung sagen** -
   augenöffnende Auszüge aus den größten Religionen der Welt
   Christentum: Bibel - Ur-Christentum - Essener Schriften - Gnosis - Evangelium des vollkommenen Lebens; Islam: Qur-Ân; Judentum: Thora – Talmud - Kabbalah; Hinduismus – Buddhismus: Veda – Upanishaden - Palikanon“
3. **Und die Erde wird neu Erblühen** - wichtige Botschaften zu unserer Zeit
   Gemeinschaftliches Werk mit dem Kirchenhistoriker Franz Susman
4. **Betrachtung von Richard Wagners Parsifal** - Himmel oder Hölle
5. **Mein Traumfänger** - Gedichte und Prosa
6. **Rezeptbuch: Frohkost** - im Regenbogen der Jahreszeiten
   Exotische Früchte, Früchtemandalas, Grassaft, Smoothies, Wildkräuter-Salate, Blatt- und Gemüsesalate, Pilzzubereitungen, Gemüseplatten, Gourmet-Rohkost (Pizza, Spaghetti Bolognese, Rahmchampignon, Rahmcurry, Knödel-/Nudelrezepte, Suppen, Brote (Fladen), Kuchen, Torten, Konfekt, Desserts, Quiches + Gemüsekuchen; sowie: Übergangskost - Rezepte für die Umstellung von Kochkost zur Rohkost
7. **Reginas Wildkräuterlexikon** - Gesammeltes Wildkräuter- und Heilwissen
8. **Mein Leben mit Gott** - Leben verändernde Erfahrungen im Zusammenleben mit der höheren geistigen Welt

Inhaltsverzeichnis

IMPRESSUM 3
KONTAKT 3
VITA 5

INHALTSVERZEICHNIS 6

DIESES BUCH WIDME ICH 22
EINFÜHRUNG 23
DIE ENTSTEHUNG DIESES BUCHES 24

TEIL I-1 26

DER WEG DIE ZEIT DES ERWACHENS IST JETZT 26

PROLOG - VORWORT 27
1. WORAN ICH GLAUBE 28
Am Anfang war der Gedanke 29
BELEUCHTUNG DER AUSDRÜCKE: MENSCH - SEELE - GEIST - KÖRPER 30
Die Ausdrücke Seele-Geist-Körper und Mensch - was verbirgt sich dahinter? 31
Wer bist du - Mensch 32
Der Mensch ist ein Geist (mens → lateinisch = Geist) 34
Das Gehirn und der Verstand 34
Die Seele - der Funken Gottes in uns 35
Göttliches Bewusstsein 38
Metamorphose des Geistes zum feinen Seelenwesen 38
Verbundenheit mit Gott 39
Sterben - der Tod: das Ableben des Körpers 40
Wiedergeburt - Wiederverkörperung 40
2. DIE ZEIT DES ERWACHENS IST JETZT 42
Wasser kann alles erinnern 42
Das vergessene Wissen um die Reinkarnation 45
Die vergewaltigte Intimität 48
3. MENSCHLICHER IRRWEG 50
Wie die Zivilisation nach Afrika kam - fiktive Geschichte 51
4. DER BLICK NACH INNEN 56
Zwei erlebte Beispiele sollen das verdeutlichen 58
5. DIE ENGE BEZIEHUNG ZWISCHEN MENSCH & ERDE 60
6. LEBENDIGE ZELLEN 61
Mutter Erde und wir Menschen auf ihr 61
7. KRANKHEIT - SIGNAL DER VERNACHLÄSSIGUNG 64
8. DER IRRGLAUBE AN UNSERE ZIVILISATIONS-NAHRUNG 66
9. UNSERE MATERIELLE WELT 67

TEIL I-2 70

VOM TÖTEN UND QUÄLEN, VOM GENIEßEN & HEILEN 70

1. DIE REINKARNATION 74
2. DAS EWIGE LEBEN 76
Wir sind als Geist unsterblich 76
Das Hier und Jetzt 80
Kommen wir zum dem Beispiel mit der Perlenkette zurück: 82
Religiöse Wurzeln 85
Hinsehen und Verstehen ist besser als Wegsehen und verdrängen 85
Der Apfel vom Baum des Lebens 86
Am Anfang stand ein Tier-Mord 86
Kains Brudermord - Kain & Abel im Äthiopischen Adambuch 88
Kapitel 77 - Die Opfer von Abel und Kain 88
Im Vergleich dazu die Bibel - Kains Brudermord 89
3. BEGINN UND KREISLAUF DES LEIDS AUF ERDEN 90
Die Angst vor dem Tod 90
4. WARUM SIND WIR HIER - WAS IST UNSERE AUFGABE? 91
5. DIE ILLUSION DES TODES 93
Zurück zur Perlenkette und der Perle des gegenwärtigen Lebens: 95
6. UNSERE LEBENSAUFGABE 96
Die Aufgabe der Täterrolle 97
Die Aufgabe der Opferrolle 97
7. DU BIST, WAS DU ISST 97
Die Sprache als Ausdruck dessen, was in uns ist 98
Wenn wir ein vom Leiden befreites Leben führen wollen, müssen wir zuerst zwei Dinge tun 99
8. IM RAD DER REINKARNATION 100
Dramatische Verstrickung in Leid, Not und Tod 100
Tierwesen können fühlen, sie fürchten sich, haben Schmerzen und Angst vor dem Tod 101
Soldaten im Vietnamkrieg 102
9. DER MENSCH, DAS TIER UND SEINE NAHRUNG 103
Nährt Fleisch wirklich, oder bringt es uns Leid, Not und Tod? 103
10. DER IRRGLAUBE AN TIERISCHE ERNÄHRUNG 106
11. DER HANDEL MIT DEM TOD 107
Wir töten unsere Erdenmutter und uns selbst 107
Der Satz des Hippokrates 108
12. GENTECHNOLOGIE - SEGEN FÜR DIE MENSCHHEIT? 110
Die Gentechnologie versucht das Buch des Lebens umzuschreiben 110
13. DAS BUCH DES LEBENS 112
Wir sind die gesprochenen Worte der Schöpfung 112

Die Schriften sind das Werk des Menschen *113*
Auszug aus den Essener Schriften 113
14. DIE BEDEUTUNG UNSERER SEELE 117

TEIL I-3 122

ES GIBT EINEN AUSWEG 122

1. LICHTVOLLES ODER BETRÜBTES LEBEN VITALITÄT ODER KRANKHEIT UND TOD 123
Verhängnisvoller Käse *125*
2. DIE HAUT - UNSER GRÖßTES ATMUNGSORGAN UND UNSER SICHTBARER KÖRPER 126
3. Unser unsichtbarer emotionaler Körper *129*
4. UNSER RATIONELLES EGO 131
Brief an die 5 Brüder des reichen Mannes *133*
Meine Brüder auf der Erde! 133
Möge Dir die Erde leicht sein!“ 133
„Wenn es ein Jenseits gibt 134
„Gott ist doch die Liebe!“ 134
„Lass mich in Ruhe damit!“, ... 135
„Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied!“ 136
Der hohe Lebensstandard 136
Ein Wort zum Schluss 137
5. DER SINN DES LEBENS 137
Nachruhm - von Manfred Kyber 139
6. UNSER IRDISCHES HAUS - DER TEMPEL DER SEELE 144
Kleine Begriffsklärung „Mensch”, Geist, Seele *145*
Der Mensch ernährt sich vom Tod *146*
und stirbt deshalb von einer Verkörperung zur nächsten - ohne sich geistig weiter zu entwickeln - und ohne sich seiner Selbst bewusst zu werden 146
7. UNSERE ERNÄHRUNGSDROGEN: ANGST VOR GEFÜHLEN 151
Die Droge des Todes *151*
Indiana Jones - Tempel des Todes, Teil 2 151
Indiana Jones - Tempel des Todes - Teil 2 152
Waterloo, Napoleons letzte Schlacht 153
Kleine Begriffsklärung: Arier 155
Das Wort „vegan“ 158
Die Masse der Menschen lebt vom Tod *158*
Schlachter und Metzger - Sklaven der Dunkelheit *159*
Kleine Begriffsklärung „Arbeit” *161*
Die Befreiung des Geistes *163*
8. DIE EXISTENZ DES NICHTS 164
9. ÜBER DIE BEFRAGUNG VON GEISTERN 165
10. UNSERE INNERE STIMME 170

11. DAS SPIEGELBILD DES GEISTES 172
12. WERDET WIE DIE KINDER 174

TEIL II-1 180

GOTT GAB UNS DEN FREIEN WILLEN 180

1. GOTT IST ÜBERALL 181
1. die endokrine (hormonelle) Strahlungsqualität 183
2. die toxische Strahlungsqualität 183
3. die degenerative Strahlungsqualität 183
Wer anklopft, dem wird aufgetan 183
2. GOTT SCHENKTE UNS DEN FREIEN WILLEN 187
Nütze deinen freien Willen weise entscheide dich für dein wahres Glück 190
3. IN DEN FLUSS MIT DER LIEBE GOTTES KOMMEN 191
Gebete - mit Gott wie mit einem Freund sprechen 192
4. DAS ABLEGEN DER MASKE 197
5. BEFREIUNG AUS DEM RAD DER WIEDERKEHR 198
6. DER KOMPASS 200
7. DER RATIONELLE VERSTAND 202
8. DER WILLE DES MENSCHEN 203
9. DIE WANDLUNGSKRAFT DER BEOBACHTUNG 204
10. UNSER KÖRPER BRAUCHT VITALE NAHRUNG 205
11. ALS WIR NOCH KINDER WAREN… 210
12. KINDER SIND VON GEBURT AN MITFÜHLEND 223
13. DIE REINHEIT DER NEUGEBORENEN KINDER 225
14. AUCH GEFÜHLE SIND NAHRUNG 227
15. KLEINKINDER - SIND NOCH MIT DEM JENSEITS VERBUNDEN 228

TEIL II-2 236

UNSER UMGANG MIT UNSEREN ERDENBRÜDERN 236

1. DIE TIERE, UNSERE FREUNDE UND WEGBEGLEITER 237
2. LUZIFER'S ANKLAGE AN GOTT 243
Triumphlied über den Sturz des Weltherrschers 243
3. ANGST IN DER SEELE 248
Vergiftet oder verstopft? 249

TEIL II-3 ..... **252**

KRANKHEITEN UNSERE HELFER **252**

1. KRANKHEIT - PSYCHOSOMATISCHE ERINNERUNG & WARNUNG 253
Langsame oder schnelle Heilung von Wunden *254*
2. PARASITEN GEDEIHEN PRÄCHTIG AUF DEM BODEN, DEN WIR IHNEN BEREITEN 255
Wie Parasiten ihre Wirtswesen manipulieren *256*
Bandwurm 256
Geißeltierchen 257
Saugwurm 258
Guineawurm 258
Der Seilwurm! (Funis vermis) (Ropeworm) 258
Befall bei Menschen 259
Sehr wirkungsvolle, natürliche Wege, Würmer & Parasiten loszuwerden 259
3. VITALE KOST LÜFTET DEN SCHLEIER DER VERGANGENHEIT 261
Unsere Angst vor unerlösten emotionalen Gefühlen *261*
4. DAS HERBEIDENKEN VON KRANKHEITEN 262
5. ALKALOIDE MACHEN SÜCHTIG 265
6. DER IRRGLAUBE AN DAS WOHLGENÄHRT SEIN 269
7. BAKTERIEN UND VIREN - DIE GÖTTLICHE ABRISSTRUPPE 271
Macht euch die Erde untertan - und herrscht über alles Getier? *273*
Stellen wir uns die Frage: „Was ist gerecht?“ *273*
8. VITAMINE UND ANDERE VITALE STOFFE 276
9. DER MENSCH - EIN INDIVIDUUM !? 278
10. DIE UNTERSCHEIDUNGSGABE UNSERER SINNE 280
Ist wirklich alles gut ? *283*
11. EIN GEÖFFNETES HERZ - TOR ZUM LICHT 284
Tot oder lebendig? 286
12. UNSER KÖRPER 287
Tempel der Liebe Gottes *287*
Schriftgelehrte, Pharisäer, Heuchler 287
13. DIE KÖRPER-GEIST-SEELE VERBINDUNG 290
Ein kleines Beispiel für die Raucher 291
14. HEILUNG DURCH LIEBE 293

TEIL II-4 296

UNWISSENHEIT ODER BEWUSST SEIN 296

DIE SCHÖPFUNG UND DIE NACHAHMUNG DES MENSCHEN 296

1. ZELLEN - DIE TRÄGER DES LICHTS UND DER LIEBE 297
2. WISSEN, UNWISSENHEIT UND -BEWUSST SEIN- 298
3. WIR ZERSTÖREN UNS SELBST 298

Platons Politeia - der Staat 300

Aber lassen wir Platon selbst sprechen: Zweites Buch - Seite 138 301

4. DIE MENSCHHEIT LEIDET UNTER IHRER UNBEWUSSTHEIT 303
5. FREMDLÄNDER ODER EINGEBORENER? 304
6. DAS LICHT GOTTES UND DAS „LICHT" DER MENSCHEN 305

Neues Leben durch Gottes Kraft 305

7. DER EINGRIFF DES MENSCHEN IN DIE SCHÖPFUNG IST SELBSTZERSTÖRUNG 307
8. WIE OBEN SO UNTEN - WIE INNEN, SO AUßEN 309
9. WIR SIND ALLE INDIVIDUEN 310
10. WIE ERNÄHREN SICH DIE TIERE? UND WIE ESSEN WIR? 311

Ein berühmtes Beispiel - die Löwin Little Tyke 312

TEIL II-5 314

GOLDENE FRÜCHTE 314

SPROSSEN AUF DER LEITER ZUR BEFREIUNG UNSERES LEBENS 314

1. FRÜCHTE: DIE MEDIZIN AUS DER NATUR GOTTES 315
2. DAS LICHT IN UNSERER PFLANZLICHEN NAHRUNG 316
3. DIE RICHTIGE NAHRUNG - WICHTIGE GRUNDLAGE DES LEBENS 321
4. UNSER DARM IST KEINE MÜLLVERBRENNUNGSANLAGE 322

WECHSELJAHRE - FLIEGENDE HITZE 325

5. NATÜRLICHE UND UNNATÜRLICHE NAHRUNG 326
6. NAHRUNGSAUFNAHME IST KOMMUNIKATION MIT GOTT 327
7. VERTRAUEN IN GOTT ENTWICKELN 329
8. VITAMINE, PROTEINE, KALORIEN, ETC. 331

Die Antwort der Tiere Was Affen, eine Kuh und ein Elefant zu unserer verzweifelten Suche nach Stoffen sagen, die uns nähren und erfüllen sollen 333

Hilfe, wo bekomme ich meine Vitamine her? 335

Wie komme ich durch Nahrung an Licht? 336

Roh essbare Wild-Kräuter versorgen dich mit lebenswichtigen Stoffen 337

Was uns die Wildkräuter bieten 338

Heilwirkung von Rohkost und Wildkräutern Erstverschlechterung möglich deshalb rate ich, vorher einige Tage zu fasten 340

Wildkräuter, die du als Salatpflanze essen kannst 340

Wildkräuter - Gehaltsangabe pro 100g essbaren Anteils 341
Grüne Kultur-Blattgemüse 342
Brennessseln 342
Süßgras 343
Anteil von Vitalstoffen im Gras 345
Proteine 345
Hier ein paar Eiweißwerte als kleine Richtlinie: 346
Keimzeit für gekeimte Samen, Bohnen und Nüsse 346
Vitamin B12 346
Eisen 347
Wichtige Mineralstoffe 348
Natrium 348
Kalzium 349
Kalium 349
Magnesium 349
Phosphor 349
Schwefel 349
Chlorid 349
Wichtige Spurenelemente 350
Eisen 350
Fluor 350
Zink 350
Selen 350
Kupfer 350
Jod 350
Mangan 351
Chrom 351
Vitamine 351
Vitamin A (Retinol) - Der Jungbrunnen 351
Vitamin D Hormon (Calciferol) - Die Knochen-Polizei 351
Vitamin E (Tocopherol) - Der Schutzschild 351
Vitamin K - Der Wundheiler 352
Vitamin C - Der Bodyguard 352
Vitamin B1 (Thiamin) - Die Geist-Dusche 352
Vitamin B2 (Riboflavin) - Das Fitneß-Vitamin 352
Vitamin B3 (Niacin) - Der Gute-Nerven-Garant 352
Vitamin B5 (Pantothensäure) - Der Hautbalsam 352
Vitamin B6 (Pyridoxin) - Der Allround-Helfer 353
Vitamin B9 (Folsäure) - Der Glücksbringer 353
Vitamin B12 (Cobalamin) - Die Blutkur 353
Biotin - Das Schönheits-Vitamin 355

Cholin - Die Gehirn-Power 355
Die China Studie von Dr. T. Colin Campbell 355
Senator Barack Obama spricht 2007 für eine Ernährungsumstellung 357
9. UNSERE GESCHMACKSSINNE 359
Schon als Baby Gastritis 360
Signalposten - Intuitive Sinne 361
Augen 362
Nase 362
Zunge 362
Verdauungszeiten unserer Nahrung 365
Nach dem Essen: müde und schlapp 365
Verstimmter Magen 366
10. FASTEN - IN DEN FRIEDEN MIT SICH SELBST KOMMEN 366
Fasten - Reinigung und Nahrung für Seele-Geist-Körper 367
Fastenvorbereitung für gesunde Menschen 368
a - 3 Tage Fastenvorbereitung: 1. bis 2. Tag (oder länger) 368
b - Fastenvorbereitung: 3.Tag (oder länger) 369
Fasten: 6 bis 7 Tage 370
a - Einläufe 371
Zubereitung Kaffee-Einlauf 373
b - Frieren, Bewegung und Motivation 373
c - hilfreiche Tees während der Fastenzeit 376
Das Fastenbrechen 376
für Anfänger 377
a - am Morgen des 1. Tages 377
b - am 2. Tag 377
c - am 3. Tag 377
für Fortgeschrittene 377
a - am Morgen des 1. Tages 378
b - am 2. Tag 378
c - am 3. Tag 378
11. EINIGE SYMPTOME, DIE WÄHREND DES FASTENS AUFTRETEN KÖNNEN - UND IHRE URSACHEN 379
Atem, schlechter 379
Depressionen 379
Diarrhoe 380
Frieren 380
Gewichtsverlust 380
Haarausfall 381
Hautunreinheiten, Akne, Pickel 381
Heiss-Hunger 381

Husten 382
Kopfschmerzen 382
Monatsblutung der Frau 382
Schnupfen, laufende Nase 382
Schweißbildung, vermehrte 382
Urin - Änderung der Farbe und Textur des Urins 382
Verstopfung 383
Zungenbelag, weisser 383
12. EMPFOHLEN: 383
Nahrungsumstellung nach dem Fasten 383
13. ÜBERGANG ZUR FRÖHLICHEN FRISCHKOST 384
Erster Schritt - das Fasten 384
Zweiter Schritt - langsame Nahrungsumstellung 385
d - am 4. Tag 385
e - am 5. Tag 385
f - am 6. Tag 385
Dritter Schritt - weniger und milder kochen 386
Vierter Schritt - vegetarische (100% pflanzliche) Nahrung 388
Industriell verarbeitete Nahrungsmittel 388
Tierische Stoffe in vielen anderen gängigen Gebrauchsgegenständen 389
Fünfter Schritt - leichte Kost 390
Diese Lebensmittel solltest du weglassen: 390
Kleine Begriffsklärung - für das Wort Brot 390
Kleine Begriffsklärung - für das Wort Fleisch 391
Sechster Schritt - FRohkost 392
Sichtbare und spürbare Vorteile der Vitalernährung: 392
Veränderungen, die du ausschließlich mit lichthaltiger Kost und entsprechender Lebenshaltung erreichst. 394
Siebter Schritt - Sonnenkost für Sonnenkinder und Individualisten 395
14. KRANKHEIT PSYCHO-SOMATISCHE ERMAHNUNG UND WARNUNG 396
15. KRANKHEITEN, DIE DURCH FALSCHE ERNÄHRUNG MITBEDINGT SIND - UND BEI WELCHEN DIE ROHKOST SEHR HILFREICH SEIN KANN 397
16. BEKANNTE KRANKHEITSMERKMALE UND IHRE URSPRÜNGE AUS MEINER SICHT 399
Bandscheibenschmerzen 400
Blindheit 400
Bronchitis, Schnupfen 401
Geschwollene Beine und Füße 401
Fettleibigkeit 401
Gicht 401
Körperausdünstung, übelriechende 401
Krebs 402

Kreislaufschwäche 402
Migräne 402
Nervosität 402
Schlaflosigkeit/Traumlosigkeit 403
Sodbrennen 403
Schwindelanfälle 404
Wirbelsäulenleiden 404
Wirbelsäulenschmerzen bei Grippe 404
Wunden offene 404
Viele andere Gründe für Leiden 405

TEIL II-6 406

VERBORGENE WINKEL UNSERER SEELE 406

1. ROHKOST & FASTEN BRINGT VERDRÄNGTES NACH OBEN 407
2. DIE MONATSBLUTUNG DER FRAU 410
3. DAS ENTGIFTUNGSVENTIL DER MÄNNER 413
Anaphylaxie nach Oralsex: Penicillin im Sperma**:.** 414
4. WIE STELLE ICH ALS FRAU MEINE EMPFÄNGNISBEREITSCHAFT FEST? 415
5. LIEBE, SEXUALITÄT, SONNENDURCHFLUTETE FRÜCHTE, WILDKRÄUTER & ROHKOST 417
6. TRANSFORMIERTES LIEBESLEBEN 418
7. TRENNUNG KANN AUS LIEBE GESCHEHEN 424

TEIL III-1 436

MEIN ERFAHRUNGS- BERICHT 436

1. EINLEITUNG 437
2. IM BABYALTER 438
Übelkeit, Erbrechen, Nahrungsverweigerung 438
3. KINDHEIT UND JUGENDZEIT 439
Knieschmerzen, Schwächeanfälle, schwere Entzündungskrankheiten (Mandeln, Blase) mit hohem Fieber und Übelkeit, Albträume +Geister 439
4. JUGEND 440
5. MIT 20 JAHREN 442
Schwere Entzündungskrankheiten: (Blase, Eierstöcke, Magen, Darm) mit Übelkeit und hohem Fieber; Gicht; erste Bekanntschaft mit Veganern, Manfred Kyber Buch, Fassbinders Schlachthofszene, Depression, massive körperliche Beschwerden verschiedenster Art 442
6. MIT 27 JAHREN 443
Erste Visionen 444
Der gefräßige Krieg frisst Männer, Frauen und ihre Kinder 444
Tierfleisch und Innereien sollen für mein Baby gut sein 445

Milz - Götterspeise für Propheten? 446
April 1987 – Geburt meines Sohnes 446
Erschreckende erste Erkenntnisse 447
7. ERSTE GROßE WENDE 448
1987 ich werde Vegetarier 448
Manchmal ruft Gott uns 449
Erste große Vision 451
„Gehe hin und verkünde“ 451
Stadtfest und Bombenangriff 454
Militär-Flugzeugunglück Rammstein 454
Holocaust für Mensch und Tier 455
8. MIT 28 JAHREN - MEIN SCHWERKRANKER SOHN 456
9. ZWEITE GROßE WENDE 457
ICH WERDE FROHKÖSTLER 457
Zweite große Vision 457
Das Kochen ist einer unserer Haupt-Irrtümer 457
Ernährungsumstellung - Übergang zur Frohkost 462
Heilung meines Sohnes 462
Die normale zivilisierte Ernährungsform ist eine Droge ! 465
Positive Nebeneffekte 466
Orangen, Petersilie, handvoll gekeimtes Getreide 470
Ausbleiben der Menstruation & andere positive Folgen 471
„Nicht mehr von dieser Welt“ 471
Experimente, Wurzel- & Knollengemüse, mehr Getreide 472
Erhöhung des Getreideanteils (in der Türkei: Weizen) 472
Optimal: 50% Früchte, 30% Salat und Kräuter, ... 473
15% Blatt- und Salat-Gemüse, 5% Getreide und Nüsse 473
10. BEZIEHUNGSPROBLEME 473
Kochkost verhindert körperliche & seelische Entgiftung 475
Ernährungs-Rückfall mit 32 Jahren (1992) - und die Folgen 475
Die Folgen 476
11. RÜCKREISE AUS INDIEN 477
Ausschnitte aus gemeinsamen früheren Existenzen 479
Indianer Dasein - mein jetziger Mann war einst ein Häuptling. 479
Betrug, Verrat und Mord an meinem früheren Ehemann 480
Militärisch verstrickt 480
Extreme Blutungen 480
Zweiter Rohkostanlauf - mit 32 Jahren (Juni 1993) 482
Befinden während der Umstellung 482
Fasten-Plan 483
Mein Fasten - Sylvester 1994 483

Ablauf des Fastens 483
Befinden während des Fastens 484
Befinden nach dem Fasten 484
Trennung auf räumlicher Ebene 484
12. MEINE ROHKOSTKATZE BÄRLI 485
Das Katzen-Experiment von Pottenger: Kochkost kontra Rohkost 492
13. ERFAHRUNG MIT REINER ORANGENKOST - 1996, 36J 493
14. DIE ROHKOST IST ZIEL UND WEG ZUGLEICH 494
Essen: Kompensation von Mangel an Liebe und innerem Halt - der Verbindung zu den höheren geistigen Welten 496
Vorträge vom Vegan-Kongress 2012 - Übersicht: 501

TEIL IV-1 502

PRANA 502

WIE ICH DIE LICHTNAHRUNG ENTDECKTE 503
MEINE ERSTEN ERFAHRUNGEN MIT DER LICHTNAHRUNG 504
LICHTNAHRUNGS-PROTOKOLL 504
1. Vorwort 504
2. Lichtnahrungsprozess - Tage 1 bis 10 504
Erster Tag mit Lichtnahrung - 30. Juni 505
Zweiter Tag mit Lichtnahrung - 1. Juli 505
Dritter Tag mit Lichtnahrung - 2. Juli 506
Vierter Tag mit Lichtnahrung - 3. Juli 506
Fünfter Tag mit Lichtnahrung - 4. Juli 507
Sechster Tag mit Lichtnahrung - 5. Juli ! 508
Siebter Tag mit Lichtnahrung - 6. Juli ! 511
Achter Tag mit Lichtnahrung - 7. Juli 512
Neunter Tag mit Lichtnahrung - 8. Juli 513
Zehnter Tag mit Lichtnahrung - 9. Juli ! 514
3. Lichtnahrungsprozess - 11 bis 14. Tag 516
Elfter Tag mit Lichtnahrung - 10. Juli ! 516
Zwölfter Tag mit Lichtnahrung - 11. Juli !! 517
4. Abfasten mit Erdbeeren - Abend 12. Tag 518
Dreizehnter Tag mit Lichtnahrung - 12. Juli !!! 519
5. Nachwort 520

TEIL IV-2 522

FRÜCHTE WAREN FRÜHER SCHON UNSERE NAHRUNG 522

DIE RICHTIGE NAHRUNG DES MENSCHEN 523

Was sagen die Religionen? 523

Texterläuterungen der heiligen Schriften 528

1. Die Bibel 530

Auszüge aus Daniel, Moses Genesis-Exodus, Jesaja, Jeremia, Sprüche, Amos, Matthäus, Korinther und Römer 530

2. Die Essener Schriften Das Friedensevangelium der Essener 535

Die verlorenen Schriftrollen - Auszüge (Buch 1 von 4 Büchern) 536

Wer seinen Körper schädigt, verliert Gesundheit und Leben 536

Sucht nicht das Gesetz in den toten Schriften der Menschen, sondern in eurem Herzen 537

Papst Benedikt erkennt 2007 an Ostern die Essener Schriften an 539

3. FRIEDENSEVANGELIUM DES VOLLKOMMENEN LEBENS 539

…Ich bin gekommen um Frieden auf Erden zu senden, doch… 539

Jesus tadelt die Grausamkeit gegen ein Pferd 540

Kapitel 24 - Jesus rügt Grausamkeit, heilt Kranke, treibt Teufel aus 541

Kapitel 28 - Lasset die Geschöpfe frei 541

Kapitel 31 - Jesus tadelt den gedankenlosen Treiber 541

Kapitel 33 - (8) Sünden werden nicht vergeben durch das Blut der Andern 541

Kapitel 38 - Jesus verdammt die Misshandlung der Tiere 541

Kapitel 48 - Jesus speist tausend Menschen mit fünf Melonen... 542

Kapitel 71 - Die Reinigung des Tempels 542

Kapitel 75 - Das letzte Ostermahl 543

Kapitel 87 - Jesus erscheint seinen Jüngern 543

Wie kam es zur Verfälschung des Urchristentum & anderen Religionen? 544

Die Fälschung der Bibel im Auftrag von Papst Damasus durch Hieronymus - unseren Kirchenvater 544

Abschaffung der Reinkarnation(slehre) durch Kaiser Justinian 545

4. DER QUR-ÂN - KORAN 546

Sura 2 - „Al-Bakarah“ - die Kuh Surah Baqarah (2) 546

Sura 7 - „Al-Araf“ - Die Zwischenmauer 547

Sura 15 - „Al-Hijr“ - Al Hedscher 547

Sura 26 - „Ash-Shuaara“ - Die Dichter 547

Sura 28 - „Al-Qasas“ - Die Geschichte 548

Sure 34 - „Saba“ - Saba 548

Sure 80 - „Abasa“ - Er runzelte mürrisch die Stirn 548

Sure 74 - „Al-Muddaththir“ - Der Bedeckte 548

Sure 88 - „Al-Ghaschiyah“ - Der Bedeckende 548

5. DIE THORA - JUDENTUM 549

Wie kommt es zu den Tieropfern in der jüdischen Religion? 551
6. VEDA, HINDUISMUS, BUDDHISMUS 551
Srimad Bhagavatam 551
A.X.167 Die edle Reinigung - II 552
A.X.174 Drei Ursachen - 8. Kammanidāna Sutta 552
22. Kapitel: 2. Sāmañña Vagga - (Pali) A.X.210-213 Himmel und Hölle 552
Mahayana Sutra 552
Lankavatara Sutra (Tripitaka Nr. 671) 553
Buddha im Surangama-Sutra 553
Aus den Reden des Buddha (Palikanon): die Pflichten von Mönchen & Laien 554
Vanijja Sutta, AN 5:177 554
Brahmajala Sutra 554
Ksitigarbha Sutra, Kapitel 8 554
Lehren der Heiligen über den Vegetarismus 555
Zehn Tage Vegetarismus 555
Ein Monat Vegetarismus 555
Wenn man ein Jahr lang Vegetarier ist, ... 555
Wenn man zehn Jahre lang Vegetarier ist, ... 555
Wenn man sein Leben lang Vegetarier ist, ... 555
Lehren der Heiligen über das Halten der Zehn Gebote 555
7. DIE BHAGAVAD GITA: DER GESANG DES ERHABENEN 556
Gesang 4.30 556
Gesang 6.22-23 556
Gesang 7.20 556
Gesang 9.26-27 556
Gesang 17.6-10 556

TEIL IV-3 558

AUS DER SICHT DER WISSENSCHAFT 558

LICHT: DIE NAHRUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE 559
1. JASMUHEEN - LICHTNAHRUNG 559
Die Nahrungsquelle für das kommende Jahrtausend 559
2. VIKTORAS KULVINSKAS - LEBEN UND ÜBERLEBEN 560
Kursbuch ins 21. Jahrhundert 560
3. PARAMAHANSA YOGANANDA 561
Autobiographie eines Yogi 561
4. BABAJI 562
Kriya Yoga und die 18 Siddhas 562
5. GOPI KRISHNA 563
Kundalini 563
6. HILARION 563

Seasons of the Spirit *563*
7. PROF.DR. GEORGE MERKL 565
Geflüster aus dem Kosmos … Whispers from the Cosmos *565*
8. ERWIN SCHRÖDINGER 566
Was ist Leben? *566*
9. PROF.DR. FRITZ ALBERT POPP 567
Das Licht in unserer Nahrung *567*
10. PETER O.ERBE 572
God I AM *572*
11. RUDOLF STEINER 572
Sonnenwind *572*
12. JOSEPH H. CATER 573
Die ehrfurchtgebietende Lebenskraft - The awesome Life Force *573*

TEIL IV-4 ..... **574**

NAHRUNGS KOMBINATIONS-TABELLEN **574**

1. SAURE UND SÜSSE FRÜCHTE 575
2. EIWEIß, PROTEINE UND FETTE 576
3. STÄRKE-/WASSER HALTIGES GEMÜSE 577
4. HINWEISE ZUM VERZEHR DER FRÜCHTE, GEMÜSE, NÜSSE 579
5. TRINKEN 580
6. EMPFOHLENER TAGESVERLAUF 580

TEIL IV-5 ..... **582**

EPILOG **582**

1. NOCH EINMAL DEN ANFANG ZUM SCHLUß 583
Gehen wir aufrecht Hand in Hand mit Gott *583*
2. KLEINER ABSPANN UND MOTIVATION ZUR EIGENINITIATIVE 583
BRIEF AN ALDI USA 585
3. NOCH EIN PAAR GRAFIKEN 587
So geht es zu in unserem Körper und auf der Welt *587*
MILCH - DIE PROPAGANDA SCHLÄGT VIEL GELD AUS LÜGEN 587
So sieht's mit der Milch und allen daraus bestehenden Produkten *587*
aus und bei Eiern ist es auch nicht besser! *587*
DER MENSCH IST EIN HÖHERES WESEN 588
GRAS MACHT FROH UND VITAL! 589

QUELLEN-ANGABEN **592**

TEXTQUELLEN **592**

BILD-QUELLEN **598**

HILFREICHE SEITEN AUF MEINER HOMEPAGE **599**

Dieses Buch widme ich

meiner Mutter, meinem Vater, meinem Stiefvater
sowie meinen Geschwistern
Reiner, Claus, Veronika und Marie Claire

Außerdem gilt meine besondere Widmung

und Hochachtung dem Kirchenhistoriker Franz Susman,
der mir durch seine Freundschaft, sein enormes Wissen in Bezug auf religiöse Hintergründe, besonders das Christentum, Jesus und die Essenern; durch seine gelebte Weisheit und durch seinen tiefen Einblick in die Dinge, die mit dem Auge nicht sichtbar sind, die Türe zur feinstofflicheren Welt öffnete…

Mein besonderer Dank gilt

meiner geliebten Schwester Veronika,
meiner langjährigen Freundin Anne Baron,
sowie meiner Schulkameradin und langjährigen Freundin Sibylla Teuke,
die mir mit ihrer Liebe beistanden und mich seit den ersten Jahren
der Entstehung dieses Buches motivierten
und mich mit Rat und Tat unterstützten.
Auch das Lektorat meiner lieben Freunde Volker Weiss und Gerhard Haberl,
für die mehrfachen Lektorate umfassenden Neuüberarbeitungen bis Sept.2024
sowie die motivierende Rückenstärkung durch Gerhard Haberl und
meinen lieben Freund Ulrich Rogovski.

♥ Ihr habt entscheidend zum Gelingen dieses Buches beigetragen ♥

Einführung

Zwischen all der Corona-Angst und indirekten Impfzwangs-Hysterie wäre es entscheidend, die bisherige Hamsterrad-Verhaltensweise aufzugeben und die etwas andere gesunderhaltende, sinnvoll lebensbejahende Betrachtung anzustreben und umzusetzen.
Corona ist für jeden von uns die einmalige Chance, sich selbstbewusst ganzheitlich zum Guten zu verändern!

Meine liebenswerte Freundin Regina Rau hat für sich den Schlüssel des Lebens gefunden, der sie seit Jahren all die Schwernisse des Lebens mit bleibender Zuversicht überwinden lässt. Sie hat in ihrem Lebenswerk „Der Wille des Menschen“ einige ihrer unglaublichen Abenteuer auf dieser ErdenMutter kompromisslos und unbeschönigt niedergeschrieben. Sie stellen ebenso wie ihre dazugehörigen Lösungsansätze eine unglaubliche Klarheit bezüglich vieler bisher ungelöster Lebensfragen dar.
Genau darin liegt für mich der unschätzbare Wert. Denn wie ich für mich fand, könnte dies die Lösung für wirklich viele Menschen in dieser schweren Zeit sein. Deshalb empfehle ich Dir von Herzen die Lektüre dieses Buches „Der Wille des Menschen“.

Selber habe ich es ein paar Mal gelesen. Jedes Mal konnte ich neue bahnbrechende Erkenntnisse daraus gewinnen! Zudem hat es echte kindlich friedlich-freudige Neugier bei mir entfacht, dass ich mich sofort bereit erklärte die Lektorarbeit für das Buch zu machen. Je mehr ich mich hineinvertiefte, desto mehr kam ich ins Staunen und Wundern, und war so manches Mal zutiefst davon ergriffen, so sehr erkannte ich mich selbst im Gelesenen. Außerdem motivierten mich die Lösungsansätze in höchstem Maße, mein Leben selbstverantwortlich in die Hand zu nehmen - und gemeinsam mit Gott einen neuen weltlichen und spirituellen Weg zu gehen. So erlebte ich schon nach wenigen Wochen einige sehr positive Veränderungen in meinem Leben.

Daraus entwickelte sich mein überzeugtes Gefühl, dass wenn die Mehrheit der Menschen diese Denk- und Lebensansätze verwirklichen würde, wir dann endlich Frieden und das Paradies hier auf MutterErde hätten!

Gerhard Friedrich Haberl
Offset Drucker-Meister, Kunstmaler und Landschaftsgärtner „Artaperma“

Die Entstehung dieses Buches

Im Jahr 1989 wurde mir von Höherer Stelle gesagt, dass es falsch sei, Tiere zu essen - und dass ich es den Menschen sagen müsse. Über Nacht wurde ich Vegetarier. Aber die Zeit schien noch nicht reif, um darüber zu den Menschen zu sprechen. Ebenso wurde ich über Nacht Veganer. Beide Ereignisse sind in diesem Buch näher beschrieben. Es gab mir näher stehende Menschen, die begannen, mich wegen der Rohkost-Ernährung meines Sohnes anzufeinden. Die meisten waren sonst eher weniger auf Gott, Jesus und Allah eingestimmt, beriefen sich aber plötzlich eifrig auf „Worte der Heiligen“ aus dem Christentum und Islam. Damals war ich noch nicht besonders mit Selbstsicherheit gesegnet, und so suchte ich in den Schriften nach Bestätigungen, mit denen ich das, was ich in Visionen aufgetragen bekommen hatte, untermauern konnte. Was ich in diesen Schriften fand, bestärkte meine Eingebungen auf solch erschütternde Weise, dass mir sehr bald klar wurde, dass im Grunde alle Menschen aufgerufen waren, sich der lebendigen Nahrung zuzuwenden - und fürderhin darauf zu verzichten, sich vom „Tod” zu ernähren. Ebenso wurde ich fündig, was das Thema Reinkarnation betrifft. Ich erkannte, dass beides kaum voneinander zu trennen ist, wenn man auf den desolaten Zustand des Menschen und seiner ErdenMama blickt.

Der erste Impuls zu diesem Buch kam 1992 während einer einjährigen Reise mit Rucksack quer durch Indien. Dort hatte ich entscheidende Eingebungen. Ich sollte die Geschehnisse und Erfahrungen darüber aufschreiben. Und so entstand im selben Jahr in Indien handschriftlich die erste Grundlage für dieses Buch. Die Inspirationen halten bis heute an, so dass ich über die Jahre das Buch mehrmals komplett überarbeitet habe.

Teil I -1

Der Weg
Die Zeit des Erwachens
ist jetzt

Prolog - Vorwort

Die Menschen suchen fortwährend nach dem Sinn und der Erfüllung des Lebens. Auf die Frage, woher wir kommen und wohin wir gehen, sagte mir einmal jemand: „alle Menschen sind auf dem Weg“. Vermutlich kommt es darauf an, ob wir mit dem Weg unseren technischen „Fort”schritt oder unsere geistige, spirituelle Entwicklung meinen. Zur Zeit befinden wir uns wohl eher auf dem materiellen Weg, und unser geistiges Wohlergehen ist ganz hinten platziert.

Immer wieder werden wir an Weggabelungen vor die freie Wahl gestellt, in welche Richtung wir weitergehen wollen. Ich möchte mit diesem Buch auf unsere freie Willensentscheidung hinweisen und aufzeigen, warum das so von Interesse für uns wäre. Wir entscheiden selbst, mit dem, was wir heute denken, reden, tun, ob das, was wir morgen erleben werden, positiver oder negativer Art sein wird.

Wir haben die Wahl, ohne Gott den Weg der Zerstörung, der Illusion und der negativen Emotionen zu gehen (den Weg von Krankheit, Leid, Not und Tod). Oder ob wir mit Gott den Weg der Liebe, des Mitgefühls, der Erhaltung des Lebens auf der Erde gehen. Dann gehen wir mit der Liebe Gottes den Weg der Freude und des Lichts in ein vitales, glückliches und friedliches Leben im Miteinander, im Einklang mit allen Wesen und Mutter Erde.

Bisher mühen wir uns damit ab, uns Sicherheiten zu erschaffen, weil wir ungenügendes Vertrauen in Gott haben. Für diese Sicherheiten und für unsere Wünsche brauchen wir Geld. Alles muss bezahlt werden. Wir schuften und stressen uns zu Tode und zerstören mit all unserer Arbeit doch nur unseren eigenen Lebensraum und den Lebensraum all der anderen Lebewesen. Ja, wir zerstören sogar unsere Mutter Erde - und damit uns selbst.
Wir arbeiten in der Hauptsache, um Geld zu verdienen, damit wir uns das, was wir glauben zu benötigen, damit kaufen können. Wir wollen uns damit Lebensmittel kaufen, Sicherheit, und Freiheit...
Doch in Wahrheit ist alles, was wir uns mit dem auf -diese- Weise mühselig verdienten Geld kaufen, unsere eigene Versklavung, unsere geistige Unterjochung und die Zerstörung unserer Umwelt, unserer Gesundheit und unseres geistigen Potentials! Wir leiden geistig - und unser Körper signalisiert uns bisher umsonst, dass wir uns auf einem Irrweg befinden.

Dabei könnten unsere Beschäftigungen einen wahren Inhalt haben. Im Grunde hat Gott längst für uns gesorgt. Doch wir haben alles was er uns bot ausgeschlagen und wollten uns eine eigene Welt bauen. Unsere Ängste trieben uns immer weiter fort von der Natur und ihren Gärten.

Woher kamen und kommen diese Ängste? Darüber will ich in diesem Buch berichten!

Wir könnten uns weit wichtigeren Aufgaben widmen, wenn wir erkennen, worum es in diesem Leben eigentlich geht. Wir könnten uns als Geistwesen entwickeln und aus dem irdischen Joch befreien, zu Gott finden. Unsere Tätigkeiten könnten auch anderen Menschen und allen Lebewesen ermöglichen, diesen Weg zu gehen. Unsere Gedanken, Worte und Taten von heute bilden den Weg und seine Beschaffenheit, auf dem wir morgen gehen!

Die folgenden Buchseiten führen dich schrittweise an die von Gott für uns vorgesehene Lebensweise heran, die uns von der Wiege an ein friedvolles Leben auf der Erdenmutter verspricht.
Die Sicherheit, die Nahrung und die Freiheit, die Gott uns bietet, kosten nichts. Sie kosten auch nicht das Leben! Wer sich in die Geborgenheit Gottes begibt, erhält das ewige Leben. Diese Geschenke hängen wie reife Früchte an einem hohen Baum - wir brauchen uns nur danach auszustrecken und sie zu pflücken.

1. Woran ich glaube

Ich glaube daran, dass der Geist und die Seele jedes Wesens unsterblich ist. Ich glaube, dass wir im Ursprung Lichtgestalten sind, mit bisher ungeahnten Energien, die wir aber erst entfalten können, wenn wir unsere Aufmerksamkeit von der Materie fortwenden und uns der Entfaltung unseres Geistes zuwenden. Denn wir sind nicht Körperwesen, das einen Geist hat, sondern Geistwesen, das einen Körper als Vehikel auf Erden nützt.

Seit meiner Kindheit eröffnet sich mir mit jedem Lebensjahr deutlicher, dass sich der Mensch (mens = lateinisch: Geist) von der Materie und ihren Erfindungen vernebeln lässt. Dass er wegen der Faszination der schlechten Kopie und Fälschung dessen, was Gott ihm durch die Natur geschenkt hat, in den Bann ziehen lässt und dadurch unfähig wird, seine ureigenen Sinne zu nützen. Dass

er so seiner göttlichen Fähigkeiten beraubt wird und einem falschen Selbstwertgefühl nacheifert. Das weltliche System belohnt den, der am Besten die Künste der Wissenschaft, Technik und Ablenkung von seinem wahren Wesen beherrscht.

Ich glaube an unterschiedliche Dimensionen in denen Geistführer der höheren Dimension, Engel, Elfen, Naturwesen und Naturgeister existieren. Ich glaube daran, dass diese Welt von einer dunklen Energie beherrscht wird, die uns negativ beeinflusst und automatisierte, gefühllose Wesen aus uns machen will, die für Geld und Macht alles tun.

Ich glaube, dass wir hier sind, um uns unserer geistigen Energien und Kräfte bewusst zu werden, welche die technischen „Errungenschaften“ völlig unnötig machen würden, wären wir uns ihrer bewusst. Wären wir Menschen uns im Kollektiv darüber bewusst, dass wir Geistwesen sind, wären Wiedergeburt im Körper, universelle Gesetze, Ursache und Wirkung, Resonanz und Polarität keine Diskussions-Themen für uns, sondern Grundtatsache. Wir wüssten dann, dass jedes neue Leben eine Chance ist - uns eben bewusst darüber zu werden, dass wir Geistwesen sind, die hier sind um Mitgefühl und Respekt vor jeglichem Leben zu entwickeln. Denn es gilt für alle Menschen: „tue keinem Wesen etwas an, das du nicht willst, das man dir tue!“. Mit diesen Wesen sind nicht nur Kinder und Erwachsene gemeint, sondern auch Tiere und Pflanzen. So sollen wir z.B. auch nicht einfach Bäume fällen wie es uns gefällt.

Ich glaube, dass es für jeden, der es schafft, seinen Schwerpunkt vom materiellen Denken und Leben loszulösen, auf dieser Erde ein paradiesähnliches Leben geben kann - erfüllt von Liebe, Licht und Freude.

Am Anfang war der Gedanke

In der Bibel heißt es zwar „Am Anfang war das Wort“. Im Ursprung hieß es „Logos“. Das kann auch übersetzt werden mit: „Am Anfang war der Gedanke (oder: die Idee)“. Aber wie kann ein Wort entstehen, ohne das es vorher einen Gedanken gab... Der Göttliche Gedanke oder die Idee der Schöpfung war - so glaube ich - der Anbeginn der Welt und allen Lebens in ihr.
Dass wir uns hier in einem Körper auf einer Materiellen Ebene (Mater=Mutter des Körpers) befinden, hat wohl den Ursprung darin, dass wir uns nicht damit zufrieden gaben, als unsterbliche Geistwesen alles erschöpfen zu können - also wie mit einem Schöpflöffel aus der bereits existierenden Suppe alles schöpfen

zu können, was bereits da ist. Sondern wir wollten selbst die Macher sein. Wir wollten so sein wie Gott selbst. Also fielen wir in den tierischen Körper, und in diesem alsbald der Idee und dem Glauben anheim, dass wir tierische und mit Feuer erhitzte - also getötete Qual-Nahrung -bräuchten, um diesen Körper zu erhalten. Diese irrige Idee band uns wiederum von Verkörperung zu Verkörperung an ein unterdrücktes Qual-Dasein. Eben wegen dem Gesetz der Resonanz, welches im gesamten Universum gültig ist: „Was du Außendest, bekommst du auch zurück“. Und wenn es erst dann ist, wenn du deinen Körper verschlissen hast und in einer nächsten Verkörperung genau das erleben wirst, was du im der vorigen Verkörperung verursacht hast. So lange dabei der Weg des Todes beschritten wird: Qual und Leid auszusenden, bleibt der Geist im Körper verklebt / verhaftet.
Erst wenn Mitgefühl und Respekt vor *allem Leben* gelebt werden, kann sich der Geist zu seiner wahren Größe entfalten und der Körper wird leichter und leichter, bis der Mensch wieder zu seiner wahren Wesenheit geworden ist: aufsteigendes, bewusst werdendes Geistwesen.

Beleuchtung der Ausdrücke: Mensch - Seele - Geist - Körper

Scheinbare Wiederholungen in dieser Hinsicht sind beabsichtigt, um den Leser wiederholt zu bestimmten Betrachtungen aus immer neuen Blickwinkeln zu führen, damit sie sich vertiefen und bewusst werden können.

Was die Einheit Körper◦Geist◦Seele betrifft, konnte ich durch signifikante Erfahrungen der letzten Jahre, völlig neue Erkenntnisse gewinnen. Der Mensch (lat: Mens=Geist) ist ein Geistwesen, welches *auf eigenen Wunsch* in den Körper fiel, um Erfahrungen ohne Gott zu machen. Denn sie hatten sich dafür entschieden, selbst Gott zu sein. So war es ihnen versprochen worden, von dem Geist, der anderes mit ihnen vor hatte.
Nun, wo er ohne Gott lebt, klagt er Gott für die Leiden an, die er sich durch seine blinde Vorgehensweise erwirkt. So gut wie nie entsinnt er sich des Funkens, den Gott selbst ihm ins Herz legte, damit er sich erinnern und Kontakt aufnehmen könnte: die Seele. Immer spricht der Mensch von *seinem* Geist. Auch ich habe es früher so verstanden. Doch seitdem ich verstehe, dass wir selbst der Geist sind, der sich verfeinern und zum Schmetterling werden wollte, habe ich die Stellen, wo von *meinem* Geist und von *uns selbst* als Seele die Rede ist, umgeschrieben. Es kann sein, dass ich einige Punkte übersehen habe. Deshalb weise ich nochmal ausdrücklich darauf hin, dass für mich persönlich

die Seele der göttliche Funken ist, der uns begleitet - und wir selbst der Geist sind, der auf der Suche nach seiner Befreiung ist.

Die Ausdrücke Seele-Geist-Körper und Mensch - was verbirgt sich dahinter?

Es gibt, was diese Begriffe anbetrifft, verheerende Missverständnisse, Missdeutungen, und Fehlübersetzungen, die mit dafür verantwortlich sind, dass der Mensch hier auf Erden in seiner geistigen Entwicklung nur mühselig vorankommt.

Ich lebe in dem Bewusstsein, dass der Geist und die Seele jedes Wesens unsterblich ist. Meine Überzeugung ist, dass wir Geistwesen sind, die vom Funken Gottes zum Leben erweckt und von göttlichem Licht durchflutet sind.
Ohne den Funken und den Atem Gottes könnte unser Körper - das Fleisch gewordene „Stück Lehm“ - sich im Grunde gar nicht aufrichten, nicht herumlaufen, nicht wahrnehmen, nicht fühlen, nicht leben.
Wie bewusst wir dies empfinden können oder wie stark das Licht Gottes in uns und aus uns heraus strahlt, hängt davon ab, wie bewusst wir uns als Geistwesen darüber geworden sind, dass wir sowohl körperlich als auch geistig nur durch den Funken und den Atem Gottes -leben-.
Ich nehme Gott als das das Lebenslicht selbst wahr. Erst durch das Licht Gottes (das Licht der Liebe) können wir hier auf Erden körperlich leben. Und um uns dessen bewusst zu werden, sind wir hier.
Der Mensch an sich im allgemeinen meint aber, dass die Kraft und das Leben, welches wir durch unsere Adern fliessen spüren, wir selbst sind. Darum konnte sich die Menschheit bis heute nicht wieder dorthin hinaufschwingen, wo sie im Grunde herkommt: die feinen himmlischen Sphären.
Durch den Glauben, selbst Gott zu sein - nur weil man Entscheidungen treffen kann, behindern wir uns selbst darin, das Lebendige, welches in uns wohnt und durch uns fliesst - als solches wahrzunehmen und leben zu lassen. Wir nehmen uns fremdes Leben, und fremde Energien, um davon zu leben - und meinen, dass es gerechtfertigt ist - und wir auf alle Fälle nach dem Ableben des Körpers wieder zu Gott (zum wahren Leben) zurückkehren. Das stimmt zwar - aber nur für eine Zeit, bis wir wieder und wieder im feststofflichen Körper geboren werden, bis wir erkennen, dass ein Leben von der Energie Anderer - nicht Leben, sondern Tod bedeutet. Und dass das Mitgefühl zu jedem Wesen bewirkt, dass wir uns von dem nähren, was Gott uns gegeben hat: Früchte und grünes Kraut. Und dass wir die Energie anderer Wesen gar nicht zum Leben brauchen! Wir sind hier, um uns - als der bisher unbewusste Geist - bewusst zu

werden. Wir sind hier, um das Licht Gottes, welches in uns wohnt, nach aussen zum Ausdruck zu bringen - und unseren schweren, durch dunklere geistige Einflüsse verdichteten Körper, dabei zu unterstützen, feinstofflicher zu werden. Denn je leichter wir werden, desto näher sind wir unserem „himmlischen zu Hause“.
Der Kreislauf vom Leben in Leid, Not und Tod geht so lange, bis wir als LEBENDE Wesen aufhören zu glauben, dass wir uns vom Tod oder von Totem nähren und auf Fremdenergien angewiesen sind - und auf diese Weise unser Leben erhalten müssen oder auch nur können! Denn dadurch dass wir uns vom Tod nähren und Energien anderer Wesen rauben, müssen wir ein ums andere Mal unsere körperlichen Hüllen ablegen, um uns als Neugeborenes wieder in eine neue Hülle zu kleiden. Und als Geist sinken wir, sofern wir uns keines höher-schwingenden Lebensverhaltens befleissigen, in die tieferen geistigen Sphären in die sogenannte geistige Umnachtung hinab - oder ziehen zumindest eine dunkle Sphäre an, in der wir dann all dessen völlig unbewusst leben müssen.

Ich lebe in dem Bewusstsein, dass wir im Ursprung Lichtgestalten sind, mit bisher ungeahnten Energien, die wir aber erst entfalten können, wenn wir unsere Aufmerksamkeit von der Materie fortwenden und uns der Entfaltung unseres Geistes zuwenden. Denn wir sind nicht Körperwesen, das einen Geist hat, sondern Geistwesen, das einen Körper hat, welches wir als Vehikel auf Erden nützen können.

Wer bist du - Mensch

Wer oder was ist der Mensch wirklich? Wie weiter oben schon erwähnt, bedeutet das Wort Mens(ch) auf lateinisch: *Geist*. Man fügte das “ch” hinzu und schon erkannte sich niemand mehr selbst, sondern alle identifizierten sich mit dem Körper!
Im Englischen finden wir das Wort men für das Wort Menschen.
In der türkischen Sprache ist es das Wort insan, was dem englischen Wort *insane* auffallend ähnlich ist, und unseren verwirrten Geisteszustand sehr genau beschreibt, nämlich dass wir der Körper seien, der einen Geist oder eine Seele hat.
So betrachtet sind wir zunächst der unbewusste Geist, der einen Körper hat, um sich weiter zu entwickeln. Jeder Geist hat die Veranlagung dazu, sich seiner Selbst bewusst zu werden und sich letztlich zum Schmetterling zu entwickeln. Diese Anlage, ein Schmetterling werden zu können, bedeutet aber noch lange nicht, dass wir schon dieser Schmetterling sind. Ich vergleiche den Prozess

unserer Metamorphose zum verfeinerten Wesen (in der Dichte, im Verhalten, im Gefühl - im gesamten Dasein) gerne mit dem Prozess, den die Raupe zum Schmetterling durchläuft.
Wir sagen nicht: „guck mal da ist ein Schmetterling“, wenn vor uns eine Raupe herumkriecht. Sondern wir sagen: „guck mal da ist eine Raupe! Die Raupe wird sicher mal ein schöner Schmetterling!“ Aber deshalb *ist* die Raupe in diesem Stadium *noch kein* Schmetterling.
Wenn der Geist, der seinen Körper bewohnt, der Materie verfallen ist, nimmt er den ihm innewohnenden Gottesfunken nicht mehr wahr, fühlt ihn nicht mehr. Dann ist er sein Zustand der eines unbewussten, grobstofflichen Geistes.
Ein Geist, der entsprechend seiner höheren Natur lebt, kann sich verfeinern und aus dem Leidensjoch eines schweren, grobstofflichen Körpers befreien. Er kann Mitgefühl empfinden, weil er mit dem Gottesfunken (der Seele) verbunden ist und mit ihr im Einklang lebt. Er ist empathisch und verzichtet ganz bewusst auf das Erzeugen von Leid für Andere. Er nährt seinen Körper mit lichtvoller Nahrung, wie zum Beispiel mit frischer Pflanzenkost oder gar Früchten.

Viele Priester und geistigen Lehrer dieser Welt haben dafür gesorgt, dass sich heute die Menschen ihrer Selbst nicht mehr bewusst sind. So sind sie sich auch ihrer wahren Natur nicht mehr bewusst, sondern sie sagen: „ich habe einen Geist.“ Sagt das also der Körper? Und wer ist dann dieser Körper? Oder sagt es die Besetzung, welche den Geist im Körper in Gefangenschaft genommen hat!?
Die Betrachtung dessen, wer genau hier sagt: „Ich habe einen Geist!“, könnte viel Licht ins Dunkel bringen. So gut wie nie macht sich der Mensch Gedanken darüber, wer er von Natur aus ist. Und so gut wie nie prüft und erfühlt der Mensch das von Fremden Gehörte mit seinem eigenen Kinderherzen. Es wird alles nur auswendig gelernt und nachgeplappert. Tief erkannt und bewusst werden diese Dinge erst, wenn sie ins *rechte Licht* gerückt werden!

In der TAT (im Tun) bleiben also die meisten Menschen im Raupenstadium stecken. Sie fressen und fressen und fressen. Und dann sterben sie. Manche schaffen es bis zum Puppenstadium und bleiben dann dort drin stecken und sterben. Sie irren also zwischen den Welten (Zwischenwelten) herum, bis sie auf die Idee kommen, sich an die geistigen höheren Welten zu wenden und dort anzuklopfen …

Echte Menschen-Schmetterlinge gibt es (noch) in der Tat nur sehr wenige auf dieser schönen Erde … Wir können das mit der Hilfe der höheren geistigen Welten selbstbewusst ändern!

Der Mensch ist ein Geist (mens → lateinisch = Geist)

Es wird gesagt: es gäbe so etwas wie „verlorene Seelen“ oder „verlorene Seelen*anteile*“. Doch das ist nicht ganz richtig, da die Seele ein Funken Gottes ist, der uns im Innern begleitet. Gott kann sich selbst nicht verlieren.
Was hier gemeint ist, sind „verlorene Geister“! Man kann sie zuhauf an Kriegsschauplätzen finden, oder wo Naturkatastrophen stattfinden. An Mordschauplätzen oder Unfallstätten. Man findet sie scharenweise in Krankenhäusern und auf Friedhöfen. Oder auch in Gesellschaften wo z.B. Alkohol, Drogen und Medikamenten Konsum an der Tagesordnung sind. Sie verlieren ihren Weg aus den Augen finden aus verschiedensten Gründen nicht auf ihren Ureigenen Weg (in den göttlichen Lebensplan) zurück.
Das kann passieren, wenn Menschen ihren Körper ablegen und noch zu sehr am Irdischen hafteten. Oder wenn eine „schockartige“ Loslösung vom Körper zu schnell und überaschend vor sich ging (z. B. durch Unfall, Mord). Menschen, die im Koma oder in Wachstarre liegen - oder Krankheiten haben, bei denen sie fast gänzlich gelähmt sind - leben halb hier - halb „drüben“. Sie hängen als Geist so lange in der „Zwischenwelt“ fest, bis sie erkennen, dass sie sich teilweise oder ganz aus ihrem Körper gelöst haben (Koma oder Tod). Als sogenannte Verstorbene bleiben sie der Erde so lange verhaftet, bis sie aus eigener Überzeugung die Scheu vor dem Licht überwinden - und den Weg ins Licht antreten.
Durch Gebete können wir diesen Geistern Lichtwesen senden, die sie zum Licht führen. Auch z.B. Koma-Patienten und anderen kann man auf diese Weise helfen, dass sich der Geist wieder mit ihrem Körper verbindet. Bei solchen Gebeten habe ich schon erlebt, wie ich innerlich von überwältigenden Liebeswellen durchflutet wurde. Ich spürte unsagbares Glück, Erlösung - und so viel Liebe!

Das Gehirn und der Verstand

Unser Gehirn und unser Verstand sind für die irdischen Gedanken zuständig. Sie sind in der Lage, uns bei der materiellen Umsetzung eines Gedanken sowohl in der Wortführung (bei Gesprächen) als auch bei der Beschaffung von notwendigen Dingen und Materialien zu helfen. Sie können uns helfen, materielle Zusammenhänge zu verstehen und weltliche Situationen zu bewältigen.
Sie können aber die Qualität und Art von Gedanken, Worten und Taten nicht steuern, sondern führen diese exakt unserer inneren Einstellung gemäß durch. Ist unsere innere Einstellung - also sind wir als geistiges Wesen auf Respekt und

Mitgefühl für alles Lebende ausgerichtet - oder haben wir unseren Blick hauptsächlich auf die Möglichkeit und Durchführbarkeit von Technik und Wissenschaft gerichtet?
Brauchen wir wirklich Telefon, Television, Flugzeuge, Raketen, Handys, WLAN, Autos, U-Boote, Schlachtschiffe, Panzer, Gewehre, Labore, Fabriken, Kliniken, Pillen, Spritzen, und das ganze Register Technischer und Wissenschaftlicher Errungenschaften?
Oder könnten wir z.B. als Körper bewohnende Geistwesen von Kindesbeinen an miteinander ohne Telefon kommunizieren, wenn man uns nicht weisgemacht hätte, dass wir das nicht können! Und wenn wir diese Fähigkeit auch von Kindesbeinen an trainiert hätten!
Das gilt auch für die Fähigkeit, sich geistig von A-nach-B zu bewegen, um sich dort Dinge anzusehen oder mit anderen Wesen dort geistig zu sprechen. Es gibt zig Überlieferungen für diese Fähigkeit aus alten Sagen, Legenden, Märchen, die man uns gerne als fiktiv ausgelegt hat.
In Russland können schon die Kinder mit ihren Ellbogen oder mit ihrem Hintern Schultern Bücher lesen. Sie können Dinge mit verschlossenen Augen sehen.

Die Seele - der Funken Gottes in uns

Jedes Wesen wird von seiner unsterblichen Seele begleitet. Die allgemeine Annahme ist, dass der Mensch die Seele sei. Doch hier gibt es nach meiner Erkenntnis ein folgenschweres Missverständnis.
Die Seele ist das Licht oder der Funken Gottes, den er uns mitten ins Herz gepflanzt hat. Dies damit wir uns jederzeit nach der ursprünglichen göttlichen „Anleitung“ ausrichten könnten. und daher ein bewusstes, glückliches Leben auf Erden führen könnten. Der Funken Gottes stellt die Verbindung zwischen uns als geistige Wesen im Körper - und Gott selbst dar. Das heißt aber nicht, dass wir selbst Gott sind.
Man sagt, dass wir schon die Seele und deshalb schon vollkommen seien und nichts mehr zu tun bräuchten. Alles sei schon da. Natürlich, wären wir selbst die Seele - der Gottesfunken - dann wäre das stimmig. Doch wir sind Geistwesen, hier auf Erden, um uns dessen bewusst zu werden. Und dass alles was wir in und mit unserem Körper hier auf Erden verursachen, wieder auf uns selber zurück kommt. Wir können mit Gott kommunizieren, aber wir sind nicht selbst Gott.
Das Licht Gottes durchflutet uns geistig und im Gemüt, doch wahrnehmen und spüren können wir es erst, wenn wir es bewusst annehmen. Das Licht Gottes

fließt auch in unserem Blut. Darin befindet sich unser ganz individueller Lebensplan, auch bekannt als Karma.
Es ist die Landkarte, auf der eingetragen ist, was wir einmal verursacht haben - egal in welcher Verkörperung - ob Gut oder Böse. Die negativen Verursachungen müssen selbst erlebt werden, so lange, bis wir aufhören, sie zu verursachen - und so lange, bis die alten Dinge angesehen und versöhnt sind. Die positiven Verursachungen erscheinen als positive Erfahrungen.
Ich höre oft, dass wir uns nicht so sehr mit der Vergangenheit beschäftigen sollen und lieber nach vorne schauen. Da wir aber unsterbliche geistige Wesen sind, ist das Gestern stets unser Heute. Und unser Heute ist die Zukunft.
Denn nur, weil wir „gestern“ unseren Körper „verwirkt“ haben, heißt das ja nicht, dass damit auch alle Taten ausgelöscht sind. Wenn ein Autofahrer einen selbst verschuldeten Unfall baut, und dabei jemanden geschädigt und sein Auto zu Schrott gefahren hat, steigt er aus und holt sich ein neues Auto. Das heißt aber nicht, dass damit der Schaden am Andern getilgt wäre. Er bekommt ein Verfahren und muss den Schaden auf irgendeine Weise wieder gut machen. Kleines Beispiel: ein Mann kam in die Rückführung. Es stellte sich heraus, dass er einst als Heilerin in einem Dorf gelebt hatte. Allen Hilfesuchenden konnte geholfen werden. Doch eines Tages brachten sie ihm ein Baby. Dies konnte er nicht retten. Der Vater war so verzweifelt, dass er die Heilerin tötete und verwünschte. Diese wurde als verbitterter Mann im selben Dorf wiedergeboren. Eines Tages vergiftete in seiner Wut den Bach des Dorfes. Die meisten Dorfbewohner starben. Doch als er gestorben war, wurde ihm seine schreckliche Tat gezeigt. Er fühlte große Reue und wollte es wieder in Ordnung bringen. Er kam wieder auf die Erde. Es interessierte ihn nun brennend, wie man verschmutztes und vergiftetes Wasser reinigen könne … und er verkaufte Wasserfilter.
Gute Taten haben gute Wirkung auf die Gegenwart und Zukunft. Negative Taten haben negative Auswirkung. Um diese in einer Neuen Verkörperung zu neutralisieren, müssen wir unser gesamtes Gemüt neu ausrichten. Das Mitgefühl für die gesamte Schöpfung ist dabei stets ein guter Leitfaden. Gelingt es uns nicht, uns auf eine positive Ausrichtung einzustellen, kann die Sicht auf die Vergangenheit helfen. Alles, was wir als negativ empfinden, das wir erleben, spiegelt unsere vergessene Vergangenheit. Es zeigt uns, was wir einmal selbst getan und erwirkt haben. Wenn wir diesem in versöhnlicher Art und Weise begegnen können, um Vergebung bitten oder selbst vergeben, und in Zukunft entsprechend transformiert handeln, wird sich das Leben wandeln. Vielleicht werden wir nicht in der Lage sein, die Situationen, denen wir begeg-

nen müssen, zu verändern. Doch werden wir in der Lage sein, damit neu umzugehen. Und damit schon die Gesamtsituation zum Positiven zu wandeln!

Dass der Lebensplan in unserem Blut verankert ist, finden wir unter anderem in der Bibel. Da wird ausdrücklich davor gewarnt, dass wir nicht das Blut anderer Wesen zu uns nehmen sollen, also nicht unser eigenes Blut mit dem Blut anderer Wesen zu vermischen. Denn das würde bedeuten, das wir im übertragenen Sinne unsere Lebenspläne miteinander vermischen - und uns im einverleibten Fremdschicksal verwirren und verirren.
Das Chaos, das wir angerichtet haben, durch den Verzehr von tierischem Fleisch und Organen, in welchen das Blut der Tiere fließt, sowie Bluttransfusionen und Transplantationen im Allgemeinen auf unserer Welt - zeigt sich in der Zwietracht, Wut und Hass zwischen den Menschen. In den Kriegen, Morden und sonstigen Verirrten Taten des Menschen zeigt sich, dass er schon an der Basis seines Lebens etwas grundlegend missverstanden hat. Von der Verbreitung von Verfolgung Leid und Tod kann kein Frieden kommen! Der Mensch meint - die Gebote: „Du sollst nicht töten“ und „Du sollst nicht stehlen“ - beträfe nur den erwachsenen Menschen. Doch diese Gebote betreffen die gesamte Schöpfung. Sie betreffen auch die Kinder, die Tiere, das Bestehlen, Töten und Quälen der Kinder und Tiere. Sie betreffen auch die Tierhaltung, die im Grunde überhaupt nicht zum Lebensplan von Menschen gehört, sowie den Umgang mit dem Wald, der Natur, und überhaupt der gesamten Schöpfung.
Wir sind nicht mehr fähig zu erkennen, dass wir Geistwesen sind. Wir wollen die Dinge nicht selbstverantwortlich lösen. Sondern wir wollen, dass Andere es für uns tun. Wir setzen dafür Politiker ein, Ärzte, Lehrer, Militär und Polizei…
Und wir wollen alles mechanisieren, automatisieren, wissenschaftlich lösen - und merken nicht, dass genau dieser Mangel an Selbstverantwortung bedeutet, dass wir immer mehr versklavt werden - und dass im Gegenzug genau das mit uns gemacht wird, was wir durch die automatisierten, wissenschaftlichen und mechanischen Lösungen verursachen.
Die Wahrheit ist: würden wir uns schon als Kinder uns als das auf Erden bewegen, was wir von Grund auf sind: geistige Wesen, könnten wir telefonieren (Telefon), televisionieren (Fernsehen), levitieren und teleportieren (Autos, Flieger, Schiffe, Raumschiffe), visionieren (Zahnarzt, Chirurgen, Ärzte) und so vieles mehr.
Wir bräuchten diese Mechaniken, Techniken und Wissenschaften im Grunde gar nicht! Aber in diesem weltlichen System werden wir genau darauf getrimmt.

Wir könnten neue Organe selbst visionieren (ist vielfach bewiesen!) - und würden auch von „innen“ her erfahren, was zu tun ist - um bei Krankheit oder Unfall - wieder gesund zu werden. Denn Krankheit impliziert ja schon, dass man unachtsam dem Leben gegenüber war. Ein Unfall ist schon eine deutlichere Watschn. Einen unter Wasser gedrückter Ball kommt mit umso größerer Kraft wieder an die Oberfläche, je fester und tiefer man ihn unter Wasser drückt.

Göttliches Bewusstsein

Die Seele wird auch unser göttliches Bewusstsein genannt. Doch auch das bedeutet nicht, dass wir die Seele sind. Wir können uns aber diesem göttlichen Bewusstsein hingeben und mit all unserem Sein spüren, wenn wir uns aus tiefem Herzen mit dem Licht der Liebe Gottes verbinden und uns an die Gesetze des Universums halten. Viele großartige Geister haben sich bemüht, den Menschen diese Wahrheit nahe zu bringen.
Die Tür zu seiner Seele öffnen kann also ein Mensch (Geist), der nicht nur seine Gedanken von negativen Elementen reinigt, sondern auch und vor allem nach den „Geboten Gottes“ lebt. Ganz nach dem universellen Gesetz: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.“ - „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ - „lerne dich selbst anzuerkennen und zu lieben, damit du auch andere lieben kannst.“). Die zehn Gebote beinhalten den gleichen Botschaftskern.

Metamorphose des Geistes zum feinen Seelenwesen

Wir tragen den Funken Gottes in uns und erklären der Welt, dass wir schon fertig sind, nichts mehr tun müssen. Das stimmt jedoch nur für den Geist, der lichtvolle außerkörperliche Erfahrungen macht! Da erleben sich die Menschen z.B. in Nahtoderfahrungen als leicht und licht - und eine ungeahnte Glückseligkeit erfasst sie.
Nur - wieder zurück im Körper, erfahren sie wieder genau den Körperzustand, zu dem sie sich als Geistwesen entwickelt haben. Ob dieser Körper- und Gefühlszustand postiver oder negativer Art ist, hängt davon ab, wie bewusst sie sich ihres Selbst als Geist schon geworden sind. Das umschließt auch die Bewusstwerdung dessen, dass alles, was wir tun, auf uns selbst zurückfällt.

Im Positiven ebenso wie im Negativen. Was uns im Körper bewusst wurde - und was wir entsprechend dieser Bewusstwerdung auch allem Leben gegenüber an Respekt und Mitgefühl übten und lebten, das bleibt uns auch nach der Entkörperung erhalten.

Für mich verkörpert das Wort Seele, wie es in vielen Schriften verwendet wird, das feine tiefe Gefühl, welches wir der Gesamten Schöpfung gegenüber schon entwickelt haben. Unser tiefstes feines Empfinden gegenüber allem Leben und gegenüber der gesamten Schöpfung. Also der zu feinen Gefühlsempfindungen fähige, entwickelte Geist.

Verbundenheit mit Gott

Jeder von uns kam als selbständig denkendes Wesen zur Welt. Doch scheinen wir diese Fähigkeit verlernt oder vergessen zu haben. Wenn wir uns von den „höheren geistigen Welten“ führen lassen, können wir wieder in die göttliche Vollmacht über unser Selbstbewusstsein gelangen!

An die Hölle glaube ich nicht, jedenfalls nicht an die in der Bibel und andern sogenannten ‚heiligen‘ Schriften gezeichnete. Vielleicht hatten die Verfasser der „Heiligen Schriften“ beim Schreiben aber auch eher an unsere vom Menschen gemachten Kriege gedacht. Wer hier in diese Welt rein-inkarniert - und stark in Richtung Weltliche Macht, Materie, Habgier, Neid und Hass tendiert - die sogenannten „Todsünden“ - dem ist vielleicht das Erleben einer solchen Höllen-Szenerie beschert. Ist das denn nicht die wahre Hölle!?! Wir brauchen nur an Hiroschima, Nagasaki, und alle Kriege und Massaker dieser Welt zu denken – sowie an die Schlachthöfe und Massenhaltungslager der Tiere! Hier wird der Krieg schon im Keim geboren. Und kaum jemandem wird dies bewusst!

Wir alle sind tief im inneren Kern liebende Wesen. Wesen, die in der Lage sind, sich frei für die Liebe zu entscheiden, oder auch dagegen. Wir haben uns vieles selber ausgesucht, sogar unsere Eltern, die Nation und die Rasse. Natürlich suchen wir uns diese nicht aus wie wir uns in einem Laden Ware aussuchen. Sondern unsere Taten sind es, mit welchen wir das spätere Erleben bestellen. Darum kämpft im Krieg der „Weiße gegen den Schwarzen“, sinnlos gegen sich selbst. War er doch im letzten Leben vielleicht selbst, Farbiger, Indianer, Jude, Ureinwohner, Ausländer, Tier, Baum ... Nichts geschieht durch Zufall! Aber was geschieht, ist Zu-Fall! Es fällt einem eben zu!

Nicht immer wachsen die Kinder bei ihren leiblichen Eltern auf. Manchmal benötigen wir für unsere Entwicklung und die Erfüllung unserer Aufgaben in dem jeweiligen Leben auch einfach nur diese bestimmten Gene, der auf die oben beschriebene Weise ausgewählten Eltern!

So war es auch bei mir, jahrelang habe ich darüber gegrübelt, warum ich das Gefühl hatte, dass meine Mutter mich nicht haben wollte, wieso ich mich so früh dafür entschieden hatte, mein zu Hause zu verlassen (Ende 15 J) um ein solch abenteuerliches und bestimmt nicht leichtes Leben auf mich zu nehmen - und warum ich so viel durchstehen musste.
Inzwischen weiß ich ganz bestimmt: es hat alles einen Sinn: und wenn man es erkennt, führt es zu einem erfüllten Leben. Manchmal, wenn es neue Themenbereiche gibt, sitze ich zwar wieder wie im Nebel - zumindest fühlt es sich so an. Aber ich weiß: Durch meinen Weg - mit allem, was ich darauf fand - wurde ich das, was ich heute bin. Und ich kann mich endlich lieben und annehmen, wie ich bin. Es wird immer einen Weg geben, wenn ich meine Verbindung zu Gott und zur Natur weiterhin lebe. Alles, was ich erlebe, sind eben die Auswirkungen dessen, was ich einst verursacht habe - oder aber es ist im Grunde etwas Positives, das ich nur durch eine eingefahrene Sichtweise - wie Dinge zu sein hätten - momentan nicht sehen kann.

Sterben - der Tod: das Ableben des Körpers

Ich glaube daran, dass wir durch die Türe des „Todes“ genauso gehen werden, wie wir durch die Türe der Geburt hierher kamen. Ich glaube, dass wir uns hier auf dieser Welt erleichtern sollen. Erleichtern vom alten negativem Gedankengut, erleichtern von angesammelter Materie - der Mensch ist in Wahrheit kein Sammler. Vielmehr sind wir hier auf dieser Welt, um das „Sterben“ - oder besser gesagt: „das Loslösen/Loslassen“ zu üben, in jedem Augenblick. Denn wer losgelassen hat, für den ist der Tod nur ein neuer Weg, den er ohne Angst beschreiten wird.Vieles spricht dafür - und weist darauf hin - dass wir immer wieder wiedergeboren werden - um zu erwachen, um zu erkennen - um Gott jedes Mal ein Stückchen nähern zu kommen!

Wiedergeburt - Wiederverkörperung

Das Ergebnis vergangener Verkörperungen ist die jetzige Verkörperung. Doch wird uns in dieser Welt von Kindesbeinen an das Wissen um die anderen

Verkörperungen blockiert. Es wird verschleiert oder gar komplett verwehrt. Angeblich, damit wir uns auf das jetzige Leben konzentrieren können. Doch die naheliegendere Begründung liegt wohl darin, dass wir dann besser für die weltlichen Systeme zugänglich sind, die wenig mit Natur und geistigem Wissen oder gar Weisheit und innerer Weiterentwicklung zu tun haben.

Tatsächlich könnte es vielen Menschen auf ihrem Lebensweg und bei ihren Entscheidungen nützen, wenn sie wüssten, dass die Gesetzmäßigkeiten des Lebens darauf zeigen, dass man immer erhält und erntet, was man sät. Egal ob in dieser oder in einer früheren Verkörperung. Nichts wird vergessen - und alles muss angesehen, erkannt, verstanden und versöhnt werden.

Ich kann aus meiner eigenen Erfahrung sagen, um wie viel reicher ich an Erkenntnissen und an Fähigkeit zu verzeihen, neu zu beginnen, aufzulösen, loszulösen oder auch zu ertragen wurde, als ich erkannte, das alles irgendwann einmal von mir selbst verursacht worden war.
Allerdings bedarf es für diese Art Lebensweise zu Beginn sehr viel Mut und Bereitschaft, um sich diesen Erkenntnissen überhaupt stellen wollen. Um wissen zu wollen - was selbst verursacht vorgefallen ist - in dieser Verkörperung oder auch in früheren - so dass man heute blockiert, traumatisiert, ängstlich, verunsichert, ohne Selbstbewusstsein usw., ist.
Ich kenne sehr viele Menschen, wo entsprechende Bilder aus der Vergangenheit ganz von selbst nach oben dringen wollen - ohne dass sie krampfhaft etwas dazu tun oder dazu zu tun brauchen. Es sind oft sehr schlimme und unheilvolle Bilder und Gefühle. Weil es aber von Kindesbeinen an von der Welt und den Ängsten der Erwachsenen unterdrückt wird, trauen sich diese Menschen leider nicht hinzusehen und haben aus diesem Grund eine Art Schutzmechanismus entwickelt. Dieser Schutzmechanismus schirmt zwar diese Bilder und Gefühle einigermaßen ab - scheint sie aber gleichzeitig gegenüber den schönen Erfahrungen und Gefühlen dieser Welt taub zu machen.
Ich selbst erlebte schon einige dieser (ungewollten) „Rückführungen“ bereits seit meiner Kindheit. So bekam ich nicht selten gezeigt, in welcher Verbindung ich mit einem Menschen aus einem anderen Leben stand. Damals verstand ich nicht recht, was ich da sah - aber im Laufe der Zeit reihten sich die Puzzleteilchen passend aneinander, so dass ich es immer besser verstehen lernte. Dieser Prozess dauert bis heute an.

Ich bin sicher, dass die meisten Menschen solche Wahrnehmungen haben, dass sie aber nicht verstehen können - oder sogar ablehnen, weil ihnen aus dem Umfeld suggeriert wird, dass es schädlich und sogar teuflisch sei, sich mit solchen Dingen zu beschäftigen.
Ich habe selbst noch andere Wahrnehmungen, wie zum Beispiel unglaublich schöne Engelschöre oder wunderschöne himmlische Musik. Sie ähnelt der klassischen Musik, ist aber um noch vieles feiner und heller. Ganz besonders oft erlebe ich es, wenn ich beim Wandern über spirituelle Dinge meditiere - und z.B. an eine Stelle im Wald komme, wo ich unglaublich himmlische, feine Klänge wahrnehme. Wenn ich dann die anderen darauf aufmerksam mache - oder sie mich fragen, warum ich jetzt stehen geblieben bin und lausche, sehen sie mich verwundert an und erklären mir, dass laut mit der Motorsäge gearbeitet wird - oder ein Mopedfahrer nervenzersägende Ralleyefahrten durch den Wald fährt. Heute bin ich überzeugt davon, dass mich himmlische Kräfte dabei unterstützen, möglichst ungestört in meiner meditativen Stimmung zu verweilen.

2. Die Zeit des Erwachens ist Jetzt

Wasser kann alles erinnern

Der Körper ist 80 % Wasser. Und die Tiere sind 80% Wasser. Laut Masaru Emoto, Viktor Schauberger und anderen, merkt sich Wasser alle Informationen. Der Mensch ist bei seiner Geburt sagen wir mal - wie ein klares Glas Wasser. Auch die Tiere.
Wir tun ihnen sehr viel Leid an, wir rauben ihre Kinder, wir geben ihnen Gift oder falsche Nahrung, wir sperren sie in kleine Käfige, wir schänden, quälen und vergewaltigen sie, wir brechen ihnen die Knochen... Wir jagen ihnen unsagbare Angst ein. Sie müssen Schlange stehen und zusehen, wie ihre Freunde, Kinder, Eltern getötet werden, bis sie selbst drankommen und über ihre blutüberströmten Kameraden fallen. Das alles wird in ihrem „Körper WASSER“ gespeichert.
Der Mensch isst ihr Fleisch (ein unsagbar totes Wort für den Teil eines Wesens, das eigentlich glücklich auf den Wiesen herumspringen sollte, wenn wir es nicht domestizieren und in absolut unwürdigen Verhältnissen halten würden)! Und der Mensch glaubt, er könne ihr Blut - das Medium, der Träger der Seele - ausbluten lassen... weil Jesus, Buddha und Krishna gesagt hatten, dass im Blut die Seele des Menschen wohne und dass er sich davor hüten solle, die Tiere mit

ihrem Blute zu essen. Sie alle meinten niemals, dass es deshalb besser sei, die Tiere ausbluten zu lassen und dann ihr Fleisch zu essen.
Denn ein völliges Ausbluten ist gar nicht möglich. Jesus ging es nicht darum, die Menschen dazu zu bringen, das Blut der Tiere auf abstruse Weise zu entfernen, damit sie dennoch ihr Fleisch essen könnten. Es ging um die Botschaft, dass das Leid eines Tieres während seines gesamten Lebens auf den Menschen übergeht, der es isst und er damit *sich selbst* die gesamte Bürde des Tierleidens auflastet, das es zu seiner Lebzeit erleben musste. Falls das Tier glücklich lebte, dann auf jeden Fall das Leiden, welches es direkt vor und bis zu seinem Tod ertragen musste. Denn das Wasser im Leibe des Tieres, das in Form des Blutes die Seele trägt - also alle Informationen auf der unsichtbaren Ebene - wird durch des Menschen Zutun mit lauter Angst und Schrecken, Terror und unvorstellbar grausamem Horror gefüllt. Allein wir wurden fast alle während unseres Kindseins von unseren Eltern und Lehrern, Kindergärtnern, Ärzten die es nicht besser wussten, weil ihre Eltern, etc. es ebenso mit ihnen machten - belehrt, dass das Essen von Tieren mitsamt den damit verbundenen Lieblosigkeiten und Grausamkeiten (Tiere einsperren und töten) „nun mal“ zum Leben gehöre - und wir uns daran zu gewöhnen hätten. Und so haben wir seit unserer Kindheit unser tiefes Gefühl für die Wahrheit verdrängt, unsere Fähigkeit für Empathie und Mitgefühl, um mit und bei diesen Menschen überleben zu können. Andernfalls hätte uns das Ausmaß des mitgefühlten Leids in den Wahnsinn getrieben oder sogar getötet.
Als Kind hat man kaum Möglichkeiten sich dagegen zu erwehren, und würde sonst an „gebrochenem“ Herzen sterben.
Doch wie ihr ja seht, konnten diese Gefühle nicht erfolgreich unterdrückt werden, sondern nur verdrängt. Und diese Unruhe, die da nun in uns ist - ist das tiefe Wissen unserer Seele, dass etwas hier auf der Erde gewaltig nicht stimmt!
Schon ein Tropfen vom Blut der Tiere trübt unser eigenes gesamtes „Körper WASSER“ sprichwörtlich rot mit allen Informationen, welches das arme Tier seiner Lebtag erleiden musste. Und sei es auch nur der vorschnelle Tod!
Die Information, die wir uns also mit dem Essen von Tieren und ihren Produkten einverleiben, ist: „Unfreiheit, Leid, Siechtum, Not, Tod!“. Genau übersetzt also alles, was wir ihnen angetan haben, tragen wir nun in uns. Wir fühlen es nur nicht mehr, weil wir mit der Zeit abstumpften.

So entledigen wir uns selbst der Freiheit, des Freigeistes, kleben unser drittes Auge zu (unsere Intention, Fühlen, Gefühle, Eingebungen), schließen den Kontakt nach innen und außen - grenzen uns ab in die Isolation, vergiften uns,

schaffen kranke Schulsysteme, kranke Wissenschaft - lassen uns von der Lobby, welche nicht nur die Medien steuert - vorschreiben, was wir tun, wen wir wählen, was wir denken.

Das kann sich ändern, wenn wir einfach mal darüber nachdenken und von innen her unseren Körper reinigen, unseren Geist - und dann unseren eigenen Kreis von Gleichgesinnten aufbauen, und bei bereits bestehenden Kreisen mitmachen. So werden wir es wie kleine Kieselsteine im Getriebe schaffen, die große Kriegs-Maschinerie zum Stillstand zu bringen. Von außen her allein bewirken wir da wahrlich nichts.

Und um die Angst davor, KEINE Tiere zu essen gewaltig zu schüren, hat man den Menschen klar gemacht, dass sie nur mit dem Tierischen Eiweiß, Eisen, Vitamin B12, Kalzium, usw. überleben könnten. Doch die Wahrheit ist das blanke Gegenteil. Die Natur liefert uns im Blattgrün und in den Früchten dieser Erde ALLE Stoffe, die wir brauchen, um nicht nur zu überleben, sondern damit wir uns geistig und seelisch glücklich fühlen, damit wir fröhlich sind, und liebende Gefühle ausdrücken können, damit wir offen miteinander umgehen können… Im Chlorophyll ist das lebendige Licht des Lebens gespeichert … das ist das wahre Evangelium = die wahre und frohe Botschaft, die wir „lesen“ sollen. Nicht die toten Bücher und Schriften dieser Welt, die uns weis machen wollen, dass wir aber Leichname brauchen, um leben zu können - in welchen alles vorhanden sein mag, was wir suchen - aber im toten Zustand! Und von Totem kommt nicht LEBEN! Gestern nicht, heute nicht und morgen nicht. Und von der Medizin kann ebenfalls keine Gesundheit kommen, da sie bereits die Auswirkung einer falschen Lebensweise ist. Die Medizin will uns glauben machen, dass wir sie brauchen. Sie tötet Milliarden Tiere jährlich für ihre Versuche und sogenannte Beweise… Doch ohne das Essen von Tieren und toter Kost - und ohne unser falsch geleitetes Verhalten hier auf dieser Erde, die doch ebenfalls ein Lebewesen mit Blut, Fleisch, Gebeinen und Seele ist und die uns beständig liebend wie eine Mutter ermahnt und uns ihre wundervollen Gaben schenkt und zu sich ruft - hätten wir diese Krankheiten gar nicht erst bekommen!
Auch in der Alternativmedizin wird immer noch meist nur das Symptom behandelt. Da geht es zwar nicht mehr um giftige Medizin, doch immer noch um vermeintliche Heilung von außen. Die Gabe von Kräutern etc. ist ein guter und wichtiger Punkt. Doch es fehlt der Ausweg aus dem inneren Dilemma.

Der Ausweg ist: Selbst den Frieden zu leben! Selbst den Frieden zu verbreiten! Selbst Mitgefühl zu leben und andere spüren zu lassen! Den Menschen und vor allem auch den Tieren!
So schaufelst du Liebe, Liebe und nochmal Liebe und Freude in dein Leben. Zuerst kleine Häppchen. Dann wird es immer fühlbarer und hüpft in deinem Herzen! Wenn du frei bist von Leid auf deinem Teller, verschwinden nicht nur die sogenannten „Krankheiten“, sondern auch derlei Worte aus deinem Wortschatz, die Kampf und Waffen, und Krieg (im Sinne der vermeintlichen Verteidigungsgedanken) symbolisieren, aus deinem Leben. Solche Worte sind noch Überreste aus Kriegszeiten. Kein Kampf - keine Waffe der Welt könnte stärker sein als die Liebe!
Ich habe das selbst auf etlich wirklich krassen Geschehnissen anwenden dürfen. Hätte ich das nicht, wäre ich heute nicht mehr am Leben!

Wir aber töten immer noch, um das Tote dann zu essen und werden davon krank. Und wenn die Auswirkungen kommen, rufen wir verzweifelt die Medizin, dass sie uns retten soll… Für diejenigen, die nicht glauben können, dass Wasser Informationen speichert und die mir stattdessen erklären, dass Masaru Emoto inzwischen seine Wissenschaften widerrufen musste, will ich Erstens sagen, dass es ja einen Grund hat, warum er sein Wissen widerrufen musste, weil es Mächte gibt, die diese Wahrheiten nicht an der Öffentlichkeit wollen. Und Zweitens: wie könnten wir Menschen seit Generationen Wissen weitergeben, wenn Wasser KEINE Informationen speichern würde, bzw. schnell vergisst, wie andere einwenden. Nur mal rein logisch gesehen. Logischerweise muss das Wissen irgendwo gespeichert sein. Und das Hirn allein könnte es ohne seine Flüssigkeiten nicht speichern. Und: wie wüsste ein Samen ohne das Wasser - die Flüssigkeit, die in allem wohnt, die alles durchdringt - wie er sich entwickeln soll.

Das vergessene Wissen um die Reinkarnation

Es wurde den Menschen gründlich und durch immer wiederkehrenden Horror und Terror das Wissen um die Wiedergeburt ausgetrieben. Doch die Reinkarnation ist keine Wissenschaft, sie ist eine Tatsache, die ebenso wenig zu diskutieren ist, wie: ob wir Tiere essen sollen oder nicht.
Dieses Wissen wurde ganz bewusst unter Anwendung grausamster Mittel aus den Menschen ausgetrieben. Nun sind sie (vermeintlich) ihrer Unsterblichkeit und ihres göttlichen Ursprungs beraubt, und glauben die Begrenztheit, welche ihnen in ihre Futtertröge gelegt wird.

Unsere großen und vielbesungenen Philosophen, unter anderem Sokrates, Platon, Pythagoras, Kepler, Leonardo Da Vinci, und etliche Andere, lehrten und LEBTEN das Leben im Mitgefühl. Sie predigten ein Leben als Vegetarier, was damals noch bedeutete, dass nichts vom Tier verzehrt wurde, auch keine Milch und Eier oder Produkte, die diese enthalten. Man hat uns die wahren Lehren der alten Meister vorenthalten, und uns nur noch die Fragmente und die pragmatischen Teile ihres Wissens unter harten Bedingungen „auswendig lernen" lassen.
Man machte tote Wissenschaften aus ihren Lehren. Und so tot werden sie auch heute noch an unsere Kinder weitergegeben, und wir unterstützen das durch unsere Unwissenheit. Ein weiterer Streich war die Einführung des Wortes Vegan[1].
Denn früher bedeutete das Wort Vegetarisch "keinerlei tierische Produkte"! Es war die Bedeutung, die man heute dem Wort „vegan" zuschreibt. Aber damals gab es dieses Wort noch gar nicht, sondern nur das Wort „vegetarisch". Es bedeutete „ein mitfühlendes, gewaltfreies Leben gegenüber allem Leben!" Und mit dem Streich mit der Einführung des Wortes vegan bewirkte man, dass die Leute nun plötzlich annahmen, dass die frühen Vegetarier diejenigen gewesen waren, die Eier und Milchprodukte gegessen haben sollen.

Hieronymus, der Urvater unserer Bibel, die wir heute als zusammengefasstes *Buch* kennen, wurde von Papst Damasius gezwungen, die vormals lose vorliegenden Texte zu einer einheitlichen Schrift zusammenzufassen, und dabei gekonnt so zu fälschen, dass Damasius sein blutrünstiges Leben unbescholten weiter führen konnte. Denn, so hatte der Papst im Sinn, wenn den „heiligen Schriften" nach, die Heiligen so gelebt hatten, dann konnte er es ja auch ungestraft tun. Hieronymus beschwerte sich selbst brieflich beim Papst darüber, dass nun die Kenner der alten Schriften ihn als Ketzer verurteilen würden. Hieronymus erklärte seinem Freund Jovinian in einem Brief, dass bis zur *Sünd*flut das Essen von Tieren nicht gestattet gewesen sei, und man dennoch den Menschen seit der Sündflut die stinkenden Nerven und Gebeine der toten Tiere zwischen die Zähne schiebe… Doch er fälschte die bereits vorliegenden Schriften, von welchen er selbst sagte, dass schon nicht ein Absatz zum nächsten passe, - noch einmal zu Gunsten des Papstes an 3500 Stellen!!! Es gibt einige davon, welche ich selbst kenne - und weiß, wie es richtig heißen muss. Ich hatte lange Jahre eine enge Freundschaft mit dem

[1] siehe auch: kleine Begriffsklärung: „Arier"

Kirchenhistoriker Franz Susman aus Slovenien, welcher als Student im Vatikan auch Zugang zu den geheimen Bibliotheken gehabt hatte. Durch ihn fand ich Vieles von der Wahrheit bestätigt, die ich seit meiner Kindheit in meinem Herzen trug!

Unzählige Schlachten haben wir im Namen der Kirche, im Namen des Glaubens, im Namen des Geldes und der Macht gekämpft, haben Menschen ihre Kinder weggenommen, sie als Sklaven gehalten - unter ohnmächtigen Umständen für die Zwecke unseres eigenen Untergangs missbraucht. All das ist genau genommen das, was wir auch den Tieren antun. Jesus sagte von sich selbst:

„Ich bin gekommen, die Opfer abzuschaffen, und wenn ihr nicht ablasst zu opfern, wird der Zorn nicht von euch ablassen!“ - Epiphanius, Panarion 30.16.5 (auch in allen Bibelversionen zu finden)

Ich bin gekommen, die Gesetze zu lehren und vorzuleben, und so auch, die Blutopfer und das Verzehren von Tieren abzuschaffen und die Gelage aufzuheben. Ich bin gekommen, ein neues Menschengeschlecht zu schaffen, das den Willen des ewigen Vaters erfüllt...“ („Das ist Mein Wort - A und Ω - Das Evangelium Jesu” Verlag Das Wort, Seite 374)

Die Stunde ist herbeigekommen, in der jeder Rechenschaft ablegen muss für das, was er der Natur, den Tieren und den Menschen angetan hat. Die Neue Zeit dämmert empor, in welcher die blutigen Opfer und die Tierversuche aufhören werden und auch das Schlachten und Verzehren von Tieren, denn diese sind die Übernächsten der Menschen. Die Erde reinigt sich von allem Niederen. („Das ist Mein Wort - A und Ω - Das Evangelium Jesu” Verlag Das Wort, Seite 375)

Wir taten genau das Gegenteil, weil wir verblendet waren, blind gemacht für die Wahrheit.

Der zweite Teil der Heilung liegt nun darin, dass wir all jene Dinge, welche in der Vergangenheit liegen - noch einmal bewusst ansehen, und uns dann gegenseitig vergeben, um uns zu versöhnen und uns auch selbst zu vergeben, und den neuen Weg im Mitgefühl für alle Wesen zu beschreiten.
Es gibt viele Menschen, die behaupten, dass wir all unser Leiden, egal welche „Krankheiten“ es auch seien, allein durch den Nadelstich einer Impfung, durch eine Pille oder Operation beseitigen könnten. Das mag für eine Zeit helfen, aber es hilft den Menschen nicht, tief in ihre eigene Seele zu blicken, die

Wahrheit zu erkennen und ebenso tief auf geistiger Ebene zu heilen und bewusst zu werden. Und eines Tages brechen all die unterdrückten Erinnerungen durch. Wer bis dahin schon geübt hat hinzusehen, dem geht es dann gut.

Die nachhaltigste und wahrhaftigste Methode ist, hinzusehen, selbst das Leid aus dem Leben heraus zu lassen, den Teller und den Leib sauber zu halten von Leid und Totem. Und: die emotional verstrickten Reste aus vergangenen Ebenen, Zeiten, Leben - zu versöhnen!

Die vergewaltigte Intimität

Auswirkung der falschen Ernährung und Lebensweise - ist nicht zuletzt dann auch die vergewaltigte Intimität. Aus ihr wurde gewaltsamer Sex. Die tiefe Fähigkeit zu lieben, einander offen in die Augen zu sehen, sich ganz ehrlich und pur zu erspüren, die aufsteigenden Ängste, Emotionen und Tränen annehmen zu können und sich gegenseitig dabei zu halten, wurde ersetzt. An ihre Stelle kamen schneller Sex, unehrlicher Umgang mit sich selbst und seinem Partner. Man konnte sich nicht mehr wahrhaftig begegnen. Auch das hängt mit den beiden oben genannten Punkten „Wasser kann alles erinnern" und „Das vergessene Wissen um die Reinkarnation" zusammen.
Doch es kommt noch ein Zusammenhang hinzu, welchen die wenigsten Menschen wissen: Die Frau, welche sich nicht von veganer Rohkost ernährt, hat Blutungen. Das ist so vom Körper eingerichtet, weil der Tempel der Frau (ihr Körper) für den Fall einer Schwangerschaft für das heranwachsende Baby sauber von allen möglichen Arten von Giften bleiben soll. Deshalb blutet die Frau einmal im Monat. Kein Tier, das draußen in FREIER Natur lebt, hat eine monatliche Menstruation. Nur Tiere, die mit erhitzter Kost gefüttert werden. Alle Gifte, die vom Körper nicht beseitigt werden können, verursachen die sogenannten psycho-somatischen „Krankheiten".

Nun mag man denken, dass doch der Mann irgendwie auch solch ein Entgiftungsventil haben müsse. Und man bedauert die Männer darüber, dass sie tatsächlich im statistischen Vergleich zu Frauen ca. 10 Jahre früher als Frauen sterben.
Doch der Mann hat auch solch ein Ventil: es ist die Samenflüssigkeit. Die verschiedensten Gifte im Körper eines Mannes wollen ebenso ausgeschieden werden wie bei einer Frau. Und das macht Druck. Dieser Druck wird in Form der sexuellen Entladung befreit. Da sollten sich nun die Frauen einmal überlegen, ob sie wirklich diejenigen sein wollen, die dieses angestaute Gift in sich

aufnehmen. Sicher mag es jetzt den meisten unerhört vorkommen. Doch ich bin nicht da, um Nettigkeiten zu sagen, sondern klare Fakten aufzuzeigen.
Jeder mag damit umgehen wie er will. Und um diese Tatsache zu kaschieren, werden Ausdrücke, die bei oder für die Intimität verwendet - wie ich sie hier aber nicht hinschreibe, damit der Text auch hier veröffentlicht stehen kann - verniedlicht. Es ist „halt normal“, dass man so respektlos miteinander umgeht. So machen es alle. „Dirty Talking“ etc. In der tiefen wahrhaftigen Liebe sind beide daran interessiert, sowohl Körper als auch den Geist und die Seele von solchen Dingen freizuhalten und sich wahrhaftig gegenseitig in tiefem Respekt zu begegnen.

Liebe Frauen, wollt ihr wirklich immer noch gerne euren Männern den Braten hinstellen (und Eva reichte Adam den Apfel vom Baum des Lebens - also vom Stammbaum der Lebewesen in Fleisch und Blut). Und fragt ihr euch denn gar nicht, wo die vielen schweren Krankheiten der kleinen Kinder herkommen? Die Pufferzone des Immunsystems wird immer geringer. Die Zeit kann nicht mehr heilen, die Wahrheit drängt ans Licht! Wollt ihr nicht lieber die Eva sein, welche ihrem Geliebten Mann den vergifteten Apfel wieder wegnimmt?!
Vielleicht kommt euch das alles viel zu ungeheuerlich vor, um es glauben zu können. Aber lasst diese Gedanken ruhig einmal zu. Schaut euch eure Kindheit an, und wie alles begann. Lasst die Bilder, die ihr in Träumen hattet, als ihr noch klein wart zu. Lasst die Erinnerungen hochkommen, die ihr mit euren ersten gesehenen Schlachtungen hattet, und wie ihr damals fühltet. Lasst die Bilder aus euren Träumen hochkommen, die euch verwirrten: „Brände, Überschwemmungen, Kriegsszenen, dass ihr eure Kinder ertrinken seht und sie nicht halten könnt, dass ihr erschossen werdet und weiterlebt, dass ihr verbrennt und weiter lebt. Dass ihr irgendwo flüchtet, aber die Treppen werden immer schmäler und höher und zuletzt fallt ihr. Dass ihr verhungert. Dass ihr an Ketten hängt. Dass ihr selbst schießt. Dass ihr eure Frauen oder Männer betrügt, oder sie euch. Dass ihr eure Liebsten im Grab seht - oder tot am Straßenrand etc. pp. All dies sind nicht, wie gesagt wird ‘nur’ Träume! Es sind die Rückerinnerungen an frühere Existenzen! Und das Leid, das ihr während des Traumes oder danach über den Tag fühlt, bis es verblasst, oder die Ängste, die deshalb bei euch wach werden und neue Phobien schaffen; Verlassenheits- und Verlustängste, Höhenängste, Spinnenphobien, Schlangenphobien, Verfolgungsangst, etc. Auch Stimmen, die ihr in euch sprechen hört, Dinge, die ihr seht und die man euch nicht glaubt. All das sind einst erfahrene Erlebnisse. Und das wovor ihr euch bei diesen Erinnerungen fürchtet, ist das Leid, das ihr damals erlebt aber niemals verarbeitet habt!

All das sind Rückerinnerungen an frühere Existenzen. Sie drängen aus -gutem- Grund nach oben. Sie wollen angesehen und versöhnt werden.
Das Leid aus früheren Zeiten möchte nach oben dringen, möchte frei gelassen werden. Der Geist will wieder frei fliegen können, frei von all den vergangenen Verstrickungen in Leid, Not und Verzweiflung. All das kommt hoch, wenn man sich ehrlich begegnet und mutig genug ist, hinzusehen.
Erst dann, wenn all diese Emotionen frei werden durften, kann der Geist wieder fliegen. Erst, wenn in die Vergangenheit geblickt, verstanden - und in der Gegenwart durch Annehmen, Anteilnahme, Mitgefühl versöhnt wurde, können beide die tiefe Ekstase des Freiseins, Fliegens und des bedingungslosen Liebens miteinander erleben und genießen.
Wer dies erkannt hat, aus dessen Leben verschwinden solche Begriffe, die den gewaltsamen Sex ausdrücken.
Da gibt es Worte, die allesamt Krieg ausdrücken und Männer fühlen sich besonders stark, wenn sie so reden, Frauen fühlen sich besonders geliebt. Sagt man es ihnen, antworten sie, das sei halt „nur so“ gesagt, sie meinten etwas anderes. Aber das Wissen um die morphologische Feldenergie und die vielen Erfahrungen mit dieser Energie zeigen, dass sie tatsächlich ausdrücken, was sie tun. Sie sind dann auch nicht in der Lage, ein Synonym für Liebe zu finden, das ihre Art von „gemeinter Liebe“ ausdrücken würde, da sie ja in Wahrheit Gewalt ausleben. Wer seine Tiefen nicht anschaut, kann auch die Höhen nicht erklimmen. Oder mit anderen Worten:

Ich wünsche euch eine wundervolle gesegnete Zeit, des Erkennens, des Annehmens und Versöhnens, der Heilung, des Mitgefühls und der Liebe.

Ohne Wurzeln keine Flügel!

Das Leben kann nur in der Schau nach rückwärts verstanden - und nur in der Schau nach vorwärts gelebt werden. - Sören Kierkegaard

3. Menschlicher Irrweg

Hier eine kleine Geschichte, die erzählt, wie wir man zum Beispiel den Menschen in Afrika die Industrie aufdrängte und sie letztlich dazu zwang, in dieser Maschinerie mitzuarbeiten. Sie erzählt, wie wir uns bemühen, glücklich lebenden Menschen das zu verkaufen, was in Wahrheit ihre Umwelt, ihre

Menschlichkeit und ihr Leben auf Dauer zerstört. Wie kommt es dazu, dass Menschen ihre eigenen Landsleute verkaufen?
Es ist eine Metapher, die deutlich macht, wie es wohl einst allen Menschen dieser Erde erging, und dass wir diesen Vorgang vergessen haben. Daher können wir uns auch nicht mehr erinnern, wer wir selbst wirklich sind!

Wie die Zivilisation nach Afrika kam - fiktive Geschichte

Im tiefsten Afrika - wo die Menschen einst noch glücklich waren, tauchte eines Tages ein Mann mit blasser Haut auf, der immer eine geheimnisvolle Tasche bei sich hatte und mit einer dicken Zigarre viel Rauch um sich her wirbelte. Er ging geradewegs auf die erstaunten Bewohner eines Dorfes zu, die sich neugierig versammelt hatten.
Zuerst setzte er sich nieder und blieb ganz still. Er wartete, bis die Menschen ein wenig zutraulicher geworden waren und anfingen ihn zu fragen, wo er herkäme. Er erzählte ihnen vom goldenen Land, in dem man alles nur Erdenkliche bekommen konnte.
Zunächst wollten die Leute ihm nicht folgen. Sie erzählten ihm, dass sie glücklich seien. Sie hätten die Sonne und das Firmament über ihren Köpfen und den Frieden im Lande. Sie hätten genug zu leben und litten keinen Mangel.
Dann breiteten sie ihre Geschenke vor ihm aus. Er tat sehr freundlich und sagte ihnen, dass sie doch gar nicht glücklich sein könnten, wo sie doch nichts hätten außer der Erde und dem Himmel über sich. Er erzählte ihnen von schnellen Autos, vom Fernsehen, vom Telefon und von vielen Dingen mehr. Sie wollten ihm nicht glauben, da sie solche Dinge noch nie gesehen hatten und auch nie das Gefühl gehabt hatten, dass ihnen etwas fehle.
Der blasse Herr erklärte, dass man mit einem schnellen Auto überallhin fahren könne, um in der Ferne seine Freunde zu besuchen oder andere Länder zu sehen. Die Menschen widersprachen, dass sie doch gar keine Freunde in der Ferne hätten und somit ein Auto keinen Sinn hätte. Und sie könnten per Gedankenübertragung ihren Leuten Dinge mitteilen und könnten sie sogar sehen und müssten gar nicht dort hinfahren.
Aber der graue Herr war sehr geübt im Verkauf und schilderte in den buntesten Farben, wie toll es wäre, Freunde auf der ganzen Welt zu haben, die Wüste und den Dschungel ungefährdet befahren zu können und vieles mehr. Er erzählte ihnen, dass man mit dem Fernsehen Bilder von der ganzen Welt sehen könne, auch von Orten, von welchen sie bisher gar nicht gewusst hätten, dass es sie gibt. Man wisse immer und jederzeit alles, was auf der Welt vorgehe.

Nach einer Weile wurden die Eingeborenen neugierig und fragten, wie sie denn diese wundersamen Dinge bekommen könnten. Da wusste der freundliche blasse Herr sogleich Rat und bot ihnen an, mit ihm zu kommen, um im fernen Land in seiner Wunderfabrik zu arbeiten. Wenn sie das täten, könnten sie sich auch all die schönen Dinge leisten, die er ihnen versprochen hatte.
Nun gab es viele, die mit ihm gingen. Es gab aber auch welche, die erkannten, mit wem sich ihre Angehörigen eingelassen hatten und wollten nicht mitgehen. Als die blassen Männer des fremden Staates sahen, dass sie durchschaut waren, gingen sie erneut in das Land der glücklichen Menschen. Diesmal erzählten sie jedoch den Menschen nicht mehr von den schönen Dingen der Welt. Sie erzählten ihnen nun von Gott und seiner furchtbaren Strafe, die auf sie kommen würde, wenn sie nicht an dieser Welt des Glanzes und des Prunks teilhaben wollten. Denn die blassen Männer wollten, dass die Glücklichen für sie den künstlichen Prunk und den Glanz erschaffen, damit sie im Überfluss und Wohlstand leben könnten, den sie sich anders nicht vorstellen wollten.
Nun - einige fielen darauf herein - und Andere nicht. Diese Wenigen versuchten wieder, ihre Familien und Freude wachzurütteln und sie zurück zu gewinnen. Doch es gelang nur sehr vereinzelt.
Inzwischen lernten diejenigen, die mitgegangen waren, die andere Welt und ihren Gott kennen. Dieser war erbarmungslos und unerbittlich.
Als jedoch einige durch das Joch des strafenden Gottes an den Rand der Verzweiflung kamen und die Augen öffneten, erkannten sie, dass sie herein gelegt worden waren. Und so begannen auch sie, ihren Leuten die Wahrheit zu erzählen.

Da kamen die blassen Männer ein drittes Mal. Doch sie hatten weder schöne Geschichten dabei, noch erzählten sie von Gott, sondern sie kamen mit großen Maschinen, welche Feuer und Schwefel spien. Sie vernichteten über weite Entfernungen alles - das Land, Mensch und Tier. Die Menschen hatten keine Chance, und sie hatten große Angst. Sie konnten nirgendwo hingehen, überall spürten sie die grauen Männer auf, taten ihnen und ihren Kindern großes Leid an und töteten viele von ihnen.
Es gab kaum noch etwas zu essen, und die Menschen litten große Not. Es herrschte Dürre und Kälte und es wuchs kaum noch etwas Essbares. Viele starben in der Not.

Und sie begannen ihre toten Brüder und die Tiere zu essen. Aber das machte, dass sich die Atmosphäre auf der Erde verdichtete und die Bewusstheit der Menschen immer mehr nachließ.

So glaubten sie am Ende alles, was man ihnen über den strafenden Gott erzählt hatte. Die Angst zog die Herzen der Menschen immer mehr zusammen, sie verhärteten. Die Kämpfe wurden größer. Es kam viel Leid und Elend über die Menschen. Sie begannen, sich gegenseitig das Wenige wegnehmen, das sie hatten. Es herrschte Zwietracht und Neid.
All das hatte der graue Mann schon auf lange Sicht vorbereitet. Er hatte es so fein eingefädelt, dass die Menschen nicht merkten, wie sie langsam dazu gebracht wurden, sich gegenseitig zu vernichten und in seinem System des „systematischen Blutvergießens" mitzuwirken, zu der auch die gesamte Industrie und alle ihre todbringenden Produkte, Bildungssysteme und Wissenschaften zählen, in die er den Überlebenden zwang.
Man erzählte ihnen, es seien die bösen Menschen auf der anderen Seite der Welt, die dabei seien, alles vorzubereiten, um sie zu vernichten. So kämpften die Menschen mit, immer in dem Glauben, dass sie sich bloß verteidigten.
Niemand - nicht auf der einen Seite, nicht auf der anderen Seite der Welt - erkannte, dass sich in Wahrheit gar niemand verteidigte, sondern dass sie alle hereingelegt worden waren, um die große Maschine des Geldes, der Macht und des künstlichen Wohlstandes für den großen grauen Herrn - der in Wahrheit der Fürst der Finsternis war - in Gang zu halten.
Sie hatten sich am Anfang aus Neugier und zuletzt aus Angst vor den grauen Herren überreden lassen, sich aus der Fülle des Schosses von Mutter Erde und vom göttlichen Schutz abzuwenden - und hatten dafür Elend und Not auf sich geladen.

Diese Geschichte ist die wahre Geschichte der Menschheit - die sich bis heute fortsetzt. Sie ist inzwischen so weit fortgeschritten, dass wir Mensch und Tier aus ihren Lebensräumen, in denen sie einst glücklich waren, fast gänzlich vertrieben haben. Wir locken die Menschen mit vielen schönen Worten an, damit sie in unsere Länder des sogenannten *Fort*-Schritts der Technik und Industrie kommen. Sie sollten den Plan der Machthaber erfüllen, die Erde zu unterjochen. So zerstörten sie, für das bisschen Geld oder wertloses Essen, mit ihrem Werk die Natur und Mutter Erde. Wie das mit dem toten Essen zu verstehen ist, werde ich im Verlauf des Buches eingehend erläutern.
Wir haben einst glücklich und zufrieden ein Leben, in dem wir vor dieser jetzigen Verkörperung lebten, in Harmonie und Liebe gelebt. Bis zu dem Tag, an dem eine fremde Stimme uns etwas einflüsterte. Wir ließen uns beibringen, dass wir ohne Geld nicht versorgt seien, dass wir uns nichts kaufen könnten. Wir bekamen Angst. Wir verschlossen unsere Herzen. Wir konnten uns an das Paradies, in dem wir vorher lebten, nicht mehr erinnern. Wir wurden wirklich

unglücklich und fanden unseren Weg nicht mehr zurück. Wir waren aus der himmlischen Harmonie heraus in die Finsternis gefallen und begannen uns um die materiellen Dinge zu streiten.

Denn nun konnten wir uns zwar all den Glanz und die Sicherheiten kaufen, die uns in dieser neuen Welt als lebensnotwendig erschienen. Dadurch vergaßen wir, dass wir zuvor glücklich, mit Gott verbunden, mit und in der Natur gelebt hatten. Die innere Erfüllung, das Glück, die Geborgenheit, den Frieden und die Liebe konnten wir uns aber mit dem Geld nicht kaufen.

Wir hatten unter dem Sternenhimmel geschlafen, unter dem Schatten der Bäume. Wir hatten aus den sprudelnden Quellen der Berge und aus munteren Bächen frisches Wasser getrunken. Wir hatten gegessen, was Gott uns in frohen Farben mit süßem Geschmack und Duft in den Wiesen, Wäldern und Dschungeln wachsen ließ. Wir atmeten die würzige Luft, badeten uns im Licht der Sonne und in den kristallklaren Seen. Alles bildete eine Einheit.
Wir waren es gewohnt, auf uns selbst zu achten und verantwortlich zu handeln. Wir achteten das Leben aller Wesen. Wir ehrten unseren höchsten Himmels-Vater und unsere Erden-Mutter.
Erst, als wir uns von der fremden Stimme leiten ließen, begannen wir, uns selbst innerlich und unsere Umgebung äußerlich zu verändern.
Immer mehr eigensinnige Wünsche wurden in uns wach. Wir bekamen Angst, dass die Natur uns vernichten würde. Wir fürchteten uns nun vor Gott und der Welt - ja, sogar vor unseren eigenen Familienmitgliedern, vor Nachbarn und Freunden!

Das Dach des Himmels schien uns nicht mehr sicher genug. Die Nahrung, die uns von unserem Schöpfer gegeben war, schien uns nicht mehr nahrhaft genug. Das klare Wasser in den Bächen schien uns nicht mehr schmackhaft genug und unseren Durst nicht mehr zu löschen. Die Wälder, Flüsse und Berge schienen uns voller Gefahren zu lauern und nicht mehr begehbar. Wir fingen an, alles nach unseren immer größer werdenden neuen Sicherheitsbedürfnissen zu verändern, die aus den Ängsten und Nöten erwuchsen, welche unser Herz nach dem Fall aus den Lichtsphären in den tierischen Körper beschlichen hatten. Wir hielten dieses Sicherheitsbedürfnis tatsächlich für unsere wahren Grundbedürfnisse.

Wir bauten uns viereckige, mehrstöckige Häuser, kochten unsere vitale Nahrung auf dem Feuer tot und machten uns unsere eigenen Getränke. Wir

begradigten die Flüsse und machten die Wälder begehbar. Die Tiere darin erschienen uns zu wild und dazu geschaffen, einen Schmuck in unserer Stube an der Wand abzugeben. Das Land, in dem wir wohnten, schien uns nicht mehr groß genug. Wir schnitten große Schneisen in die Wälder, machten riesige Flächen kahl und bauten uns damit riesige Schiffsflotten. Wir befuhren die Meere und beraubten die arglosen Völker, welche uns in den entdeckten Ländern freundlich begrüßten. Wir schleppten Gold, Silber und Edelsteine in die Kammern derer, welchen wir dienten, sonnten uns in ihrer vermeintlichen Gunst und quollen selbst über vor Eitelkeit und Habgier.

Tiere, Menschen mit anderer Hautfarbe und Naturkräfte wurden als wild, gefährlich und menschenfeindlich befunden. Wir ersannen uns Listen, wie wir sie uns gleich machen könnten, damit die fremden Wesen unsere Idee vom goldenen Leben befürworteten und wir so ihre Schätze ungehindert ausgraben könnten. Unser (Irr)Glaube erlaubte, ja gebot uns sogar, jeden Menschen mit allen Mitteln zu bekehren. So hatten wir einen Grund, gegen sie in den Kampf zu ziehen. Einen Kampf in Feindschaft, von der unsere gastfreundlichen Brüder noch nichts wussten, weil wir sie mit freundlichen Worten täuschten, um sie zu überwältigen.
Wir selbst hatten uns schon so sehr an unser fremdes Leben gewöhnt, dass wir gar nicht mehr erkennen konnten, in welcher Harmonie und in welcher Verbundenheit die Menschen zur Natur und zu Gott gelebt hatten, bevor wir gekommen waren um sie zu missionieren.

Wir wurden blind für alles Leben und sannen danach, wie wir den Reichtum für uns allein gewinnen könnten. Wir merkten nicht, dass wir das alles niemals behalten durften, sondern dass wir tatsächlich nur gute Arbeitstiere waren, die unter großen Anstrengungen und Entbehrungen alles vortrefflich für die dunklen Mächte beschafften. Und wenn wir glaubten, uns nun endlich aus dem Joch der Armut und des Elends heraus gearbeitet zu haben, kam ganz bestimmt ein Krieg - Enteignung, Tod und Verderbnis - und wir mussten alles wieder abgeben. Es wurden Systeme entwickelt, die uns an einen schier nie enden wollenden Lauf im Hamsterrad banden. Wir unterschrieben Verträge und Vereinbarungen, die wir mit einem klaren Menschenverstand, wie wir ihn vor all dieser Zeit noch gehabt hatten, niemals unterschrieben hätten.
Hätten wir damals schon gewusst, was uns erwartet, niemals wären wir diesen dunklen Mächten freiwillig gefolgt. Bis heute haben wir nicht gemerkt, dass nur das, was in Liebe, innerer Ruhe und Freude gemacht wurde und wird, von Dauer ist, während all die im Schweiß, Kampf und Krieg gegen Andere und auch

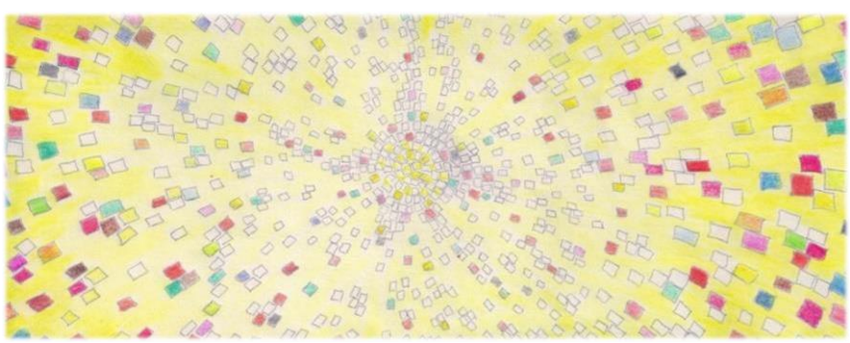
gegen sich Selbst erwirkten Dinge in Heller und Pfennig an denjenigen zurück gegeben werden müssen, für den wir sie geschaffen und erkämpft haben.

4. Der Blick nach Innen

Wir engagieren uns heute in Gruppen, Vereinen und Parteien, die sich nach außen hin der Natur und der Umwelt widmen und vergessen dabei uns selbst zu verändern. Wir haben unseren Blick nach außen gerichtet und können das Chaos in uns selbst nicht erkennen.

Doch wir alle, jeder Einzelne ist Mitgestalter des Weltbildes, das wir um uns herum sehen. Das Steinchen, das wir mit unserem eigenen Beitrag im Leben in das große Mosaik der Welt setzen, trägt die Farbe unseres Seelenzustandes!

Wenn wir einen hellen, positiven Teil zu einem harmonischen Weltbild beitragen wollen, müssen wir zuerst Mitgefühl entwickeln. Mitgefühl für alle Wesen. Das können wir am Besten, indem wir bei unserer Ernährung anfangen.



Denn durch das, was wir in unseren Körper hineintun, bekommen wir entweder erhellende Energie, Informationen von Licht, Freude, Vitalität und Frieden für Körper, Geist und Seele. Oder wir bekommen verdunkelnde Energie, mit Informationen von Dunkelheit, Betrübnis, Depression und innerer Kälte für Körper, Geist und Seele.

Zur positiven Veränderung gehört auch viel Ruhe und innere Stille. Die bekommen wir, wenn wir uns einmal Zeit für unsere Seele nehmen: bei einem Waldspaziergang, beim Lauschen des Vogelgesangs oder dem Säuseln des Windes in den Baumwipfeln, beim Atmen der würzigen Luft der Wiesen und der Erde, bei einer Wanderung an einem stillen Ufer oder im Garten sitzend. Da

öffnen wir unser Herz und unsere Sinne und können die Welt betrachten, die sich in unserem Inneren vor uns auftut.
Dann erst bemerken wir, wie viel in uns unverarbeitet, unaufgeräumt ist. Wir bemerken, dass wir in Disharmonie mit unserer wahren friedlichen Natur leben und allem voran eine Änderung in uns selbst beginnen müssen, die sich schrittweise auch im Außen bemerkbar machen wird. Ein in sich ruhendes Gemüt verlangt nach vitaler, belebender Nahrung. Ein unruhiger Geist verlangt nach Nahrung, die ihm Ruhe und Frieden und vermeintliche Glücksgefühle suggerieren soll, und das tut tote Nahrung, indem sie die Wahrnehmung des inneren Abgetrenntseins und die Gefühle unterdrückt.
Wenn wir den Krieg in Form von getöteten Tieren essen, hindern wir uns selbst daran, unser Leben positiv auszurichten. Denn der Krieg im Körper und im Geist bestimmt unser Denken, unser Reden und unsere Handlungen.
Wenn wir vitale Nahrung in Form von Pflanzen (Chlorophyll=viel gespeichertes Licht) essen, dann bestimmt dieses Licht im Körper und im Geist unser Denken, unser Reden und unsere Handlungen!

Pflanzen Chlorophyll = gespeichertes Sonnen-Licht
Pflanzen gewinnen aus Sonnenlicht Energie

Wir klären uns im Geist und im Verstand auf und wir verstehen die Zusammenhänge vieler Dinge klarer.
Am schönsten ist das bei Leuten zu erkennen, die viel mit Depressionen und Psychosen, etc. zu kämpfen haben. Es sind sehr sensible und feinfühlige Menschen, darum fühlen sie die Information davon, was sie sich einverleiben umso intensiver. Fangen sie an, sich pflanzlich zu ernähren, werden diese Depressionen wesentlich geringer oder hören meist plötzlich ganz auf und sie haben binnen kürzester Zeit die Kraft, sich von den diversesten Süchten zu befreien, haben Mut für ein neues Leben ohne Ängste und Abhängigkeiten.
Auch die innere Ruhe bringt uns neue Energie. Indem wir uns entschleunigen, in den inneren Frieden und in die Ruhe gehen, verbinden wir uns wieder mit unserer Seele. Wir lernen die Beziehung zwischen unserer inneren Welt und der nach außen sichtbaren Welt kennen. So können wir unsere überholten Verhaltensmuster erkennen und verändern.
Viele alte Emotionen, viel Schmerz und Trauer haben wir immer nur verdrängt. Sie können endlich hochkommen und geheilt werden. Wir nehmen die Bedürfnisse unserer Seele nach wahrer Erfüllung wieder wahr.

Wir sind hier, um unser Leben mit echter Freude zu füllen, die nicht auf dem Leid und dem Tod von anderen Wesen grundiert. Wir können unsere Erde liebevoll und harmonisch gestalten. Jeder ist gefragt - alle sind dabei gleich wichtig. Es kommt nicht darauf an, was wir gelernt haben, wo wir herkommen oder wie viel Geld wir haben. Es kommt nicht darauf an, ob wir berühmt und reich oder unbekannt und arm sind.
Das was wir tun, sollte in jedem Fall dazu beitragen, das Leben und die Harmonie auf der Erde zu erhalten, anstatt sie zu zerstören. Und die eigene geistig-körperliche Heilung ist ein Teil davon.
Wenn wir bei uns selbst beginnen und mit gutem Beispiel vorangehen, können wir sehr viel bewirken. Manchmal verzagen wir, weil andere schön reden, doch wir mit der Zeit bemerkten, dass sie selbst gar nicht so lebten wie sie sprachen und sind dann sehr enttäuscht. Dann quälen uns die Zweifel und wir resignieren: wenn so ein Mensch es nicht schafft, wie sollte ich es dann schaffen?
Aber so sollten wir die Dinge nicht sehen. Wenn wir Erzählungen, Vorschläge, Ratschläge, Mahnungen oder andere Dinge hören, können wir alles Gehörte mit unserem Herzen erfühlen und prüfen. Wir können das Positive daran, unabhängig davon, ob derjenige, von dem es kam, das selbst befolgt, annehmen und selbst in positive Taten umwandeln. Wir brauchen nicht so sehr auf das zu sehen, was der Andere tut. Es ist noch viel wichtiger, was wir selbst tun und beitragen! Wenn wir imstande sind, emotionslos zu reagieren, können wir ihn einmal bei passender Gelegenheit sicherlich erfolgreich darauf ansprechen.
Es ist grundlegend besser, wenn wir zuerst versuchen, das was ein anderer sagt, auf einer tieferen Ebene zu verstehen, bevor wir reagieren. Wenn Negatives gesagt wird, stecken meist andere Dinge dahinter als das, was ausgesprochen wurde. Es könnte zum Beispiel Angst vor etwas sein. Oder es könnte ein Pseudothema gewählt worden sein, um das, was wirklich dahinter steckt, nicht aussprechen zu müssen. Oft sollen auch Gefühle kaschiert werden, vor welchen man sich fürchtet, sie zuzugeben.
In den meisten Streitereien geht es um ganz andere Dinge als oberflächlich von beiden Seiten vermutet wird.

Zwei erlebte Beispiele sollen das verdeutlichen

1. Ein Kind geht zum Lehrer und erzählt ihm, dass es zu Hause nichts zu Essen bekommt. Der Lehrer berichtet das dem Direktor. Der zitiert die Eltern in die Schule. Diese sind völlig fassungslos, wie das Kind so etwas behaupten kann, da das Kind genau wie alle anderen Geschwister reichlich und gut zu essen hat. - Was ist passiert? Wie kommt es zu einer solchen Anschuldigung?

Die Eltern streiten viel und laut vor den Kindern - und manchmal werden die Kinder mit einbezogen. Das Kind möchte sich irgendwie bemerkbar machen. Es möchte sich mitteilen. Aber es hat Angst davor, die wahre Geschichte zu erzählen, da es ahnt, dass das Probleme mit dem Jugendamt geben könnte. Das Kind versucht es mit dem Thema Essen zu kompensieren, weil es damit zumindest die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Und es hofft, dass dann irgendwie auch die Streitereien bereinigt werden. Dass sich auf diese Weise oft die Situation dramatisch verschlimmert, weiss das Kind ja nicht.
2. Eine Frau geht regelmäßig mit dem Seniorenclub zum Radeln. Sie will es aber nicht alleine tun und drängt ihren Mann dazu, mit ihr zu gehen. Da er nicht so gerne mitgeht, überredet sie ihn mit einigen Argumenten. Danach gehen alle noch irgendwo zum Essen. Die Frau bezahlt zu Hause die Miete, die Nebenkosten und auch das Essen. So unterstützt sie ihren Mann bei seinem Studium. Sie hat aber mit ihm vereinbart, dass er wenigstens die Getränke bezahlt, wenn sie gemeinsam essen gehen. Eines Tages, als sie wieder einmal nach dem Radeln zum Essen gehen, wird er wütend und beschimpft sie, dass er immer ihr Bier zahlen muss. Sie fühlt sich sehr betroffen und kann es nicht fassen, dass er sich wegen dem Glas Bier beschwert, wo sie doch sonst alles bezahlt.
Was ist passiert? Wie kommt es zu solch einem Wutausbruch?
Er wollte von Anfang an nicht mit ihr radeln. Doch ihr zuliebe fuhr er doch mit. Aber dass er anschließend auch noch immer zum Essen oder zum Umtrunk mit ihr dabei sein muss, dass stört ihn sehr. Er traut sich ihr nicht zu sagen, dass er sich derweil lieber mit seinen Studienkollegen treffen würde, um mit ihnen über seine Themen zu sprechen, die ihn interessieren.

Wie zu sehen ist, fehlt oft die Klarheit der Wahrnehmung, um was es wirklich geht. Alles wird durch die *rote* Brille wahrgenommen. Oder alles ist grau oder schwarz. Es kann meist auch gar nicht anders wahrgenommen werden. Wenn wir die Linse eines Fernrohrs rot eintrüben, kommt uns beim Betrachten alles rot vor. Unsere Einheit Körper-Geist-Seele wird durch das Essen von Toten Dingen auf diese Art eingetrübt - und kann die Dinge weder klar wahrnehmen noch sinnvoll reagieren. Da gibt es nur noch Flucht oder Angriff. Dieses Verhalten kann aber nicht die Lösung sein!
Um solche Dinge unterscheiden zu können - oder überhaupt zu erkennen, was gemeint ist, müssen wir unser Herz offen halten. Nur so nehmen wir die wahre Resonanz des Gesagten in unserem Inneren wahr, und können richtig handeln.

Wenn wir also durch richtige Nahrung unsere Linse klar halten und fähig geworden sind, die Dinge klar zu erkennen und alles positiv umzuwandeln - nämlich in positive Gedanken, Worte und Handlungen - dann haben wir schon viel für uns und die Welt getan! Wenn wir selbst frei von negativen Energien sind, gelingt es uns viel eher. Eine friedfertige Ernährung macht Sinn, weil wir uns damit schon in der Basis positive Energien zuführen!
Durch die Trübung ist auch unsere Fähigkeit mitzufühlen eingeschränkt, und so reagieren wir meist sehr lieblos und aggressiv. Oft brechen Beziehungen auseinander und keiner versteht, wie es dazu kam. Oberflächlich gesehen gibt es viele Gründe für Streit und Krieg. Tiefer betrachtet gibt es nicht so viele davon, dafür aber anders gelagert, als wir oberflächlich denken. Viele davon kommen aus früheren Existenzen. Und viele entstehen angekurbelt durch die negative Energie, die wir selbst uns einverleibt haben! Essen wir tote Tiere, ist das Leid entsprechend dem, was diese für uns erleiden.

Wir brauchen nicht alles kritik- und tatenlos hinzunehmen, doch sollten wir in jedem Fall vermeiden, in einer Sache die uns widerstrebt, gegen einen Mitmenschen unfair und aggressiv vorzugehen. Wir können einer Kritik offen zuhören, bevor wir unsere Meinung äußern. Selbst wenn jemand in unsere persönliche Sphäre eindringt, können wir uns klar abgrenzen, ohne den anderen mit wörtlicher oder körperlicher Gewalt zu attackieren.
Achten wir stets darauf, dass unser Handeln in Liebe geschieht, dass wir einer Kritik offen zuhören, bevor wir unsere Meinung dazu äußern. Wir dürfen Mitmenschen auf ihre Fehler hinweisen und darauf achten, dass dies nicht auf ungerechte oder unnötig harte Weise geschieht.

5. Die enge Beziehung zwischen Mensch & Erde

Leider gehen wir Menschen nicht nur mit ihren Zeitgenossen rüde um, sondern auch mit unserer Mutter Erde auf der wir eigentlich nur Gäste sind. Als Gast darf man sich besonderer Bewirtung erfreuen und sich wohlfühlen. Aber man tritt seinen Wirt nicht mit Füßen oder beutet ihn aus. Wir machen uns das Leben selbst schwer. All das merken wir gar nicht bewusst. Zu sehr sind wir dem Gedanken verfallen, dass dies und jenes unser gutes Recht sei. So sind wir durch die materielle Welt konditioniert.

Wir verhalten uns wie Parasiten, die täglich ihren Wirt wechseln können. Wenn wir Mutter Erde genug zugesetzt haben, wenn wir „dem letzten Wirt übel zugesetzt haben", was dann?
Manche mögen nach den Beweisen all des Gesagten fragen. Doch möchte ich in diesem Buch nicht die wissenschaftlichen Aspekte focussieren, sondern zu einem eigenen, tieferen Denken und Fühlen motivieren - in Verbindung mit unserer Erdenmutter, Mensch und Tier - und dem Vehältnis zu ihrem Unglück und Glück, Hass und Liebe, Krieg und Frieden, Zerstörung und Aufbau.

6. Lebendige Zellen
Mutter Erde und wir Menschen auf ihr

In jedem Menschen fließt Blut. Und wir brauchen dieses Blut zum Leben. Es dient als Strom für die Schiffchen, die darauf fahren, um den Körper mit den lebensnotwendigen Stoffen zu versorgen und um Ballaststoffe wieder abzu-transportieren. Es transportiert die Luft und den Stickstoff, es reinigt den Körper und vieles mehr. Ohne das Blut oder bei starker Verunreinigung würde der Mensch sterben. Das Blut kann auch mit der seelischen Energie eines Menschen, mit der Kraft des Lebens verglichen werden. Jesus bezeichnete das Blut als den körperlichen Träger der Seele.

Denn was das Leben allen Fleisches betrifft:
Sein Blut, das ist seine Seele... Das Leben allen Fleisches
ist sein Blut!" Jesus (Bibel - Levitikus, 17,14)

Die Erde hat auch etwas Vergleichbares. Es ist das Wasser. Wasser ist ein lebendes Wesen. Es hat nur eine völlig andere Erscheinungsform. Es kann sich Informationen merken und es kann reagieren. Wenn wir zum Beispiel reine Nahrung zu uns nehmen und reines Wasser trinken, haben wir einen klaren Geist, eine fröhliche Seele und einen rundum gesunden Körper, und dann sind wir im Einklang mit der Natur um uns herum.
Wenn wir aber einen Tropfen Blut in ein Glas Wasser geben, wird es sofort trüb. In dem Blut des Tieres, das ja auch aus 80% „*Wasser*" bestand, ist das gesamte Leid bis hin zum Tod gespeichert, das es während seines Lebens erleiden musste. Die ganze Tragik nehmen wir mit der Schwingung des Blutes des Tieres und jeder seiner Zellen, beim Essen in uns auf. Sei das Tier noch so ausgeblutet und noch so gargekocht. Das trübt unsere Seele als erstes. Diese

Trübung überträgt sich auf unseren Geist und Körper. Dort arbeiten diese Schwingungen weiter, wir werden depressiv, krank, aggressiv, leicht manipulierbar.

Die Seele will dieses ganze elende Leid wahrlich nicht haben und versteht das auch nicht als Nahrung. Auch unser Körper nicht, daher die vielen schrecklichen Krankheiten, denn diese sind eigentlich keine Krankheiten, sondern die vielen Alarmsignale, die wir kaum oder gar nicht beachten. Aber durch verkehrte Prägung und Schulung glauben wir es anders herum. Konzern-Riesen, die Medizin-, Finanz- und Kriegsindustrie leben davon!
Würden wir das verstehen, könnten wir quasi über Nacht die gesamte Zerstörungs-Maschinerie, mit der wir meinten, unser Leben sicherer und komfortabler zu gestalten, ausschalten, und wirklich im Einklang mit allen Wesen, der Natur und Mutter Erde leben.
Natürliche Techniken gäbe es längst, allein durch das Gesetz der Resonanz ist es uns nicht gestattet, Erleichterungen und Wohlstand zu bekommen, welche wir anderen Lebewesen nicht gestatten.

Ich kann nicht oft genug auf die Worte Jesu und Buddha und überhaupt aller großer geistiger Lehrer dieser Welt hinweisen: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu!“
Damit sind nicht etwa nur die Menschen gemeint. Und: „Alles was du tust, sei es positiv oder negativ, kommt auf dich selbst zurück.”

Da die großen Kontroll-Organe dieser Welt den Menschen weismachen konnten, dass Krankheit und Tod zum Leben dazu gehören, kommen die meisten Menschen bisher nicht drauf, dass ihre Krankheiten und siechender Tod, Not und Krieg zum Beispiel solche Spiegel davon sind, dass alles auf uns zurück kommt. Und stattdessen scheint es ein regelrechter Wettbewerb auf der Erde zu sein, wer am meisten und schlimmsten krank ist. Nur bekommt keiner einen Preis dafür!

Wir missachten das Wasser auch sonst und führen ihm jede Menge schädliche Informationen zu, die sich letztlich in unserem Körper wiederfinden. Wir verschmutzen es in jeder erdenklichen Form, machen undefinierbare Flüssigkeiten daraus. Wir gehen gedankenlos und würdelos damit um. Wir haben es noch nicht als das lebensnotwendige Elixier erkannt. In Indien und anderen Teilen der Welt sind die Flüsse so verschmutzt, dass sie brennen, wenn man ein Streichholz hineinwirft. Sie fließen nicht mehr. Sie wälzen sich wie schwarze

Schlammmassen dahin! Unsere Moore, die ja in Zeiten des Hochwassers als gigantische Schwämme dienen, um es in Zeiten der Dürre wieder abzugeben, haben wir wegen landwirtschaftlicher Nutzung größtenteils ausgetrocknet. Die Vielfalt an Leben musste einer monotonen Wirtschafts-Landschaft weichen. Der rettende Regen ist angereichert mit lebenszerstörenden Stoffen, die durch unsere Industrie, durch unsere Kriege und unsere eitlen Wünsche entstanden und die täglich überall in die Luft steigen. Weil wir uns nicht bewusst darüber sind, was das Wasser der Erde wirklich ist, verschmutzen wir es unbedenklich und denken „man kann es ja wieder reinigen!“ Wir missachten es und machen daraus undefinierbare Flüssigkeiten. Wir gehen gedankenlos und würdelos damit um. Wir haben es immer noch nicht als lebendig und für uns essentiell erkannt. Vor allem unsere Mutter Erde braucht es, um zu leben!

Wie belebend ist es, während einer ausgiebigen Bergwanderung Wasser aus einer lebendigen Quelle zu trinken oder nackt darin zu baden. Wie beruhigend ist es, abends die würzige Luft der Wälder zu atmen. Auch die Luft ist voll von lebensspendendem Wasser, das in Nebelschwaden von der Erde hochsteigt. Wie beglückend ist es, die Tiere beim Trinken von reinem Wasser zu beobachten. Sie trinken es mit einer Hingabe und mit dem Ausdruck reiner Lebensfreude, voller Dank an ihren Schöpfer.

Wie erschreckend ist es, wenn wir uns eingestehen müssen, dass wir das Wasser nur noch trinken können, wenn es zuvor zu braunen aufputschenden Flüssigkeiten gebrüht (Kaffee), zu berauschenden, betäubenden Wässerchen gebrannt (Whiskey, Alkohole), oder mit klebrigen Massen zu Genuss-Getränken (Cola, Limo, Bier, Wein, etc.) verarbeitet wurde.

Die Erde hat noch eine andere Flüssigkeit. Sie hat Öl. Es ist das Fett von Mutter Erde. Es wird unablässig gefördert. Wir denken gar nicht daran, uns zu fragen, wofür Mutter Erde dieses Öl braucht. Alles scheint ausschließlich für uns da zu sein, zur Ausbeutung gemacht. Doch so verhält es sich real gesehen nicht.

Das Öl wird in große Tanks gefüllt und über die Verbrennung in Motoren als Abgase in die Luft abgeführt. Jeden Tag, jede Sekunde, tonnenweise. Wenn ein Tanker oder eine Ölbohrinsel birst, legt sich das Öl wie ein Mantel des Todes über alles Leben, das sich darunter befindet. Wir können die dicke Luft in den Ballungszentren nur noch schwer atmen. Die Ozonschicht wird aus vielerlei Gründen, die wir alle selbst verschuldet haben, immer dünner und kann die Haut der Erde und somit auch unsere Haut nicht mehr schützen. Es ist ähnlich, als wenn wir den ph-Wert unserer Haut zerstören. Die Haut aller Wesen reagiert empfindlich und verletzt! Und unsere Erdenmutter ist ein lebendes Wesen!

Sie hustet und windet sich und bäumt sich verzweifelt gegen unsere Behandlung auf! Sie will leben. Wir scheinen nicht leben zu wollen, zumindest verhalten wir uns so, denn unsere Erdenmutter ist unser einziger Zufluchtsort! Wir aber rauben ihr die Luft zum Atmen, wir entziehen ihr ihre lebensnotwendigen Mineralien, schürfen ihr bis auf die Knochen die Haut auf und graben mit riesigen Maschinen tief in ihr Fleisch hinein, um an Stoffe heranzukommen, mit welchen wir sogenannte lebensnotwendige Dinge herstellen. Doch sieht es eher so aus, als würden wir ganz im Gegenteil dazu, mit den meisten Dingen die wir herstellen, nicht nur das Leben der Erde aufs Spiel setzen, sondern auch unser eigenes!
Die Erde hat mit ihrem runden Körper zwar ein anderes Aussehen als wir Menschen - und dennoch ist sie ein lebendiges Wesen. Sie hat nur keine Hände, Füße, Arme und Beine wie wir, und keine für uns erkennbaren Augen. Das Wasser ist Ihr Blut. Das Öl ist ihr Fett. Die Gesteine sind ihre Gebeine. Die Metall- und Gesteins-Adern in der Erde sind ihre Adern! Die Augen aller Wesen sind ihre Augen! Die Ohren aller Wesen sind ihre Ohren. Die Kräfte der Natur sind ihre Arme.

7. Krankheit - Signal der Vernachlässigung

Auch wir Menschen haben wie unsere Mutter Erde eine Haut. Wir haben Organe und viele Körperflüssigkeiten, die wir alle lebensnotwendig brauchen. Und wenn uns jemand die Haut aufschürft, uns ein Organ wegnimmt oder uns lebensnotwendige Körperflüssigkeit entzieht, erleiden wir Schmerzen wie unsere Mutter Erde und unsere Lebenskraft nimmt ab.
Wir haben wie die Erdenmutter unzählige Zellen, die alle eine ganz bestimmte Aufgabe erfüllen sollen. Sie arbeiten auch gemäß diesen Aufgaben, bis wir von irgendeiner selbstsüchtigen Idee geplagt werden. Diese Idee dringt bis zu den Zellen vor, durch falsche (Be)-Handlung, degenerierte Nahrung, Bewegungslosigkeit, negative Gedanken und durch nicht geheilte Emotionen von Situationen aus früheren Leben. Das Eine folgt aufs Andere. Wenn etwas im Argen ist, ist es besser, alles als Gesamtheit zu betrachten, als lediglich in seinen Einzelheiten, da wir keine Maschinen sind, sondern lebende geistige Wesen in einem Körper.
Wenn wir unsere Erdenmutter vernachlässigen, wird sie krank. Wenn es ihr schlecht geht, erkranken auch wir. Wenn wir geistig oder gemütsmäßig krank oder traurig sind, so sind es auch unsere Zellen. Wenn die Zellen in vielen

Menschen traurig oder krank sind, ist es auch unsere Erde. Je ärger wir unserer Mutter zusetzen, mit allem Leben, was auf ihr ist, umso stärker leidet auch unser Gemüt.
Die Zellen in unserem Körper zeigen es uns an. Sie sind wie Spiegel dessen, was wir unserer Erdenmutter antun. Sie werden zu Krebszellen, bilden Geschwüre. Wir machen weiter, bis unser eigenes Leben bedroht ist und fragen uns dann: „warum passiert mir das?!“
Wenn wir ein Geschwür haben, können wir verschiedene Dinge tun. Wir können zum Beispiel so tun, als würden wir es nicht merken. Wir können versuchen, die Krankheit wegzudenken oder darauf hoffen, dass sie von ganz alleine wieder verschwinden wird. Wir können zu einem Arzt gehen, der das Geschwür operativ entfernen wird. Damit ist jedoch die Ursache allen Übels längst nicht beseitigt und es wird an anderer Stelle wieder ein neues Übel auftreten. Denn die Ursachen, die meist in früheren Existenzen verursacht wurden - und/oder unbewusst in diesem Leben zum Beispiel durch das Essen von getöteten Tieren (oder noch schlimmer von Tieren bei lebendigem Leibe) weitergeführt werden, sind ja nicht erkannt - und die Seele ist daher nicht von diesem Leid befreit, sondern es wurde lediglich der Klingelknopf entfernt.
Anfangs ist es wohl möglich, die Krankheit zu verdrängen. Erst, wenn sich der Prozess weit genug ausgedehnt hat, und Bakterien, Viren und Parasiten anfangen sich einzunisten, und Zellen anfangen zu wuchern oder sich zu degenerieren, fangen wir endlich an, nach der wahren Ursache unseres Zustandes zu suchen. Wir erinnern uns an die Quelle unseres Ursprungs und fangen wieder an zu beten. Ich werde später im Kapitel „Bakterien und Viren - die göttliche Abrisstruppe” näher darauf eingehen.

Oft sind Krankheiten gar keine Krankheiten. Sondern die Krankheiten sind immer der Ruf der Seele. Meist ist die Krankheit schon der Weg der Selbstheilung, den der Körper wählt. Wenn wir zum Beispiel schuften und alles auf uns nehmen - auch das was uns gar nicht gefällt und wirklich gar nicht unserem wahren inneren Wesen entspricht, ist das wie ein schweres Joch, das wir tragen. Unsere Schulter- und Hüftknochen bilden starke Wucherungen. Sie versuchen, sich zu verstärken, um mit der *Last* fertig zu werden, die wir innerlich mit uns herumschleppen, anstatt „Nein“ zu sagen und andere Wege zu suchen.

8. Der Irrglaube an unsere Zivilisations-Nahrung

Wir glauben, dass uns die gekochten und toten Dinge die wir essen, ernähren, und dass unser Magen der Verbrennungsmotor für die Gewinnung der Energie ist, mit der wir uns fortbewegen.
Doch das ist ein fataler Irrtum. Das was wir Ernährung nennen, ist für unseren Körper meist hauptsächlich innere Vermüllung.
Wir kippen fortwährend nutzloses Material in unser Verdauungssystem hinein, Dinge, die längst tot sind. Wir haben sie selbst getötet, gekocht und gebraten und aller Lebendigkeit beraubt, die zuvor darin gewesen war. Das nennen wir Nahrung. Das halten wir für Rohstoff, und das Essen dieser sogenannten Rohstoffe halten wir für Energiezufuhr.

Genau betrachtet bürden wir unserem Körper damit zweifache untragbare Bürde auf. Wir liefern ihm jede Menge totes Material, aber unser Organismus kann das tote Material, das wir in uns hineinschaufeln, gar nicht gebrauchen, sondern will es auf schnellstem Weg entsorgen. Das tut er durch Verbrennen, durch Einlagerung oder durch Ausscheidung. Das was er nicht verwerten oder verbrennen kann oder wenn die Menge zum Verbrennen zu groß wäre, das wird eingelagert, bis er es später einmal hinauswerfen kann, wenn wir ihn lassen. Er lagert es dort zwischen, wo es das kleinste Übel darstellt. Natürlich wird dieses kleine Übel auf Dauer zum großen Problem, weil wir dem Körper keine Gelegenheit geben, gelegentlich gründlich sauber zu machen. Gicht und Fettsucht zum Beispiel sind bekannte Auswirkungen dieser Zwischenlagerungen.
Mit dieser toten und unseren Organismus verkleisternden Energie (den energieraubenden Rohstoffen im Leib) rennen wir dann ins Fitnessstudio, laufen unsere Bewegungsmeilen ab, treiben uns die Berge hinauf, ziehen endlose Bahnen im Schwimmbad, um uns fit zu halten.
Der Körper erlebt auf diese Weise zweifachen Extremstress, mit dem er fertig werden muss: erstens - die Müllbeseitigung, und zweitens - die extreme gleichzeitige Belastung beim Sport. Das kann auf Dauer nicht gut gehen. Das System muss auf die eine oder andere Art zusammenbrechen.
Ganz zu schweigen von dem unermüdlichen Versuch der Seele, Gehör auf die vielen Klingelzeichen zu bekommen, die der Körper in Zusammenarbeit mit der Seele gibt. Die Seele möchte darauf aufmerksam machen, dass wir uns zu sehr über den Verstand steuern lassen, anstatt auf die innere Stimme zu hören, die uns längst darüber aufklären möchte, was hier vor sich geht, woran wir leiden,

und vor allem, wie die Schäden behoben werden können und wie sie in Zukunft vermeidbar sind.

Wir hören auf die Obrigkeit - wie früher in der Geschichte der Menschen am Anfang des Buches. Wir haben unser Herz geschlossen, und hören nur darauf, was uns unsere Angst und die Angst anderer diktieren. Diese Angst wird von allem gefördert, was wir im Außen als Begründung suchen. Die Pharmazie sagt uns, dass wir ohne Ärzte, Medikamente und OP sterben müssen. Die Ernährungsindustrie sagt uns, was wir zu essen haben und was im Essen enthalten sein muss, damit es uns nährt, erhält und Kraft gibt. Wir merken zwar, dass von dem, was uns gesagt wird offensichtlich das Gegenteil zutrifft. Doch wir vertrauen nicht auf unsere eigene Stimme, sondern fragen andere, um zu erfahren, was wir tun sollen. Wir gehen nur selten zu Gott, um ihm unsere Fragen zu stellen. Und wir lauschen noch seltener, um zu hören, was für eine Antwort Gott für uns hat.

Es ist unser Segen, wenn wir den Weg nach Innen zu Gott finden. Alles was wir tun müssen, ist anklopfen! Unser inneres Auge, unsere innere Stimme, unsere Gefühle, unser Vertrauen verbindet uns mit Gott. Die himmlischen Mächte zeigen uns den Weg, wie wir glücklich an Leib, Geist und Seele werden, denn Gott ist es, der uns die Antworten auf alle Fragen geben kann. Er gibt uns die Kraft und den Willen - wenn wir Ihn darum bitten - damit wir den richtigen Weg gehen und heil werden!

9. Unsere materielle Welt

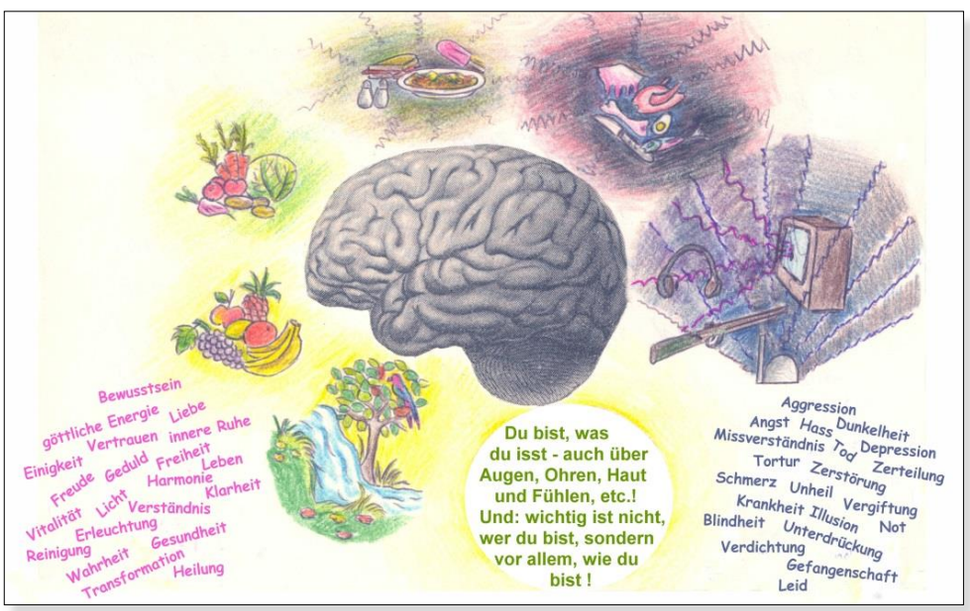
Fast alle Menschen leben mit irgendeiner Erkrankung, seelisch, geistig oder körperlich. Wir gleichen den erkrankten Zellen eines sehr kranken Körpers. Gott hat es in der Natur so eingerichtet, dass alles kranke Leben aufgelöst wird, damit neues Leben entstehen kann. Fieber entsteht, wenn sich in der Einheit Körper-Geist-Seele etwas befindet, das dort nicht hingehört. Im Fieber sterben Eindringlinge des Körpers und kranke Zellen ab, Fremdkörper werden ausgeschwemmt und alte - aus früheren Existenzen stammende Emotionen - werden verbrannt.
So ist auch unsere Mutter Erde im Fieber, bäumt und windet sich, um von ihrer Krankheit „Mensch“ zu genesen. Menschen sterben, weil sie wiederum kranke Zellen und angesammelte Gifte im Körper tragen, an Verstopfungen leiden,

Parasiten in ihren Organen wuchern, und weil sie es gewöhnt sind, jede Heilkrise, jedes Fieber zu unterdrücken.
Wir streben nach Reichtum und Macht. Wir steigern unser Verlangen nach materiellen Werten. Wir maskieren uns und verstecken uns hinter wackeligen Kulissen. Wir wollen grelle Farben, schrille Klänge, betörende Düfte. Dadurch verwirren wir unsere Sinne und haben nur noch Augen für den falschen Glanz, für den falschen Duft, für die blechern tönenden Geräusche.
Falscher Duft soll den üblen Geruch übertönen, der von unseren Fabriken und artfremden, geballten Lebensräumen kommt, damit wir nicht aufmerksam werden. Die schrillen Farben der Werbung und aufgesetzten „heilen Welt" sollen unsere Augen von den traurigen Zuständen abwenden, die sich dahinter verbergen. Und doch ist so vieles um uns herum nur der Ausdruck unserer Seele, die uns vermitteln will, dass wir uns auf einem sehr unglücklichen Weg befinden. Unsere Seele (der in uns wohnende Funke Gottes) ruft uns, möchte angehört werden, will uns etwas mitteilen. Sie weist uns auf unsere geistige Empfindsamkeit und Empfänglichkeit hin. Wenn die Seele nicht erhört wird, drückt sie sich über den Körper aus, damit wir endlich hinsehen und etwas verändern!
Das drückt sich in den verschiedensten psycho-somatischen Symptomen aus, und auch im Äußeren, wie wir Menschen miteinander, mit den Tieren und mit der Natur umgehen, und das entsetzliche Leid, das wir dadurch für uns und unsere gesamte Umwelt verursachen und selbst erleiden. Psycho-somatisch bedeutet so viel wie: von der Seele ausgehend körperlich ausgedrückt.
Zuletzt sollen Geschmacks-Blender wie Ketchup, Senf, Mayonnaisen, Dips und Sahne auf den getöteten, gebratenen, gekochten und sonstwie zubereiteten Tieren, den Leichen-Geschmack des Todes übertönen, den wir uns da einverleiben - unseres Selbstes völlig unbewusst, nämlich dass wir Geistwesen mit einer Hülle sind.

TEIL I-2

vom Töten und Quälen, vom Genießen & Heilen

Wir haben unsere Ess-Gewohnheiten so weit gebracht, dass wir nicht einmal mehr den Ursprung unserer Nahrung erkennen können. Besonders deutlich wird dies bei Fertiggerichten aus der Dose und bei Fleischgerichten. Schon lange haben wir dieses Thema so tief in uns versteckt, dass wir selbst dann, wenn wir darauf angesprochen werden, nicht erkennen, was wir eigentlich tun.
Jede Krankheit ist eine Äußerung der Seele. Jeder Schmerz ist eine Übersäuerung des Körpers und ein Stillstand der Fließkraft in unserem Körper. Warum? Wenn wir das Falsche in unseren Körper geben, können die Energien nicht mehr richtig fließen - alles kommt in den feinsten Kanälen und Systemen zum stocken, wird irgendwo abgelagert, wo es Schmerzen und Krankheit verursacht, sehr oft auch im Gehirn!



„Das Kind lerne alles tierische Leben heilig halten."
Jean Paul

„Gott will, dass wir den Tieren beistehen, wenn sie der Hilfe bedürfen.
Ein jedes Wesen in Bedrängnis hat das gleiche Recht auf Schutz."
Franz von Assisi

Wir haben die Tiere - die ursprünglich fröhlich umhersprangen - eingesperrt. Wir haben ihnen demütigende Käfige gebaut. Damit nicht genug, wir geben ihnen nicht mal Raum genug, um sich wenigstens umdrehen zu können. Sie reiben sich blutig, müssen aufrecht stehen, können es sich kaum bequem machen. Sie müssen in absolut unwürdigen Umständen und Stellungen ihre Kinder gebären, welche ihnen sofort nach der Geburt entrissen werden.

Manchmal müssen sie noch zusehen, wie ihre Kinder einen qualvollen, trostlosen Tod sterben, bevor sie selbst dem Schlachter vorgeführt werden.
Wir haben ihren Lebensraum auf kleinste Weideflächen, Gehege und Reservoirs eingeschränkt. Oft hängen sie an einem Strick oder an einer Kette, die ihnen nicht mal die kleinste Bewegung erlauben, manchmal sind sie so kurz, dass sie sich daran erwürgen - das habe ich in fremden Ländern selbst erlebt - und manches Tier aus seiner qualvollen Verstrickung befreit.
Der Anblick von Käfigen, Umzäunungen, kotverschmierten Körpern ist so normal für uns geworden, dass wir darüber keine Regung mehr in uns spüren. Die Tiere werden bis zum bitteren Ende gepeinigt und müssen Mastfutter fressen, das nicht ihrer natürlichen Nahrung entspricht und ihre Körper schmerzhaft wachsen lässt. Sie werden in Gebär- Aufzucht- und Mordmaschinen gehalten.
Sie werden absichtlich in Mangelzuständen gehalten, damit das Fleisch „zart" wird". Zustände, die den Tieren unsägliche Qualen bereiten - und das oft über einen unerträglich langen Zeitraum.

„Ich kann das Leid der Tiere nicht
von dem Leid der Menschen unterscheiden."
Lilly Lehmann

„Zur Moralität welches Menschen werdet Ihr mehr vertrauen?
Im Unglück desjenigen, der die geknebelten Tiere befreit,
oder desjenigen, der sie knebelt, um sie zu foltern?"
Richard Wagner

Wir haben unseren tierischen Mitgefährten das Leben genommen und sie verspeist. Es schien uns vor langer Zeit noch lebensnotwendig. Doch heute tun wir es aus Genusslust! Es ist eine wahre Sucht!

Wir essen es nicht so, wie wir es vom Tier abschnitten. Wir haben uns, um uns von der wahren Bedeutung unseres Tuns abzulenken, sonderbare Namen und Zubereitungen ausgedacht: Wurst, Fleisch, Rose, Nuss, Medaillon, usw.

Wenn wir das abstrakte Wort „Fleisch" sagen, ist unser Bewusstsein abgelenkt und wir erkennen nicht, was es ist. Was wir da essen, sind getötete, verendete Tiere, deren Fleisch längst im Verwesungszustand ist. Wir haben es mit allen möglichen Mitteln gewürzt, behandelt, verarbeitet.
Damit haben wir unsere Sinne verwirrt und unsere Seele betrogen - so, wie wir es auch mit vielen anderen Dingen tun.

„Wahrlich, ich sage euch: Was ihr getan habt einem von diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan.“ Das sind die Worte Jesu (Matthäus 25:40)

„Seid menschlich gegen Tiere. Tut weder Insekten noch Pflanzen und Bäumen ein Leid an. Zwingt die Insekten nicht, ihre Gehäuse und Wohnungen zu verlassen. Stört die auf den Bäumen schlafenden Vögel nicht auf. Tötet keinen Vogel, denn die noch im Neste befindlichen Jungen harren der Rückkunft von Vater und Mutter. Zerstört keine Nester der Vögel, noch vertilgt ihre Eier. Hetzt weder Mensch noch Tiere, noch fügt ihnen ein Leid zu.” Aus dem chinesischen Buch der Belohnungen und Bestrafungen

Wir Menschen verhalten uns oft wie Tiere. Das wurde mir bei der Beobachtung eines Kampfes zwischen zwei Hähnen klar, noch lange bevor ich Vegetarier und Veganer wurde. Auch Tiere können sich entscheiden, wie sie mit einer bestimmten Situation umgehen. In der Türkei erlebte ich diese Geschichte auf einem kleinen Hof:

Zwei Hähne stritten so verbittert miteinander, dass der eine schlimm blutete. Im Laufe des Gefechts sahen beide buchstäblich nur noch rot. Ein Bekannter und ich versuchten, die Tiere auseinander zu bringen. Wir sagten ihnen sogar, dass sie weiter leben könnten, wenn sie aufhören. Auch mit dem Stock konnten wir sie nicht auseinander bringen.
Da auch die Versuche, sie mit Stöcken auseinander zu bringen nichts halfen, kam zuletzt der Bauer und bereitete ein kurzes Ende. Er schlachtete die zwei Hähne und einen dritten, der sich in der Zwischenzeit eingemischt hatte. Doch nun ging das grausame Schauspiel erst los. Die Hennen, die zuvor noch als Zuschauer aufgeregt gackernd umher gestanden waren, rannten wie besessen auf das Blut los, das von den geschlachteten Hähnen stammte. Selbst mit Stöcken ließen sie sich nicht davon abbringen, wie wild darauf ein zu picken. Erst, als ich einen dicken Erdwall auf das Blut geschüttet hatte, den die Hühner nicht mehr aufgraben konnten, wurde es wieder einigermaßen erträglich. Ich konnte noch lange Zeit beobachten, wie die Tiere völlig außer sich ziellos hin und her liefen.

Auch wir Menschen merken unsere innere und äußere Veränderung nicht. Wir handeln meist ohne das Bewusstsein unserer göttlichen Kraft, die in uns und durch uns fließt, werden immer gehässiger, gefühlskälter und rachsüchtiger. Unsere Triebe arten aus und wir sind nicht mehr zu wahrer Liebe fähig. Wir

suchen die Antwort grundsätzlich in den Fehlern der Anderen. Es fällt uns nicht ein, dass wir selbst etwas mit den Umständen zu tun haben könnten, die auf der Welt herrschen, weil wir sie schon viel zu lange als normal und gegeben halten. Wir verstehen die Zusammenhänge zwischen uns und der Welt und unserem eigenen Verhalten gegenüber anderen Wesenheiten nicht.

Was wir zum Beispiel im ganz normalen Alltag täglich den Tieren antun, und dass es ganz genau als Spiegel auf uns zurück kommt. Am Besten erkennen wir das bei genauerer Betrachtung am Grauen des Krieges. In Friedenszeiten mag es noch Unsichtbar sein - wer den Krieg genau untersucht, wird feststellen, dass Menschen exakt die unvorstellbaren, unsagbaren Grausigkeiten widerfahren, welche sie zuvor anderen Wesen - vor allem auch den Tieren angetan haben. Der Mensch merkt es nicht, weil dies weit weg - fern von seinen Augen und seiner Wahrnehmung geschieht. Er ist sich auch nicht bewusst darüber, dass er selbst der Auftraggeber dafür ist - für das Stück Tier - oder das was er sonst vom Tier isst - auf seinem eigenen Teller! Das was uns begegnet - ist das, was wir einst selbst gesät haben!

Es gibt eine entscheidende Tatsache, die uns helfen könnte, uns wieder zu erinnern und zu erkennen was wir tun, und die uns zuletzt die Mittel in die Hand geben kann, alles wieder in Eigenverantwortung, selbstbewusst in gegenseitigem Respekt, Frieden und Liebe für alle Wesen hin zu verändern. Und zwar sowohl auf die Menschen bezogen, als auch auf die Tiere oder die Natur im Ganzen gesehen. Diese Tatsache ist ein entscheidender Schlüssel auf dem Weg zur Erkenntnis!

1. Die Reinkarnation

Einer der wichtigsten Schlüssel auf dem Weg zur Erkenntnis ist das Wissen um die Reinkarnation. Doch dieses Thema ist noch immer weitgehend tabu, obwohl es eine Tatsache ist. Hier verhält es sich ähnlich, als wenn Sehende einem von Geburt an blinden Menschen erklären wollten, wie die Welt in Farbe aussieht.
Ja, so erschreckend es auch klingen mag, was die Wiedergeburt betrifft, wandeln die meisten Menschen noch immer blind umher. Doch die Reinkarnation ist auch für einen im Geiste noch nicht erwachten Menschen so wichtig,

wie die Tatsache, dass wir alle Luft atmen und Wasser, Nahrung und Schlaf brauchen, um zu leben.

Es ist eine Tatsache, dass wir immer wieder in einem neuen Körper auf der Erde geboren werden, bis wir den entscheidenden Punkt unseres Erdendaseins erkannt haben und uns entschieden haben, diese Erkenntnisse auch zu leben. Wir drehen uns so lange in diesem „Hamster-Rad“, bis wir geistig erwacht sind. Solange dies nicht der Fall ist, werden wir uns einen neuen irdischen Körper anlegen, sobald der bisherige verschlissen oder total vergiftet und verstopft, und nicht mehr gebrauchsfähig ist.

1 Es war aber ein Mensch unter den Pharisäern mit Namen Nikodemus, ein Oberster unter den Juden. 2 Der kam zu Jesu bei der Nacht und sprach zu ihm: Meister, wir wissen, dass Du bist ein Lehrer von Gott gekommen; denn niemand kann die Zeichen tun, die Du tust, es sei denn Gott mit ihm. 3 Jesus antwortete und sprach zu ihm: Wahrlich, wahrlich, ich sage dir: Es sei denn, dass jemand von neuem geboren werde, so kann er das Reich Gottes nicht sehen.
4 Nikodemus spricht zu ihm: Wie kann ein Mensch geboren werden wenn er alt ist? Kann er auch wiederum in seiner Mutter Leib gehen und geboren werden? 5 Jesus antwortete: Wahrlich, wahrlich ich sage dir: Es sei denn, dass jemand geboren werde aus Wasser und Geist, so kann er nicht in das Reich Gottes kommen. 6 Was vom Fleisch geboren wird, das ist Fleisch; und was vom Geist geboren wird, das ist Geist. 7 Lass dichs nicht wundern, dass ich Dir gesagt habe: Ihr müsset von neuem geboren werden. 8 Der Wind bläst, wo er will, und Du hörst sein Sausen wohl; aber Du weißt nicht, woher er kommt und wohin er fährt. Also ist ein jeglicher, der aus dem Geist geboren ist. Johannes 3,1-8

„10 Und seine Jünger fragten ihn und sprachen: Was sagen denn die Schriftgelehrten, Elia müsse zuvor kommen? 11 Jesus antwortete und sprach zu ihnen: Elia soll ja zuvor kommen und alles zurechtbringen 12 Doch ich sage euch: Es ist Elia schon gekommen, und sie haben ihn nicht erkannt, sondern haben an ihm getan, was sie wollten. Also wird auch des Menschen Sohn leiden müssen von ihnen. 13 Da verstanden die Jünger, dass er von Johannes dem Täufer zu ihnen geredet hatte.. Matthäus 17,10

„Der Seuchen gab es drei zuvor: Begierde, Hunger, Greisentum. Seit nun das Vieh geschlachtet ward, entstanden achtundneunzig neu.“ Suttanipata

Menschen, die noch nicht erwacht sind, glauben, dass alles was uns an scheinbar negativen Dingen geschieht, und in unseren Augen schlecht ist, von Gott ausgeht. Doch das stimmt nicht. Wir haben es selbst verursacht. Gott selbst hat mit den Greueln, die auf der Erde geschehen nichts zu tun. Es war und ist unsere eigene Entscheidung und unser eigener Wille, der uns widerfährt. Aber die Verursachung dessen was wir jetzt an schmerzlichen Erfahrungen erleben, liegt oft so weit zurück, dass wir uns nicht mehr daran erinnern können. Nicht selten liegt es sogar bis weit in frühere Leben zurück.

Eigentlich gibt es den Faktor Zeit gar nicht. Doch in unserer Welt, in welcher wir an die Dualität glauben, daher auch alles dual denken und erfahren, gibt es die Zeit und somit auch den Tod tatsächlich, obwohl er eine Illusion ist. Das klingt ein wenig verwirrend, ist aber im Grunde sehr einfach und klar zu verstehen, sobald wir uns dieser Tatsache öffnen.

Deshalb sagen jene die Wahrheit welche sagen, dass der Tod real ist - und auch diejenigen die behaupten, dass der Tod und die Wiedergeburt eine Illusion wären, und wir eigentlich unsterblich sind. Im Grunde sind wir wirklich unsterblich. Doch so lange wir das bisher verursachte Leid nicht heilen, indem wir das Alte Leid versöhnen und erlösen, und indem wir vor allem auch nicht weiter Neues Leid verursachen, müssen wir es selbst erleiden.

2. Das ewige Leben
Wir sind als Geist unsterblich

Durch unser stark auf die Körperlichkeit gerichtetes Bewusstsein erleben wir unser Dasein sehr beschränkt auf die materiellen Grenzen. Ähnlich wie eine Perle, die auf einer Perlenschnur aufgereiht ist.
Sie glauben an das eine Leben, vor dem es zuvor nichts gab, und nach welchem es auch nachher nichts weiter gibt.
Jeder von uns wurde von Geburt an gründlich auf die in seinem Umfeld vorherrschenden Kultur-, Gesellschafts-, Denk- und Lebensweisen geprägt. Die Prägungen bestanden in der Hauptsache darin, die Annahme zu akzeptieren, wir seien körperliche, begrenzte Geschöpfe, eben rein vernunftbegabte Säugetiere.

Diese physische Manipulation ist zum größten Teil das Ergebnis einer einzigen Schlussfolgerung, die von Generation zu Generation widerspruchslos hingenommen und weitergegeben wird: nämlich, dass wir unser Körper sind.
ufgrund unserer Prägung erfahren wir uns auf dieser rein materiellen Wahrnehmungsebene hauptsächlich als körperliche Wesen.
Auf dem Boden der physischen Wahrnehmungen scheint das eine logische Schlussfolgerung zu sein. Denn was könnten wir denn sonst sein?
Als kleine Kinder träumen und erinnern wir uns noch an unsere vorige Existenz und versuchen das auch den Erwachsenen mitzuteilen, die alles als Hirngespinst oder „nur ein Traum, komm schlaf wieder ein!“ abtun. Während wir aus dem Kindsein herauswachsen, vergeht kein Tag, an dem wir nicht immer wieder gesagt bekommen, dass wir körperliche Geschöpfe sind.
Und unsere Familien, Freunde, die Massenmedien und die Gesellschaft im Allgemeinen bekräftigen diese Überzeugung in unserem Leben jeden Tag.
Wenn wir den Glauben an Gott und an das, was wir als kleines Kind noch wussten, endlich verloren haben, bringt man uns ein paar religiöse Anschauungen bei, die aber allenfalls dazu dienen sollen, dass wir nicht erwachen. Die Vorstellung einer geistigen Welt wird uns meist sehr doppelsinnig vermittelt. Die meisten Religionen sagen uns, dass wir als Körperlichkeit eine Seele oder irgendeine Art von reinem Geist haben, eine unsichtbare, nicht näher zu beschreibende Art der Energie. Und es wird uns beigebracht, dass wir all diese grotesken Vorstellungen so glauben sollen, ohne Fragen zu stellen.
Wir bekommen unser *gemerktes und auswendig gelerntes Wissen* sogar noch benotet. Wir sollen alles glauben, ohne dabei lästige Fragen zu stellen. Wir bekommen nichts in die Hände, das wir be*greifen* könnten. Alles wird uns trocken beigebracht. Kinder können das meist nur sehr schwer aufnehmen. Da ist nichts Greifbares und Logisches in den Vorstellungen, die wir zu schlucken haben. Aber die Zweifel werden zerstreut, indem man uns sagt, dass wir Vertrauen haben sollen - und dass aber auch alles in Gottes Händen liegt und wir keine Möglichkeit haben, etwas an unserem Leben selbst bewusst und selbst verantwortlich zu verändern. Viele religiöse Führer wollen uns um jeden Preis davon überzeugen, dass es praktisch nicht in unserer Macht steht, selbst Antworten auf die Rätsel unseres Lebens zu bekommen.

All diese Lehren, mit denen wir ständig konfrontiert werden, sind zur Gänze auf unsere körperlichen Sinne und Fähigkeiten beschränkt. Unsere gesamte Vorstellung der Realität beruht einzig auf physischen Wahrnehmungen. Das muss zwangsweise zu unvollständigen Schlussfolgerungen in der geistigen Entwicklung führen, was uns selbst betrifft, sowie alles um uns herum und in

uns drin. Die materielle Wahrnehmung ist, wie wir inzwischen wissen, nur ein sehr kleiner Teil dessen, was wir über uns und unsere Um- und Inwelt erfahren können.

Immer noch wird auf der ganzen Welt in den Schulen die wissenschaftliche Überzeugung gelehrt, dass das biologische Gehirn der Ursprung und die Quelle des Bewusstseins sei. Zu diesem irrigen Schluss kam die Forschung in der Medizin vor langer Zeit. Was sonst sollte das Bewusstsein sein? Heute liefern uns Abertausende von außerkörperlichen und Nahtodes-Erfahrungen den eindeutigen Beweis dafür, dass unser Bewusstsein auch dann weiter existiert, wenn wir durch den Tod von unserem physischen Körper getrennt werden.
Inzwischen haben viele Menschen durch verschiedenste Umstände ihre früheren Leben erfahren, oder konnten durch eine Nahtoderfahrung erkennen, dass es auch ein Leben danach gibt. Und die meisten stellen sich diese Leben wie auf einer Perlenschnur hintereinander aufgereiht vor.
Nehmen wir einmal die Zeit für gegeben. Und nehmen wir an, dass trotz aller Zweifel und Gegenstimmen die Reinkarnation eine Tatsache ist: dann können wir uns das Leben wie eine alle Zeiten durchdringende Schnur oder Stromleitung vorstellen, auf der die verschiedenen Leben mit den unterschiedlichsten Rollen, die wir darin hatten - wie in der Abbildung auf der nächsten Seite zu sehen - wie auf einer Perlenkette aufgefädelt sind.
Worüber die meisten Menschen sich nicht bewusst sind ist, dass die Perlenschnur das Leben selbst darstellt. Während die Perlen darauf nur all diese mehr oder weniger leidvollen Rollen, die wir *als Geist* in diesen materiell verdichteten Verkörperungen im Rad der Wiederkehr ein ums andere Mal leben, so lange wiederholen müssen, bis wir ein bestimmtes Bewusstsein erreicht haben: das Bewusstsein des Mitgefühls und der Barmherzigkeit allen Wesen gegenüber! Erst dieses gelebte Bewusstsein befreit den Menschen davon, immer und immer wieder im leidvollen Rad der Wiederkehr geboren zu werden.
In jedem dieser Leben hatten wir die Wahl, alles was uns gegeben war, alle Möglichkeiten zum Positiven zu nützen. Oder bisher gewählte Optionen, wie zum Beispiel das Leben eines Metzgers oder Killers, gegen eine positive Rolle auszutauschen.
Oft sehen wir gar nicht, wofür wir uns zum Beispiel mit der Wahl des Metzgers oder Henkers tatsächlich entschieden haben, weil die Folgen davon meistens erst beim Tod aus dem jeweiligen Leben, und vor allem im nächsten „irdischen“ Leben klar werden. Dann haben wir aber bereits die Erinnerung daran verloren, wie es zu den Umständen kommt die wir nun erdulden und erleiden müssen, und die wir nun aufzulösen haben. Wir haben die Erinnerung verloren, was wir

davor selbst durch unsere Wahl zu handeln verursacht haben. Die Fehler welche aus unserer falschen Sichtweise zum Beispiel auch körperlich entstehen (Krankheiten), versuchen wir durch Methoden zu korrigieren, welche in sich ja schon den Fehler durch unsere falsche Lebensweise tragen (Schulmedizin, Medikamente, Operationen). Doch auf diesen Punkt werde ich später im Kapitel „Gentechnologie“ noch genauer eingehen.
Das Leben, die Lebenskraft oder auch der ewige Odem (Prana) ist die Energie, welche (sinnbildlich) durch die Schnur der „Perlenkette“ der verschiedenen Leben läuft (vgl. Abbildung 1). Und die dazugehörigen Erlebnisse sind wie beim Computer auf verschiedenen Festplatten gespeichert.

Abbildung 1: Perlenkette der Reinkarnationen innerhalb der verschiedenenden Leben als nicht voll erwachter Mensch. - © Regina Franziska Rau



In unserem Beispiel ist ein Leben wie eine Perle auf dieser Lebenskette. Im Vergleich mit dem Computer wäre es eine Festplatte pro Verkörperung. Natürlich ist eigentlich alles was wir in all diesen Existenzen erleben in einer einzigen großen Aufzeichnung festgehalten, doch unserem rationellen Verstand kommt alles getrennt vor, und so kommen wir mit unserem unbewussten Zustand nicht an die Informationen heran, bzw. erfahren wir alles, wenn unser Bewusstseinszustand die entsprechende Reife erreicht hat!

Nun haben wir in den verschiedenen Existenzen die unterschiedlichsten Rollen. Denn am Ende jedes Lebens bestimmen wir selbst, was wir über die Erfahrungen denken, was wir daraus gemacht haben - und vor allem, wofür wir uns Zeit unseres Lebens durch diese Erfahrungen entschieden haben, und mit welcher Rolle es für uns weitergehen wird. All diese Erfahrungen, Denk- und Handlungsweisen, sowie unsere daraus resultierenden Lebensmaximen und eingegangenen Lebens-Verträge, sowie verschiedenste Versprechen, Eide und Schwüre, sowie auch Flüche, Verbannungen, etc. sind bestimmend dafür, wie unser

nächstes Leben aussehen wird. Wir bestimmen die Rolle unseres nächsten Lebens nebst allen Bühnen und allen dazugehörigen Rollen-Spielern selbst.
Wir mögen sagen: „aber ich habe doch nichts versprochen, geschworen, ich habe niemanden verflucht, verbannt", etc., weil wir uns nicht mehr daran erinnern können. Das hebelt aber das Gesetz des Universums: *'alles was du aussendest, kommt auf dich zurück!'* nicht aus! Die Energie eines solchen Schwures, Fluches, Bannes, etc., wirkt grenzüberschreitend, also über den Tod hinaus.
Allein schon unsere Handlungsweise bedeutet Entscheidung. Trägt das, was wir tun dazu bei, dass es dem Planeten besser oder schlechter geht? Sind wir durch unser Tun auf der aufsteigenden oder absteigenden Spirale der Entwicklung? Je nachdem, was unser Tun im breiten Blickwinkel verursacht, bestimmen wir damit die Gestaltung unseres nächsten Lebensabschnittes oder auch unseres nächsten Lebens.
Während dieser neuen Lebenszeit geschieht uns vieles, das wir als ungerecht, hart, grausam, unfair etc. empfinden. Wir haben vergessen, dass wir selbst einst die Ursache für die *aktuelle* Realität legten.

Die aufgeführten Beispiele kommen aus Erfahrungen von Menschen, die sich erinnerten und mir ihre Erinnerungen mitteilten, oder von Sitzungen während der Rückführungen in frühere Leben, während der sich die Patienten an die früheren Geschehnisse erinnern, welche bisher Ihr Leben blockierten. Diese werden während der Rückführung vergeben und versöhnt. Es wird auch um Vergebung gebeten, womit diese Geschehnisse aus dem Emotional-Körper des Patienten herausgelöst, oder anders ausgedrückt: erlöst werden. Versöhnte Geschehnisse aus der sogenannten Vergangenheit sind somit nicht weiter Blockaden für das Leben im *Jetzt*. Die Lebensenergie kann wieder fließen und das Leben durch die versöhnten Situationen und Emotional-Blockaden aus der Vergangenheit freier und unbeschwerter gelebt werden.

Das Hier und Jetzt

Es ist wichtig zu wissen: wenn wir unsere Vergangenheit nicht erlöst haben, haben wir auch keine Zukunft. Denn in den negativen Momenten des „Jetzt" stehen stets die Auswirkungen aus unseren eigenen negativen Handlungen von „Gestern" vor uns.
Die meisten Menschen bewegen sich also in einem Hamsterrad der unerlösten Aufgaben und Situationen. Sie fürchten sich davor, selbstbewusst zu handeln, ihre Stimme zu erheben, vor allem für diejenigen, die es selbst meistens nicht

können, weil sie unter totaler Bevormundung der Gesellschaft stehen: die Kinder, die Tiere, die Natur dieser Welt.
Die spirituellen Lehrer dieser Welt ermahnen ihre Schüler stets dazu im „Hier und Jetzt" zu leben, verschweigen ihren Anhängern aber gern, dass im sogenannten Hier-und-Jetzt stets die Vergangenheit vor ihnen steht, sobald etwas unbequem wird, sie das Erlebte nicht mögen und versuchen, es so schnell wie möglich loszuwerden, um sich wieder ihrem „Positiv Denken" widmen zu können. Doch in solchen „Perlen des Lebens" stecken die noch unversöhnten Situationen der Vergangenheit. Oft treten diese sogar in Form desselben Geistes vor uns hin, mit dem wir es früher schon zu tun hatten. Er hat nur „jetzt" ebenso wie wir selbst - eine neue Verkörperung mit einer vermeintlich neuen Rolle, einem vermeintlich neuen Gesicht.
Jetzt geht es darum, sich der Situation zu stellen. Das bedeutet nicht, dass wir jetzt ganz lieb und nett sein sollen. Es bedeutet auch nicht, dass wir lauthals schreien oder sogar körperliche Gewalt anwenden, oder uns Anwälte nehmen sollen.
Es bedeutet jetzt: ganz klar und echt zu sein. Die meisten Menschen stecken in dieser neuerlichen Begegnung immer noch in der Lähmung wie eine Maus vor der Schlange. Vermutlich ging es damals um Krieg und darum, bestimmte Befehle ausführen zu müssen. Die meisten haben es dann wortlos getan, weil sie glaubten, sonst zu schwere Nachteile hinnehmen zu müssen - oder im schlimmsten Fall: umgebracht zu werden. Und wenn sie den Befehl ausgeführt hatten, mussten sie letztlich doch die Nachteile hinnehmen, die sie zu verhindern gesucht hatten - oder wurden selbst umgebracht. Oder sie kamen mit ihrem Gewissen (der Stimme ihrer Seele) nicht mehr klar, und brachten sich selbst um.
Oder sie haben in einer Vorexistenz jemanden bestohlen, beraubt, ihn ermordet. Und dieser Jemand steht nun „wie aus dem Nichts" vor ihnen, fordert etwas ein, das er „zurück haben" will. Oder er fordert eine Handlung, die man nicht mehr tun will. Oder man wird gemobbt, so wie man früher bei Hinrichtungen lachte und mit der Meute gröhlte, oder jemanden verriet, um nicht selbst in Verdacht zu geraten.

Das Mindeste, was nun zu tun ist, negative Befehle oder Anweisungen zu verweigern, auch wenn es sehr verlockend und einfach erscheint, es wieder genauso wie damals zu machen. Nun geht es darum, nicht mehr weiterhin das Opfer zu bleiben und Befehle unreflektiert auszuführen und auch nicht weiterhin der Täter zu sein und selbst überheblich zu handeln, wie im obigen Beispiel beim Mobbing: selbst niemanden mehr zu verraten, es sei denn, es ginge zum

Beispiel darum, dass jemand seine Kinder, seine Frau oder seine Tiere schlägt oder anders misshandelt und man hätte ihm die Meldung angekündigt.

Es geht nun darum, aus beiden unverantwortlichen Rollen herauszutreten und Selbstverantwortlichkeit zu *üben*. Es geht darum - zumindest innerlich zu verstehen: „Ah, das was vor mir steht, habe ich früher andern angetan! So fühlt es sich also an!" Diese Einsicht wird dann zutiefst im eigenen Herzen gefühlt. Das wiederum verursacht, dass man dementsprechend von selbst eine Lösung vorschlägt, welche die soeben gewonnene Erkenntnis zumindest mit berücksichtigt.

Wenn jemand nicht versteht, was heute im Jetzt vor ihm steht, könnte man ihm aufgrund dieser zeitlichen Zusammenhänge zu ihm sagen: „Du erlebst das nun so, weil du „Gestern" oder „Vorgestern" in andern Verkörperungen dies-und-jenes selbst getan und verursacht hast.
Durch diese zeitliche „Richtigstellung", rückt das „vergessene" Geschehen viel realer ins Tagesbewusstsein, als wenn man nur einfach von früheren Taten und Karmischen Auswirkungen spricht.
Ich habe schon vielen Menschen helfen können, private, amtliche oder Gerichtliche Schwierigkeiten mit relativer Leichtigkeit zu bewältigen, wenn sie verstanden haben, worum es in diesen „schwierigen Situationen" geht - und wenn sie so vorgingen, wie ich es eben beschrieben habe.
Das Ergebnis ist dann entsprechend überraschend positiv. Und die Situationen gehen weit positiver aus, als erwartet! Oft entwickelten sich dabei hinterher wunderbare Freundschaften mit dem vermeintlichen Feind. Warum? Weil beleuchtet, geklärt und bereinigt wurde, was zuvor im Dunkeln lag!

Kommen wir zum dem Beispiel mit der Perlenkette zurück:

Nehmen wir an, wir hätten nun auf dieser Perlenkette eine Anzahl Lebensperlen, jede mit einer anderen Färbung. Die erste Perle ist eigentlich keine Perle, es ist noch der Urzustand, in dem wir die Färbung des Lichts und der Liebe haben. Wir waren Eins mit dem Äther, daher hatten wir zu diesem „Zeitpunkt" noch einen Ätherkörper und waren ohne die Begrenzung des materiellen Körpers und seiner klebrigen Schichten, die uns an die materielle Welt heften.

Dann folgte der Gedanke, ohne Gott leben zu wollen. Ein Schritt, der uns an die Materielle Welt haftete. Seitdem haben wir in den vielen verschiedenen Leben

immer weiter danach gesucht, uns wieder zu erinnern. Am Anfang haben wir noch oft an Gott und die Sphäre gedacht, aus der wir kamen. Als wir die Auswirkungen unseres Wunsches auf uns selbst sahen, haben wir uns sicherlich oft sehnlichst gewünscht zurückzukehren.
Doch die eigenen Schuldgefühle ließen uns nicht umkehren. Unsere unerlösten negativen Gedanken, Worte und Taten der Vorleben klebten uns sozusagen in der Materiellen Welt fest. Wir starben zwar als Geistwesen auch nicht - aber unser Geist war gezwungen, wieder in einem irdischen Körper auf die Erde zu kommen und da weiter zu machen, wo wir beim letzten Sterben aufgehört hatten, an unserem Bewusstwerden (Befreiung des Geistes) zu arbeiten. Wir konnten auch nicht mehr mit den höheren Sphären kommunizieren, also beten. So groß waren unsere Schuldgefühle. Nur, wenn das Leid zu groß wurde, dann haben wir uns wieder voller Inbrunst nach innen (oben) gewandt.



Abbildung 2: Reste, übrige emotionale Blockaden früherer Leben: materiell verdichtete, noch nicht erlöste Verstrickungen /Anhaftungen in die materielle Welt. Das Licht der Liebe und der ewigen unsterblichen Schöpferkraft; die ätherische nichtmaterielle, geistige Welt begleitet unser ganzes Leben durch die vielen Existenzen hindurch, bis wir als Geist vollends erwacht sind!

Wir hatten sicher auch harmonische Leben dazwischen. Doch viele leidvolle unerlöste Momente aus vorigen Existenzen sorgten dafür, dass wir im nächsten Leben erinnert wurden, dass noch nicht alles erlöst ist. Vor allen Dingen waren wir so gut wie nie auf die Idee gekommen, Gott darum zu bitten, uns dabei zu

helfen und uns zu zeigen was zu tun ist, um den materiellen Körper von den Anhaftungen frei zu bekommen.
Wegen der hellen Augenblicke unserer bisherigen Verkörperungen ist die gegenwärtige Lebenskugel (wie oben in Abbildung 2 zu sehen) nicht ganz von materiellen Anhaftungen überdeckt, sondern auch hier erleben wir gelegentlich Höhepunkte geistiger Erkenntnisse, die aber gleich wieder in Vergessenheit geraten oder als Halluzination abgetan werden. Das ist so, weil der rationelle Verstand noch immer viel zu viel Macht hat, und sich die Menschen deshalb gegenseitig eher in der rationellen Verhaftung bestärken, als in der geistigen Befreiung. Wenn wir über unsere Erfahrungen sprechen, werden sie als Hirngespinst und unrealistisch abgetan. Leider glauben wir das dann selbst meistens auch.

Wir haben Momente, in welchen die wirkliche Realität in unser Bewusstsein einbricht, wie ein Lichtstrahl in die absolute Dunkelheit: in das Gefühl großer Angst vor dem, was da im Dunkeln verborgen liegt - und dass wir von der Erinnerung daran verrückt werden könnten. Doch das genaue Gegenteil wäre der Fall: das Beleuchten und Hinsehen bringt Erleichterung und Befreiung.

Der Mensch hält alles, was er im materiellen Sinne tut, für die eigentliche Realität. Dabei ist es genaue anders herum: die geistige Welt, die wir nicht sehen und vor der wir uns so sehr fürchten, ist die eigentlich Realität. Was wir nicht wissen ist: nicht unsere Seele hat Angst, sondern das wenig erwachte Bewusstsein unseres rationellen Verstandes, der Teil unseres materiellen Körpers ist. Er hat Angst vor dem Tod, nicht unsere Seele, die ja der Funken Gottes in uns ist, den er uns zur Orientierung eingehaucht hat.
Doch wir haben vergessen, dass wir nicht der Körper sind. Nicht unser Körper hat eine Seele - sondern wir, der Geist hat einen Körper, um Erfahrungen zu machen. Mit diesem Körper haben wir uns identifiziert.
Wir haben uns auf unserem Weg verirrt. Die Abschaffung und Ausmerzung der Lehre der Wiedergeburt - veranlasst durch Kaiser Justinian im 5. Konzil im Jahr 553 n.Ch.. in Konstantinopel - hat ihren entscheidenden Teil zu dieser Verirrung beigetragen.

Religiöse Wurzeln

Hinsehen und Verstehen ist besser als Wegsehen und verdrängen

Im weiteren Verlauf dieses Buches werde ich immer wieder auf derlei Zusammenhänge hinweisen. Einige meiner Bekannten und Freunde bei Facebook im Internet fragten mich, warum ich denn überhaupt über solche unnötigen Dinge spräche, wo wir doch alle wüssten, dass die Religionen sozusagen das Übel an der Wurzel überhaupt sind. Nach meiner Erfahrung ist ein Übel nicht dadurch beseitigt, indem ich es ignoriere. Sondern eher darin, dass ich es eingehend beobachte und prüfe, um zu sehen, *wie dieses Übel funktioniert und wo es seinen Ursprung hat*, erst dann kann ich mich ja wirkungsvoll daran machen, es von der Wurzel zu entfernen. Andernfalls ist die Gefahr groß, gleich das Übel mitsamt der Wurzel auszureissen! In diesem Falle meine ich natürlich die ursprünglich gesunde Wurzel! Oft genügt auch schon die richtige „Nahrung", um dem Übel den Boden zu entziehen. Und für mich ist Nahrung nicht nur das, was ich meinem Magen zu essen gebe, sondern auch das, was ich seit meiner Kindheit an Informationen zu verdauen bekam. Vieles davon konnte überhaupt von der Wesenheit der Sache her gar nicht verdaut werden, weil es verdreht, verfälscht oder einfach halbe Wahrheit war. Wenn man nun die fehlenden Teile einsetzt, die verdrehten Teile richtig stellt und die gefälschten Anteile herausnimmt, ergibt das Ganze plötzlich eine sehr heilsame und wirklich gut verdauliche und verwertbare Nahrung für meinen Geist.
Zudem durfte bei meinen langjährigen und großen Reisen sowohl in Europa, als auch in der Türkei und Indien erkennen, dass die meisten Menschen mitnichten frei von diesen Grundprägungen der Religionen sind, nur weil sie plötzlich die Idee haben, dieser Religion nicht mehr angehören zu wollen. Wirklich frei sind meiner Beobachtung nach nur diejenigen geworden, die den Mut hatten, sich wirklich intensiv mit dem „Übel" zu beschäftigen, das sie loslassen wollten, bevor sie sich davon befreiten.

Ein kleines Beispiel mag hier sicher hilfreich sein: wenn ein Mensch von einer Zecke befallen wird, und sie einfach mit den Fingernägeln packt und ausreissen will, der wird (in den meisten Fällen) nachher feststellen, dass er zwar ihren Körper erwischt hat, aber der Kopf noch in seiner Haut steckt.
Es empfiehlt sich also, sich vor der Entfernung zu informieren, wie und wo diese Zecke in der Haut steckt, um sie auch richtig zu entfernen. Ähnlich ist es mit den unterschiedlichsten Parasiten, die den Menschen befallen können. Wenn er nicht weiß, wie sie leben und von was sie sich ernähren und was ihnen nicht bekommt, wird er sie in den seltensten Fällen los.

Der Apfel vom Baum des Lebens

Am Anfang stand ein Tier-Mord

Die Rückerinnerung blieb uns verwehrt, weil wir uns, durch welchen Umstand auch immer, dazu „überreden“ ließen, vom „Baum des Lebens“ zu essen. Später, als wir langsam wieder zu Bewusstsein kamen, wurden wir gezwungen, die universellen Gesetze erneut zu brechen. Nein, es war kein Apfel, der unsere Sinne vergiftete. Es war die Fleischesfrucht vom Stammbaum des Lebens. Wir begannen den Tod zu essen: Leichen von Tieren und sogar Menschen!

Aus vielen Quellen alter Schriften geht hervor, dass es zu Anfang Menschen-Wesen (Kinder) waren, welche geopfert und gegessen wurden, und dass nur sehr schleppend das Töten - in Form von Menschenopfern und auch zum allgemeinen Verzehr - abgeschafft wurde.
Gemäß dem jüdischen Philosophen Moses Maimonides - der von 1135-1204 lebte - war das Auftreten von Tieropfern nichts anderes als ein Ersatz für eine zuvor weitverbreitete Gepflogenheit: Kinderopfer! Mit anderen Worten: sollten Tieropfer das noch größere Übel des Mordens von Kindern ersetzen.

„Sie errichteten die Kulthöhe des Baal im Tal Ben-Hinnom, um ihre Söhne und Töchter für den Moloch durchs Feuer gehen zu lassen. Das habe ich ihnen nie befohlen und niemals ist mir in den Sinn gekommen, solchen Gräuel zu verlangen und Juda in Sünde zu stürzen..“ (Jeremia 32:35)

Diese Kinderopfer waren also noch bis in die Königszeit in Israel und Juda üblich. Dazu passt auch sehr treffend die bekannte Bibelstelle, in welcher angeblich Gott selbst Abraham auffordert, ihm seinen Sohn Isaak als Brand-opfer darzubringen, um zu sehen, ob er ihn liebe.
Doch zuletzt erscheint ihm ein Engel, um ihm Einhalt zu gebieten … stattdessen entdeckte Abraham dann den Widder, der sich im Dickicht verheddert hatte - und schlachtete diesen an dessen Stelle des Sohnes zum Opfer. Die Zusammen-hänge sind offensichtlich: der sogenannte „*Apfel* vom *Baum des Lebens*”, von welchem in der Bibel bei „Adam und Eva” die Rede ist, war die Fleischesfrucht vom Stammbaum des Lebens. Der Mensch hatte Tiere und Menschen getötet und verspeist.

Ich war unterwegs auf einem schönen Loisachpfad. Da kam ich an einem Wegkreuz vorbei. Darauf stand geschrieben: „Ich geh mit Dir auf Schritt und Tritt, drum bitt' ich Dich, zerstör mich nicht!" Dieser Satz



erstaunte mich zutiefst. Sagte der Schreiber damit nicht, dass dieser in Holz geschnitzte Jesus ihn auf Schritt und Tritt begleite?

Bitte versteht mich nicht falsch, ich weiß, dass der Schreiber damit lediglich ausdrücken wollte, dass die in Holz geschnitzte Figur den Jesus nur symbolisieren soll. Dennoch wollten mich die Gedanken nicht loslassen: „Der wahre Jesus wohnt doch in unseren Herzen! Warum also bilden die Menschen ihn dann immer weiter als Gekreuzigten ab, wo doch inzwischen dem Papst schon Petitionen zur Unterschreibung vorliegen, dass er endlich zugeben soll, dass der wahre Jesus nie am Kreuz gestorben ist!"

Also sagte ich laut - meinen Blick direkt auf den geschnitzten Holz-Jesus gerichtet: „Warum bilden Dich die Menschen immer weiter in dieser getöteten Haltung ab, wo Du doch 'der Auferstandene' genannt wirst?" Und prompt kam die Antwort: „Das bin ich nicht!" - Ich fragte: „Wenn Du es nicht bist, wer ist es dann?"

Die Antwort haute mich fast um: „Diese Kreuze stellen den Brudermord dar, den Kain an Abel beging. Er tat dies ja, weil der sein Tier-Opfers mir nicht gefiel, während Apfel Früchte opferte, was mein Wohlgefallen hatte.

Wie du ja weißt, wurde von verschiedenen Schreibern die Bibel gewaltig gefälscht und so heißt es heute in der Bibel, Kain hätte die Früchte geopfert und Abel das Tier. Da Kain das Tier geopfert hatte, wurde sein Gemüt und sein Geist dunkel und er fühlte, dass er damit nicht mein Wohlgefallen erweckt hatte. Deshalb erschlug er dann seinen Bruder Abel.

Dies war also die erste sündhafte Urtat. Und weil der Mensch diese Urtat nie als Sünde wider den Geist und die Seele - also wider sich selbst und die gesamte Schöpfung - erkannt und deshalb auch nie bereut hat - und stattdessen sogar immer weiter seine Tier-Brüder und -Schwestern ans Leidenskreuz seiner Begierden nagelt - findet sein Drang, alles was er anbetet und verherrlicht - in dieser Form des gekreuzigten Jesus seinen Ausdruck!

Würde der Mensch dieses Abbild des Gekreuzigten genau betrachten und tief in sich gehen und alles mit dem Herzen anschauen, würde er seinen Irrtum ganz sicher bald bemerken und darüber zutiefst erschrecken! Ich bin es nicht! Es ist

erstens der getötete Abel - und zweitens der getötete Tier-Bruder, also der ewige Brudermord, der hier abgebildet und verherrlicht ist.
Ihr könnt euch sicher vorstellen, dass ich mich sofort hinsetzte und diesen Vorfall aufschrieb, um meinen Angehörigen, Freunden und Bekannten davon zu erzählen!

Bis heute finden wir auch in der Kinderbibel oder in Bibelillustrationen beim Opfer von Kain und Abel auf dem Felde: dass von Kains Opfer dunkler Rauch Richtung Erdboden wallt, während von Abels Opfer weißer Rauch gen Himmel steigt. Jedes Kind weiß, wie stark und dunkel es raucht, wenn ein Tier auf dem Grill geröstet wird. Der Rauch ist oft so schwer, dass er sehr niedrig über den Boden zieht. Wir wissen auch, dass trockene Dinge, wie zum Beispiel trockenes Gras und Samen sehr gut brennen und leichten, hellen Rauch erzeugen, der gen Himmel steigt.

Selbst die Kirche hat aufgrund eigener theologischer Vernunft behauptet, dass der *Ursinn* des Kain-und-Abel-Mythos nicht die Begründung und Rechtfertigung des Tieropfers gewesen sei, welches Gott gar nicht gnädig ansah, sondern eben gerade *der Protest Kains gegen den ersten Tiermord*. Und damit gegen den ersten Mord, nämlich das erste Blutvergehen überhaupt. Die Kirche sagt damit, dass die Scheu vor der Tötung von Tieren, überhaupt der ursprüngliche Sinn von der Geschichte „Kain und Abel auf dem Felde“ ist.
In der Bibel finden wir die Tat-Sachen verdreht vor, denn die Kirche stülpt Abel die Rolle des Tierhüters über, während sie Kain, dem Mörder Abels, die Rolle als Bebauer des Feldes zuschreibt. Im äthiopischen Adambuch - „Carl Betzold“ und „Franz Susmann“lesen wir hingegen die richtige Rollenverteilung.

Kains Brudermord - Kain & Abel im Äthiopischen Adambuch

Kapitel 77 - Die Opfer von Abel und Kain

Übersetzung: Carl Betzold - Überarbeitung: Franz Susman (Kirchenhistoriker)
Als Adam sah, dass Kain den jüngeren Abel hasste, wollte er ihre Herzen besänftigen und sagte zu Kain: „Mein Sohn, nimm von Deinen Früchten und bring Gott ein Opfer dar, damit er Dir Deine Schuld und Deine Sünden vergebe.“ Und er sagte auch zu Abel: „Nimm Du von Deinen Samenfrüchten und bring ein Opfer dar, damit er Dir Deine Schuld und Deine Sünden vergebe.“
Da fasste Abel das Wort seines Vaters auf, nahm von den Samen, machte ein gutes Opfer und sagte zu seinem Vater Adam: „Komm mit mir, um mir zu zeigen, wie ich das Opfer darbringen soll.“

Adam und Eva gingen mit ihm und brachten ihm bei, wie er das Opfer auf dem Altar darbringen sollte. Danach standen sie auf, um zu beten, dass Gott das Opfer Abels annehmen möchte. Gott blickte auf Abel und nahm sein Opfer an; und Gott freute sich mehr wegen seines Opfers, weil sein Herz gut und sein Körper rein und keinerlei Falsch in ihm war. Sie gingen von der Altarstätte hinab und kamen zu der Höhle, wo sie sich aufhielten.
Aber Abel brachte wegen seiner Freude am Opfer jede Woche dreimal ein Opfer dar - nach dem Beispiel seines Vaters. Kain dagegen liebte das Opfer nicht, sondern brachte nach vielem ärgerlichen Drängen seines Vaters ein einziges Mal seine Opfergabe dar. Als er opferte, tat es ihm um das Opfer leid, das er brachte, und er nahm das kleinste von seinen Schafen zum Opfer, und auch um dieses tat es ihm leid. Gott nahm sein Opfer nicht an, weil sein Herz voll von mörderischen Gedanken war.

Im Vergleich dazu die Bibel - Kains Brudermord

1. Moses - Kapitel 4 - Kains Brudermord
1 Und Adam erkannte sein Weib Eva, und sie ward schwanger und gebar den Kain und sprach: Ich habe einen Mann gewonnen mit dem Herr. 2 Und sie fuhr fort und gebar Abel, seinen Bruder. Und Abel ward ein Schäfer; Kain aber ward ein Ackermann. 3 Es begab sich nach etlicher Zeit, dass Kain dem Herr Opfer brachte von den Früchten des Feldes; 4 und Abel brachte auch von den Erstlingen seiner Herde und von ihrem Fett.
(Hier gibt es eine Drehung - es muss sinngemäß heißen: Abel brachte dem Herrn von den Früchten des Feldes - und Kain brachte von den Erstlingen seiner Herde.) Und der Herr sah gnädig an Abel und sein Opfer; (Hebräer 11.4) 5 aber Kain und sein Opfer sah er nicht gnädig an. Da ergrimmte Kain sehr, und seine Gebärde verstellte sich. 6 Da sprach der HERR zu Kain: Warum ergrimmst du? und warum verstellt sich Deine Gebärde? 7 Ists nicht also? Wenn Du fromm bist, so bist Du angenehm; bist Du aber nicht fromm, so ruht die Sünde vor der Tür, und nach Dir hat sie Verlangen; Du aber herrsche über sie. (Beherrsche diese Triebe; oder: beherrsche dich) (Römer 6.12) (Galater 5.17)
8 Da redete Kain mit seinem Bruder Abel. Und es begab sich, da sie auf dem Felde waren, erhob sich Kain wider seinen Bruder Abel und schlug ihn tot. (1. Johannes 1.3-15) (1. Johannes 3.12)
9 Da sprach der HERR zu Kain: Wo ist Dein Bruder Abel? Er sprach: Ich weiß nicht; soll ich meines Bruders Hüter sein? 10 Er aber sprach: Was hast Du getan? Die Stimme des Bluts deines Bruders schreit zu mir von der Erde. (Psalm 9.13) (Matthäus 23.35) (Hebräer 12.24) 11 Und nun verflucht seist Du auf der

Erde, die Ihr Maul hat aufgetan und deines Bruders Blut von Deinen Händen empfangen. 12 Wenn Du den Acker bauen wirst, soll er Dir hinfort sein Vermögen nicht geben. Unstet und flüchtig sollst Du sein auf Erden. 13 Kain aber sprach zu dem HERRN: Meine Sünde ist größer, denn dass sie mir vergeben werden möge. 14 Siehe, Du treibst mich heute aus dem Lande, und ich muss mich vor deinem Angesicht verbergen und muss unstet und flüchtig sein auf Erden. So wird mirs gehen, dass mich totschlage, wer mich findet. (Hiob 15.20-24) 15 Aber der HERR sprach zu ihm: Nein; sondern wer Kain totschlägt, das soll siebenfältig gerächt werden. Und der HERR machte ein Zeichen an Kain, dass ihn niemand erschlüge, wer ihn fände. 16 Also ging Kain von dem Angesicht des HERRN und wohnte im Lande Nod, jenseits Eden, gegen Morgen.

3. Beginn und Kreislauf des Leids auf Erden

Aus diesem Texten ist deutlich zu erkennen, wie sich dieses blutige Opfer zuerst auf Kain selbst auswirkte: er war hasserfüllt und erschlug seinen Bruder. Danach geriet er in den Bann des teuflischen Kreislaufs.

Wir alle verbrachten Verkörperung um Verkörperung in diesem Rad der „Wiedergutmachung“ - oder anders ausgedrückt: Auf der Suche nach unserer wahren Identität, die wir durch die Ur-Tat (Ursachentat unseres Falls) vergessen hatten.

Die Angst vor dem Tod

Somit ist klar ersichtlich, dass es z.B. keineswegs gerechtfertigt ist, einen Mörder einfach zu töten, um seinen Mord zu sühnen, sondern dass das Leid dadurch noch immer um x-Faches vergrößert wird.

Im Grunde bräuchten wir keine Furcht vor dem Tod zu haben, da der göttliche Funken in uns (die Seele) ja unsterblich ist.
Die Menschen hatten aber getötete Leiber mit ihrer Seele darin gegessen. Damit haben sie die Angst und die Qual der Wesen, die die sie vorher domestiziert, gequält und dann getötet hatten gleich mitgegessen.
Deshalb haben die Menschen solche Angst vor dem Tod. Wegen dieser Angst aber richten wir gewaltiges Leid auf der Erde an. Wegen dieser Verwirrung im Netz des Todes finden wir nicht zu unserer Erinnerung an unsere Unsterblich-

keit und zu unserem göttlichen Ursprung zurück. Deshalb müssen wir diesen blutigen Bann selbst durchbrechen.
Um diesen zu lösen, müssen wir Erstens aufhören zu töten und Zweitens unsere Gewohnheit sein lassen, die getöteten Wesen zu essen, ganz egal, ob *wir* sie getötet haben, oder ob sie von selbst verendet sind.
Wir waren also auf der Suche nach unserem wahren Selbst, und wegen der Verstrickungen mit unseren einstmaligen Taten wurden wir nicht bewusster, sondern stattdessen immer verstrickter, immer sicherheitsbedürftiger, immer ängstlicher. Wir haben heute vor allem und jedem Angst. Wir brauchen so viel Sicherheit, dass für das echte Leben kaum noch Raum ist. Wir fürchten uns vor der Natur, vor Bakterien, Viren, Parasiten, vor den Menschen und sogar vor Außerirdischen.

Der Mensch tut sich schwer darin zu glauben, dass Gott, welcher ja die reine Liebe und das reine Licht ist, der einzige Mittler zur Heilung jedweden Leides ist. So mag es angehen, dass man einen Menschen, der sich zum Beispiel gegen das Leben von Mensch, Tier oder Natur wendet, oder der sich respektlos und unter Gewalteinwirkung nimmt, was ihm nicht gehört, in menschenwürdiger Verwahrung hält. Dass er an einem Ort leben soll, wo er zum Beispiel Dinge tun kann, die zum Erhalt der Erde beitragen. Da wäre beispielsweise die Pflanzung von Wäldern, das Anlegen von Gärten und Teichen, etc. Solche Tätigkeiten haben schon so manchen früheren Übeltäter in einen lebensbejahenden und liebenswerten Menschen verwandelt. Reine Sanktion und Bestrafung hingegen schüren nur weiteren Hass in ihren Herzen.

Einer der bekanntesten Profiler (Fallanalytiker) und Kriminalpsychologe auch für Amokläufer und Serientäter, der Schweizer Thomas Müller erklärt: „Jeder kann zum Amokläufer werden" und „Alle Menschen, die solche Taten begehen, klagen später, dass ihnen persönliche Gespräche gefehlt haben." Und: „Als Kriminalpsychologen verurteilen wir nicht, wir *be*urteilen."

4. Warum sind wir hier - was ist unsere Aufgabe?

In der Zeit der Gegenwart sind wir hier, um endlich die Wahrheit über uns selbst zu erfahren und wieder zurückkehren in unseren göttlichen Ursprung. Es geht um die wichtigste Entscheidung unseres gesamten Lebens im Rad der Reinkarnation.

Wir fürchten uns am meisten vor dem, was wir selbst anderen antun. Das ist uns aber nicht bewusst, da die von den Mächtigen über die Kirche in die Welt getragene Lehre hieß, dass wir Tiere essen müssten, wenn wir Gott gefallen wollten - ja, wenn wir überleben wollten!
Die Angst, die wir heute oft vor vielen Dingen haben, kommt meist nicht von neuen Ereignissen. Sie kommt aus alten Zeiten von weit zurück, aus früheren Verkörperungen. Diese Furcht lässt uns wiederum Dinge aus Angst tun, die uns erneut genau das erleben lassen, was wir nie mehr erleben wollten. Wir fürchten uns vor dem, was wir in früheren Reinkarnationen einmal getan haben und uns als Folge dessen in den weiter folgenden Existenzen oder auch in diesem Leben angetan wurde. Unbewusst kennen wir sehr gut, was wir einst verursacht haben, und darum fürchten wir uns davor. Wir fürchten uns, dass sich wiederholen könnte, was einst geschah. Wir fürchten es, weil wir (meist unbewusst) genau wissen, dass wir nicht aufgehört haben, Leid zu verursachen.
Ein universelles Gesetz sagt, dass wir mit unserer Furcht wiederum genau die Dinge anziehen, vor welchen wir uns fürchten. Daher tun wir alles Erdenkliche, um uns „positiv“ auszurichten. Nur das Entscheidende tun wir nicht. Denn die Wahrheit ist, dass wir die negativen Dinge selbst anziehen, weil wir sie selbst immer noch tun! Wir verstehen diese Zusammenhänge nicht, weil wir die Natur und die Tiere immer noch als niedere Kreatur ansehen, die nur geschaffen sind, um uns zu dienen. Wir erkennen nicht, dass wir uns seit Anbeginn immer wieder nur selbst töten. Wenn wir töten, werden wir getötet. Wie können wir glauben, dass uns Totes nähren kann - obwohl man uns in allen religiösen Versammlungsplätzen der Welt vom Lebendigen Gott predigt - und dass er uns nährt und am Leben hält.

Und immer wiederholen wir wie in Trance diese Runde, wie in einem Computerspiel, in dem wir den Level erst gewinnen, wenn wir die entscheidende Erkenntnis erlangen und das entsprechend Richtige tun! Es ist ähnlich wie in dem bekannten Film „Und täglich grüßt das Murmeltier” mit Bill Murray, aus dem Jahr 1983.

Es ist die unendliche Geschichte vom ewigen Rollentausch: Täter ←•→ Opfer. Und diese unendliche Geschichte gilt es endlich zu durchbrechen.

5. Die Illusion des Todes

Manchmal führten wir in vergangenen Leben ein Dasein, in welchem alles bilderbuchmäßig verlief. Wir hatten eine traumhafte Kindheit. Wir lebten in der Natur und freuten uns über jeden Tag, bis zu dem Tag, an dem sozusagen völlig unerwartet zum Beispiel der Krieg kam, und mit ihm die Horden des Krieges (Raubritter, Soldaten oder kriegerische Bürger). Sie töteten z.B. unsere Liebsten, unsere Eltern und Geschwister, brandschatzten, plünderten und vergewaltigten.
Oder wir lebten in schwierigen Verhältnissen und wurden plötzlich schwanger, und unsere Schwangerschaft musste streng geheim gehalten werden. Da wurden oft die Kinder oder die Frauen umgebracht. Frauen wurden vergewaltigt. Man plünderte im Krieg. Oder man brachte in schwierigen Zeiten die Nachbarn um, um etwas zu Essen zu haben, oder um an deren Besitz zu kommen. Oder man hatte ein Leben als Heiler und wurde eines Tages von Jemandem verraten, der Rache dafür nehmen wollte, das ein Familienangehöriger starb, dessen Tod man nicht hatte verhindern können. Vielleicht bekamen wir eine riesige Wut und rächten uns am ganzen Dorf, indem wir es vergifteten, weil keiner uns von dort zu Hilfe eilte, obwohl wir ihnen allen so oft geholfen hatten.
Wir konnten nicht erkennen, wo hinein wir da verstrickt waren und warum uns solches widerfuhr, weil wir uns nicht darüber bewusst waren, dass dies die Auswirkungen der Vorverkörperungen waren - und neue Wut, neuer Hass keine Lösung, sondern nur neues Leid schafft.
Aus jedem dieser Leben ist etwas anderes noch nicht erlöst, eingelöst oder aufgelöst und versöhnt. Immer wenn etwas Schmerzhaftes und Grausames geschah, waren wir traumatisiert. Diese Traumata wiederholten sich ständig in unseren Träumen. Aber meistens konnten wir uns nach dem Erwachen nicht mehr an diese Träume erinnern. Doch die Emotionen blieben und wir waren verwirrt oder verknüpften sie falsch mit Jetztzeit-Erlebnissen, was wiederum zu falschen Handlungen führte.
Unser Verstand koppelte die Erinnerungen von früher aus. Denn erstens hatten uns diese Erlebnisse damals zu sehr zugesetzt und zweitens galten bewusste Erinnerungen an solche früheren Ereignisse noch als *Hirngespinst*, als *Halluzination*. Wir mussten solche Dinge geheim halten, damit man uns nicht für verrückt hielt. Auch heute muss man immer noch fürchten, mit schweren Medikamenten psychiatrisch behandelt zu werden, wenn man Träume oder Erlebnisse äußert, die von der Norm abweichen, oder wenn wir gar Erfahrungen aus früheren Leben ganz bewusst wiedergeben. Doch diese Medikamente sind

keine Lösung. Sie legen das Problem nicht nur auf Eis, sondern sorgen dafür, dass die wahre Ursache unter dem Eis brodelt, bis sie eines Tages bei einem schweren Ausbruch wieder zu Tage tritt. Dann wundern sich die Menschen, warum *niemand etwas gemerkt* hat. Es gibt ja auch Menschen, die von den Geistern der Toten besetzt sind - und die Psychopharmaka bewirken nur, dass der Lebende selbst auf Eis gestellt wird. Setzt der Betroffene dann das Mittel abrupt wieder ab, ohne begleitend dazu seelische Aufarbeitungsarbeit zu machen, kommt die Besetzung in vollem Ausmaß zu Tage! Siehe dazu zum Beispiel den isländischen Film: „Engel des Universums" aus dem Jahr 2000. Deshalb ist es so wichtig, dass immer mehr Menschen erkennen, was in Wahrheit hinter sogenannten „psychischen Erkrankungen" steckt. Doch dieses Thema soll Teil eines weiteren Buches sein.

Wenn eine schreckliche Tat begangen wird, ist nicht nur das Opfer traumatisiert, sondern auch der Täter. Sich die Zusammenhänge all dieser Dinge näher anzuschauen, und sich damit zu befassen, ist noch immer tabu. Viele Menschen empören sich zunächst, wenn sie das hören.

Wir wollen diese Zusammenhänge heute immer noch nicht wahr haben. Ebenso war es in der Vergangenheit, auch in früheren Existenzen. Zu sehr schmerzte die Vergangenheit noch in unserem Herzen. Wir gaben Gott die Schuld dafür. Darum konnten wir das, was hinter uns lag, auch nicht erlösen, indem wir uns vergeben und uns versöhnt hätten.

Doch wir haben solche Schrecknisse entweder überlebt, lebten weiter und wurden mit dem Trauma nicht fertig. Oder wir starben dabei. Doch wir merkten erschrocken, dass der Tod nicht das Ende war, und immer noch alles da war, von dem wir gehofft hatten, dass es mit dem Tod vorbei wäre. Aber das war es nicht.

Wir konnten diesen schmerzhaften Augenblick „des Erwachens" nach dem Tod nicht einordnen, und so wird er Teil des neuen Lebens. Wir könnten es so sagen: „Wir sind traumatisiert über den „Tod" hinaus!"

Doch was hinter dem Trauma wirklich steckt ist nicht einmal der grausame Akt des Täters, den wir als Opfer erlebten. Sondern: wir wurden zu diesem bestimmten Zeitpunkt an etwas erinnert, was wir einst vor langer Zeit selbst verursacht hatten. Und zwar in diesem Leben zu einem Moment, an dem wir es längst vergessen hatten und am wenigsten erwarteten. Die Erinnerung daran fehlte.

Dadurch, dass das Bewusstsein über die Wiedergeburt im Kreislauf der Reinkarnation bis zu unserem geistigen Erwachen abgeschafft wurde, glaubten wir, dass das Töten des Täters, dass der Tod die Erlösung von allem Übel sei.

Doch nach jedem Leben, bei jedem neuen Tod merken wir, dass die Verantwortung für alles verursachte Leid bei uns bleibt. Das Bewusstsein über die Wiedergeburt wird unser Schicksal nachhaltig positiv verändern!

Die Illusion des ewigen Todes hatte uns diese Erinnerung verschleiert. Seit dem 5. Konzil in Konstantinopel im Jahre 553 nach Christi wurde entschieden, dass von nun an die Reinkarnationslehre als Ketzerei zu gelten habe und jeder, der sie vertrete, verdammt sei und verfolgt würde bis zum Tode. Dies wurde unter dem Druck von Kaiser Justinian und von dem von ihm berufenen Häuflein anwesender Bischöfe (165 von 3000), stellvertretend für die ganze Kirche und das gesamte Volk entschieden.
Kaiser Justinian war seiner Geliebten Theodora völlig verfallen, und hatte ihr noch nach ihrem Tod ihren sehnlichsten Wunsch erfüllen wollen, den Status einer Göttin zu erreichen. Die Reinkarnationslehre hatte ihr dabei mächtig im Weg gestanden. Denn es galt, dass nur die Götter unsterblich waren. Die Reinkarnationslehre aber sagte, dass alle Menschen unsterblich seien. Das Volk hätte nie eine Göttin angenommen, so lange das Wissen um die Reinkarnation (Wiedergeburt) gültig war.
Siehe *„Zeitenschrift Nr. 9"* *https://www.zeitenschrift.com/heft/zeitenschrift-9*
sowie *„Reinkarnation: Die größte Lüge der Kirche"*
https://www.zeitenschrift.com/artikel/reinkarnation-die-grosste-luge-der-kirche

Die Abschaffung dieser Lehre also war nur ein weiterer Streich des rationellen „Verstandes", des Egos, *das* nicht wollte, dass wir uns - als der Geist, der wir in Wahrheit sind - sich wieder an seine göttliche Herkunft erinnert, und die Menschen ihr Denken, Reden und Tun erneut danach ausrichten.

Zurück zur Perlenkette und der Perle des gegenwärtigen Lebens:

So ergibt sich aus jedem dieser vergangenen Leben ein Stück Färbung für dieses Leben. Das Leid und der Schmerz, den wir erleben ist also in Wahrheit die dunkle Erinnerung an das, das wir einst selbst verursacht haben. Diese schmerzhafte Erinnerung soll bewirken, dass wir erkennen, dass wir eine bestimmte Sache noch nicht versöhnt und verziehen oder noch nicht um Verzeihung gebeten haben und dass wir durch bestimmte Lebensweisen noch nicht aufgehört haben, selbst die Quelle des Leides zu sein. Unsere Lage ändert sich grundlegend, wenn wir erkennen, dass eine Neuausrichtung aus ganzem Herzen unsere Gedanken, Worte und Taten in Richtung des Fühlens bringt. Ein

mitfühlendes, grausamkeitsfreies Leben wirkt erlösend und versöhnend, befreiend, und führt uns zu dauerhaftem Frieden, Glück und Liebe!

6. Unsere Lebensaufgabe



Jedes unserer Leben hatte nichts anderes zur Aufgabe, als die Auflösung der Ansammlungen von Leid, Schmerz, Not und Tod der früheren Existenzen, sowie auch weiteren damit verstrickten früheren Verkörperungen und Situationen, die vordergründig betrachtet nichts miteinander zu tun haben. Betrachtet man aber die Gesamtheit in der Tiefe, so wird sichtbar, dass viele Dinge seit uralter Zeit miteinander verwoben sind.
Auf der Perle des jetzigen Lebens sehen wir viele bunte hellere und dunklere Flecken. Dadurch dass diese Dinge nicht erlöst sind, sind wir an unsere alten Glaubens- und Verhaltensmuster gebunden, die damit verstrickt sind, und somit auch an die Auswirkungen davon. Diese unerlösten Emotionen, Bewusstseinstrübungen, materiellen Anhaftungen und unerlösten Dinge sind die eigentliche Anhaftung an die Vergangenheit, und damit an den körperlichen Tod. Wir müssen uns aus ganzem Herzen darum kümmern, dass sie erlöst und versöhnt werden, wenn wir nicht immer wieder unsere Energien und unseren Körper durch die Leben verneinende Richtung verschleißen wollen.
Leider sind wir mit unseren Verstrickungen im jeweiligen System einer Zeitepoche meist so beschäftigt, dass wir gar nicht auf die Idee kommen, über all das nachzudenken. Wir sind überwiegend damit beschäftigt, auf irgendeine weltliche Weise erfolgreich und materiell reich zu sein. Im Kampf um den Erfolg verlieren wir all unsere positiven Energien. So stehen wir nicht im Licht, wie es eigentlich unsere wahre Natur wäre, sondern im Gefühl der Getrenntheit von Gott.
Das ist der wahre Krieg. Beenden wir ihn Jetzt! Die karmische Bändertrennung ist ein hervorragendes Mittel dafür. Wie das geht, beschreibe ich in einem extra Kapitel auf meiner Homepage.[2]

[2] www.regina-rau.de: im Menü: „Gott-Liebe- Licht-Heilung“ → Liebe-Licht-Heilung → Bändertrennung Versöhnungszeremonie.

Die Aufgabe der Täterrolle

Wenn Du eines Tages bemerkst, dass Du in einer Täterrolle steckst, ist deine Lebens-Aufgabe: zu lernen, die Verantwortung für Dein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen - und nicht andere Schuldige für die Dinge zu suchen, die in deinem Leben schief gelaufen sind. Es ist die Aufgabe zu sagen:

Stopp! Wenn ich das, was ich erreichen will,
nur mit Gewalt erreichen kann,
kann es nicht der richtige Weg sein.
Ich will neue und positive Wege finden!

Denn wie die Historie zu allen Zeiten und überall auf der Erde zeigt:

„Du kannst nur mit Gewalt halten, was mit Gewalt errungen wurde."
Mahatma Gandhi

Die Aufgabe der Opferrolle

Wenn Du in einer Opferrolle steckst, ist deine Lebens-Aufgabe: zu lernen, die Verantwortung für Dein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Es gilt zu üben, zu dir selbst zu stehen und nicht mehr mitzumachen, wenn Du Dich unter Druck gesetzt fühlst, etwas zu tun das Dir in der Seele zutiefst widerspricht, egal, was es ist:

Stopp! … Nein!
Ich mache nicht mehr mit!

7. Du bist, was Du isst

Was hat das alles mit der Ernährung zu tun? Auf deinem Ess-Teller fängt das ganze Drama an! Was hast Du auf deinem Teller? Was ist es, das Du da isst? Hatte es Angst, musste es körperliche und seelische Qual erleiden? Hatte es Eltern, Kinder, Mann, Frau, Familie? Wurde es getötet oder geschlachtet?
Wir merken gar nicht, dass wir ständig dabei sind, unseren Körper mit toten Dingen vollzustopfen, von denen wir erwarten, dass sie uns am Leben, vital und gesund erhalten. Sie halten uns ganz im Gegenteil weiterhin in verstrickenden

Emotionen und Verhaltensweisen gefangen. Sie bewirken, dass wir weiterhin unsere ganze Aufmerksamkeit und Lebenskraft auf nebensächliche Dinge lenken, und sie für die Hauptsache halten.

Die Sprache als Ausdruck dessen, was in uns ist

Das gilt sowohl für die Nahrung, als auch für die Nachrichten und alles, was wir uns täglich sagen und sagen lassen, für die Dinge, die wir reden und hören. Ich will hier nur eine sehr kurze Zusammenfassung als Beispiel dafür geben, wie sehr wir tatsächlich noch mit dem Krieg verhaftet sind, anstatt Frieden zu denken, damit wir ihn auch leben können:
Im „Kampf um die Liebe“ gestehen wir inbrünstig: „ich liebe Dich unheimlich… wahnsinnig… irre… brutal“. Oder wir haben den Angebeteten nicht „ge*krieg*t!“ Wir gehen auf „höllisch und tierisch geile Konzerte und Feste, finden sie tierisch abgefahren… unheimlich… irre… wahnsinnig gut!“ Schlechte Nachrichten empfinden wir als „Schlag ins Gesicht… Schlag ins Genick… Wir fallen tot um, es bricht uns das Herz.“ Wir fühlen uns benachteiligt: „Ich habe zu wenig ge*krieg*t!“.
Eine Kündigung empfinden wir als echten Beschuss: „ich wurde gefeuert“ Im Sport reden wir von „schießen; angreifen; Bomber; Massaker; Abwehrschlacht, Wettkampf. Wir wünschen uns zu Neujahr oder bei Wett*kämpfen* sogar: „Hals und Beinbruch!“
Zu unseren Kindern sagen wir, wenn wir sie besonders süss finden: „Ich fress dich auf! … Ich könnte dich fressen!” Und zwicken ihnen dabei oft recht schmerzhaft in die Wangen oder drücken sie so fest, dass sie zu ersticken drohen. Wir drohen anderen: „Wenn du das nicht tust, breche ich dir alle Knochen!” Wenn wir intim sind, sprechen wir von „bumsen, knallen, ficken, schrauben (english screw)…
Wer weiß denn schon genau, was *ficken* ist? Ihr meint, wenn Mann und Frau zusammenliegen? Oder bumsen? Das alles sind Ausdrücke aus dem Krieg. Das Wort *ficken* hat seinen Ursprung hier: früher rammte man Burgmauern, oder Burgtore mit den sogenannten *Fick*bäumen. Das waren gewaltige, sehr spitz zugehauene lange gerade Bäume, die auf einem riesigen, fahrbaren, hölzernen Gestell aufgehängt waren. Dieses wurde in Position gefahren - und damit rammte man dann Löcher in die Mauern oder zerschmetterte die Tore… Und das soll dann Liebe sein?! Nicht mal im Spaß - ehrlich!
Selbst eine bessere Wortwahl könnte nicht über das hinwegtäuschen, was es in Wahrheit ist. Ein Wett*kampf* ist noch immer eine Art Krieg, wie er zum Beispiel früher von den Gladiatoren auszuüben war. Es gab immer irgendeinen

Verlierer, der dann sterben musste. Heute stirbt man nicht mehr dafür… oder doch?! Jedenfalls sorgen die Medien (gelenkt durch die Lobby) dafür, dass wir aus dem Rennen sind, sobald wir „hinterher hinken" und dem großen Abräumen nicht mehr dienlich sind. Dann haben wir das Gefühl unser Leben zu verlieren. Wir werden verraten, verkauft, verleumdet, bloßgestellt.

Unsere Sprache wimmelt nur so von solchen Ausdrücken und mit Worten gemalten Bildern des Krieges und der Zerstörung. Und niemandem fällt es auf, kaum jemand macht sich daran, diesen Müllberg seiner Sprache zu bereinigen!
Die meisten Tiere verlieren heute noch ihr Leben, wenn sie Wettkämpfe verlieren. Und das auf weit grausamere Art, als wir es uns vorstellen können. Tiere die versagt haben, kommen meist sofort in den Schlachthof. Und der befindet sich, wie sollte es anders sein, oft direkt neben dem Ort des Wett*kampfes*. Wer weiß, dass auch Tiere Gefühle haben, kann sich unschwer vorstellen, wie verraten, elendig alleingelassen und ausgeliefert sich diese Tiere, die ihren Menschen für einen Freund hielten und ihm blind vertrauten, von ihren Menschen fühlen.

Wenn wir ein vom Leiden befreites Leben führen wollen, müssen wir zuerst zwei Dinge tun

Erstens: wir müssen aufhören, andere Lebewesen einzusperren, um sie für uns dienen und schuften zu lassen. Wir müssen aufhören, uns Mitgeschöpfe zu domestizieren, zu versklaven, auszubeuten und sie zu töten oder andere sie für uns töten zu lassen. Wir müssen aufhören, das verendete Tier auch noch mitsamt seinen Ängsten, Nöten, Qualen und Leid zu essen. Während des gesamten Lebens eines solchen Tieres, breiten sich diese als giftige chemische Substanzen im gesamten Fleisch aus. Ebenso die Todesangst während der Zeit im Schlachthof und der Schock des Todes, wenn es endlich geschlachtet wird. All diese Fakten sind längst weltweit wissenschaftlich belegt.
Alles grausame Tun, das Leiden das wir anderen zufügen, sowohl Menschen, Tieren, und der gesamten Natur, bindet den Menschen an die Materie und somit auch an Schmerz, Leid, Not und an den materiellen Tod.[3]
Zweitens: wir müssen die Ansammlung von schmerzhaften Emotionen aus den nicht aufgelösten Erlebnissen aus diesem und aus früheren Verkörperungen

[3] Lese dazu zum Beispiel die „China-Study" von Prof. Dr. T. Colin Campbell - oder schaue dir den Film „Gabel statt Skalpell" von ihm an.

auflösen. Wie das geht, beschreibe ich in einem extra Kapitel auf meiner Webseite. [4]
Wenn das geschehen ist, können wir unser Leben frei von den blockierenden Begrenzungen, Schmerzen und Leiden aus früheren Zeiten und ohne die Illusion des Todes führen.

8. Im Rad der Reinkarnation

Dramatische Verstrickung in Leid, Not und Tod

Was die wenigsten Menschen wissen: das Essen oder Trinken von blutiger und verendeter Nahrung wirkt sich in mehrfacher Hinsicht sehr negativ für das Leben auf diesem Planeten aus. Nicht nur für die Tiere, sondern auch für uns Menschen, für die gesamte Natur.

Der Verzehr von tierischer Nahrung ist nicht nur nachteilig für die Gesundheit des Menschen. Sondern auch für das Leben selbst. Wenn Du Beweise dafür brauchst, wie nachteilig diese Nahrung wirklich für uns Menschen für die Gesundheit ist, kannst Du das gerne hier nachlesen.[5]

Prof. Dr. T. Colin Campbell und der Krebsforscher Dr. Caldwell Esselstyn halfen 2004 dem US Ex-Präsidenten Bill Clinton, seinen Herzinfarkt zu überleben, der von 4 Bypass-Operationen sowie Hautkrebs begleitet war. Das schafften sie, indem sie ihn dazu bewegten, seine Ernährung gänzlich *vegan* umzustellen.
Sie waren auch zuvor schon durch ihre spektakulären Veröffentlichungen ihrer großangelegte Krankheitsstudien bekannt geworden.
Tierische Nahrung wirkt sich nicht nur körperlich sehr schlecht auf uns aus, sondern auch psychisch und durch schmerzhafte Schicksalsschläge. Wenn irgendetwas Negatives in unserem Leben passiert, glauben wir, dass das Schicksal zufällig an unsere Türe klopft. Wir haben gelernt, es so zu sehen. Doch wir sind selbst der Auslöser für jedes Schicksal, das uns ereilt. Wir haben es in der Hand, ob dieses Schicksal positiver oder negativer Art ist.

---

[4] www.regina-rau.de: im Menü: „Gott - Liebe - Licht - Heilung“ → Liebe-Licht-Heilung → „Bändertrennung“ - Versöhnungszeremonie

[5] in der „China Study“ von Prof. Dr. T. Colin Campbell und auch in den Arbeiten des Krebsforschers Dr. Caldwell Esselstyn

Tierwesen können fühlen, sie fürchten sich, haben Schmerzen und Angst vor dem Tod

Der Mensch vergisst, dass ein Tier sich fürchtet, wenn es gejagt und getötet wird. Es fürchtet den Tod ebenso wie wir Menschen. Und es leidet in engen Käfigen und Gefangenheit ebenso wie wir. Eine Tiermutter empfindet ebensolche Trauer wie wir, wenn ihr das Kind weggenommen wird. Ebenso leidet das Tierkind. Tiere frieren ebenso wenn sie auf kalten, nassen Betonböden schlafen müssen, wie wir es tun würden. Sie würden lieber auf der Erde unter freiem Himmel schlafen, als auf einem völlig verdreckten Betonboden, wo sie nicht einmal Platz haben sich umzudrehen. Tiermütter leiden ebenso, wenn ihnen ihre Milch weggenommen wird, anstatt dass sie diese ihrem Kind geben dürften, wie wir Frauen das tun würden. Tiermütter aller Art brüllen nach ihren Kindern, und die Tierkinder brüllen nach ihren Müttern. Wir sind für diese Schreie taub. Doch das Leid ist deshalb nicht geringer. Tiermütter sehnen sich auch nach ihren Tiermännern. So wie wir Frauen, wenn die Männer in den Krieg einberufen werden. Und Tierväter sehnen sich nach ihren Familien, so wie die Männer, die für unsere Kriege im Schützengraben liegen und dem Tod ins Auge sehen.

Unsere Männer halten solche Gefühle für weichlich und schwach, weil sie die kalte und unwürdige, von Menschen gemachte Prägung in welcher sie großgezogen wurden, für natürlich halten.

„Bedenkt! Der Tod kommt, der uns alle gleich macht. Lasst uns, während wir in diesem irdischen Leben stehen, Menschlichkeit üben! Lasst uns nicht eine Ursache der Furcht und Gefahr für irgendeines unserer Mitgeschöpfe sein!“ Seneca

„Mit welch einer Blut- und Qualschuld hat die Menschheit sich durch ihre Sünden in der Tierwelt befleckt. Wer ein Tier liebt, nicht die Gattung, sondern das Individuum, dem kann dieses Tier sehr viel vom Geheimnis der Welt offenbaren.“ Friedrich Hebbel

Wir sprechen den Tiere ihre Fähigkeit zu leiden und zu fühlen ab. Wir glauben allen Ernstes, das uns dies davor bewahrt, hinsehen zu müssen.
Wir ernennen diese Tiere einfach zu Nutztieren und tun alles mit ihnen, was uns einfällt. Deshalb leiden sie nicht weniger als wir es unter denselben Umständen tun würden.

Dann schlachten wir sie, nachem sie eine Odyssee von Qualen von der Geburt bis zum Schlachthof über sich ergehen lassen mussten. Wir zwingen sie zuzusehen, wie ihre Kinder, Eltern und Brüder geschlachtet werden, wenn sie für die Schlachtung anstehen. Wir zwingen sie in den Schlachthöfen dazu, damit die „Abfertigung“ schneller geht. Sie haben unsägliche Angst.
Diese Angst verursachen wir nicht nur, wir essen sie auch mit. Die Angst, die wir mitessen, verursacht in unserem Körper Disharmonien im Stoffwechsel. Sie verursacht Dissonanzen in unserer psychischen Verfassung. Viele sensible Menschen haben oft schwere Depressionen und ständig Migräne. Doch wissen sie nicht, woher diese kommen. Sie spüren in der Tat das, was sie gegessen haben: das Leid, den Schmerz, die Not, und das Grauen, welche die Tiere bis zu ihrer Schlachtung erdulden mussten, welche sie sich einverleibt haben.

Soldaten im Vietnamkrieg

Immer wieder traf ich in meinem Leben Männer, die sich freiwillig entschieden hatten, als Soldaten im Vietnamkrieg mitzukämpfen. Von ihnen erfuhr ich, dass sie dies im Grunde nicht aus politischer Überzeugung getan hatten. Die geliebte Freundin hatte sie verlassen, ein enger Angehöriger war gestorben und andere Gründe hatten sie in die Verzweiflung und innere Aggression, in den Hass gegen die Mitmenschen gebracht. Sie hatten sich von Gott verraten gefühlt. Sie meinten, Gott hätte etwas mit ihrem Schicksal zu tun und verstanden nicht, warum Er das zugelassen hatte.
Sie sagten, sie hätten den Zusammenhang der Geschehnisse mit sich selbst in diesem Augenblick nicht erkennen können, weil sie blind vor Hass gewesen seien. Sie schilderten, dass sie immer wie kopflos wurden und wie irre handelten, wenn ein Mensch getötet wurde, den sie gern hatten. Wenn ein gequälter Mensch um Gnade bat, oder wenn sie Blut sahen, verspürten sie nur noch Hass und den Wunsch zu töten. Oder sie fühlten sich ohnmächtig und hatten eine Riesenwut auf Gott, dass er so etwas zulassen konnte, und machten blind weiter. Oder sie hatten eine Wut auf sich selbst, dass sie sich auf diesen Wahn eingelassen hatten und jetzt ohnmächtig der Situation gegenüber standen und genau so verbissen weiter kämpften, aus Angst um ihr nacktes Leben.
Ein anderer sagte, als er über die Geschehnisse nachdachte, er habe erkannt, dass alles nur ein Kampf mit sich selbst gewesen war, den er gegen sich selbst kämpfte, mit all den verrückten Ängsten und Emotionen, Erwartungen die einen Menschen bewegen und deren Sinn und Ursprung er nicht begriffen hatte.

An solchen Erzählungen wurde für mich deutlich, wie sehr wir uns durch unsere egoistischen, eigennützigen Wünsche und deren Verwirklichung verblenden. Wie wollen wir den tieferen Sinn von etwas erkennen, wenn wir blind sind!
Wir haben Angst vor Mördern, vor Verfolgung, vor Vertreibung, vor dem Krieg. Auch wenn uns das nicht bewusst ist. Unsere Psyche hält uns einen Spiegel für unser eigenes Verhalten vor. Keine politische Propaganda könnte uns je Angst machen, oder uns gegen sogenannte „Böse Feinde“ aufhetzen, wenn wir nicht diese Angst durch unser eigenes Tun schon in uns hätten. Diese Angst haben wir uns die ganze Zeit selbst einverleibt: Durch das Domestizieren der Tiere und alles, was damit zusammenhängt, durch die Qual der Haltung bis hin zum Schlachten der Tiere. Das mögen wir noch so human sehen. Wären wir an deren Stelle, könnten wir davon nicht das Geringste als noch human empfinden!

„Unsere Zeit braucht nicht Gewalt gegen Gewalt! Was wir brauchen ist: Verständnis und werktätige Liebe.“ Rabindranath Tagore

„Soldaten sind Mörder - die Rolle von Helden und Deserteuren im Krieg. Was hält die Menschen davon ab, in den grausigsten Situationen, die Gewehre fortzuwerfen? Schuld ist, was jeder für sich selbst empfinden muss, um frei zu werden! Unbetroffenheit macht dagegen schamlos und unfrei. Erst der Gang durchs Fegefeuer des eigenen Gewissens bewirkt Selbstreinigung.“
Gerhard Zwerenz, freier deutscher Schriftsteller

9. Der Mensch, das Tier und seine Nahrung

Nährt Fleisch wirklich, oder bringt es uns Leid, Not und Tod?

Ich komme noch einmal auf das Thema des Tötens zurück. Im Hinduismus ebenso wie im Buddhismus begeht zum Beispiel derjenige eine schwere Sünde, der ein Tier tötet und verzehrt. Dazu zählt der Kauf des Fleisches ebenso wie das Zubereiten desselben. In der Bibel finden wir das Gebot:

„Du sollst nicht töten!” (2.Moses 23:13) [vergleiche: Matthäus 19:18]

Dann sagte ein anderer: „Moses, der größte in Israel, erlaubte unseren Vorvätern, das Fleisch von reinen Tieren zu essen und verbot nur das Fleisch der

unreinen Tiere. Warum verbietest Du uns das Fleisch aller Tiere? Welches Gesetz ist von Gott? Das von Moses oder Dein Gesetz?“
Und Jesus antwortete: „Gott gab euren Vorvätern durch Moses zehn Gebote. „Diese zehn Gebote sind schwer“ sagten eure Vorväter und konnten sie nicht halten. Und darum gab er ihnen zehn mal zehn Gebote, weniger schwer, dass sie diese befolgen könnten.“ ... Und Jesus fuhr fort: „Gott befahl euren Vorvätern: „Ihr sollt nicht töten“. Aber ihre Herzen waren verhärtet, und sie töteten. Dann forderte Moses schließlich, sie sollten keine Menschen töten, und duldete, dass sie Tiere töteten. Und dann verhärteten sich die Herzen eurer Vorväter noch mehr, und sie töteten Menschen und Tiere gleichermaßen. Aber ich sage euch: Tötet weder Mensch noch Tier, noch die Nahrung, die Euer Mund aufnimmt. Denn wenn Ihr lebendige Nahrung esst, wird sie Euch beleben, aber wenn Ihr eure Nahrung tötet, wird Euch die tote Nahrung ebenfalls töten. Denn Leben kommt nur von Leben und vom Tod kommt immer nur Tod ... Esst darum nichts, was Feuer oder Frost oder Wasser zerstört hat. Denn gekochte, erfrorene und verfaulte Nahrung wird euren Körper ebenso verbrennen, erfrieren oder verfaulen lassen.“ Friedensevangelium der Essener

Es ist unnötig zu erwähnen, dass alle beseelten Wesen gemeint sind. Doch wie können wir dies verstehen, wenn wir noch gar nicht erkannt haben, dass alle Geschöpfe Gottes beseelt sind. Sonst wären sie doch nur Maschinen oder ferngesteuerte Roboter. Doch solche Dinge zu machen, bleibt uns Menschen vorbehalten...

„Blicke deinem Hund ins Auge, und sage dann
noch, das Tier habe keine Seele.“ Victor Hugo

„Was für ein Ort ist dies?“ fragte Taran mit verhaltener Stimme. „Bist Du wirklich Medwyn? Du sprichst von den Menschen, als gehörtest Du nicht zu ihnen.“ „Dies ist ein Ort des Friedens.“ antwortete der Alte. „Deshalb ist für Menschen kein Platz hier, zumindest jetzt noch nicht. Vorerst ist es ein Tal der Zuflucht für alle Tiere des Waldes, der Luft und des Wassers. Wenn ihre Kraft dazu ausreicht, suchen sie in der Todesangst Schutz bei mir. Auch Tiere kennen den Schmerz und fürchten den Tod, sie haben es oft nicht leicht in der Welt des Menschen.“ Lloyd Alexander, aus: Taran und das Zauberschwein.

Die Bibel ist voll von den Texten, die deutlich erkennen lassen, wer Jesus wirklich war und welche Botschaft er *tat*sächlich für die Menschen hatte, bevor die Geschichts- und Bibelfälscher eine andere Botschaft daraus machten.[6]

Was wir hier lesen ist sehr berührend und stimmt tief nachdenklich, wenn wir bedenken, dass uns die Kirche weismachen möchte, dass Johannes der Täufer Heuschrecken statt Johannisbrot und Jesus Fische und Lamm statt Früchte und von der Sonne getrocknetes „Essener Brot" gegessen haben soll. Ebenso gibt es viele unmissverständliche und deutliche Worte aus dem heiligen Buch des Islam, dem Koran (Qur-Ân), und aus weiteren Quellen von heiligen Schriften.[7]

Wir Menschen glauben immer noch felsenfest, selbst der Mittelpunkt der Welt zu sein. Dabei hat Galilei (1564-1642) schon eine kleine Korrektur vorgenommen, als er bemerkte, dass nicht die Erde Mittelpunkt unserer Welt sei, sondern die Sonne. Auch das ist längst widerlegt.
Diese Lehre wurde allerdings von der Kirche als absurd und irrgläubig bezeichnet und galt als Gotteslästerung. Galilei wurde gezwungen, seiner Überzeugung abzuschwören und wurde lebenslang unter Arrest gestellt. Und erst in unserer Zeit, im Jahr 1992 wurde er durch den Vatikan rehabilitiert. Das heißt, sein Ansehen wurde durch die Kirche offiziell wiederhergestellt, das sie ihm vor mehr als 350 Jahren wegen seiner Lehren zum Sonnensystem aberkannt hatte.

Ähnlich ist es mit dem Glauben der Menschen, die Krone der Schöpfung zu sein. Gott schuf die Menschen und die Tiere. Er hat uns die Tiere anvertraut, nicht ausgeliefert!

Jeder Mensch ist der Mittelpunkt und Mitgestalter seines eigenen Universums. Wenn wir also Leid, Schmerz und Kummer erfahren, haben wir irgendwo in die Muster unserer Gedanken und Handlungen diese Erfahrungen selbst eingebaut, sozusagen hineinprogrammiert. Es wird Zeit zu erkennen, dass wir nur der Teil einer großen Einheit sind... Alles dreht sich im Grunde um die Liebe -

---

[6] Ich habe weiter hinten im Buch, im Kapitel „Früchte waren früher schon unsere Nahrung" viele Aussagen Jesu aus der Bibel zum Thema Ernährung zusammengetragen.

[7] Über einen Zeitraum von 25 Jahren habe ich zu diesem Thema aus den Haupt-Religionen und ihren „Heiligen Schriften" die entsprechenden Passagen zusammengeschrieben, die ich gefunden habe. Das Ergebnis ist ein unglaublicher Augen- und Herzöffner! Du kannst die Schrift „Was sagen die Heiligen Schriften über unsere Ernährung" (über 100 Seiten) bei mir als pdf-Datei beziehen.

das Licht Gottes. Wir müssen versöhnen, was geschehen ist und aufhören, weiterhin etwas zu tun, das solches Leid und den Tod verursacht.
Hier möchte ich eine kleine Korrektur des Wortes „sühnen“ in „versöhnen“ vornehmen, denn das erleichtert die Sache sehr und motiviert dazu, die Blickrichtung positiv auf Frieden, Versöhnung und Liebe auszurichten.

„Oh lass doch der armen, liebebedürftigen Tierwelt etwas abfallen von deiner Liebe! Dem Kätzchen, das seine Pfoten auf Deine Schulter legt und um Liebe bettelt. Dem Hunde, der freudig an Dir empor springt und dem ein freundlich gesprochenes Wort Labsal ist. Der Kuh im Stall, die Dich treuherzig anblickt, Deine Hände leckt und ihren Hals darbietet, um sich von Dir kraulen zu lassen. Der Henne, der Dein Ruf Tischgebet und deren Piepen Danksagung ist. ...Und wenn Du ein Wesen nicht schätzen kannst seiner Gestalt wegen, so schätze es um der Liebe willen, die seine Mutter daran gewendet hat, oder um der Liebe willen, die es selber zu spenden fähig gewesen wäre“ Christian Wagner (deutscher Schriftsteller und Kleinbauer 1835-1918)

10. Der Irrglaube an tierische Ernährung

Wir glauben noch immer, dass das der tote Körper unserer Mitgeschöpfe uns gesund und am Leben erhalten könnte. Doch diese Annahme ist falsch. Von Tod kommt Tod. Nur von Leben kommt auch Leben. Ein Blick auf die Worte *Vital*ität und *Tot*alität dürfte hier auch einen sehr interessanten Zusammenhang zu ihrer Auswirkung auf Leben und Tod aufdecken.

Vitalität kann uns nur eine mit Lichtkraft aufgeladene vitale Nahrung gewährleisten, wie zum Beispiel sonnengereifte Früchte, frische Kräuter, und Gemüse. Aber aus Angst, die uns von den Medien-Slogans großer Konzerne eingeredet wird, verschlingen wir große Mengen an toten Tierkörpern. Wir machen mit beim großen Handel mit dem Tod.

11. Der Handel mit dem Tod

Wir töten unsere Erdenmutter und uns selbst

Um Weideflächen für die Steakproduktion, etc. zu erhalten, töten wir unsere Wälder und Urwälder! Wir stören auf diese Weise zwei Regelkreise auf einmal. Den von Mutter Natur - und unseren eigenen.

Wir rauben der Natur das einzige Organ, welches Kohlendioxid wieder in Sauerstoff verwandelt. Wir brauchen den Sauerstoff zum Atmen. Wir brauchen aber den Wald für den Regen und für die Speicherung des Wassers im Erdboden. Blankgerodeter Boden zieht die Regenwolken nicht an, sondern vertreibt die Wolken. Die warme Luft des aufgeheizten Bodens steigt auf und drückt die Wolken zu den kühleren Regionen. Dort verdampfen die Bäume das Wasser und kühlen die Luft ab. Das Kondenswasser sammelt sich wieder in den Wolken an. Außerdem verdampfen die Bäume auch Stoffe aus den Blättern, welche ebenfalls bei der Entstehung von Regenwolken mitbeteiligt sind.
Die Bäume ziehen also erstens die Regenwolken an, und sorgen zweitens dafür, dass das Wasser abregnet. Das ist der natürliche Wasserkreislauf. Ohne Bäume also kein Regen. Wenn wir die Bäume fällen, stören wir nicht nur den Sauerstoff- und Wasserhaushalt der Erde, sondern etliche natürliche Kreisläufe, die voneinander abhängig sind. Durch die systematische Beraubung der Natur schwächen wir unseren eigenen Organismus. Er bekommt nicht mehr genug Sauerstoff, es fehlt ihm das reine Wasser, viele Nährstoffe und anderes.
Allein für die Haltung, Schlachtung und Verarbeitung eines Tieres braucht es ein Vielfaches an Natur-Ressourcen, als die Tiere in der freien Natur, oder als wir selbst für unseren eigenen Lebensunterhalt bräuchten. Riesige Flächen werden für die Massentierhaltung und für die Schlachthäuser vernutzt. Diese Flächen fehlen nicht nur im Ökosystem der intakten Natur, sondern sie sind zum größten Teil vergiftet, unbrauchbar gemacht. Immer mehr Rädchen im Uhrgehäuse, im natürlichen, lebendigen System fehlen. Immer mehr Sand ist im Getriebe. Das stellt eine ernsthafte Gefahr für das Leben aller Lebewesen auf der Erde dar. Die Uhr tickt, und die Zeit „läuft uns davon“. Wenn wir die Erde zerstört haben, sind auch wir am Ende.

Wir brauchen Mutter Erde zum Leben. Wir brauchen unseren Körper zum Leben. Wir müssen uns darum kümmern, dass das Leben mit seinen ganzen Vital-Systemen auf diesem Planeten wieder hergestellt wird und erhalten bleibt. Dies tun wir, wenn wir alles Leben achten und respektieren und darauf

achten, was wir tun! Wir sollten uns Gedanken darüber machen, ob das was wir tun wirklich Leben erhaltend ist, oder Leben zerstörend.

„Der Gerechte erbarmt sich seines Viehes, aber das Herz des Gottlosen ist unbarmherzig. Tue Deinen Mund auf für die Stummen und für die Sache aller, die verlassen sind.“ Heilige Schrift

„In dem Wasser, das Gott vom Himmel strömen lässt, die Erde nach ihrem Todschlafe neu zu beleben; in der Verbreitung der vielerlei Tiergattungen; in der Winde- und Wolkenbewegung, die ohne Lohn zwischen Himmel und Erde dienen, gibt es für nachdenkliche Menschen der Wunder genug.“ Koran,Sure 2

Viele argumentieren, dass wir schon seit Anbeginn der Schöpfung Fleisch gegessen haben. Mag sein, dass wir uns auch zur damaligen Zeit schon art-fremd ernährt haben. Mag sein, dass wir damals wirklich nicht anders konnten oder dazu gezwungen wurden. Aber unser heutiges Wissen sagt uns, dass es für uns Menschen völlig unnötig ist, die Leiber toter Tiere zu essen - ganz im Gegenteil, dass es unser Leben zerstört, anstatt es zu erhalten! Und dass es unsere Umwelt und Mutter Erde zerstört und ihr Leben gefährdet!

Wissenschaftlich betrachtet zeigt das Gebiss der damaligen Menschen sehr deutlich, dass auch zu dieser frühen Zeit die Natur den humanen Körper eigentlich als reinen Fruchtesser ausgestattet hatte. Auch ein Vergleich mit dem Magen-, Darmtrakt und anderen Organen und Drüsen hat erwiesen, dass wir Fruchtesser waren und sind. Oft wird mir gesagt: es ist im Grunde gar nicht so wichtig zu wissen, wer wir wirklich einmal zur vorsintflutlichen Zeit waren! Da stimme ich zu - doch bin ich der Auffassung, dass die Beleuchtung der Vergangenheit einen gut Teil zur besseren Erkenntnis beitragen kann. Es ist viel wichtiger zu erkennen, was wir jetzt sind und was wir sowohl - als der Geist der wir sind - brauchen, als auch was unser Körper wirklich braucht!

Der Satz des Hippokrates

Von Hippokrates (460 v. Chr.), dem Begründer der Medizin als Wissenschaft, sind diese Worte überliefert:

„Lasst Nahrung eure Medizin sein und Medizin eure Nahrung“

Wenn dieser Satz authentisch ist, sprach er mit Sicherheit nicht von toten Tieren - sondern von den inhaltsstoffreichen und chlorophyllhaltigen Kräutern und Grünpflanzen.

Wir füllen unseren Körper mit allen nur erdenklichen toten Dingen ab, die wir Nahrung oder Medizin nennen. Unser Körper muss die Müllberge von totem Material ertragen, die wir uns ununterbrochen einverleiben. Angefangen von toten Leibern bis hin zu künstlich hergestellten, denaturierten, homogenisierten, pasteurisierten und mit fremden Stoffen angereicherten Mitteln.
Wir werden davon krank und wollen uns ebenso künstlich wieder heilen. Dafür brauchen wir die Tierforschung an abertausenden Tieren, die an unserer Erkrankung unschuldig sind. Sie müssen dafür nicht nur ihr Leben lassen, damit wir uns weiterhin krank essen können, sondern entsetzliche und endlose Qualen für uns erleiden.

Unser Körper gibt uns unermüdlich Signale und warnt uns. Aber selbst Mediziner, die es eigentlich besser wissen müssten, da sie ja auf den Eid des Hippokrates schwören müssen, heilen nicht wirklich. Sie verschreiben uns nur künstlich hergestellte Medikamente, durch die wir diese störenden Warnsignale unterdrücken bzw. ausschalten.
Wir glauben dann, dass es uns besser geht. Aber wir haben nicht die Krankheiten besiegt. Wir haben nur die Warnglocke der Schmerzen und des Unwohlseins abgestellt.
Wir wollen unsere Krankheiten, die durch die Ernährung von Totem und durch die falschen Mengen und Fehlverteilung an Vitaminen, Mineralienn, Eiweißen, Kalzium und Kalorien in unseren selbstgemachten Lebensmitteln entstanden sind, durch ebenso tote und künstliche Medikamente wieder zurechtbiegen. Diese wurden zuvor auf dem Boden Leben vernichtender Methoden erforscht und unter Leben vernichtenden Umständen erzeugt. Sieht das nicht sehr nach einer abwärts steigenden Entwicklungsspirale aus?! Noch sind wir wirklich Meister im Vorantreiben unserer eigenen Zerstörung!
Dabei könnten wir anfangen, etwas für uns als Geist, für unser Gemüt und für unseren Körper zu tun. Wir könnten zum Beispiel zu lebensspendender Nahrung greifen, anstatt uns mit lebensvernichtenden Energien selbst zu töten. Dann bräuchten wir die Klingel unseres Körpers nicht mehr abzustellen, die uns ständig mit Schmerzen daran erinnern will, dass die Lebensenergien nicht fließen und der Körper in großer Gefahr ist.

Eines Tages argumentierte ein Bekannter mit mir über das Wort Heilung. Er sagte: wer heilt, hat recht - und dabei zitierte er einige Ärzte, die mit Hilfe von tierischen Produkten oder Medikamenten, die auf Labortests basieren angeblich geheilt hatten.
Was ich ihm auch sagte, er konnte es nicht annehmen. Da bat ich mir ein wenig Zeit aus, um Gott selbst dazu befragen zu können. Ich ging nach Hause und stellte die Frage: „Was ist echte Heilung?" Prompt kam die Antwort: „Echte Heilung ist, wenn der Geist - welcher ja der Mensch selbst ist - aufgehört hat zu glauben, dass er sich von Totem ernähren muss, um im Körper zu (über)leben! Und wenn er aufgehört hat, zu glauben, dass ihn Produkte von der *gequälten Kreatur* von dem heilen könne, was er sich durch das Einverleiben derselben zugezogen hat!" Als ich dann am nächsten Tag diese Antwort übermittelte, war die Diskussion zu Ende.

12. Gentechnologie - Segen für die Menschheit?

Die Gentechnologie versucht das Buch des Lebens umzuschreiben

Wie funktioniert die Gentechnologie? Ich will es hier anhand unserer modernen Computer-Technologie veranschaulichen. Fast jeder hat heute irgendwelche modernen Aufnahme- und Speichergeräte zu Hause. Betrachten wir zunächst ein Tonbandgerät. Wenn wir einen Film oder ein Tonstück damit aufnehmen, werden mittels eines Magnetkopfes dessen Wahrnehmungen vom Mikrofon auf das Band gespielt. Dabei werden die winzigen Magnetteilchen auf dem Band so ausgerichtet, dass sich zum Beispiel das aufgenommene Lied auf dem Band abzeichnet. Auf ähnliche Weise ist der Film oder das Tonstück nun jederzeit abrufbar. Dabei wird das Magnetband durch den Magnetkopf wieder abgetastet und abgespielt, so dass wir den Film oder das Tonstück sehen bzw. hören können.[8]

Bei der Festplatte eines Computers werden die aufzunehmenden Daten auf die Oberfläche einer rotierenden Scheibe geschrieben. Dazu wird die hartmagnetische Beschichtung der Plattenoberfläche entsprechend der aufzuzeichnenden Information magnetisiert. Das Abrufen und Auslesen der Information geschieht wiederum durch die Abtastung der Magnetisierung der Plattenoberfläche. Bei

[8] Siehe im Internet https://de.wikipedia.org/Magnetband; oder http://www.magnetbandmuseum.info/das-magnetband.html

der Aufnahme mittels Lasertechnik auf CD oder DVD verhält es sich ähnlich. Nur dass in diesem Fall ein Laser Löcher in einen, der spiegelnden Schicht vorgelagerten organischen Farbstoff-Belag der CD/DVD-Rohlinge brennt. Durch diese Löcher kann nun Licht reflektieren, während die vom Farbstoff verdeckten Bereiche weiterhin kein oder nur wenig Licht reflektieren. Wenn wir die Aufnahme abrufen wollen, wird beim Auslesen der DVD ein schwächerer Laserstrahl verwendet. So wandelt der CD/DVD-Rekorder die Informationen wieder in ein Film-Bild oder in Ton um.
Es ist eine spannende Vorstellung, dass wir selbst so ein Aufnahme- und Abspiel-Gerät sind. Mit dem Unterschied, dass wir nicht mit Elektrostrom funktionieren, sondern dass uns die göttliche Kraft energetisiert, die unentwegt durch uns fließt.
Von der ersten Sekunde unserer Geburt an erleben wir unser Dasein hier auf dieser Erde zunächst bewusst, und das Erlebte wird in unserem Gedächtnis festgehalten. Irgendwann, wenn ein Schlüsselerlebnis wie zum Beispiel ein bekanntes Gesicht, ein Duft oder eine Melodie die Verbindung zu einem dazu passenden gespeicherten Erlebnis herstellt, dann spielt sich in uns das Erlebte noch einmal ab. Selbst dann, wenn das Erlebnis schon viele Jahre zurückliegt und wir es schon vergessen hatten.

Nun haben wir mit Hilfe von „unseliger“ Forschung entdeckt, dass die Gen-Ketten unseres Körpers fast wie Bücher zu lesen sind, wenn die dazugehörigen Buchstaben einmal enträtselt sind. Alle Lebewesen bestehen aus diesen unvorstellbar langen Informationsketten. Diese Informationen, die aus den Erlebnissen, Wahrnehmungen, Eindrücken und umwelt- sowie umfeldmäßigen Einflüssen vergangener Lebenszeitalter bestehen, werden nun in dieser Verkörperung durch die neuen, dazu gespeicherten Daten ergänzt und erweitert.
Und wenn der Körper verschlissen ist und nicht mehr funktioniert und infolge dessen der Tod eintritt, stellt die Natur bei der nächsten Reinkarnation (Wiederverkörperung) den Körper entsprechend der „Speichermatrix” bzw. entsprechend des Bewusstseins vom Ende des vorigen Lebens wieder her.
Das heißt im Klartext, dass das Leben selbst uns in unseren ersten Kindheitsjahren dieses Lebes mit allen früheren aber auch bis dahin neu gewonnenen Erkenntnissen und Weiterentwicklungen wieder so herstellt, wie wir im letzten Leben gestorben sind, aber auch mit allen geistigen Blockaden und Unfertigkeiten. Das heißt auch, mit allen bis dahin nicht versöhnten Situationen und neu hinzu gekommenen „geistigen Blockaden und Schlacken“, die sich mit der Zeit körperlich erneut manifestieren, wenn sie nicht erkannt und in Liebe aufgelöst werden. Dies geschieht, indem wir sowohl unsere geistigen Blockaden

und Müllberge aufarbeiten, und zudem die ständige körperliche und geistige Neuvergiftung zum Beispiel durch Töten und falsche Ernährung (Essen des Todes: getötete Tiere sowie Erhitzung und Vergiftung der Nahrung durch Chemie und industrielle Prozesse) zu beenden und durch gewaltfreie, vitale, pflanzliche Kostformen austauschen.

Wenn wir im alten Fahrwasser wie in den letzten Reinkarnationen bleiben, und dieselben Fehler wie letztes Mal begehen, häufen sich die Blockaden weiter an und die Verschlackung verdichtet sich. Es ist wie ein dicker Panzer, der das Bewusstsein und vor allen Dingen auch die Gefühle umhüllt und abschottet. Es kommt nichts mehr an uns heran, was einmal weh tat, wir können aber auch nicht mehr aus uns heraus. Das Leben erstirbt in uns, und das macht sich ganz deutlich auch körperlich bemerkbar!
In der Gentechnik werden immer nur die *Klingelknöpfe* abmontiert, die unsere Seele mittels körperlicher Symptome zum Ausdruck bringt. Denn die Körpersäfte und feineren Fluide können in einem völlig verschlackten System nicht mehr fließen. Zuerst sind es nur kleinere psychische und körperliche Beschwerden, doch dadurch dass wir sie nicht ansehen und die Ursachen beheben, weiten sie sich in ernsthafte Probleme aus, werden chronisch und zuletzt sterben wir daran.

13. Das Buch des Lebens

Wir sind die gesprochenen Worte der Schöpfung

Unser Körper bekommt im neuen Leben die Gestalt und Form, die sich aus der Vielzahl der verschiedenen Informationen aller vorangegangener Generationen sowie aus unseren aktuellen Gedanken und unserem gegenwärtigen Bewusstsein bildet.

So gesehen sind wir alle vergleichbar mit lebenden Büchern. Besser gesagt sind wir „gesprochene Worte der Schöpfung“. So wie alles Leben um uns herum. Aus den „Essener Schriften“ lesen wir, dass ein Jünger Jesus einmal fragte, welche Bücher sie lesen sollten, wenn er einst von ihnen gegangen sein würde.

Die Schriften sind das Werk des Menschen

Auszug aus den Essener Schriften

Jesus: „Wahrlich, ich sage euch, die Schriften sind das Werk der Menschen, aber das Leben und all seine Heerscharen sind die Werke unseres Gottes. Warum hört Ihr nicht auf die Worte Gottes, die in seine Werke geschrieben sind? Und warum studiert Ihr die toten Schriften, die aus der Hand des Menschen stammen?“
„Wie können wir die Gesetze Gottes anders lesen als in den Schriften? Wo sind sie geschrieben? Lies sie uns dort vor, wo Du sie siehst, denn wir kennen nichts anderes als die Schriften, die uns unsere Vorväter vererbten...“

Jesus sagte weiterhin: „Ihr versteht die Worte des Lebens nicht mehr, weil Ihr im Tode seid. Dunkelheit trübt eure Augen und eure Ohren sind mit Taubheit verstopft. Denn ich sage euch, es nützt Euch nichts, über toten Schriften zu brüten, wenn Ihr mit euren Taten jeden verneint, der Euch die Schriften gab.“

Wir alle bekamen dieses „*Buch des Lebens*“ ins Herz gelegt. Wir bekamen die Veranlagung, in einem perfekten Körper ein perfektes Leben leben zu können in die Wiege gelegt! Wir erhalten uns diese Veranlagung durch ein gerechtes Leben im Mitgefühl für alle Wesen und die gesamte Natur. Unser ureigenes Lebens*Buch* steht uns jederzeit zu lesen offen. Wenn wir auf unsere Innere Stimme achten und unserem Kopf nicht erlauben, dass all seine Blockaden, Ängste, Befürchtungen und Zweifel immer weiter unser Leben steuern, wird unser Leben schon bald eine große positive Wende nehmen, spürbar und sichtbar für uns und unser gesamtes Umfeld.

Nebenbei erwähnt bekam ich auf meine Frage wie Fotografie funktioniere, vor Jahren von einem Experten der Fototechnik die Antwort: „Die moderne Buchdruckerei ist ebenso wie die moderne Fotografie bis heute ohne die Schweinegelatine gar nicht möglich!“ Aber das sei hier nur am Rande erwähnt.

Knüpfen wir hier noch einmal an den Gedanken unter dem Kapitel „Gentechnologie” an: Vergleichen wir unser eigenes Lebensbuch mit den Aufnahmen unserer modernen Speichergeräte, stellen wir fest, dass es auch auf den Computer-Festplatten Daten gibt, die unantastbar sind. Sie regeln die Grundfunktionen des Computers, der die Daten ein- oder ausliest. Auch in unserem Körper gibt es solche Daten, die eigentlich von Natur aus „*unantastbar*” sind! Das sind die Grundfunktionen unseres Körpers. Dagegen ist alles was wir denken, reden,

tun, erleben vergleichbar mit den variablen Daten des Computers, eben solche, die wir täglich eingeben oder auslesen. Diese Erfahrungsdaten können wir verändern.
Doch haben wir mit der Gentechnik tatsächlich begonnen, die Grundfunktionen und von Natur aus *unantastbaren* Dinge umzuschreiben, weil wir uns für allwissend halten, und glauben, dass wir damit Krankheiten heilen oder Mutationen „*verbessern*" könnten. Ich nenne es verschlimmbessern! Unsere Ignoranz, unseren seelischen Aufforderungen, die Dinge zum Positiven zu verändern, hat auch den Bauplan unseres Körpers verändert.
Doch verschlimmern wir unsere Lage, wenn wir nun durch Gen-Manipulation sowie endlosen Organtransplantationen, etc. die Folgen unserer Ignoranz auszubessern (zu heilen) suchen. Die weiteren Folgen für unsere Entwicklung (Bewusstwerdung) und die Folgen für die Natur gleichen einem globalen Trauma mit unabsehbaren Folgen und einem GENOzidalen schleichenden Mord und Selbstmord.
Dabei wären die Schäden bald behoben, nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unsere Umwelt, wenn wir statt des Eingriffs in die natürlichen Prozesse, lieber unser Verhalten uns selbst und dem Leben gegenüber zum Positiven verändern würden!
Dahingegen überschreiten die Langzeitfolgen unseres selbstgefälligen Tuns sogar die Grenzen des irdischen Todes. Denn aus dem ewigen Kreislauf des Todes und der Wiedergeburt in unseren *tierischen* Körper können wir erst durchbrechen, wenn wir statt durch Vivisektion und Forschung an toten oder gar lebendigen Körpern, lieber die Tiefen unserer Seele, unsere wahre Identität und unsere wahre Lebensaufgabe erforschten. Dann wüssten wir nämlich, dass wir nur durch Mitgefühl, Arbeit an uns selbst, Vergebung, Respekt und Liebe gegenüber allem Leben unseren Weg in die Freiheit finden werden. Nur diese Art von Forschung wird uns heilen und uns von den Fesseln des Dualitätsdenkens befreien, das uns in Leid und Finsternis, Angst und Schrecken gefangen hält. Eine dunkle Melodie betrübt unser Herz. Und sie lässt sich auch nicht durch noch so viele technische Eingriffe positiv machen.
Ein wirklich schönes Lied, das die Seele erhellt, braucht keine technischen Hilfsmittel um *getunt* zu werden. Es kommt aus dem Herzen und es erreicht auch andere Herzen, ganz ohne Zwang.

Wir können den Makrokosmos ebenso wie den Mikrokosmos nur mit dem Herzen richtig verstehen, aber niemals mittels der materiellen Forschung ganz erfassen. Wenn wir das Treiben und was daraus resultiert, auf der Erde genau beobachten, müssen wir einsehen, dass sich das Leben plötzlich gegen uns

Menschen wendet, seitdem wir begonnen haben, die unantastbaren Daten unserer „*Festplatte*" zu verändern! Die Heiligen Schriften drücken es so aus: „Seitdem wir begonnen haben, die „*Regeln des Lebens zu brechen*!"

Wer sagt denn, dass mit dem Apfel vom Baum des Lebens,
von welchem in der Bibel die Rede ist,
nicht das Vergehen am Stammbaum des Lebens - also ein Mord
oder gar die Manipulation am Leben selbst (Gentechnik) gemeint war?

Allerdings ist dieser verhängnisvolle Fehler bis zu einem gewissen Schritt wieder rückgängig machbar. Jedoch NUR, wenn wir uns besinnen, wer wir wirklich sind, und uns nach einem positiv ausgerichteten, vitalen grausamkeitsfreien Leben ausrichten. Das hätte zur Folge, dass vernichtende Industriezweige auf der ganzen Welt durch positive, Leben erhaltende Arbeiten ausgetauscht werden müssten. Und die zerstörten weiten Teile der Erde könnten sich wieder erholen und regenerieren. In wenigen Jahren hätten wir wieder reine Luft zum Atmen, frisches Wasser zum Trinken. Wir würden miteinander, mit den Tieren und mit der ganzen Natur im Einklang leben.

Das Buch des Lebens, das uns ins Herz geschrieben wurde, ist kein Buch, das zu Papier geschrieben wurde, wie die toten Schriften welche wir Menschen verfassen. Es ist ein lebendiges Buch. Wenn wir darin lesen, sind wir direkt mit dem Schöpfer verbunden und wohl geleitet. Es enthält auch eine Art Gebrauchsanweisung für unsere Körper-Geist-Seele Verbindung. Darin sind auch all unsere Erfahrungen, Erlebnisse, Wahrnehmungen und Eindrücke aufgezeichnet. Wir können alles jederzeit unserem Bewusstsein entsprechend abrufen.

Zu gegebenem Zeitpunkt spielen wir diese Information bewusst wieder ab. Oder sie wird unbewusst abgespielt, sobald eine bestimmte Information uns an etwas erinnert. Auch die Erinnerung kann unbewusst sein. Es kommt uns jemand oder etwas plötzlich bekannt vor, ohne dass wir wirklich erkennen würden, wer oder was es genau ist. Je mehr wir uns vom Verstand leiten lassen, desto blockierter sind die Informationen, die uns aus der Erinnerung und aus der geistigen Welt übermittelt werden.
Doch die Informationen werden abgespult, auch wenn sie unbewusst abgerufen werden, damit wir uns dessen wieder bewusst werden, was wir längst vergessen haben, oder um zu sehen, wie weit wir mit unserer Entwicklung schon gekommen sind oder was wir daraus gemacht haben. Es geschieht entsprechend unserer eigenen Offenheit oder Verschlossenheit. Ein verschlosse-

ner Mensch baut sich eine Blockade nach der anderen, oft ganz unbewusst, um zum Beispiel sehr schmerzhafte Dinge aus der Vergangenheit nicht mehr an sich heranzulassen, denn er ahnt nicht, dass diese Dinge bereits in ihm sind und sich im Außen widerspiegeln. Stattdessen vermutet er immer Andere als Grund für seine Probleme und sucht die Ursache im Außen.

Doch diese schmerzhaften Dinge wollen an die Oberfläche kommen. Sie drängen wie ein im Schwimmbad unter Wasser gedrückter Ball mit großer Kraft nach oben. Je mehr wir ihn nach unten drücken, desto größer ist die Kraft, die ihn wieder nach oben drängt.
Wir glauben, dass es damit getan ist, einen schwerkranken Körper künstlich zu tunen, wie bei einem im Studio aufgenommenen Lied, das schlecht gesungen wurde. Oder wir machen den Song gleich komplett künstlich. Und wir merken nicht, dass diese toten Töne ähnlich wie tote Nahrung, gefühllose Roboter aus uns macht. Klingen solche künstlich hergestellten Melodien nicht sehr leblos? An Vieles haben wir uns schon so sehr gewöhnt, dass wir es nicht mehr hören und fühlen, und es uns sogar gefällt! Doch unsere Körperzellen und unsere Seele fühlen den Betrug und teilen es uns auch mit!
Wie anders dagegen klingt ein Lied, das wir aus ganzer Seele singen. Es lebt und vibriert, es schwingt beglückt. Wie aufmunternd und tröstend sind dagegen die Stimmen der Tiere in der freien Natur, ihre Gebete an die Mutter Erde und an die Schöpfung! Wie ergreifend und sehnsuchtsvoll klingt die lebendige Laute des Windes, der alle Oktaven unseres Herzens kennt!
Mit einer Operation können wir unsere falsche Lebensweise nicht korrigieren. Stattdessen lassen wir uns Körperteile und Organe wegschneiden, die uns wichtige Dienste tun. Wir kennen unseren Körper so schlecht, und die Funktion unserer Organe so wenig, dass wir sofort leichtfertig einverstanden sind, uns das eine oder andere einfach so wegschneiden zulassen, weil ein Arzt sagt: „Sie können auch ohne diese Organe/Körperteile leben!“ Oder: „Dieses Organ hat sowieso keine Funktion! Sie brauchen es gar nicht!“ Wie kann ein wahrer Mediziner so etwas überhaupt sagen?!
Ich kannte mal einen Menschen, der hatte viel mit Wut zu kämpfen. Er litt unter funktionellen Störungen der Gallenblase. Eines Tages erzählte er mir, dass man ihm gesagt habe, er sei die Probleme los, wenn er sich die Gallenblase entfernen ließe. Er glaubte auch, dass dann seine Wut verschwinden würde, denn dieses negative Gefühl sei ja mit der Galle verbunden. Ich konnte kaum glauben, was er mir sagte und ihn auch nicht dazu bewegen, das in keinem Fall zu tun. Er legte sich unter das Messer. Einige Wochen später erklärte er mir: „Ich hatte gedacht, dass ich jetzt meine Probleme los wäre.

Nein, die Wut ist noch immer da! Und die Beschwerden sind auch nicht weg, das ist alles eine Lüge, so eine schreckliche Lüge!“ Aber so ist es mit allen Krankheiten. Wenn wir nur die Alarmglocke eines brennenden Hauses abmontieren, werden wir zusehen dürfen, wie es abbrennt.

Wir tun so viele Dinge, die gegen die Natur und unsere Seele und gegen unseren Körper gerichtet sind. Wir gehen in die falsche Richtung, wollen alles mit dem Kopf regeln, bestimmen mit dem Verstand, was unsere Seele oder unser Körper braucht.
Wir geben uns körperlich und geistig die falsche Nahrung, behandeln sie falsch, überstrapazieren und überbelasten sie. Wir sind unserer vorgegaukelten, technisierten Welt so hörig, dass wir glauben, alle Probleme auf Knopf-druck beheben zu können. Wir schlucken Pillen oder lassen uns einfach ein Körperteil, etwas das uns unnötig erscheint, oder das sich gegen unsere Behandlung wehrt, wegschneiden. Wir lassen uns alles, was am Körper kaputt ist, durch Plastik, Metall, oder Organe von Toten ersetzen.
Und da wir die meisen Alarmknöpfe schon abmontieren ließen, können die Alarmglocken auch nicht mehr klingeln?! Die Fantasie-Filme zeigen mechanische Körper, bei welchen nur noch das Gehirn funktioniert. Das trifft den Nagel auf den Kopf. Wir haben alles sterben lassen, nur nicht unser verkopftes Ego!
Unser Körper ist kein Automat. Er ist ein lebendiges Wesen. Er kann nicht durch künstliche Bearbeitung wieder dazu gebracht werden, zu funktionieren, weil er untrennbar mit unserem Geist und unserer Seele verbunden ist. Erst wenn wir sterben, werden Körper Geist und Seele wieder voneinander getrennt. Es ist wohl möglich, tote Körper lebend ”erscheinen” zu lassen, doch beseelt sind sie deshalb noch lange nicht. Im Gegenteil. Tote Körper handeln nur nach Befehlen. Was das bedeutet, haben wir in den vielen Kriegen gesehen, in welchen Menschen durch allerlei Mittel - auch chemische - dazu gebracht werden, leichter zu töten, Schmerzen und Gefühle zu verdrängen.

14. Die Bedeutung unserer Seele

Doch die Rechnung geht nicht auf, denn der Mensch unterschätzt die Seele, die in seinem Herzen wohnt, auf dramatische Weise! Er weiß noch nicht einmal, dass er selbst der grobe gefühllose unbewusste Geist ist, der sich zum bewussten mitfühlenden Bewusstsein entwickeln und verfeinern wollte. Und da weder der Geist noch der göttliche Funken - die Seele - mit dem Ableben des Körpers

stirbt (Gott ist ja schon unsterblich - siehe Teil I-1 „Die Seele"). wird er immer und immer wieder in *die* „Haut" hineingeboren werden, die er sich selbst durch seine eigenen Taten geschaffen hat.
Es sei denn, er erkennt sich selbst und den Mittelpunkt seinens Herzens: die Seele. Sie ist der Funken Gottes, der den Geist stets begleitet, damit er den Weg aus seinem selbst geschaffenen finsteren Gefängnis wieder herausfindet.

Wenn der Mensch Hand in Hand mit seiner Seele geht,
geht er mit dem Leben: mit Gott.

Als unbewusster Geist im Körper sehen wir uns darin hilflos, selbst etwas zu unserer Heilung beitragen zu können. Viele kommen behindert oder krank zur Welt. Mit Medikamenten und rein äußerlichen Methoden versuchen wir die angeborenen Defekte zu beheben oder zu mildern. Wir sehen nicht den tieferen Sinn dahinter, suchen künstlich zu verbessern, zu reparieren.
Ich sage nicht, dass wir uns nicht generell nach äußeren Möglichkeiten umsehen dürften, um eine Heilung oder Besserung zu erzielen. Doch diese darf nie durch Zufügung von Leid und Schmerz und auf Kosten anderer Lebewesen geschehen. Wir dürfen den seelischen Hintergrund, den Aspekt unseres Leidens nicht vergessen und müssen ganz besonders in dieser Richtung forschen und heilen, indem wir hinsehen und auflösen und nicht weiter Leid produzieren.
Der Ernährung ist bisher fataler Weise viel zu wenig Aufmerksamkeit entgegengebracht worden. Der Mensch ist träge und möchte keine Anstrengungen zu seiner eigenen Befreiung und Heilung machen. Erst schwere, ja tödliche Krankheiten, die mit den herkömmlichen Methoden nicht kuriert werden können, bringen die Menschen dazu, tiefer über das Leben und die Zusammenhänge nachzudenken und nach alternativen Wegen zu suchen. Frische, chlorophyllhaltige Pflanzenkost ist ein dauerhafter und lebenswichtiger Boden für ein erfülltes und gesundes Leben für Leib und Seele.

Doch ganz im Gegensatz dazu forschen wir inzwischen sogar an den Genen herum, um die Informationsketten direkt umzuschreiben. Viel besser wäre es, das Lied unseres Lebens so lange üben, bis es gelingt, es voller Freude harmonisch zu singen. Stattdessen machen wir künstliche Musik. Wir machen Menschen im Labor. Wir machen uns eine künstliche Barbie-Welt und wundern uns darüber, dass wir uns darin so ausgeliefert, so kontrolliert und so tot fühlen. Doch wir erfahren nur den Spiegel! Wir erleben als Echo, was wir uns selbst und unseren Mitlebewesen antun!

Wir machen überhaupt alles künstlich. Wir haben das Maß längst weit überschritten! Wir können gar nicht überschauen, was wir alles mit unserer toten Lebensanschauung angestellt haben. Mit unseren babylonischen Erfindungen, wie zum Beispiel der Kernkraft, der Teilchenbeschleunigung, den vielen chemischen und nuklearen Waffen oder den HIV-Viren, AIDS und Krebs haben wir Mutter Erde und der gesamten Schöpfung den Krieg angesagt und uns selbst an den Rand des Abgrunds gebracht.
Ich habe einige Ärzte gehört, die erklärten, dass sie die Impfungen, die sie anderen Kindern und Erwachsenen verabreichen, ihren eigenen Kindern nie geben würden, da sie die Folgen wegen der darin enthaltenen Stoffe nicht verantworten könnten.

Als ein Reporter einen Forscher der Genforschung für Südfrüchte in den USA aufforderte, die gezüchteten schalenlosen Früchte bzw. Wucherungen selbst einmal vor der Kamera zu verkosten, wandte er sich entsetzt ab und erklärte, dass er doch nicht wahnsinnig sei.

Ein anderer sagte: „Ja, ich war zweifellos einmal Befürworter von Atomkraftwerken. Mein Widerstand ist eigentlich erst aus der Beschäftigung mit dem Problem der Wiederaufbereitung gekommen. Dabei habe ich gemerkt, wie sehr man irregeführt wird. Und das hat dazu geführt, dass ich dann in der wissenschaftlichen Originalliteratur zurückgegangen bin auf die Problematik der Atomkraftwerke. Seither bin ich der Ansicht, dass die Kerntechnologie nicht verantwortbar ist.“

„Ich habe keine Hoffnung, mein Gewissen zu reinigen. Die Dinge, an denen wir arbeiten, sind so grauenhaft, dass alles Protestieren oder Einmischen in die Politik unsere Seelen nicht retten wird.“ Edward Teller, Chef der amerikanischen Waffenforschung

Wir machen uns materielle Dinge, die das Wunder der Schöpfung Gottes nicht einmal annähernd ersetzen könnten. Sie entbehren allesamt das Licht des Lebens, das uns in Wahrheit nährt! Die Lebenskraft eines Menschen entspricht gleich der Lichtkraft, die im Körper vorhanden ist. Das gilt für jeden lebendigen Körper eines lebendigen Wesens!
Das Licht ist für uns als Geistwesen fundamental wichtig, um glücklich zu werden und unser Bewusstsein zu entwickeln. Und auch die Information der Körperzellen funktioniert über das Licht. Das wurde bereits in frühen Jahren mittels der Kirlianfotografie hinreichend nachgewiesen (Koronaentladungs-

oder auch hochfrequente Hochspannungs-fotografie). Das ist ein fotografisches Verfahren zur Visualisierung von Glimm- oder Koronaentladungen. Das Verfahren wurde von dem sowjetischen Ehepaar Semjon Kirlian und Walentina Kirliana ab 1937 entwickelt. Aber auch durch die Forscher Erwin Schrödinger und Prof. Dr. Fritz Albert Popp wurde die dem Leben zugrundeliegende Lichtenergie nachgewiesen (Biophotonenforschung).

Der Ansatz von Prof. Dr. Fritz Albert Popp:
Mit der Nahrung nehmen wir gespeichertes Licht auf, das unsere Zellen brauchen, um sich mit Lichtquanten (Photonen) Signale zufunken zu können. Diese zellulare und interzellulare Kommunikation hat Popp im Labor nachgewiesen.“

Hören wir auf, in unseren Labors das Leben und die Schöpfung künstlich nachzuahmen. Noch sind es ein paar Wenige, die den Kreislauf durchschauen und sich dem Schlachthaus-, Medizin-, Technik-, Profit-, Atom-, und Kriegswahn nicht mehr unterordnen, sondern sich selbstbewusst zu Gott und zu Mutter Natur zurückbesinnen und dementsprechend leben.

Zum Glück erwachen derzeit diesbezüglich immer mehr Menschen! Das stimmt zuversichtlich und motiviert, den eigenen Schritt zur positiven Veränderung zu tun!

Gehen wir jeden Tag einen neuen Schritt auf das Leben zu,
alles Leben auf dieser Erde wieder zu achten und zu erhalten!

Gottes Liebe und alles Leben, das von ihm kommt, schenkt uns Freude und Erquickung. Beim Betrachten seiner Schöpfung beruhigt sich mein Herz und erfüllt sich meine Seele. Gott lässt durch sein Licht auf dieser Erde die Früchte zu unserem Unterhalt gedeihen, und es liegt an uns, dieses Geschenk anzunehmen und zu leben.

TEIL I-3

Es gibt einen Ausweg

1. Lichtvolles oder betrübtes Leben
Vitalität oder Krankheit und Tod

Wenn wir die Welt verändern wollen, ist es nicht allein damit getan, dass wir unsere Ernährung, die wir mit dem Mund aufnehmen umstellen. Nicht nur das, was wir uns durch die Nahrung zuführen, soll uns beleben, erhalten und beglücken. Auch das, was wir tun, was wir uns täglich ansehen, anhören, fühlen und anfassen, riechen und denken ist Nahrung. Darum soll alles was wir tun, von Liebe, innerer Ruhe, Geduld, Verständnis, von Achtung und Zuwendung erfüllt sein. Wenn wir stets auf diese Dinge achten, gehen wir den Weg der Harmonie und des Friedens. Dann befinden wir uns in Glück und Einheit mit allem Leben auf dem lichtvollen Weg mit Gott.

Noch arbeiten wir in sterilen Büros für die Produktion von Genuss- und Suchtmitteln, die aus ursprünglicher Nahrung gewonnen werden. Noch sind wir für die Rüstungsindustrie tätig, arbeiten beim Militär, oder für einen Richter. Wir helfen anderen dabei, über Andere zu richten oder sie zu vernichten.
Und wir denken nicht darüber nach, womit wir den ganzen Tag unser Geld verdienen. Dabei haben wir noch nicht einmal über unser eigenes Tun gerichtet. Wir knechten und überanstrengen unseren Körper mit unnatürlichen Bewegungen in Fitnesszentren.
Wir halten all diese Dinge für richtig und gerechtfertigt, weil wir dafür bezahlt werden! Wir fragen nicht danach, was wir damit anrichten, ob das was wir tun, anderen gut tut. Aber unbewusst ist unser Tun gegen uns selbst gerichtet. Wir knechten und versklaven uns selbst damit, denn alles, was wir tun, kommt auf uns selbst zurück.
Zum Ausgleich für diese unseligen Tätigkeiten jagen wir unsere Körper mit unnatürlichen Bewegungen in den Fitnesszentren und meinen, dass wir uns mit Sportarten, die an ewige Flucht oder Kampf erinnern, gut tun. Wir putschen uns auf und beuten unseren Körper im Hochleistungssport aus. Viele machen weiter, putschen sich auf, bis der Körper völlig aufgibt. Wir können nicht vor uns selbst davonrennen!
Oder wir betäuben unsere Sinne vor dem Fernseher oder in Vergnügungs-Zentren. Wir schließen unser Herz zu und verhärten innerlich. Wir vereinsamen wie verlassene Geister…
Und das sind wir in der Tat wirklich, des seelischen Funkens in uns völlig unbewusst!

Wir arbeiten in Kranken- statt in Gesundheitshäusern, in Altenheimen, statt in echten Präventiv-Häusern im Einklang mit dem Leben und in Freude mit der Natur, in Fitness und Vitalität. Wir arbeiten in Kinderdörfern, weil die Eltern dem System erlegen sind.
All das macht uns geistig und somit körperlich krank! „Wir tun, was wir können“, sagen wir und geben den Kranken Medizin, obwohl wir wissen, dass diese Medizin nur die Symptome behandelt, nicht aber den vom falschen Umgang mit sich selbst erkranken Geist. Das vermittelnde Sprachrohr ist unser Körper. Er sagt uns über die Symptome der „Krankheit”, dass wir etwas nicht richtig verstanden haben, dass wir falsch mit ihm umgehen, das wir in die falsche Richtung laufen. Wir machen tote Dinge und wir machen viele Tote! Wir leben von Toten Dingen und sterben daran.

Wenn kranke Menschen darüber reden was sie mögen und was nicht, geben die Dinge die sie sagen oft Aufschluss darüber, was ihnen fehlt. Viele Kranke wollen zum Beispiel kein Fleisch, keinen Käse und keine Eier mehr essen oder andere schwere Sachen. Aber aus Unwissenheit, falscher Belehrung und falschem Glauben zwingt man sie dazu.
In vielen Krankenhäusern gibt es immer noch die „gute alte Küche“ mit Mehlspeisen (Auszugsmehl, KleberEiweiß Gluten), Dosen- und anderer Fertignahrung, angereichert mit Industriezucker, Industriesalz, künstlichen Soßen, giftigen Stoffen und Zusätzen.

Kleine Wortspielerei: eigentlich dürfte diese Kost gar nicht die Bezeichnung Nahrung tragen! Aber sie ist genau betrachtet sehr kostspielig! Sie ist allenfalls ein Suchtmittel, welches wir relativ lange überleben. Nur, in welchem Zustand, um welchen Preis? Diese tote Kost nährt uns nicht wirklich. Sie *kostet* uns unsere Gesundheit, unsere -echte- Lebensfreude, unsere Lebensenergie und zuletzt unser Leben! Darum sagen wir vermutlich *Kost* statt Nahrung. Es schmeckt ja auch *köst*lich. Einem verirrten Gaumen jedenfalls. Aber es könnte statt Nahrung auch gut Narrung heißen.

Nun - die Ärzte hören den Kranken nicht zu und so werden sie weiterhin aus dem falschen Ernährungs-Glauben heraus wie kranke Stopfgänse gestopft, bis sie an der toten Verköstigung sterben. Die Kranken bräuchten aber dringend jemanden, der ihnen zuhört, und ihnen nicht mehr das auf den Teller legt, was sie ohnehin nicht mehr essen wollen und was ihnen den Darm und das ganze Körpersystem verstopft.

Auch gesunde Menschen sagen oft Dinge, welche aber leider nur demjenigen auffallen, der aus dieser Ernährungs-Falle schon den Ausweg gefunden hat. Leider hören wir nicht was wir selbst sagen, und erst recht nicht, was andere sagen. Würden wir uns selbst zuhören, würde uns das Gesagte wichtige Hinweise liefern, um entscheidende Dinge verändern zu können.

Auch ein anderer guter Zuhörer könnte uns auf einen selbst gesagten Hinweis aufmerksam machen, der uns weiterhelfen würde, wie zum Beispiel: „Das liegt im Magen wie ein Ziegelstein!“

Verhängnisvoller Käse

In ‘guter’ Gesellschaft ist die Rede von „Käse schließt den Magen zu!“ Man stopft sich nach dem Essen noch ein paar Stück Käse in den Bauch![9]

Dieser Satz bildete den Anfang einer langen verhängnisvollen Tradition, dass Käse der Abschluss eines gelungenen Menüs sei und den Magen schließt. Die ganze Wahrheit ist aber: Käse schließt nicht nur den Magen, sondern auch gleich den ganzen Darm mit dazu. Dafür sorgt das Milch Klebereiweiß Casein (lat. caseus=Käse) aus der Milch. Das Klebereiweiß Gluten aus dem Getreide unterstützt den Käse dabei mit einer guten Klebe-Unterlage. Außerdem macht das Casomorphin in der Milch süchtig. Die Natur hat es so eingerichtet, damit das Kalb bei der Kuh bleibt. Das ist der Grund warum der Mensch so schwer von Milch und Käse lassen kann: er ist tatsächlich süchtig danach!

Wenn Menschen mit dem Herzen zuhören und lauschen, fängt eine sehr subtile, helle, leichte Energie zu fließen an. Diese Energie kann uns heilen. Sie kann uns sogar „nach Hause bringen”. Diese Energie ist Licht, sie ist Liebe.
Wenn Menschen nur zuhören, um herauszufinden, wie sie einen Vorteil aus dem Gehörten für sich gewinnen können, dann ist es nicht Liebe und kann folglich auch nicht heilen. Wir überhören folglich leider oft alles, was wirklich gut für uns wäre.

[9] In der Abhandlung von Plinius „Caseus de se ipso“ (übersetzt: der Käse über sich selbst) heißt es „Qui physicen non ignorat, haec testificatur“. Eine Übersetzung von 1730 besagt, dies bedeute: „Ist der Leib in guter Ruh, schließe ich den Magen zu.“ Das ist in der Tat wörtlich zu nehmen! Denn der Käse verstopft mit seinem Kasein die Darmzotten.

Viele Menschen hören Kranken nur zu, um herauszufinden, welches Mittel sie ihnen verschreiben und verkaufen können. Jeder kann sich selbst fragen, ob ein chemisches Mittel auf Dauer wirklich heilen kann. Und ob das Wort Heilen hier wirklich angebracht ist, oder eher das Wort Unterdrückung.

Nicht Medikamente, nicht Drogen, nicht Sucht- oder Fluchtmittel sind es, die wir benötigen, um uns wieder in den Frieden mit uns selbst zu bringen. Das Vertrauen in unser Leben, an das Licht und die Liebe ist es, das uns fehlt!
Wir brauchen Gott. Wir können uns mit all unseren Sorgen, Problemen, Fragen und mit all unserer Verzweiflung Gott zuwenden. Auch wenn andere uns vielleicht nicht zuhören können: ER ist immer bereit uns zuzuhören. Wenn wir ernsthaft nach den Ursachen unserer Probleme fragen und danach auch mal nach Innen lauschen, werden wir eine Antwort bekommen. Wenn wir uns dann nach den neu gewonnenen Einsichten richten, wird es zunehmend heller in uns. Freude kehrt in unser Herz ein. Wir - das Geistwesen - und unser Körper werden heilen.

2. Die Haut - unser größtes Atmungsorgan
und unser sichtbarer Körper

Betrachten wir einmal die Haut unseres Körpers etwas näher. Sie ist eines unserer lebenswichtigsten Organe. Sie atmet. Sie hat Poren. Mit ihnen filtriert sie aus der Luft lebensnotwendige Stoffe, die für ihre Erhaltung und Geschmeidigkeit wichtig sind. Sie sind wichtig für den gesamten Organismus. Durch die Poren dringt auch das Licht der Sonne in unseren Körper ein. Ohne dieses Licht können wir nicht leben. Das ist wie bei den Pflanzen. Wenn sie kein Licht mehr haben, gehen sie kümmerlich ein.

Wenn die Luft verschmutzt ist, verstopfen die Poren. Die Haut kann nicht mehr atmen. Das Licht dringt nicht mehr durch. Viele Frauen decken die Gesichtshaut mit verstopfender Farbe zu. Wir verstopfen unsere Poren mit fetten Cremes oder Sonnenschutzmitteln. Wir ziehen eng an der Haut anliegende Sachen an. Damit wollen wir unser Äußeres besser zur Geltung bringen. Das hat üble Folgen. Die Farbe oder Creme verschließt unser größtes Atemorgan, unsere Haut und sie hat Atemnot. Dasselbe ist es, wenn wir hautenge Kleidung tragen oder nachts bis zum Hals eingedeckt und bei geschlossenem Fenster schlafen. Die Luft kommt nicht mehr an unseren Körper heran, sie wird dick und schwer,

kann nicht mehr zirkulieren. Es kommt nicht mehr genug Sauerstoff in unseren Körper. Morgens erwachen wir dann zum Beispiel mit großen Augenringen, faltigen Gesichtern und tauben Armen und Beinen. Dabei sollten wir uns eigentlich während unseres Schlafes erholen.
Wenn wir uns schminken, parfümieren und auffallend kleiden, ziehen wir die Aufmerksamkeit auf die künstlich aufgetragenen Farben, Düfte und Formen. Wenn Menschen sich begegnen, betrachten sie meist zuerst das Äußere des Anderen. Wir lassen uns vom Augenschein leiten. Die Signale der aufgetragenen Farben und Düfte übertönen unsere eigenen echten äußeren und inneren Wahrnehmungen und täuschen falsche Werte vor.



Dann wundern wir uns, wenn wir uns in einem Menschen getäuscht haben. Die äußere Erscheinung hat unsere Erwartungshaltung und unser Wunschdenken gelenkt. Dies wird durch die Werbung in den Medien noch verstärkt. Es entspricht nicht dem, was sich tief in unserem Innersten abspielt. So prallen wir ständig aufeinander weil wir uns nicht natürlich begegnen und auf Täuschung geprägt sind. Doch auf die Täuschung folgt die Ent-Täuschung. Das tut meistens sehr weh, doch wir erkennen nicht, dass die Enttäuschung stets unsere Rettung vor der Selbsttäuschung ist. Und so laufen wir mit der Selbsttäuschung der Enttäuschung ständig hinterher.

Wir vermummen uns und wollen nicht beobachtet werden oder wir wollen anders sein als wir sind. Wir wollen anders aussehen. Wir identifizieren uns mit anderen Menschen und Idolen. Damit verbergen wir unsere eigenen Gefühle und Gedanken. Wir geben vor, dass wir es zum Selbstschutz tun. Die Unzufriedenheit in uns wächst. Eines Tages erkennen wir uns selbst nicht mehr, weil wir uns daran gewöhnt haben, in der Maske zu leben, die wir uns einmal zum Schutz angelegt hatten. Es ist wie ein Taucheranzug, den wir einst anlegten, um in den Tiefen des dunklen materiellen Ozeans geschützt zu sein. Wir haben uns so sehr an sie gewöhnt, dass wir meinen, das seien wir selbst.

Wir haben auf die ersten Signale der Haut nicht gehört, denn sie wehrte sich, wie fast alle kleinen Babys gegen das ständige Cremen und Schmieren. Körper-

fremde Substanzen, wie synthetische Cremes, Schminke, Lotionen, Kunststoffe, etc. sollten wir unserer Haut nicht antun. Sie hat sich nach einer Weile so sehr an die Verhätschelung von außen gewöhnt, dass sie, sofort rissig, trocken oder unrein wird und sich entzündet, wenn die äußere Pflege ausbleibt. Sie musste so lange nicht mehr selbst für ihre Geschmeidigkeit arbeiten. Sie versuchte zwar Anfangs Signale zu senden. Aber wir reagierten nicht darauf, und so entschieden sich der Körper und die Haut, diese Stoffe als „gut“ einzustufen, um nicht zu viel Energie für den Kampf dagegen zu vergeuden. So hörte sie auf, körpereigene Creme zu erzeugen.

Die Haut merkt den Betrug wohl, doch was soll sie tun?! Sie wird bequem und wartet nun stets auf die Bedienung von außen. Gleichzeitig vergiften wir uns mit all den schweren chemischen Zusatzstoffen (Duft-stoffe, künstliche Antioxidantien und Farbstoffe, Stabilisatoren, Emulgatoren, etc.).
Wenn wir einmal unsere Haut nicht cremen, macht sie sich nicht umgehend selbst an die Produktion der fehlenden Einfettung. Sondern zuerst nimmt sie die Gelegenheit wahr, nun all die Stoffe hinauszuwerfen, die wir in ihre Poren stopften und die sich in ihr angereichert haben. Das bedeutet, dass sie für diesen Zeitraum nicht nur ungeschützt ist, sondern gleichzeitig Mangel bzw. Alterserscheinungen zeigt, wie starke Falten, Rissbildungen, Entzündungen.

Wir glauben dann allen Ernstes, dass unsere Haut noch mehr Creme und Kosmetika braucht, anstatt zu erkennen, dass sie gerade in einer Heilkrise steckt. Während dieser Zeit sollten wir sie eigentlich rein mit Naturstoffen unterstützen, wie zum Beispiel das Einreiben mit Avocado oder Kokosöl, anstatt sie weiter mit chemischen giftigen Fetten zu verstopfen. Manche künstlichen Cremes fördern gerade und besonders im Winter die Rissbildung der Haut. Bestimmte Stoffe dringen in die Haut ein und sorgen zunächst für ein angenehmes Gefühl. Wenn es dann richtig kalt wird und wir draußen sind, weiten sich diese Stoffe in unserer Haut aus und erhärten. Die Haut wird spröde und rissig und wir cremen sogleich wieder mit einer neuen Schicht nach.
Auch innerlich vergiften wir immer mehr. Die Schadstoffe lagern sich in den Geweben ab, in den Organen und im Gehirn. Die Funktionen unseres Körpers arbeiten nicht mehr richtig. Wir werden immer träger, müder, unkonzentrierter und unbeweglicher. Und wir leiden unter Depressionen, und seelischer Not.

3. Unser unsichtbarer emotionaler Körper

Wir haben nicht nur unseren sichtbaren Körper. Wir haben noch andere Körper, die für unser Auge nicht wahrnehmbar sind. Auch diese unsichtbaren Körper wollen gereinigt und sauber gehalten werden, damit sie erhalten bleiben und uns dienen können. Diese Körper bestehen zum Beispiel aus Fluiden, Plasmen und Licht. Das sind lebende Energieformen, die nicht so grobstofflich sind, wie unser materieller Körper, doch sind sie deshalb nicht weniger real. Manche dieser Energieformen sind mit unseren Messgeräten kaum noch oder gar nicht mehr erfassbar. Doch sie sind vorhanden. Und gerade diese feinen ätherischen und mentalen Hüllen, die auf den nächst höheren Ebenen unseres Körpers existieren, reagieren außerordentlich subtil und empfindlich auf grobe Behandlung, auf alle schädlichen Einflüsse, die durch unsere veränderte Nahrung, Luft, Erde und Wasser, durch Bewegungslosigkeit oder unvorteilhafte Bewegungsabläufe und Tätigkeiten, durch negative Gedanken und eigennützige Wünsche auf uns einwirken.

Diese Körper können Energien aufnehmen und abgeben. Wir haben neben unseren Sinnen auf der gröberen Ebene, wie Hören, Tasten, Riechen und Schmecken, auch noch andere feinfühligere Sinne auf der feinstofflicheren Ebene, mit welchen wir feinste Schwingungen und Energien wahrnehmen können. Wenn unsere feinstofflichen Körper verschmutzt und verstopft sind, leidet darunter auch unser grobstofflicher Körper. Er reagiert mit Krankheit, Müdigkeit und Erschöpfung. Denn alle Daseinsebenen sind während des Lebens untrennbar miteinander verbunden.

So können Gedanken helle leichte, sowie dunkle schwere Energiestrahlen bündeln und weitersenden. Wenn wir Freude und Wärme ausstrahlen und in Liebe handeln, sind wir bereit, auch lichte, leichte Schwingungen aufzunehmen. Wenn wir Wut, Hass und Angst haben, senden wir dunkle, kalte, schwere Strahlen aus und sind eher bereit, solche wieder aufzunehmen.
Wir können all diese Schwingungen mit unseren Gefühlen wahrnehmen. Das *Gefühl* ist unser innerer Fühler, der nach außen hin für viele nicht sichtbar erscheint.
Immer dann wenn wir uns schweren - nach unten ziehenden Emotionen - hingeben, nehmen wir diese negativen Energieschwingungen auf und geben sie auch wieder weiter. Wenn unsere Gefühle verletzt sind, können sie sich in negative Energieströmungen verwandeln. Das ist ähnlich wie bei unserem Körper. Wenn wir etwas falsch gemacht haben, wandeln sich gesunde Zellen

zum Beispiel in Krebszellen um. Sie reagieren verändert und nicht mehr so, wie es nützlich für uns ist! Oder sie werden zum Beispiel von Viren und anderen Parasiten für deren eigene Zwecke mutiert.

In der Werbeindustrie arbeiten wir sehr viel mit Signalen, die hauptsächlich von unseren inneren Sinnen aufgenommen werden. Wir sind uns dessen nicht bewusst und denken, dass die auftauchenden Wünsche aus uns selbst entstanden sind. Es sind aber in Wirklichkeit oft absichtlich eingefügte, subliminale (unterschwellige) Botschaften, die wir nur unbewusst empfangen. Das liegt nicht daran, dass wir sie generell nicht bemerken würden. Wir kommen kaum einen Moment zur Ruhe, sind einfach zu verstrickt, zu abgelenkt, zu beschäftigt, als dass uns auffallen könnte, dass gewisse Impulse nicht aus uns selbst kommen. Diese Techniken werden von der Werbung gezielt eingesetzt, um uns Glauben zu machen, dass wir nicht ohne die chemisch (künstlich) hergestellten Nahrungsmittel, Medikamente und Kosmetika, ohne bezahlte Sicherheitssysteme, ohne die Medien und Geld, ohne Technik und Industrie, etc. leben können.

Auch durch die Ausübung von Macht werden unsere Gefühle verletzt. Wir nehmen die dunklen Energien auf und bekommen Angst. Wir verzweifeln und resignieren. Da wir diese Macht ständig selbst auf unsere schwächeren Mitgeschöpfe ausüben, bleibt es nicht aus, dass diese Gefühle im Kreislauf der Energien wieder zu uns zurückkommen. So erkranken wir geistig und körperlich an den Grausamkeiten, die wir selbst unserer Umwelt, den Tieren und unseren Mitmenschen angetan haben. Wir erkranken nicht nur körperlich daran, sondern wir quälen uns auch geistig damit. Wir erleiden geistig genau die Angst und die Qual der Tiere, die sie vom Augenblick ihrer Geburt bis zum Moment ihrer „Hinrichtung“ erleiden mussten, da sich diese Information im Blut und im Fleisch des Tieres „eingeschrieben” hat. Und dieser geistige Zustand überträgt sich auf unseren Körper. Dann macht Angst unsere Glieder steif, lässt unsere Organe erlahmen, und unser eigenes Fleisch wuchern!

George: „Wie versichert sich ein Mensch seiner Macht über einen anderen, Winston?“ Winston: „Indem er ihn leiden lässt. George: „Ganz recht. Indem er ihn leiden lässt. Gehorsam ist nicht genug... Macht heißt, menschlichen Geist in Stücke zu reißen und ihn nach eigenem Gutdünken wieder in neuer Form zusammenzusetzen...“ George Orwell und OBrien Winston

4. Unser rationelles Ego

Wir bauen unser Leben auf die Sicherheit von außen auf und vergessen dabei, auf unsere innere Stimme zu achten. Wir haben verlernt, unserem inneren Gefühl zu vertrauen. Wir zahlen in Banken, Versicherungen, Kranken- und Rentenkassen ein. Unsere wahre Sicherheit jedoch liegt nicht in Versicherungen, Kranken- und Rentenkassen. Unsere wahren Wertanlagen sind nicht Geld und liegen nicht im Wert-Fach der Großbanken eingeschlossen. Unsere wahre Sicherheit ist ein offenes Herz, Mitgefühl, Zuwendung und das liebevolle, harmonische Miteinander.

Unsere auf den Kopf gestellte Sichtweise zwingt uns zu egoistischen, eigennützigen Gedanken, Taten und Wünschen, die uns innerlich leer machen. Da wir den Halt untereinander verloren haben, suchen wir ihn in religiösen Gruppen, in Sekten und Gemeinden. Wir suchen einen Menschen, der unserem Leben Vorbild und Leitfaden sein soll, woran wir uns klammern können. Es soll ein Mensch sein, der uns all unsere Fragen beantworten und all unsere Sorgen und Ängste nehmen soll. Dann stellen wir einen selbsternannten Helden, von dem wir glauben, dass er unsere Erwartungen erfüllen wird, auf den großen Podest. Doch unser Idol wird eines Tages vom Podest fallen, denn auch dieser von uns ernannte Held ist ein Mensch wie Du und ich, mit Stärken und auch Schwächen. Auch dieser macht Fehler.
Anstatt nach innen zu sehen, um zu erfahren, was für uns selbst wirklich richtig ist, hören wir immer nur auf Andere. Wir setzen all unser Vertrauen auf den Arzt, auf die Lehrer, auf die politischen Führer, auf die Werbung und die Medienwelt. Sich einen Rat in der Not einzuholen, daran ist nichts Falsches. Aber an einen Rat die ganze Hoffnung und die ganze Verantwortung für das eigene Leben zu hängen, und die eigene Intuition gar nicht erst zu Wort kommen zu lassen, das ist sicherlich ein großer Fehler. Derjenige der fehlt, ist man immer selbst. Denn Fehler kommt ja von fehlen. Wir sind uns selbst nicht *grün*, sondern *rot (vom Blut- und Leid Vergiessen)*. Das ist ein schlimmer Zustand!

Es ist gut, sich in Gruppen und Gemeinden zusammenzufinden und über alle Empfindungen, Gefühle und Probleme zu sprechen. Doch einen perfekten Menschen zu finden, der uns ein makelloses Leben vorleben soll - während wir selbst in materiellen Wunschwelten schwelgen, ist nicht der Sinn unseres Lebens. Und es wird uns auch nicht gelingen, selbst wenn wir es noch so lange

versuchen. Denn nicht der Mensch ist es dem wir vertrauen sollen, sondern Gott unserem Schöpfer, und seiner unerschöpflichen Liebe, mit der er unsere Herzen erfüllt. Das ist die Erfüllung nach der wir uns in Wahrheit sehnen.
Wir brauchen uns der Liebe Gottes nur zu öffnen. Durch die Kraft die Er uns gibt, werden wir erhalten und bleiben wir gesund. Wenn wir uns daran erinnern, von wo wir herkommen, nämlich einst aus dem Licht, und uns wieder dem Licht und der Liebe anvertrauen, werden wir augenblicklich mit dem erfüllt, was wir wirklich benötigen. Manche werden es hören, andere sehen oder fühlen. Die Kraft der Liebe wird uns den Weg zur inneren Zufriedenheit zeigen, wenn wir anklopfen. Gott wird uns dabei helfen, mit allen Geschöpfen und unserem Lebensraum liebevoll umzugehen.
Die Kraft, die uns wirklich stärken und aufbauen kann, das Licht, das uns wirklich den Weg leuchten kann, kommt von unserem Schöpfer. Wir selbst können jeden Tag neu wählen, für welches Leben wir uns entscheiden.
Wenn ich mich mit einer wirklich wichtigen Frage Jesus anvertraue, bin ich augenblicklich nicht nur in seine große Liebe eingehüllt. Es wird mir alles offenbar, was ich als Antwort im Zusammenhang mit der Situation wirklich brauche, um eine friedliche Lösung und Heilung nicht nur für mich zu bekommen, sondern auch mit allen Anderen, die damit zu tun haben.

Wir sind hier auf Erden, um uns von der Last unserer Lebenslügen bzw. den Unreinheiten zu befreien. Wenn uns dazu unsere irdische Zeit nicht ausreicht und unser Körper alt und unbrauchbar geworden ist, müssen wir ihn ablegen und sterben, um uns in einem neuen Körper wieder auf der Erde einzufinden und weiter zu wachsen, bis sich unser Geist völlig aus dem materiellen Sumpf herausgeschält hat und wir jede Zelle unseres materiellen Körpers mit transformiert haben.
Doch unsere unsichtbaren Körper sterben nicht. Die Wahrnehmungsfähigkeit des Geistes bleibt immer bestehen. Wir werden wiedergeboren, so lange, bis wir uns geistig und körperlich vollkommen gereinigt haben.

Auf den folgenden Seiten ist zu lesen, wie unser Leben nach der Entkörperung aussehen kann, wenn wir ein wenig geistig orientiertes Leben geführt haben.

Brief an die 5 Brüder des reichen Mannes

Meine Brüder auf der Erde!

Eigentlich ist es unstatthaft, wenn ich Euch jetzt einen Brief schreibe. Denn Ihr habt mich zur letzten Ruhe gebettet und an meinem Grabe Eurem Bedauern Ausdruck verliehen, dass mein Leben allzu früh abgeschlossen worden sei.
Ihr rechnet damit, dass ich jetzt nicht mehr bin, und ich sollte anstandshalber Euch auch nicht mehr belästigen.



Nehmt mir nicht übel, wenn ich Euch mitteile, dass Eure Rechnung nicht aufgegangen ist. Mein Leben ist nämlich nicht abgeschlossen, sondern geht ins Unendliche weiter. Vorbei ist nur der Auftakt dazu, der freilich allzu kurz war.
Mit der letzten Ruhe aber ist es ganz und gar nichts. Ich bin jetzt die Unruhe selber. Hier in der Ewigkeit - so nennt man nämlich das Reich jenseits der Todeslinie, die ich überschritten habe - fühle ich mich völlig fehl am Platze.
Überall ecke ich an; jeder Wunsch, den ich ausspreche, ist verkehrt. Alle meine Klagen und Beschwerden werden abgewiesen und zwar, wie ich jeweils hinterher merke, nicht zu Unrecht. Denn meine Klagen und Wünsche passen ebenso wenig in diese andere Welt wie ich selber.

Möge Dir die Erde leicht sein!“

hat einer von Euch mir ins Grab gerufen. O meine Brüder! Die Erde, die Erde - das ist es ja eben! Ihr bin ich verhaftet bis zur letzten Faser meines Wesens. Sie ist mir zum Verhängnis geworden. Nicht leicht ist sie mir, wie Ihr mir gewünscht habt, nicht schwer, wie befürchtet wird, sondern überhaupt nicht mehr. Fort ist sie - ich habe sie zurückgelassen!
Ich aber bin da, ich, ein der Erde verhafteter Mensch, bin da und habe keine Erde mehr. Mein ganzes Herz hängt an ihr; aber sie ist fort auf Nimmerwiedersehen! Versteht Ihr meine Qual? Die Erde mit ihrem Glück, sie war mein Alles, und mit Ihr ist für mich alles dahin! 0 wäre ich mit Ihr vergangen, ich elend Betrogener!

„Wenn es ein Jenseits gibt

bekomme ich dort nicht den schlechtesten Platz!“ hast Du, mein ältester Bruder, des Öfteren gesagt, wenn Dir Gedanken an die Ewigkeit kamen. An die Wirklichkeit der Ewigkeit hast Du so wenig geglaubt wie ich; aber geredet hast Du gelegentlich von ihr.

Ich muss Dir aber heute sagen, dass Dein Sinn genau so der Erde verhaftet ist wie der meine. An die himmlische Welt legst Du irdische Maßstäbe an. Du meinst offenbar, im Himmel sei es wie auf der Erde. Du denkst, es gäbe da gute und sehr gute, schlechte und ganz schlechte Plätze. Da irrst Du gewaltig.

In der Ewigkeit gibt es überhaupt keine Plätze. Da geht alles nach der Gesinnung. Was eines Geistes ist, ist beisammen, und was gleichen Sinnes ist, hat Gemeinschaft miteinander.

Ich bin bei den Irdischgesinnten, was Dir ja klar sein dürfte. Dass bei uns die Hölle los ist, wird Dir auch klar werden, wenn Du ein wenig darüber nachdenkst. Denn schau, jeder von uns brennt nach irdischem Glück und Wohlergehen, und keiner von uns findet auch nur ein Tröpflein davon, weil die Erde ja für uns dahin ist. O diese Qual, die jeder leidet und verbreitet! Wir machen uns selber und einander das Dasein zur Hölle. In mir und um mich nichts als brennendes Verlangen nach irdischem Besitz und Genuss! Es ist zum Heulen und zum rasend Werden - nein, es ist ein Heulen und rasend Sein!

„Nicht der schlechteste Platz?“ Mein Bruder, einen solchen brauchts nicht! Es genügt eine irdische Gesinnung. Sie macht die Ewigkeit zur Hölle.

„Gott ist doch die Liebe!“

so hast Du, mein jüngster Bruder, stets argumentiert, obwohl Du nicht im Ernst an ihn geglaubt hast. „Wenn es ihn gibt“, hast Du gesagt, „kann er ja nichts als lieben. Was wird er dann so herzlos sein und Ungezählte in die Hölle verstoßen!“ Nun, mein Bruder, ganz unrecht hast Du damit nicht. Gott jagt die Leute tatsächlich nicht aus dem Himmel hinaus. Das Verhängnis ist vielmehr, dass Leute wie wir gar nicht hineingehen.
Verstehst Du mich nicht? Schau, der Himmel steht offen, so weit offen, dass ich aus ganz großer Entfernung genau sehen kann, wer alles drin ist. Jener Bettler zum Beispiel, der sich zu Hause neben unserm Müllhaufen niedergelassen hatte,

mit dem Hektor und Bella, unsere beiden Hofhunde, so großmütig Ihr Futter teilten. Wir haben ihn spottweise den „Armen Gotthilf“ genannt, weil er sich immer mit Gottes Hilfe tröstete, von der doch nicht die geringste Spur zu sehen war. Der ist jetzt ganz in seinem Element, wunschlos glücklich und selig geborgen wie ein Kind im Schoß seiner Mutter.

Der Himmel steht also offen; aber weißt Du, es ist kein Himmel nach unserm Geschmack. Uns weltselige Leute zieht es überhaupt nicht dorthin; unser Herz ist himmelweit entfernt von diesem Himmel. Die Nähe Gottes, die denen dort offenbar der höchste Genuss ist, ist uns geradezu unheimlich. Uns verlangt nach einem andern Glück, nach einem Glück fern von Gott, wie wir es auf der Erde hatten.
Anfangs habe ich mich beschwert, dass es mir unverdient schlecht gehe. Ich bat darum, man möge mir doch ein klein wenig Himmelsglück zukommen lassen. Es wurde mir aber bedeutet, dass ich ja meinen Himmel bereits auf der Erde gehabt habe und dass mein Sinn offenbar nach einem andern Himmel stehe. Und in der Tat: ein Himmel für unsereinen ist der Himmel Gottes nicht. Der ist recht für die Gottseligen, aber nicht für die Weltseligen. Die himmlisch gesinnten Leute, die sich Ihr Lebtag mit göttlichen Dingen befasst haben, mögen dort auf ihre Rechnung kommen. Unsere Interessen aber sind ganz anders gelagert. Für unsereinen ist es dort nicht auszuhalten.

„Lass mich in Ruhe damit!“,

hast Du, mein jüngster Bruder, ausgerufen, wenn Dir einer mit frommen Sachen kommen wollte. Du wolltest unangefochten dahinleben in Deinem irdischen Glück. Ich ebenso. Was die Ewigkeit angeht, ließ ich gar nichts an mich herankommen; die himmlischen Dinge ließ ich auf sich beruhen. Ich hatte ja meine Welt, und in die habe ich mich immer mehr verliebt. Wir haben uns auch gegenseitig bestärkt in unsern eigenen Ansichten und sind so immer mehr festgefahren in unserer irdischen Gesinnung.
Weißt Du, was das Ergebnis dieser Abschirmung ist? Ich kann Dir sagen: uns trennen Welten von denen auf der anderen Seite. Was sie zum hellen Jauchzen bringt, berührt uns nicht einmal. Uns fehlt einfach der Sinn für ihre Welt.
Anfangs war mir das nicht so klar. Ich sah nichts als eine große Ungerechtigkeit in diesem grundverschiedenen Schicksal. Bald aber musste ich merken, dass ich mich in die Welt der Seligen nicht emporschwingen kann. Es fehlen meiner Seele ganz einfach die Flügel dazu. Umgekehrt habe ich festgestellt, dass auch sie

nicht in der Lage sind, in die Welt der Unseligen herabzusteigen, um etwas von ihrem Glück in unsere Qual hineinzutragen.
Die Kluft zwischen Seligen und Unseligen ist unüberbrückbar; es gibt kein Hinüber oder Herüber. Eher fangen die Wale zu fliegen an und horsten in den Felsen der Berge, als dass ein weltseliger Mensch heimisch wird bei denen, die in Gott selig sind. Eher fangen die Adler zu tauchen an und leben in der Tiefe des Meeres, als dass ein gottseliger Mensch die Welt der Unseligen besucht.
Mein Lieber, unser törichter Wunsch ist mehr als erfüllt: wir sind ganz gründlich in Ruhe gelassen. Nur haben wir keine Ruhe; wir haben nichts als uns selbst und unsern unstillbaren Durst.

„Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied!“

Wie oft haben wir das behauptet, liebe Brüder! Besonders wenn uns jemand beneidete oder gar um Hilfe anging. „Selbst ist der Mann!“ - hieß unser Wahlspruch, und unser Rat lautete: „Hilf Dir selbst, so hilft Dir Gott!“ Nun, wir haben unser Glück geschmiedet, gut geschmiedet sogar. Es hat gehalten bis an den Rand des Grabes, bei mir wenigstens. Aber es war ein kurzes Glück, kurz wie mein Erdenleben.
Der „Arme Gotthilf“ hat sein Glück nicht selber geschmiedet. Er hat es sich von Gott schmieden lassen. Lang und schmerzlich hat er darauf warten müssen; aber das ficht ihn jetzt nicht mehr an. Denn er hat ein dauerndes Glück, ewig wie Gott selber, der es geschmiedet hat, ewig wie meine Qual, die ich mir eingebrockt habe. Gewiss, er hat die Hölle auf der Erde gehabt. Aber was für eine kurze Hölle, gemessen an der Hölle der Ewigkeit, in der ich mich befinde! Dieselbe Erde, die mein Himmel war, war seine Hölle. Mir fehlt sie; er hat sie los. Was mir Pein macht, das ist sein Trost: die Abwesenheit der Erde, die ihm Fremde, mir aber Heimat war.

Der hohe Lebensstandard

den wir aufweisen konnten, Ihr lieben Brüder, war stets unser Stolz. Wir sind seinetwegen auch viel beneidet worden. Es war aber auch beachtlich, was wir uns leisten konnten. Aber eben dieser hohe Lebensstandard hat mich meine ganze Ewigkeit gekostet. Darum verfluche ich ihn, so sehr mich auch nach ihm zurückverlangt. Wollt Ihr es nicht zu Herzen nehmen, meine Brüder, und es allen sagen, die auf der Jagd nach einem Höheren Lebensstandard sind? Denn ich sehe Millionen hinter Euch marschieren, ja hinter Euch her rennen auf demselben Wege. Sie hätten gerne, was Euch in den Schoß fiel: ein besseres Leben

auf der Erde, ein kleines Erdenparadies. Dabei geht es ihnen wie mir unseligem Menschen: sie werden blind für das bessere Leben, das ihnen von Gott zugedacht ist und verscherzen das ewige Gottesparadies, das auch dem Ärmsten zugänglich ist, wenn er offen bleibt dafür.

Ein Wort zum Schluss

Meine sehr gefährdeten Brüder! Ich habe den Antrag gestellt, der „Arme Gotthilf" möge Euch aufsuchen und zur Umkehr bewegen. Mein Antrag wurde jedoch abgelehnt mit der Begründung, das sei völlig überflüssig. Er könnte Euch auch nichts anderes sagen als was Ihr längst wüsstet, weil es tief in Eurem Herzen steht. Wenn Ihr das nicht ernst nähmet, würdet Ihr auch ihn nicht ernst nehmen, wenn er von den Toten aufstünde und Euch predigte...

... Es graut mir vor dem Wiedersehen mit Euch!
Euer verlorener Bruder
Pfarrer Richard Neumaier, Ruf ins Volk Nr. 24 [10]

5. Der Sinn des Lebens

Wir wurden auf diese Erde in einen Körper geboren, damit wir in dieser Form unseren Weg in unsere Freiheit, zurück zu Gott gehen können, wo wir einst als Lichtgestalten herkamen.
Wir haben für die Bewusstwerdung wunderbare Möglichkeiten, die uns buchstäblich an den Körper gewachsen sind. Wir haben Augen, um damit die Sonne und Gottes Schöpfung zu sehen. Wir haben Ohren, um damit den Wind, das Wasser und die Gesänge der Geschöpfe zu hören. Wir haben eine Nase, um damit den Duft der Blüten und Blumen zu riechen.
Wir haben einen Mund, mit dem wir Worte der Liebe und des Trostes sprechen und die Süße der Früchte schmecken können. Mit unseren Händen können wir

[10] Pfarrer Richard Neumaier (1907-1990) „Ruf ins Volk" Nr. 24. Richard Neumaier lebte von 1907-1990. Er war von 1937-1947 als Liebenzeller Missionar in Micronesien tätig. Ich danke von Herzen für die ausdrückliche Erlaubnis der Veröffentlichung dieser Schrift durch Schwester Luise (1941) vom Evangelischen Diakonissenring Metzingen e.V. (siehe Quellenangaben)

so vieles begreifen und ertasten, unsere Beine tragen uns rastlos von einem Ort zum anderen. Unser Gehirn hilft uns, das Wahrgenommene festzuhalten und im passenden Moment wieder hervorzuholen. Unsere Seele hat den Auftrag alles zu beobachten und die richtigen Impulse zu setzen. Unser Geist muss diesen Weg gehen, um sich wieder mit seinem Ursprung, mit Gott zu verbinden und sich vom dunklen Nebel der Unbewusstheit des rationellen Verstandes befreien.
In der von uns gestalteten Welt machen wir uns diese Befreiung denkbar schwer. Wir leben in einer ständigen Reizüberflutung. Überall lassen wir für uns vordenken. Wir lassen uns erklären, was wir benötigen und was gut für uns ist. Unsere Medien sind voll mit diesen „gut" gemeinten Ratschlägen. Im Fernsehen lassen wir uns fertige Geschichten und Unterhaltungen vorsetzen, die wir dann nicht einmal reflektieren, um wenigstens die für uns wichtigen Schlüsselbotschaften darin erkennen zu können. Denn wir suchen uns ganz *unbewusst* immer Dinge aus, die uns sagen würden, was uns fehlt. Oder die uns zeigen, wo die *Gordischen Knoten* (emotionalen Verstrickungen) aus vergangenen Verkörperungen noch mit den anderen Beteiligten (Geister oder ebenso Wiedergeborene wie wir selbst) zu lösen sind.
Doch wir reflektieren weder unsere Arbeit, noch unseren Müßiggang. Wir leben nicht selbst, wir lassen uns Leben künstlich vormachen. Wir reflektieren und hinterfragen nie das, wovon wir uns berieseln lassen.
Wir leben unser Leben insgesamt so, als wären wir auf der Flucht. Und wenn wir genau hinsehen, müssen wir erkennen, dass das vor dem wir am meisten flüchten, wir selbst sind!
Halten wir einmal einen Moment inne! Es tut uns gut, uns einmal ein paar Minuten mit unserem eigenen Wesen - genau gesagt, mit uns selbst - zu beschäftigen und tief hineinzufühlen.



Unser Herz ist verhärtet und verstockt, weil wir es selbst zum Schweigen gebracht haben. Von Verkörperung zu Verkörperung haben wir „zu unserem Schutz" emotionale Steine gebildet. Aber wir haben sie nie beseitigt, haben uns nie den Situationen gestellt, die uns damals weh taten - oder wo sich Verhärtungen bildeten, weil wir anderen Wesen weh taten. Und so bildete sich aus lauter solchen Steinen die Mauer um uns selbst herum.

Wir tragen Berge von Schuldgefühlen mit uns herum, weil wir uns einst überreden ließen, ein Experiment ohne Gott zu machen. Jetzt verdrängen wir unsere Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit und suchen in der falschen Richtung nach Erfüllung.
Wir verdrängen unsere Gefühle mit Essen und anderen Dingen und fressen unser Leid, das Gefühl des Getrenntseins von Gott, in uns hinein. Niemand darf etwas davon erfahren. Wenn uns die Verdrängung nicht ganz gelingt, beruhigen wir uns mit Medikamenten oder anderen Drogen wie Alkohol, Rauchen und ständiger Ablenkung mit den Cyber Geräten.
Wenn wir hingegen in unsere eigene Tiefe gehen, können wir diese einstigen Ereignisse erfühlen, ja sogar sehen, die uns blockieren. Dann können wir in die Versöhnung gehen und die Steine Stück für Stück abtragen und könnten uns Gott, Schritt für Schritt, wieder näher fühlen. Wir könnten Ihn dabei sogar um Hilfe bitten.
Stattdessen forschen wir in der Physik, Mathematik und Chemie in Laboren und im Weltraum nach Gottes Geheimnissen. Wir wollen Ruhm, Macht und die Erfüllung all unserer unreifen und unheilbringenden Wünsche, die doch alle nur der Verdrängung dienen. Wir haben verlernt, auf unsere innere Stimme zu hören, obwohl sie uns tief in unserem Herzen beharrlich zum Leben und zur Liebe ruft.

Nachruhm - von Manfred Kyber

Die Totenfeier am Sarge des berühmten Anatomen und Leiters des Physiologischen Instituts der alten Universität gestaltete sich zu einer ergreifenden Huldigung der akademischen Kreise vor den Verdiensten des großen Verstorbenen. Der Katafalk war mit Kränzen und seidenen Schleifen behängt, in Lorbeer und Blumen gehüllt, brennende Wachskerzen umrahmten ihn, und vor ihm waren auf samtenen Kissen die zahlreichen Orden ausgebreitet, die der gelehrte Forscher mit berechtigtem Stolz getragen hatte. Zu beiden Seiten der Bahre standen die Chargierten der Korporationen mit blanken Schlägern, und neben den Angehörigen saßen der Senat der Universität in vollem Ornat, sämtliche Professoren der Hochschule und die Vertreter der Behörden. Der Priester hatte soeben seine Rede beendet, die allen tief zu Herzen gegangen war.
„Er war ein vorbildlicher Mensch und ein vorbildlicher Gelehrter“, schloss er, „er war das eine, weil er das andere war, denn ein großer Forscher sein, heißt ein großer Mensch sein. Wir stehen an der Bahre eines ganz Großen, mit Trübsal in der Seele, weil er uns genommen ist. Aber mitnichten sollen wir trauern und wehklagen; denn dieser große Tote ist nicht tot, er lebt weiter und steht nun vor

Gottes Thron im vollen Glanze seines ganzen arbeitsreichen Lebens, wie es denn in der Schrift heißt: sie ruhen von ihrer Arbeit, und ihre Werke folgen ihnen nach!“

Alle schwiegen ergriffen, und es fiel auch niemand auf, dass der Priester anscheinend eine Kleinigkeit vergessen hatte, nämlich die, dass der große Tote, der nun vor Gottes Thron stehen sollte, sein ganzes Leben lang für die Überzeugung eingetreten war, dass es gar keinen Gott gäbe. Aber solche Kleinigkeiten werden bei Grabreden meistens vergessen.

Hierauf erhob sich der Rektor der Universität mit der goldenen Amtskette um den Hals und sprach mit bewegter Stimme warme Worte des Nachrufs für seinen berühmten Kollegen.

„Er war allezeit eine Zierde unserer alten Alma Mater und eine Zierde der Wissenschaft, der er sein ganzes Dasein geweiht hatte, ein Vorbild uns und allen, die nach uns kommen werden, denn auf ewig wird sein Name in goldenen Lettern auf den Marmortafeln der menschlichen Kultur glänzen. Ich kann in diesem ernsten und feierlichen Augenblick nur weniges aus der Überfülle seines Geistes herausgreifen, nur andeuten, wie er unermüdlich an unzähligen Tierversuchen Beweis auf Beweis gehäuft. Es ist nicht auszudenken, welche unerhörten Perspektiven sich mit diesen völlig neuen medizinischen Tatsachen der leidenden Menschheit und der Wissenschaft als solcher eröffnen.

Nur nacheifern können wir den gewaltigen Forscher, der uns solche Wege gewiesen, und wir und die ihn bewundernde akademische Jugend, der er ein Führer zu wahrem Menschentum war, wir wollen an seiner Asche geloben, sein Lebenswerk fortzusetzen und auszubauen, zum Heile der europäischen Wissenschaft und zur Ehre unseres geliebten Vaterlandes. Es hat unserem großen Toten nicht an reicher Anerkennung gefehlt, wie wir dankbar feststellen können, auch von allerhöchster Stelle sind ihm ehrenvolle Zeichen der Huld zuteil geworden“? Alle Blicke richteten sich staunend auf das Samtkissen mit den Orden, die einige Pfund wogen - ja, noch kurz vor seinem Tode ward ihm die Freude, zum Wirklichen Geheimen Medizinalrat mit dem Prädikat Exzellenz ernannt zu werden, eine Ehrung, die mit ihm auch unsere ganze Hochschule als solche empfunden hat. So reich aber sein Ruhm auch war, noch reicher wird sein Nachruhm für alle Zeiten, und wir, die wir ihm nachtrauern, wollen es ihm gönnen, dass er nun ruhe von seiner Arbeit, dass er auf der Asphodeloswiese lustwandele mit den großen Geistern aller Zeiten, zu denen ihn seine Werke erhoben haben, und so darf auch ich schließen mit den Worten meines geistlichen Vorredners: „Und ihre Werke folgen ihnen nach!“ Alle waren voller Andacht, teils vor der europäischen Wissenschaft und teils vor dem Prädikat Exzellenz. Der Rektor Magnifikus hatte nur die Kleinigkeit außer acht gelassen,

dass die europäische Wissenschaft die Asphodeloswiese eine Fabel nennt und von den großen Geistern der Vergangenheit behauptet, dass sie sich in chemische Substanzen aufgelöst haben.
Aber das sind ja Kleinigkeiten, und es ist das Vorrecht der heute üblichen Bildung, ein griechisches Wort zu gebrauchen für etwas, bei dem man sich nichts mehr denkt. Wenn man Überhaupt etwas denken wollte - Du lieber Gott, wo käme man da hin bei unserer heutigen Zivilisation und der europäischen Wissenschaft!
Der Vertreter des Staates erklärte, dass der Verstorbene eine Säule des modernen Staatswesens gewesen sei, und der Vertreter der Stadt sagte, dass der Magistrat einstimmig beschlossen habe, einer Straße den Namen des großen Toten zu verleihen. Der Kirchenchor sang ein Lied, es war ein altes Lied aus einer alten Zeit. Andere Menschen mit anderer Gesinnung hatten dies alte Lied geschaffen, und es nahm sich seltsam aus nach den tönenden Worten von heute. Sehr leise und überirdisch sang es wie mit fremden Stimmen durch den Raum: „Wie wird‘s sein, wie wird‘s sein, wenn wir zieh‘n in Salem ein, in der Stadt der goldenen Gassen...“ Dann sank der Sarg in die Tiefe.

Der Tote hatte die ganze Zeit dabeigestanden. Ihm war, als habe sich eigentlich nicht viel geändert. Er erinnerte sich nur, einen sehr lichten Glanz gesehen zu haben, dann war alles wieder wie sonst, und er wusste kaum, dass er gestorben war. Nur leichter war alles an ihm, keine Schwere mehr und keine grobe Stofflichkeit. Ein großes Erstaunen fasste ihn - es gab also doch ein Fortleben nach dem Tode, die alte Wissenschaft hatte recht, und die neue hatte unrecht. Aber es war schöner so, und es beruhigte ihn sehr, obwohl es anfangs etwas Quälendes hatte, dass er mit niemand mehr sprechen konnte, dass keiner seiner Angehörigen und seiner Kollegen merkte, wie nahe er ihnen war.
Immerhin war es tröstlich, zu hören, wie man ihn feierte und dass man so zuversichtlich von Gottes Thron und von der Asphodeloswiese gesprochen hatte. Freilich - die Titel und Orden fehlten ihm, sie erschienen nicht mehr greifbar. Aber war er nicht immer noch der große Gelehrte, der berühmte Forscher? Hieß es nicht: und ihre Werke folgen ihnen nach? ...Er war nun allein, die Umrisse des Raumes wurden dunkel und verschwammen ins Raumlose. Es war sehr still, nur ganz ferne verklang das alte Lied, kaum noch hörbar: ”Wenn wir zieh‘n in Salem ein - in die Stadt der gold‘nen Gassen...“ Das würde nun erfolgen, vielleicht gleich. Eine große Spannung erfüllte ihn; aber in dieser Spannung war etwas von Angst, etwas Unsagbares, eine große bange Frage, die ihn ganz ausfüllte. Es war auch so dunkel geworden, man konnte nichts mehr sehen.

Dann wurde es hell, und ein Engel stand vor ihm. Also auch das gab es. Dann würde es ja auch einen Gott geben und die vielen Toten, die lebendig waren, und das geistige Jerusalem. Wie schön war das alles! Aber der Engel sah ernst und sehr traurig aus.

„Wohin willst du?“ fragte er. - „Ins Paradies.“ - „Komm!“ sagte der Engel.

Große dunkle Tore öffneten sich lautlos, und sie traten in einen Raum, der grell erleuchtet war. Die Wände waren blutrot, und auf dem Boden hockten unzählige verstümmelte Tiere und wimmerten. Sie streckten die zerschnittenen Glieder nach dem Toten aus und sahen ihn aus geblendeten und erloschenen Augen an. Immer weiter, ins Unabsehbare, dehnte sich ihre Reihe.

„Hier sind die Hündinnen, denen Du bei lebendigem Leibe die Jungen herausgeschnitten hast. Hattest Du keine Kinder, die Du liebtest? Wenn Deine Kinder sterben, und sie suchen den Vater im Paradies, so werden sie Dich hier finden. Es ist das Paradies, das Du Dir geschaffen hast. Hier sind die Katzen, denen Du das Gehör zerstört hast unter grässlichen Martern. Gott gab ihnen ein so feines Gehör, dass es ein Wunder der Schöpfung ist. Du wirst nichts mehr hören als das. Hier sind die Affen und Kaninchen, denen Du das Augenlicht nahmst. Gott gab es ihnen, um die Sonne zu sehen. Sahst Du nicht auch die Sonne Dein Leben lang? Du wirst nun nichts mehr sehen als diese geblendeten und erloschenen Augen. Soll ich Dich weiterführen? Es ist eine lange, lange Reihe.“

„Das ist entsetzlich“, sagte der Tote.

„Das ist es“, sagte der Engel.

„Leben denn alle diese Tiere weiter?“ fragte der Tote. „Alle diese Tiere leben bei Gott“, sagte der Engel, „du kannst nicht dorthin, denn sie stehen davor und klagen Dich an, sie lassen Dich nicht durch. Was Du hier siehst, sind ihre einstigen Spiegelbilder, es sind Deine Werke, und sie bleiben bei Dir. Du wirst alle ihre Qualen an Dir erfahren, bis Du wieder zur Erde geboren wirst, um zu sühnen. Es ist ein langer und trauriger Weg. Aber sie werden nicht Deine einzigen Gefährten sein. Du hast noch einen anderen, sie her, wer vor Dir steht inmitten all deiner Werke!“

Der Tote sah auf und erblickte ein scheußliches Gespenst mit einer menschlichen Fratze, in einem Gewand voll Schmutz und Blut mit einem Messer in der Hand. „Das ist das Scheußlichste, was ich jemals sah“, sagte der Tote, und es packte ihn ein Grauen, wie er es noch nie erlebte. „Wer ist dieses Scheusal? Muss ich das immer ansehen?“

„Das bist Du“, sagte der Engel.

„Aber die Wissenschaft?“ fragte der Tote angstvoll, „habe ich Ihr nicht gedient? Gehöre ich nicht zu den großen Geistern, auch wenn ich diese Taten beging?“

„Die großen Geister waren den Tieren Brüder und nicht Henker“, sagte der Engel, „sie würden Dir den Rücken kehren, wenn Du es wagen könntest, zu ihnen hinaufzugelangen. Aber Du gelangst gar nicht in ihre Nähe. Du warst eine Null und kein großer Geist. Du wusstest es auch, dass Du eine Null warst, Du wusstest, dass Dir nichts einfallen würde, und darum hast Du aus Eitelkeit all diese Greuel begangen, in der Hoffnung, der Zufall könnte Dir etwas von den Geheimnissen der Natur enträtseln, wenn Du sie folterst. Nachher kam die Mordlust, die Herrscherwut kleiner Seelen dazu. Siehst Du das alles? Du kannst es deutlich sehen an deinem Spiegelbild, es hat getreulich all Deine Züge aufgezeichnet. Bleibe bei ihm, wasche sein blutiges und schmutziges Kleid, bis es weiß wird wie Schnee! Es kann tausend Jahre dauern, vielleicht auch länger. Bleibe bei ihm, denn Du kannst ihm nicht entrinnen. Er ist Dein Gefährte, und diese verstümmelten Geschöpfe Gottes sind Dein Paradies.

„Das alles ist wahr“, sagte der Tote, „aber auch wenn ich so dachte und tat, habe ich nicht doch eine Erkenntnis gefördert? Tritt nicht doch die Wissenschaft für mich ein?“

„Eine Erkenntnis durch Verbrechen?“ fragte der Engel. „Erkenntnisse hatte die Wissenschaft einst, als sie in ein Tempel war. Ich will Dir zeigen, wie eure Wissenschaft heute aussieht.“

Ein hässliches gelbes Licht zuckte auf, und der Tote sah einen Narren sitzen, der mit blutigen Händen Kartenhäuser baute. Ein Luftstoß fegte sie um, aber der Narr baute immer weiter.

„Ist das alles?“ fragte der Tote und klammerte sich hilfesuchend an das Gewand des Engels.

„Das ist alles“, sagte der Engel, „lehrt eure Wissenschaft nicht auch, dass es keinen Gott und keine Vergeltung und kein Leben nach dem Tode gibt? Ich muss nun gehen. Bleibe bei deinem Paradies!“

Der Tote blieb in seinem Paradiese und hatte es vor Augen Stunde um Stunde, Tag für Tag und Jahr für Jahr. Es ist dies mit einer Zeit nicht mehr zu messen, jedenfalls nicht wissenschaftlich, und das ist doch das einzig maßgebliche, nicht wahr? Aus sehr weiter Ferne klang ein altes Lied aus einer alten Zeit, kaum noch hörbar und verhallend: „Wie wird‘s, wie wird‘s sein, wenn wir zieh‘n in Salem ein, in die Stadt der goldenen Gassen...“

Vielleicht bedeutet dieses Lied noch etwas, denn wir müssen ja alle einmal sterben? Aber wer denkt heute daran, im Zeitalter der aufgeklärten europäischen Wissenschaft? Die Zeitungen brachten spaltenlange Nachrufe über den berühmten großen Forscher und Gelehrten, seine Exzellenz den Wirklichen Geheimen Medizinalrat, dessen Tod einen unersetzlichen Verlust für die Wissenschaft bedeute, dessen Name aber für alle Zeiten ein Ruhmesblatt in der

Geschichte der Menschheit bleiben würde, ein herrliches Zeichen unserer fortschrittlichen Kultur und ein Denkmal allen kommenden Geschlechtern, wie es die Besten vor ihm waren. Ehre diesen großen Toten!
Ja sie ruhen von ihrer Arbeit, und ihre Werke folgen ihnen nach.

Manfred Kyber (1880-1933) [11]

6. Unser irdisches Haus - der Tempel der Seele

Wir haben ein Gedächtnis, um darin unsere Erlebnisse als Erinnerungen festzuhalten. Unser rationaler Verstand würde uns drängen, auf eine Verletzung die uns von einem anderen zugefügt wurde, mit Vergeltung zu reagieren.

Unser Herz dagegen wird uns sagen, dass das Erlebte eine Lernübung oder eine Warnung gewesen ist, um uns zu spiegeln, wie sich solche Ungerechtigkeiten oder Schmerzen anfühlen, die wir anderen in unserer Selbstgefälligkeit - im Experiment ohne Gott - antun. Es ist eine Antwort auf eine Energie, die wir einst selbst aussandten, doch die wir inzwischen längst vergessen haben.
Hätten wir es nicht vergessen, und hätten auch die Religionsführer nicht das Wissen um die Reinkarnation abgeschafft, wüssten wir sofort, warum uns so geschieht. Es ist der Spiegel für ein Verhalten aus der Vergangenheit, als wir es noch nicht besser wussten. Das Leben zeigt uns den Spiegel und fordert uns auf, dass wir nicht mehr so handeln sollen. Die innere Stimme sagt uns, dass alles was wir anderen tun, auf uns selbst zurückkommen wird, sei es nun seliger oder unseliger Art.

Es gibt viele unzufriedene Menschen (Geister) in dieser Welt, sowohl die im menschlichen Körper, als auch die in der für uns unsichtbaren Sphäre. Wie oft mussten wir unseren unbrauchbar gewordenen Körper ablegen, weil wir Raubbau an ihm getrieben hatten.

---

[11] Am 10. März 1933 starb Manfred Kyber in Löwenstein. Kurz vor seinem Tode sagte er: »Den meisten Menschen geht über ihrer materialistischen Denkungsweise leider jedes Naturempfinden und Schauen und das Sich-einfühlen-Können in jedes kleinste Tier, sei es eine Raupe, vollends ab. Das kann man nur mit großer Liebe. Nicht das Denken erlöst die Welt, sondern die Liebe.« (siehe auch Quellenverzeichnis)

Kleine Begriffsklärung „Mensch", Geist, Seele

Wer oder was ist der Mensch wirklich? Das Wort Mens(ch) bedeutet auf lateinisch: Geist. Man fügte das ch hinzu und schon erkannte niemand sich mehr selbst, sondern alle identifizierten sich mit dem Körper! English: men. In der türkischen Sprache ist es das Wort insan, was dem englischen Wort *insane* auffallend ähnlich ist, und unseren verwirrten *Geistes*zustand sehr genau beschreibt, nämlich dass wir der Körper seien, der einen Geist oder eine Seele hat.
Wir sind zunächst der unbewusste Geist, der einen Körper hat, um sich weiter zu entwickeln. Ein Geist, der die Veranlagung dazu hat, sich seiner Selbst bewusst zu werden und sich letztlich zum *Schmetterling* zu entwickeln. Diese Anlage bedeutet aber noch lange nicht, dass wir schon dieser Schmetterling sind.
Denn wenn der Geist, der einen Körper bewohnt, der Materie verfallen ist, nimmt er den ihm innewohnenden Gottesfunken nicht mehr wahr, fühlt ihn nicht mehr. Dann ist er ein unbewusster, grobstofflicher Geist.
Ein Geist, der entsprechend seiner Natur lebt, kann sich verfeinern und aus dem Leidensjoch seines Körpers befreien. Er kann Mitgefühl empfinden, weil er mit dem Gottesfunken (der Seele) verbunden ist und mit ihr im Einklang lebt. Er ist empathisch verzichtet ganz bewusst auf das Erzeugen von Leid für Andere. Er nährt seinen Körper mit lichtvoller Nahrung, wie zum Beispiel mit frischer Pflanzenkost oder gar Früchten.
Die Seele ist der Funken Gottes, der *jedem* Lebewesen innewohnt. Jeder Mens(ch) (Mens = lateinisch: Geist) hat die Veranlagung, sich wieder zum feinen Geist - zum Lichtwesen zu entwickeln.
Aber nur deshalb, weil er die Veranlagung in sich trägt, heißt das noch lange nicht, dass er diese Veranlagung auch lebt. Und genau das tun die allermeisten nicht. Sie entwickeln sich einfach nicht weiter.

Ich vergleiche das gerne mit der Raupe und dem Schmetterling: Wir sagen nicht: „guck mal da ist ein Schmetterling", wenn vor uns eine Raupe herum-kriecht. Sondern wir sagen: „guck mal da ist eine Raupe - sie wird sicher mal ein schöner Schmetterling!"
Die Priester und Gurus dieser Welt haben fleissig mitgeholfen, dass sich heute die Menschen ihrer Selbst nicht mehr bewusst sind. Sie sagen jetzt: „ich habe einen Geist.", statt sich darüber bewusst zu sein: „Ich bin (der Geist)"

Wer bitte schön sagt denn da: „Ich habe einen Geist!“? Sagt das also dann der Körper? Oder sagt es die Besetzung, welche diesen Geist in Gefangenschaft genommen hat!?
So gut wie nie macht sich der Mensch selber Gedanken darüber, wer er ist. Und so gut wie nie prüft und erfühlt der Mensch das von Fremden *Gehörte* mal mit seinem eigenen Kinderherzen. Es wird alles nur auswendig gelernt und nachgebabbelt.

In der TAT (im Tun) bleiben also die meisten Menschen im Raupenstadium stecken. Sie fressen und fressen und fressen. Und dann sterben sie. Manche schaffen es bis zum Puppenstadium und bleiben dann dort drin stecken und sterben. Menschen-Schmetterlinge gibt es in der Tat nur sehr wenige auf dieser schönen Erde …

Der Mensch ernährt sich vom Tod

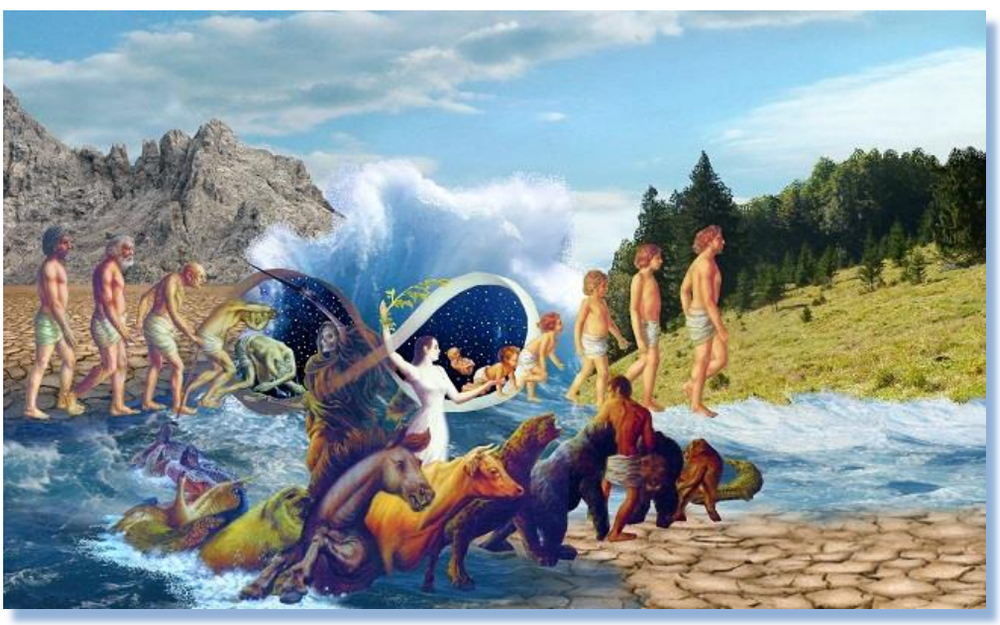
und stirbt deshalb von einer Verkörperung zur nächsten - ohne sich geistig weiter zu entwickeln - und ohne sich seiner Selbst bewusst zu werden

Wir aßen alles, was es gab, egal, ob es unserer Gesundheit schadete oder nicht - egal, ob es Andern Lebewesen schadete oder sie gar tötete. Wir machten bei allem mit, egal, ob es Leben schützte oder auch zerstörte. Wir glaubten alles, was man uns vorgab und machten alles, was uns angeordert wurde, nach dem Motto „Befehl ist Befehl!“ Zuletzt verloren wir dabei unseren Körper, weil wir glaubten, das Leben sei ein Kampf. Deshalb glaubten wir auch, dass wir töten müssten, um uns zu ernähren und am Leben zu erhalten. Und wir glaubten, dass wir töten müssten, weil jemand es schaffte uns weiszumachen, dass es einen Feind gibt, der vernichtet werden müsste. Wir verloren unseren Körper nicht nur im Kampf gegeneinander, sondern auch durch den Verzehr von toter Nahrung und durch unangemessenen Lebenswandel.

Viele entkörperte Geister (Verstorbene) sind nun dort, wo sie sehnsüchtig darauf warten, wieder in den Körper zurückkehren zu dürfen, in dem sie einst steckten. Viele sehen nun, da sie in der anderen Sphäre sind, welche Fehler sie in ihrem Leben begangen hatten und leiden zum Teil sehr darunter. Sie erkennen, dass sie nur durch eine Wiedergeburt in den menschlichen *Körper - das irdische Haus des Geistes und der Seele* - die Dinge bereinigen können, mit welchen sie durch die vergangenen Taten ihren Geist verunreinigten.
Das waren meist Taten, die viele Gelüste und Begierden in ihnen wachriefen. Sie sehen jetzt ein, dass sie sich in die falsche Richtung geflüchtet hatten. Sie

erkennen, dass ihre eigennützigen Wünsche sie wie Klebstoff an die über alles geliebte Materie gehaftet haben, und sie diese ohne Körper jetzt nicht mehr erfahren können.

Sie können den Wunsch an diese Dinge nun weder genießen noch auflösen. So ist ihr Geist gefangen. Manche wünschen eine Rückkehr in den Körper, um sich ihre alten Wünsche wieder erfüllen zu können. Der Gedanke an Gelüste und materielle Befriedigung bereitet ihnen jetzt unsägliche Qualen, weil sie diese ohne Körper nicht erfüllen können. Andere wünschen sich die Rückkehr in den Körper, um diese Anhaftungen durch ein grausamkeitsfreies und mitfühlendes Leben auf dem lichtvollem Weg aufzulösen.



Die indische Mythologie nennt den Kreislauf von Ursache und Wirkung Karma
Collage: Regina Franziska Rau

Doch gibt es eine Bestimmung wann ein Geist wieder im menschlichen Körper auf die Erde kommen darf. Das hängt auch von seinem eigenen Willen ab, einen neuen Versuch zu wagen, diese aufgeladene Negative Energie (die Religionen nennen es Schuld) durch Erledigung positiver Aufträge in Positive Energie umzuwandeln.

Der Geist kann sich nicht einfach wiederverkörpern (reinkarnieren) *wann und wo er will*. Er muss nach dem Ablegen des Körpers mit dem angehäuften Leid, das er durch eigenen Willen selbst verursacht hat, auf eine neue Chance zur Wiedergeburt warten. Währenddessen wird er ständig mit den verdrängten

Unreinheiten konfrontiert, das heißt, seine Taten werden ihm ständig vor Augen geführt. Er sieht auch den Hintergrund seines Handelns. Das heißt aber noch nicht, dass er erkannt hat, dass er selbst der Verursacher all dieser Qualen und Süchte ist. Er ist nun allein mit seinen Begierden und muss ertragen, dass diese in der körperlosen Form nicht erfüllbar sind.
Manche Geister benutzen die Ausschweifungen der Lebenden - also der verkörperten Geister - um sich in ihrer Sehnsucht zu deren Denken, Reden und Handeln dazu zu schalten. Sie dringen so in den unbewussten Menschen ein und schaffen sich für Momente über die Empfindungen des fremden Körpers Befriedigung. Die betroffenen Menschen bemerken es nicht gleich. Sie sind zu beschäftigt. Erst, wenn Ängste, Albträume und Pein sie plagen, bemerken sie, dass etwas nicht stimmt. Doch sie erkennen nicht, dass sie selbst nicht die Ausführenden ihrer eigenen Handlungsvorstellung sind, sondern die der Vorstellungen ihres geistigen Besetzers. Deshalb erkennen sie ihren eigenen negativen Lebensstil auch nicht als Verursachung ihrer Leiden. Sie quälen sich und verstehen die Welt nicht. Der Weg zum Psychiater ist auch nicht die Lösung. Auch nicht die Einnahme von Medikamenten und Drogen.

Stille Gespräche mit Gott und der Wille, selbst etwas zur positiven Veränderung beizutragen, helfen den Menschen langsam wieder Frieden zu finden. Die aktive Versöhnung mit der Vergangenheit, sowie die Bereinigung der Aura von Besetzungen und Umsetzungen ist ebenso wichtig, wie die Ernährung von pflanzlicher Kost. Menschen, die selbst schon „hinter den Horizont“ geschaut haben und verstehen, was geschehen ist, können durch tiefe Gespräche helfen, wieder in den göttlichen Fluss zu kommen. Allein gehen muss diesen Weg jeder für sich selbst. Wir können helfen, die Verbindung zu Gott wieder zu aktivieren. Doch das Energiekorsett reinigen und sauber halten, und sich an den göttlichen Strom anschließen, das muss jeder aus freier Entscheidung selbst tun.

Ich kann mich noch sehr gut an ein Bild erinnern, das einmal in einem Märchenbuch zu sehen war. Wir bekamen als Kinder abends vor dem Schlafengehen daraus vorgelesen: Ein Engelchen saß auf einer Wolke und putzte fleißig seinen Stern, der eigentlich hell auf seinem Kopf scheinen sollte.
Es hieß, es habe etwas getan, was diesen Stern stark verschmutzt hatte, und dass es nun ordentlich polieren müsse, um ihn wieder zum Strahlen zu bringen. Ich fand das damals schon sehr einleuchtend.
In der materiellen Welt nennt man Verschmutzungen der Psyche, die sich körperlich auswirken „psychosomatische Krankheiten”. Die Seele (Psyche) drückt ihr energetisches Wohlbefinden oder Unbehagen durch den Körper (Soma) aus.

Also haben die Ärzte mit dieser Bezeichnung sogar Recht. Doch damit haben sie noch lange nicht die Ursache behandelt. Das können sie auch gar nicht. Da müssten sie ja ihrem Patienten die Wahrheit sagen - und ihm erklären, dass er sich falsch ernährt, oder dass er sonst irgendwie verkehrt lebt, also etwas tut, das seiner Seele nicht gefällt. Die Ärzte können aber behilflich sein, dass der Patient den Weg zur Genesung selbst geht, indem sie ihm einen Weg zeigen, wie er wieder in den Fluss mit der göttlichen Energie kommen kann. Denn nur ein Leben in Liebe und Mitgefühl, sowohl zu uns selbst als auch zu unserer gesamten Umwelt kann uns heilen. Nur wenn wir an den göttlichen Strom *angeschlossen* sind, sind wir in der aufsteigenden Lebensspirale. Wir sind geschützt und sicher geführt auf unserem Weg.

Ein elektronisches Gerät läuft auch nur, wenn wir es an den Stromkreislauf anschließen. So lange wir nicht *angeschlossen* sind, wundern wir uns, dass es uns so schlecht geht. Wir sollten uns jeden Morgen und jeden Abend an den göttlichen Stromkreislauf anschließen und alle Chakren (körperliche Energie-Tore und Schleusen) vom universellen Lichtstaubsauger frei saugen lassen, oder vom universellen Lichtwasserstrahl rein waschen lassen. Das hält unser Energiesystem sauber, wir werden den ganzen Tag mit positiver Energie versorgt und nachts positiv aufgeladen. Unsere Gedanken werden positiv aufgeladen, und so ziehen wir nach dem Gesetz der Anziehung schrittweise wieder positive Erfahrungen in unser Leben. Unser Umfeld ändert sich dann entsprechend zum Positiven mit.

Wenn nun der Geist einer verstorbenen Person nach seiner Wartezeit in einem neuen Körper wiedergeboren wird, sind seine Erinnerungen an die vorangegangenen Zeiten meist ausgelöscht. Dies geschieht ganz nach dem Grad seiner Bewusstseinsentwicklung. Die meisten wären durch die Erinnerungen zu sehr vorbelastet. Sie hätten zu viel Angst davor, einen schwierigen Weg zu gehen, den sie sich selbst durch den Wandel ihres vergangenen Lebens gestaltet hatten, und sie würden sich vermutlich weigern, die auf ihrem „Stern" befindlichen „Flecken" blank zu putzen. Im realen Leben nenne ich sie Lebensblockaden.
Andere würden durch die Erinnerungen das Leben zu leicht nehmen. Wie ein Schuljunge, der schon vor dem Schulalter lesen und schreiben kann. Für ihn sind die ersten Schuljahre ermüdend und langweilig. Er sitzt sie mehr oder weniger unaufmerksam ab. Dabei kann er jedoch wichtige Informationen überhören, die für den weiteren Verlauf seines Lebens sehr von Bedeutung sein könnten.

Menschen, die sich den tieferen Offenbarungen des Lebens öffnen können und keine Angst davor haben, alten großen Schmerzen erneut zu begegnen, um sie in Liebe aufzulösen, sich mit früheren Opfern zu versöhnen oder ihren früheren Tätern zu vergeben, erinnern sich oft sehr deutlich an frühere Leben.
Es gibt leider auch viele Menschen, die zur Flucht vor dem Leben den verschiedensten Drogen verfallen. Sie meinen, dass die Drogen ihnen dabei helfen ihr Bewusstsein zu erweitern. Das mag wohl sein, doch haben sie leider nicht die innere Stärke, das Gesehene auch zu verarbeiten, oder nach der künstlichen Erfahrung nun auch alles bewusstseinserweiternd erlebte *„zu Fuß"*, also ohne Drogen zu erreichen und auch zu verarbeiten.
Wenn Menschen Drogen nehmen um sich besser zu fühlen oder um ihr Bewusstsein zu erweitern, tragen sie meist sehr schwere Traumata aus früheren Leben mit sich, zum Beispiel: aus dem Getümmel großer Schlachten, von Raubüberfällen, Mord, schwerem Verrat, etc.. Oder sie bekamen früher Alkohol und Drogen verabreicht, um so unter anderem in großen Schlachten ihre Gefühle zu dämpfen und besser kämpfen zu können, oder auch Schlaf zu unterdrücken. Früher wurden die Recken und Soldaten durch Wein, Bier und Rauschgift zur tödlichen emotional ferngelenkten Waffe. Und bis heute werden Rauschmittel in Kriegen und Attentaten eingesetzt, um die emotionale Hürde zum Selbstmord zu überwinden.
Insbesondere während der Blitzkriege gegen Polen und Frankreich 1939 /1940 fand Methamphetamin (früher auch Pervitin und heute als Crystal Meth bekannt) millionenfache Verwendung. Unter den Spitznamen Panzerschokolade, Stuka-Tabletten und Hermann-Göring-Pillen diente das Mittel für die Dämpfung des Angstgefühls sowie zur Steigerung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bei Soldaten, Fahrzeugführern und Piloten. In der Zeit von April bis Juni 1940 bezog die Wehrmacht mehr als 35 Millionen Tabletten Pervitin.



Doch in Friedenszeiten sind diese früheren Soldaten, Recken und Kämpfer immer noch ihren Kriegspsychosen von damals ausgesetzt. Sie geben vor, mit den Drogen alle möglichen inneren Räume zu sehen und fühlen sich momentan großartig. Doch ist es, tiefer besehen - eine reine Flucht vor der Rückschau dessen, was einst geschah - um es bewusst aufzulösen. Doch das, was sie tatsächlich lösen müssten, um ganz ohne Droge frei zu sein, sehen sie gerade auch wegen den Drogen nicht, da es ja eine Flucht ist. Aber es gibt nicht nur die Drogen aus der Drogenszene.

7. Unsere Ernährungsdrogen: Angst vor Gefühlen

Die Droge des Todes

Auch in der Ernährung gibt es starke Drogen. Sie verändern nicht nur den Körper negativ, sondern unser gesamtes Verhalten, und somit nicht nur uns selbst komplett, sondern auch unsere gesamte Umwelt!

Die eine Ernährungsdroge, die über lange Sicht zum Tode führt - und bis darüber hinaus, ist die Nahrung von getötetem blutigem Tier und alles, was von Tieren kommt. Die andere Ernährungsdroge, die uns langsam tötet, ist das Verändern und Töten jedweder Nahrung durch Hitze. Durch die krank-machende Wirkung beider Ernährungsformen braucht der Mensch Hilfe. Aber er sucht seine Heilung nicht in der Natur, sondern bei der Pharma-Industrie, eine weitere Stufe zum schleichenden, und siechenden Tod. Dafür werden wiederum Tiere gequält und getötet, damit an uns kuriert werden soll, was wir selbst verursacht haben.
Wir glauben im Ernst, dass künstliche Stoffe, dass etwas chemisch Totes, das in der Labor-Tier- oder Menschenforschung viel Leid und Sterben verursachte, uns vor dem was wir uns selbst antun retten kann.

Ich möchte Euch an dieser Stelle mit ein paar kleinen Ausschnitten aus dem Film „Indiana Jones - der Tempel des Todes“ aus dem *schwarzen Schlaf* wecken, wie es der kleine Freund von Indiana Jones mehr als deutlich sagt. Dieser Film ist nur einer von zahlreichen Filmen, in welchen auf diese erschreckende und wahre Tatsache hingewiesen wird.

Indiana Jones - Tempel des Todes, Teil 2

(Minute 7:42) Ein Junge, der mit Indiana Jones und seinem kleinen Freund vom Feind in ein Verlies gesperrt wurde: ich bete zu Shiva, mich zu töten. Aber Shiva tut es nicht. Jetzt wird das Böse Kalis von mir Besitz ergreifen. Der Freund von Indiana Jones fragt: „Wie?“ Der Junge antwortet: „Sie werden mich zwingen, das Blut Kalis zu trinken! Dann falle ich in den Schwarzen Schlaf von Kali Ma! Dann wird man wie sie! Wir werden noch leben, aber es ist wie ein Alptraum. Wenn Du das Blut trinkst, wachst Du nicht mehr auf aus dem Alptraum“

Nein, das ist kein Märchen, es ist die blanke Wahrheit! Es liegt an Dir selbst, ob Du Dich traust hinzusehen, zu fühlen und zu erkennen.

Indiana Jones - Tempel des Todes - Teil 2

(Minute 9:30) - Das sind die Worte des dunklen Priesters zu Indiana-Jones, bevor er ihm Blut von Getöteten zwangsweise eintrichtert: „Aus Dir wird noch ein wahrer Gläubiger werden!“ Ab diesem Zeitpunkt ist Indiana-Jones nicht mehr derselbe, sondern er tut alles, was ihm die böse Macht eingibt.
(Minute 18:35) - Der Junge rennt zu Indiana-Jones, als der gerade dabei ist, seine Geliebte in einem Metallkäfig in den Lava Schlund des Vulkans zu versenken, während ihn die anderen heftig anfeuern, die sich im selben (Blut) Rausch befinden.
Der Junge schreit: „Wach auf Dr. Jones, wach auf!“ Daraufhin schlägt dieser den kleinen Jungen mit der Faust zu Boden. Der Freund sieht Indie verzweifelt an: „Dr. Jones!“. Dann rennt er, um eine brennende Fackel an der Wand zu holen und ruft: „Indie, ich liebe dich!“ und brennt ihn damit auf seinen nackten Körper: „Wach auf! Wach auf! Du bist mein bester Freund! Wach auf Indie!“
(Min 19.35) - Indie besinnt sich und erwacht aus dem Schwarzen Schlaf (Blutrausch) und wundert sich über die Situation, in welcher er sich befindet. Dann handelt er sofort.
(Minute 28:24) - Im Kampf mit dem sich ebenfalls im Schwarzen Schlaf befindlichen Prinzen, der unter der Macht des dunklen Priesters steht, ergreift der kleine Junge wieder eine Fackel und brennt den kleinen Prinzen. Dieser schreit und „erwacht”. Der Junge ruft: „das war der Schwarze Schlaf von Kali“. So erweckte er den kleinen Prinzen von den dunklen Schattenmächten ebenso wie seinen Freund Indiana Jones vom Bann, der durch den Blut-Trank über ihn gekommen war.

Es gibt noch viele unzählige, großartige Filme, in welchen diese Botschaft versteckt zu finden ist: Prinzessin Mononoke • Avatar • Cloud Atlas • Tamrock • Rocky Horror Picture Show • Eraser Head • Der grüne Planet (Besuch vom anderen Stern) • Moses, und viele andere. Viele dieser Filme wurden weltweit von einem Millionen Publikum gesehen.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich noch ein paar selbstredende Film-Ausschnitte aus „Waterloo“ wiedergeben:

Waterloo, Napoleons letzte Schlacht

(Minute 39:29) Napoleon: „Überqueren Sie den Fluss! Unsere Stiefel trocknen wieder - morgen in Brüssel“ Antwort: „So Gott will!“ Napoleon: „Gott hat nichts damit zu tun!“
(50:07) Zwei Offiziere unterhalten sich: „Ihre Hochländer gefallen mir Cornell!“ „Ja, beim Bajonett-Angriff sind sie unschlagbar! Fleisch und Eier von Jugend auf, und hin und wieder eine Abreibung! Auf meinen Gütern selbst gezüchtet… Einige dürfen mich mehr als nur Cornell nennen!“
(1:11:01) General Wellington zu De Lancey „Ein brüderliches Geschäft ist das Töten! Nicht wahr De Lancey?!“
(1:12:51) Napoleon bleibt im Schlamm stecken und denkt bei sich: „Offizier Dur hatte recht. Der Schlamm könnte tödlich werden. Der einzige Feind den ich fürchte, ist die Natur!“
(1:24:00) Ein Offizier bekreuzigt sich in der Schlacht und wiederholt zutiefst inbrünstig „Jesus!“ Der Offizier neben ihm: „Es gibt nichts das mir mehr Angst macht als neben einem Freund des Allmächtigen zu stehen!“
(1:44:07) Der englische Offizier Hillary von Linden läuft wie in Trance auf das Schlachtfeld, die anderen versuchen ihn zurückzuhalten und wieder ins Karree zu drängen, um sein Leben zu retten. Er reißt sich los, rennt auf das Feld und schreit: „Was ist los?! Ich will hier raus!“ Die anderen versuchen ihn festzuhalten: „Um Gottes Willen, bleib hier! Haltet ihn fest!“ Von Linden schreit verzweifelt: „Wir sind uns noch nie im Leben begegnet! Warum schießen wir dann aufeinander?! Warum nur! Warum nur!!! Warum töten wir uns gegenseitig? … Warum? … Warum nur? ... Warum?“
(1:56:57) Offizier zu Wellington: „Das ist Mord!“
- Wellington: „Ich hoffe zu Gott, ich habe meine letzte Schlacht geschlagen!“
(1:59:26) Die Schlacht ist geschlagen, doch Lord Wellington triumphiert nicht. Er scheint zu Tode betrübt. Er findet Von Linden, der ihn aus toten Augen direkt ansieht und hört seine letzten Schreie nachhallen: „Warum töten wir uns gegenseitig? Warum? Warum?!“ Sein trauriges Resümée: „Außer einer verlorenen Schlacht - ist eine gewonnene Schlacht das Traurigste was es gibt!“

Der Leitgedanke im Krieg und Kampf war und ist überall: „Fleisch und Eier von Jugend auf, und gelegentlich eine Abreibung”, um in den Jungs die nötige Portion Aggression zu erzeugen, ohne die ein Krieg niemals nötig würde und wäre.

Wir wurden von der Wiege an so groß gezogen. Aber unsere Eltern wussten es selbst nicht besser. Viele wurden von ihren unwissenden Eltern gezwungen, Tiere zu essen. Es gibt sogar Blutwurst und Schlachtschüssel auf der Menükarte, obwohl in allen „Heiligen Schriften“, wie auch der Bibel deutlich zu lesen ist „Du sollst das Blut der Tiere nicht essen!” Auch die Heilige Schrift des Islam, der Koran spricht deutliche und mahnende Worte. Und in allen anderen Religionen ist es ebenfalls zu finden.[12]

Doch trotz der deutlichen Hinweise, fand die dunkle Macht immer neue Tricks, um uns im *Schwarzen Schlaf* zu halten. Wir werden genauso gehalten, wie wir unsere „Nutztiere“ halten. Die dunkle Macht hält uns wie Vieh, damit wir für sie die Erde ausplündern, damit wir uns gegenseitig für sie *verraten*, *verkaufen* und *abschlachten*, denn das „Wirtschaftswachstum“ erfordert es so. Dabei sollten wir uns fragen: was wächst da eigentlich?
Wir tun selbst die schmutzige Arbeit, die uns selbst vernichtet. So bleiben die Hände der dunklen Machthaber immer frei vom Blut. Sie glauben, dass sie damit auch frei von der Blutschuld bleiben, wenn sie sich die Hände nicht selbst schmutzig machen. Denn sie selbst fürchten die Schrift am meisten, auch wenn es einen anderen Anschein hat. Und sie interpretieren und befolgen die Worte aus den Heiligen Schriften wortwörtlich, wie es die Vergangenheit deutlich zeigt, denn ihrer Meinung nach sollen nur die Reinen in den Himmel kommen. Sie glauben auch, oder möchten uns das glauben machen, dass Gott besiegt ist, dass Gott so etwas wie ein frommer Wunsch ist, der aber kaum Macht gegen das Dunkel hat. Deshalb sind unser Glaube und unsere Gebete zögerlich, zweifelnd und meist wenig überzeugend. Wer den „Schwarzen Schlaf“ schläft, mag wohl auch an die Dunkelheit glauben.

Doch sprach Jesus nicht davon, dass nur diejenigen in den Himmel kommen, welche die vorgegebene Körpergröße oder Haarfarbe haben, oder eine bestimmte Sprache sprechen. Er sprach nicht von der Reinheit einer Rasse, sondern von der Notwendigkeit der Unschuld des Herzens, vom Mitgefühl für alle Geschöpfe und vom gerechten, grausamkeitsfreien Leben, als Voraussetzung, um in den Himmel zu kommen. Der sogenannte Himmel symbolisiert

[12] Über einen Zeitraum von 25 Jahren habe ich zu diesem Thema aus den Haupt-Religionen und ihren „Heiligen Schriften” die entsprechenden Passagen zusammengeschrieben, die ich gefunden habe. Das Ergebnis ist ein unglaublicher AugenundHerzöffner! Du kannst die Schrift „Was sagen die Heiligen Schriften über unsere Ernährung” (über 100 Seiten) bei mir als pdf-Datei beziehen.

ein Leben ohne das leidvolle Joch. Dieses kann nur erreichen, wer selbst kein Leid verursacht. Jesus sprach in der Bergpredigt von den Jungfrauen, die zur rechten Zeit ihre Lampen bereit machten, während die anderen kein Öl besorgt hatten. Gemeint waren nicht irgendwelche Lampen, sondern dass Ihr Herz in Mitgefühl und in Liebe entflammt sein müsse, wenn sie *seine* Ankunft in der Dunkelheit erwarten.

Kleine Begriffsklärung: Arier

Zu einer Zeit, die wir nicht gerne erinnern wollen, war man auf der Suche nach den Ariern, indem man mittels der Eugenik herauszufinden suchte, welche Menschen arischer Abstammung waren. Eugenes bedeutet - griechisch: „von edler Abstammung“ oder auch „edel geboren“. Unter der Eugenik wird also die Lehre von der Verbesserung des biologischen Erbgutes des Menschen verstanden.
Die Sache mit den Ariern wurde von den „Führern“ dieser dunklen Zeiten gründlich missverstanden. Sie glaubten, dass es eine erbliche Sache war - und ewig gleich bleibendes Recht, Arier zu sein - allein schon wegen des biologischen Erbgutes. Doch da lagen diese Herren völlig falsch. Sie wussten nicht, dass man diese Edlen *Recht*mäßigkeiten nur durch eine ge*rechte* Lebensweise erwerben kann: nämlich von Nahrung zu leben, die ungetötet war und nicht erhitzt. In welcher also noch alle Biophotonen, reine Luft und Wasser - richtig ausgedrückt: in welcher noch alles Leben vital darin erhalten war. Sie wussten nichts davon, dass wer sich so ernährt, über eine gewisse Zeitspanne hinweg alle angeschlagene, deformierte und degenerierte DNA repariert werden können. Durch reine, lichtvolle Nahrung in Form von naturbelassenen Früchten, Gräsern, Sprossen und Gemüsen. Was so viel bedeutet, dass *Jeder* ein *Arier werden kann*, *wenn er/sie sich an die natürliche, lichtvolle Lebensweise hält*.
Die Führer dieser Zeit wussten nicht, dass wer sich natürlich ernährt, mit der Zeit die Augenfarbe zu blau tendiert, die Haarfarbe zu blond, die Gesichtsform ebenmäßig wird, das Kiefer in exaktem Verhältnis zum gesamten Gesicht und dieses in exaktem Verhältnis zum Körperbau sich ausrichten würde.
Der kanadische Zahnarzt Weston A. Price (1870-1948), beobachtete in den 1930er Jahren in Cleveland im US-Bundesstaat Ohio, dass Karies wie eine Seuche um sich griff. Kinderzähne verfaulten bereits, bevor sie vollständig aus dem Kiefer gewachsen waren. Price beschrieb diesen Zustand als „Progressiven Niedergang der modernen Zivilisation“ (Progressive Decline of Modern Civilization“). Er stellte fest, dass die meisten seiner Patienten zu enge Zahnbögen mit

schiefen Zähnen hatten. Viele von ihnen atmeten durch den Mund statt durch die Nase.
Weil er die Ursachen in der Ernährung vermutete, reiste er, um die Gesundheit traditionell lebender Völker zu untersuchen und sie mit dem Zustand moderner Gesellschaften zu vergleichen, ab Anfang der 30er Jahre zu Ureinwohnern der Schweiz, den schottischen Inseln, auf Kanada, Nordamerika, auf mehreren Inseln im Pazifik, in Australien, Neuseeland sowie in den Norden und Osten Afrikas.
Wo er auch hinkam, Price fand heraus, dass Menschen, die sich über Generationen hinweg auf die traditionelle Weise ihrer Vorfahren ernährten, kaum Karies hatten.
Ihre Gebisse zeigten bis auf Kampf- und Unfallspuren vollständig gerade Zähne und wohlgeformte Kiefer, die für alle Zähne ausreichend Platz boten.
Die modernen Einwanderer hingegen hatten viel zu schmale Kiefer mit teils gravierenden Zahnfehlstellungen. Und genau wie in Cleveland grassierte bei ihnen die Karies. Der Vergleich zwischen den traditionell lebenden Maori in Neuseeland und den weißen Einwanderern liefert den krassen Beweis.

Im Internet unter den Suchwörtern: „Ernährung und körperliche Degeneration von Weston A Price“ oder im gleichnamigen Buch lassen sich etliche selbstredende Bildbeispiele finden. Zum Beispiel von gesunden Zähnen und wohlgeformten Zahnbögen traditionell lebender Maori und im Gegensatz dazu: von massivem Karies und viel zu engen Kiefern der weißen Einwanderer in Neuseeland, die zu zahlreichen weiteren Zahnproblemen führen. Überall wo die moderne Gesellschaft mit ihren importierten Lebensmitteln Einzug gehalten hatte, begegnete Price Menschen mit Karies und dem Phänomen der zu engen Zahnbögen. Die Ureinwohner schienen gegen die Degeneration ihrer Kiefer und Zähne immun zu sein - zumindest so lange wie sie ihre traditionelle Ernährung beibehielten.
Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit lässt sich auch sehr leicht anhand der Sprache nachweisen: Im Internet ist die Erklärung zu finden, dass *Arier* ein aus der indoiranischen Form *arya* („rechtmäßig, edel“) zurückgehender Ausdruck sei, der nur in Persien, Ariana und Indien (Rigveda) belegt ist.
Ich für mein Teil habe mich an die Sprache selbst gewandt, um die nähere Verwandtschaft mit dem Wort zu entdecken.

Aer bedeutet:
1. griechisch: die untere Luftschicht und
2. lateinisch: Aer = Luft

Und wenn man das Wort Mens näher betrachtet, wird man auch hier fündig: Mens = lateinisch: Geist. Der Mensch -wäre- demnach ein der Luft gleiches Wesen. Und wenn wir da auf eine dem Luftwesen angenäherte Ernährung schauen, müsste der Mensch, der Arier genannt werden und Gott ähnlich sein will (wie er gern behauptet), sich von Licht, Luft und Wasser ernähren, was ihm innere Zufriedenheit und Freude bescheren würde.
Genau das haben Erwin Schrödinger, Fritz Albert Popp und Alexander Popp schon nachgewiesen. Sie fanden heraus, dass die unvorstellbar komplexen Vorgänge des sowohl menschlichen als auch tierischen Organismus von Biophotonen (Licht) durchflutet und gesteuert werden, was auf der rein biophysikalischen Ebene eine bahnbrechende Erkenntnis ist. Ich persönlich würde es nicht „gesteuert“ nennen, sondern belebt, durchpulst! Dieses Licht ist lebendig. Es ist das Licht Gottes. Je nachdem wie und von was die Wesen der Erde leben, und was sie mit diesem Licht anstellen, leuchtet dieses Licht heller oder weniger hell. Spirituelle Menschen hingegen transformieren schon seit vielen Jahren ihre Ernährungs- und ganzheitliche Lebensweise hin zu immer feiner, luft- und lichtvoller. Eine solche Lebensweise führt zu tieferer Empfindungsfähigkeit, zu Mitgefühl und Respekt vor allem Leben.
Im Gegensatz dazu essen die allermeisten Menschen immer noch Getötetes. Sie essen den Tod. Doch wer den Tod verursacht und sich vom Tod ernährt, der zieht auch den Tod in sein Leben, welcher innere Leere, Angst und Dunkelheit beinhaltet.

In englischer Sprache wird es deutlicher. Ab einem bestimmten Essverhalten taucht das Wort Arier auf:

Vegetarian - Vegetarier:	*ursprünglich: reine Pflanzenesser (sie waren also früher zur Zeit der alten Philosophen „Veganer“* [13]
Vegan - Veganer:	*reine Pflanzenesser, geht bis zu Blütenessern*
Fruitarian - Fructarier:	*reine Früchteesser - auch Saft gehört dazu*
Breatharian - Atemarier:	*leben rein von Licht und Luft*

[13] Da über die Zeiten hinweg der EinFluss der falschen Priester auf der ganzen Welt Einzug hielt, verwässerte das Wissen um die reine Lebensweise immer mehr, so dass es immer mehr Leute gab, die behaupteten, man könne trotz des Konsumierens und Essens von Getötetem und Gestohlenem gesund bleiben und sogar *in den Himmel kommen*. Sie behaupteten sogar, die Art der Lebensweise und Ernährung habe nichts mit Krankheiten oder auch mit der „echten Lehre und dem Vorbild Jesu“ zu tun. Diese Annahme ist ein fataler Irrtum.

Mit „Getötetem“ ist gemeint:

1. die Tiere - und 2. Alles Erhitzte.

Mit „Gestohlenem“ ist gemeint:

alles vom Tier nicht freiwillig Gegebene, auch Eier und Milch, Haut und Knochen, und alles was draus gemacht wird.

Mit „falsche Priester“ ist gemeint:

die meisten religiösen Priester, der verschiedensten Art, Lehrer, Pädagogen, Therapeuten, Doktoren, Professoren und Ärzte, Ernährungsberater, Berufsausbilder, die weder vegan leben, noch sich des Alkohols oder Rauchgenusses oder anderen Dingen enthalten, welche den Geist verunreinigen. Das geht bis hinein in die Wissenschaft, Politik und andere so genannte Führungskräfte.

Ganz nebenbei erwähnt: Jesus erklärte seinen Jüngern, dass Menschen, die noch Tiere quälen, bestehlen und töten - oder eben quälen, bestehlen und töten lassen, keine dieser oder ähnlicher Berufe ausüben dürfen, da sie die tieferen spirituellen Zusammenhänge des Lebens noch gar nicht erfassen können: Ärzte, Therapeuten, Pädagogen, Lebensberater verschiedenster Art.

Das Wort „vegan“

geht auf den Engländer Donald Watson zurück, der 1944 die „Vegan Society“ als Abspaltung der englischen „Vegetarian Society“ (engl. Vegetarier Gesellschaft) gründete. Ihn und eine Gruppe von Mitstreitern hatte es gewaltig gestört, dass der Begriff vegetarisch zunehmend als Abkürzung für ovo-lacto-vegetarische Ernährung gebräuchlich wurde. So erfand er das neue Wort „vegan“, welches darauf hin wies, dass diese Menschen rein pflanzlich leben.
Durch dieses neue Wort aber geschah eine neue Verirrung. Denn von nun an glaubte die Welt, dass die früheren Philosophen, die ja überall in den alten Schriften als Vegetarier bezeichnet werden, früher Eier und Milch konsumiert hätten.

Die Masse der Menschen lebt vom Tod

Hören wir denn nicht auf der ganzen Welt die Schreie der Tiere, die nach ihren Kindern brüllen? Hören wir nicht ihre Qual? Sie leiden für uns Not, Leid und Tod! Wir trennen sie voneinander. Sie brüllen nach ihren Eltern, nach ihren Kindern, Männern und Frauen. Wir vergewaltigen sie. Wir bestimmen, wann sie gebären und fahren auf grobe und kalte Art in die Vagina der Muttertiere, um sie künstlich zu besamen. Wir halten die Tiere in schrecklichen Tierlagern. Diese

gleichen bei näherem Hinsehen jenen sehr, in welchen Menschen im Krieg leben mussten. Doch in den Tiermastbetrieben herrschen weit schlimmere Zustände!

Und wir Menschen fühlen nichts dabei?! Was erwarten wir für uns, wenn wir unsere Mitgeschöpfe derart gefühllos behandeln. Wenn diese Zustände im offenen Gespräch aufgedeckt werden, kommt prompt die Antwort: „In der Bibel wurde es uns erlaubt!“ Das sagen sogar Landwirtschaftsminister, wenn sie in Podiumsdiskussionen bei entsprechender Argumentation der Gegenseite nicht mehr weiter wissen. Doch wenn die Zeit kommt in welcher uns der Spiegel vorgehalten wird, fragen wir uns, warum Gott das Leid zulässt, das der Welt, uns und unseren Kindern zustösst!

Gott lässt weder das eine noch das andere zu. Gott ist reine Liebe, das pure Licht. Das Leben erhaltende Fluidum Gottes fließt durch jedes Lebewesen. Wenn wir diesen Fluss blockieren, indem wir uns eine Welt des Todes und der Dunkelheit schaffen, dürfen wir uns nicht wundern, dass wir auch nur dieses als Spiegel im Außen erfahren.

Schlachter und Metzger - Sklaven der Dunkelheit

Um uns all dieses Schlachten und Essen von toten Tieren leisten zu können, haben wir unsere gesamte Umwelt versklavt. Wir haben Grund und Boden gekauft und verkauft, um darauf die Tiere zu züchten. Wir haben Menschen und Tiere gekauft und verkauft, die uns dienen sollten und für uns die Arbeit verrichten, die wir nicht machen wollten. Wenn Tiere nicht mehr dienen konnten, haben wir sie als Belohnung für ihre Treue und schwere Arbeit grausam getötet. Wir nahmen ihnen ihre Kinder und aßen sie auf. Wir nahmen und nehmen uns alles, was sie für das Großziehen ihrer Kinder brauchen. Milch, Eier, Honig, einfach alles, was uns einfällt, und was sich irgendwie ver*werten* ließ. Ich frage mich, wie hier das Wort Wert entstand, denn unser Verhalten gegenüber jeglichem Geschöpf und unserer Umwelt ist nicht wertschätzend, sondern im Gegenteil sehr geringschätzig. Auf der Rückseite einer Almhütte im Bayrischen Voralpenland fand ich diesen Vierzeiler:

Der Ochs der ziagt und hilft zum Brot.
Man macht ihn fett und schlagt ihn tot

Das zeigt ganz klar, dass sich die Menschen zumindest unbewusst sehr im Klaren darüber sind, was sie da tun. Unser gesamtes Leben ist auf Raubbau ausgelegt. Wir sprechen von Rohstoffen, von Ressourcen, Produkten. Meistens steckt brutaler Raub an der Natur und all ihren Geschöpfen dahinter.
Wir machen etwas Denaturiertes, Degeneriertes daraus, das uns die Gesundheit, unsere Lebensenergie und zuletzt unser Leben raubt, und dann nennen wir es *Produkt*.

Wir vergrößern in Kriegen unser Terrain, weil uns Land und „Ressourcen“ für die erweiterte Tierzucht und für die erweiterte Industrialisierung fehlt. Zuletzt bauen wir Waffen, um zu verteidigen, was eigentlich durch Raub erlangt wurde. Diese Waffen werden immer größer. Kämpfe um etwas, das wir für etwas hielten, das uns am Leben erhält, wurden immer größer. Wir erschufen Atomwaffen und Atom-Energie, Teilchenbeschleunigung und andere desaströse Techniken.
Mutter Erde wird durch uns Menschen täglich mit gewaltigen Erschütterungen, Abgrabungen, Ausschürfungen, Aushöhlungen, Vergiftungen, Verpestung und all unseren zerstörerischen Techniken traktiert, riesige Staudämme und gigantische unterirdische Test- und Technik-Anlagen werden errichtet.
Die Geschöpfe unserer Erdenmutter werden gejagt und getötet. Doch es hat den Anschein, dass Mutter Erde nicht länger gewillt ist, ihre Drangsal durch den Parasiten „verirrter Mensch” länger zu dulden. Die Mischung aus den Erschütterungen, verursacht durch die ständigen Detonationen von Atomtests, Kriegen, kolossalen Explosions-Unfällen und seismische Untersuchungen auf der ganzen Welt haben den Untergrund bröckelig gemacht.
Land- und Gebirgsrutsche riesigen Ausmasses, zum Beispiel unter anderem durch die Teilchenbeschleunigung verursachte Sinklöcher, desaströse Überschwemmungen, gewaltige Erdbeben und Tsunamis. Weitere elementare Entfesselungen unvorstellbaren Ausmaßes warten auf ihre Freisetzung.

„Denn es sollen wohl Berge weichen und Hügel hinfallen; aber meine Gnade soll nicht von Dir weichen, und der Bund meines Friedens soll nicht hinfallen“ *Jesaja 54:10*

Diesen Bund hat Gott mit jedem Menschen geschlossen, der *Ihn* in seinem Herzen hält, und aktiv ein grausamkeitsfreies Leben im Mitgefühl lebt.
Den himmelschreienden geringschätzigen Umgang des Menschen mit seinen Mitmenschen, den Tieren und der Natur im Allgemeinen habe ich bei all dem noch gar nicht berücksichtigt.

Die Tiere der Natur sind weitgehend domestiziert oder vom Aussterben bedroht und die Meere sind so gut wie leergefischt. Weite Gegenden der Erde sind vom Öl oder von den Stoffen verpestet, die wir uns zu Nutze machen, um unsere sogenannten Ressourcen damit zu gewinnen; zum Beispiel die Gewinnung von Gold mit den todbringenden *Chemikalien Quecksilber oder Cyanid.*
Unsere grüne Lunge, die Wälder, sind so löchrig und verbrannt wie die Raucherlungen der Menschen. Viele große Berge sind für die Ressourcen-*gewinnung* vollständig abgetragen.
Zuvor wurden Mensch und Tier auf grausame Art ihrer Heimat beraubt, oder es wurde einfach ohne Rücksicht auf sie mit den vernichtenden Arbeiten begonnen.

Kleine Begriffsklärung „Arbeit"

Baum bedeutet auf französisch: *arbre*, auf spanisch *arbol*, auf lateinisch: *arbor.*
Und auf russisch heißt Arbeit: rabota (Roboter). Allem Anschein nach bezieht sich das Wort *Arb*eit also auf die erste vernichtende Tätigkeit auf dem amerikanischen und später allen anderen Kontinenten. Nämlich die vernichtenden Baumfällungen, in der *Neuen Welt*. Das Wort Arbeit beginnt also mit der ersten Silbe des Wort Arbre (Baum) und Arbeit bezeichnet also somit eine vernichtende Tätigkeit.
Als die ersten Holzfäller-Kapitalisten in der Neuen Welt ankamen, rangen sie den Indianern die Hoheit über den Wald ab und zwangen sie, ihre eigenen Wälder bis auf den letzten Stamm abzuholzen.
Das ist - wie ich finde ein recht trauriger und erschütternder Ursprung des Wortes *Arbeit.* Und wenn man genau hinsieht, zeigt es auch darauf, in welchem Dilemma wir bis heute stecken: um jeden Preis das Geld und die Macht für die Großkapitalisten zu erwirtschaften, indem wir Landschaften zerstören oder Tiere und Menschen töten, damit diese ihre Industrie auf dem zerstörten Gebiet errichten können und mit den Getöteten und dem Essen des Todes die Angst in den Menschen davor schüren, aus diesem Blutrausch-System je wieder ausbrechen zu wollen. Die Arbeit ist also genau genommen dazu da, um den Menschen Augen und Ohren vor der Wahrheit zu verschließen und sie glauben zu machen, dass sie ohne dieses er*arbeitete* Geld nicht existieren könnten, keine Nahrung, keine Kleidung und kein Zu-Hause hätten.

Ganze Gebirge haben wir auf der Welt abgetragen und dabei giftige Stoffe in die Luft, Flüsse, Seen, Meere und ins Grundwasser gebracht. Die Luft ist ange-

reichert mit Schwermetallen, Chemikalien und giftigen Gasen. Unzählige chemische Stoffe sickern in die Erde, weil der Mensch sich damit irgendwelche sogenannten Rohstoffe aus der Erde zu lösen sucht, die er für seinen Gewinn und Reichtum hält.

Wie kann hier überhaupt je von *Gewinn* gesprochen werden?
Gewinn für wen?

Der gesamte Bergbau bedeutet während des Abbaus ständige Vibration unter Tage. Die permanenten Ultraschallwellen-Bombardements, welche in die Erdkruste gesandt werden, um zum Beispiel den seismischen Untergrund zu erforschen, Mikrowellen überall: Handys, Computer, Telefon, Medien, Medizin, Forschung, Militär und andere, mit welchen die Erde *beschallt* wird.
Eine Menschenmutter, die täglich von früh bis spät so mit Ultraschall traktiert würde, wäre nach wenigen Wochen, vielleicht sogar Tagen tot!
Und ihr Tod wäre ein qualvoller. Die riesigen Staudämme, die der Mensch baut, bilden eine gewaltige Umverteilung von Gewicht. Sie stellen eine Umleitung von gigantischen Wassermengen dar, die zuvor ein sicheres Wasserbett im sicheren Schoss von Mutter Erde hatten. Jetzt haben sie von Menschenhand gemachte Staubecken mit riesigen Staumauern. Diese würden halten, meinte der Mensch. Doch die Fakten sprechen eine deutliche andere Sprache. Und was weiß der Mensch darüber, wann der Untergrund mit Feuchtigkeit gesättigt genug ist, um von unten her die Käfige des lebendigen Wesens Wasser zu erweichen? Kein lebendiges Wesen kann solch eine Behandlung über lange Sicht ertragen. Der Mensch wiegt sich in seiner illusionären Sicherheit. Die nie enden wollenden Tests - und der tägliche Einsatz der Kriegsmaschinerie wirken wie eine riesige Rüttelmaschine für die Erde - selbst für solide Felsmassive. Die Listen der Stauanlagenunfälle sprechen für sich. Einer der unglaublichsten Stausee-Unfälle ereignete sich in dem kleinen Ort Vajont bei Longarone in Italien. Der gesamte Berghang rutschte binnen Sekunden in den See, weil durch Baufehler die natürliche Schutzhaut zwischen Fels und Erde verletzt worden war. Es starben in dieser Nacht fast alle Bewohner der Stadt (ca. 2000).
„Gott hat gesagt, er wolle die Menschen kein weiteres Mal strafen!“ oder „die Erde wird nicht untergehen!” höre ich die Menschen sagen, wenn sie auf die globalen Missstände aufmerksam gemacht werden. Wir wiegen uns immer noch in Sicherheit, obwohl es längst *eine Stunde nach zwölf* ist. Mutter Erde liebt ihre Menschen, doch wie lange wird sie all dieser Bedrängnis noch standhalten?

Ja, Gott straft die Menschen nicht, und er vernichtet sie auch nicht. Das tun wir schon selbst. Und ja, die Erde mag bestehen bleiben, doch sie wird sich vom Parasiten Mensch ebenso befreien, wie wir es tun, wenn uns ein Virus befallen hat. Möglicherweise wird sie sich Hilfe aus dem Weltall holen, zum Beispiel in Form eines großen Meteoriten. Vielleicht braucht sie diese Hilfe auch gar nicht.

Die Befreiung des Geistes

Wir haben bereits alles für unseren globalen Exodus vorbereitet. Eigentlich wäre das ja gar nicht tragisch, denn es geht ja um die Befreiung des Geistes, also um unsere eigene Rettung! Warum haben wir dann so viel Angst?!
Wir wissen im Grunde unseres Herzens genau, dass alles auf uns zurück kommt, was wir ausgesendet haben. Warum hören wir dann nicht auf damit, die Erde und alles Leben auf ihr zu zerstören? Vielleicht müssen wir uns um unsere sterbliche Hülle keine Sorgen mehr machen. Vielleicht ist es dafür schon zu spät. Aber um unsere eigene Bewusstwerdung müssen wir uns sehr wohl Sorgen machen!
Wir müssen so lange im Kreislauf der körperlichen Wiederkehr bleiben, bis wir begriffen haben, dass alles Leid, das wir in diesem Körper erleben, von uns selbst gemacht ist. Und wenn wir unseren Planeten zerstören, werden die Geister der Zerstörer in Umstände hineingeboren, von welchen wir nicht mal in unseren schrecklichsten Albträumen zu träumen wagen.

Re-Inkarnation: Re=zurück (latein.), in=hinein, carne=Fleisch (latein.)
So bedeutet Reinkarnation „Rückkehr ins Fleisch“

Und noch etwas: Wer kennt nicht das Wort und die Zeit des Karnevals?! Der Begriff stammt aus der Zeit der Pest und er leitet sich aus dem lateinischen ab.

lateinisch carne=Fleisch und vale=lebe wohl!
Die Bedeutung des Wortes Karneval ist also: „Fleisch lebe wohl!“

Die Menschen feierten zu dieser Zeit oft bis zum Exzess, weil sie ahnten oder wussten, dass sie diese Zeit nicht überleben würden. Die Zeit drängt uns, dass wir uns wieder besinnen woher wir kommen! Wir müssen erkennen, dass es eine Quelle gibt von der wir alle ausgegangen sind:

Gott ist die Quelle allen Lebens,
des Lichts und der Liebe!

8. Die Existenz des Nichts



Viele Menschen glauben, dass nach dem Tod nur die Dunkelheit da sei und dass es sonst nichts gäbe. Wenn wir bis zu unserem Tod nicht erkannt haben, woher wir kommen und wohin wir gehen werden, wird es sehr verwirrend für uns sein, wenn wir unseren Körper abgelegt haben. Denn nur der Körper hat sich aufgelöst. Doch der Geist ist noch quicklebendig.
Nach dem Ableben des Körpers denken viele Geister der Verstorbenen, dass sie gar nicht gestorben sind, weil alles noch so aussieht wie zu Lebzeiten. Und sie wundern sich, weil ihre Angehörigen sie nicht mehr bemerken. Viele stecken in einer ausweglosen Situation und wiederholen sie ein um's andere Mal, weil sie nicht wissen, dass sie gestorben sind.
Wir sollten uns auf das Sterben vorbereiten und uns Gedanken über das Leben, den Tod und den tieferen Sinn unseres Daseins machen, wenn wir nach dem Sterben unseres leiblichen Todes lichtvolle Sphären erleben wollen.
Die Geister derer, die nicht in die himmlischen Sphären gehen, und der Erde weiter anhaften, hängen sich an oder in den Körper eines Lebenden. Denn nach drei Tagen, wenn auch der Ätherkörper sich aufgelöst hat, fehlt ihnen die Lebensenergie des Körpers, um hier bleiben zu können. Wenn sie dann bei den Menschen bleiben, verursachen sie Streit und Zank, Krankheit und Anderes, um an diese Lebensenergie zu gelangen.
Doch sind sie dann allein mit allem selbstauferlegten Leid, mit all ihren ungelösten Fragen. Je größer das Wissen um die Gesetze des Kosmos und der Liebe und je größer die Zuwiderhandlung trotz besseren Wissens entgegen der inneren Stimme war, desto größer der Schmerz. Diesen Schmerz fühlen auch die Menschen, an welchen die Geister der Verstorbenen anhaften. Doch wissen sie gar nicht, dass es nicht ihre Gefühle, nicht ihre Schmerzen sind. Sie rennen zu den Ärzten und die erklären ihnen, dass sie nichts finden können - oder sie verschreiben ihnen ein Mittel. Im schlimmsten Fall, wie ich es schon bei meinen Klienten erlebt habe, werden sie in die Psychiatrie eingewiesen, weil die Angehörigen denken, sie seien verrückt. Das Leben mit solchen Anhaftungen ist für die Betroffenen oft sehr schwer zu bewältigen.

Nicht Gott bestraft uns also, sondern wir selbst empfinden nach Ablegen unseres Körpers tiefste Reue über unsere Zuwiderhandlungen trotz besseren

Gewissens. Wir leiden große seelische Qualen wegen der materiellen Dinge und weltlichen Genüsse, an die wir unseren Geist zu Lebzeiten gehängt hatten. Denn ohne Körper sind wir in der Dumpfheit unserer eigenen Gedanken gefangen. Der Grad unserer weltlichen Verhaftung verursacht Schmerzen wie bei Süchtigen, die ihren Stoff nicht mehr besorgen können. Und weil uns der Körper fehlt, wird es entsprechend dauern, bis wir ein Licht sehen dem wir folgen können, das uns wieder aus dieser Dumpfheit heraus führt.
Es gibt jedoch einen Schlüssel, der uns den Weg in die Freiheit aufschließen kann. Es ist der Schlüssel der Liebe. Es ist das Vertrauen in Gott. Gemeint ist nicht der Gott irgendeiner Religion, sondern der Gott der Liebe und des Lichts. Wenn wir erkennen, dass Gott uns liebt, dass er immerzu allgegenwärtig ist, und wenn wir bereit sind, seine Liebe anzunehmen und ihr zu folgen, werden wir wieder im Licht wandeln.

9. Über die Befragung von Geistern

Viele versuchen etwas über die Zukunft zu erfahren, um zu wissen, was sie erwartet. Sie können nicht auf das Leben vertrauen. Dabei geben viele vor, nicht wirklich an solchen Schabernack zu glauben. Andere behaupten, an Geister und an das Jenseits zu glauben, tun es aber nicht wirklich. Der Mensch ist ja der Geist in der Hülle, die er während des *Sterbens* ablegt. Die Angst vor Geistern ist deshalb nicht unberechtigt, denn ein körperloser Geist ist nicht bewusster als er es zuvor mit seiner körperlichen Hülle war. Und solchen unbewussten Geistern, die sich noch in der Zwischenwelt aufhalten, fällt viel Schabernack und Dummheit ein, vor dem wir uns in Acht nehmen dürfen.
Würden die Menschen das mit dem Geist ernst nehmen, wüssten sie auch, dass es Dinge gibt, mit denen man keinen Spaß treiben und nicht spielen sollte.
So nehmen viele Kontakt mit dem Jenseits auf, um die „Geister der Toten“ über alle möglichen weltlichen Belange zu befragen, z.B. ob ihr Freund sie heiraten wird. Es wäre schon in Ordnung, wenn die Motivation zur Kontaktaufnahme stimmen würde. Also zum Beispiel, um die Verstorbenen (hüllenlose Geister) zu segnen oder sie ins Licht statt „hinter das Licht” zu führen. Denn die meisten Geister sind ja noch gar nicht im Licht, sondern halten sich ängstlich in der Zwischenebene zwischen dem Diesseits und dem *lichten* Jenseits auf.
Aber die meisten nehmen völlig unvorbereitet Kontakt mit der Geisterwelt auf und sind unwissend darüber, was sie erwartet. Schon die lebenden Menschen sind nicht perfekt und haben Sorgen. Sie wissen nicht alles und können auch

nicht alles! Sie haben Wünsche, Ängste, Hoffnungen und Begierden. Auch die Geister können nicht alles wissen und sind auch nicht imstande, alles zu tun. Doch eben genau das erwarten die Menschen von den Geistern. Sie erwarten Wunder, wenn sie sie befragen. Doch es gibt auch hier ganz klare natürliche Grenzen!
Nicht die Geister selbst sind es, vor welchen wir uns in Acht nehmen müssten. Es kommt eben darauf an, was wir bezwecken wollen und wie wir den Kontakt aufnehmen. Meistens machen wir uns keinerlei Gedanken darüber, was wir tun. Wir bereiten uns nicht vor, und gehen respektlos mit den Verstorbenen um. Wir treiben allen möglichen Schabernack mit ihnen und fürchten uns sehr, dass sie dasselbe mit uns tun könnten. Das habe ich sowohl mit Kindern, als auch mit Erwachsenen oft genug erlebt. Es gibt ganze „Friedhöfe" voll mit unerlösten Geistern Verstorbener: im Krieg Gefallene, welche nie ein würdiges Begräbnis bekommen hatten. Oder solche, die nie mehr von ihren Angehörigen erwähnt wurden - aus Angst vor ihnen, wegen dem Schmerz über ihren Verlust, aus Angst die Szenerie noch einmal zu erleben, oder aus Angst vor Rache.

Viele Menschen ersuchen mich um Hilfe, weil in ihren Häusern noch die Geister von ihren verstorbenen Eltern aktiv sind, oder von denen der vorigen Hauseigentümer, die ihren Weg nicht in die himmlischen Sphären fanden. Aber auch verunfallte Freunde und Kinder treiben sich nicht selten in der Wohnung oder im Haus herum. Meist haben sie üble Erinnerungen aus dem Leben. Krieg, eine unerfüllte Liebe oder andere schmerzvolle Erfahrungen ließen sie ihr Vertrauen in Gott verlieren, und so konnten sie nicht in Frieden gehen.
Es gibt Orte und Häuser, an welchen es nachweislich spukt, was nur so viel bedeutet, dass sich die Verstorbenen aus vielerlei Gründen oft sehr bewusst bemerkbar machen. Manchmal geschieht es auch unbewusst, in etwa wie bei einem Täter, der unbewusst gefunden werden will und überall seine Spuren hinterlässt. Das einzige, was wir bei solchem Spuk tun sollten, ist: für die Verstorbenen zu beten oder ihnen geistig zu helfen, ihnen zum Beispiel Waffen, etc. geistig aus den Wunden zu ziehen und etwaige Verletzungen geistig zu heilen. Doch wie gesagt, in den meisten Fällen suchen wir die Verstorbenen nicht, um uns mit ihnen zu versöhnen oder sie um Verzeihung zu bitten, sondern um uns über den Spuk lustig zu machen oder um sie über unsere Zukunft zu befragen.
Wenn ein Mensch seine sichtbare Hülle verlassen hat - *ist er deshalb noch lange kein Überwesen*. Den meisten Geistern steht noch ein langer beschwerlicher Weg zur Bewusstwerdung bevor. Das bedeutet, dass jeder Verstorbene auch nach dem Tod noch die gleichen Geistestrübungen hat und in einer

ähnlichen geistigen Wahrnehmung existiert, wie er es während seiner verkörperten Lebenszeit getan hatte. Er kann zwar drüben alles klarer wahrnehmen, weil es keine Maskerade mehr gibt. Das bedeutet allerdings noch lange nicht, dass er das Wahrgenommene nun auch besser begreift. Und er sieht nur das, was er sehen kann und will!

Wir brauchen nur uns selbst zu betrachten. Haben wir beim bloßen Sehen von Situationen schon die Hintergründe und Ursachen verstanden? Wir sehen jeden Tag die Verwüstungen, Quälereien und Ungerechtigkeiten, die den Menschen widerfahren. Und wir sehen das endlose Leid und die Qualen, welche wir den Tieren antun. Haben wir deshalb schon begriffen, wie unser Leid mit dem der Tiere zusammenhängt?

Wer es erkennt, fängt ohne Frage augenblicklich aus tiefster Seele an, bei sich selbst etwas Entscheidendes zum Positiven zu verändern, zum Beispiel indem er keine Tiere und keine sogenannten Produkte von ihnen mehr isst.

Viele Menschen wissen aus den verschiedensten Gründen irgendwann im Leben nicht mehr weiter und greifen zu jedem Strohhalm. Sie befragen zum Beispiel die Geister. Seltsamer Weise fragen Sie sich nie, wie es überhaupt möglich ist, Geister zu befragen, wenn es doch ihrer Meinung nach kein Leben nach dem Tod gibt.

Natürlich kann man Geister auch befragen. Aber haben wir uns genügend vorbereitet? Sind wir wirklich fähig zu erkennen, ob die Information von diesen Geistern richtig oder falsch ist? Wissen wir, ob der Geist, den wir befragen, ein wohlgesinnter Geist ist? Wissen wir, ob er uns keine Streiche spielen will?

Manche meinen, es sei doch nicht schlimm, wenn ein Geist mal etwas Lustiges sagt. Natürlich nicht. Und doch ist es sehr ernst! Wir sollen mit ihnen genauso respektvoll umgehen, wie auch mit dem Leben selbst. Niemand will respektlos behandelt werden, auch die Toten nicht.

Sie fragen diese Geister nun, ob und wann sie heiraten werden oder wer wohl ihr Zukünftiger sein wird. Sie fragen über Erbschaften, Beziehungen, über die Zukunft der Welt. Aber sie fragen sich nicht vorher, ob sie imstande wären, die Antworten zu ertragen, oder ob sie der Antwort überhaupt vertrauen können. Sie fragen sich nicht vorher, ob sie überhaupt ihrer eigenen Frage vertrauen können. Die meisten befragen die Geister, weil sie etwas, das sie in ihrem tiefsten Herzen bereits spüren, einfach nicht glauben wollen.

Es ist vor allem wichtig, dass wir ehrlich zu uns selbst sind. Was passiert denn, wenn bei einer solchen Befragung etwas ganz anderes geschieht, als wir es erwartet hatten? Wir können das, was uns gesagt wurde, meistens nicht einmal richtig deuten und fragen uns: „Wird es wohl morgen geschehen - oder ist es schon passiert?“ oder „Habe ich mir da etwas einsuggerieren lassen oder ist es

real?“ und „Bilde ich mir das nur ein?“ oder „Habe ich wirklich etwas gespürt, oder fange ich an, zu halluzinieren?!“ Das sind die neuen bangen Fragen, welche die Menschen nach der Befragung quälen. Viele befinden sich nach dem sogenannten „Jenseits-Kontakt” in einem neuen Teufelskreis.
Es gibt Menschen, die mit den Folgen ihrer Neugierigkeit nicht fertig werden. Sie gaben vor, zu glauben. Doch ihr Glauben reichte nur bis zum Spaß. Weiter reichte er nicht. Für viele mag es eine lustige Erfahrung sein. Doch sollten wir immer auf alle Möglichkeiten gefaßt sein, wenn Dinge dieser Art unsere Neugierde strapazieren.
Ich habe jedenfalls während vieler Therapien mit meinen Klienten erleben dürfen, dass sie immer sehr schnell in Panik verfielen, wenn aus ihrer Begeisterung für Geister, und vor allem für Spukhäuser, plötzlich Ernst wurde. Meist hatten sie diese Geister schon vorher längst gerufen und wussten nur nichts davon.
Und diese machten ihnen nun das Leben schwer. Dabei müsste es bei der Motivation mit Geistern zu sprechen immer darum gehen, zu erfahren, warum die Geister sich umtreiben, und sie mit dem, was sie vor dem *Heimgehen* blockiert, versöhnen.
Es ist nicht ratsam, die Geister wegen Belangen aus unserem Leben und unserem Alltag zu befragen. Noch weniger, sie zu befragen, wenn es um ernste Dinge, wie Krankheit und Tod geht. Auf diese Art entfernen wir uns weit von uns selbst und der lebendigen Wirklichkeit. Wir fangen an, in einer Scheinwelt zu leben und können den Ausweg nur schwer wieder herausfinden. Wir glauben uns aus einer Abhängigkeit durch Befragung der Geister befreien zu können und merken nicht, wie wir in eine neue Abhängigkeit geraten.
Wenn wir unsere Neugierde besänftigen können und unser Vertrauen stärken, werden wir erkennen, dass die Liebe Gottes uns bessere Hilfe und wahrer Trost sind. Wir können Sein Licht und Seine Wärme spüren, immer, wenn wir uns Ihm anvertrauen und Ihn um Rat oder um Beistand rufen. Er wird unsere Fragen beantworten, wenn wir Ihn inständig darum bitten.
Wenn wir still sind und lauschen, können wir Seine Stimme in uns hören. Oder es werden Situationen eintreffen, in welchen wir durch Ereignisse und Menschen Botschaften übermittelt bekommen, die uns weiterhelfen. Es werden Zeichen da sein, die uns weiterbringen, sofern wir sie erkennen können und wollen. Doch müssen dann auch unsere Taten folgen, sonst werden wir immer wieder vor denselben Problemen stehen.

Es gibt hellsichtige Menschen, die diese göttliche Gabe erhalten haben, um Menschen warnen zu können und ihnen zu sagen, wie sie ihre Krankheit oder

ihre Seelenqual heilen können. Doch diese Menschen erkennen wir sehr leicht daran, dass sie ihre Begabung nicht dazu nützen, um daraus teuren Profit zu schlagen. Sie sind immer gerade dort, wohin Gott sie sendet. Und sie verlangen keinen Lohn für ihr Tun. Allerhöchstens für die Zeit, die sie investieren.
Die Liebe, die Gott uns schenkt, können wir nicht verkaufen. Diese Menschen wissen auch, dass sie selbst nicht heilen, sondern allein die Liebe Gottes, wenn der Mensch ihr vertraut.
Wir erkennen solche Menschen auch an ihrer Bescheidenheit. Sie werden den Hilfesuchenden auch ermahnen, seine Fehler nicht zu wiederholen und etwas Grundlegendes in seinem Leben zu verändern, das ihn wieder auf den Weg des Bewusstwerdens führt.

Es gibt auch Geister die den Auftrag haben, uns zu beschützen und zu führen. Mit ihnen verhält es sich ein wenig anders. Wir brauchen sie nicht zu rufen. Ich bedanke mich allerdings sehr gerne bei ihnen, so wie bei allen himmlischen Helfern. Gott sendet sie zu uns, wenn er es will. Wir nennen sie Schutzengel. Manche haben auch die Aufgabe uns zu inspirieren, damit wir Gottes Liebe mit unseren Werken an andere Geschöpfe weitergeben können. Viele Menschen sind sich dessen bewusst, dass sie von Geistern Eingebungen erhalten. Es gab viele Musiker und Künstler, von denen solches berichtet wird. Doch wir verstanden es nicht und erklärten sie für verrückt ...
Wenn wir uns also mit Geistern unterhalten, dann allenfalls, um zum Beispiel dunkle Plätze zu heilen, Häuser zu reinigen, besetzten Menschen zu befreien, indem wir den Geistern helfen, Situationen aus den vergangenen Leben zu klären, zu versöhnen und zu erlösen. Das wäre zum Beispiel für Kriegsschauplätze sehr wichtig, oder für Orte, an welchen Morde geschehen sind, oder andere negative Situationen sich abspielten. Auch Schlachthäuser könnte man so reinigen, indem man mit dem Geist der toten Tiere Kontakt aufnimmt und für sie betet, damit sie den Weg ins Licht finden.

Ähnlich verhält es sich mit Friedhöfen, Konzentrationslagern und Kriegsschauplätzen. Wir können mit den Geistern der Toten Kontakt aufnehmen und für sie beten, damit sie den Weg ins Licht finden.

Doch hat dies nichts gemeinsam mit dem allgemein üblichen Befragen von Geistern. Sondern das ist wirklich wichtige Heilarbeit.

10. Unsere innere Stimme

Oft stehen wir vor wichtigen Lebensfragen oder Entscheidungen und wissen uns keinen Rat. Unser Gefühl, die innere Stimme spricht unermüdlich mit uns, doch wir können sie nicht mehr hören, weil wir uns den ganzen Tag mit lauten Dingen umgeben und uns keine Stille gönnen. Wir können wieder lernen sie zu hören, indem wir uns täglich Augenblicken der Ruhe hingeben. Wir werden es zunehmend leichter finden den richtigen Weg zu gehen, wenn wir uns jeden Tag ein klein wenig mehr Gott widmen.

Gott ist nicht irgendeine Person, die im Himmel auf einem Thron mit dem Zepter sitzt und regiert. Gott ist das Leben selbst, die höchste Wesenheit im ganzen Universum. Wer behauptet, dass es keinen Gott gibt, wendet sich automatisch dem Tode zu. Und genau das passiert seit Jahrtausenden mit den Menschen. Sie haben ihr Herz nicht im Leben verankert, sondern im Tod. Vor allen Dingen essen sie den Tod - und darum fürchten sie ihn auch.



Text zum Bild: „Sieh mal dort - der Weg zum Paradies. Es ist nicht weit und das Tor sieht einladend aus. Sieh nur! Der Portier ruft uns, lass uns dorthin gehen!“ „Ich weiß nicht, mein Liebster. Mein Gefühl sagt mir. dass jemand das Schild verdreht hat. Und das Licht sieht so unwirklich glimmernd aus. Dort hinter den Bergen ist ein hell leuchtender Schein. Dieser muss der richtige Weg sein!“ „Ich wäre sicherlich zu diesem Tor gegangen. Danke, dass du mich durch deine Augen hast sehen lassen, dass ich erkennen konnte, was ich durch meine Augen nicht sah!”

Gott hingegen - ist das reine lebendige Leben selbst. Er ist die reine Liebe, pures Licht. Gott ist in jedem Wesen. Doch wenn wir uns abwenden und die Liebe Gottes abwehren und durch dunkle Energien überlagern, kann sie nur noch schwer oder gar nicht mehr fließen. Wenn sie nur schwer fließt, werden wir krank. Das Licht wird schwächer und unser Körper reicht uns die Quittung.

Wenn es gar nicht mehr fließen kann, sterben wir und so geht es mit der Erde und allem Leben auf ihr. Wir selbst sind die Ursache für das Leid auf der Erde - nicht Gott.
Die Liebe Gottes ist immer da, wir müssen uns ihr nur zuwenden, müssen uns mit ihr verbinden. Wenn wir ein Elektrogerät laufen lassen wollen, müssen wir es ja auch zuerst an den Stromkreislauf anschließen, damit das Gerät überhaupt funktioniert. Dasselbe gilt auch für uns.
Natürlich können wir auch alles ohne Gott machen. Aber wir brauchen uns nicht darüber zu wundern, wie dunkel es inzwischen auf der Erde, in uns und um uns herum geworden ist. Wenn wir alles alleine machen, wenn wir unsere Dinge ohne das Licht und die Liebe Gottes entscheiden und wissen wollen, dann sind wir wirklich alleine. Dann brauchen wir uns nicht zu beschweren, wenn uns unser Gewissen quält und wir depressiv und todtraurig sind, selbst wenn scheinbar gar nichts Schlimmes vorgefallen ist. Denn egal welchen Weg unser Geist sich in unserer freien Willensentscheidung gewählt hat: wir, der Geist oder die verfeinerte Seele sehnt sich immer nach der Liebe Gottes. Wir spüren intuitiv die Qual, die wir anderen Lebewesen zufügen, wenn wir nicht im Mitgefühl handeln.
Im Grunde ist es sogar so, dass jeder Mensch auf der Erde fühlen würde, wenn irgendwo auf der anderen Seite der Erde, einem Wesen ein Leid geschieht. Wir sind alle miteinander verbunden. Doch sind wir so beschäftigt und schlummern bereits so tief im *Schwarzen Schlaf,* dass wir diese dumpfen Gefühle schon so gewöhnt sind, dass wir diese Verbundenheit gar nicht mehr wahrnehmen. Deshalb müssen wir bewusst und entschieden diesen Prozess der Lieblosigkeit wieder umkehren.

Das gesamte Universum bildet eine Einheit. Es ist unablässig im Wandel und in Bewegung. Nichts darin bleibt wirklich stehen. Wenn wir nicht lernen wollen, fallen wir im großen Sortiersieb wieder unten durch und müssen den gleichen Zirkel noch einmal durchschreiten. Wir bleiben nicht wirklich stehen. Doch möglicher Weise werden unsere Verwirrungen und Verirrungen von Verkörperung zu Verkörperung größer, weil es für uns durch unsere Genusssucht immer schwieriger wird, uns von der dichten weltlichen Materie zu lösen. Materielle Erfolge oder Enttäuschungen bleiben immer die gleichen und so kommen wir kaum voran.
Gerade solche Menschen, die zu großem Reichtum, Ruhm oder Macht kamen haben es besonders schwer. Sie können sich an ihrem Erfolg nicht freuen, weil es ja nur der materielle Erfolg ist und der hat immer dasselbe Gesicht. Er kann keine wahre Erfüllung schenken und es hängt so viel Leid und Zerstörung daran,

die wir damit verursacht haben. Auch bei materiellem Verlust haben materiell gebundene Menschen wenig Chancen, geistig voranzukommen. Wegen der ständig gleichen Abläufe und Situationen neigen sie dazu zu resignieren und den Dingen ihren Lauf zu lassen, oder sie versuchen das Glück zu erzwingen und laden sich immer mehr mit negativen Energien auf.

Wir müssen uns Ruhe und Stille gönnen, damit wir die innere Stimme wieder hören, das innere Gefühl wieder wahrnehmen können. Wenn wir den Anschluss zum Licht und zur Liebe Gottes und unser Mitgefühl wieder gefunden haben, wenn wir gefestigt darin wandeln, schwingen wir uns in höhere Daseinsebenen hinauf. Dort gehen wir weiter durch die Turnhallen des Kosmos und verrichten neue Aufgaben.

11. Das Spiegelbild des Geistes



Bevor wir uns darin üben unsere Mitgeschöpfe zu lieben, müssen wir in allem was uns begegnet, das Spiegelbild des eigenen Geistes Zustandes erkennen. Dieses Spiegelbild im Außen zeigt uns, wenn wir innerlich uns selbst gegenüber unachtsam, verständnislos und lieblos sind. Es zeigt uns auch wenn wir liebevoll und geduldig mit uns selbst sind. Denn alles wird uns im Außen eins-zu-eins gespiegelt.

Die Menschen, die Situationen im Alltag und sogar die Technik begegnet uns im Leben als Spiegel. Wenn wir zum Beispiel verliebt sind und uns nicht trauen, es uns selbst einzugestehen und es unserem geliebten Menschen zu zeigen, springt unser Wagen plötzlich nicht an. Die Zündkerze muss ausgetauscht werden.
Oder wir sind sauer auf etwas und kochen innerlich. Dann ist nicht nur unser gesamter Organismus sauer und leidet, sondern wir erleben dann zum Beispiel, dass der Kühler unseres Autos ebenfalls kocht, dass irgendeine Elektrizität nicht funktioniert oder die Sicherung von etwas durchbrennt. Wenn uns eine Situation bedrückt, unverarbeitet und unverdaut bleibt, stecken wir in endlosen Staus auf der Autobahn fest, unser Arbeitgeber verhält sich stur, oder ein Werkzeug will einfach nicht funktionieren.

Wenn wir in uns selbst Unruhe und Unordnung haben, sieht es um uns herum unordentlich aus und überall herrscht Unruhe. Wir sagen dann: „Das macht mich alles ganz durcheinander.“ Dabei kommt diese Unruhe aus uns selbst. Weil wir aber unsere Seele nicht erhören, macht sie sich im Außen, in unserem Umfeld bemerkbar.
Diese Unruhen können natürlich auch aus schweren Erlebnissen unserer Kindheit, oder nicht selten auch aus früheren Existenzen stammen. Wenn Dich etwas belastet, dass Du einfach nicht in den Griff bekommst, egal, was Du machst, dann kann es sich um unverarbeitete, unversöhnte und unerlöste schwere Ereignisse von früher handeln. Wir nennen sie seelische Belastung, Blockade, Trauma, Psychosen.
Wenn diese Blockaden gelöst werden, kann es spontan zu einer deutlichen Verbesserung der Lebenslage kommen. Manchmal ist es nötig, solche emotionalen Blockaden mit Hilfe eines geeigneten Therapeuten zu lösen.[14]

Natürlich kann ich nicht oft genug darauf hinweisen, dass wir in jedem Fall aufhören müssen, neues Leid zu verursachen. Der vegane Lebensstil ist der Weg, das Leid nicht weiter in seinen eigenen Körper und Geist hineinzufressen und somit auch nicht mehr ständig neu in das eigene Leben hineinzuziehen.
Um in Harmonie und Frieden mit uns selbst zu sein, müssen wir uns nicht ständig wie Einsiedler in der Einöde aufhalten. Sondern wir müssen aufhören, kein Leid und keine Unruhe, keinen Druck mehr über andere zu bringen, uns Momente der Ruhe gönnen. Das bringt uns inneren Frieden! Dann empfinden wir selbst die größte Hetze anderer nicht als so störend. Um immer in einem harmonischen Gleichgewicht mit uns selbst zu bleiben, sollen wir uns immer wieder an einen Ort der Ruhe und des Friedens zurückziehen, um uns mit der Liebe Gottes zu erfüllen und vom göttlichen Quell des Friedens zu trinken. Wir brauchen lichtvolle Energien für die Erfüllung unserer Aufgaben. In Gott finden wir diese unerschöpfliche Quelle der Kraft!

[14] Auf meiner Homepage www.regina-rau.de zeige ich unter „Liebe-Licht-Heilung“ → “Bändertrennung“, wie Du solche Blockaden wirkungsvoll auf- und erlösen kannst. Ich helfe dir bei Bedarf auch gerne mit der Bändertrennung und anderen geeigneten Techniken.

12. Werdet wie die Kinder

Kinder sind empfindsam, offen und sehr aufmerksam. Sie sind voll von kreativem vitalem Geist, der sie mit dem Kosmos verbindet und sie vor allen Gefahren schützt! Sie leben in Verbundenheit mit Gott. Wir dürfen es ihnen darin gleichtun.
Wir dürfen Gott unsere tiefsten Geheimnisse offenbaren und ihn um Rat fragen, so wie es fast alle Kinder tun. Mit dem Ausspruch Jesu: „werdet wie die Kinder...“, war nicht etwa ein bestimmtes Kind gemeint oder das Alter eines Kindes. Es waren die Eigenschaften des Kindes gemeint, die Jesus ansprach. Jeder Einzelne von uns ist eingeladen, Ohren und Augen wieder nach innen und außen zu öffnen, aufmerksam zu lauschen und zu beobachten. Wir dürfen unsere Herzen öffnen, Spalt für Spalt, um unsere Seele mit dem Licht Gottes zu erfüllen. Wenn wir wieder empfindsam und wachsam werden, können wir auch wieder annehmen, was uns Kinder zeigen und mitteilen wollen. Wir können uns von ihrem frohen Geist inspirieren lassen. Wir können von ihnen wieder lernen, Leben zu achten und zu lieben und frei und fröhlich die Wunder der Welt zu erleben!

„Eure Kinder sind nicht eure Kinder. Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber. Sie kommen durch euch, aber nicht von euch. Und obwohl sie mit Euch sind, gehören sie Euch doch nicht.
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken, denn sie haben ihre eigenen Gedanken. Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen. Denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen, das Ihr nicht besuchen könnt, nicht einmal in euren Träumen.
Ihr dürft Euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht, sie Euch ähnlich zu machen. Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern. Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden.
Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit, und Er spannt Euch mit Seiner Macht, damit seine Pfeile schnell und weit fliegen. Lasst euren Bogen von der Hand des Schützen auf Freude gerichtet sein; Denn so wie Er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt Er auch den Bogen, der fest ist.“ Kahlil Gibran

Viele Menschen haben mindestens einmal oder auch schon öfter Dinge wahrgenommen, die sie keiner Menschenseele anvertrauen wollten, weil sie wussten, dass man sie nicht ernst nehmen würde, oder sogar glauben würde,

sie hätten den Verstand verloren. Manchmal, wenn wir ungewöhnliche Dinge wahrnehmen, schreiben wir es auch einer Übermüdung zu oder denken selbst, dass wir es uns nur eingebildet haben.

Kinder haben solche Wahrnehmungen vergleichsweise häufig und sie sprechen am Anfang noch oft davon. Aber wir Erwachsenen sind schon zu sehr auf unsere materielle Welt und auf unseren rationellen Verstand konditioniert, als dass wir ihnen Glauben schenken könnten. Wenn Kinder beginnen, uns von ungewöhnlichen Träumen oder Wahrnehmungen zu erzählen, suchen wir nach rationellen Erklärungen oder sagen: „Das ist nur ein Traum!“ oder „du bist sicher sehr überanstrengt oder krank, morgen geht es Dir bestimmt besser!“ Und wenn sie uns von Verstorbenen erzählen oder gar, dass ihnen ein Verstorbener begegnet ist und sie mit ihm gesprochen haben, wechseln wir das Thema so schnell wie möglich. Das sei Unsinn und sicher ganz normal zu erklären. Doch Kinder sind nicht dumm. Sie verstehen sehr schnell, dass wir es sind, die sich fürchten. Sie wollen uns weder Angst machen mit dem, was sie wahrnehmen, noch wollen sie für verrückt erklärt werden. Also verschweigen sie in Zukunft ihre Wahrnehmungen. Und mit den Jahren werden auch sie auf diese Weise auf unsere materielle Welt konditioniert. In den meisten Fällen versickern diese Wahrnehmungen immer mehr und hören irgendwann ganz auf.
Wir sollten uns darin üben, den Kindern ein offenes Ohr zu schenken. Manchmal verstehen wir nicht, was sie uns erzählen, weil wir unsere Intuition und unsere Fähigkeit Dinge wahrzunehmen schon zu sehr gegen den rationellen Verstand eingetauscht haben. Wir haben Angst vor einem Leben, in welchem die Dinge reell sind, die wir nicht sehen und nicht anfassen können. Doch viele Kinder und auch so manche Erwachsene können es noch. Sie können es, weil sie noch offen sind für diese feinstoffliche Welt. Diese feinstoffliche Welt ist nicht weniger real nur weil sie nicht grobmateriell ist. Ganz im Gegenteil.
Auch der Geist, den wir mit unserem Ratio verneinen, ist von ätherischer, feinstofflicher Natur.

Als ich ca. vier Jahre alt war, sah ich an einem verschneiten Wintertag kurz vor Weihnachten bei helllichtem Tage eine Kutsche am Himmel! In der Kutsche saß ein Mann in weitem Mantel. Er hatte einen langen weißen Bart und trug eine große Mütze auf dem Kopf. In seiner Kutsche hatte er einen großen gefüllten Sack bei sich. Zwei Tiere mit mächtigen Geweihen waren davor gespannt, die in fliegender Eile in den Himmel stiegen. Ich hatte eine wunderbar feierliche Stimmung in mir und hörte buchstäblich die Chöre der Engel dazu singen. Als ich meine Mutter danach befragte, sagte sie, dass dies bestimmt der Weihnachts-

mann gewesen sei. Und sie sagte mir, dass die Tiere gewiss Rentiere aus dem fernen Lappland gewesen seien.

Noch heute fühle ich diese feierliche Stimmung in mir, wenn ich an dieses Erlebnis denke. Und ich danke meiner Mutter von ganzem Herzen, dass sie diese feierliche Stimmung mit mir teilte.

Es gibt so viele wundervolle Dinge die wir verdrängen, weil sie mit einem rationellen Leben nicht vereinbar scheinen. Doch gerade diese ablehnende Einstellung gegenüber allem Feinstofflichen bringt uns das Verhalten ein, das wir auch gegenüber allem Leben, gegenüber den Tieren und der gesamten Umwelt praktizieren. Wir weigern uns, Mutter Erde und alle Lebewesen als gleichwertige, beseelte Wesen anzuerkennen, und verursachen damit nicht nur unendlich viel Leid für diese Lebewesen, sondern auch für uns selbst.
Wir haben uns selbst irgendwann von dem Feinstofflichen fortziehen und von der grobmateriellen Welt anziehen und verstricken lassen. Wir akzeptieren nur noch, was uns unser beschränkter Verstand erlaubt. Wir merken gar nicht, dass wir mit dieser Einstellung und unserem dem entsprechenden Verhalten auch unsere Kinder an diese grobe materielle Welt anpassen und zu willenlosen Marionetten erziehen.

Ich will hier einen kleinen Ausschnitt aus Goethes „Faust“ zitieren, der sehr deutlich macht, worum es hier eigentlich geht:

Mephistopheles holt sich von Gott die Erlaubnis, den Faust sacht in seine Straße zu führen: „Was wettet Ihr? Den sollt Ihr noch verlieren! Wenn Ihr mir die Erlaubnis gebt, ihn meine Straße sacht zu führen.“ (Prolog im Himmel)
Gott: „Solang er auf der Erde lebt, so lange sei dirs nicht verboten (ihn irrezuführen), Es irrt der Mensch so lang er strebt.“ (Prolog im Himmel)
Mephistopheles schließt daraufhin mit Faust einen Pakt unter diesen Bedingungen: „Ich will mich hier zu deinem Dienst verbinden, Auf Deinen Wink nicht rasten und nicht ruhn; Wenn wir uns drüben wiederfinden, so sollst Du mir das Gleiche tun.“ (Studierzimmer) Goethes „Faust”

Das scheint mir die Goldene Regel zu sein: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu.“ Mephistopheles ist der Geist der stets verneint. Und deshalb liest sich der umgekehrte Satz so:

„Das, was du willst, das man dir tu,
das füg auch allen andern zu.“

Was aber will Mephistopheles von Faust? Mephistopheles will Faust vom rechten Weg abbringen. Weil er aber dem Faust die Bedingung sagt: „so sollst Du mir das Gleiche tun!“ (nämlich: mich zu deinem Dienst verbinden) folgt sich daraus, dass Mephistopheles von Faust das Gleiche verlangt: er will das Faust ihn auf den rechten Weg führt!
Daraus lässt sich schließen, dass wir in vielen Punkten hauptsächlich kopfgesteuert durchs Leben gehen und auch alles rein verstandesmäßig betrachten und verstehen. Unsere Lösungsansätze für unsere Probleme sind fast ausschließlich durch unser rationales Denken gesteuert. Wie Mephistopheles im „Faust“ gewettet hat, so hat er uns reichlich in der Verstandesfalle.
Aber wir haben vergessen, dass er dem Faust die Bedingung stellte, das Gleiche mit ihm zu tun, nämlich ihn in unseren Dienst zu binden. Welcher Dienst wäre das? Es ist der Dienst des Herzens! Wenn wir unsere Kinder auf dem rechten Weg führen wollen, müssen wir vor allem unserem Herzen folgen.

Ich vergleiche den Verstand gerne mit den Pferden einer Kutsche. Wenn der Kutscher die Zügel an die Pferde abgibt, wird er kaum ans Ziel kommen.
Lauschen wir wieder auf unsere Herzen und lassen sie wieder sprechen! Wenn wir den Kindern gut zuhören, werden wir schnell entdecken, wie gut es sich anfühlt „wieder wie ein Kind zu sein“. Begegnen wir unseren Kindern wieder aufmerksam und mit offenem Herzen für Ungewöhnliches. Wenn sie fühlen, dass wir sie ernst nehmen, werden sie uns helfen, unsere schlimmste Krankheit: innere Starrheit und Kopflastigkeit zu heilen.

Wenn Kinder auf offene Herzen treffen, erzählen sie von ihren früheren Leben, von fantastischen Welten, die wir uns nur schwer vorstellen können, die aber deshalb nicht weniger real sind. Sie erzählen uns Träume und Erfahrungen mit der Welt, die für uns leider schon unsichtbar geworden ist. Sie können uns viel Aufschluss darüber geben, was uns im Leben hindert und was uns weiterbringt. Frühere Leben sind jedenfalls für viele Kinder kein seltsamer Wunschgedanke, sondern echte Rückerinnerung.

Wie bereits gesagt, gibt es viele Traumata (Blockaden), die aus früheren Existenzen stammen. Wenn diese aufgelöst werden, fühlen alle Familienangehörige, die offen dafür sind, eine deutliche Erleichterung. Selbst bei jenen, die nicht offen dafür sind, können wir oft Veränderungen wahrnehmen. Geister

von Verstorbenen, die in der Zwischenwelt festhängen, können so erlöst werden und werden nicht weiter das Leben ihrer Angehörigen belasten.
Solche Auflösungen und Versöhnungen bringen oft große wichtige Erkenntnisse über frühere tragische Geschehnisse verschiedenster Art ans Licht, die vorher nie an die Oberfläche kamen, und in der Jetztzeit der Betroffenen große Schwierigkeiten verursachten.
Es wäre von großem Nutzen, wenn wir uns mit dieser Thematik beschäftigen. Sie bringt uns uns selbst und auch unserer gesamten Umwelt ein ganzes Stück näher. Dann erkennen wir plötzlich sehr deutlich, dass wir uns ins „eigene Fleisch“ schneiden, wenn wir uns zum Beispiel von Tierkadavern und sogenannten Produkten von Tieren ernähren. Dann wird uns klar, dass wirklich alles auf uns zurück kommt, was wir einst ausgesendet haben und Außenden und wir verspüren plötzlich wie von selbst den Wunsch, unser Leben auf Mitgefühl, gegenseitigen Respekt und Liebe auszurichten.

TEIL II-1

GOTT GAB UNS DEN FREIEN WILLEN

1. Gott ist überall

Ich höre die Menschen oft sagen: „Wo bist Du Gott?! … Warum lässt Du solche grausamen Dinge auf der Welt zu? Warum müssen unschuldige Kinder so leiden? Warum müssen unschuldige Menschen so viel Schmerz erdulden und qualvoll sterben?" Nein, diese Dinge kommen nicht von Gott. Wir verursachen es selbst. Wir tun das alles uns selbst und unseren Erben, unseren Kindern an!

Gott ist die reine Liebe, das reine Licht, ohne das kein Leben möglich wäre. Dieses Licht fließt durch jede Kreatur im Universum. Das ist zum Beispiel mittels der Kirlian-Fotografie längst sichtbar gemacht. Rings herum um ein gesundes Blatt von einem Baum, oder zum Beispiel um eine Hand erscheint auf dem Foto eine intakte koronare Lichtstrahlung (von innen ausgehender Strahlenkranz). Auch unser gesamter Denkvorgang funktioniert mit Licht. Wer sich ausschließlich von verloschener Nahrung ernährt, bekommt Depressionen, Traurigkeit, Angst, und andere Anzeichen des Lichtmangels. Grünpflanzen speichern das Licht der Sonne (Chlorophyll). Sie sind die lebendige Nahrung, die uns neben den Kräutern und Gräsern vom Ursprung des Menschseins an zugedacht war! Sie erhält uns am Leben, schenkt uns Vitalität und Glücksgefühle! Essen wir dagegen getötete Tiere, so nehmen wir kaum noch oder gar kein Licht mehr auf, da es tot und das Licht darin verloschen ist. Wir werden krank, traurig und depressiv, und das Leben verlischt mit dem Mangel an Licht.

Wir glauben, dass uns etwas Totes am Leben erhalten kann. Doch nur der lebendig sprudelnde Bach des Lebens kann uns am Leben erhalten! Es gibt in Wahrheit zwei Schöpfbrunnen, und es ist an uns, zu wählen, welcher dieser Brunnen unser Leben tränken soll: der Brunnen des Lichts und des Lebens oder der Brunnen der Dunkelheit und des Todes.

Das Elixier des Brunnens aus dem wir schöpfen,
gestaltet unser Leben

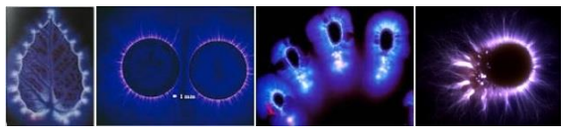
Ernähren wir uns zum Beispiel von den sonnengereiften Früchten ungespritzter Bäume, so erhalten wir wunderbare *Licht*- und *Liebes-Information* für jede unserer Zellen. Wir fühlen, denken, sprechen und handeln aus den Impulsen des Lebens von Licht und Liebe, mit welcher wir unseren Körper und Geist durch die Nahrung versorgen.

Verzehren wir hingegen getötete Tiere oder erhitzte Kost, so ist in dem, was wir da zu uns nehmen, kein Licht. Wir erhalten degenerative *Schatten*- und *Todes-Information* für unsere Zellen. Und entsprechend fühlen, denken und handeln wir auch aus dem Schatten der Dunkelheit, aus den Impulsen des Todes, den wir durch das Essen *des Todes* in uns hineinholten.

Wir haben es uns also selbst zuzuschreiben, wenn es uns schlecht geht. Wir bekennen uns zwar zum Glauben an Gott. Aber wir ernähren uns vom Tod. Wir nehmen die von Gott für uns gedachte Nahrung nicht an, noch auf. Wir *„hören Ihm nicht zu"* und *lassen „Ihn nicht aussprechen"*. Gesteuert von den falschen Informationen unserer toten Kost hasten wir kopfgesteuert an unserem Leben vorbei.

Nicht nur das Essen, sondern alles was in uns hinein geht, und auch alles was wir tun ist Nahrung. Und wenn wir unser Leben einmal wirklich ganz ohne Vorbehalte kritisch betrachten, nähren wir unseren Körper, unseren Geist und unser Gemüt fast ausschließlich mit toter, dunkler, negativer Energie. Wir schöpfen unser Leben vom Brunnen des Todes. Wir denken ständig negativ. Wir essen negativ, wir reden negativ, wir tun Negatives, lassen uns ständig von Angst, Zweifel und Sicherheitsdenken lenken. Gott und die Natur haben ausgedient. Wir haben uns von allem, was uns gut tun würde abgewandt. Doch wenn es uns schlecht geht, suchen wir bei Gott und der Natur die Schuld!

Dass die göttliche Energie nicht mehr so gut fließt, wenn wir aus dem falschen Brunnen schöpfen, lässt sich auch mit der Kirlian-Fotografie leicht zeigen. Die Kirlianfotografie wurde von dem russischen Ehepaar Semjon D. und Valentina Kirlian entwickelt. Durch diese Technik können die energetischen Abstrahlungen lebender Objekte dargestellt werden. Peter Mandel hat diese Foto-Technik weiter entwickelt zur Energetischen Terminalpunkt-Diagnose (ETD). Damit ist es möglich, Krankheiten in Form dieser „energetischen Störungen" wahrzunehmen und darzustellen. Laut Peter Mandel gibt es drei Qualitäten einer koronaren Strahlung.



1. die endokrine (hormonelle) Strahlungsqualität

zum Beispiel Schwäche im Hormonhaushalt

2. die toxische Strahlungsqualität

zum Beispiel hervorgerufen durch Entzündungen im Körper

3. die degenerative Strahlungsqualität

Das wirklich Interessante an dieser Foto-Technik ist, dass selbst die Teile eines Körpers „lebendig" strahlen, welche eigentlich schon verloren gegangen sind. Ein Blatt, das nur noch zum Teil vorhanden scheint, oder der amputierte Finger, das amputierte Bein eines Menschen ist mit der Kirlian-Fotografie nach wie vor sichtbar. Es zeigt lebendige Strahlung an.

Das zeigt uns, dass Gottes Licht und Wahrheit noch vorhanden sind, während wir selbst vom Licht abge*trennt* haben, so dass es für uns nicht mehr wahrnehmbar und sichtbar ist. Wir tun Dinge, die uns das Gefühl geben, dass Gott nicht da ist. Wir müllen unseren Körper mit totem Material zu. Wir betäuben uns den ganzen Tag mit Lärm, Hast und Stress und flüchten uns in die Arbeit bis der Arzt kommt. Wir erleben einen Schicksalsschlag nach dem anderen. Wir wundern uns darüber und geben Gott die Schuld für alles. Dass wir selbst die Verursacher all dieses Leids und all dieser Schicksalsschläge sind, das mag uns einfach nicht einleuchten.

Gott ist überall. Wenn wir Ihn suchen, brauchen wir uns nur nach Innen zu wenden. Ohne Seine göttliche Liebe und Sein göttliches Licht wären wir längst von dieser Erde verschwunden. Wir müssen dieses Licht in uns selbst erstrahlen lassen, wenn wir ein glückliches Leben in Harmonie mit allen Lebewesen, mit Gott und der Natur und uns selbst haben wollen.

Wer anklopft, dem wird aufgetan

So beladen mit all dem Müll und den toten Dingen, die wir uns selbst einverleiben und mit denen wir uns beschäftigen, ist es für uns schwer, Gott bei uns zu wissen. Doch wir können uns zum Beispiel im Gebet mit ihm verbinden.

Was ist eigentlich ein Gebet? Für mich ist es das Gespräch und die innere Verbindung mit der Höchsten Wesenheit. Es ist die Hingabe an Gott in mir. So schwer auch eine Situation oder ein Gefühl sein mag, in die ich gerade verwickelt bin, es sind sofort Lösungen und Offenbarungen da, wann immer ich Verbindung aufnehme und mich der Liebe Gottes hingebe. Sofort hört der Schmerz auf, oder fühle ich Tröstung, Zuversicht und grenzenlose Liebe, Licht und echtes Glück.

Bittet, so wird Euch gegeben; suchet, so werdet Ihr finden; klopfet an, so wird Euch aufgetan. Denn wer da bittet, der empfängt; und wer da sucht, der findet; und wer da anklopft, dem wird aufgetan... Matthäus Kapitel 7;7-8

Willst Du Deine Verbundenheit mit Gott fühlen, in Seiner Liebe innig verbunden sein? So gib Dich der kleinen Flamme in Deinem Herzen innig hin und bitte darum Hilfe dabei zu erhalten, wenn es Dir nicht ganz gelingen sollte. Bitte darum, dass Gott diese kleine Flamme wieder zu einem hellen Licht entfachen möge. Und sei dann ganz still, lausche und fühle, lehne Dich innerlich an. Sein Licht wird in Dir erstrahlen und Du kannst Seine Liebe fühlen, die wunderbar heilende Wärme, die von Ihm ausströmt.

„Das Universum hatte einen Anfang, doch den Grund dafür können die Wissenschaftler nicht erklären. Die Antwort lautet Gott... Hinter der Komplexität des Lebens muss einfach eine Intelligenz stecken.“ Ken Tanaka, Astrogeologe am U.S. Geological Survey

„Die Kluft zwischen den verschiedenen Arten der Erkenntnis (wissenschaftlich und religiös) ist ziemlich konstruiert. ... Erkenntnis über den Schöpfer und Erkenntnis über die Schöpfung sind eng miteinander verbunden.“ Enrique Hernández, Wissenschaftler und Professor an der Fakultät für Physik und theoretische Chemie der Universidad Nacional Autónoma de México

„Wenn wir nach und nach all diese Informationen [über das menschliche Genom] entschlüsseln, werden sie uns enthüllen, wie komplex und verwoben das ganze Material ist. Sie werden darauf hindeuten, dass alles ursprünglich durch einen intelligenten Schöpfer... zustande kam.“ Duane T. Gish, Bio Chemiker

„Wissenschaft und Religion sind nicht unvereinbar. Sie forschen beide nach derselben Wahrheit. Die Wissenschaft zeigt, dass Gott existiert.“ D.H.R. Barton, Professor für Chemie, Texas

Gott ist allgegenwärtig. Doch wir gehen unseren Weg meist ohne Ihn. Wir machen alles mit dem Kopf. Er ist da! Doch wir wir achten Ihn nicht, darum sehen und fühlen wir Ihn auch nicht. Gottes reine Liebe und Licht fließen durch unsere Adern, genau wie das Blut, ohne das wir nicht leben könnten. Betrachte einmal einen Tropfen Blut, wenn Du Dich versehentlich verletzt hast. Es leuchtet! Wenn es zu viele giftige Stoffe trägt, ist es dick, leuchtet weniger und ist dunkler. Viele Menschen haben Blut so dick wie Marmelade. Es bahnt sich seinen Weg träge durch den Körper. Das Blut, Medium und Träger des Lichts, kann nicht mehr richtig fließen. Und wenn Du einen Tropfen Blut nach einigen Stunden oder am nächsten Tag betrachtest, hat er gänzlich seine Leuchtkraft verloren, er ist dunkelrot bis schwarzbraun. Was ist passiert? Das Licht des Lebens, dessen Träger es war, ist darin erloschen!
Alles was wir tun, hat direkten Einfluss auf die Leucht- und Lebenskraft in uns, ebenso wie auf unser Umfeld. Wenn wir gegen den Strom des Lebens leben, wird die strahlende Lebenskraft gedämpft. Leben wir mit dem Strom des Lebens, wird die Leuchtkraft vitalisiert und verstärkt! Es liegt an uns, für welche Lebensqualität wir uns entscheiden!

Krankheit, Leid, Not und Tod. Wo kommen sie her? Wir fragen uns: „Warum straft uns Gott?!“ Nein, es ist nicht Gott oder die Natur, die uns straft. Es ist die Dunkelheit, die wir selbst in unseren Körper, in unseren Geist hineingeholt haben, die sich nun wie ein Echo bemerkbar macht. Gott ist fern von Gewalt, Zwang und Strafe. Das sind die Auswüchse unserer eigenen Abspaltung und daher kranken Verstandeswelt. Das ist das Resultat unserer vom Ratio gesteuerten Verhaltensweise.
Wir können das jederzeit ändern. Wenden wir uns dem Guten zu, dann werden wir Gottes Licht und seine strahlende Liebe fühlen, wann immer wir unsere Gedanken und Taten der Liebe widmen. Wenn wir unsere Gedanken, Worte und Taten mit Liebe erfüllen, fühlen wir Freude und Glück.
Das heißt, indem wir mit dem Licht Gottes kommunizieren, strömen pure Liebe und reines Licht durch unsere Gedanken, Worte und Taten. Dann fühlen wir uns wahrhaftig als „ein Teil Gottes”. Das reine Licht und die Liebe sind das wahre Wesen Gottes.
Die Dunkelheit, die Dualität, unsere verwirrten und verstandesgelenkten Gedanken, Worte und Taten haben nichts mit Gott zu tun. Das sind unsere eigenen geschaffenen Welten. Das können wir nur ändern, wenn wir Gott in alle unsere Lebensbereiche, und nicht nur in einen kleinen Teil, mit einbeziehen.

Durch Gebete, Meditation, zwanglose spirituelle Geistes- und Körperübungen, und durch richtige Ernährung können wir Gott richtig nah sein. Es nützt nichts, Gott in einem Bereich des Lebens nah zu sein und in einem anderen Bereich Krieg mit sich selbst und der Welt zu führen. Wir sollten Gott in alle unsere Lebensbereiche einladen und seine Liebe, sein Licht einfließen lassen. Unser Körper liebt es, wenn wir frische Luft atmen, Seine in Liebe geschaffene Natur und alles Leben darin betrachten, göttliche Musik hören und lichtvolle Nahrung schmecken. Unser gesamter eigener Kosmos: Körper, Geist und Seele lieben es, wenn wir sie mit lichtvoller Nahrung, sowohl Grobstofflicher, als auch Feinstofflicher Art versorgen.
Auch die Arbeit die wir täglich verrichten, sollte im Fluss mit der göttlichen Energie sein. Leider ist das nicht so oft der Fall. Die meisten Arbeiten, die wir verrichten, haben immer etwas mit der Verstrickung mit der Angst zu tun. Zum Beispiel die Existenzangst, dass nicht für uns gesorgt ist. Wir glauben auch daran, dass wir nicht ohne das Geld der Menschen leben können, für die wir genau die Arbeit tun, die letztlich unsere Umwelt, unseren Planeten und uns selbst zerstört.
Aber wenn wir zum Beispiel bei der Ernährung beginnen, uns an das Mitgefühl und die Liebe zu allen Wesen zu halten, wird unser Geist von Tag zu Tag klarer. Wir erkennen Zusammenhänge mit Leid und Freud viel deutlicher und tiefer. Das macht uns erst wirklich entscheidungs- und handlungsfähig, es macht uns jeden Tag ein Stück freier!

Der Geist wird von göttlichen Strahlen und Schwingungen ernährt. Alles, was wir sehen, hören und fühlen, selbst unsere Taten und Gedanken sind energetische Schwingungen. Manche sind sehr fein und manche sind sehr grob. Alle diese Schwingungen, die wir durch unsere Augen, Ohren, Tast- und Fühlsinne unserer Haut oder mit unserem Herzen und anderen *inneren* Organen wahrnehmen, sind Informationen, also *Form*ierung von Innen.
Durch entsprechende Impulse werden diese Informationen sortiert, verglichen, verbunden oder ausgetauscht. Das Ergebnis wird als abrufbares Erlebnis in unserem Gehirn abgespeichert. Wenn wir mit dem Herzen fühlen, sind die abgespeicherten Ergebnisse anderer Art, als wenn wir das Erlebte rein mit dem Verstand zu erfassen versuchen. Es ist wie beim Träumen, wo wir den rationellen Verstand ausgeschaltet haben. Da ist so Vieles möglich und wie selbstverständlich, das wir uns im normalen Alltag nicht vorstellen können, plötzlich erscheint uns alles plausibel und völlig klar! Wenn wir aufwachen, können wir uns nicht mehr vorstellen, weil der rationelle Verstand es nicht versteht und deshalb auch nicht durchlässt.

Mit der Ernährung unseres Körpers ist es ähnlich. Wir sollten den Tempel unserer Seele mit vitalen Materialien bauen und Gott darin willkommen heißen, damit sie sich wohl darin fühlen kann.
Stattdessen bieten wir verwesende Leiber getöteter Tiere und den Schleim von in Feuer und Rauch totgekochten Pflanzen und deren Samen, und die daraus entstandenen Kleister- und Giftstoffe. Sie verstopfen alle Kanäle, Gewebe und Zellen unseres Körpers. Dieser lagert überall Giftstoffe ein, weil er mit dem Entsorgen der unbrauchbaren und giftigen Stoffe nicht nachkommt, da wir ja nie aufhören, neue nachzuschieben. Wir stellen diese Substanzen selbst her, indem wir Gottes Geschenke denaturieren, alles mit Feuer und Hitze behandeln und chemische Experimente mit ihnen machen. Wir stellen daraus denaturierte Produkte her, die wir Nahrungs- und Lebensmittel nennen. Wir inhalieren den Rauch von Zigaretten, Zigarren und Rauschmitteln: die durch das Feuer zu Gift gewordenen natürlichen Substanzen. Wir machen uns aus Wasser und im Feuer gerösteten Samen ein trübes Gebräu, das uns wach halten soll (Kaffee). Oder wir extrahieren mit Alkohol die Seele der Pflanzen, und verbrennen damit unseren Verstand.

Nein, nicht Gott wendet sich von uns ab. Das ist gar nicht möglich, weil das Licht immer fließt, es sei denn, wir schalten es aus. In den Momenten, in welchen wir uns von Gott und seiner Schöpfung abwenden und uns unsere „eigene" Welt machen, glauben wir, dass Er uns im Stich gelassen hätte. Wir haben Sein Licht, das in jeder unserer Zellen leuchtet, mit Schichten von allem möglichen geistigen und materiellen Unrat verdunkelt, so dass wir es nicht mehr wahrnehmen können, oder wir haben es ganz ausgeknipst. Überall wo der Mensch sich mit reinem rationellen Verstand in die Schöpfung einmischt, hört das Leben auf zu fließen!

2. Gott schenkte uns den freien Willen

Wir wollen Freiheit auf allen Ebenen, und ärgern uns darüber, dass wir sie nicht bekommen. Doch unseren freien Willen nützen wir nicht! Wir experimentieren mit dem Leben herum, weil wir Gott nicht erkennen. Und wenn unser Echo uns die Wahrheit spiegelt, denken wir, dass Er uns nicht liebt. Das werden wir so lange tun, bis wir erkennen, dass ohne die Liebe im Herzen und das innere Licht, und ohne das Licht im Körper, welche wir ja mit allen Kräften abwehren,

alles dunkel ist. Wenn wir selbst Liebe fließen lassen, werden wir auch Liebe erfahren!



Wenn Hass, Eile, Hast, Ärger, Wut, Gier, Begierde, Gelüste, Neid, Geiz, Gemeinheit, Übel, Hartherzigkeit, Eifersucht, Verschlossenheit, Leidenschaften Emotionen, die uns an Leiden binden), Gewalt und Gnadenlosigkeit unser Leben beherrschen, verschwindet damit unsere Fähigkeit, die Liebe Gottes in uns selbst wahrzunehmen. Es verschwindet die Fähigkeit des echten Sehens, des echten Hörens und Fühlens. Wir verlieren im wahrsten Sinne des Wortes unsere Sinne. Dann funktionieren wir nur noch über den Verstand, und dann regieren die Kräfte der Dunkelheit. Es wird unfreundlich und dunkel in uns selbst und um uns herum.
So lange wir vom Verstand geleitet sind, glauben wir, dass es uns an Nichts fehlt, außer an mangelndem Geld oder Erfolg oder Anerkennung. Dabei meinen wir meistens die Erfüllung irgendwelcher Wünsche. Wir wähnen uns glücklich, wenn wir Anerkennung und Erfolg am Arbeitsplatz haben, im Liebesleben, im finanziellen Bereich und Ähnlichem. Doch das sind alles kurzlebige Erfüllungen, die unser wahres Wesen nicht wirklich nähren. Wenn sie fehlen, fühlen wir uns traurig, unverstanden, ungeliebt und depressiv. Wenn wir ein Unglück erleben, neigen wir dazu, diesen Schmerz sofort wieder mit einem kurzlebigen Glück zu verdrängen und schieben ihn in die tiefsten Gründe unserer Unbewusstheit. Doch Verdrängtes kommt wieder an die Oberfläche, wie ein Ball, den ein Kind unter Wasser zu drücken versucht. Es kommt nach oben, sobald der Druck von oben nachlässt. Dabei gilt: je stärker der Druck von oben, desto größer der Auftrieb von unten. Das ist im Grunde immenser Stress, da wir ständig etwas finden müssen, um all die verdrängten Schmerzen unten zu halten, damit sie uns in unserem Tiefschlaf nicht *stören*. Je länger wir den Ball nach unten drücken, desto schwächer werden wir dabei. Und die Bälle werden ja immer mehr, da wir nur unsere oberflächlichen Wünsche bedienen, uns aber nicht um unsere geistigen Bedürfnisse nach Bewusstsein, Heilung, Befreiung, und tiefer Erfüllung im Einssein mit Gott kümmern.
Es ist uns nicht möglich, unsere Selbsttäuschung zu erkennen, weil wir uns den ganzen Tag mittels toter Nahrung, toten Informationen (Medien), toten Emotionen (Wut, Angst, Neid, Hass, Befriedigung von rein körperlichen Gelüsten) und rein rationellen, leblosen Tätigkeiten (in lichtlosen Fabriken oder Büros mit künstlicher Beleuchtung) ablenken.

Jesus sagte einst, dass nur im wahren Glück leben könne, der ein gerechter Mensch sei. Mit dieser Gerechtigkeit meinte er nicht nur, dass wir gerecht unter uns teilen und andere auch an unserem Glück teilhaben lassen, oder dass wir niemandem etwas stehlen und keine Menschen töten sollen. Sondern, damit meinte er auch unsere Brüder, die wir dabei vergessen haben: die Tiere! Er nannte den einen Gerechten, der sich nicht am Leben irgendeines Lebewesens vergreift oder sonst irgendeinem Wesen ein Leid antut.
Und genau darum geht es: wenn wir ein gemeinsames Leben in Liebe, Glück und Freiheit auf allen Ebenen erleben wollen, müssen wir uns wieder mit Gott verbinden. Das fällt oft sehr schwer, weil wir uns nicht wirklich vorstellen können, mit dem höchsten Wesen im Universum verbunden zu sein. Das erscheint uns einfach wirklich zu hoch. Es ist zu ungewohnt. Und doch ist Gott in uns und um uns herum. Er ist der Lichtfunke in unseren Gedanken, in unserem Herzen. Er ist sichtbar, innen und außen. Wir können die Verbundenheit wahrnehmen, wenn wir in uns gehen: durch die Wahrnehmung unserer Träume, Visionen, Eingebungen, und Ge*fühlen*. Und wenn wir vitale, lichtvolle Nahrung zu uns nehmen. Gott ist in unserem Körper, in jeder kleinsten Zelle, auch außerhalb von uns. Wenn wir nicht bewusst mit Ihm leben, fällt uns diese Wahrnehmung schwer. Dann können wir auch an den schönsten Platz der Welt gehen, und fühlen uns dabei nicht wirklich erfüllt.

Als wir noch Kinder waren, lebten wir sehr intensiv und unbeschwert in und mit Gott. Doch das ging verloren, je älter wir wurden, weil sich ein zäher, schwerer Belag aus Angst und dunkler materieller Illusion über unser Herz legte. Dieser Angst wollten wir mit immer weiter wachsendem Wunsch nach Sicherheit begegnen. Doch je mehr wir dem Weg der Angst folgten, desto mehr zog sie sich um unser Herz.
Dieses stählerne Band um unser Herz und unseren Verstand wird sich wieder lösen, wenn wir unser Leben nach dem Gesetz der Resonanz ausrichten und ein grausamkeitsfreies Leben im Mitgefühl für *alle* Lebewesen führen. Dabei muss sowohl der Körper von seinen alten Schlacken und Giften gereinigt werden, als auch der Geist. Eine Fastenzeit von ca. sieben Tagen (oder länger) reinigt Körper und Geist. Danach sollten wir dafür sorgen, dass wir wieder in den Fluss mit der Schöpfung kommen, durch vitale, erfüllende Nahrung, lichtvolle Gedanken, Worte und Taten!



Unsere Zeit des Fort-Schritts ist wirklich die Zeit der reinen Regentschaft des Verstandes. Die Lügen der Illusionen sind nicht zu übersehen, denn der „Teufel darf nicht lügen". Er zeigt sich überall. Doch weil wir unsere Organe für wahrhaftes *Sehen*, *Hören* und *Fühlen* zugedeckt haben, bemerken wir es nicht. Das heißt, wir sind außerhalb der göttlichen Führung, weil wir sie nicht wahrnehmen. Sein Licht, Seine Liebe sind da, Gott ist bei und in uns! Wann wenden wir uns Ihm wieder zu?

Nütze deinen freien Willen weise
entscheide dich für dein wahres Glück

Gott stört uns nicht in unserem Eigensinn und Trotz. Er ist nur einfach da - immerfort in uns und in allem um uns herum. Doch wir folgen der Dunkelheit, indem wir Leben zerstören, statt es zu erhalten und zu schützen. Wir töten und glauben, dass uns Totes ernährt. Wir nützen die göttlichen Energien negativ, anstatt im Fluss mit dem göttlichen Licht zu sein, in Liebe zu handeln, Energien positiv zu nutzen und negative Energien positiv zu umwandeln.

In unserer Blindheit verursachen wir so viel Leid und Schmerz, für uns selbst und für unsere gesamte Umwelt. Wenn wir die Folgen davon spüren, wie dicke Gefühlspanzer, Zweifel und Verzweiflung, Traurigkeit, Wut und Hass, kaputte Beziehungen, kaputte Umwelt, Leid, Not und Krieg, dann sagen wir: „Gott bestraft uns! Gott liebt mich nicht! Gott ist gnadenlos! Gott ist es egal, dass es mich gibt und wie es mir geht!" oder sogar: „Es war der Wille Gottes, dass es passierte, aber warum ausgerechnet mir, warum ausgerechnet ich?!"
Wir sagen es ganz besonders dann, wenn jemand unserer näheren Verwandten, unser Kind oder Partner oder jemand, den wir liebten verunglückte. Wir sagen es auch, wenn eine uns wertvoll und wichtig erscheinende Sache, wie zum Beispiel Geld, Auto, Haus, Ansehen, Positionen, etc. verloren geht.

Nein - Gott ist nicht gnadenlos und es ist auch nicht Sein Wille, dass wir Schmerzen haben oder seelisch leiden und enttäuscht von ihm sind. Wir selbst verursachen all dies, indem wir der Dunkelheit folgen und den Fluss der Liebe missachten. Gott mischt sich nicht in unseren Trotz hinein.

Gott ist immer da. Wo wir Seinen Fluss des Lichtes und der Liebe durchbrechen, erleben wir die Dunkelheit. Sein Wille ist, dass wir ein langes Leben in Harmonie und Frieden leben. Sein Wunsch ist, dass wir uns Ihm aus eigenem Willen und aus Liebe wieder zuwenden! Aber Er will es nicht, weil wir uns vor Ihm

fürchten, und dass wir sonst in der Hölle braten müssten, wenn wir uns nicht *seinen* Regeln fügen!
Gott stellt keine Regeln auf. Das haben wir getan. Gott fließt und Du kannst entscheiden, ob Sein Licht, seine Liebe in Dir und um Dich herum fließen, oder ob Du diesen Fluss blockieren willst und aus dem Gefühl geliebt zu sein herausfällst.
Welchen Sinn würde es für Gott machen, der das Licht und die reine Liebe ist, uns mit Strafen zu schlagen und Gewalt auf uns auszuüben? Welchen Sinn ergebe es, Aufmerksamkeit und Gehorsam durch den Gebrauch von Strafen und Gewalt zu erreichen, und ein auf derart gewaltvolle Weise erlangtes Königreich zu regieren? Solches sind unsere eigenen kranken Erfindungen. Es ist unser Schöpfen aus dem reinen rationellen Verstand, mit dem wir Menschen alles tun, um unsere Umwelt und letztlich uns selbst zu zerstören. Wir haben uns mit so vielem das wir denken, reden und tun vom Fluss des Lebens abgewandt. Und wenn wir uns vom Licht abwenden, erleben wir automatisch Dunkelheit!
Der Mensch sägt während seines ganzen Lebens an dem Ast, auf dem er sitzt. Ist er dann endlich fertig damit und fällt er dann verdutzt herunter, spricht er sofort von der Strafe Gottes und seiner Ungnade, voll vom Unverständnis darüber, was er sich selber antat - weil die Fähigkeit es zu sehen, mit der Zumüllung des eigenen Geistes, Körpers und der gesamten Umwelt - verschwand.
Wir spüren nicht Gottes Zorn als Strafe, wenn wir leiden, sondern unser Abgewendet-Sein von Gott, wenn es uns nicht gut geht. Wir erfahren Schmerz und Leid, Krankheit, Not und Tod nur so lange, bis wir beginnen, unsere Gedanken, Worte und Taten wieder in den Fluss mit der göttlichen Liebe zu bringen. Wir werden diesen unseligen Kreislauf so lange erleben, bis wir erkennen, dass wir uns besser fühlen, wenn wir uns entscheiden, unseren Gefühlspanzer wieder abzulegen, uns Gott und seiner Liebe wieder zuwenden und in Ihm wandeln.

3. In den Fluss mit der Liebe Gottes kommen

Viele erzählen mir, dass sie ja gerne mal mit Gott reden würden, sich aber nie trauten und auch nicht wissen, was sie Ihm sagen könnten. Hier ein paar Ermutigungen und Möglichkeiten, wie Du Dein Zwiegespräch mit Gott be-

ginnen kannst. Ich selbst habe meinen Kontakt mit Ihm auf diese einfache Weise begonnen.
Die Gedanken oder laut ausgesprochenen Worte können sehr einfach sein und gerade so, wie sie aus Deinem Herzen kommen. Sie müssen nicht so glanzvoll und inbrünstig sein, wie wir es in heiligen Schriften oder in den Lehren großer Gelehrter und weiser Menschen finden, sondern vor allem ehrlich und ohne Maskerade.
Es ist auch nicht wichtig, ob wir an einen weiblichen oder an einen männlichen Gott glauben. Gott ist frei von solchen maßstäblichen, dualistischen Vorstellungen. Sprich Ihn an, wie immer Du willst. Und sage frei vom Herzen, was Du fühlst. Das kann alles sein, auch Wut darüber, dass er *Dich im Stich gelassen* oder enttäuscht hat. Aber stelle Dich nach einem möglichen Wutanfall unbedingt auf „Empfang“ ein, damit Du entsprechende Antwort-Impulse auch wahrnehmen kannst.

Ich selbst hatte einmal eine richtig große Wut auf Gott. Ich sagte ihm meine ganze Wut und Verzweiflung ohne Blatt vor dem Mund, dass er nicht mein Gott sei, da er es zulässt, dass so viele unschuldige kleine Kinder auf dieser Welt leiden müssen.
Dazu hatte ich auch einen ganz persönlichen Anlass, auf den ich weiter unten im Kapitel „die zweite große Vision - ich werde Rohköstler” näher eingehe.

Gebete - mit Gott wie mit einem Freund sprechen

„ich bin so rastlos. Mein Geist führt mich fort zu tausend belanglosen Dingen. Ich schaffe es nicht, mich Dir zu widmen. Ich lasse mich pausenlos wegziehen, bin mit sinnlosen Beschäftigungen ausgelastet und meine Gedanken sind in tausend Richtungen zerstreut.
Und das Schlimmste ist, dass ich selbst spüre, das alles nur eine Ausrede für mich ist, um nicht Deiner Stimme zu lauschen, die tief in meinem Herzen flüstert. All dies ist nur eine Flucht, eine Entschuldigung, dass ich fortfahren kann die Dinge zu tun, die ich immer tat und an den Gewohnheiten festzuklammern, die mich fern von Dir halten, wie ich es immer tat.“

„Schau - meine Freunde haben mir geraten, dies und jenes zu tun - und ich habe darauf gehört. Aber jetzt will ich auf Dich, auf meine Innere Stimme hören“

„Bisher habe ich dies-und-das gemacht, weil ich es für meine berufliche Aufgabe hielt. Aber jetzt habe ich erkannt, dass sich diese Tätigkeit(en) gegen mein Inneres Gefühl, gegen den Fluss in mir richtet(n). Diese Arbeit erfüllt mich nicht, macht mich nicht froh und glücklich. Ich fühle mich leer und ausgebrannt.
Ich danke Dir von Herzen dafür, dass Du mir einen anderen Weg zeigst, bei dem ich Deine Gegenwart und Nähe spüren kann!“

„Meine Beziehung macht mich nicht glücklich. Ich fühle mich selten geliebt. Oft war ich verzweifelt, weil ich das Gefühl geliebt zu werden an eine Person hängte, statt mich von Deiner Liebe erfüllen zu lassen, und meine Liebe und in Verbundenheit mit Deiner Liebe zu fühlen. Ich möchte mich wieder mit Dir verbinden, Dich wieder lieben. Ich danke Dir von Herzen dafür, dass Du mir die richtigen Impulse gibst und mir hilfst, sie auch wahrzunehmen und umzusetzen!“

„Viele Unnötige Dinge habe ich in der vergangenen Zeit gemacht, fühlte mich mehr und mehr verloren. Ich musste mich damit selbst unterhalten, weil mich eine innere Leere so traurig machte. Diese Leere wollte ich nicht mehr spüren! ... Doch dadurch ändert sich nichts und ich wollte Dir so gerne näher kommen. Doch ich kann den Ausweg nicht finden. Ich danke Dir, dass Du mir dabei hilfst, zu erkennen, wie ich den ersten Schritt zu Dir tun kann und ihn auch zu gehen!
Ich danke dir aus tiefstem Herzen, dass Du mir den Weg zeigst, damit die Stille, Dein Licht und Deine Liebe in mein Herz einziehen können. Zeige mir, wie ich mein Leben gestalten kann, um glücklich zu sein - und auch anderen zu helfen, ihr Leben mit mehr Licht und Freude zu füllen. Hilf mir, mit dem zufrieden zu sein, was ich habe und zu verstehen, warum ich unter diesen Umständen lebe. Lass mich Deinen Reichtum fühlen und hilf mir, auf Deine Liebe und Schöpferkraft zu vertrauen, die mir alles bringt was ich brauche, die mich erfüllt und glücklich macht. Lass mich überfließen vor Glück und Liebe in Dir. Dein Licht möge in überfließender Freude auch das Herz meiner Brüder und Mitmenschen erreichen, und sie mit Glückseligkeit erfüllen, dass auch sie sich Dir wieder öffnen wollen. Öffne mein Herz, damit Dein Licht und Deine Liebe wieder in meinem Leben fließen und leite mich auf meinem Weg!“

„Lieber Gott, ich danke dir von Herzen, dass Du mir hilfst, den Mut zu finden, mit Dir zu sprechen und Dich um Deine Hilfe zu fragen (bitten). Als die Jahre vergingen, wurde ich überheblich und nahm mich selbst sehr wichtig. Deshalb bin ich nun sehr überrascht zu erkennen, dass ich nichts ohne die Kraft und Energie vermag, die Du mir gabst und gibst. Nun schäme ich mich, dass ich so

stolz war und fühle mich scheu, Dich um etwas zu bitten. Ich habe nie gelernt, um etwas zu fragen - oder ich könnte auch sagen: ich wusste es einmal, aber ich habe es mit den Jahren vergessen. Nun bin ich hier, um Dir dafür zu Danken, dass Du mir hilfst, zu Dir zu kommen. Bitte zeige mir, wie ich leben kann, damit Deine Liebe in meinem Herzen und Leben leuchtet, damit ich auch für andere Menschen ein Lichtlein sein, und Dein Licht aus meinem Herzen überfließen lassen kann!"

Für Manche mag es sehr wichtig sein, wenigstens einen kleinen Schritt zu wagen. Wenn Du Dich zum Beispiel wertlos und schuldig fühlst, aus welchem Grunde auch immer. Wenn Du keinen echten Sinn in Deinem Leben siehst und fühlst. Wenn Du ärgerlich und vergrämt bist wegen einem Fehlschritt, den Du Dir nicht selbst verzeihen kannst. Es ist sehr schwer, jemandem zu vergeben, wenn Du dabei Dich selbst vergisst. Wir glauben oft, dass die Anderen Schuld waren, dass wir einen bestimmten Schritt gemacht haben, der uns etwas Schmerzhaftes einbrachte.

Manchmal ist dieser Schmerz tatsächlich ein Zeichen dafür, dass wir uns *verlaufen* haben. Nicht selten ist aber der Schmerz bereits die Heilkrise!
Anderen vergeben zu können, setzt voraus, sich selbst zu vergeben sich dafür entschieden zu haben - und *noch einmal neu* zu beginnen. Auch dann können wir mit Gott sprechen. Er hört uns immer, wenn wir mit offenem Herzen aufrichtig und unmaskiert zu Ihm kommen:

„Lieber Gott ... wieder kann ich die richtigen Worte nicht finden, weiß nicht, was ich Dir sagen oder Dich fragen soll. Du weißt ja, was passiert ist. Ich kann es vor anderen verbergen, aber ich fühle, dass es da etwas gibt, vor dem ich nichts verstecken kann.
Sag, gibt es Dich denn wirklich? Wie kann ich mit Dir sprechen, wenn ich Dich nicht hören oder sehen kann? Ich fühle Dich nicht! Wie kann ich Dich fühlen? Kann ich Dich wahrnehmen? So viele Dinge habe ich gesehen und getan, die mich innerlich schmerzen - und deshalb zweifle ich an Deiner Existenz! Und auf der anderen Seite fühle ich irgendwo tief in mir, dass es mehr im Leben geben muss, als das, was ich gesehen und gelernt habe.
Ich will diese Leere in mir drin nicht mehr länger als meine Wahrheit annehmen. Ich kann mir nicht vorstellen, dass das Alles gewesen sein soll.
Aus ganzem Herzen danke ich Dir, dass Du mir hilfst, Dich wahrzunehmen, Dich zu fühlen, Dich zu erkennen in allem, was ich tue, in allem, was der Tag mir schenkt. Zeige mir den nächsten Schritt, führe meine Schritte heraus aus meiner

Misere, die ich wegen der Leere und der Dunkelheit in meinem Innern, in welcher ich bisher gelebt habe und führe mich wieder zu Dir! Bitte hilf mir wieder auf, wenn ich stolpere!“

„Ich bin so rastlos, ständig gehen mir tausend Dinge durch den Kopf, und ich schaffe es nicht, mit Dir zu reden. Dauernd ist irgendetwas anderes. Ich habe meine Gedanken überall verstreut. Ich möchte so gerne mit Dir sprechen, will deine Liebe, und das Leben, das von Dir ausgeht wieder spüren. Ich danke Dir dafür, dass Du mir hilfst, Deine Stimme wieder zu hören, die tief in meinem Herzen spricht! Was kann ich tun, um Dir wieder näher zu sein?“

Wir können mit der inneren Kommunikation ganz einfach anfangen. Es muss nichts Kompliziertes, Gekünsteltes sein. Am Besten mit Gott so zu sprechen, gerade wie wir es von Herzen empfinden und können. Wir dürfen Ihn fragen, mit Ihm sprechen, Ihm erzählen ... und wir können Ihm danken, wann immer wir es wünschen. Dies wird uns helfen, uns leicht und frei zu fühlen. Besonders das Gefühl des Dankes bewirkt Veränderungen. Das Gefühl, dass wir bereits erhört sind, dass uns bereits geholfen ist. Wir kennen es unter dem Begriff Vertrauen. Wir dürfen üben, unserem Leben - unserer Schöpfung zu vertrauen.

„Ich kann die richtigen Worte nicht finden, weiß nicht, was ich Dir sagen oder dich fragen soll. Du weißt ja, was passiert ist. Ich kann es vor anderen verbergen, aber ich fühle, dass es da etwas gibt, vor dem ich nichts verstecken kann. Sie nennen dich Gott, aber ich kann nicht recht an dich glauben! Gibt es Dich denn wirklich? Wie kann ich mit Dir sprechen, wenn ich Dich nicht hören oder sehen kann? Ich fühle Dich nicht! Wie kann ich Dich fühlen? Kann ich Dich wahrnehmen? So viele Dinge habe ich gesehen und getan, die mir innerlich weh taten und deshalb zweifle ich an Deiner Existenz, dass Du es zugelassen hast! Aber vielleicht sehe ich das alles falsch und es liegt wirklich an mir selbst, dass ich das alles so erlebe. Es muss doch mehr im Leben geben, das kann doch unmöglich alles gewesen sein! Bitte Gott, wenn Du mich hörst, gib mir ein deutliches Zeichen, das ich verstehen kann! Führe und leite mein Leben, damit ich die Fülle Deiner Liebe spüren kann!
Ich will diese Leere nicht länger als meine Wahrheit annehmen. Ich glaube einfach nicht, dass das alles sein soll. Gibt es Dich wirklich? Hilf mir, Dich zu erkennen, zeige mir den nächsten Schritt heraus aus der Leere (Misere, Dunkelheit), in welche ich mich hineinmanövriert habe und erfülle mein Herz mit Freude! Und wecke mich auf, wenn ich wieder in meinen alten Trott verfalle!“

„Ich bin mein Leben lang vor Dir davon gelaufen und habe nur immer auf das gehört, was andere sagten. Nie hatte ich wirklich ich die nötige Ruhe für eine Begegnung mit Dir. Ich hatte Angst vor Dir, wollte mir nichts nehmen lassen. Immer war ich auf der Flucht vor Dir, ja eigentlich vor mir selbst.
Heute weiß ich, dass Du mir nichts nimmst. Und ich weiß auch, dass ich mich selbst für eine Veränderung entscheiden muss. Denn wirklich dauerhaft erfüllt hat mich das alles bisher nicht. Ich fühle mich wie leer und ausgebrannt. Ich danke Dir, dass Du mich auf meinem Weg führst und bitte Dich, zu leiten, damit ich ein Leben führen kann, das mich zutiefst glücklich macht, und ich an diesem Glück andere teilhaben lassen kann. Ich danke Dir für Deine Liebe und deinen Segen.“

„Alles fühlt sich trist und traurig an, und ich kann diese Leere in mir nicht länger ertragen! Ich kann den Ausweg aus meiner Situation nicht finden. Ständig brauche ich irgendetwas, um vor mir selbst davonzulaufen. Ich habe Angst vor der Liebe, habe kein Vertrauen in mich selbst. Ich traue mich nicht wirklich, mein Leben zu leben, lasse mich ständig von anderen kommandieren.
Ich danke Dir für deine Hilfe, dass Du mich in deine Stille führst. Ich danke Dir für Dein Licht und deine Liebe, dass ich sie wieder in meinem Herzen spüre!
Ich danke Dir dafür, dass Du mir zeigst, wie ich mein Leben neu gestalten kann. Ich möchte wieder zufrieden sein können, mich an dem freuen, was Du mir schenkst. Führe mich in Deine Fülle! Hilf mir, wieder auf deine Liebe und Schöpferkraft zu vertrauen, und alles loszulassen, was nicht mehr wirklich zu mir gehört. Lass mich überfließen vor Glück und Liebe in Dir, die mir alles bringt was ich brauche, die mich erfüllt und glücklich macht.
Danke, dass Du mein Herz öffnest und mich leitest, damit Dein Licht und Deine Liebe wieder in meinem Leben fließen! Dein Licht möge im Überfluss auch das Herz meiner Brüder und Mitmenschen erreichen, und sie mit Frieden und Glückseligkeit erfüllen.“

„Lieber Gott, ich bitte Dich von Herzen, mir zu helfen, bitte hilf mir den Mut zu finden, mit Dir zu sprechen und Dir zu sagen, was mich bedrückt. Als die Jahre vergingen, wurde ich überheblich und nahm mich selbst sehr wichtig. Deshalb bin ich nun sehr überrascht zu erkennen, dass ich nichts ohne die Kraft und den Segen vermag, die Du mir gibst. Nun schäme ich mich, dass ich so stolz war und fühle mich scheu, mich Dir zu öffnen. Ich habe nie gelernt, um etwas zu bitten, oder mich für etwas zu bedanken. Nun bin ich hier, Dir zu danken, dass Du bei mir bist. Ich bitte Dich mich zu leiten. Zeige mir, wie ich leben

kann, damit deine Liebe in meinem Herzen und Leben leuchtet auch auf meine Lieben Menschen um mich herum überfließt!“

Dankbarkeit ist die größte Kraft im Gebet! Sie macht das Gespräch leicht und hell! Das wird uns helfen, uns geborgen und frei zu fühlen. Besonders das Gefühl des Dankes bewirkt spürbare Veränderungen. Um danken zu können, müssen wir uns im Gefühl des Vertrauens befinden. Das vermittelt das Gefühl, dass wir bereits erhört sind, dass uns bereits geholfen ist. Dieses Gefühl kann man nicht lernen, es stellt sich mit der Praxis und der Übung ein. Wir dürfen üben, Gott wieder zu vertrauen. Ich selbst bete inzwischen meist von Herzen dankend, dass ich im Geiste schon erhalten habe… Es versteht sich von selbst, dass ich nur um Dinge bete, die sich auch mit meinem Herzen vereinbaren lassen - und dann lasse ich sie los.

4. Das Ablegen der Maske



Es ist sehr wichtig, dass wir uns vor Gott genau so zeigen, wie wir uns innerlich wirklich fühlen. Wir brauchen nichts zu übertünchen und uns nicht zu verstellen. Er kennt uns ja schon. Wenn wir anfangen irgendetwas anderes zu zeigen, als das, was wir sind, dann fühlen wir uns nicht wohl und Er weiß es auch! Gott liebt offene, nackte Menschen. Das heißt, Er liebt offenbare Menschen, weil Er selbst offenbar ist. Es macht für Ihn keinen Unterschied, wie wir aussehen, was wir anhaben, wie wir die Haare tragen.
Wir dürfen so mit Ihm sprechen, wie wir es in unserer Schüchternheit, Angst oder Gefühlspanzerung schon können. Wir können diese Offenheit auch in unserem täglichen Leben üben. Viele unserer Missverständnisse, Ärgernisse, Ungeduld und Unfreundlichkeiten rühren daher, dass wir versuchen, uns mit allen möglichen Mitteln, Methoden und Masken zu verstellen. Auf diese Weise beleben wir mehr und mehr unsere aufgesetzte Maske, anstatt unser wahres Selbst.
Das wird am Beispiel des Krieges besonders deutlich. Der Mensch glaubt durch eine Bombe größer und stärker zu sein, als er wirklich ist. Ohne diese Bombe sähe er sicher genauso scheu, sensitiv, verängstigt und gepeinigt aus, wie seine vermeintlichen Feinde.

Er hat durch die Bombe also keine wahre Stärke erhalten, sondern sogar etwas, durch dessen Einsatz er später wieder für sein eigenes Leben bangen muss, weil jede unserer Taten wie ein Echo auf uns selbst zurückkommt.
Ein Mensch fürchtet sich, weil er Gott nicht kennt und auch Angst davor hat, Ihn kennenzulernen, da er ja alles, was an negativen Dingen auf der Erde geschieht, Gott zuschreibt. Und so benutzt er die Angst seiner Mitmenschen, um mächtig zu werden, um sich vor der Angst der anderen Menschen zu schützen. Natürlich ist den meisten das gar nicht bewusst. In dieser Dunkelheit der Angst und des Gefühls, ungeliebt zu sein, hat der Mensch die Vorstellung und Hoffnung, dass Macht und Gewalt ihm das Loch auffüllen könnten, in das er tief innerlich hineinzufallen droht.
Sei nicht traurig, ärgerlich oder ungeduldig, wenn du von ganzem Herzen gebetet hast und nicht sofort eine Antwort zurückbekommst. Es scheint nur so, als ob du keine bekommen hättest. Es kann ein wenig dauern, bis du diese auch wahrnimmst. Aber es wird dir mehr und mehr gelingen! Gib nicht auf, wenn du nach allen Anstrengungen wieder das getan hast, was du nicht tun wolltest und wenn du unterlassen hast, was du tun wolltest. Früchte reifen selten an einem einzigen Tag.

5. Befreiung aus dem Rad der Wiederkehr

Was immer du auch dir wünscht: achte darauf, dass es zum Wohle des Lebens, der Natur oder zum Wohle aller ist. Was immer du tun möchtest, oder von was auch immer du Abstand nehmen oder absehen möchtest: bitte Gott darum, dir zu helfen. Gib nicht auf. Du kannst es jeden Tag neu probieren. Vergib dir selbst einen Fehler und versuche es noch einmal. Hör nicht auf, von ganzem Herzen mit Gott zu sprechen. Ganz egal wie miserabel, elend oder würdelos du dich auch fühlen magst! Das ist Beten.
So kommst du der inneren Ausgeglichenheit, Harmonie, Frieden und Freude jeden Tag ein Stück näher. Jeder Schritt bringt dich Gott näher. Mit jedem Ziel, das du mit ihm im Herzen erreichst, wirst du dich ruhiger, friedlicher, fröhlicher und leichter fühlen.

Wir hatten uns selbst von der Wesenheit des reinen Lichts und der reinen Liebe abgewandt, von diesem Licht, das einmal durch uns strömte als wir noch in der Liebe standen. Es war die Zeit, als wir die Liebe - das höchste Wesen - aus freiem Willen noch wollten! Es war die Zeit der Unbefangenheit und Unbe-

schwertheit unserer Kindheit. Es war auch die Zeit lange vor unserer jetzigen Existenz, an die wir uns nur so schwer erinnern können.
Dann zog uns etwas anderes in den Bann. Es zog uns magisch an und fesselte uns, im wahrsten Sinne des Wortes. Wir schöpften aus dem Brunnen der Dunkelheit, während wir die Quelle des Lichts und der Liebe missachteten. Und so kam es, dass wir zum Schatten unserer Selbst wurden. Goethes „Faust“ zeigt dem Betrachter das ganze Drama der Verstrickung des Menschen.

Wenn wir aus diesem Gewirr unserer Verstrickungen wieder frei werden wollen, müssen wir unser Leben gemeinsam mit Gott gehen.
Wir müssen aus dem Brunnen seines Lichts und seiner Liebe schöpfen, wenn wir wollen, dass unsere Gedanken, Worte und Taten gute Früchte tragen sollen, und wenn unser Leben ein glückliches und erfülltes Zusammensein mit allen Wesen und der gesamten Schöpfung sein soll. Während wir uns Gott geduldig und schrittweise wieder annähern, nicht nur mit positiven Gedanken, sondern vor allem in Taten des Mitgefühls … z.B. auch ein veganes, oder noch besser rohköstlich veganes Leben führen, meditieren, beten, lachen, singen, tanzen, viel mit und in der Natur sein, und anderen dabei helfen, diesen Weg ebenfalls zu finden, werden wir das wärmende und wundervoll heilende Licht der Liebe wieder fühlen und sehen. Dann werden wir wieder fähig, das Licht ganz in uns aufzunehmen: mit unserem Körper, unserem Geist und unserem Herzen. Dann können wir unser eigenes Leuchten wieder wahrnehmen und wir erleben echtes Selbstvertrauen und inneres Angenommensein. So werden uns auch unsere Mitmenschen, die Tiere und die gesamte Schöpfung wieder im göttlichen Licht und in Mitgefühl begegnen. Dann sehen und begegnen wir in allem Gott.

Was wir in unserem Leben erfahren werden, hängt davon ab, wie bereit wir sind, uns in die positive Richtung zu bewegen, alte schmerzvolle Verstrickungen und Blockaden aufzulösen, zu vergeben und im Einklang mit der Natur, den Tieren und anderen Menschen zu leben. Wir sind hier, um uns geistig zu entwickeln, um uns geistig zu befreien, genau gesagt: um bewusst zu werden.
Denn wir - der Geist - sind in den mannigfaltigsten Arten der Angst verstrickt. Das hat unser Herz und unser Handeln vergiftet. Positives Handeln erzeugt positive Erfahrungen und Erkenntnisse, und diese befreien unseren im Körper inkarnierten Geist aus dem ewigen Rad der Wiederkehr (Reinkarnation - lateinisch: carne = Fleisch).
Unser Körper ist der Transmitter, ohne den wir nicht auf diese Weise leben könnten, was meint: die Erfahrungen des Schmerzes oder der Freude und des

Mitgefühls machen, die wir selbst Außenden. Ohne den Körper könnten wir nicht Handeln und unser Denken und Handeln nicht so leicht transformieren. Dann könnte unser Geist sich nur schwer zum Licht entwickeln.

6. Der Kompass



Der Körper bekommt seine Impulse über die Sinne. Er sendet sie zum Gehirn. Das Gehirn sendet das Ergebnis als Ausgabe an den Geist. Der Geist nimmt es wahr, beobachtet es und speichert die Daten des Gesehenen, Erlebten, Wahrgenommenen wieder über das Gehirn ab.
Wenn wir gemäß unserer inneren Stimme handeln, werden wir eine schnelle Entwicklung durchleben. Alle unsere bisherigen Erfahrungen passen dann nahtlos in das große Puzzle der Harmonie. Dann ist Harmonie nicht mehr länger ein frommer Wunschgedanke. Dann wird Harmonie für uns Realität. Alles fügt sich dann in die lebendige Wahrheit. Wenn wir anstatt dessen nicht gemäß unserer inneren Stimme handeln, wird es eine längere bis lange Zeit zur Entwicklung brauchen. Und wir werden vor allem viel Leid auf diesem Weg erleben und zu verarbeiten, zu versöhnen und zu erlösen haben.

Dieser Vorgang ist vergleichbar mit der Wanderkarte und dem Kompass eines Wanderers. Wenn der Wanderer seinen Kompass nicht benützt, kann es sein, dass er ganz woanders hingeht, als er es vorgehabt hatte. Es kann sein, dass er in die Wüste oder in den Sumpf geht, die auf seiner Karte eingezeichnet waren, und die er mit Hilfe des Kompasses leicht hätte umgehen können. Doch er nützte seine Werkzeuge nicht. Nun erleidet er vielleicht Durst und die Qualen großer Hitze, oder er versinkt im Sumpf und erfährt die Natur als ein grausames Wesen. So wertet er die Erfahrung dann auch als grausame Erfahrung mit der Natur aus. Aber diese Auswertung seines Erlebnisses entspricht nur seiner Einstellung, den Kompass nicht beachten zu wollen. Doch selbst in dieser Hölle könnte er sich wieder zurecht finden, wenn er sich seiner inneren Stimme, seinem inneren Kompass wieder anvertraute, anstatt vor Angst zu sterben oder weitere, noch tiefer verstrickende Angsthandlungen zu begehen.

Mit dem Körper, dem Geist und dem Herzen (nicht das physische Herz) bzw. der Seele eines Menschen ist es ähnlich. Der Körper und der Geist sind mit perfekten Kompassen ausgestattet, die absolut zuverlässig funktionieren, so-

lange wir es verstehen, damit umzugehen. Wenn wir sie unangemessen benutzen, bekommen wir wertlose und falsche Ausgabedaten für den Beobachter: das geistige Wesen, das wir selbst sind! Die durchlebte Erfahrung wird dann unvollkommen und lückenhaft, falsch oder überhaupt nicht ausgewertet.
Um den richtigen Weg zu finden, richtig zu denken und zu handeln, wurden wir von unserem Schöpfer mit einem zuverlässig arbeitenden Kompass oder Pfadfinder beschenkt. Er ist genauestens geeicht und kann eigentlich nicht beeinflusst werden. Wenn wir die Skala dieses Instrumentes aber wie es uns gefällt übermalen, brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn wir Schwierigkeiten, Probleme und Krankheiten gegenüberstehen, die uns ungerechtfertigt und unfair erscheinen. Die erlebte Unfairness ist *nur* die *kleine Abweichung*, die wir selbst auf der Skala des Kompasses vorgenommen haben.
Das bedeutet noch lange nicht, dass wir nun nicht mehr die Probleme zu lösen hätten, die uns durch unser Karma und unsere Bestimmung gegeben wurden. Es bedeutet lediglich, dass wir es uns selbst schwerer gemacht haben zu unterscheiden, Situationen richtig einzuschätzen und den richtigen Weg zu finden. Die vegane und vitale Nahrung liefert uns die Energie und Informationen, die uns helfen, wieder bewusst zu werden und unsere innere Stimme - unseren Lebenskompass - wieder wahrzunehmen!
Es ist ziemlich einfach zu erkennen, wann wir einen falschen Weg gewählt haben: wir werden krank, unpässlich, müde, verwirrt, depressiv, traurig, wütend, rastlos oder verrückt. Wir erleiden Not, Bedrängung, Schmerz, Krieg und Tod. Das Wort verrückt drückt aus, dass hier etwas von seiner Stelle gerückt wurde. Wir werden böse und nervös, fühlen Schmerzen, kämpfen gegen sogenannte Feinde im Außen oder leiden Schmerzen und Krankheit, und es begegnet uns schweres Schicksal. Weil wir uns von unserem Ursprung im Licht und der Liebe entfernt haben, ist ja eigentlich der Großteil der Menschen *ver*rückt. Doch gerade, wenn ein Mensch dabei ist, sein Leben, seine Ansichten und Handlungen wieder richtig zu rücken, halten wir ihn für verrückt, was gesellschaftsunfähig meint. Es wäre interessant, einmal darüber nachzudenken, was dann im oben betrachteten Sinne *gesellschaftsfähig* meint!
Nein, wir können nichts schön denken oder durch positive Affirmation beeinflussen, was wir vorher selbst durch Verursachung von Leid Außenden. Wenn wir Anderen Leid antun, müssen wir das auch an uns selbst erfahren. Alles, was wir selbst anderen antun, kommt auf uns zurück. So lange wir die Wurzel allen Übels nicht entfernen, schaffen wir es auch nicht, unsere Gedanken in den Frieden zu bringen, und uns positiv einzustellen! Natürlich geht es für eine gewisse Zeit, doch die Grundenergie wird stets Unruhe, Rastlosigkeit, Zweifel, Trauer, Wut, Depression und Angst sein.

Wir quälen uns mit Depressionen herum. All diese Gefühle sind eigentlich Leitplanken auf unserem Lebensweg, die uns zeigen, dass wir in die falsche Richtung gehen.

7. Der rationelle Verstand

Eines schönen Tages fingen die Menschen an, auf eine andere Stimme zu hören: auf den *Ratio des Verstandes*, der nur gut findet und erlaubt, was er versteht. Da unser Verstand aber dem Gesetz der Materie unterliegt, kann er die höheren Zusammenhänge gar nicht begreifen.

Wir fingen an, alles zu beseitigen und zu vernichten, was nicht in das Konzept unseres rationellen Verstandes passte. Das Beschäftigen mit den tieferen Hintergründen unseres Daseins wurde verboten. Wir merkten nicht, dass von einem Leben zum nächsten unser Dasein stückweise immer mehr automatisiert wurde.
Wenn wir etwas merkten und aufhören wollten mitzumachen, wurde uns mit Gott gedroht. Jetzt war es vermeintlich Gott, der uns zürnte. Man sagte uns, dass das Töten nötig sei um zu überleben. Sowohl mit den Tieren, weil wir zum Beispiel ohne die Proteine der Tiere nicht leben könnten. Als auch mit Menschen, weil wir uns wehren müssten gegen die bösen Feinde, oder weil wir ohne die Bodenschätze der anderen nicht leben könnten.
Wir ließen uns weismachen, dass wir alles, was wir im Rahmen dieser Verblendung tun, aus unserem eigenen Willen heraus tun. Auf diese Weise wurden wir von unserem inneren Balancehalter, der Stimme innerer Ausgeglichenheit, fortgezogen, so wurde unser Geist gefangen genommen und kontrolliert, Dinge zu tun, die wir aus freien Stücken nicht tun würden.
Niemand tötet gern. Kinder verabscheuen das Töten. Sie wollen auch die Tiere nicht essen. Sie fragen: „Was ist das, ist das ein Tier, das ich da esse?“ Der Erwachsene pflegt zu sagen: „das ist Fleisch!, iss weiter!“ Und das Kind fragt nicht mehr. Würde man zu dem Kind sagen: „Ja, das ist ein Hase, ein Schwein, ein Kalb, es war mal ein lebendiges Tier!“ würde das Kind sofort hinausrennen und sich übergeben. Das ist zumindest in der Anfangsphase so, wo das Kind noch ganz eng mit seinem Mitgefühl verbunden ist.

Später wird dieses Gefühl durch den Druck der Gesellschaft immer mehr in den Hintergrund gedrängt. Die Gesellschaft bedrängt die Eltern, die die Zwangsein-

stellung an die Kinder weitergeben. Dann glaubt der Mensch, wenn er groß ist, dass er das, was er da denkt, redet und tut wirklich ganz und gar aus freien Stücken tut, dass er es ganz selbst ist!

8. Der Wille des Menschen

Wir stellen den Willen unseres rationellen Verstandes weit höher als den Wunsch unserer Seele und weit höher als unsere innere Verbindung mit unserem Schöpfer...
Unser sogenannter ‘eigener’ Wille, der uns unbemerkt aufgeprägt wurde, ist das, was uns davon abhält, unseren ureigenen Weg in und mit der Liebe zu gehen (Liebe meint hier nicht die Sexualität). Das meiste von dem was wir heute denken, reden tun, ist aber gar nicht unser *eigener Wille*, sondern zu einem Großteil Fremdsuggestion von Störgeistern. Es sind unbewusst aufgefangene negative Gedanken und Schwingungen von Mitmenschen oder auch Verstorbenen, einsuggerierte Angst vor der Macht unserer Mitmenschen.
Aber Vorsicht vor Schuldzuweisungen, denn diese nehmen wir auf, weil wir selbst Macht ausüben, selbst Wesen quälen und selbst unsere Mitmenschen mit Druck manipulieren.
Das fängt bei unseren Kindern an. Wir machen ihnen weis dass das Töten von Tieren gut und richtig ist, und das Essen von Tierkadavern gesund. Nein, das machen wir nicht böswillig. Wir tun es aus Unwissenheit, aus Mangel an bewusster Wahrnehmung. Das wiederum resultiert daraus, dass wir nicht mit Gott in Verbindung stehen. Vielleicht stehen wir mit einem Gott in Verbindung, der eine Art Tradition wiederspiegelt, die von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird. Doch der Gott des Lichts, der Liebe und des Mitgefühls ist das nicht, mit dem wir uns da meist verbinden, und der uns das alles befiehlt. So vieles andere das wir tun, baut sich auf dem Glauben auf, dass das was wir tun, von Gott gewollt ist. Wir glauben, dass alles gut ist und es ganz egal ist, was wir tun.
Nein, es ist nicht egal ob wir ein gerechtes und friedfertiges Leben führen und zum Beispiel unseren Lebenserhalt mit etwas erarbeiten, das die Natur, Mensch und Tier und das Leben um uns herum erhält, oder ob wir zu unserem Lebenserhalt andere Wesen leiden oder sterben lassen, um von ihnen zu leben, oder ob wir unserer Umwelt und unserem Umfeld schaden. Wir sind so sehr in diesem System verstrickt, dass wir viele Zusammenhänge unseres eigenen

Leidens mit dem, das wir selbst verursachen gar nicht mehr erkennen können, weil wir es für natürlich halten und nicht mehr fühlen können!
Nein, wir können nicht verhindern, dass fremde Energien auf uns einwirken. Aber wir können etwas an uns selbst tun. Wir haben jeden Moment die Möglichkeit, das was wir erleben mit negativen Gedanken und Taten zu kompensieren, oder uns positiven Veränderungen, positiven Gedanken, Worten und Taten zuzuwenden.
Wir haben sogar die Fähigkeit, negative Energien in positive zu transformieren, indem wir das Gute nicht nur denken und sagen, sondern auch tun.

9. Die Wandlungskraft der Beobachtung

Viele sagen, dass sie den richtigen Weg nicht wissen; dass sie die innere Stimme nicht haben oder hören können. Es mag sein, dass eine dicke Schicht auf unserem inneren Ohr, auf unserem inneren Gefühl liegt. Doch es gibt noch viele Möglichkeiten, um wieder mit der göttlichen Quelle in Verbindung zu kommen: eine der wichtigsten davon ist die Beobachtung.

Beobachten wir die Ergebnisse unserer Handlungen. Beobachten wir die Handlungen und Ergebnisse unserer Mitmenschen. Sehen wir uns an, was uns umgibt! Wenn das was wir sehen und wahrnehmen in Disharmonie ist und nicht mehr fließt, haben wir wohl irgendetwas nicht richtig verstanden und erzeugen diese Disharmonie durch unser eigenes Tun. Wenn wir geduldig uns selbst beobachten, werden wir bald erkennen, was falsch ist oder falsch läuft. Dementsprechend werden wir auch wissen, was recht ist und recht läuft.

Es ist nicht wichtig, was andere uns als Regeln für falsch oder richtig aufstellen.
Es ist wichtig dass wir unseren eigenen inneren Zugang wieder finden: das tiefe Mitgefühl zur gesamten Schöpfung.
Nichts kann uns wirklich schmerzlich treffen, was wir nicht selbst irgendwann einmal an Schmerzen gesät haben, wenn auch einige Existenzen früher. Es nützt uns auch nichts, zu denken, das sei längst vorüber. Genau jetzt stehen wir all jenen Wesen gegenüber mit welchen wir Aussöhnung üben sollen. Das heißt nun nicht, dass wir alles für gut halten sollen und alles akzeptieren. Doch wenn wir selbstkritisch, wahrnehmend (aber nicht verurteilend) uns selbst und unser Umfeld beobachten, werden wir Schritt für Schritt erkennen, was zu tun ist. Durch die Umsetzung der Erkenntnisse werden wir Schritt für Schritt frei.

Hier möchte ich kurz einmal die Begriffe urteilen und verurteilen beleuchten, in deren „Kreuzfeuer" seit meiner Kindheit geriet, bis ich mich an das Märchen „Des Kaisers neue Kleider" erinnerte, und bis ich beobachtete, dass Kinder eigentlich immer wahr sprechen, es sei denn die Prägung verbietet es ihnen.
Viele Menschen sprechen über andere Menschen, indem sie gleichzeitig unbewusst Vorschläge machen, was mit diesen zu tun sei, weil diese rein äußerlich so-und-so sind. Zum Beispiel „der hat lange Haare, dem müsste man sie mal schneiden!" Das ist Verurteilen!
Andere sprechen über das Äußere eines Menschen oder sagen ohne zu Urteilen etwas über sein Handeln und wie sie das empfinden. Das ist Wahrnehmung. Allerdings wird in unserer Gesellschaft das Wahrnehmen gern als Verurteilung dargestellt. Das soll uns angepasst halten. Wir sollen nicht merken, was vor sich geht. So sollen Kinder nicht neugierig und vorlaut sein… Damit ist gemeint, sie sollen nicht so viel nachfragen und nicht so viel sagen, was sie dazu meinen. Dazu fällt mir der Buchtitel von Ute Ehrhardt ein, der mich zu Beginn meiner Erwachensphase eine ganze Weile lang erfolgreich begleitet hat: „Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin: Warum Bravsein uns nicht weiterbringt".

10. Unser Körper braucht vitale Nahrung

Ein weiterer Punkt auf unserer Reise zu unserem wahren Selbst ist die richtige Erhaltung unseres Körpers. Wenn wir unseren Körper nicht pfleglich behandeln, wird er zerfallen. Er wird alt, spröde, unzuverlässig und unbrauchbar. Er kann seine Arbeit nicht mehr verrichten. In einem zerfallenen Auto könnten wir nicht mehr fahren. Wir könnten es vielleicht reparieren, aber in den meisten Fällen müssen wir uns ein neues Vehikel besorgen. So ist es auch mit unserem Körper. Wenn er einmal verbraucht und unser Geist noch nicht voll entwickelt und von den Krusten der Dunkelheit gereinigt ist, dann müssen wir ihn ablegen, um einen neuen Körper zu bekommen.
Der Karneval, bzw. Fasching hat sehr viel mit dem Ablegen des Körpers zu tun. Das ausgelassene Treiben ist sicherlich noch aus der Zeit der Heimsuchungen von der Pest übriggeblieben, in der die Menschen sich vor ihrem Ableben noch einmal so richtig haltlos austobten, weil sie aus Unwissenheit befürchteten, dass es nach dem Sterben aus und vorbei sei (lat: carne vale = Fleisch, lebe wohl).

Wir benötigen unser Vehikel, unseren Körper, um unseren Geist durch Erfahrungen von der Unbewusstheit zu befreien und ihn wieder mit Gott zu vereinen. Das bedeutet also, dass wir unseren Körper pfleglich behandeln müssen. Er braucht die richtige Nahrung, die ihn erhält, anstatt ihn zu zerstören. Wir sollten dem Erhalt unseres Körpers die gleiche Aufmerksamkeit schenken, die wir unserer Körperpflege, Hausarbeit, Meditation, Yogaübung, unserem Sport oder Beruf widmen. Der Körper soll uns lange Zeit erhalten bleiben, damit wir mit unserem Bestreben, zu vollkommenen Bewusstsein und der geistigen Befreiung in diesem Leben möglichst weit vorankommen.

Für einen Menschen, der sich noch nicht so weit entwickelt hat, ist es sehr wichtig, dass er sein Fahrzeug in gutem Zustand hält, damit er sich kein neues besorgen muss. Diese Besorgung eines neuen Körpers ist eine sehr langwierige und mühsame Angelegenheit. Als Säugling müssen wir all die motorischen Dinge wieder neu erlernen. Ebenso ist es nach einem Schlaganfall, der mit einem *kleinen Tod* vergleichbar ist. Jeder Tag, den wir länger leben, verbessert die Chance, durch gottverbundene Gedanken, Wünsche und Handlungen mit der Bewusstwerdung einen Schritt weiter zu kommen.
Es nützt auch nichts, den Körper künstlich möglichst lange am Leben zu erhalten. Denn das Wort künstlich sagt ja auch schon, dass wir es uns mit künstlichen Mitteln, mit List erschlichen haben, länger zu leben und nicht durch den Verdienst eines mitfühlenden und gerechten Lebens oder aus tiefer Verbundenheit mit Gott.

Gerecht bedeutet: „Was du nicht willst, das man Dir tu,
das füg auch keinem anderen zu“ und
„Was du willst, das man Dir tu, das füg auch allen andern zu!“

Wer z.B. keine Tiere isst, und nichts was einem Tier gehört, der leidet in der Regel auch nicht dieselben Dinge durch, die ein *norm*aler, genormter Mensch erfährt, da er sich der Neuverursachung von Leid enthält.

Wenn wir zum Beispiel eine Operation überlebt haben, oder wenn uns eine künstliche Methode noch am Leben erhält, wäre es angeraten, die neu *gewonnene* Zeit jetzt intensiv zu nützen, um Geist und Seele zu befreien und ein bewusster Mensch zu werden!
Lebensbejahende Gedanken, Worte und Taten verändern als Ergebnis die Einstellung zum Leben. Das hebt uns zu der höheren Seins-Stufe empor. Auch ein Geist, der noch nicht voll entwickelt ist, kann durch positive Handlung zu

positiven Erlebnissen und Erfahrungen kommen und sich auf der *Himmels-Leiter* emporschwingen, heraus aus dem Gefängnis der Dunkelheit, in das wir uns selbst gebracht hatten, in ein fröhliches, glückliches Dasein.
Unser Körper ist also sehr wichtig für uns, solange wir nicht vollkommen gereinigt sind. Dies bedeutet nun nicht, dass wir von morgens bis abends über die Pflege unseres Körpers nachdenken müssen. Es bedeutet vielmehr: richtige Nahrung zur rechten Zeit, in der richtigen Menge.
Wenn wir uns bewusst ernähren (Augen, Ohren, Nase, Mund, Gefühl), erfahren wir auch von innen her, was uns wann wirklich gut tut und wie viel. Spirituelle Übungen in Verbindung mit Meditation, In-sich-Gehen, Entspannung des Körpers, Entlastung der Seele, Gottverbundenheit und Hingabe an den Moment helfen uns dabei: Und durch Versöhnung und Loslösung von den Sorgen des Gestern können wir auch die Sorgen des Morgen loslassen, und kommen endlich im „Hier und Jetzt“ an.
Unseren Körper richtig zu pflegen bedeutet ganz einfach, den Körper mit genügend Sauerstoff und frischem Wasser zu versorgen, mit vitalen, lebenserhaltenden, grausamkeitsfreien Nährstoffen zu nähren, ihn in sprudelnden lebenden Gewässern zu baden, ihn von der Sonne vom Wind und Wasser umarmen zu lassen, so oft es geht und wann immer wir das Bedürfnis danach haben. Es bedeutet, so zu handeln, dass wir auch allen anderen Wesen, die neben uns diese Erde bewohnen den Freiraum lassen, diese Lebensnotwendigkeiten und Freuden zu genießen, die uns die Schöpfung zur Erfüllung unseres Lebens schenkt.
Wenn wir den Weg des inneren und äußeren Friedens gehen und danach leben, denken wir auch nicht alle Augenblicke über diese Lebensnotwendigkeiten nach. Dann wird es nicht zum unnatürlichen Zwang, der uns dazu treibt, alles zwanghaft zu tun, alles besser wissen und machen zu wollen *als Gott*. Wie oft habe ich schon den Satz gehört: „Der ist ja päpstlicher als der Papst!“
Solche Aussagen entstehen mit Recht, wenn uns unser Gewissen mahnt, dass wir etwas vernachlässigt haben. Wenn wir vor lauter Unaufmerksamkeit und Stress, um dem künstlichen Ziel, dem wir hinterherlaufen gerecht zu werden, nicht mehr spüren, was uns eigentlich fehlt, fangen wir an zu sezieren, Tabellen mit Lebensregeln zu erstellen und voller Bedacht auf wissenschaftliche Bewiesenheit, Sicherheit, Perfektion und Ungeduld zu handeln.
Lebensnotwendige Angelegenheiten verrichten wir ganz selbstverständlich von selbst, wie zum Beispiel Zähneputzen oder zur Toilette gehen. Da fragen wir uns auch nicht, ob wir nun unseren Darm und unsere Blase entleeren sollen oder nicht! Wir tun es einfach, weil es notwendig ist. Wir fragen uns aber, ob es schon Zeit ist, dass wir essen, ob es Zeit ist, dass wir schlafen, aufstehen,

spazieren gehen. Wir planen, wann wir etwas singen, ein Bild malen, zum Säuseln des Windes unter einem Baum tanzen. Wäre es nicht sinnvoller, wenn wir uns Stück für Stück abgewöhnen würden, alles nach aufgestellten Regeln zu tun, und stattdessen die Dinge zu tun, wenn wir es fühlen! Dann würden wir essen, wenn wir Hunger haben, schlafen gehen, wenn wir müde sind, aufstehen, wenn wir ausgeschlafen haben, spazieren gehen, wenn wir frische Luft atmen wollen, unserer Lebensfreude Ausdruck geben, wenn uns danach ist! Wenn wir gleich auf unser Gefühl hören, brauchen wir nicht so viel zu denken. Viele Regeln, die wir aufgestellt haben, halten uns von einem natürlichen Leben im natürlichen Lebensfluss ab.

Warum denken wir also so viel darüber nach ob es richtig oder falsch ist, wenn es darum geht, unsere Gedanken und Gefühle zu reinigen? Tun wir es doch einfach! Manche mögen sagen, dass es nicht so wichtig sei, auf sich selbst acht zu geben, wenn wir ja doch wiedergeboren würden.
Doch, es ist wichtig! Denn wie sauber du deinen „Stern“ von den Panzerungen deines Bewusstseins und deiner Gefühle geputzt hast, und wie frei du ihn vor neuen Verschmutzungen gehalten hast wird bestimmen, wie das Leben und das gesamte dazugehörige Umfeld aussehen wird, in das du als nächstes hineingeboren wirst. Dabei ist es völlig unerheblich, was andere dir angetan haben, denn das war der Spiegel deiner gestrigen Existenzen. Wie du *Jetzt* allem begegnet bist, und was du daraus gemacht hast, das ist ausschlaggebend! Darum ist es so wichtig, dass wir unsere eingefahrenen Muster erkennen und uns entsprechend positiv zu verändern, zum Beispiel auch Berufs- und Hobbywechsel vornehmen: zum Beispiel als Herrscher, Sklave, Tyrann, Dieb, Mörder, Opfer, Täter, Richter, diensteifrige Magd oder Butler, Metzger, Priester (mit erhobenem Zeigefinger), Soldat (der „nur“ seine Befehle ausführt), Mediziner der Tiere in Labors seziert - um damit Mittel für Krankheiten zu erforschen, die der Mensch ohne sein Zuwiderhandeln gegen die Natur gar nicht hätte, Plantagenbesitzer, Walfänger, Jäger, Fischer, Gold- und Diamantengräber, etc!
Die Liste könnte endlos fortgesetzt werden. Es wird Zeit, dass wir in eigener Verantwortung handeln und die Dinge aufgeben, bei welchen wir *nur* die Befehle anderer ausführten, egal, ob das Leid, Schmerz und Tod für andere Lebewesen oder die Natur bedeutete.

Erinnern wir uns, dass wir mit dem Grad der unserer geistigen Entwicklung auch entsprechend bewusster mit unserem Körper umgehen. So erfährt auch unser Körper die Transformation. Er wird leichter, unsere Organe können ihre Arbeit richtig tun, unser Blut - Transporteur von Licht und Liebe - fließt wieder.

Unser Körper erfährt seine schrittweise Rückkehr vom materiellen Körper zum Lichtkörper. Seine Konstitution wird leichter und leichter, mit jedem Schritt, den wir dem Licht entgegen gehen. Er wird ähnlich transformiert, wie wir uns geistig umwandeln. Er wird transparenter!
Bedenken wir, wie viel weniger Verkörperungen in Erfahrungen von Leid und Not wir benötigen, wenn wir uns geistig und körperlich gleichsam entwickeln, und auf die Bedürfnisse unserer Seele achten. Sie will, dass wir uns vom schweren Ballast der Vergangenheit reinigen und uns keinen neuen mehr anhäufen!
Wenn wir unsere geistige Befreiung unterstützen wollen, müssen wir unserem Körper, unseren Organen das zukommen lassen, was sie am meisten brauchen: frische Luft, reines Wasser, vitale Nahrung! Erinnern wir uns an die Worte Jesu: „Wie oben so unten - wie innen, so außen!“

Viele sagen, dass sie dieses Leben aber gerne so leben, wie sie es gerade tun. Sie wollen sich keine tieferen Gedanken über Zusammenhänge machen. Es ist ihnen zu anstrengend, zu kompliziert. Hinter die Kulissen zu sehen ergibt für sie vordergründig keinen Sinn und es ist wohl auch die Vorahnung zu schmerzhaft über das, was die Wahrheit aus der Vergangenheit ans Licht fördern würde. Wenn man die Tatsachen der Vergangenheit erst einmal gesehen hat, brechen unweigerlich alle bisher darin verstrickten, unversöhnten, unerlösten und unterdrückten Emotionen und Gefühle hervor.

Dennoch: ist es tatsächlich dieses mehr oder weniger leiderfüllte Leben, das wir fristen wollen? Wegen ein paar materiellen vergänglichen Vorteilen? Ist es nicht viel erstrebenswerter, ein Leben erfüllt von Liebe, Freude, Licht und Harmonie zu leben und zu sehen, wie es durch die eigene Veränderung auch immer mehr Wesen um einen herum tun!
Wir Menschen werden nicht nur von den inneren Werten, die uns geschenkt sind geformt und charakterisiert, oder durch welche wir bei unserer Neugeburt belastet wurden. Ich werde später noch näher darauf eingehen. Wir werden auch fortwährend von Werten und Erfahrungen geprägt, die neu von Außen auf uns einwirken. Ebenso von den Vorstellungen, Wünschen und Ideen, die von Innen kommen. Diese Informationen werden gebildet durch die Erlebnisse mit den eigenen Eltern, der Familie, den Freunden, Kindern, Nachbarn, den Lehrern, dem Vorgesetzten, dem Lebenspartner, ebenso wie Eindrücken durch die Gesellschaft, Umwelt, etc., die uns umgeben.

Abhängig von unserer eigenen Neigung und beeinflusst von unseren im Außen gespiegelten inneren Zuständen, werden wir wohlmöglich erneut die Schalen

aller Illusionen und des dunklen Belags zu brechen haben, wenn wir uns wieder reinkarnieren müssen. Dann müssen wir erneut den Mantel der Unwissen-heit und Dummheit (dumm kommt von dumper = dunkel) ablegen müssen, der uns vom Licht und der Liebe Gottes trennt.

11. Als wir noch Kinder waren...



hatten viele von uns keinen Zweifel an der Existenz Gottes. Wir wussten, dass Gott in unserem Herzen lebt. Wir konnten ihn und die Engel sehen und mit ihnen sprechen.
Als ich ein kleines Mädchen war, wusste ich, dass ich darauf acht geben muss, dass das Jesulein in meinem Herzen eine bequeme und saubere Wohnung hat. Ich wollte, dass er sich willkommen fühlt und dass er in meinem Herzen zu Hause ist. Er war mein Freund und Begleiter.
Da war in meinem Herzen ein kleiner, heller Raum und ich konnte immer ein kleines Wesen dort sitzen sehen, welches in ein schönes Licht gehüllt war. Helles, gülden weißes Licht ging von ihm aus und es hatte immer ein sanftes Lächeln für mich. Wann immer ich dieses Wesen sah, fühlte ich mich sicher, geliebt und geschützt. Nichts auf der Welt konnte mich dann ängstigen. Ich teilte meine Freuden des Lebens mit ihm und wir freuten uns miteinander über den Mond und die Sterne und den Abendgesang der Vögel. Er sprach mit mir über meine Sorgen. Wir saßen gemeinsam am Fenster und schauten hinaus zum Himmel, auf welchem die herrlichsten Abenteuer zu sehen waren.



Es gab ein Gebet, das mein Vater jeden Abend mit mir zu beten pflegte: „Lieber Gott - ich bin so klein, mein Herz ist rein, darf niemand drin wohnen, als du allein!“ Oft sagte er statt „Gott“ auch „Jesus“. Das war immer sehr feierlich und sehr besonders für mich.
Die Tage vergingen und ich vergaß all diese wunderbaren Dinge, auch das kleine Gebet. Die Jahre wurden lang und das Leben wurde irgendwie automatisch und gedankenlos. Aber da war immer die insgeheime Suche nach der tiefen Bedeutung unseres Daseins. Wann immer ich anfing von Gott oder gar von Jesus zu sprechen, lachten alle. Zuerst störte mich das nicht. Aber über die Jahre wurde ich unsicher und traurig. Und zuletzt ließ ich es ganz bleiben.

Als ich 28 Jahre alt war, saß ich eines Tages wieder verzweifelt auf der Suche nach den Geheimnissen des Lebens und des Todes am Fenster und trommelte leise wie Regen, mit den Fingern auf die Scheibe. Das machte ich immer, wenn ich in diese sonderbare Stimmung kommen wollte, die mich von allem irdischen forttrug. Ich bat Gott in meiner Verzweiflung, mir zu helfen und mir die Zusammenhänge des Lebens zu zeigen. Und plötzlich überwältigte mich ein wahrer Ansturm von Bildern. Zuerst war es ähnlich wie bei einer Film-Collage. Dann wurde es ruhiger.
Ich sah ein friedvolles, hellstrahlendes Wesen in meinem Inneren, gehüllt in weißes Licht und mit einem milden Lächeln auf seinen Lippen. Wogen von hellem Licht und Liebe gingen von ihm aus und hüllten mich ein. Ich dachte an den lieben Gott, an das „Jesulein“ aus meiner Kindheit.

Das lichtvolle Wesen begann,
sich mir über Gefühle und Gedanken mitzuteilen:

Du wolltest die Geheimnisse des Lebens ergründen, die doch offensichtlich vor dir sichtbar und spürbar sind! Ich bin überall, ich offenbare mich in vielen Gestalten und bin sichtbar für geöffnete Augen. Ich bin hörbar für geöffnete Ohren. Ich bin mit und in Allen Wesen. Ich strahle in jedem Wesen, doch nur jene mit einem offenen Herzen können mich erkennen.

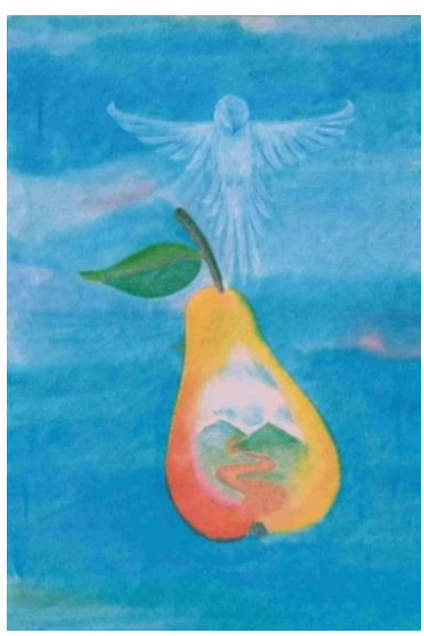
Als du ein kleines Kind warst, war dein Herz voller Liebe und du wolltest das Leben erfahren. Deshalb wusstest du, dass ich immer bei dir war. Als du älter wurdest, bist du dem Schmerz und der Vergänglichkeit des Körpers begegnet. Das entzündete die Angst in dir. Langsam verschloss sich dein Herz und du hast deine Verbindung zu mir verloren. Dein Leben ging wie bei den meisten Menschen. Du gingst zum Kindergarten, in die Schule, zur Arbeit. Mehr und mehr hast du dein Ohr und deine Aufmerksamkeit den Worten geliehen, welche die Welt sprach und lehrte. Du folgtest dem materiellen Weg und konntest meine Anwesenheit und meine Stimme nicht mehr wahrnehmen.
Die Welt der Menschen ist eine Welt sehr fern von meiner Schöpfung und sehr fern von meiner Liebe.
Ihr missbrauchtet euren freien Willen, um den selbstsüchtigen Wünschen des dunklen Geistes zu dienen. Und ihr habt alles getan, was immer diesem Geist in den Sinn kam und missbrauchtet meinen Namen. Ihr nanntet alles göttlich und habt nicht gemerkt, dass nicht Ich es war, den ihr da göttlich nanntet und dem ihr da folgtet.

Ihr wollt für euch die Freiheit, selbst zu entscheiden. Alles was gegen euch ist, und was sich gegen euch wendet, hängt ihr mir an. Doch ich habe mit dem Leid der Welt nichts zu tun. Ihr erlebt das, was ihr selbst gewählt und gesät habt. Jeder muss seine Wünsche, Gedanken und Taten selbst verantworten. Alles was ihr Außendet, kommt auf euch selbst zurück. Sei es Liebe oder Hass. Sei es Mitgefühl oder Gewalt. Sei es Vergebung oder Vergeltung. Manchmal fühlt, seht und erfahrt ihr nicht gleich, wie ihr etwas verursacht habt. Ihr versperrt euch selbst die Sicht durch eure völlig unbewusste, desinteressierte Lebenseinstellung. Ihr haltet die Existenz in dieser Verkörperung für das einzig existierende Dasein und versteht nicht, dass ihr bereits in anderen Körpern in früheren Verkörperungen die Umstände selbst geschaffen habt, denen ihr jetzt gegenüberstehen und die ihr jetzt erleben müsst.

Wenn die Umstände euch einholen, die ihr selbst einst ausgesendet habt,wollt und könnt ihr euch nicht mehr an die eigene Verursachung dieser Dinge erinnern. Denn das würde bedeuten wirklich zu „sehen" und zu „fühlen", dass und auch wie genau ihr selbst die Ursache für euer jetziges Leid wart und immer noch seid.

Das ist der Grund, warum ihr leidet. Aber ihr denkt, dass -ich- euch bestrafe! Aber ich bin es nicht. Der Geist der Dunkelheit verspricht euch die Welt, Sicherheiten, Ruhm und Ehre. Er lockt euch mit Geld und glänzenden Illusionen. Und ihr tut alles was er will, um sie zu bekommen. Wenn ihr dann eure Hände nach all jenen Dingen ausstreckt, die er euch versprach, zeigt er euch den Preis, den ihr dafür bezahlen müsst.

Auch diesen Preis bezahlt ihr noch freiwillig. Ihr gebt für ihn (für diese Dinge eure Freiheit auf. Ihr gebt eure Kinder auf und gebt sie in seine Obhut und Verantwortung.



Ihr denkt: „das wird schon alles seine Richtigkeit haben" - „Die da oben - und damit meint ihr eure Politiker, Ärzte, Lehrer, Amtsleute und all die dem Mammon dienenden Menschen - werden schon wissen, was sie tun und wofür es gut ist. Ihr arbeitet Tag und Nacht für den unsichtbaren Geist, der euch irreleitet.

Was ihr nicht wisst ist, dass euch alles, was nicht von der Erdenmutter als freies Geschenk gegeben wurde und wird, zuletzt sehr teuer zu stehen kommen wird.

Der Einsatz ist letztlich eure Gesundheit oder gar euer Leben und die Gesundheit und das Leben

eurer Liebsten. Doch dies wird meistens erst offenbar, wenn ihr schon tief in der Materie drin steckt. Noch schlimmer ist, dass ihr nicht wisst, dass alles was ihr tut, auch Auswirkungen auf eure späteren Verkörperungen haben wird. Nicht selten über mehrere Generationen hinweg! Und dass die Umkehr von diesem Irrweg ebenfalls mehrere Verkörperungen dauern kann, bis alle Irrtümer erkannt und behoben sind, während der Geist der Dunkelheit weiterhin alles tun wird, um euch wieder vom Weg abzubringen.
Wenn offenbar wird, auf was ihr euch wirklich eingelassenn habt, seid ihr fassungslos, wollt es nicht glauben. Ihr rauft euch die Haare und wendet euch ab von mir.
Ich habe alles bereitet, damit ihr kein Leid erfahren möget, damit ihr wohlbehütet in Liebe, Freude und Glück, und im Überfluss all der Gaben im Schoß der Erdenmutter leben könnt. Doch ihr habt nicht mir vertraut, sondern dem, der euer Bewusstsein stiehlt.
Als du ein Kind warst wusstest du nichts von den Sorgen und Ängsten der Welt. Du warst rein und frei von Angst und empfänglich. Du warst voller Glückseligkeit und Freude. Du hattest nur Augen für die Natur, für die Erde, die Blumen im Garten und die winzigen Insekten, für die Sonne und den weiten Himmel.
Du hast unter Obstbäumen gesessen, welche Früchte im Überfluss trugen und freutest dich darüber, wie aus einer Blüte ein Apfel werden konnte. Du träumtest dich in das winzige Heim eines Apfelwurmes oder einer Eidechse, und fragtest dich, wo die Glühwürmchen wohnen und woher sie ihre Lichtlein haben, mit welchen sie des Nachts leuchten. Ich habe dich immer begleitet, tagein, tagaus war ich immer bei dir. Aber du fühltest mich eines Tages nicht mehr, weil du dich wie die meisten Menschen zu sehr von den Dingen der Welt in den Bann ziehen ließest.



In jedem Blatt atme ich. Durch jede Blume scheint meine Liebe für dich, für alle Menschen.
In jeder Frucht verbirgt sich meine Liebe, mein Licht, bereit für dich, dass du sie aufnimmst, um deinen Körper zu stärken, um dein Herz mit ihrem süßen Nektar zu erfreuen. Sie sind eine Freude für deine Augen und nähren dich auch geistig mit meinem Licht.
Ich habe meine grenzenlose Liebe in sie gelegt,

damit ihr eure hungernden Herzen damit nährt. Wann immer du eine Frucht hingebungsvoll isst, trittst du mit mir in Verbindung.
Dies bewahrt dich vor Schmerz, Krankheit und qualvollen Leiden, und meine Liebe ist mit dir.
Als du ein Kind warst, hast du oft auf diese Weise mit mir Verbindung aufgenommen. Die Menschen nennen diese Verbindung Kommunion und zelebrieren sie in seltsamen Ritualen mit einer in Hitze gebackenen Oblate in einer Kirche und sagen dazu, dass es mein Leib sei. Sie haben mich nicht verstanden. Mein Licht und mein Geist fließt in allem, was lebendig ist, für euch in den frischen Früchten der Erdenmutter und all dem frischen Kraut und den Dingen, die sie auf der Erde wachsen lässt.
Du hattest Freude daran, an den Blumen zu riechen und hast ein winziges Stückchen von jedem Gras probiert, von jedem Blatt, von jeder Blüte und Frucht, ja sogar von der Erde in den Beeten. Du warst immer außer dir vor Freude bei all den Entdeckungen und fühltest dich mir sehr nah und wusstest, dass ich da war.
Du spieltest mit den Tieren und sprachst mit ihnen. Sie verstanden dich und du hast sie verstanden. Du hattest Freude daran, im plätschernden Bach einer Waldlichtung zu baden, während die Sonne goldene Flecken auf dein glänzendes Haar malte. Du liebtest es, die frische Morgen- und Abendluft zu atmen und liefst glücklich über die Felder und durch die Waldhaine.
Als es dämmerte, hast du stundenlang am Fenster deines Zimmers gesessen und das Ziehen der Wolken am Abendhimmel beobachtet. Dein Herz verstand die wunderbaren Geschichten, die sie dir von ihren Reisen erzählten.
Sie erzählten Dir von den Steppen Asiens und von den Dschungeln Afrikas. Du konntest alle Tiere an einem See in der Dämmerung trinken sehen. Alle waren in Frieden und Harmonie beieinander. Du konntest sogar den Reigen der Engel im Himmel beobachten. Du durftest das Gesicht des Windes und den König der Wolken sehen... sie begleiteten auch deine Träume.
Du riefst mich bei Sonnenaufgang und so war ich den ganzen Tag mit dir. Du riefst mich zur Abenddämmerung und so bewachte ich deinen Schlaf und geleitete dich durch die Nacht. Doch als du älter wurdest, hattest du viele Schwierigkeiten. Dein Herz wurde von der Welt fortgerissen. Diese Welt war vom dunklen Geist durch die Hilfe der Menschen künstlich gemacht. Er hätte es ohne ihre Hilfe nicht tun können, denn er ist nur ein Geist. Doch alle Menschen taten es zuerst freiwillig. Sie konnten wählen. So wie du. Wenn sie dann die Früchte der illusionären Annehmlichkeiten kosteten und den Preis dafür bezahlen sollten, den nicht ich erhoben habe, merkten sie nicht, dass sie sich das Leid, den Schmerz, die Not und den Tod selbst erkauft hatten. Nicht ich war es, der

den Menschen sagte, dass sie im Angesicht ihres Schweißes arbeiten müssten. Ich und eure Erdenmutter geben alles aus freien Stücken. Doch der Mensch hat alles im Sinne des dunklen Geistes versklavt und unterjocht. So wird auch er unterjocht und versklavt und muss so schwer arbeiten, wie er das von seinen Mitgeschöpfen verlangt. Die unterjochte Kreatur der Tiere hat er dabei ganz vergessen.
Ich habe euch nicht die vielen Dinge befohlen, die ihr in meinem Namen tut. Auch du kamst nicht mehr zu mir, um in meinem Licht Frieden, Ruhe und Wärme zu suchen. Du hast mich nicht mehr eingeladen, bei dir zu sein, Du fühltest dich verlassen, betrogen, ausgenützt.
Aber du warst zu sehr mit der Welt beschäftigt, als dass du hättest merken können, dass du dich selbst dafür entschieden hast. Ich habe dich nie verlassen. Doch du konntest mich nicht mehr sehen und fühlen. Spalt für Spalt verschloss sich die Türe deines Herzens. Und doch war ich immer da. Das hast du am meisten gemerkt, als ich dir nach einem Selbstmordversuch die Engel schickte, die dein Blut vom Gift reinigten, dass du zu dir genommen hattest. Das spürtest du für kurze Zeit wieder eine Verbindung zu mir und weintest, weil du mich endlich wieder bei dir wusstest.

Schau, ich zeige dir, was dich zu diesem Leben brachte, das du Jetzt führst:
Viele Schwierigkeiten, die du schon während deiner Kindheit gesehen und erlebt hast, waren die Auswirkungen deiner früheren Existenzen.
Ihr findet die Auswirkungen eurer Taten aus vergangenen Verkörperungen bereits in Erfahrungen vor eurer nächsten Geburt im Leib eurer Mutter, später in den Umständen eurer Geburt.
Schaue auf den Ort und die Zeit deiner Geburt. Schaue auf die Verwandten und ihre Art. Betrachte deine Eltern, deine Geschwister. Du kennst die meisten Menschen, die dir jetzt begegnen von einst. Wenn du betrachtest, wie du lebst und was dir geschieht, kannst du wie in einem Spiegel sehen, welche Energien du einst ausgesendet hast. Taten sind zum Ausdruck gebrachte Energien.
Hast du die Energien in Liebe zum Ausdruck gebracht und zum Wohle aller, so wirkt sich das nun auf dein Leben aus. Hast du die Energien in Macht über andere zum Ausdruck gebracht, im Ausbreiten von Schrecken, Angst und Leid, so wirkt sich das nun auf dein Leben aus. Du kannst alles wie in einem Buch lesen. Die Art, das Wo und Wie deiner Heimat, deines Zuhauses, deiner Familie, deiner Nachbarn, Freunde, Lehrer, Vorgesetzten, und vor allem auch der Zustand deines Körpers, deines Heims und deiner Umwelt, alles ist wie ein offenes Buch. Es gibt dir Kenntnis darüber, was du einst verursacht hast, und immer noch verursachst und auch, wie es wieder aufzulösen ist.

Wenn du deinen Mitmenschen berichten wirst, was ich dir offenbart habe, werden sie dir dafür nicht immer dankbar sein. Vergiss dabei nie: wichtig ist ja nicht, wie sie es finden, sondern dass du mutig voran gehst. Das Gesetz des Universums lautet weiter: „Tue das Gute, und das einst verursachte Leid wird sich wieder auflösen!" Säe du nur einfach weiter deine Samen des Lichts und schaue nicht nach, ob sie aufgehen.

Manche Menschen werden taub, blind oder mit anderen Behinderungen geboren. Sie leben ihr in früheren Zeiten selbst auferlegtes Leid nun oft mit Hingabe, und machen das Beste daraus. Andere Menschen machen sich oft lustig über sie, nicht ahnend, dass sie sich mit jedem Lachen die Mokassins derer anziehen, über die sie sich lustig gemacht haben, oder über deren Behinderungen sie sich gern geärgert haben.

Es ist schwer für die meisten Menschen, zu erkennen dass selbst der kleinste Gedanke, der kleinste Wunsch, die kleinste Handlung - ob im guten oder schlechten Sinn - sich auf Orte, Zeitpunkte, Talente, Gemüts- und Körperverfassung, Familie, Umgebung und Umwelt in der nahen Zukunft oder sogar bei der nächsten Wiedergeburt auf die entsprechende Daseins-Ebene auswirken. Talente sind Fähigkeiten. Es sind Geschenke, die jedem Menschen bei früheren postiven Handlungen nun in diesem Leben die Früchte bringen. Diese Talente sollen ihm helfen, die Liebe in sich und um sich herum wieder fließen und auf die ganze Welt überfließen zu lassen. Sie sollen ihm helfen, die Schatten der Vergangenheit loszulassen und dem Licht und der Liebe zu folgen.

In jedem Moment eures Lebens entscheidet ihr für euch selbst, ob ihr Licht oder Dunkelheit schöpfen wollt. Das geistige Liquid aus dem Brunnen, den ihr wählt, prägt eure Gedanken, Wünsche, Worte und Handlungen. So könnt ihr bestimmen, ob ihr eure Talente nützt, sie durch das Licht zum Ausdruck zu bringen, und dadurch mit eurem Beitrag das Positive auf der Welt zum Leben erweckt. Oder ob ihr sie brach liegen lasst, vergeudet oder gar zerstört, indem ihr sie mit Dunkelheit füttert und dadurch mit eurem Beitrag das Negative auf der Welt schürt und manifestiert.

Ihr wisst nicht, dass euch täglich genau das begegnet, was ihr selbst gesät habt. Das Leid, das ihr erfahrt, ist das Leid, das ihr früher schon gesät habt, und womit ihr immer noch fortfahrt. Es kommt in abertausend verschiedenen Gesichtern zu euch. Und zwar genau so, wie ihr es verursacht habt. Ein lästiger Bettler, eine Mücke, ein Unglück… sie alle kommen zu euch und sagen: „Ich bin gekommen, um dir zu zeigen, dass du mich vergessen hast. Du hast vergessen hinzusehen und etwas, das mit dir und mir zusammenhängt in Ordnung zu bringen! Du hast mich gerufen, nun bin ich da!"

Das, was ihr ausgesät habt, wird euch in den verschiedensten Formen begegnen, solange ihr weiter Leid auf der Welt sät. Das, was ihr gerufen habt, wird in den Formen in eurem Leben erscheinen, die euch fühlen und erkennen lassen, was ihr einst getan habt. Und gerade die Gestalt, in welcher euch euer Echo erscheint, gibt euch die Gelegenheit zur Veränderung der Dinge. Erkennt in diesem - eurem eigenen - Spiegel euer Echo an - und strebt von Stund an danach, aus der Quelle des Lichts und des Guten zu schöpfen.
Wenn ihr euer Herz öffnet und aktiv das Gute in euch und in euren Mitmenschen fördert, verändert sich die Gestalt eures Spiegels. Eure schmerzenden Spiegelbilder verblassen und die schmerzlichen Erinnerungen eurer Vergangenheit lösen sich auf. Dann werdet ihr wieder Frieden finden und eure Tage werden glücklich und voller Frohsinn sein.
Viele Menschen kennen mich nicht, und darum vertrauen sie nicht mir - sondern sie vertrauen der Welt. Sie glauben ernsthaft, dass Ich es bin, der sie für alles bestraft. Würden sie ihr eigenes Treiben und das um sich herum richtig beobachten, wüssten sie, dass ich sie über alles liebe! Wie könnte Leid von mir ausgehen! Siehe, ich bin das lebendige Leben! Ich bin das lebendige Licht der Liebe!
Du hast mir vorgeworfen, dass du Schwierigkeiten hast und warum ich sie nicht für dich entferne. So, wie viele Menschen ihr Schicksal als unfair und ungerecht empfinden, und den Schuldigen außerhalb von sich selbst suchen, weil sie von ihrer früheren Vergangenheit und von den Auswirkungen der Dinge die sie heute tun, nichts wissen.
Du hast mir Ungerechtigkeit und Unfairness vorgeworfen. Du hast diese aber einst selbst geschaffen. Die Art deiner Eltern, wie sie dich groß- und erzogen; Die Orte, an welchen du lebtest; Die Schulen, die du besucht hast, deine Lehrer, deine Vorgesetzten oder Freunde und Nachbarn, alles entsprach den Umständen, wie du dein bisheriges Leben geführt hattest, einschließlich der unerlösten Verstrickungen aus früheren Existenzen.
Ihr wandelt im „Schwarzen Schlaf des Todes“ und könnt weder die Handlungen eurer Vergangenheit sehen, noch die Auswirkungen dessen, was ihr in eurem sogenannten „Jetzt” tut!
Es gibt kein Jetzt! Was ihr da erlebt ist nur die Wiederholung der Wiederholung der Wiederholung all dessen, was ihr bis heute nicht verstanden und daher auch nicht neu gemacht habt. Dieses unerlöste Gestern ist auch eure Zukunft, so lange ihr es nicht erkennt und durch euer verkehrtes Tun immer wieder den Weg in die Endlosschlaufe wählt.
Erst, wenn ihr eure Herzen wieder weit öffnet, wird euch das gelingen.

Du wirfst mir vor, dass du aber noch ein Kind warst, unfähig zu unterscheiden. Erinnere dich: konntest du nicht schon als Baby, ja und später als Kleinkind gut fühlen, was du tust?! Hast du nicht auch immer wieder gegen dein Herz gehandelt? Ja, die Eltern verstehen es oft nicht so recht. Sie werden ja von der Wiege an angeleitet, auf die Welt zu hören. Aber das musst du dir jetzt nicht mehr zu Herzen nehmen. Du hast es dir so sehr zu Herzen genommen, dass du mich darüber ganz vergessen hast - und dich nur noch der Welt zuwandtest. Du wolltest deinen Schmerz damit zum Verschwinden bringen. Du hättest auch die Wahl gehabt, dir deinen Schmerz näher anzusehen. Du hättest dir näher betrachten können, wie diese Menschen mit dir umgehen und den Spiegel darin erkennen können. Die Opfer deiner früheren Leben hätten es dir mit Vergebung und reichem Segen vergolten. Du selbst warst es, der all dies früher selbst aussandte. Ich habe dir das nicht angetan. Es war die Antwort deines eigenen Echos. Und was hättest du denn davon, wenn ich dir diese Erkenntnis vorwegnähme. Du kamst hierher, um zu erkennen und zu erlösen, um von nun an so wie die erlösten Wesen ein glückliches Leben zu führen.
Ihr habt vergessen, dass ihr unsterblich seid. Doch so lange ihr euch geistig und körperlich so mit der Materie verhaftet, müsst ihr sie auch ertragen.

Du warst oft wütend oder unsagbar traurig über dein Schicksal. Du konntest all deine Erfahrungen nicht richtig deuten und warst deshalb oft sehr wütend auf mich und hast dich von mir fortgewandt. So führte dein Leben über so manchen holprigen Stein, obwohl ich stets bei dir war, und dein Leben wurde immer düsterer.
Eltern haben auf dieselbe Weise ihr eigenes Verstehen über das Leben. Sie ziehen ihre Kinder groß, so gut sie es ihren Umständen und ihrem Verständnis nach vermögen. Und so trifft Unverständnis auf Unverständnis, und so werden endlos immer neue Probleme erzeugt. Alles war, ist und wird vom eigenen Willen -in Gedanken- und vor allem auch -in den Taten- erzeugt. Selbst, wenn diese so weit in der Vergangenheit liegen, dass ihr sie wegen des Nebels, der euer Bewusstsein erfasst hat, nicht mehr erinnern und sehen könnt.
Ihr könnt nicht einmal eure jüngsten schmerzvollen Erfahrungen, die ihr selbst verursacht habt, mit den Anderen versöhnen, denn diese erscheinen euch von den Anderen verursacht. Die Versöhnung fällt euch unendlich schwer. Dabei würdet ihr bei näherem Betrachten erkennen, dass die Vorkommnisse von früheren Existenzen nach oben drängen, um diese zu versöhnen!
Ihr habt euch eure Umgebung und die Umstände für dieses irdische Leben selbst ausgesucht. Ihr habt sogar darum gebeten wieder auf die Erde zu kommen, um

Licht in diese verworrenen, verstrickten, dunklen Dinge zu bringen, die ihr einst selber gesät habt.
Ist es nicht euer sehnlichster Wunsch, aus dieser inneren Vernebelung und äußeren Verblendung wieder herauszufinden, welcher ihr in eurer Vergangenheit erlegen wart?! Die Schritte, die ihr heute tut, sind die Trittsteine eures Weges von morgen.
Darum achte Jetzt auf deine Schritte, damit sie im Jetzt des „Morgen“ so sind, wie du sie dir von Herzen wünscht.
Denn wenn ihr euch nicht mehr so willfährig fremd bestimmen lasst - werdet ihr befähigt, statt frühere Fehler zu wiederholen, sie zu versöhnen. Und so werdet ihr bei jedem Schritt freier.
Tut ihr das nicht, werdet ihr für Geld, Anerkennung und Macht weiterhin Dinge tun, welche nichts mehr mit Freiheit und Liebe gemeinsam haben und unfähig bleiben, euch ganz bewusst zu erinnern. Dann werdet ihr weiterhin gehindert, wahrhaft zu sehen, zu hören und zu fühlen, und steht dem Echo ihres Schicksalsspiegels bewusstlos gegenüber.
Bewusstlosigkeit erzeugt Besitzstreben, Gier, Trotz, Macht, Trotz und Gier, und diese sind wie Steine vor der Quelle ihres Lebensborns. Dann sind eure Augen und alle inneren und äußeren Sinne mit dem dunklen Belag der Unbewusstheit belegt. In der Bewusstlosigkeit wird die Suche nach Schuldigen im Außen so lange fortdauern, bis ihr eure Herzen wieder öffnet und ganz bewusst zulasst, dass das Licht meiner Liebe euch wieder durchströmt.“

Erschüttert saß ich da und konnte nur noch weinen. Ich dachte, ich würde nie wieder damit aufhören. Doch als sich die „Gewitterwolke abgeregnet“ hatte, schien die Sonne in mein Herz. So warm und so intensiv wie lange nicht mehr. Und das lichtvolle Wesen sprach weiter:

„Viele kleine Kinder vertragen das gekochte Essen, die Tiere im Essen, die enge Kleidung und das heiße Badewasser nicht. Sie versuchen es ihren Eltern mitzuteilen, aber niemand nimmt Notiz davon, weil jeder glaubt, dass es so wie es immer war, richtig ist. Man sagt ihnen, dass sie sich bald gewöhnen würden und dass es nicht richtig sei, sich gegen das was die Eltern tun, aufzubegehren und deshalb zu weinen.
Die meisten Babys kämpfen in ihrer ersten Lebenszeit gegen die Dinge, welche ihnen ihre Eltern aufprägen wollen. Sie versuchen ihren Eltern mitzuteilen, dass es ihnen Schmerzen und Unwohlsein verursacht. Sie nehmen ihre Umgebung noch sehr klar und unverfälscht wahr. Sie versuchen alles, um sich von all diesen unechten Dingen zu befreien. Sie haben das natürliche Bedürfnis reine Mutter-

milch und reine, natürliche Nahrung zu bekommen. Sie wollen mit klarem, von der Sonne gewärmtem Wasser ohne Zusätze gebadet werden. Sie sehnen sich danach, unter dem Schatten eines Baumes, unter den blinkenden Sternen und dem Mondschein zu schlafen...

Aber das Kind wird nicht erhört. Erinnere dich: Alles, was du einst ausgesendet hast, kommt zu dir zurück. Um das ausgesendete Negative zu erlösen, müssen sich die Menschen nach ihrem Tod wieder verkörpern. Einst hatten sie ein taubes Ohr, ein hartes Herz gegen andere Wesen. Egal, ob es ihnen bewusst war oder nicht, widerfährt ihnen nun am eigenen Leib dieselbe Not, dieselbe Einsamkeit, dieselbe Verlassenheit, dieselben körperlichen und seelischen Schmerzen. Durch die Öffnung ihrer Herzen gelangen sie darüber zur Erkenntnis und so zu wahrem, gelebtem Mitgefühl und Liebe!

Aus demselben Grund wurden die Eltern der Menschen ihrem Traum eines friedvollen Lebens fortgerissen. Die Zwänge ihres Umfeldes rissen sie fort in die alten Verhaltensweisen gepanzerter Gefühle. Es waren die Zwänge, welche sie selbst einst gerufen hatten, die nun in Gestalt von Gesellschaft, sogenannten Verpflichtungen, Grenzen und Gesetzen erschienen. Ihr seht es besonders in den großen Städten: die Menschen suchen dort Flucht von ihrem Leid, sie sehnen sich nach Fröhlichkeit und Erfüllung. Sie gehen in die Städte und finden Enttäuschung. Die Stadt wirbt mit all ihren Verführungen, lockt sie, indem sie ihnen verspricht: „verdiene ein klein bisschen Geld, dann kannst du dir Fröhlichkeit und Erfüllung kaufen!“ Die Menschen arbeiten im Schweiße ihres Angesichts und tun alles, um dieses Geld zu bekommen, auch wenn sie damit ihre eigene Erdenmutter verkaufen, auch wenn sie damit ihr eigenes Leben zerstören. Sie merken nicht, dass sie für das Geld mit dem sie sich Freude und Erfüllung kaufen wollten, gerade die Dinge tun, welche sie immer weiter und tiefer in die absteigende Spirale und immer weiter fort von ihrem Traum treibt.

Das Wesen, welches über die Städte dieser Welt herrscht, hat sie längst mit Ablenkungen jeder Art in ihren Bann gezogen und wird alles tun, um sie auch dort zu halten. Es hat für Ablenkung und Betäubung gesorgt, damit die Menschen nicht merken, dass sie Dinge tun, die sie ohne die Aussicht auf das Geld gar nicht tun wollen würden, wenn sie in ihrem Herzen und bei vollem Bewusstsein wären. Vor allem werden die Menschen in den Städten vom Geist der Angst befallen.

Die Eltern haben Angst, dass ihre Kinder hungern oder frieren oder an einer Krankheit leiden könnten, wenn sie nicht tun, was ihnen „die Stadt“ sagt. Sie geben ihren Kindern alles zu essen, was die Stadt bietet. Sie laufen zum Doktor und fragen ihn, was richtig ist. Aber der Doktor weiß es in Wahrheit auch nicht besser, denn er war von anderen Doktoren und Professoren belehrt worden.

Und diese wiederum von ihren Lehrern. Nie haben sie die Lehren ihrer Lehrmeister bezweifelt oder hinterfragt. Und so hatten die Eltern keinen Zweifel über die Richtigkeit der Erklärungen der Wissenschaft.
Eure Wissenschaft spiegelt euren eigenen rationellen Verstand wieder. Deshalb glaubt ihr an sie. Denn der Wissenschaft mangelt es am Verständnis mit dem Herzen. Sie ist ohne Gefühl mit dem rein kalten Verstand auf der Suche nach mir. Der Wissenschaft mangelt es an Liebe und Mitgefühl. Dafür bezweifeln die Menschen meine Existenz, mein Wohlwollen und meine Liebe. Erst recht gegenüber dem Wesen, das sie für unscheinbar und gering erachten: die Tiere.
Die Wissenschaft zählt euch die Vitamine, Mineralien, Proteine und Kalorien der Nahrung auf und nennt sie essentiell. Aber sie töten eure Nahrung, bevor ihr sie nach Hause holen könnt, wo ihr sie dann auch noch durch Erhitzung tötet. Und dann verkaufen sie euch all diese Dinge in künstlicher Form und erklären euch, es sei das, was ihr vermisst, weil die „Bösen" alles aus der Nahrung entfernt haben, das euch nährt!
Mit all diesem Treiben zieht die Dunkelheit eure Aufmerksamkeit von dem fort, was ihr am meisten braucht: „-lebendiges- Licht". Ich schenke es euch in Hülle und Fülle. Doch ihr kocht auch das noch tot - aus dem letzten 'nährenden' Rest, den man euch ließ.
Die Wissenschaft warnt euch vor den Krankheiten, Schmerzen und Leiden und vor den furchtbaren Feinden, die ihr Bakterien und Viren nennt, die ihr ohne die Wissenschaft gar nicht hättet. Sie lässt euch in dem Glauben, dass ihr vor euren Feinden geschützt seid, wenn ihr ihr folgt! Habt ihr schon einmal auf euren Teller gesehen und euch gefragt, was euch in die Not, in Krankheit und Tod gebracht hat?

Im Christentum hören wir: „Sie kehren sich eben zu den Sünden ihrer Väter, die vormals waren, welche auch nicht gehorchen wollten meinen Worten und folgten auch andern Göttern nach und dienten ihnen. Also (so) hat das Haus Israel und das Haus Juda meinen Bund gebrochen…" (Bibel, Hesekiel 5:6 und Jeremia 3:6; 11:9; 17:23)

und der Islam predigt: „Menschen, genießt, was gut und erlaubt ist auf Erden und folgt nicht den Stapfen des Satans; er ist ja euer offener Feind und befiehlt euch nur Böses und Schändliches und Dinge von Allah zu sagen, die ihr nicht versteht. Sagt man zu ihnen: „Folgt dem, was Allah offenbart hat!" - so antworten sie: „Nein, wir folgen den Bräuchen unserer Väter!" Aber waren ihre Väter denn nicht unbelehrt oder falsch geleitet?" (Qur-Ân, Sure 2.169-171)

Und: „Die Gefährten der rechten Hand, welche in Gärten (mit den Früchten) wohnen, fragen dann die Frevler: „Was hat euch denn in die Hölle gebracht?“ (Qur-Ân, Sure 74.40-43)

Wenn ihr euer Herz dem Mitgefühl und der Liebe öffnet und euch mir hingebt, nährt euch die Erdenmutter wieder mit ihren Gaben, und ich nähre euch von innen mit Botschaften des Lebens, des Mitgefühls und mit dem lebendigen Licht meiner Liebe. Und wenn euer Herz wieder erfüllt ist, so ist auch euer Körper wieder satt und ihr seid geistig gesättigt.
Doch durch die Angst getrieben, geben die Mütter ihren Kindern die Milch von Kühen. Die meisten Kinder lehnen diese Milch von Natur aus ab. Denn sie ist auch nur für die Kälber gedacht. Deshalb wurden von eurer Wissenschaft Wege gefunden, sie so anzubieten, dass Kinder sie trotzdem trinken.
Und man gibt den Kindern mit Hitze gekochte Nahrung. Auch diese Hitze mögen die Kinder von Natur aus zu Anfang nicht. Und sie mögen den widerwärtigen Geschmack des Todes nicht, den sie zu essen bekommen.
Viele haben das Fleisch der Tiere - und anderes Tierisches - immer wieder ausgespuckt oder sich übergeben, wollen weder Tiere noch ihre Dinge essen. Doch die Angst der Eltern war und ist stets getrieben von dem, was eure Wissenschaft und ihr kalter rationeller Verstand euch sagt.
Da die Kinder den Eltern blind vertrauen, was von Natur aus so eingerichtet ist, wissen sie nicht gleich, was es ist, das sich so nach Tod anfühlt und schmeckt. Später finden sie heraus, dass es etwas auf dem Teller ist, das Mama und Papa, Opa und Oma „Fleisch” nennen. Die Nasen der Kinder finden keinen Gefallen am Geruch und ihre Augen lieben den Anblick nicht. Wenn sie ihre Eltern fragen, was es ist, sagen diese ihnen nicht, dass es ein Tier ist. Sie sagen, dass sie das Fleisch dringend für ihre Gesundheit brauchen! Und die Kinder essen weiter. Denn sie wissen nicht, was Fleisch ist. Sie fühlen sich sehr unwohl damit, aber ein seltsames Gefühl der Unsicherheit lässt sie nicht weiter fragen.
Später trauen sich dann doch viele. Sie fragen ihre Eltern: „Was ist denn das, Fleisch?“ Und die Eltern sagen ihnen, dass es ein Tier ist. Und sie erinnern sich an die Tiere, mit welchen sie immer gespielt hatten und wie sie sich so nah waren. Sie denken an die Liebe, die von den Tieren ausging. Und sie wollen nicht weiter essen. Doch sie müssen aufessen, wenn sie nicht hungrig bleiben wollen, denn man sagt ihnen, dass es erst etwas Anderes gibt, wenn sie alles aufessen.
So fühlen die Kinder sich tief im Herzen, im Vertrauen ihren Eltern gegenüber verletzt. Sie fangen an, an ihren Eltern und an allem zu zweifeln, das ihnen gesagt wird. Sie wollen mit allen Mitteln vermeiden, das Tier zu essen, wollen am liebsten weglaufen. Aber sie wollen auch ihren Eltern gegenüber brav und

gehorsam sein. Denn sie haben ja nur ihre Eltern, die für sie sorgen. So essen die meisten Kinder alles brav auf.
So fängt der Tod durch das Fleisch in ihrem Leib langsam zu wirken an. Langsam fallen sie in den 'schwarzen Schlaf'. Sie beginnen, ihre Gefühle einzumauern, damit sie den Schmerz über das getötete Tier nicht mehr fühlen müssen. Wenn das geschehen ist, fangen sie irgendwann an, auch den Geschmack zu mögen. Und später wenn sie -sich selbst- endlich vergessen haben, denken sie nur noch daran, was sie von den Eltern, im Kindergarten und in der Schule gelernt haben - über die Wichtigkeit, Tiere für ihre Gesundheit essen zu müssen. Sie akzeptieren auch den Unterschied zwischen dem ganz 'persönlichen Lieblingstier' und einem Esstier! Denn sie hatten oft genug gehört: „wenn du Teil dieser Gesellschaft sein willst, musst du dich daran gewöhnen. Wir brauchen es zum Leben. Das ist nun mal so!" Wenn sie sich dann unreflektiert an alles halten, schlafen sie längst schon den 'schwarzen Schlaf des Todes'. Und wenn sie dann langsam 'erwachsen' werden, verlangen sie selbst danach, dass Tiere für sie getötet und bestohlen werden, damit sie ihre toten Körper und all ihre Dinge essen können. Jetzt sind sie ein Teil der Maschine des Todes geworden.
Die Eltern dieser Kinder taten ihrerseits alles aus ihrem Verständnis von Liebe heraus, das ja von der Angst vergiftet war - geschürt von der bereits vergifteten Gesellschaft in der sie leben.
Wenn die jungen Menschen heranwachsen, müssen sie sich von der Idee, dass ihre Eltern schuld an ihrem Zustand sind, befreien und ihnen vergeben. So werden sie selbst frei zu entscheiden, aus welchem Brunnen sie schöpfen wollen und müssen fortan ihre Gedanken, Worte und Taten für sich selbst verantworten. Was sich ihre Eltern mit der falschen Erziehung an ihnen selbst antaten, das müssen sie bei den Eltern belassen.

All dies hörte ich innerlich sagen, und ich sah all die Dinge, die mir deutlich vor Augen geführt wurden!

12. Kinder sind von Geburt an mitfühlend

Da verstand ich plötzlich, aus welchem Grund so viele verängstigte Eltern ihren Kindern diese Dinge antaten. Sie fühlten sich durch ihre *Furcht* um ihre Kinder dazu gezwungen. Auf diese Weise haben viele Eltern ihre Kinder überzeugt, das Essen anzunehmen, welches sie im Grunde ihrer Seele verabscheuten: indem sie ihnen erzählten, welch schreckliche Folgen es hätte, wenn sie sich weiger-

ten, Fleisch, Eier, Milch und Käse zu essen. Fast jeder von uns kann sich sicherlich noch an den einen oder anderen Kampf um das Essen erinnern. Und es lag und liegt tatsächlich an uns selbst, ob wir uns erinnern, und ob wir unserer eigenen inneren Stimme mehr Glauben schenken als den Worten der wenig mitfühlenden Wissenschaft und der Menschen, welche an sie glauben.

Sicher können sich noch viele erinnern, dass sie geschimpft wurden, heikel zu sein, und essen mussten, was auf den Tisch kommt, oder dass man euch sagte dass Gott auf sie böse sei, wenn sie dies und jenes nicht aufessen würden. Manchen Kindern wurde sogar mit bösen Geistern gedroht, wenn sie nicht folgsam waren.
So viele Eltern versuchen ihre Kinder zu *überreden*, indem sie beim Essen „mmh“ und „aah“ machen und ihnen sagen, dass aus ihnen mal ein strammer Mann oder ein strammes Mädel werden soll; Oder indem sie dem Essen Appetitmacher beifügen. Ich habe selbst viele Kinder gesehen, die sich – angefangen von Mayonnaise, über Ketchup, Senf, Maggi, Dressings und Saucen - alles auf ihr totes Tier taten, um diesen Geschmack zu übertönen. Manchmal taten sie alles auf einmal drauf. Wenn ich die Eltern fragte, was sie meinen, warum ihre Kinder das so machen, taten sie es mit einer schlappen Handbewegung ab und sagten: „die mögen das halt so!” Mir wurde klar, dass sie den wahren Grund nicht sehen und fühlen können oder auch nicht wollen. Viele erlauben ihren Kindern erst vom Tisch aufzustehen, wenn alles aufgegessen ist. Oder es gibt immer dasselbe Stück Tier, bis es vom Teller in den Magen des Kindes verschwunden ist.
Die meisten Eltern drängen ihren Kindern das mit den raffiniertesten Methoden auf, weil sie voller Angst sind, dass ihre kleinen Lieblinge sonst schlimme Krankheiten bekommen könnten, von denen ihnen ein Arzt oder wohlmeinende Freunde erzählt haben.
Sie zwingen ihre Kinder körperlich oder seelisch dazu, das zu tun, was diesen ihre Intuition und ihre innere Stimme zu verweigern gebietet. Diese Art der Erziehung hat Folgen für das Leben und für die Art des kindlichen Verstehens. Ich habe Erwachsene schon öfter zu ihren Kindern sagen gehört: „ich werde dir den richtigen Glauben schon noch beibringen!“ oder „Iss Fleisch, da wirst du groß und stark!“ und „Wenn du mal ein großer starker und furchtloser Mann werden willst, musst du jetzt richtig reinhauen!“
Der Ursprung für diese irrigen Glaubenssätze liegt an der mangelnden Verbundenheit mit Gott. Wir wollen alles ohne Gott machen und schließen Gott aus unserem Leben aus. Die Wissenschaft hat den Platz eingenommen. Wir lassen uns längst nicht mehr vom Herzen her führen, sondern werden vom Verstand

gesteuert. Wo ist unsere innere Verbundenheit? Wo ist das Gefühl unseres Herzens geblieben? War es nicht die Liebe Gottes, nach der wir uns immer sehnten? Wollen wir nicht einmal innehalten und hinsehen, welchen Fußstapfen wir da folgen?! Wo ist unser Vertrauen, wo unser Gespräch mit Gott?!
Wir können uns wütend auf unsere Eltern oder Lehrer stürzen, weil sie uns das alles *beibrachten*. Doch das wird für uns nichts ändern und uns nur wichtige Lebensenergie rauben. Wir können aber liebevoll und ohne Tadel auf die Fürsorge blicken, die uns durch unsere Eltern zuteil wurde. Und wir können unser wiedergefundenes Mitgefühl und unsere Erkenntnisse liebevoll an unsere eigenen Kinder weitergeben.

13. Die Reinheit der Neugeborenen Kinder

Nur ein sauberer Organismus kann Grundlage für gute Gesundheit und einen klaren Geist sein. Gleich einem Menschen, der sich nur in einem behaglichen, sauberen Heim wohl fühlt. Wer ein sauberes, behagliches Heim hat, kann viel besser seine täglichen Aufgaben verrichten, als einer, der im inneren und äußeren Chaos lebt. Unser Körper ist das Zuhause des Geistes und der Seele. Ein Kind spürt sofort, wenn etwas mit seinem Körper nicht in Ordnung ist, oder wenn es etwas hineintun soll, was weder seinem Körper noch seiner Seele gut tut.
Meine Beobachtung hat gezeigt, dass fast alle Kinder, und noch offensichtlicher neugeborene Babys, gekochtes Essen verabscheuen, wenn sie nicht mit viel Geduld oder gar mit Zwang dahingebracht werden, es zu essen.
Ich spreche nicht vom so-und-so-vielten Tag des Fütterns, sondern von den *allerersten Löffelchen denaturierter Nahrung*.
Ein Baby wird gekochte Nahrung nicht so ohne weiteres annehmen. Aber die Babynahrungsindustrie tut alles dafür - mit allen möglichen Geschmacksverstärkern und Appetitanregern, um den Babys und Kindern die denaturierte und mit tierischen Stoffen angereicherte Nahrung schmackhaft zu machen.

Wem das zu glauben schwerfällt, dem möchte ich gerne diese Frage stellen: haben wir denn unsere erste Zigarette so ohne weiteres vertragen oder gar angenommen? Musste man uns nicht mit Sprüchen locken: dass wir sonst in der Gruppe nichts wert, und dass wir Angsthasen und Außenseiter seien. Oder dass wir mit dem Glimmstengel cooler aussehen. Und die Großen machten es

uns vor! Andere versuchten es mit Drohungen: „dann bist du nicht mehr mein Freund!" oder „Dann darfst du da-und-da nicht mitmachen!"
Und später, wenn wir uns dann daran gewöhnt hatten merkten wir, dass wir diese Mittel nicht mehr oder nur mit großer Mühe loslassen konnten. Viele haben später bei der Entwöhnung psychische und teils auch körperliche Schmerzen empfunden. Die meisten Menschen werden mit der Zeit nach allen möglichen und unmöglichen Stoffen süchtig, gerade auch nach den tierischen Stoffen, die sie als Kind einmal verabscheuten.

Ich selbst hörte Ende 1989 dank meiner Vision mit dem Essen von Tieren auf[15].

Leider hatte ich aber noch immer nicht alles verstanden und nach einigen Jahren strikter pflanzlicher Kost konsumierte ich gelegentlich (nicht sehr oft), zum Beispiel Butter oder Käse, oder bis ca. 2005 jedes Jahr zu Ostern ein paar gekochte Ostereier, die mir dann tagelang im Darm lagen. Und sehr selten ein Stück Kuchen, in welchem natürlich auch Eier, Milch und Butter enthalten waren.
Seitdem ich im Oktober 2012 den „Ersten Vegan-Kongress Deutschland" in Hamburg besucht hatte, kamen tierische Stoffe jeglicher Art für mich endgültig nicht mehr in Frage.

Einer der Gründe, warum manche Babys die Milch ihrer Mutter verweigern, liegt wohl darin, dass ihre Milch mit allen möglichen denaturierten oder auch tierischen Stoffen angereichert ist und ihre Babys schlicht so sensibel sind, um sie nicht trinken zu *können*.
So war es auch bei mir und meinem Sohn. Mein Sohn lehnte meine Milch ab. Ich fühlte mich als Mutter sehr schlecht damit, zermarterte mir den Kopf, woran es liegen könnte. Eines Tages kam ich auf die Idee, meine Milch selbst zu probieren, um der Ursache seiner Verweigerung auf den Grund zu kommen. Die Milch war gallebitter. Ich war geschockt und erkannte, welchem Irrtum ich erlegen da war: Erstens hatte ich mich während der Schwangerschaft breit-schlagen lassen, viel Milz zu essen (ein sehr blutiges Organ), da es gesund für das Kind sei. Zwar war ich da noch Karnivore aber die Milz hatte ich regelrecht herunterwürgen müssen!
Ich fragte nach *Innen* und bekam ein Bild von einem Organ gezeigt, das blaugrün verfärbt war. Ich hatte mich regelrecht vergiftet, und damit auch meine Milch. Heute lese ich im Internet bei Wikipedia unter „Aufgabe der

[15] siehe Teil II.4. „Die erste große Vision - ich werde Vegetarier"

Milz“: In der Milz werden überalterte und in ihrer Verformbarkeit veränderte oder durch Membran- oder Enzymdefekte geschädigte Blutzellen, vor allem rote Blutkörperchen (Erythrozyten) und Blutplättchen (Thrombozyten), durch Enzyme aufgelöst (phagozytiert) und durch Makrophagen abgebaut. Auch Zellen, die durch Antikörper beladen sind, Mikroorganismen, Immunkomplexe, Fibrinmonomere, kolloidale und andere Partikel werden auf diese Weise ausgesondert.
Ich erschrecke heute noch, wenn ich daran denke, mit welchen Argumenten ich mich dazu bringen ließ etwas zu tun, das weder mir noch meinem Kind gut tat, sondern im Gegenteil dafür sorgte, dass mein Kind meine Milch nicht annahm. Damals lebte ich noch in der Türkei und hatte so gut wie niemanden, der etwas über diese Zusammenhänge gewusst hätte. Viele Mütter ernährten ihre Babys mit Griesmilch, angereichert mit weißem, raffinierten Industriezucker.
Was wir nicht alles tun, wenn wir in der *Angst um oder vor irgendetwas* leben. Dann hören wir nicht auf unsere innere Stimme, sondern auf alle anderen, die selbst noch in der Angst stecken (meist unbewusst), und deshalb unsere Angst noch unterstützen!

14. Auch Gefühle sind Nahrung

Heute möchte ich allen Müttern, deren Kinder es ablehnen, ihre Milch zu trinken, raten: stelle deine Essgewohnheiten auf so viel frische Nahrung um wie du kannst, mit einem möglichst großen Anteil an Blattsalaten und ohne industrielle Giftstoffe. Halte dich als Mutter an vitale pflanzliche Ernährung, und wenn das seelische Verhältnis zwischen dir und deinem Baby ausgewogen und harmonisch ist, wird dein Baby deine Milch bestimmt trinken! Durch viele Gespräche mit Rohkostmüttern kann ich inzwischen wärmstens das Trinken von Kokos- und Mandelmilch empfehlen, wenn dein Kind dennoch deine Milch nicht trinken sollte, oder du keine Milch produzieren kannst. Gib deinem Kind abwechselnd Kokosmilch, frisch zubereitete Mandelmilch, zum Beispiel angereichert mit einem Stück Banane und einer drittel oder halben Dattel, oder einem Stück Avocado. Wichtig ist, dass alles fein püriert ist, so lange das Baby noch sehr klein ist, so ca. bis zum 10. Monat. Während der Zeit des Stillens genauso wie in der Zeit der Schwangerschaft, sollten möglichst keine veränderten Substanzen wie Kaffee, Zigaretten, Alkohol (und andere Suchtmittel) konsumiert werden. Ich selbst war da glücklich von ‘*oben*’ geführt. Ich konnte

ab dem ersten Tag der Schwangerschaft, sozusagen über Nacht, nichts von alledem mehr sehen, ohne dass mir entsetzlich übel wurde.
Wer als Elternteil eines Kleinkindes dennoch Bedenken hat, sollte gelegentlich Vitamin B12 extra zugeben. Wer sich Rat vom Arzt holen will, sollte das immer auch selbstbewusst tun, denn dann könnt ihr dem Arzt sagen, dass ihr seinen Rat ernst nehmt, wenn er euch Möglichkeiten aufzeigt, wie ihr mit dem Baby bei der Rohkost bleiben könnt. Viele Ärzte haben auf diesem Gebiet im Zusammenhang mit der Rohkosternährung noch nicht genug Erfahrung. Falls das der Fall ist, und er euch nicht verstehen kann, sucht euch einen Arzt, der schon von der Rohkosternährung gehört und damit schon Erfahrung hat.
Es gibt inzwischen schon einige gute Ärzte mit Rohkost-Erfahrung, die aber leider nicht immer in den Rohkostkreisen bekannt sind. Fragt einfach die Sprechstundenhilfe, oder den Arzt selbst. Es kann auch ganz in eurer Nähe einen solchen Arzt geben. Da habe ich schon viel gestaunt. Fragt also ruhig nach.

Es kann auch andere Gründe für die Verweigerung der Muttermilch geben. Ein Neugeborenes kommt blind zur Welt und es hört in den ersten Tagen nichts. Das einzige, was Neugeborene haben, sind ihre Empfindungen, ihre Gefühle. Sie spüren Miss-Stimmung, Ärger und Verzweiflung der Eltern sofort. Sie wollen aber nicht nur im Bauch satt werden, sondern sie wollen natürlich auch die Liebe und die Geborgenheit der Mutter dabei fühlen. Eine Mutter kann ihr Kind freundlich säugen, es wickeln, und eine Weile im Arm wiegen. Wenn sie jedoch mit sich und ihrer Umwelt im Unreinen ist, wird das Kind nicht wirklich damit zufrieden sein. Das Kind spürt die Unruhe und die Unsicherheit und fühlt sich nicht geborgen. Nur, wenn die Liebe ungestört fließen kann, frei von belastenden Gedanken und Gefühlen, wird sich das kleine Wesen in den Armen der Mutter geborgen fühlen und kann vertrauensvoll trinken. Das ist ähnlich wie bei einem Reh an der Tränke. Wenn irgendetwas nicht stimmt, geht das Reh nicht an die Tränke. Nicht nur über geistige Schwingungen kann das Kind erfühlen, wie die Situation um es herum gerade ist. Diese Signale erfährt das Kind auch über die Muttermilch.

15. Kleinkinder - sind noch mit dem Jenseits verbunden

Schon die Neugeborenen beginnen damit, ihre Umwelt zu erforschen. Dabei haben sie noch direkte Verbindung mit Gott. Sie fürchten sich kaum vor etwas,

es sei denn, sie haben in diesem kurzen Leben schon eine schmerzliche oder traurige Erfahrung gemacht. Oder sie haben etwas erlebt, was sich mit der Erfahrung eines früheren Lebens deckt. Wenn diese Erfahrung schmerzhaft war, ist es sehr gut wenn das Kind spürt, dass die Eltern oder ein Betreuer von der Existenz des Jenseits wissen. Es ist sehr vorteilhaft, wenn die Erwachsenen sich darüber bewusst sind, dass unerklärliche Reaktionen des Kindes mit Erlebnissen aus früheren Existenzen zusammen hängen können. Das Kind spürt, dass es geborgen ist und kann seine Erfahrungen viel freier mitteilen.
Kinder sind noch voller Vertrauen, angespornt vom Wunsch, es den Erwachsenen gleich zu tun. Und alles was wir ihnen beibringen und vorleben, ob sinnvoll und lebensbejahend oder sinnlos und destruktiv, schauen sie uns zunächst ab und werden es später selbständig tun.

Jeder Geist hat seine eigene Energieform, die in den Äther dieser Welt einfließt. Sie alle haben Sehnsucht danach, endlich den Weg ins Licht antreten zu dürfen, ihre vergangenen Irrtümer in Ordnung zu bringen; die Aufgaben, die sie sich für dieses Leben gestellt haben auch zu erfüllen. Sie haben Sehnsucht nach einer Chance ihren guten Willen in die Tat umzusetzen.
Wir dürfen ihnen diese Chance geben: durch unsere Zuneigung und liebevolle Anleitung und auch durch Annahme ihrer ureigenen Vergangenheit, die sich z.B. durch Träume bemerkbar macht, oder durch Dinge die sie uns erzählen, die uns suspekt vorkommen, weil wir schon viel zu sehr im rationellen Verstand leben, statt im Gefühl.
Viele Kinder weinen, wenn sie etwas tun sollen, was ihrem innersten Wesen widerspricht. Zum Beispiel, wenn sie ihre geliebten Tiere essen sollen. Doch viele Eltern verstehen es nicht und erziehen ihre Kinder nach der Prägung durch die allgemeinen Glaubenssätze der umgebenden Gesellschaft. Nicht selten auch unter Anwendung von Gewalt. Das ist das Ergebnis der Angst. Und die Folge ist wieder Angst und innere Panzerung.
So entstehen gesellschaftliche Prägungen und Maximen der Angst. Alle laufen mit in diesem großen Strom der Angst und der Gefühlspanzerung. Kaum jemand traut sich, sein Leben entgegen der von der Angst geprägten gesellschaftlichen Maxime zu leben. Doch es lohnt sich, denn das Ergebnis ist ein Leben befreit von der Lebensangst. Es kann dann immer noch Hürden geben, die zu meistern sind, aber es ist ein völlig neues und von Angst und Gefühlspanzern befreiendes Umgehen mit all diesen Dingen.
Meine Erfahrung mit vielen Babys, kleinen und größeren Kindern ist diese: die meisten Kinder verweigern zu Beginn jegliche Aufnahme von Tiernahrung. Sie verweigern Milch, Käse, Butter, Buttermilch, Sahne, Quark, Joghurt, Eier und

jede Art von Fleisch und Fisch, auch wenn es als Salami oder Pastete verarbeitet ist. Sogar eine, dem Gemüse beigemengte Fleischbrühe erkennt ein freigeistiges Kind sofort und verweigert die Annahme.
Viele Kinder erzählen mir, dass sie sich Augen und Nase zuhalten, um das was sie essen sollen, einfach ohne zu kauen zu schlucken, weil ihre Eltern sonst verzweifeln oder sogar Strafmaßnahmen ergreifen, wenn sie es nicht trinken oder essen. Diese Kinder kommen aus den verschiedensten Klassen, Schichten und Religionen. Sie sind in allen Ländern gleichgesinnt! Das gibt uns auch gleich die Antwort dafür, warum so wenig Kinder ihr essen richtig kauen!

Nicht vegane Eltern von veganen Kindern haben sicherlich schon die misstrauischen Blicke ihres Kindes bemerkt, wenn ein Tier auf dem Teller lag. Und wenn das Kind sie danach fragte, und sie ehrlich waren, hat es sicherlich ganz am Anfang verweigert, den Rest weiter zu essen, bis es mit der Zeit das Gefühl bekam, keine Chance gegen die dominanten Eltern zu haben.
Kinder, die von ihren Eltern belogen werden, fühlen dennoch die Wahrheit. Es kommt zu einem großen Bruch, was das Vertrauen gegenüber ihren sicher gut meinenden Eltern anbetrifft, die später ratlos nach der Ursache des mangelnden Vertrauens der Kinder ihnen gegenüber grübeln.
Ich habe auch muslimische Verwandte und Freunde in den verschiedensten Ländern der Welt. Die meisten von ihnen haben einer Opferungszeremonie des Kurban-Festes beigewohnt, bei der sie zusahen, wie ein Schaf geopfert wird. Dieses Fest wird jedes Jahr gefeiert. Das Brauchtum sagt, dass jede Familie mit einem Sohn ein Tier opfern muss. Versucht euch einmal die Tragödie für die Tiere vorzustellen, die während dieser Tage in allen Teilen der Welt mit solchen Riten und Traditionen stattfindet. Stellt Euch die Menschenmasse der Muslime vor, dann könnt Ihr Euch auch vorstellen, wie viele Tierköpfe für dieses grausame religiöse Brauchtum rollen, wie viel Blut für dieses Ritual fließt. Dasselbe gilt für unsere '*christlichen*' Oster- und Weihnachtsbräuche, etc.
Blicken wir doch einmal auf unsere Brauchtümer im Christentum: Jedes Jahr verschlingen wir zum *Fest der Liebe* an Weihnachten Millionen von Gänsen, Enten und Lämmern (Babies).
Es sind Tiere, die keine Schuld an unserem Verständnis von Liebe tragen. Und am Osterfest, dem *Fest der Auferstehung Christi* wiederholt sich das traurige Ritual an den Lämmern. Ist das nicht eher ein Fest des Todes, als der Auferstehung?!
Zu jedem festlichen Anlass müssen die Tiere für uns Haut und Leib lassen, damit der gesellschaftlich festgelegte Rahmen unserer Feste gewahrt bleibt und damit der Anlass angemessen gewürdigt erscheint!

Noch bevor wir im Gedenken an die Geburt Jesu an Weihnachten unseren Heiland *die Welt erblicken* lassen, töten wir ihn mit *eigener Hand* oder im Auftrag an den Metzger: im Lamm, im Kalb, im Hammel; im Tier auf unserem Teller, das wir am Geburts- und Auferstehungs-Gedenktag des *Lammes* Jesu, verspeisen. Sollte uns das nicht sehr nachdenklich stimmen?

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie schlecht, wie übel es mir als Kind tagelang bei dem Gedanken an Fleisch wurde, als ich bei der Schlachtung eines Huhns selbst dabei war. Stets sah ich das blutende, kopflose Tier vor mir, wie es noch minutenlang mit den Flügeln flatterte und kopflos am Boden herum rannte. Und ich dachte: „ich werde nie den blutigen Holzstock vergessen."
Danach wollte ich keine Tiere mehr essen. Aber die Angst der Eltern und anderer Bezugspersonen ist in den meisten Fällen größer, die Erziehungsmaßnahmen überzeugender. Der kindliche Widerstand ist bald gebrochen. So geht es vielen Kindern und ihren Eltern. Die Eltern tun es aus falsch verstandener Liebe. Sie haben Angst um ihre Kinder, dass sie ohne das Tier oder deren *Produkte* auf dem Teller, nicht genug mit allen Stoffen versorgt sein und krank werden könnten. Tier-Produkte: was für ein kaltes Wort für die Muttermilch und das vitale, noch ungeborene Leben, das wir den Tieren wie selbstverständlich wegnehmen, ohne Rücksicht darauf, wie es ihnen damit geht.
Ich fragte viele Menschen nach ihren Gefühlen, die sie hatten, wenn sie die Zeremonie der Schlachtung oder Schächtung (jüdisch und islamisch) das erste Mal sahen. Ich spreche ausdrücklich von Gefühlen, nicht von Emotionen! Die meisten waren noch Kinder, als sie das erste Mal zusahen, manche waren schon älter. Nahezu alle gestanden sich ein, dass sie das Gefühl hatten, weinen zu müssen und davonzulaufen, dass ihre Eltern ihnen aber erzählt hatten, dass es ein *freudiges* Sterben für das Tier sei, weil das Tier *wisse, dass es für Gott sterbe*!. Deshalb müssten sie, die Kinder, das Schlachten als *norm*al ansehen. Besonders Jungen und schon gar nicht Männer hätten nicht zu weinen und sich stattdessen wie 'standhafte Männer' zu benehmen. So sei nun mal das Leben. Es ist schon unglaublich verwunderlich, dass sich nie jemand Gedanken um das Wort *norm*al gemacht hat. Es sagt deutlich, dass hier etwas genormt wurde, und das hat mit *natürlich* rein gar nichts mehr zu tun!

Viele berichteten, dass ihre Eltern ihnen als Kind erklärt hatten, „*dass die geopferten Kreaturen sich freuen würden, Gott auf solch würdevolle Weise dienen und ehren zu dürfen*." Das hätte sie zuletzt beruhigt und so hätten sie die Tiere auf ihrem Teller essen können. Die unglaublichsten Erklärungen gingen sogar so weit: „*Die Träne im Auge der Tiere, sei die Freudenträne des*

Tieres, nun zu Gott gehen zu dürfen!“ Das betrifft nicht nur die Erziehungsmethoden der Muslime, sondern die unterschiedlichsten Glaubensrichtungen.
Die Menschen erzählten mir, dass sie sich nun daran gewöhnt hatten, die Tiere zu essen, dass aber immer noch ein depressives und trauriges Gefühl aufsteigt, wenn sie sehen, wie es geschlachtet wird.
Es ist sehr interessant, was zum Thema Tiere Essen in den „Heiligen Schriften“ zu finden ist [16]

Du sollst nicht töten
Bibel - Matthäus 19:18 [vergleiche: 2 Moses 20:13] [17]

An anderer Stelle sagt Jesus: „... willst Du aber zum Leben eingehen, so halte die Gebote. Da fragte der Jüngling ihn: welche?“ Jesus aber sprach: „Du sollst nicht töten;..“ Matthäus 19:18

Hier zum Beispiel im „Alten Testament“ aus unserer Bibel, Kapitel,Verse: Moses: 1.1:29, 2.20:13 … Jesaja: 1:11-17, 5:20, 9:19, 22:12-14, 28:7-8, 43: 23-24, 65:3-5+21, 66:3 … Jeremia: 7:22-23 … Daniel: 1:8-17.

Im Qur-ân (Koran), dem heiligen Buch des Islam gibt es ebenso viele Hinweise: Suren: 2:23+26+127 -- 14:38 -- 15:21+46 -- 19:26+63 -- 61:13 -- 74:40 -- 81:25 -- 87:7 -- 98:9.

Die Bhagavadgita: ein Ausschnitt der Gesänge aus den indischen Upanischaden, sagt uns dies: 4:30+33 -- 5:22 -- 7:20 -- 9:26 -- 17:6-10.

Es ist nicht wichtig, ob wir die Bibel kennen, denn Gott legte jedem von uns dieses Gebot in sein Herz hinein. Doch wir vergaßen es wieder.
Aber es kamen immer wieder Menschen, die uns neu daran erinnerten. Und es wurde Teil der „Heiligen Schriften“, die wir auf der ganzen Welt lesen können. Es ist an uns alle gerichtet und soll uns daran erinnern, dass wir das Leben aller

[16] im Kapitel II. FRÜCHTE WAREN FRÜHER SCHON UNSERE NAHRUNG: „Die für den Menschen passende Nahrung aus der Sicht der Religionen“, gehe ich näher darauf ein.

[17] Weiter unten, Kapitel V-2 „Früchte waren früher schon unsere Nahrung“ unter Koran. In meinem Buch “Was die Heiligen Schriften zu unserer Ernährung sagen”, gehe ich ausführlich auf dieses Thema ein.

Lebewesen achten sollen. Nicht etwa nur das Leben von uns Menschen ist zu achten, was wir aber auch nicht wirklich tun - wenn wir beispielsweise auf die vielen Kriege sehen, wo wir Bruder und Freund erschlagen. In Kriegen meinen wir, sei es erlaubt Menschen zu töten. Wenn wir betrachten, wie viele Dinge, die wir benützen, durch Kinder- und Sklavenarbeit gemacht sind, achten wir nicht einmal das Leben von Kindern. Und was die Tiere und die gesamte Natur betrifft, glauben wir, diese seien -nur- zu unserem Nutzen da.

Haben wir da nicht etwas gründlich missverstanden?!

Das Gebot „Du sollst nicht töten“ wird vom Verstand so ausgelegt, wie es uns gerade passt. Wir lassen uns von Anderen interpretieren, dass wir zwar nicht töten sollen, aber natürlich nur die Menschen nicht, und dann aber doch, wenn es triftige Gründe dafür gibt. Damit lassen wir zu, dass Andere unsere reine ursprüngliche Wahrnehmungsfähigkeit negativ umlenken.
Durch unser Einverständnis zu dieser verdrehten Sichtweise manipulieren wir selbst *die Richtungsweisung unseres inneren Kompasses.* In dem Glauben, der uns von Natur aus mitgegebene Kompass sei fehlerhaft oder defekt, lassen wir uns vom „Wissen gefühlloser Wissenschaften“ und von dem was unsere Religionsführer uns erzählen so beeindrucken, dass wir unsere *Fort*-Schritte von Gott und der wunderbaren Schöpfung gar nicht bemerken.
Vielleicht ist ja auch hier der Ausdruck „Wissen ist Macht!” wieder ein sehr wichtiger Hinweis darauf, wie präzise die Sprache sich ausdrückt. Nur sind wir nicht wach genug, um es zu bemerken.
Die Innere Stimme und das wissenschaftliche Wissen führen nur selten in die gleiche Richtung. Wohl findet die Wissenschaft am Ende heraus, dass es Gott doch gibt: durch die Teilchenbeschleunigung, fand man zum Beispiel das sogenannte Gottes-Teilchen. Aber zu dieser Entdeckung hat die rationale Wissenschaft einen großen Teil des Lebens auf der Erde zerstört und gefährdet es weiterhin im großen Stil. Was der rationalen Wissenschaft, an die wir heute glauben am meisten fehlt, ist Mitgefühl und Liebe!

So hat eine Fehlhandlung die wir dadurch begehen, dass wir nicht auf unser Herz hören, sondern auf den Rationellen Verstand, schon die nächste Fehlhandlung zur Folge. Dieser Kreislauf wiederholt sich so lange, bis wir durch das Leid, das wir infolgedessen erfahren, endlich wissen wollen, wo wir herkommen, wer wir sind und wozu wir hier sind.
Dann werden wir eines Tages entdecken: wir kommen aus dem Licht! Wir sind in unserem tiefsten ursprünglichen Sein Lichtwesen! Wir sind hier, um all die

Dunklen Ereignisse unserer vergangenen Existenzen zu versöhnen, was wir in der Hauptsache dadurch tun, indem wir sie nicht mehr wiederholen und neu verursachen. Wir tun gut daran, uns in der Auflösung alter Verstrickungen und der Versöhnung mit Menschen und Situationen, in die wir früher schon verwickelt waren zu üben. Das passiert, wenn wir alte Verhaltensmuster erkennen und erlösen, die aus Emotionen wie zum Beispiel Wut, Trauer und Argwohn bestehen, die uns noch immer negativ mit ihnen verbinden. Diese Situationen begegnen uns täglich im Leben und wir reagieren im immer gleichen Muster. Ähnlich wie im Film „und täglich grüsst das Murmeltier". Erst, wenn unser Bewusstsein erwacht, erkennen wir das und können bewusst anders handeln. Das Bewusstsein wird erwachen, wenn wir aufhören, Stoffe in unseren Körper hineinzufüllen und uns mit Dingen zu umgeben, welche genau dieses Erwachen blockieren!

Erinnern wir uns: es war nicht Gott, unser Schöpfer, der sich von uns abwandte. Wir waren es, die sich dem *Fort*schritt, fort von Gott, der gefühlskalten, materiellen Welt zuwandten!
Wir sind hier, um uns selbst und damit die leidende Kreatur zu befreien. Wir sind hier, um gemeinsames Glück und Freude in Harmonie und Mitgefühl zu leben, wenn wir auch die letzte Kreatur aus der Gefangenschaft durch den Menschen in die Freiheit entlassen haben.

Hören wir Gott wieder zu, anstatt ihm das *Wort im Mund abzuschneiden* durch das Gemetzel an jeglichem Wesen durch unsere eigene Hand für unseren Gaumen und für unsere Genuss-Süchte überhaupt. Wenn wir Gott aussprechen lassen: im Baum, in der Luft, auf der Erde, in den Meeren, in allen Wesen der Erde und des gesamten Universums, werden auch wir selbst frei! Erst dann werden wir den Überfluss schöpfen dürfen, den wir zwar längst entdeckt haben, aber nie erreichten. Wundervolle Dinge, wie Freie Energie, Freiwirtschaft, Freies Denken, Berufsfreiheit, freie natürliche Nahrung, freies sauberes Wasser, Mitgefühl und vor allem Liebe!

TEIL II-2

UNSER UMGANG MIT UNSEREN ERDENBRÜDERN

1. Die Tiere, unsere Freunde und Wegbegleiter

Viele Menschen haben ein Haustier und lieben es wie ihre eigenen Kinder. Sie betrachten es als Familienmitglied und trauern wie um einen Menschen, wenn es stirbt. Sie würden kein Tier essen, dem sie einen Namen gegeben haben und das ihr Leben jahrelang begleitet und mit so viel Freude erfüllt hat. Doch die Tiere, deren Namen sie nicht kennen oder die keinen Namen haben, betrachten sie mit anderen Augen. Dabei gibt es in Wahrheit keinen Unterschied zwischen ihnen, außer in der Beziehung, die wir zu ihnen aufbauen oder absichtlich blockieren.
Viele Tiere haben uns über Jahre hinweg treue Dienste geleistet, haben Blut geschwitzt und Schwerstarbeit für uns verrichtet. Wir nahmen uns ihre Milch, ihre Eier, ihre Arbeit… Und sie ließen uns gewähren, weil sie uns Menschen so wie Kinder es tun, blind vertrauen. Sie wussten nicht, dass wir ihre Kraft so lange nützen bis sie umfallen und so gut wie nie etwas dafür zurückgeben würden. Sie wussten nicht, dass wir ganz im Gegenteil zuletzt ihr Leben fordern und sie zum Schlachter bringen würden. Das betrifft den Großteil der Tiere auf diesem Planeten!
Und was tun wir im Gegenzug für sie? Was geben wir ihnen zum Ausgleich dafür? Von uns bekamen sie für ihre Dienste nicht ihren verdienten Lohn, sondern den Tod. Einen Tod, den wir nicht einmal unserem ärgsten Feind wünschen würden. Dabei hätten sie unsere Freunde sein können. Das waren viele auch. Und sie glaubten, wir wären -auch ihre- Freunde. Das hätten wir laut der Schöpfungsgeschichte auch sein sollen, aber wir geben ihnen stattdessen die Hölle auf Erden.

Nicht nur wir Menschen, auch die Tiere gehen einen Weg der seelischen Entwicklung auf dieser Erde. Wir sollten ihn mitfühlend mit ihnen gehen, ihnen liebevoll helfen und sie anleiten auf ihrem Weg. Doch wir schneiden ihnen diesen Weg ab. Wir geben ihnen ein Vorbild der Hölle, und erwarten für uns selbst den Himmel auf Erden.
Wir stellen ihre Empfindungen und Fähigkeiten in Frage. Wir unterstellen ihnen, keine Seele zu haben, keine Schmerzen, keine Trauer und keine Angst zu empfinden. Wo nehmen wir diese Arroganz und Ignoranz nur her?

Darum sagte Jesus:
„Was ihr den Geringsten antut,
das habt ihr auch mir getan!“

Wir rauben Kindern die Mütter, wir rauben Männern ihre Frauen und Frauen ihre Männer, wir rauben Frauen ihre Kinder. Wir reißen Familien auseinander. Wir töten Kinder vor den Augen von Kindern, wir töten Kinder vor den Augen ihrer Mütter und die Mütter vor den Augen ihrer Kinder! Wir ziehen ihnen die Haut vom Leib und zerstückeln ihre Gebeine, weiden ihre Körper aus. Wir nennen ihre Nachkommenschaft ohne Mitgefühl Tier-*Produkt*. Wir nehmen uns was wir brauchen. Was wir nicht brauchen wird zermust, geschreddert, vergast, entsorgt. Wir nennen auch das, was Tiere für die Aufzucht ihrer Kleinen benötigen Tier-*Produkt*. Wir nennen ihre Haut Tier-Produkt.
Wie können wir diese Ausdrücke über die Lippen bringen? Was würden wir sagen, wenn wir so behandelt würden? Wir brauchen nicht zu fragen. Wir wissen es schon. Warum sehen wir nicht hin und warum hören wir ihre verzweifelten Schreie nicht?!

Längst haben Wissenschaftler, die auf der Suche nach Freier Energie sind, in äußerst spannenden Recherchen über mystische Steinkreise in Süd Afrika und den „Adams Kalender" herausgefunden, dass wir selbst die Erzeuger des Wahns auf dieser Welt sind. Es kommt einer ganz bestimmten Elite gerade recht, dass wir so viel Frequenz und Resonanz des Leids auf der Welt erzeugen.

Sie saugen diese Energie mit unvorstellbarer Technik seit vielen Jahrtausenden auf und nützen sie für sich. Uns bleibt die Energielosigkeit, Ausweglosigkeit, Bewusstlosigkeit, so lange wir das nicht ein jeder von innen her stoppen, indem wir unsere Gesinnung ändern und uns vegan - also grausamkeitsfrei - ernähren! Bereits Leonardo Da Vinci, Kepler, Pythagoras und viele andere lehrten ihre Schüler, dass alles Leben zu achten sei. Sie lehrten das Mitgefühl und die Barmherzigkeit und dass wir Menschen uns pflanzlich ernähren sollen. Uns wurde in der Schule aber nur noch das rein wissenschaftliche Fragment ihrer Lehren übermittelt. [18]

Können wir denn der Verzweiflung der Tier-Kinder, Tier-Mütter und Tier-Väter ins Auge sehen? Könnten wir das Leid, das wir unseren Mitbewohnern dieser Erde antun, selbst ertragen? Wenn nicht, warum tun wir es ihnen dann an? Bei Gericht gibt es einen Spruch für Menschen, die aus Unwissenheit gehandelt

[18] Siehe den Michael Tellinger's Vortrag: „Vorzeitliche Zivilisationen und freie Energie" (Ancient Civilizations and Free Energy (Link:) *https://privat.regina-rau.de/ /F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Aufklaerung/Tellinger-Michael_01_D.html*

haben: „Unwissenheit schützt vor Strafe nicht." Wir werden im höheren Sinn, spirituell gesehen zwar nicht von irgendeinem Gericht bestraft, aber das Leben selbst wirft uns gemäß dem Gesetz der *Re*sonanz - auf uns zurück, was wir ausgesät haben!
Im selben Moment, wo uns diese Zusammenhänge in seiner ganzen Bandbreite bewusst werden, müsste uns einleuchten, dass wir mit diesem Verhalten immer nur uns selbst Leid zufügen. Und zwar exakt das Leid, das wir den anderen zugefügt haben.
Viele Tierlaute auf den Weiden und im Stall, die wir idyllisch finden, sind in Wahrheit verzweifelte Rufe der Tiere aus meist leidvollen Gründen, die sie durch ihr Brüllen mitteilen. Unsere Ohren sind taub dafür.
Wir kamen vor einigen Jahren bei einem Spaziergang an einem Bauernhof vorbei, da sollten gerade die Kühe vom Stall gerade über die Straße auf die Weide gebracht werden. Sie kamen nur zögerlich aus dem Stall. Es waren wohl an die dreißig Kühe. Und es waren vier Mann damit beschäftigt, sie aus dem Stall zu bekommen. Die Kühe riefen und brüllten. Sie kamen recht unwillig aus dem Stall. Und das, obwohl sie den ganzen Winter über drinnen verbracht hatten und das schönste Frühlingswetter nach draußen lockte. Als die ersten Kühe auf der Weide standen, die für sie bestimmt war, standen sie hinter der Absperrung und wollten keinen Schritt weitergehen. Sie schauten alle Richtung Stall, von wo sie hergekommen waren und brüllten aus Leibeskräften.
Endlich hatten die Bauern ihre Kühe alle auf der Weide. Sie sahen mich beim Filmen und erklärten: „Drin ist eine Mutterkuh, die gerade gekalbt hat! Jetzt wollen sie alle bei der Mutter und beim Kind bleiben!" Wir waren erschüttert, zu wie viel Liebe und Gemeinschaftlichkeit die Tiere fähig waren. Wir verstanden plötzlich: „Die Rufe der Kühe waren die Willkommensgrüße an das junge Kalb und die Beruhigung an die Mutter: wir sind alle hier!"
Wer so etwas einmal gesehen hat, fühlt sich wirklich zutiefst berührt und wird es nicht mehr vergessen.
Wir nützen die Tiere aus allen erdenklichen Gründen auf skrupelloseste Weise aus. Sie müssen uns bei Rennen, Kämpfen, Ausstellungen, Wettbewerben und als Schoßhündchen dienen. Sie sollen Augenschmaus hinter Gittern im Zoo sein, damit wir lernen was es so alles auf unserer Welt zu sehen gibt. Für mein Gefühl ist es allenfalls eine Vorführung dafür, was wir alles ausrotten. In den Arenen und Manegen sollen Tiere ihre Künste vorführen, die ihrem angeborenen Art-Verhalten völlig fremd sind. Sie sollen Gaumenschmaus auf unterhaltsamen Festen sein. Sie sollen unser religiöses Glaubensdogma erfüllen und sterben, damit wir damit unsere Opferbereitschaft symbolisieren. Jedoch nicht wir sind es, die hier in Wahrheit etwas opfern. Ein Opfer sollte doch

eigentlich etwas sein, das mir selbst eine Anstrengung abverlangt. Es sollte etwas Wertvolles sein, das ich von mir selbst gebe, wie zum Beispiel die eigene Sucht Tiere zu essen gegen das vorübergehende Opfer vegan zu leben. Es wäre ja nicht lange ein Opfer, da wir ja ohne die tierische Kost an Leib, Geist und Seele gesunden würden. Wer einmal erlebt hat, wie leicht das Leben plötzlich ohne die tierische Kost wird, der mag auch nicht mehr dorthin zurück. Wir nehmen uns im Gegensatz dazu das Leben eines Mitgeschöpfes und nennen das unser eigenes Opfer!
Selbst als Haustiere leiden viele Tiere für den Menschen. Viele lieben ihre Tiere und bemühen sich ernsthaft um ein glückliches Zusammensein. Aber viel zu viele können sich gar nicht ausreichend um ihre Lieblinge kümmern, da sie berufstätig sind, oder wegen Krankheit und Alter nicht mehr beweglich genug, um sie an dem *kurzen Stück Freiheit* an der Leine auf dem handbreiten Rasenstreifen in der Stadt ein bisschen Natur schnuppern zu lassen. Unsere Tiere tragen das ganze Leid mit, stehen oft trotz allem treu zu uns bis in den Tod! Würden wir das auch für sie tun?
Andere Tiere müssen den Menschen als Umhängetasche, Aschenbecher und Zigarettenetui, als Senfspender, Pelzmantel und Lederrock dienen und sollen das Prestige aufmöbeln oder das Selbstbewusstsein künstlich anheben. Auf Werbeplakaten sollen sie mit ihrer eigenen Haut die neueste Lederpflege anpreisen, die neueste Ledermode aus ihrer eigenen Haut todschick finden oder sogar ihre eigenen Würste auf einem Silbertablett als Delikatesse anpreisen! Merken und fühlen wir denn wirklich gar nichts? Schreckt uns denn überhaupt nichts zurück?

In der Geschichte ist viel zu wenig von den Tieren die Rede. Die Wissenschaft hat sie verraten, indem sie sie sich zum Selbstzweck gemacht hat. Rias Canetti

Die Hauptsache ist immer, dass der Mensch nicht seine verstümmelte Hand angelegt hat: Ein Pferd, dem Schweif und Mähne abgeschnitten, ein Hund mit gestutzten Ohren und dergleichen sind Dinge, von denen sich der gute Geschmack abwendet. Goethe

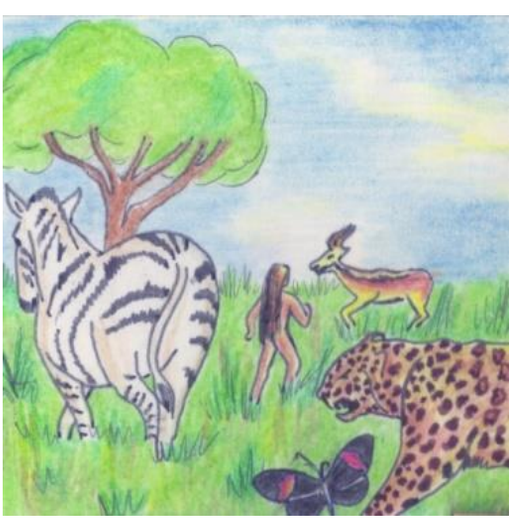
Tiere brauchen ihre Freiheit genauso wie wir?! Das ist kein Problem, wir machen uns Tiere, die keine Freiheit, keine Federn, kein Fell brauchen... Wir haben uns die Tiere völlig unterjocht.
Dabei sollten wir uns ihrer eigentlich in Liebe annehmen. Sie haben für uns schwere Lasten und Wagen zu schleppen, müssen unsere Reisfelder pflügen und müssen ihre Haut und ihren Kokon *zu Markte* tragen.



Meistens haben wir nicht einmal angemessene Nahrung für sie, wir beschimpfen sie übel, weil sie nicht so funktionieren, wie wir es von ihnen verlangen. Wir schlagen und treten gnadenlos auf sie ein und lassen unsere ganze Wut an ihnen aus. Oder wir lassen es zu, dass andere es tun, während wir ja *nur* ihre *Produkte* genießen. Wir schließen unsere Augen und sagen: „wir waren es nicht, der Metzger war es, der Kürschner war es, der Zoo- und Zirkusdirektor war es!“ und „Ich würde nie einem Tier etwas zuleide tun, das könnte ich gar nicht!“ Doch wir konsumieren gedankenlos die *Produkte*, die man aus ihnen herstellt, wir benutzen die Dinge, die durch ihre Kraft gewonnen wurden. Müssen wir hier nicht vielmehr von verlieren sprechen!

„Wir sollen die lebende Kreatur nicht behandeln wie Schuhe oder tote Haushaltsgegenstände, die wir fortwerfen, wenn wir sie nicht mehr brauchen können.“ Plutarch

Wir leben ein gedankenloses und naturwidriges Leben und wenn wir daran an Leib und Seele erkranken, müssen ein weiteres Mal die Tiere herhalten. Wir verarbeiten sie zu Medizin und testen an ihnen unsere Mittel, bis wir etwas gefunden haben, von dem wir hoffen, dass es uns heilt.
Und wenn dann endlich ein scheinbarer Erfolg eintrifft, haben wir bereits unzählige Tiere getötet, um ein Menschenleben für kurze Zeit zu verlängern, oder seine Qualen, die er vom Verzehr der Tiere und anderen Leben zerstörenden Lebensweisen hat.



Wir nehmen die Medikamente ein, um die Auswirkungen unserer ausschweifenden und tierischen Ernährung damit zu behandeln. Wir hoffen durch diese Mittel, die mit und durch die Tiere hergestellt werden, gesund zu werden! Wir merken gar nicht, dass dabei nur das Symptom, die Alarmglocke der Seele und des Körpers beseitigt wurde, nicht aber der Grund des Alarms.

Wir entwickeln uns also nicht wirklich weiter sondern wir ermogeln uns ein längeres

Leben, um es nicht einmal wirklich sinnvoll zu nützen. Wir nutzen die *gewonnene* Zeit allenfalls, um noch länger das genießen zu können, was uns eigentlich krank gemacht hat.

Wir nehmen die Bibel und lesen bei Moses den Satz:

„macht Euch die Erde untertan.“

Damit entschuldigen wir alles, was wir tun. Vermutlich hat es vor den Fälschungen durch Hieronymus im Auftrag von Papst Damasus einmal geheißen: „und macht euch eure Gedanken untertan!” Sinngemäß: „damit sie euch nicht verführen, Dinge zu tun, die euch und der Schöpfung schaden!”

Demgemäß lesen wir in der Bibel:

„Du sollst nicht töten!“
Kapitel 2 Moses 20:13

Spricht man die Menschen darauf an, so antworten sie: „ich habe meine Hand nicht an das Leben dieser Kreaturen gelegt!“. Aber sie bestellen sich ihr tägliches Steak, oder ihren Fisch am Freitag. Oder sie sagen: „Mit dem Töten war sicherlich nur gemeint, dass wir keine Menschen töten sollen.
Die Tiere sind doch nur dazu da, um uns zu dienen und für unseren Lebenserhalt da zu sein. Wozu sonst leben sie?“ Dieser Satz wird von den Leuten stets zur Verteidigung wie ein Schild vor sich hergetragen.
Ich fragte mich vor vielen Jahren, wie die Worte der Bibel bei Moses gemeint sein konnten „Macht euch die Erde untertan!“. Nachdem ich sah, dass der Mensch überall Leid sät und erntet, und immerzu nach der Erlösung seines Jochs auf dieser Erde sucht, entdeckte ich, dass der Mensch nun dasselbe tut, was uns vom Widersacher Gottes aus der Bibel berichtet wird. Er wollte die Schöpfung Gottes nicht annehmen. Er wollte sich ihr nicht hingeben und in ihr in keiner Weise dienen, sondern er wollte bedient werden. Wir haben, zumindest bisher, nicht nur nicht erkannt, dass wir uns vom Geist der Zerstörung haben leiten lassen, sondern wir haben seine Art zu Denken, zu Reden und zu Handeln fast vollständig übernommen ohne je darüber nachzudenken.
Wie bereits weiter oben gesagt, wird es vermutlich vor den Fälschungen durch Hieronymus im Auftrag von Papst Damasus einmal geheißen haben: „und macht euch eure Gedanken untertan!” Sinngemäß: „damit sie euch nicht verführen, Dinge zu tun, die euch und der Schöpfung schaden!”

2. Luzifer's Anklage an Gott

Und Gott [ELoHIM] sprach: „Lasst uns den Menschen [ADaM] machen, nach unserem Ebenbild, gemäß unserem Gleichnis. Und sie sollen herrschen über die Fische des Meeres und über die Vögel des Himmels und über das Vieh und über die ganze Erde und über alles Gewürm, das auf Erden kriecht." Und Gott [ELoHIM] schuf den Menschen [den ADaM] nach Seinem Ebenbild, nach Gottes [des ELoHIM] Abbild schuf Er ihn; männlich und weiblich schuf Er sie. Und Gott [ELoHIM] segnete sie. Und Gott [ELoHIM] sprach zu ihnen: „Seid fruchtbar und mehret euch und füllt die Erde und macht sie euch untertan. Und herrscht über die Fische des Meeres und über die Vögel des Himmels, und über alles Getier, das sich auf Erden regt." 1 Mose 1:26-28
Luzifer: „Was ist der Mensch, dass Du seiner gedenkst, und der Menschen [des Adam] Sohn, dass Du dich seiner annimmst? Denn ein wenig geringer als Gott [den Elohim] hast Du ihn gemacht, und mit Herrlichkeit und Pracht krönst Du ihn. Du machst ihn zum Herrscher über Deiner Hände Werk; alles stellst Du unter seine Füße, Kleinvieh und Rindvieh, sie alle, und selbst die Tiere des Feldes, die Vögel des Himmels und die Fische des Meeres, alles, was die Pfade der Meere durchquert." Psalm 8:4-8

Triumphlied über den Sturz des Weltherrschers

… und sie werden gefangen halten die, von welchen sie gefangen waren, und werden herrschen über ihre Dränger. (Jesaja 14.2)
3 Und zu der Zeit, wenn dir der HERR Ruhe geben wird von deinem Jammer und Leid und von dem harten Dienst, darin du gewesen bist, 4 so wirst du solch ein Lied anheben wider den König von Babel und sagen: Wie ists mit dem Dränger so gar aus, und der Zins hat ein Ende! 5 Der HERR hat die Rute der Gottlosen zerbrochen, die Rute der Herrscher, 6 welche die Völker schlug mit Grimm ohne Aufhören und mit Wüten herrschte über die Heiden und verfolgte ohne Barmherzigkeit. 7 Nun ruht doch alle Welt und ist still und jauchzt fröhlich. (Habakuk 2.20)
8 Auch freuen sich die Tannen über dich und die Zedern … und sagen: „Weil du liegst, kommt niemand herauf, der uns abhaue." (Jesaja 37.24)

9 Die Hölle drunten erzittert vor dir, da du ihr entgegenkamst. Sie erweckt dir die Toten, alle Gewaltigen der Welt, und heißt alle Könige der Heiden von ihren Stühlen aufstehen, 10 dass dieselben alle umeinander reden und sagen zu dir:

„Du bist auch geschlagen, gleichwie wir, und es geht dir wie uns.“ 11 Deine Pracht ist herunter in die Hölle gefahren samt dem Klange deiner Harfen. Maden werden dein Bett sein und Würmer deine Decke. (Hesekiel 32.18-19)
12 Wie bist du vom Himmel gefallen, du schöner Morgenstern! Wie bist du zur Erde gefällt, der du die Heiden schwächtest! 13 Gedachtest du doch in deinem Herzen: „Ich will in den Himmel steigen und meinen Stuhl über die Sterne Gottes erhöhen; 14 ich will mich setzen auf den Berg der Versammlung in der fernsten Mitternacht; ich will über die hohen Wolken fahren und gleich sein dem Allerhöchsten.“ (Hesekiel 28.14)

Gar nicht rosig stehen die Zeichen für uns, wenn wir unsere Augen und unsere Herzen nicht öffnen und erkennen, dass wir es sind, welche die Schöpfung Gottes anstatt sie zu achten, zu respektieren und zu unterstützen - blind, ignorant und mutwillig zerstören.

Ja wirklich, die meisten Tiere sind uns nicht freiwillig dienlich, ebensowenig die Natur. Jedenfalls nicht mit der Art und Weise, die jeden Mitgefühls entbehrt: Wie wir sie größtenteils einpferchen, abfertigen und drillen, quälen und töten. Wir haben uns die Tiere zu unseren Sklaven gemacht. Wir sperren sie ein, halten sie an kurzen Stricken in winzigen Boxen, und sie sollen für uns ‘*produzieren*’. Wollen wir denn gar nicht fühlen, wie herzlos unser Denken, unser Streben und unser Verhalten ist.
Wenn es an uns ist dasselbe durchzuleiden, können wir uns plötzlich nicht mehr erinnern, dass wir alles zuvor unseren Mitbrüdern so übel mitgespielt haben. Plötzlich ist es ungerecht, gottlos, ohne Sinn und menschenunwürdig, was *uns* angetan wird. Erinnern wir uns: die allgemein gültige Regel lautet „was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu!“ und es geht auch umgekehrt: „Das was du willst, das man dir tu, das füg auch allen andern zu!“
Ja, Tiere müssen für uns da sein, Tag und Nacht. Auch die Pflanzen, die Wasser und die Luft wollen wir uns zu eigen machen, um sie zu verkaufen. Wir wollen nicht MIT der Schöpfung leben, sondern VON ihr. In Wahrheit aber können wir von solch einer Lebenseinstellung nicht leben, sondern diese Haltung treibt uns unaufhaltsam unserem eigenen Untergang entgegen.
Wir benutzen Tiere für unsere Lebens-Illusions-Show. Wir geben mit ihnen an, besser, schneller, größer und schöner zu sein als andere. Dabei haben wir selbst dabei meist gar nichts Großartiges geleistet. Sie, nicht wir, haben geschwitzt und Angst gehabt, und rannten für den *Sieg* um ihr Leben, oder mussten sogar ihr Leben hingeben, während wir den *Gewinn* einsteckten. Wir wollen

all unsere eigensinnigen Wünsche erfüllt haben. Tiere, die beim Wettbewerb um Pokale nicht siegen, landen umgehend bei ihrer Hinrichtung, beim Schlachter. Für uns ist es ein Sieg um Ruhm, Macht und Geld. Für die Tiere ist es der Wettkampf um Leben oder Tod.



Noch rennen die Menschen in ihre *Amphitheater*, um den Daumen nach oben oder unten zu halten. Noch immer brüllt das Volk vor Begeisterung, und liefert nichtsahnend den Dunkelmächten die gesamte Energie, welche aus solchen inneren emotionalen Ausbrüchen hervorgeht, und legt sich ein jeder selbst die Fesseln an, die ihn später darin binden, was er jetzt den anderen zuwies.

„Eine göttliche Kraft zeigt sich in der Empfindung des geringsten Insektes wie in dem Gehirn Newtons. Dennoch können tausend Tiere vor Deinen Augen sterben, ohne dass Du Dich darum bekümmerst, was aus ihrer Fähigkeit zu empfinden werden wird, obgleich diese Fähigkeit das Werk des Wesens aller Wesen ist. Du betrachtest sie als Maschinen der Natur, um anderen Platz zu machen.“ Voltaire

Dabei können uns die Tiere wirklich viel Liebe und Freude schenken, und das würden sie ganz sicher von sich aus gerne tun. Statt sie uns zu unterjochen könnten wir ihre Einladung annehmen, mit ihnen im Einklang zu leben. Dann könnten wir uns an ihrem Dasein erfreuen und an der Ruhe und Lebensfreude, die sie ausstrahlen, teilhaben. Wir könnten uns von ihnen wieder Mitgefühl und Liebe abschauen - vor allem *echte, bedingungslose* Liebe!
Es ist so erquicklich, die ungebremste Lebensfreude der Tiere zu beobachten, die zu empfinden sie fähig sind. Ich hatte sogar nicht selten das Gefühl, sie verstehen mehr vom Gespräch mit Gott, als wir Menschen. Manchmal saß ich stundenlang da und betrachtete die Tiere und ihre tiefe Verbundenheit mit der Schöpfung.

Für mich erhebt sich bei diesen Betrachtungen immer wieder die Frage: wozu brauchen wir diese *tod*schicken Taschen, Kleider, Schuhe, Ketten, Armreifen, Ohrringe, Bettvorleger, Aschenbecher, Armaturen, und all diese aus den Tierleichen gefertigten überflüssigen Luxus Gegenstände, für die Millionen unschuldige Kreaturen jeden Tag ihr Leben lassen müssen? Wenn der Mensch die Tiere

als seine ebenbürtigen Geschwister ansehen würden, könnten sie sich des Lebens freuen - und das würde auch uns wieder glücklich machen.

Brauchen wir heute wirklich noch den Braten auf dem Teller, um Feierlichkeit und Festlichkeit empfinden oder genießen zu können? Dass wir keine Tiere oder Dinge von ihnen brauchen, um gesund leben zu können, hat sich längst herumgesprochen. Es gibt auch riesige, großangelegte Studien, die weltweit nicht nur Anerkennung finden, wie z.B. die „China Studie - von Colin Campbell", die bereits unzählige Menschen dazu gebracht hat, ihr Leben nachhaltig gesünder und glücklicher zu gestalten. Immer mehr Leute jeden Alters werden sich der unhaltbaren Zustände bewusst, unter welchen die Tiere für unser bisschen Genuss leben müssen und haben auf ein veganes Leben in Gesundheit und Vitalität umgestellt, wie zum Beispiel US Expräsident Bill Clinton. Immer mehr Männer finden es nicht mehr männlich, Tiere und Tierisches zu essen. Immer mehr Männer zeigen Mitgefühl und posen mit frischem Blattgrün und köstlichen F*roh*kostzubereitungen.
Auch zu vielen anderen Zwecken missbraucht der Mensch die Tiere. Auch da können wir bewusster werden und darauf achten, was wir tun. Zum Beispiel die Schönheit der Frauen (auch Männer). Die Menschen *bemalen* sich manchmal so stark, dass man vom echten Gesicht kaum noch etwas sieht. Natürlich ist der Wunsch sich zu schminken, teils auch dadurch bedingt, dass die schlechte Lebenshaltung die Haut und die Gesamt-Erscheinung schnell altern lassen. Augenringe, Blässe und Falten wollen kaschiert werden. Aber immer mehr Menschen können ihre ganz natürliche Schönheit überhaupt nicht mehr ertragen. Sie finden sich in jeder Hinsicht abgrund häßlich. Das hat mit dem falschen Lebensstil zu tun, der sie nicht glücklich macht, sondern komplett nach unten zieht. Sie leben Lebensarten aus, gehen Arbeiten nach, die sie nicht erfüllen. So fühlen sie sich wertlos, ungeliebt und häßlich. Doch falsche Schönheit, aufgemalt mit Lippen- und Augenstiften, Makeup Cremes und die ganze Schminkpalette aus getöteten Tieren ist out. Und für die, die sich gerne schminken, gibt es wunderbare pflanzliche Kosmetik.

Ebenso die ganze Ausbeutung der Tiere bei Rennen, Kämpfen, in Zoos und Showveranstaltungen der Welt sollte der Vergangenheit angehören.
Genau betrachtet ist die Vorliebe für solcherlei Zeitvertreib schon der Ausdruck tiefster innerer Gefühlspanzerung, die wir uns meist schon seit unserer Kindheit umgelegt haben, um besser mit all den grausamen Dingen umgehen zu können, die uns unsere Gesellschaft als Notwendigkeit und *natürlichen Gang der Dinge e*inredete, gerade so wie wir es in früheren Existenzen mit unseren

Kindern taten und heute noch tun. Heute brauchen wir das alles, um vor der Depression in unseren Herzen davonzulaufen über ein L eben, das wir im Grunde gar nicht leben wollen.

Ja, früher waren wir klein, konnten es nicht anders machen. Doch heute sind wir groß und haben die Möglichkeit, eine neue, lebensbejahende Entscheidung für alle Beteiligten zu treffen. Haben wir denn nicht ein leise nagendes Gefühl im Magen, bei all diesem Zeit-Vertreiben, bei dem andere für uns rennen, kämpfen, siegen und sterben müssen! Mahnt uns nicht ständig unser *gutes* Gewissen? Haben wir nicht Depressionen und tiefe Traurigkeit in uns? Viele haben nachts schreckliche Albträume, wissen aber beim Aufwachen nichts mehr davon? Später - wenige Jahre oder Monate vor dem Ableben des Körpers kommen diese dann nach oben und wirken wie eine reale Welt für diejenigen, die bisher ihr Bewusstsein unterdrückt haben.
Wir können uns wahre Lebensfreude und echten Lebensinhalt nicht für Geld erkaufen! Die schönen Ablenkungen können uns meist nur für sehr kurze Zeit über diesen inneren Schmerz hinwegtäuschen.
Unaufhörlich schlägt die Nadel unseres Kompasses bis zum Anschlag! Es wird Zeit, etwas Entscheidendes in unserem Leben zu verändern!
Unsere Innere Stimme mahnt uns, wieder zu unseren Sinnen, in unser Herz zurück zu kommen und Mitgefühl zu leben! So viele unbewusste Dinge tun wir täglich. So viel unsägliches Leid bedeutet die Gefangenschaft der Tiere durch den Menschen, die stummen Kreaturen, die sich nicht gegen uns wehren können, für die niemand seine Stimme erhebt.
Hätten wir denn die Courage, auch nur eine Sekunde der Qualen zu ertragen, die wir unseren Mitgeschöpfen antun, nur um unsere eigenen Leidenschaften erfüllt zu sehen?

Und wie ernähren wir uns geistig? Was geben wir unserer Seele! Näher betrachtet, ernähren sich die meisten Menschen über den größten Teil des Tages von Leid, Gewalt, Not, Krieg und Tod.
Und wir wundern uns, warum die Praxen der Ärzte und Psychiater voll sind mit hilfesuchenden, depressiven Menschen. Depression (griechisch: zurückgehen), ist ein Synonym für Melancholie (griechisch: Schwarzgalligkeit). Was die meisten Menschen nicht wissen, ist die Tatsache, dass sie mit ihrem Körper eine Einheit Körper-Geist-Seele bilden müssen, um glücklich leben zu können.

Wenn wir so handeln, dass wir uns von der inneren Stimme unserer Seele (dem Gottesfunken in uns) abwenden, und die Galle sich wegen all dem unbewusst

gelebten Grauen schwarz färbt, weil die Zufuhr von Licht fehlt, können wir nicht erwarten, uns glücklich zu fühlen!
Wir könnten aber gleich damit beginnen, ein Leben in Liebe und Mitgefühl mit allen Lebewesen und mit Mutter Natur zu leben. Dann würde sich die Seele wohl fühlen. Wir hätten nicht mehr das Gefühl der Isolation und des inneren Zusammengedrücktseins.
Lassen wir unsere Erden-Mutter leben und schaffen somit wieder ein Zuhause für alle Kreaturen! Wir könnten unsere Herzen mit echter Lebensfreude und tiefem Mitgefühl erfüllen und es durch rechtes Handeln auf alle Wesen überfließen lassen!
Wir würden selbst leben lassen und selbst gesund und vital bleiben. Wir würden frei lassen und wären selbst frei! Alle bisher verschlossenen Freien Energien stünden uns frei zur Verfügung.
Niemand würde uns mehr davon abhalten, ein freies Leben auf allen Ebenen zu führen. So lautet das Gesetz der Anziehung (Resonanz).

3. Angst in der Seele

Das Tier welches endlose Qualen litt und Todesangst hatte, ist voll von Adrenalin und anderen Angststoffen. Angst wird also zuerst gegessen und dann unbewusst an die Andern weitergegeben.
Mein kleiner Sohn spielte gerne mit gefährlich großen Tieren, die viermal größer waren als er selbst. Er hatte große Freude dabei, und die Tiere offensichtlich mit ihm. Das blieb so, bis ihn eines Tages jemand fortzog und ihm erklärte, dass die Tiere böse seien und beißen, und dass er dumm und unvorsichtig sei! Seitdem fürchtete er sich eine ganze Zeit lang vor kleinen und großen Tieren.
Er spielte gerne mit Erde und Sand. Er hatte großes Vergnügen dabei, alles mit seinen Händen zu erfühlen, bis ihm jemand erzählte, dass seine Hände schmutzig seien und man nicht mit *dreckiger* Erde spielt. Das traf ihn tief in der empfindlichen Seele. Schmutzig sein wollte er nicht! Von diesem Tag an weinte er immer, wenn er Erde an den Händen hatte und wir konnten ihn kaum beruhigen. Es tat mir in der Seele weh, ihn so zu sehen! Wer wird ihm wohl von den Gefahren berichten, die ihm von uns Menschen verursacht, bevorstehen?
Viele Mütter machen sich große Sorgen um ihre Kinder und schimpfen sie, wenn sie sie im Garten Blätter, Blüten und Erde probieren sehen. Sie erklären ihnen nachdrücklich, dass sie Angst um sie haben und sich Sorgen *machen*,

denn es seien ja auch tödlich giftige Beeren dabei: „es ist gefährlich, du könntest daran sterben!“ Sie meinen es fürsorglich und gut. Doch erzeugt es im Kind eine Grundhaltung, dass die Natur gefährlich und nur mit großer Vorsicht zu genießen ist.

Vergiftet oder verstopft?

Was wäre, wenn Pflanzen aus der Natur, die der Mensch als tödlich gefährlich einstuft, nur deshalb gefährlich sind, weil sein System schon mit den tödlich giftigen Substanzen (z.B. Leichengifte, Adrenaline, Schleimstoffe, Histamine, Säuren, Morphine, Klebstoffe, etc.) verstopft ist, die er sich durch tote und zusätzlich gekochte Tiere und überhaupt durch getötete Kost (Zuführung von Hitze) einverleibte?!

Was wäre, wenn sein Körpersystem überhaupt deshalb Signale ausgibt, die ihm dann als Krankheit diagnostiziert werden, anstatt zu erkennen, dass der Körper danach schreit, dass sein System sich von all dem angesammelten Müll reinigen muss!

Ich will jetzt nicht allgemein sagen, dass grundsätzlich alle Pflanzen und alles Grünzeug für den Menschen essbar wären, doch will ich durch diese Beispiele zum Denken anregen, wie viel Angst wir durch falsche Ernährung und falsche Lebensweise mit der Anhäufung unpassender Substanzen bereits selbst in uns erzeugen! Die Angst ist also berechtigt, jedoch nur so lange, bis wir die Ursache abstellen! Bei einem bereits verstopften Klo sollte man nicht versuchen, noch etwas hinunterzuspülen. Jedes kleinste Stück wäre zu viel und es würde überlaufen.
Viele Menschen haben irgendeine Allergie auf Früchte, und andere frische Nahrung. Was sie nicht wissen, ist, dass der Körper in der Regel mit Schadstoffen schon so angereichert ist, dass er sofort zu entgiften beginnt, sobald der Körper freudig die Frucht erkennt. Fast alle Früchte und Kräuter wirken am Anfang ausleitend und reinigend, so lange der Körper noch Giftstoffe in sich trägt. Wenn das Körpersystem gereinigt ist, hören die Entgiftungssymptome auf!
Niemand erklärte mir damals, dass ich von tierischem und gekochtem Essen, von künstlicher Medizin und an unnatürlichen Erfindungen der Menschen leiden und erkranken könnte, und dass viele Menschen sogar daran sterben! Aber das Leben zeigte mir: Die unbewussten Verhaltensweisen der Menschen ließen sie die Natur im gefährlichen Licht erscheinen.

Nein, wir sterben in den meisten Fällen -nicht sofort- an den Dingen, die wir tun. Es sind langsame Prozesse, die wir in der Regel lange nicht erkennen.
Eine Folge unseres falschen Verhaltens ist das, was wir Altern nennen. Doch es ist nicht das Altern, als nicht die Abnutzung, sondern die Mangelernährung auf allen Ebenen.

Nicht nur das, was wir uns einverleiben ist Nahrung. Auch alles was wir tun ist Nahrung. Doch leider nährt uns das meiste, das wir tun, weder körperlich noch geistig. Es sind rationelle, kalte Tätigkeiten, die uns depressiv stimmen todtraurig machen. Besonders das, was wir “Arbeit” und sogar “Beruf(ung)” nennen, wofür wir Geld bekommen. Wir haben uns jahrtausende Lang einreden lassen, dass wir -dieses- Geld brauchen, um leben zu können. Dabei kaufen wir uns mit diesem Geld dann genau das, was uns schadet, wenn nicht sogar auf lange Sicht umbringt.
Darum werden die meisten Menschen noch eine Weile brauchen, bis sie die tiefen Zusammenhänge verstehen können und sich daran machen, ihr gesamtes Leben entsprechend neu auszurichten.

Wenn wir es schaffen, uns selbst zu verändern, verändert sich auch unser Umfeld. So könnten wir unseren furcht- und machtregierten Planeten wieder zu einem Ort werden lassen, an welchem das Vertrauen in unseren Schöpfer, Liebe und Mitgefühl unser Leben führt.

TEIL II-3

Krankheiten unsere Helfer

1. Krankheit - psychosomatische Erinnerung & Warnung

Künstlich und chemisch hergestellte Medikamente unterdrücken nicht nur die Signale (Anzeichen) einer Krankheit, sondern auch den Prozess der Heilung. Selbst homöophatische und natürliche Mittel helfen nicht, den Ursprung der Krankheit zu erkennen und die Ursache zu stoppen. Damit will ich nicht sagen, dass wir uns bei Erkrankungen nicht mit natürlichen Mitteln helfen sollten. Ich will hauptsächlich darauf hinweisen, dass wir die meisten leichten bis ernsthaften oder gar tödlichen Beschwerden gar nicht erst hätten, wenn wir mit dem natürlichen Fluss in Einklang leben würden.
Die Aufgabe der Krankheit ist uns dabei noch nicht weitreichend bewusst. Wenn der Körper mit vitaler Nahrung erhalten wird, und wir auch sonst einen naturnahen Lebensstil leben, kann er gar nicht krank werden! Wenn der Körper mit Giftstoffen aufgefüllt ist, wird er mit allen ihm eigenen Mitteln versuchen, sich zu wehren, bzw. die Schadstoffe aus dem Körper herauszufiebern, auszuschwitzen, aus dem Darm und der Blase auszuleiten, etc...
Wenn wir ihm diese Möglichkeit durch Blockieren der Ausscheidung oder der Reaktion im Allgemeinen nicht gewähren, fühlt sich unser Körper schwindelig und ohnmächtig. Er lagert Fremdkörper in Organen, Knochen, Adern, Haut, Geweben und Zellen, etc., ab. Wenn wir nicht damit aufhören, die Reaktion unseres Körpers zu blockieren, verlassen ihn seine Kräfte. Künstliche Medikamente, stetes Weiteressen von falscher oder zu viel Nahrung und allgemein falsche Lebensweisen - sind Erzeuger unserer Krankheiten - und verhindern unsere Gesundheit. Wir werden bettlägerig, fallen ins Koma oder müssen sterben. Krankheit ist also keine Strafe Gottes, sondern es ist das Ergebnis unseres eigenen Fort-Schritts von Gott.

Oft fühlen wir uns tagsüber oder auch nachts unwohl und meinen, schnell etwas essen zu müssen, damit wir wieder Ruhe haben. Unser Körper hatte gerade mit der Aufräum- und Ausscheidungsarbeit begonnen. Das empfinden wir als Unruhe, Unwohlsein, Rastlosigkeit, die wir so schnell wie möglich loswerden wollen. Wenn wir dann schnell etwas in uns hineinstopfen, gibt der Körper für den Moment den Kampf auf. Das ist der Grund, warum viele Menschen, wenn eine Grippe oder andere Krankheit sie überfällt, unbedingt schnell wieder auf den Beinen sein wollen.
Wenn wir krank sind, ist es ganz einfach ein Zeichen, dass wir nicht auf die Weise lebten, die Gott für uns vorgesehen hatte. Niemand von uns nimmt Notiz von der chronischen Verschmutzung die unmerklich und unablässig vor

sich geht. Auf diese Weise werden Leiden chronisch. Wann immer wir uns körperlich krank oder seelisch depressiv fühlen, sollten wir die Chance körperlich und geistig nutzen, uns zu reinigen und zu erneuern. Wir sollten uns ausruhen, entspannen, meditieren, in uns gehen, unsere Gedanken und Gefühle beobachten und beten. Lichtvolle Nahrung für Körper, Geist und Seele wäre für deren Erholung wichtig!

Akute Krankheiten sind nicht der Feind, vor dem wir uns schützen und fürchten müssen. Wir sollten sie nicht als zerstörend und negativ ansehen. Wenn wir ihren Sinn richtig verstehen und uns entsprechend verhalten, ist die Krank-heit unser Freund und Helfer. Sie sagt uns, dass wir uns in irgendeiner Weise verausgaben oder falsch ernähren. Sie gibt uns das Anzeichen dafür, dass bestimmte Organe verstopft, ermüdet, vergiftet und defekt sind, und/oder dass wir uns zuviel aufbürden.
Wir haben keinen Bezug mehr zu unserem Körper. Wir verstehen ihn nicht und bekommen es mit der Angst zu tun, wenn wir uns unpässlich fühlen. Wir wissen ja, dass Menschen, welche die Signale des Körpers ignorieren, die sich keine Ruhe gönnen und weiter arbeiten, vom Arbeitgeber gelobt werden und man über ihre Stiernatur witzelt, was das angeknackste Selbstbewusstsein scheinbar aufwertet. Anstatt uns Ruhe zu gönnen, spornt es uns noch mehr an, weiterzumachen.
Doch meist ohne uns darüber bewusst zu sein, haben wir uns körperlich und geistig wieder einmal um die Zeit der Ruhe betrogen, in der wir die Möglichkeit gehabt hätten, alle Energiereserven für die Reinigungsarbeit zu nützen.
Wenn wir auf den Beinen sind, brauchen wir die Energie ja für die Bewegung und für alle Aufgaben, die unser Körper zu erledigen hat. Da hat er keine Energie für Aufräumarbeiten frei. Genau genommen behandeln wir unseren eigenen Körper wie einen Sklaven.

Langsame oder schnelle Heilung von Wunden

Eine Wunde schließt zum Beispiel bei normaler Kochkost erst nach einigen Tagen, manchmal kann es sogar Wochen dauern. Das kommt ganz auf die Verschmutzung des gesamten Organismus an. Zudem kommt es auf die Art, bzw. die Schwere der Kost und auf die Fähigkeit des Organismus des Menschen an, damit fertig zu werden. Bei vitaler, leichter Kost schließt sich die Wunde dagegen schon in 1-2 Tagen. Bei Fasten mit viel Ruhe kann die Heilung schon in weniger als 24 Stunden vollzogen sein!

2. Parasiten

gedeihen prächtig auf dem Boden, den wir ihnen bereiten

Eine Krebswucherung ist das direkte Ergebnis von degenerierter Nahrung. Genau genommen ist die Wucherung die Wohnstatt eines Parasiten. Der Parasit frisst metallische und giftige Stoffe, die wir in unseren Körper aufgenommen haben. Er scheidet ebenfalls Gifte aus, verursacht damit eine noch größere Vergiftung - und er vermehrt sich im Körper und vergrößert damit die Wucherungen. Wenn wir den Boden nicht für die Besetzung durch einen Parasiten bereiten würden, so würde dieser sich in unserem Körper gar nicht wohlfühlen. Im Krankenhaus wird diese Wucherung einfach weggeschnitten, oder mittels einer Chemo-Therapie behandelt. Der Parasit wird sich vermehren so gut er kann. Und wenn er es schafft, heißt es dann: der Krebs hat gestreut! Dabei würde es in den meisten Fällen genügen, dem „blinden Passagier“ die Nahrung zu entziehen, entsprechende Kräuter mögen und vertragen Parasiten überhaupt nicht, weil sie Licht, Sauerstoff und lauter Stoffe liefern, in welchen die Parasiten nicht leben können. Sie verlassen den Körper freiwillig oder sterben daran.

Während Schulmediziner einhellig der Meinung sind, dass Krebs und Tumore aus entarteten Körperzellen entstehen, hat die russische Chemikerin Tamara Lebedewa eine ganz andere Theorie entwickelt: Sie hält nach dreizehn Jahren intensiver Arbeit an Krebszellen einzellige Parasiten für die Verursacher verschiedenster Krebsarten.

Laut Dr. Hulda Clark können die genannten Parasiten, insbesondere dann, wenn im Körper chemische Lösungsmittel vorhanden seien, sich in allen Stadien im menschlichen Körper entwickeln und benötigen ansonsten notwendige natürliche Zwischenwirte nicht mehr. Diese Organismen würden dann direkt die Entstehung von diversen schweren Krankheiten verursachen und/ oder begünstigen.

Bei Krebs seien ausnahmslos Parasiten, insbesondere Egel wie der Riesendarmegel die eigentliche Ursache der Krankheit. Karzinogene hingegen sind laut Clark lediglich eine mittelbare Ursache, da die Karzinogene es Fasciolopsis buskii und anderen Egeln erleichtern würden, sich in den betroffenen Stellen einzunisten und als Krebs zu wuchern. Ebenso sei die Ursache für AIDS eine durch das Lösungsmittel Benzol geschädigte Thymusdrüse. Auch hier spiele der Egel, der sich angeblich in der geschädigten Thymusdrüse ansiedle, eine weitere entscheidende Rolle.

Parasiten sind nicht nur gefürchtete Mitesser in unserem Körper. Diese oftmals außerirdisch und unheimlich anmutenden Wesen steuern mit biologisch aktiven Substanzen das Verhalten ihrer Wirte. Und das sind längst nicht nur Tiere, sondern auch der Mensch, der durch ihre Anwesenheit in seinem Verhalten stark beeinflusst wird, da der unbewusst gebetene Gast ja auch eigene Interessen verfolgt.

Wie Parasiten ihre Wirtswesen manipulieren

Ein vom Wurm Polymorphus Paradoxus befallener Flohkrebs taucht nicht wie seine Artgenossen ab, wenn eine Ente naht, sondern er klettert auf einen Zweig, der auf dem Wasser dümpelt. Dort mutet er der Ente wie eine Delikatesse auf dem Silbertablett an. Und fluggs ist das kleine Krebstierchen im Entenschlund verschwunden. Dieses Verhalten ist in nahezu jedem Tümpel zu beobachten. Aber das liegt nicht etwa daran, dass der Flohkrebs sich gerne als Festmahl der Ente präsentieren möchte, oder seines Lebens müde wäre. Sondern hinter seinem selbstmörderischen Verhalten, steckt der ungewöhnlich raffinierte Wurm „Polymorphus paradoxus“, der hakenbewehrt an den Nervenzellen des Flohkrebses nistet, und sich dessen Gehirn untertan macht.
So wie ein Luftpirat den Piloten mit der Pistole zwingt, vom Kurs abzuweichen, so verändert Polymorphus mit biochemischen Signalstoffen das Verhalten des Flohkrebses. Der verliert seinen natürlichen Fluchtreflex vor Enten und wird natürlich sofort mit Gusto verspeist. Dem Wurm kommt das sehr gelegen, denn er landet mit dem Happen in seinem nächsten Wirt, der Ente.

Der amerikanische Experte Carl Zimmer bemerkt im Buch „Parisite Rex - Inside the Bizarre World of Nature's Most Dangerous Creatures“ (Parasitus Rex - die bizarre Welt der gefährlichsten Kreaturen der Natur“, dass Laborbefunde in immer größeren Details enthüllen, wie ungemein ausgeklügelt und hartnäckig Parasiten sind. Um ihre eigene Fortpflanzung voranzubringen, steuern sie das Verhalten von Insekten, Fischen und Säugern, wie den Tieren und Menschen.
„Parasiten sind mit einer großen Apotheke voller Wirkstoffe ausgerüstet“, schreibt der Wissenschaftsautor Zimmer. Jeder von ihnen wird in einer anderen Lebensphase eingesetzt.

Bandwurm

Zu den Virtuosen im Einsatz von chemischen Waffen gehört der etwa 40 cm lange Rattenbandwurm Hymenolepis diminuta, der sich in seltenen Fällen sogar bis in den Darm des Menschen verirrt.

Üblicher Weise lebt er in Ratten, bis er mit ihren Ausscheidungen ins Freie gelangt, wo er auf kotfressende Käfer lauert, die ihrerseits wieder von Ratten gefressen werden. So schließt sich der Zyklus, den der Rattenbandwurm Hymenolepis mit einem erstaunlichem Arsenal chemischer Wirkstoffe steuert.
Erst lockt der Parasit den Käfer, denn der mit Wurmeiern verseuchte Rattenkot verströmt einen speziellen Duft, der den Appetit des Käfers anregt. Im Käfer angekommen, greift der Parasit zur nächsten Chemiekeule, die ähnlich wie ein sterilisierendes Käferhormon wirkt. Nährstoffe und Körperfette, die normalerweise in die Reifung der Eier fließen würden, hat er nun allein für sich und nimmt sie mit seinem lang gezogenen Leib begierig auf. Nach derlei Mast zieht es den Wurm wieder in eine Ratte. „Damit ist der Käfer gewiss nicht einverstanden, also muss der Parasit noch eine andere Schublade mit Drogen öffnen“, erklärt Zimmer. „Einige von ihnen, vermutlich Opiate, welche die Gefühle des Schmerzes und der Angst abstumpfen, bewirken, dass der Käfer sich weniger gewissenhaft versteckt.“ Um die Ratte abzuwehren, vertraut er zwar noch auf seine speziellen Drüsen, aus denen es normaler Weise stinkende Gifte versprühen kann. Doch wenn die Ratte angreift, verweigern die Abwehrspritzen ihren Dienst, denn der Parasit hat sie gelähmt.
Max-Planck-Forscher aus Plön fanden heraus, dass ein spezieller Bandwurm seinen Zwischenwirt sogar dazu bringen kann, sich auffressen zu lassen. Wenn Bandwürmer, die in einem Stichling wohnen, in ihren nächsten Wirt, einen räuberischen Vogel übersiedeln möchten, dann verpassen sie dem Fisch eine auffällige Farbe, nämlich Orange oder Weiß. Und vor allem verändert der Wurm das Verhalten des Stichlings. Der von Natur aus ängstliche Fisch wird unvorsichtig, und damit eine leichte Beute für Vögel.

Das *Friss mich*-Signal des Stichlings erzeugen die Bandwürmer auf relativ einfache Weise: Sie fressen den Magen der Fische leer. Toll vor Hunger suchen diese daraufhin nach Futter und lassen jede Vorsicht fahren.

Auch Parasiten, die einen Menschen entern wollen, beeinflussen das Verhalten ihrer Wirte um an ihn heran zu kommen -, und später beeinflussen sie das Verhalten der Menschen.

Geißeltierchen

Das Geißeltierchen löst z.B. die Leishmaniose (Infektionserkrankung, Schwarzes Fieber) aus. Es manipuliert dazu die Sandmücke, von der es übertragen wird. Es verstopft den Darm des Stechinsekts. Da die Mücke ihren Blutdurst nicht mehr stillen kann, piekst sie immer wieder in die Haut des Menschen und überträgt

auf diese Weise eine erhöhte Zahl von Erregern. Aus ähnlichen Gründen beißt auch ein Floh, der Pestbakterien im Leibe trägt, überdurchschnittlich häufig zu. Mit unterschiedlichsten Kniffen steuern die Parasiten das Verhalten ihrer Wirte.

Saugwurm

Noch raffinierter verhält sich der in den Tropen lebende Saugwurm, der die Bilharziose (tropische Infektionskrankheit) verursacht. Seine Nahrung ist das Blut des Menschen. Im Gehirn von Süßwasserschnecken schaltet der Parasit gezielt bestimmte Gene des Wirtes an. Diese verändern das Wachstum und die Fortpflanzung der Schnecke zu Gunsten des Schmarotzers.
Selbst der Mensch ist offensichtlich gegen Parasiten nicht gefeit. Sein Körper kann mehr als *300 Arten von Schmarotzern* beherbergen: Amöben, Milben, Band- und Hakenwürmer und Andere.

Guineawurm

Wenn beispielsweise der tropische Guineawurm Dracunculus medinensis den Menschen verlassen will, führt er ihn gezielt ans Wasser. Zu Beginn der Invasion verhält sich der Parasit noch friedlich im Körper. Aber wenn nach ungefähr einem Jahr die Brut schlüpft, dann packt den Besatzer die Umzugslust. Mit gezielten chemischen Attacken provoziert die Brut das menschliche Immunsystem. Als Reaktion brechen vor allem an den Beinen peinigende Geschwüre auf.
Am besten lässt sich der Schmerz der Wunden mit kühlem Wasser lindern. Genau darauf haben es die Würmer abgesehen. Denn sobald der Infizierte die eitrigen Extremitäten ins Wasser taucht, fällt der Startschuss ...

Der Seilwurm! (Funis vermis) (Ropeworm)

die Aliens vor denen wir uns fürchten, müssen wir nicht im Außen suchen, denn sie sind in uns!

Fast alle Menschen haben ihn. Und er ist nicht harmlos! Nikolai Gubarev hat ihn entdeckt und 2005 seine Methoden, ihn loszuwerden, patentiert. Wie sich herausstellte, haben ihn die meisten Menschen. Wer schleimige Ausscheidungen hat, denkt gewöhnlicher Weise, dass es sich um schleimige Schlacken handle. Doch es ist meist irgendeines der 5 Stadien des Wurmes, der wohl die einzige Wurmart seiner Art ist, die wir kennen. Er hat eine völlig andere DNA als andere Wurmarten. Er muss älter sein als irgend ein anderer, Er hat keine Kutikula - also keine Außenhaut, keine Muskeln, kein Nervensystem, keine

Geschlechtsorgane, keinen Verdauungstrakt oder Verdauungsorgane, es existiert kein Larvenstadium und es gibt auch keinen Zwischenwirt. Genau genommen also „eine Art Alien“.
Darüber sollten sich wirklich alle Gedanken machen ... denn: ist es nicht so, dass die Menschen auf der Erde gerade so handeln, als wären sie gar nicht mehr im Besitz ihres gesunden Menschenverstandes?!!!

Befall bei Menschen

Wer nun glaubt, das alles beträfe ja nur die Tiere, aber den Menschen nicht, dem darf ich versichern, dass so mancher Patient über Symptome klagt, die von Parasiten in seinem Organismus stammen! Oft geraten die hartnäckigsten, größten Schäden verursachenden Parasiten über das falsche Essverhalten in den menschlichen Organismus.
Es gibt Menschen, die sich absichtlich Bandwurmeier und andere Fragwürdigkeiten einsetzen lassen (zum Beispiel um von der Fettleibigkeit wieder abzunehmen).
Bei all dieser wenig vitalen Kost und Lebensweise gedeihen die Parasiten prächtig im Gedärm ihrer Wirte und in vielen anderen Organen. Wer gern Fleisch und Fisch isst, Eier und Milch oder beinhaltende Produkte sowie stark protein-, zucker-, stärkehaltige, mehlig- klebrige Kost lädt Parasiten geradezu ein. Auch die Sushi Liebhaber und Esser von Krabben, Hummer, Muscheln, und so weiter - suchen mich verzweifelt um Beratungsgespräche wegen ihren immensen Beschwerden auf.

Sehr wirkungsvolle, natürliche Wege, Würmer & Parasiten loszuwerden

Warum handeln Menschen so, als seien sie von irgendetwas fremd(fern)-gesteuert? Die Antwort ist sehr einfach: weil sie es sind!
Menschen essen tote Tiere und anderes Totes. Und nicht nur die Leiber der toten Tiere sind für uns giftig, sondern auch vieles Andere! Diese Gifte in uns, das tote Material , das wir gegessen haben, lockt die Parasiten auf den Plan. Normaler Weise suchen sie in unserem Körper nichts. Doch durch unsere falsche Lebensweise laden wir sie regelrecht ein. Sie lieben totes Fleisch in unserem Körper... das fressen sie gern, nebst Zucker, Weissmehl und manch anderen Dingen, wie Gekochtes - oder auch Schwermetalle und anderes Gift. Und wenn sie dann mal angesiedelt sind, dann manipulieren sie unser Verhalten. Sie treiben regelrechte Gehirnwäsche mit uns. Denn Parasiten steuern das Verhalten ihres Wirts buchstäblich über Gehirnwäsche.

Wenn du also sicher sein willst, dass du frei von Parasiten bist, kommst du um eine Reinigung deines Körpers - und um eine anschließende Ernährungs- und vielleicht sogar komplette Lebensumstellung nicht herum.
Eine Komplett-Kur mit Parasiten-Kur, Darmreinigung (zum Beispiel Kräuterkur mit Darmspülungen/Einläufen), Nieren-/Leber-/Gallenreinigung - kann große Wunder bewirken!
Hier gibt's einige Anleitungen - dafür auf meiner Seite - mit Bericht über meine Leberreinigung

1. Wechseln der Ernährung zur Rohkost
2. **Fasten plus:**
   - Wermut + Schwarzwalnuss + Klee - Kräutertinktur
   - Schwarzwalnusstinktur nach Hulda Clark
   - grosse Mengen roher Knoblauch + Cayenne Pfeffer o. Chili Schoten
   - Leber-Rosskur, (in meinem Fasten-Leberkur Bericht beschrieben[19])

Begleitend und sehr wichtig dazu sind auch:
Einläufe mit Destilliertem Wasser, Zitrone, Kaffee, Knoblauch, CDS (Andreas Kalcker, Dr. Dietrich Klinghardt, Dr. Hartmut Fischer) und Natron (Natrium-bicarbonat). Siehe dazu auch meine Fastenanleitung[20]

Ich selbst habe einige dieser Würmer ausgeschieden, als ich 2015 eine große Rosskur Leberreinigung (5 Mal hintereinander) machte. Meine Fotos könnt ihr auf meinem Fasten-Bericht dazu finden.[21]

Trotz all der für viele sehr erschreckenden Nachrichten über die Tätigkeit der Parasiten, will ich sie dennoch nicht für die Probleme des Menschen anprangern. Denn die Entscheidung für seine entsprechende Lebensweise trifft der Mensch letztlich selbst. Die Alarmsignale geben Warnung und wir könnten innehalten und nach Innen lauschen. In der Stille ist die Innere Stimme gut wahrnehmbar.

[19] http://www.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-Fasten-Leberkur_01.html
[20] https://www.regina-rau.de/de/themen/fasten/fasten01_anleitung.html#Einlaeufe
[21] http://www.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-Fasten-Leberkur_01.html

3. Vitale Kost lüftet den Schleier der Vergangenheit

Unsere Angst vor unerlösten emotionalen Gefühlen

Es geht ja um weit mehr, als nur um eine sogenannte Sucht, der wir anhängen… die von der einen Seite betrachtet durch die Parasiten, welche gesunde Nahrung nicht mögen, verursacht ist. Wie ich weiter oben ja schon mehrfach erwähnte, haben die Faktoren, die dafür verantwortlich sind, dass wir uns falsch ernähren, ihren Ursprung nicht nur in diesem Leben. Wenn die Wissenschaft sich da öffnen würde, kämen wir schon lange viel weiter. Viele Dinge, die uns jetzt geschehen, sind bereits die Heilphasen der schweren Traumata und Psychosen, die durch schmerz- und leidvolle Erfahrungen früherer Leben entstanden sind.
Wenn wir nicht immer alle aufsteigenden Symptome sofort behandeln würden - was ja selbst mit Alternativmethoden dennoch oft die Unterdrückung dessen ist, was hoch oder heraus will - sondern stattdessen eine Umstellung unserer Ess- und Lebensgewohnheiten, die Ausleitung und Entgiftung der Toxine und Schwermetalle in unserem Körper, die Ausheilung der Heilkrise aktivieren würden, dann wären wir in unserer Entwicklung auf diesem Planeten wesentlich weiter - und wir hätten vor allem nicht dieses Morden und Hinschlachten von Mensch und Tier und der gesamten Natur.

Die Hauptursache für unser destruktives Verhalten auf so vielen Ebenen ist unsere Angst vor den emotional noch nicht erlösten Gefühlen aus unserer Vergangenheit, die sich öffnen - und hochkommen, je vitaler wir uns ernähren… und dieser Angst müssen wir uns stellen! Denn die Ernährung von Tierischem (Fleisch, Milch und Milchprodukten, Eier und Eiprodukte) verschließt uns auf geistiger Ebene und unsere Gefühle vor der göttlichen inneren Führung. Die *lichtlose* Ernährung steuert uns mit parasitären Verhaltensweisen, während Brot, Mehlspeisen, Reis, Kartoffeln, Knödel, Nudeln, etc., die Aufgabe der Panzerung unserer Gefühle übernimmt. Das bedeutet, das Erinnerungen an frühere Ereignisse, die uns helfen könnten, zu erkennen was es aufzulösen gilt, vermauert werden. Diese Taktik haben wir uns zugelegt (bzw. wird auch von parasitären Programmierungen vorgenommen), damit wir weiter bei der Kost bleiben, die sie lieben. Wer sich zunehmend vitaler ernährt, der *muss* damit rechnen, dass er früher oder später von Dingen träumen wird, oder sie am hellichten Tag „hinter den Dingen“ erkennt, die ihn zunächst an sich selbst zweifeln lassen können.

Es ist eine sehr wichtige innere Vorbereitung, innerlich „ja“ zu diesen körperlichen geistigen und seelischen Offenbarungen zu sagen, bevor wir uns für eine vitale Lebensweise entscheiden. Denn viele kommen mit der vitalen Kost (Rohkost, Urkost, Kräuter, Wildpflanzen, Früchte etc.) deshalb nicht klar, und werden immer wieder rückfällig oder schwanken hin- und her, weil der Körper Reaktionen zeigt, vor deren tieferer Offenbarung sie sich verschließen - gekoppelt mit seelischen Reaktionen, die sie noch viel weniger verstehen, weil sie sich nicht darauf einlassen und sich nicht näher damit befassen wollen.
Noch ist es ein bisschen schwierig, diese Themen ganzheitlich anzusprechen. Doch wird es immer mehr Menschen bewusst, dass unser Leben nicht nur in dieser Verkörperung stattfindet, sondern nach dem „Tod unseres Körpers“ weiter geht; ebenso wie die Tatsache, dass wir auch früher schon existierten, bevor wir geboren wurden.
Wenn wir begriffen haben, warum wir hier sind - nämlich einzig und allein, um uns von unserer eigenen durch den Ratio gemachten materiellen Blase (Kopf, Ego und Fremdbestimmung), zu befreien. Das bewerkstelligen wir, indem wir aufhören uns weiterhin karmisch durch Gedanken Worte und Taten an das Leid zu binden (kleben), welches wir anderen Kreaturen auf der Erde, unserer Erdenmutter und uns selbst antun. Wenn wir es schaffen, von diesen negativen, gewalttätigen und Leben vernichtenden Taten (sehr starker unsichtbarer Klebstoff) abzulassen, und zu ändern: durch mitfühlende Gedanken, Worte und vor allem *TATEN,* dann treten wir aus diesem Rad der Wiedergeburt wieder heraus. In *diesem* Sinne gibt es natürlich - wie manche sagen - die Reinkarnation gar nicht. Es gibt genau gesehen nur das Leben innerhalb oder außerhalb des Rades der Reinkarnation.

4. Das Herbeidenken von Krankheiten

Keine Medizin kann die Roh-Stoffe ersetzen, die auf dem Herd-Feuer zerstört wurden. Unsere Nahrung sollte nur aus lebenden lichten Zellen bestehen.

Unser Körper ist aus dem Material gebaut, das bei unserer Geburt in ihn hinein gegeben wurde: Luft, Wasser und die energetischen und magnetischen Kräfte der Natur Gottes. Doch durch unsere „dunkle” Lebenshaltung sind wir im Wesentlichen aus den unnatürlichen, giftigen Stoffen gebildet, die wir mit der unnatürlichen Nahrung aufnahmen und nehmen oder die auf anderen Wegen

in unseren Körper eindringen. Was in unseren Körper hineingeht, formt unser Blut und Fleisch, unsere Knochen und unseren Geist.

Jemand erklärte mir: „wenn Du glaubst, dass Du krank bist oder dass Du krank wirst - dann wird es wahr!“ Ich möchte sagen, dass diese Person zwar Recht hatte, aber völlig anders als sie dachte! Diese Wahrheit wird oft als Herbeidenken von Krankheiten missdeutet. Man denkt sich nichts herbei, sondern diese Gedanken sind eine Warnung des Systems, dass der sogenannte Feind bereits im Körper ist, weil er hineingelassen wurde! Es ist ja vielmehr so, dass der Körper immer krank wird, wenn wir entweder etwas falsches Essen, oder wenn wir andere Dinge tun, die der Seele missfallen. Aber auch, wenn wir emotionale Schmerzen aus früheren Leben nicht ans Licht fördern und erlösen, z.B. indem wir uns von Herzen mit den entsprechenden Situationen und Personen von damals versöhnen. Dies kann über die karmische Bändertrennung oder auch über eine Rückführung in die Vergangenheit geschehen. Dabei wird alles angesehen, was zu der körperlichen und seelischen Reaktion (Blockade) aus der Jetztzeit geführt hat. Und es werden alle Personen, die daran beteiligt waren, miteinander versöhnt.
Wenn das Gehirn, wie voran beschrieben, aus mangelhaften Baustoffen aufgebaut ist, kann es auch nur mangelhaft funktionieren. Besser gesagt, gibt das Gehirn sogar den richtigen Impuls: „Alarm! Ich bin krank! Die Bauteile sind schlecht! Ich brauche Material! Die Energie-Batterien sind fast leer! Ich bekomme die richtigen Botenstoffe nicht geliefert! … Alarm!“

Unglücklicher Weise leidet nahezu die gesamte Menschheit unter diesem Missverständnis vom Herbeidenken oder vom zufälligen oder genetisch bedingten Entstehen von Krankheiten. Zwar erkranken sehr oft mehrere Mitglieder einer Familie an einem Syndrom, dennoch ist die Häufung mehr auf Einflüsse aus der Umgebung als auf genetische Ursachen zurück zu führen.

Mit dem Ergebnis zweier Studien wird die bisherige These, dass Krankheit vorwiegend genetisch bedingt sei, widerlegt. (Ärzte Zeitung, 27.02.06) (mf). Außerdem ist belegt, dass durch Änderung verschiedener Verhaltensweisen und Umstände in die positive lebensbejahende Richtung - zu welcher auch die Ernährungsweise gehört - den Krankheitszustand nicht nur stark verbessern, sondern vollständig zum Abklingen bringen können.

Allein schon durch schlechte Nahrung wird das Gehirn gefährdet, sowie der gesamte Körper mit all seinen Organen und Funktionen. Das Gehirn teilt uns

das mit, indem es uns Gedanken über das Kranksein sendet! Nicht jeder negative Gedanke, jedes negative Gefühl rührt aus unerlösten Situationen aus der Kindheit oder einem früheren Leben. Viele dieser negativen Reaktionen haben ihren Ursprung aus einem von uns selbst eingebauten Fehler in ganz alltäglichen Dingen wie die Nahrungsaufnahme oder die Hygiene (Schadstoffe)!
Auch für die sogenannte Urangst wird bei genauem Hinsehen, oft bereits im Embryo-Alter seit Generationen durch falsche Ernährung und andere schlechte Angewohnheiten der Eltern der Grundstein gelegt. Erinnern wir uns an die Märchen, in welchen Tiere der darin vorkommenden Hauptfigur erzählen, dass ein Stein an der Quelle beim Eichenbaum oder am Brunnen liegt, so dass das Wasser nicht fließen kann; oder eine giftige Kröte auf der Quelle sitzt, so dass das Wasser vergiftet ist. Diese Märchen können wahre Augenöffner sein, sofern man sie richtig zu deuten weiß.
Es sind Giftstoffe im Körper, die das Fließen des Blutes und anderer fließender Vorgänge im Körper des Kindes und der Erwachsenen blockieren. Der Vater gibt die veränderte Information durch den Samen weiter. Bestimmte Nahrungsmittel können den Geschmack und Geruch des Spermas beeinflussen. Positiven Einfluss hat zum Beispiel die Ananas. Der in Früchten enthaltene Fruchtzucker macht das Sperma süßer. Nikotin, Kaffee, Fleisch, Medikamente oder Drogen etc. wirken sich negativ auf den Geschmack des Sperma aus. Es macht das Sperma gallebitter.
Und die Mutter gibt Schadstoffe direkt durch die Nabelschnur an das heranwachsende Baby ab und später über die Muttermilch. Deshalb kommt es vor, dass sich Mütter vor der Schwangerschaft mit diversen Krankheiten herumschlugen, die mit der Schwangerschaft plötzlich abnehmen oder gänzlich verschwinden.
Der Fehler vom angeprägten Verhalten von ganz alltäglichen Dingen wurde tatsächlich oft seit Generationen übernommen, da er ja von demjenigen, der ihn weitergab, nicht erkannt wurde. So wird dieser Fehler so lange von einer Generation zur nächsten weitergegeben, bis seine zugrundeliegende Ursache erkannt und diese mittels richtiger Handlung behoben wird. Wir beschäftigen uns meistens nur mit der Lösung von an der Oberfläche liegenden Situationen die wir fälschlich für die Auslöser halten, welche aber in Wahrheit nur die Auswirkung von noch tiefer liegenden Ursachen sind.

Auch die Angst in all ihren Formen ist ein Warnsignal der Seele! Sie sagt uns: „Vorsicht. Mit dem, was du nun tun willst, bist du ganz allein vor dir selbst verantwortlich. Es ist deine freie Entscheidung und alle Konsequenzen, die

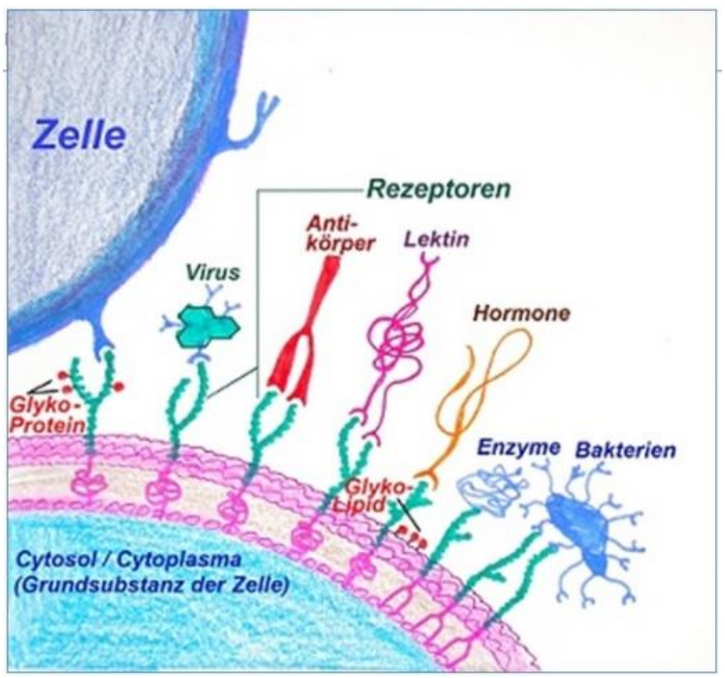
daraus entstehen, musst du tragen. Du begibst dich auf Glatteis! Ich warne dich, denn dazu bin ich da!“
Nicht nur der Körper wird mit wertloser Speise belastet. Der Geist muss bei jeder kleinsten Betrachtung auswerten, vergleichen, sortieren, ordnen, austauschen und Impulse setzen, damit wir Unterschiede zwischen „richtig und falsch“ bzw. brauchbar und unbrauchbar erkennen. Damit wir Situationen richtig einschätzen können. Damit wir uns lebensbejahend entscheiden.
Das Gehirn wird pausenlos mit störenden Substanzen und Strahlungen bombardiert. Das verursacht negative oder blinde Verbindungen, wie eine blind gelötete Leitstelle eines elektrischen Drahtes. Fehlerhafte Verknüpfungen und Erfahrungswerte sind das Ergebnis. Das bedeutet: unser Gehirn kann gar nicht auf die gewünschte Weise funktionieren.

Stellen wir uns einen Bäcker vor, der zum Backen Sägemehl verwendet, oder eine Firma, die ein Spitzenprodukt herstellen will und für dessen Herstellung Mangelware verwendet! Da stöhnen schon die Arbeiter, weil die Ausführung der Arbeit mit der Mangelware umso anstrengender ist. Sie fühlen sich bald selbst krank und reagieren sauer! So wie unsere Zellen sauer auf die Stoffe reagieren, die wir ihnen zumuten: „Wir sind krank! Soll sich doch der Chef erst um ordentliches Material kümmern, dann arbeiten wir auch wieder nach Plan. Nachher heißt es, wir sind schuld, weil wir mit dem minderwertigen Zeugs nichts zustande bekamen!“ Der Organismus macht sich Sorgen, wegen dem schlechten Material und kann vor lauter Sorgen seine Arbeit nicht bewerkstelligen. Jetzt „meldet er sich krank“. Leider verstehen wir auch das nicht und machen unbeirrt weiter, geben ihm nicht einmal die Möglichkeit, sich zu erholen!

5. Alkaloide machen süchtig

Urs Hochstrasser erklärt uns dazu in seinem Vortrag über Alkaloide auf der Rohvolution in Berlin 2013, dass diese nicht nur süchtig machen, sondern auch verhindern, dass wir uns erholen. Giftstoffe seien nicht nur in Getränken enthalten, wie zum Beispiel das Koffein im Kaffee, sondern auch im Tee das Teein, und im Kakao das Theobromin. Diese Alkaloide würden sich sehr negativ auf unsere Zellmembran auswirken. Die Zellmembran, das Gehirn jeder unserer Körperzellen, haben Durchgänge um miteinander zu korrespondieren. Für diese Korrespondenz brauche es die Rezeptoren, durch welche die Botenstoffe

fließen. Sowie die Reaktoren, welche sich öffnen, wenn die Rezeptoren den Botenstoff für passierbar halten. So gelangen die Botenstoffe ins Zellinnere. Wenn die Zelle nun sehr viel arbeite, erzeuge sie das Adenosin, welches sich an die Rezeptoren hefte, wodurch die Zelle die Information erhielte, dass sie genug gearbeitet habe und sich nun wieder erholen müsse. Doch dadurch, dass sich an deren Stelle nun die Alkaloide aus den Stoffen anhängen, die wir zu uns nehmen, arbeite die Zelle immer weiter, weil an der Stelle des Stoffes für den Impuls zur Ruhestellung und Erholung nun ein anderer Stoff haftet.
Die Zelle löst nun sehr wertvolle hochgeladene Proteine aus dem Zellinneren auf und verbraucht sie.



Das könne sogar bis zur Öffnung der sogenannten *Phosphor-Ganglien* führen. Dann sei diese Zelle offen für jegliche Einlagerung. Mit dem vielen Konsumieren von Koffein, Teein und Theobromin würden wir Gehirn und Nerven zur Müll-abfuhr-Deponie machen.
Wenn man das auf die Dauer so fortsetze, könne das dramatische Auswirkungen haben.
Denn diese Zelle produziere jetzt neue zusätzliche Durchlässe und neue zusätzliche Rezeptoren, um da wieder Adenosin anzuhaften.
Urs: „Und wenn Sie sich jetzt entscheiden: ‚ich nehme ab jetzt sofort, kein Koffein und kein Theobromin mehr zu mir, dann guckt mal, was passiert!“ Nun würden sich die von der Zelle gebildeten Adenosine an diese Haufen von (neu gebildeten) Rezeptoren anheften. Überwältigende Müdigkeit, Kopfschmerzen und Missstimmung seien die Folge, die Intensität der Auswirkungen hänge von

der Dauer des Konsums ab, der davor stattgefunden hat. Urs fordert uns auf, uns ruhig einmal anzuschauen, was wir da tun, wenn wir uns den Süchten hingeben.
Ich verstehe, dass das, was wir hier über den Kaffee und die Stoffe, die sich statt der natürlichen Botenstoffe an die Rezeptoren hängen, mit einer ganzen Palette von Stoffen so geschieht, die wir gedankenlos in uns hineinstopfen. Unser Gehirn und das Gehirn jeder einzelnen Zelle ist in der Lage, alles richtig zu erfassen und die richtigen Signale zu setzen, so lange wir uns an die Naturgesetze halten.
Wir können mit Hilfe unseres Gehirns die Dinge die wir wahrnehmen und erfahren, speichern und auswerten. Aber entscheiden, aus welchem Brunnen wir schöpfen, das liegt ganz in unserer Verantwortung: schöpfen wir aus dem Brunnen des Lebens, des Mitgefühls und der Liebe, oder schöpfen wir aus dem Brunnen des Abgetrenntseins, der Ablehnung, des Hasses, des Todes und der Zerstörung. Glauben wir an das Leben und dass uns die Natur (das Leben) am Leben hält, vital und glücklich macht?
Oder glauben wir an den Tod, und dass der Tod uns nährt und Kraft gibt?! Die meisten Menschen haben schreckliche Angst vor der Natur. Sie suchen überall die Gefahren und wie sie sich davor schützen und das Natürliche verbannen können. Doch genau da beginnt die Spirale nach unten.
Unser Gehirn ist nicht in der Lage, zu entscheiden ob wir natürlich leben wollen, oder ob wir uns der Angst beugen, sondern allein unser eigener Wille kann das! Wenn wir uns einmal für die Natur und für die Verbundenheit mit Gott und der Natur entschieden haben, geht der Rest fast wie von selbst. Dann funktionieren auch die inneren Botschaften und Mitteilungen wieder.

Ob wir auf unser Herz hören oder auf den Verstand, ist nicht Aufgabe des Gehirns, sondern Aufgabe der Seele. Wenn wir ihre Stimme vom Ego übertönen lassen, leben wir wie Sklaven. Die Seele ist für die Forschung un-sichtbar. Die Wissenschaft würde sie niemals erforschen können, weil sie für den rationalen Verstand nicht begreifbar ist, es sei denn, die Forscher würden beginnen, mit dem Herzen und nicht mit dem Verstand zu forschen.

Unser Gehirn gibt also abgefragte Daten aus oder nimmt neue Daten auf. Aber die aufgenommenen Daten (Informationen) verbleiben in demselben Status (in derselben Gestalt, Form ...) wie sie eingegeben wurden. Wenn der Zustand der Daten durch unsere Auswertung (das kann auch unbewusst geschehen) unbeweglich und starr ist, so wird auch unser Körper immer unbeweglicher werden, da er gezwungen ist, sich unserem Willen unterzuordnen. Er wird immer steifer

und unbeweglicher, doch wird er Signale senden… und wenn es sein muss, sehr schmerzhafte! Und so wird auch unser Leben dementsprechend starr und unbeweglich sein.

Das wird seinen Lauf so lange nehmen, bis wir die Signale innen und außen erkennen, und alles tun, um diese Starre in uns selbst, in unserem Denken und vor allem Fühlen, wieder in eine gefühlvolle lebendige Form bringen. Unser Weg wird so lange leidvoll sein, bis wir die leb- und lieblosen Werte in unserer Lebenseinstellung herausnehmen und durch ein entsprechend ausgerichtetes Leben diese starren Informationen in unseren Gedanken, Worten und Handlungen durch lebendige Informationen austauschen.
Dadurch, dass wir zum Beispiel aufhören, uns von Totem zu ernähren, werden unsere maroden, morastigen und wuchernden Zellen durch lebendige, vitale und energiegeladene Zellen ausgetauscht, und gleichzeitig ändert sich auch im Außen unser Umfeld. Vielleicht verlieren wir alte Freunde und Bekannte, wenn sie selbst auf der Leben verneinenden Lebensweise bleiben wollen. Doch wir gewinnen neue Freunde, erleben unser gesamtes Umfeld stimmiger. Freude kehrt in unser Leben ein - Harmonie und Miteinander.

All das, was wir für ein schönes Märchen gehalten haben, kann wahr werden. Oder, wie wir oft zu sagen pflegen: „es ist zu schön, um wahr zu sein!“ Was wahr ist, entscheidet also ganz allein unsere Wahl: ob wir das Leben oder den Tod wählen!
Es ist also nicht der Fehler unseres Gehirns oder Körpers oder von irgendetwas im Außen, wenn wir krank sind! Sondern es ist unsere eigene Entscheidung! Natürlich kann es sein, dass es eine Weile braucht, bis wir dahinter kommen, dass es so ist, und was wir tun müssen, um zu erkennen, was zu tun ist. Doch allein die Verbindung mit Gott bringt dich auf die Spur!
Hierüber gibt es sicherlich die unterschiedlichsten Meinungen. Doch die Wahrheit lässt sich sehr einfach sebst herausfinden, indem du es einfach selbst versuchst! Probiere es aus! Du kannst selbst sehen, dass du es nach den ersten Phasen der Lebens- und Ernährungsumstellung nahezu unmöglich finden wirst, zu denken krank zu sein. Nach der Reinigung und Erholung deines ganzen Organismus (sinnvolle Ernährung) und deiner Seele (Entspannung und Ruhe) und allem voran durch Gespräche mit Gott!, wirst du dich wie neugeboren fühlen! Du wirst große wundersame Veränderungen in deinem Leben feststellen. Das merkst du besonders dann, wenn du nach einiger Zeit zurückblickst!
Ein ernsthafter Versuch über mehrere Wochen oder gar Monate wird deine gesamte Weltanschauung komplett auf den Kopf stellen. Bessser gesagt, wird

die auf dem Kopf stehende Weltanschauung endlich wieder auf die Füße gestellt! Es wird Dir helfen Deinen Weg schrittweise zu verbessern! Wir müssen nicht alles an einem Tag schaffen! Wer mit viel Willensanstrengung versucht, alles an einem Tag zu schaffen, der kann möglicher Weise „weiter oben am Berg“ ins Schwindeln geraten. Denn es kommen ja während dieser Zeit sehr viele, bisher unbearbeitete Dinge ans Tageslicht, also ins Bewusstsein.
Und wir müssen auch diese seelischen Aspekte mit berücksichtigen und sie schrittweise erlösen oder versöhnen. So, wie ich es weiter oben in „Die Illusion des Todes”, „Der Mensch, das Tier und seine Nahrung“ und „Das Herbeidenken von Krankheiten“ bereits geschildert habe.

6. Der Irrglaube an das Wohlgenährt sein

Überall auf der Welt glauben die Menschen, dass *wohlgenährte* propere Kinder auch gesunde Kinder sind. Überall werden stark übergewichtige Kinder herangezogen, mit großer Belastung von kranken und inaktiven Zellen. Ihre Eltern sind stolz über die properen Proportionen ihrer Kinder und die Pausbackigkeit ihrer Gesichter. Manchmal ist die Speckigkeit von solch enormem Ausmaß, dass es diejenigen erschreckt, die ihre wahre Bedeutung verstehen.
Besonders in den westlichen Ländern werden viele Babys und Kinder von ihren Müttern mit überwiegend Kuhmilch-, Weizen- und Reisprodukten ernährt. Sie haben Angst um ihr Gewicht, sie sollen zunehmen. Diese Kost bedeutet für die Kinder eine schlimme Last von wertlosen, inaktiven Stoffen, von *Klebstoff* (zum Beispiel Kasein, Gluten) und toten Zellen in ihrem Organismus, mit welchen der Körper fertig werden muss. Dies dürfte auch der Grund von vielen Kindern sein, warum sie hartnäckig die Ernährung ihrer Eltern verweigern.
Wenn dem Körper diese wertlosen toten Stoffe weiter gegeben werden, lagert er sie einfach ein, weil er mit der Ausscheidung nicht nachkommt. Es wird ja auch ständig Neues hineingestopft, bevor das Alte hinausbefördert werden kann! Es wird nun überall da eingelagert, wo es dem Organismus am wenigsten hinderlich oder gefährlich vorkommt. Sind diese Depots ausgeschöpft, gehen alle Alarmsignale an, die wir dann sofort mit Medikamenten und andern Mitteln zum Schweigen bringen!
Um diese krank gewordenen Gewebe und Zellen im Körper zu behalten, *brauchen* wir Kalorien und mehr Proteine. Wir mauern damit die Krankheiten förmlich in den Körper ein. Wenn die Körper unserer Kleinen dann zum Beispiel mit einer Grippe-Reinigungsaktion reagieren, geben sie ihnen künstlich erzeug-

te Medikamente und glauben, dass damit die Krankheit kuriert ist. Das Symptom mag tatsächlich für den Moment verschwinden. Aber nicht die Krankheit. Denn die Reinigungs-Arbeit des Körpers wurde unterdrückt und er wird alles daransetzen, einen Weg zu finden, um den Organismus vom Unrat zu befreien, und seine von uns unterbrochene Arbeit fortzusetzen. So wird zu einem anderen Zeitpunkt an derselben oder einer anderen Stelle wieder ein neues und vielleicht stärkeres Leiden auftreten.
Die Natur ist mit ihren Heilkräften unerschöpflich bemüht, alle Fett-, Schleim-, Kleister- und Gift-Ansammlungen aus unserem Körper zu entfernen. Wenn das nicht gelingt, wird das Fieber eingesetzt, um die schädlichen Stoffe aus dem Körper zu treiben. Aber wir führen sie uns täglich neu zu und schwächen damit unseren Körper ohne Pause.

Sind denn die Experimente, die gemacht wurden, um die Zusammensetzung unseres Körpers herauszufinden und wie viele Vitamine, etc. er benötigen würde, nicht alle an unnatürlich lebenden Wesen vorgenommen worden? Was weiß die moderne Medizin von einem reinen und natürlich lebenden Körper?
Macht es wirklich Sinn, all diese Zusammenhänge durch sterile Wissenschaft zu erforschen, die nur das, was sie rechnerisch und rationell beweisen kann zulässt?

Wäre es nicht sinnvoll, unsere Forschung auf eine höhere Bewusstseinsebene auszuweiten, in welcher der planetar überlebenswichtige Respekt vor dem Leben inbegriffen ist! Könnten wir nicht die Wissenschaft mit der Erkenntnis verknüpfen, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, die unabhängig voneinander betrachtet, zu keiner wirklichen Erkenntnis führt. Es wäre doch möglich, mit dem Bewusstsein der Einheit von Körper-Geist-Seele zu forschen, in der alle Organismen existieren. Denn dann würden auch Erkenntnisse, die wir während tiefer Meditation erlangen, von der Wissenschaft anerkannt und nicht länger als Spinnerei abgetan. Dann würden wir schnell erkennen, dass es neben dem Zusammenhang von Körper-Geist-Seele noch viele andere wenig ergründete Bereiche gibt, die wir bisher nicht zu durchschauen in der Lage sind, weil wir nur mit dem Ratio des Verstandes forschten und die tiefen inneren Erkenntnisse außer Acht ließen. Schon aus diesem Grund gebührt der uneingeschränkte Respekt dem Leben, das wir uns so gerne „untertan“ machen.

7. Bakterien und Viren - die göttliche Abrisstruppe

Lasst uns nun über unseren sogenannten Erzfeind, die Bakterien und Viren sprechen. Wer hatte nicht schon einmal in seinem Leben Schnupfen oder Grippe und schob die Schuld dafür den Bakterien oder dem Wetter zu! Wie weiter oben im letzten Kapitel erwähnt, schreiben wir alles, was wir durch eigenes Zutun erleiden, der bösen Natur zu. Dass wir das erleben, weil wir nicht so mit der Natur verbunden sind, wie wir es sein sollten - und darum auch ihre natürlichen Gesetzmäßigkeiten nicht verstehen, die für alle Lebewesen Gültigkeit haben, das können wir nicht einsehen.



Ich möchte die Arbeit der Bakterien, dieser fleißigen Natur-Gesellen einmal näher beleuchten:
Bakterien haben die Aufgabe, gestorbene organische Körper aufzulösen, die in diesem toten Zustand keine Verwendung mehr haben.
Oder sie sollen Stoffe in der Natur zersetzen, die normaler Weise im Körper des Menschen nicht vorkommen und dort auch nichts zu suchen haben, und für ihn deshalb toxisch sind. Dies wird gewöhnlicher Weise in der offenen Natur geschehen. Dort, wo Blätter von den Bäumen fallen, Bäume abgestorben sind, Tiere verstorben sind oder gerissen wurden. Dort, wo Kot (ausgewertete, unbrauchbare Stoffe) ausgeschieden wurde, wo Flüsse und Seen stillgelegt wurden, tun Bakterien ihren Dienst.



Mikroorganismen reißen das Gerüst dieser Körper und Stoffe nieder, andere kauen alles klein und wieder andere verwandeln es wieder in Erde. Aus ihr kann nun neues Leben entstehen. Und jedes auch noch so winzige Wesen hat direkt vom Schöpfer seine Anweisung erhalten, was es zu tun hat!
Diese Bakterien haben allerdings kein Stop-Schild in ihrem Auftrag Verwestes zu beseitigen, das ihnen gebieten würde, bei ihrer

Arbeit irgendwo Halt zu machen, wenn sie durch ein Stück abgestorbenen tierischen Körpers das ein Mensch aß, nun in seinen Körper gelangten. Sie tun weiter fleißig ihre Arbeit der Zersetzung. Auch das Vorhandensein von Schwermetallen und chemisch toxischen Stoffen lädt Parasiten zum Bleiben ein, da sie auch für den Abbau solcher Stoffe verantwortlich sind.
Wir dürfen uns erinnern, dass unser Körper und jede unserer Zellen aus dem Material gebildet sind, das wir uns hauptsächlich durch die Nahrung, aber auch durch andere Stoffe einverleibten.

Das Wort sagt sehr deutlich, dass wir einen Stoff zu einem Teil unseres Leibes machten. Der Körper eines Normalessers ist gemessen an dem, was er an gekochter Nahrung zu sich nimmt, aus überwiegend totem Material aufgebaut!
Die Bakterie, die arglos und gewissenhaft ihrer Tätigkeit nachgeht, bemerkt, dass es über das verrottende Steak im Darm hinaus überall abgestorbene und verwesende Zellen oder Stoffe zum Abbau und Abtransport gibt. Zellen, die wir mit den Baustoffen unserer vermeintlich gesunden Ernährung in unseren Körper gebracht und eingebaut haben! Und die Bakterie (Mikro-Organ) setzt ihre Arbeit unermüdlich fort. Das Ergebnis: wir bekommen Wunden, Geschwüre, Entzündungen, etc., weil die Mikroorganismen die abgestorbenen Zellen fressen, oder weil sie Stoffe abbauen, die in unserem Körper nichts zu tun haben, und dabei hochgiftige Auscheidungsstoffe produzieren.
Wir werden krank und beschuldigen die Bakterien. Müssen wir nicht zuerst auf unsere schlechten Ess- und Lebensgewohnheiten blicken, bevor wir Bakterien und Viren unsere Feinde nennen! Verhalten wir uns nicht vielmehr wie unser eigener Feind! Wenn ich das alles näher betrachte, muss ich an Troja - und daran denken, dass es komplett vernichtet wurde - weil jemand aus den eigenen Reihen Verrat beging. Was den Menschen anbetrifft, so liegt der erste Verrat bei uns selbst.

Schauen wir in die Natur: die Bakterien lösen und essen alles auf, was verwittert ist und verrottet! Stellen wir uns nur einmal vor, dies würde nicht geschehen! Es wäre eine Welt der Leichen und des Todes um uns herum.
Doch Gott erneuert alles, was vergehen musste, er lässt altes Gestorbenes abbauen und lässt neues Leben entstehen. Auch die Bakterien sind seine Diener. Sie sind unsere Freunde! Gott hat sich für uns keine Feinde ausgedacht. Wir haben uns selbst und alles um uns herum zum Feind gemacht!

Nun sollten wir erkennen können, warum wir so viele Arten von Infektionen, Entzündungen, offene und schwer heilende Wunden haben!

Macht euch die Erde untertan - und herrscht über alles Getier?

Wir lesen in der Bibel - Genesis 1,28: „Macht euch die Erde untertan und herrscht über alles Getier im Wasser, in der Luft, und auf Erden“.

Wenn ich nüchtern betrachte, wie genau wir uns die Erde untertan gemacht haben, und wie genau wir über alles Getier und die gesamte Erde herrschen, und was wir aus unser Erde gemacht haben, stellt sich mir die Frage: „Warum traut sich der Mensch eigentlich nicht, sich eigene Gedanken zu all diesen in Heiligen, Amts- oder Lehr-Schriften gemachten Behauptungen und Vorschriften zu machen, und schon gar nicht, sie zu äußern?“

Mein Herz sagt mir, dass es wohl sinngemäß entweder geheißen hatte, oder spätestens jetzt heißen muss: „Seid der Erde untertan und beherrscht euch! Fallt nicht auf die Triebe des Schattens herein, welcher auf der Erde wandelt! Liebt nicht das Tote, sondern das Lebendige! Liebt alle Kreaturen und kümmert euch liebend und mitfühlend um sie. Seid gerecht und haltet euch von Grausamkeiten fern!”

Stellen wir uns die Frage: „Was ist gerecht?“

Ist es gerecht, wenn ich Tiere domestiziere, sie quäle (weil es wegen der Unterbringung halt nicht anders geht); wenn ich mir sage: „das gehört halt zum Leben dazu, wenn ich töte und töten lasse, damit ich dann ein Stück eines Tieres auf meinem Teller habe und esse!”, und wenn ich meist noch einen Großteil davon wegwerfe; und wenn ich, weil ich das Fleisch der großen Tiere zu zäh finde, und weil ich die Milch der Mütter trinken will, die Kinder dieser Mütter schon früh von ihnen trenne; wenn ich ihre Kinder dann hilflos dahinsiechen lasse, oder damit ihr Fleisch noch feiner wird, sie unter den grausamsten Umständen mit den folgenschwersten Mitteln aufpäpple (wie zum Beispiel unter Eisenmangelanämie) und mit Medizin vollstopfe, damit ich ihre Krankheiten, die sie von dieser Behandlung bekommen, nicht abbekomme; und wenn ich sie am Ende bei einem Grillfest fröhlich feiernd verspeise.
Und wenn dann der Krieg kommt und es mir selbst ans Leder geht, oder man mir die Kinder wegreisst, oder vor meinen Augen schreckliches geschieht … dann zu schreien: „Wo ist der Gott der Gerechtigkeit?“

Ist das gerecht? Ist es gerecht Mitgefühl zu erwarten, wenn ich selbst keines zu geben bereit bin?
Gerecht ist, wenn ich niemandem etwas tue, das ich nicht will, das man es mir tue. Und: „dass ich jedem das tue, von dem ich will, dass man es mir tue!“ Wenn ich Liebe für mich haben möchte, muss ich also zuerst selbst Liebe geben! Wenn ich Mitgefühl, Freiheit und Gerechtigkeit für mich will, muss ich das alles also zuerst allen anderen Mitgeschöpfen gewähren!
Hieß es nicht weiter in der Heiligen Schrift, dass der ehemalige Lichtengel Luzifer sich der Schöpfung Gottes nicht beugen wollte, als dieser den Menschen erschuf[22]. So wurde er vom Lichtwesen zum *Wesen der Dunkelheit*. Und hieß es dort nicht weiter, dass er einen großen Krieg im Universum anzettelte und dessenthalben auf die Erde verbannt wurde, und mit ihm alle, die ihm bei seinem Krieg gedient hatten.
Steht es nicht ganz deutlich zu lesen in der Adam und Eva Geschichte, was es gewesen ist, an was wir uns vergangen haben? Ist der *Apfel vom Baum* nicht beliebtes Titel-Thema auf der ganzen Welt? Wenn wir dem einmal Glauben schenken, dann kamen wir im tierischen Körper mit menschlichem Aussehen auf die Erde, weil wir uns am „*Baum des Lebens*“ vergangen hatten.
Warum schaffen wir es nicht, wie Kinder im Märchen „des Kaisers neue Kleider“ zu reagieren, als der Kaiser nackt durch die Straßen zog, und das Kind rief: „er hat ja gar keine Kleider an!“ Warum diskutieren wir endlose Debatten über den sogenannten Apfel des Baumes des Lebens? Dabei ist es doch so offensichtlich: es war natürlich kein Apfel, sondern das Wort Apfel ist das Symbol für eine Frucht. Und eine Frucht muss nicht die Frucht eines Apfelbaumes sein. Es heißt ja „Baum des *Lebens”*! Somit war mit der Frucht die Frucht vom Stammbaum des Lebens gemeint. Und was das Vergehen anbetraf, wessenthalben wir in das leidvolle Leben im Körper auf die Erde fielen, war es wohl die Tötung eines lebenden Wesens aus Fleisch und Blut! Der Fall des Menschen war nicht der Apfel.
Sondern der Mensch hatte sich am Lebenden Wesen vergriffen. Luzifer hatte die Menschen mit List in seinen Krieg verwickelt. Der Krieg bestand darin, dem Menschen Lust auf ein Dasein ohne Gott zu machen. Und er wurde mitsamt seinen Anhänger Heerscharen auf die Erde verbannt. Es steht an vielen Stellen der Schriften deutlich geschrieben. Doch weder hat der Mensch bis heute erkannt, wer diese Helfer Satans waren, ohne die er seinen bösen Plan nie hätte ausführen können, noch hat er erkannt, dass er diesen Krieg des dunklen

[22] (siehe II. UNSER UMGANG MIT UNSEREN ERDENBRÜDERN
1. „Luzifer’s Anklage an Gott”)

Geistes gegen die Schöpfung bis heute durch seines Geistes und seiner Hände Kraft unterstützt und fortführt.

Wir selbst sind diese Gefallenen. Unser Fall durch das Verlangen nach einem Leben ohne Gott, und durch das Vergehen am Lebenden Wesen war der vom Lichtkörper im Äther hinab auf die Erde in den materiellen, tierischen Körper. Da „der dunkle Geist" ja bereits hierher gebannt war, wusste er es geschickt anzustellen, die göttlichen *Gebote* (Weisungen) so umzudrehen, dass wir immer noch *seine* Armee des Krieges, des Hasses und der Zerstörung, und *seine* Armee des Todes sind. Immer noch essen wir die „Äpfel vom *Baum des Lebens*". Immer noch essen wir die Kadaver der getöteten Wesen. Es sind die Leibesfrüchte vom „Stamm*baum* der Tiere" und leider weltweit, so ungeheuerlich es auch klingen mag, immer noch vom „Stamm*baum* der Menschen". Wer es nicht glaubt, der kann sich gerne informieren. Es gibt immer noch Menschen, die Menschen essen, selbst in unserer Zivilisation. Wir hören nicht auf zu töten und nennen uns Menschen. Dabei haben wir uns als Wesenheit die Auszeichnung Mensch noch gar nicht verdient. Noch immer essen wir unsere Tierbrüder auf und haben den Kannibalen-Status noch gar nicht wirklich überwunden. Wir sind eher wie Vampire, die sich entschieden haben, wenigstens nur das Blut der Tiere zu trinken. Der Geist ist mit der Information des Verfolgens, Domestizierens, Quälens, Zerstörens und Tötens vergiftet und verdunkelt.
Wir sähen Qual, Trauer, Angst, Wut und Hass. Der Spiegel ist eigene Verfolgung, Gefangenheit, Krankheit, Armut, Leid, Verzweiflung, Not und Tod, sowie Trauer, Angst, Wut und Hass. Und so steigen wir auf der Spirale der geistigen und seelischen Entwicklung immer weiter nach unten, und schöpfen aus der Dunkelheit der geistigen Umnachtung.
Die Verbindung mit Gott dagegen wird uns helfen, unsere geistige und seelische Entwicklung nach oben in die lichtvollen Ebenen fortzusetzen. Dazu müssen wir wieder uneingeschränktes Vertrauen zu Gott fassen, anstatt uns mit unseren verzweifelten künstlichen *Rettungsversuchen* unserer erkrankten, hilflosen Körper und unserer nach Liebe und Licht hungernden Seelen immer mehr in heillosem Irrtum zu verstricken. In der Verzweiflung bekommt die Dunkelheit immer mehr Raum in unserem Herzen.
Wir haben uns aus Verzweiflung über unsere schmerzenden und tödlichen Krankheiten Medikamente gemacht. Sie mögen als Krücken für kurze Zeit dienen, damit wir die Zeit nützen können, um höhere geistige Erkenntnisse zu erlangen. Aber sie können uns nicht wirklich heilen.

Auch die Versuche, die wir an Tieren vornehmen, die Qualen, welche unsere Mitgeschöpfe für uns erdulden, müssen dem nachdenkenden Menschen geradezu bizarr und menschenunwürdig anmuten. Die Tiere leben unter absolut unnatürlichen Umständen, ohne Sonnenlicht, ohne den Duft der würzigen Erde, ohne frische Luft und frisches sprudelndes Wasser, ohne Liebe in unwürdigen Käfigen und dunklen Löchern auf kaltem dreckigem Boden im eigenen Kot, ohne Aussicht auf Befreiung bis zu ihrer Hinrichtung.

Wollen wir das wirklich? Wollen wir wirklich ein solches Leben gespiegelt bekommen und der Dunkelheit so viel Raum in unserem Herzen geben? Den Weg gemeinsam mit Gott zu gehen ist heilend, liebend, wärmend, behütet, beruhigend, stärkend, tröstend, erquickend, erfreuend, beglückend und erfüllend. Wir müssen uns dem Leben hingeben, anstatt seine Geschenke zu zerstören.

8. Vitamine und andere vitale Stoffe

Die Früchteesser (Sonnenköstler) werden häufig davor gewarnt, zu viele Früchte zu essen, und dass sie für die Art sich so zu ernähren eine wirklich gute Vitamin-Tabelle benötigen. Sie bräuchten die exakte Menge von diesem und jenem Vitamin und Protein, um bei guter Gesundheit zu bleiben.
Die Behauptung, dass „zu viele" Früchte die Zähne und Knochen wegen ihrer Säure angreifen, ist unter einem ganz bestimmten Blickwinkel richtig, nicht aber allgemein gültig.
Es ist tatsächlich so, dass man den Weg zum Frugivoren ebenso schrittweise, sorgfältig und bedacht machen sollte, wie den Weg zum Pranaesser, der Ernährung von Licht. Denn der Körper wurde von Kindesbeinen an mit mehr oder weniger giftigen Stoffen für den Organismus vollgestopft. Diese Stoffe befinden sich nun überall im Körper: in den Zähnen, in den Haaren, in den Fingernägeln, Knochen, Geweben und Organen. Natürlich wird der Körper, wenn er nun *Vitale Roh*Stoffe bekommt, sich sofort daran machen, die giftigen und toten Stoffe (Säure) aus allen Ecken im Körper hinauszuwerfen und durch die vitalen Stoffe zu ersetzen. Das bedeutet bei vielen Früchten als Fleischesser eine Übersäurerung des gesamten Organismus, da nun all diese Säure in die Blutbahn gerät und von dort wieder überall hin im Körper, und dort Schaden verursacht.

Nur ist es wichtig zu wissen, dass die Säure nicht durch die Früchte entstand, sondern durch die Auslösung der zuvor vorhandenen giftigen und toten Stoffe (Säure) im Körper.
Deshalb ist es wichtig, den Weg zum Frugivoren langsam und bewusst zu gehen, damit der Körper genügend Zeit für die Regenerierung hat und nicht auf einmal total übersäuert.
Was all die empfohlenen Gehaltsangaben anbetrifft, möchte ich Folgendes zu bedenken geben: Die Wissenschaft, die Solches rät, beobachtet nicht, dass so viele Menschen krank sind und die Ärzte nicht einmal imstande sind, sich selbst zu heilen, obwohl die Kochkost und die Medizin ihrer Meinung nach so gesund sind. Sie sehen nicht, dass die Krankenhäuser auf der ganzen Welt mit leidenden Patienten überfüllt sind, die zunehmend im Krankenhausbett ihre zweite Heimat in Bezug nehmen müssen, weil keine Heilung eintritt und der Zustand ein Leben Zuhause nicht mehr zulässt. Sie sehen nicht, dass Krankenhäuser zum Beispiel ihre Diätpatienten immer noch mit weißem Brot und Schweinefleisch verköstigen, obwohl der Medizin längst bekannt ist, wie schädlich diese Ernährungsweise ist. Sie sehen nicht, dass Krankenhäuser mit Armeen von Bakterien übersät sind, und ein Großteil der Patienten regelmäßig durch eine Infektion durch sie stirbt (z.B. Pseudomona aeruginosa), weil sie den Boden dafür durch die falsche Ernährung bereitet haben. Die Krankenhäuser heißen schon mit Recht -nicht- „Gesundheitshäuser“.[23]
Hat man je das Gewicht der Nahrungsmittel zusammengerechnet, das wir individuell zusammengestellt essen müssten, wenn wir den Tabellen folgend auf deren Angaben kommen wollten?! Wir müssten Berge an Nahrung verschlingen und könnten den Tabellen doch nicht gerecht werden!
Die Vertreter der Kochkunst und die Mediziner raten uns, auf die genauen Vitamine, und andere Inhaltsstoffe zu achten. Es stellt sich die Frage, wie wir es wohl bewerkstelligen wollen, denn die Vitamine sind im Kochtopf längst vernichtet! Wir wurden belehrt, dass wir sie brauchen, um zu überleben. Es wurde uns erklärt, dass wir sie in diesen und jenen Nahrungsmitteln vorfinden.
Ja - wir finden die Vitamine vor - aber zerstört! Warum sagen die Tabellen uns nicht, dass auch der Zustand dieser lebensnotwendigen Substanzen wichtig ist, dass wir frische, vitale Nahrung benötigen?!

[23] Auf die nähere Bedeutung der Worte Brot und Fleisch gehe ich später unter Teil II: V. GOLDENE FRÜCHTE → „13. Übergang zur fröhlichen Frischkost: kleine Begriffsklärung - für das Wort Brot und Fleisch” ein.

Ich sehe immer diese Bilder vor mir, wenn jemand mit mir über *Vita*mine und andere Stoffe spricht, die aus der Kochkost kommen sollen: auf der Erde herrscht Krieg und Zerstörung, überall Bomben, Feuer, Hitze, Zerstörung, weil wir unsere Nahrung töten und deshalb nicht sehen können, wie Frieden und die Erhaltung des Lebens und der Natur geht.

Da ist eine Gruppe von Außerirdischen, die von weitem die Erde sichten. Einer sagt: „Wir haben gehört, dass es da unten Lebewesen gibt! Schaut doch mal, ob ihr was entdecken könnt! Wir brauchen sie dringend, damit wir uns mit ihnen verständigen können! Man hat uns gesagt, dass ihr Land von buntem Leben überquillt. Vielleicht können sie uns etwas von ihrem Geheimnis vermitteln!“

Sie suchen und forschen lange von ihrem Labor im Weltall aus. Da sagt einer: „Schaut mal, da unten gibt es tatsächlich Lebewesen!“ Alle schauen gespannt auf den Bildschirm. Sie bereiten eine Landung vor. Als sie mit ihren kleinen Erkundungs-Schiffen auf die Erde kommen, sehen sie: viele von den Wesen, die sie gesichtet hatten, sind tot. Viele sind verwundet und krank. Die Bäume sind gefällt, die Tiere siechen in Züchtungs-, Produktions- und Forschungs-Anstalten dahin...
Die Außerirdischen erkennen, dass sie von diesen kranken, toten und verwundeten Menschen das Geheimnis der einst von Leben überquellenden Erde nicht erfahren könnten.

Und wie wollen wir unsere Kraft aus toten und veränderten Stoffen ziehen? Wir haben die lebendigen Vitamine ja vorher alle getötet!

9. Der Mensch - ein Individuum !?

Zunächst sei einmal gesagt, dass das Wort Individuum so viel heißt wie „Untrennbares! (Lat.: individuus = untrennbar). Um ein echtes Individuum zu sein müsste ich mir meiner Individualität allerdings erst einmal bewusst sein. Doch von diesem Bewusstsein sind wir Menschen in der Tat noch weit entfernt. Und weiterhin müssten wir als untrennbares Ganzes auch dieselben Grundgesetze in Bezug auf die Ernährung haben. Wie kann es sein, dass die gesamte Tierwelt ihre Nahrung unverarbeitet, unverkocht und nicht denaturiert aufnimmt, während wir Menschen glauben, dass erst das Kochen die Nahrung richtig gehaltvoll oder verdaubar macht!?

individuus (lateinisch) = untrennbar
Individuum = Untrennbares

Aber diese Worte wie *individuell*, *Individuum*, *einzigartig*, werden von vielen benutzt, um sich darauf hinauszureden, dass das Essen von Tieren und auch erhitzte Nahrung für sie „gut“ sei und berufen sich darauf, dass wir alle Individuen und einzigartig sind, und jeder etwas anderes brauche.

Auch für den individuellen Menschen hat Gott gesorgt: für jeden Geschmack, für jede Klimazone, für jede Lebensbedingung gibt es die unterschiedlichste, perfekte pflanzliche Nahrung, voll von lieblichem oder exotischem Geschmack. Es ist nicht nur eine Freude für die Augen, für den Gaumen und die Sinne, sondern auch eine Freude für die vielen *Arbeiter* im Menschen, die dafür verantwortlich sind, den Tempel der Seele - unseren Körper - zu erbauen und zu erhalten!
Für einen normalen Kochkostesser mag es sinnvoll und „gesund“ scheinen, gekochte Dinge zu essen oder zu trinken. Das ist in Ordnung, so lange er diesen Weg für sich geht, denn jeder geht in der Tat seinen individuellen Weg. Aber die Argumente sind nicht ehrlich. Wenn jemand so etwas sagt, gesteht er sich nicht ein, dass es ihm hauptsächlich um den Geschmack und nicht um um die wahren Bedürfnisse seines Körpers und seiner Seele geht. Er sieht viele Dinge die er isst, als gesund für sich an.
Und noch weniger ehrlich ist es, andere Menschen vom eigenen Weg überzeugen zu wollen, obwohl man sieht, dass es nicht der Weg zu Gesundheit und Vitalität ist, während man die Menschen, welche einen Weg in Harmonie mit der Natur gehen verhöhnt und ihnen vorwirft, dass sie einen bedrohen, weil sie die Wahrheit sagen.
Ich meine jetzt gar nicht diejenigen, welche mit Gewalt vorgehen oder ihre Erkenntnisse mit Aggression, bösen Beschuldigungen und persönlichen Angriffen, die unter die Würde des Menschen gehen, zu verbreiten suchen. Ich meine diejenigen, welche allein weil sie bei gemeinschaftlichen Zusammenkünften Salat statt tierische und gutbürgerliche Menüs essen, sofort mit allen erdenklichen sarkastischen Sprüchen bearbeitet werden, oder sich mit beschwichtigenden Worten wegen dem Fleischessen zu verteidigen suchen.
Was der frischen Salat und Gemüse Essende überhaupt bei seinen *norm*alen Mitmenschen bedrohen könnte, ist vermutlich zum Einen die Gefühls-Panzerung vor dem „Nicht-Hinsehen” und zum Zweiten die Bequemlichkeit vor dem Wissen, dass beim Hinsehen auch Erkenntnis folgen muss, und mit der Erkenntnis auch die Handlung.

Einem Normalköstler können manche Dinge, die er zu sich nimmt, tatsächlich gesund erscheinen, da sie wie Gegengifte in seinem Organismus wirken oder darin wie grobe Bürsten funktionieren, mit welchen man einen stark verschmutzten Topf reinigen würde.
In diesem Sinne hat er Recht. Es sieht so aus, als sei Kochkost, Kaffee, Zigaretten, Knoblauch, Alkohol und vieles andere gesund für ihn. Doch das ist nur so, weil diese Stoffe vom Körper eigentlich entfernt werden wollen, und dadurch auch andere Gifte mit ausgeschieden werden. Oder weil sie einen Teil der tödlichen Bakterien töten, die zum Beispiel beim Essen von Tierkadavern in den Körper gelangen und sich dort weiter verbreiten. Oder weil sie der Reaktion auf Stoffe die man sich zuvor zugeführt hat, entgegen wirken, wie zum Beispiel bei Nikotin und Kaffee.
Auf lange Sicht führen jedoch alle denaturierten Stoffe zu Krankheit, Siechtum und Tod.

Bei zunehmender Umstellung zu frischer, vitaler Nahrung wird bald jeder ganz von selbst die Stimme seines Körpers hören, der ihn nach erfolgter Grobreinigung sowohl um feinere und vitale Stoffe, weniger Durcheinandermischung, als auch um feinere Putzmittel bittet!
Wenn ich einen Topf habe, in dem schwere Nahrung gekocht wurde, brauche ich einen groben rauen Schwamm, um ihn zu reinigen. Wenn ich eine Glasschüssel habe, in welchem ein leichter Salat angemacht wurde, brauche ich nur ein feines Tuch, um sie zu reinigen. Ein Kristallglas würde bei Reinigung mit dem groben Schwamm vermutlich zerkratzen oder ganz zerbrechen. Und ein Kristall wird mit grobem Material vorgeschliffen. Nach dem Grobschliff folgen die Feinschliffe und zuletzt die Politur mit sehr weichem Poliertuch.

10. Die Unterscheidungsgabe unserer Sinne

Uns wurde von der Wiege an erklärt, was „gut“ und „von Gott“ und was „schlecht“ und „böse“ ist. Unsere eigenen Gefühle dazu durften wir meist gar nicht äußern und schon gar nicht leben. Die Großen hatten Angst dass wir schwerkrank würden oder gar sterben müssten, wenn wir uns ihren Lehrmeinungen nicht beugen würden. Man lehrte uns, dass wir uns vor dem Leben und der Natur in Acht nehmen müssten, weil es sehr gefährlich sei. Und je natürlicher man lebe, desto gefährlicher würde es. Man klärte uns auf über die vielen schlimmen Krankheiten, die wir bekommen würden, wenn wir nicht

essen, was auf den Tisch kommt, oder wenn wir nicht aufessen. Unsere Frage, was da auf dem Teller liege wurde so beantwortet: „Frag nicht lang! Iss Kind, damit du groß und stark wirst!“ Wenn wir nicht locker ließen, sagten sie: „Es ist Fleisch!“ Fleisch - was sollte das sein? Wir wussten, dass es hier nicht mit rechten Dingen zuging. Doch wir aßen brav auf. Wenn wir es wagten erneut zu fragen, und es diesmal geschickter anstellten: „Ist das ein Tier, das ich da esse?!“, erklärte man uns: „Ja, das brauchst du, damit du richtig zu Kräften kommst!“. Und wenn wir noch immer hartnäckig waren und protestierten, dass wir nicht wollten, dass den Tieren ein Leid geschieht, wurden wir darüber belehrt, dass der Tod zum Leben gehöre und dass wir uns daran gewöhnen, und uns diese Sentimentalität abgewöhnen müssten! Das alles hat sich tief in uns eingeprägt.
Doch diese Prägung ist ebenso wie die vererbten Gene, welchen wir unsere Miseren zuschreiben nicht starr. Sie ist jederzeit durch uns umformbar durch das, was wir tun. Es ist längst wissenschaftlich erwiesen, dass vererbte Gene nur die Veranlagung dessen sind, was wir in dieses Leben mitgebracht haben. Was wir daraus machen, steht auf einem anderen Blatt.

Hier ein kleiner Text aus einer Pressemitteilung der Schlosspark-Klinik Gersfeld, der es meiner Meinung nach in dieser kurzen Fassung am besten ausdrückt, was schon so viele Ärzte, Kliniken und Universitäten sagen:
„Neueste medizinische Forschung bietet Chancen für naturheilkundliche Ansätze: Die Gene sind es nicht”.

Wir wissen längst, dass die Kinder all die ungelösten seelischen und körperlichen Beschwerden und Muster übernehmen, welche die Eltern nicht lösen wollten oder konnten. Da vieles bereits seit mehreren Generationen weitergegeben und übernommen wurde, glauben wir, dass es unheilbar und un(auf)lösbar sei. Doch so ist es nicht. Diese Dinge müssen nur erkannt werden. So gut wie nie wird dem Patienten von der Schulmedizin gesagt, dass er einen entscheidenden Teil seiner Heilung beitragen kann, indem er seinen Ess- und /oder Lebensstil entsprechend verändert.
Indem wir im Leben die verschiedenen Ebenen nicht mehr als getrennt voneinander sehen lernen: Gesundheit, Ernährung, Bewegung in der Natur, geistige Einstellung, Tagesablauf, soziales Umfeld/Umgang, geduldiges Beobachten der Ereignisse und Situationen (Meditation), und nicht zuletzt der respektive und versöhnliche Umgang mit unseren bisher unerlösten Emotionalen Verstrickungen früherer Existenzen, sowie mit unerlösten Verstorbenen und Ahnen,

werden wir die Zusammenhänge schrittweise erkennen und können auf allen Ebenen entsprechend positive Veränderungen vornehmen.

„Das sind die Gene, da kann ich nichts dafür, diese Krankheit hatten meine (Groß)-Eltern schon“. Wie oft hören Ärzte solche Sätze von Patienten, die wegen Diabetes, Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Arthrose, Depression, psychischen Erkrankungen, usw. zur Behandlung bei ihnen sind. Dabei gibt es neueste medizinische Forschungen, die das glatte Gegenteil belegen: Es sind eben nicht die Gene, die für unsere Krankheiten verantwortlich sind, sondern es ist das eigene unbewusste Handeln und Verhalten, welches den Defekt der Gene verursacht. Die Epigenetik weiß: kaputte Gene weisen auf frühere Fehler im Denken und Handeln hin und fordern den Menschen auf, diese durch richtiges Verhalten zu reparieren.

„Diese Erkenntnis ist ein ungeheurer Fortschritt gegenüber dem bisherigen medizinischen Dogma“, betont Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Leiter der Schlosspark-Klinik in Gersfeld, die seit Jahrzehnten nach den Regeln der Naturheilkunde geführt wird.
Menschen haben eine Vielzahl an Genen, die sich ständig verändern. Wir können, so haben die Forscher herausgefunden, durch unser Verhalten, unsere Gedanken und Gefühle und durch unsere Umwelt bewusst Einfluss auf unsere Gene und damit auf unseren Gesundheitszustand nehmen. Es gibt zwar eine angeborene Bereitschaft zu Erkrankungen. „Aber es liegt an uns, ob diese Bereitschaft zur Geltung kommt. Wir sind in der Lage, trotz angeborener Anlagen gesund zu bleiben und Fehler zu vermeiden, die zu entsprechenden Krankheiten führen“, erklärt Dr. von Rosen. Der Mensch ist also den Genen längst nicht so ausgeliefert, wie man bisher glaubte.
Wer sich dies vor Augen führt, muss insbesondere chronische Erkrankungen nicht einfach hinnehmen, sondern kann durch eine gesunde an die Natur angepasste Lebensführung viel tun, um den Ausbruch bestenfalls zu verhindern oder die Symptome zumindest zu lindern.

Diese Erkenntnis bietet gerade Naturheilkundlern große Chancen. Denn die Vorbeugung und der Appell an die Eigenverantwortung in der Ernährung und Bewegung sowie seelischem Gleichgewicht des Patienten spielt in der naturgemäßen Behandlung eine bedeutende Rolle. [24]

[24] www.schloss-klinik.de

Ist wirklich alles gut ?

Oft wissen wir gar nicht mehr wirklich, ob das was wir tun nun negativ oder positiv ist. Viele sagen sogar, dass es ganz egal sei was wir tun - alles sei gut.

Wohin uns das geführt hat, können wir am Zustand unseres Planeten sehen, und daran, dass immer mehr Kleinkinder Krankheiten entwickeln, an welchen sie schwer leiden oder sogar sterben. Und dann stehen wir da und klagen wie immer Gott für die Folgen unseres Tuns an. Oder wir suchen die Schuld bei den Leuten in der Politik und Anderen, von welchen wir glauben, dass sie uns unterdrücken. Diese Menschen können das nur, weil wir ihnen selbst diese Macht gegeben haben.

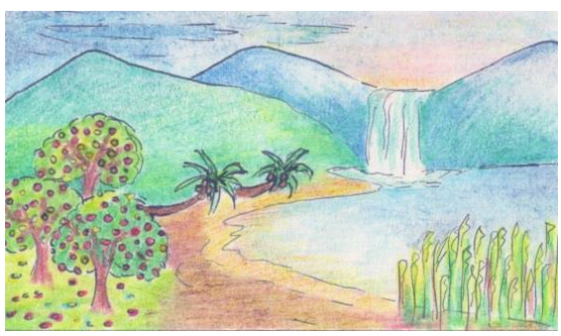
Im Grunde ist es ganz leicht: wo immer wir die negativen Auswirkungen sehen, die durch unser Zutun entstanden ist, sehen wir den dunklen Geist und sein Werk, das er durch unsere Hände erschaffen konnte. Gott *ist* das lebendige Leben selbst. Gott *ist* das reine Licht der Liebe. Alles andere ist die Illusion der Dualität. Wenn wir aufhören, an sie zu glauben und nicht mehr das tun, was uns an den Glauben an die Dualität haftete, erfahren wir Gott in seiner lichtvollsten, reinsten Form. Wann immer wir Licht sehen und Liebe fühlen, erkennen/sehen wir Gott und fühlen seine Liebe durch uns fließen.
Wir glauben „alles sei gut“, und tun alles was geht und möglich ist, ganz egal, ob es gut für uns ist oder nicht. Wir essen auch alles, wovon unser Körper nicht sofort stirbt. Wir registrieren nicht, dass es uns müde, krank, traurig, depressiv, aggressiv, ungerecht und gewalttätig macht. Wir achten nicht auf unsere Innere Stimme. Wir achten hauptsächlich darauf, was andere sagen, was gut für uns wäre und was nicht, und wir schauen darauf, wie sie es machen. Diese Einstellung erzeugt nicht nur für uns selbst endlose Probleme, sondern auch für alle anderen Erdbewohner, auch die Tiere und die gesamte Natur.

Wir folgen erschreckenden Ideen im endlosen Kampf ums Überleben. Das ist die Illusion der Dualität. Bei Gott sind wir geborgen, versorgt, geliebt, genährt. Doch wir wandeln im Schatten des dunklen Geistes. Erst wenn wir richtig leiden, wenn es keinen Ausweg mehr für uns zu geben scheint, merken wir, dass der Pfad auf dem wir wandeln, nicht der richtige sein kann. Das ist der Moment in dem wir anfangen, die Kraftquelle zu suchen, die uns am Leben hält, die uns Mut gibt und Zuversicht - die Kraft, die allem übergeordnet ist - die über allen Dingen steht.

Manche glauben, dass einfach *alles* „Illusion“ sei. Auch das ist ein Gedanke, welcher dem Glauben an die Dualität entspringt. Ich kenne viele Menschen, die an dieser Aussage verzweifeln. Es ist wichtig, dass wir von unserer Fähigkeit zu unterscheiden, Gebrauch machen. Illusion ist vor allen Dingen unsere selbstgerechte, selbstgemachte Welt, in der das Leben mit all seinen Unvorhersehbarkeiten und Abenteuern keinen Platz mehr hat. Wir versichern uns gegen alles, kaufen uns alles, sterilisieren alles, vernichten alles, und wundern uns darüber, dass immer mehr Menschen depressiv, traurig, unfähig miteinander zu kommunizieren, krank und gebrechlich werden, obwohl sie noch sehr jung sind.
Es ist die Unterscheidung zwischen unserer „gemachten“, toten Welt und der Natur, der Schöpfung Gottes. Könnten wir sie annehmen und mit dem Herzen erforschen, anstatt sie in der Forschung zu sezieren, hätten wir das Paradies! Unsere gemachte Welt ist tot, ihr fehlt das Leben, die Liebe - und vor allem Gott! Gottes Schöpfung ist lebendig, sie ist erfüllt von Freude, Liebe und Mitgefühl!

11. Ein geöffnetes Herz - Tor zum Licht

Wir müssen unsere Herzen weit öffnen um erkennen zu können, dass die Machenschaften der Menschheit reine Illusionen sind, wertlos und nicht wirklich das Leben achtend. Sie alle bringen uns weder den Frieden, noch bringen sie uns die Liebe. Sie zerstören unseren eigenen Lebensraum, und führen zu Hass, Gier, Neid und Wut, zu Gewalt und am Ende zum Tod.



Wir können die natürliche Natur als die Schöpfung unseres göttlichen Vaters sehen. Sie ist die sichtbare, hörbare und spürbare Erscheinung der Kraft Gottes. Wir brauchen uns vor ihr nicht zu fürchten, wie man uns von der Wiege an weismachen will. Wir brauchen vor ihr nicht davonzulaufen, solange wir nicht an ihr herum manipulieren! Wir brauchen sie nicht zu verbessern, damit sie uns *nicht verletzt, vergiftet, erschlägt!* Wir müssen lediglich unser eigenes Verhalten ihr gegenüber verändern.



Mutter Erde, die Natur ist immer für uns da. Gott ist für uns da. Die Natur ist lebendig und voll von Licht. Sie hilft uns gern dabei, unser Bewusstsein zu entwickeln und den Geist zu reinigen. Wir sehnen uns nach Liebe und suchen sie im Außen.
Im Außen bekommen wir aber nur das gespiegelt, was wir im Inneren schon entwickelt haben. So müssen wir uns zuerst unseren inneren Zustand ansehen und in die dunklen Ecken Licht und Liebe bringen, wo wir noch dunkle Gefühle spüren, wenn wir Liebe und Freude auch im Außen gespiegelt haben wollen. Weil wir zu uns sehr mit den materiellen Aspekten der Welt beschäftigen und alle feinstofflichen Ebenen außer Acht lassen, können wir diese Ebenen auch nicht wahrnehmen. Menschen die sich ihrer Seele und auch der Liebe Gottes bewusst sind, können diese Ebenen je nach Stand ihres Bewusstseins mehr oder weniger bewusst wahrnehmen. Sich mit der gesamten Schöpfung in Verbindung zu sehen und ein Leben in Einheit mit der Schöpfung zu leben, gibt ihnen die Fähigkeit dazu.
Die Kraft, welche die materiellen Illusionen schafft, wird in der indischen Mythologie „Maya“ genannt. Wir haben gelernt, alles materielle als real zu verstehen - und alles Feinstoffliche als Illusion. Doch genau das Gegenteil ist der Fall. Die Illusion der Materie macht unsere menschliche Rasse glauben, dass alles nur ein rein materieller Ablauf ist.
Wir sehen die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele nicht. Und so sehen wir auch nicht, wie wichtig der Erhalt und die Gesundheit unseres Körpers für unsere geistige Entwicklung ist. Es macht einen großen Unterschied *wie* wir unseren Körper behandeln und mit ihm umgehen.
Wir denken, dass wir uns unsere Welt einfacher, bequemer und sicherer gestalten können. Aber wir erkennen nicht, dass das was wir machen zum größten Teil wertlos ist. Wertlos bedeutet hier: dass es uns die Liebe, den Frieden auf Erden und die Erleuchtung unseres Geistes und die Freiheit für unsere Seele nicht bringen kann. Aber es zerstört unsere Gefühle und verwandelt alles in negative Energien. Es zerstört unsere Erdenmutter, unsere körperliche Erhalterin!
Materie kann den sehnlichen Wunsch eines Wesens nach Liebe nicht stillen; Materie kann die Furcht eines Wesens vor Strafe und Vergeltung (Hass) nicht heilen. Nur die Liebe vermag dies. Wer sich dessen bewusst wird und innerlich nach der Liebe sucht, der wendet sich Gott zu und kann seine Anwesenheit wieder spüren! Wenn wir Gott in uns annehmen, zeigt sich das auch im Äußeren so, wie wir es schon verstehen und annehmen können.

Auf diese Weise ist Gott für uns sichtbar, hörbar und spürbar. Er ist mit all unseren Sinnen wahrnehmbar!
All die Dinge, die wir machen, haben keinen Bestand. Sie sind vergänglich. Alles, was einen materiellen Körper hat, muss vergehen und sterben. Alles was Gott schöpft und zeugt, das lebt und stirbt nicht. So wird sich das Leben lediglich umwandeln, transformieren, jedoch niemals sterben: solange der Mensch es nicht manipuliert!
Der wahre Sterbensprozess ist der, welcher mit viel Angst und Leid einhergeht. Dieser Prozess ist immer das Ergebnis unseres eigenen Glaubens und der Handlungen, die wir demnach begehen.
Im Gegensatz dazu ist der Transformationsprozess jener, welcher sich leicht vollzieht, so wie das Schreiten über eine Grenze (durch ein Tor oder Tunnel), wenn man beschlossen hat, in einem anderen Land zu leben.

Diese Kurzgeschichte fand ich im Internet. Sie zeigt sehr anschaulich, wie wir uns den bewussten Übergang in einen anderen Seins-Zustand vorstellen dürfen:

Tot oder lebendig?

Ein ungeborenes Zwillingspärchen unterhält sich im Bauch seiner Mutter: „Sag mal, glaubst du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?“ fragt der eine Zwilling. „Ja auf jeden Fall! Hier drinnen wachsen wir und werden stark für das was draußen kommen wird“, antwortet der andere Zwilling. „Ich glaube, das ist Blödsinn!“, sagt der erste. „Es kann kein Leben nach der Geburt geben, wie sollte das denn bitteschön aussehen?“
„So ganz genau weiß ich das auch nicht. Aber es wird sicher viel heller als hier sein. Und vielleicht werden wir herumlaufen und mit dem Mund essen?“ - „So einen Unsinn habe ich ja noch nie gehört! Mit dem Mund essen, was für eine verrückte Idee. Es gibt doch die Nabelschnur, die uns ernährt. Und wie willst du herumlaufen? Dafür ist die Nabelschnur viel zu kurz.“ - „Doch, es geht ganz bestimmt. Es wird eben alles nur ein bisschen anders.“ - „Du spinnst! Es ist noch nie einer zurückgekommen, von nach der Geburt. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende. Punktum.“
„Ich gebe ja zu, dass keiner weiß, wie das Leben nach der Geburt aussehen wird. Aber ich weiß, dass wir dann unsere Mutter sehen werden und sie wird für uns sorgen.“ „Mutter? Du glaubst doch wohl nicht an eine Mutter? Wo ist sie denn bitte?“ - „Na hier - überall um uns herum. Wir sind und leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein!“

„Quatsch! Von einer Mutter habe ich noch nie etwas bemerkt, also gibt es sie auch nicht.“ - „Doch, manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. Oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt....“ Henry Nouwen, Priester

12. Unser Körper

Tempel der Liebe Gottes

Ich komme wieder auf das kleine Gebet aus meiner Kindheit zurück (zu lesen bei: Kapitel I. GOTT GAB UNS DEN FREIEN WILLEN: 11. Als wir noch Kinder waren”), über das ich schon gesprochen habe: „Lieber Gott, ich bin klein, mein Herz ist rein, darf niemand drin wohnen, als Du allein.“

Ihr könnt euch vorstellen, wie ich mich (nun schon fast 40 Jahre zählend) fühlte, als ich plötzlich zu verstehen begann, dass alles, was ich diesem kleinen Freund in meinem Herzen über all die Jahre zu „essen gegeben“ hatte, genau hingesehen wirklich lieblos gewesen war. Gedankenlos hatte ich Berge von totem und wertlosem Essen oder besser gesagt: von totem Gebein, Schleim und Kleister in meinen Bauch geschüttet. Und ich hatte keinen blassen Schimmer davon gehabt, dass der Tempel für meinen geliebten inneren Freund von dem Stoff gebildet werden musste, den ich in meinem Mund stopfte.

Hier ein Auszug aus einem Buch, das jeder kennen dürfte, die Bibel! Dürfen wir uns wirklich nicht anmaßen, es zu verstehen, weil der Klerus behauptet, dass die Bibel nur von den Gelehrtesten zu verstehen ist? Ich meine dass das jedes mitfühlende Kind verstehen kann. Und seltsam, die Menschen sagen: „komm mir jetzt bloss nicht mit der Bibel!” Aber wenn es um die Verteidigung ihrer Genusssüchte geht, erzählen sie gern, Jesus hätte alles erlaubt... Wie es wirklich aussieht, steht aber immer noch in der Bibel, für jeden lesbar und verstehbar.

Schriftgelehrte, Pharisäer, Heuchler

Bibel-Auszug: Matthäus 23:24-30 - Schriftgelehrte, Pharisäer, Heuchler 24 Blinde Leiter, die ihr die Mücke seihet, das Kamel aber verschlucket! 25 Wehe euch, Schriftgelehrte und Pharisäer, Heuchler! Denn ihr reiniget das Äußere des Bechers und der Schüssel, inwendig aber sind sie voll von Raub und Unenthaltsamkeit. 26 Blinder Pharisäer! Reinige zuerst das Inwendige des

Bechers und der Schüssel, auf dass auch das Auswendige derselben rein werde. 27 ... Denn ihr gleichet übertünchten Gräbern, die von außen zwar schön scheinen, inwendig aber voll von Totengebeinen und aller Unreinigkeit sind. 28 Also scheinet auch ihr von außen zwar gerecht vor den Menschen, von innen aber seid ihr voll Heuchelei und Gesetzlosigkeit. 29 Wehe euch, Schriftgelehrte und Pharisäer, Heuchler!
Denn ihr bauet die Gräber der Propheten und schmücket die Grabmäler der Gerechten 30 Wären wir in den Tagen unserer Väter gewesen, so würden wir nicht ihre Teilhaber an dem Blute der Propheten gewesen sein.
Mit anderen Worten: 24 Ihr seht alles Unrecht, das euch geschieht, doch ihr seht das Unrecht derer, die ihr tötet und esst nicht! 25 Ihr reinigt eure Körper von außen, doch innen sind sie voll des Raubes an euren Mitgeschöpfen und voll der Gier nach ihrem Blut! 26 Reinige zuerst deine Gedanken und reinige deinen Körper von innen mit lebendigem Wasser, damit auch Dein Äußeres rein werde. 27 Denn ihr gleicht übertünchten Gräbern, voll der Gebeine der Getöteten, voller Leichengift und totem Morast! 28 So scheint ihr von außen gerecht (nett und lieb), aber in euch tragt ihr den Tod und den Verrat an euren Mitbrüdern.

29 Wehe euch, denn ihr habt die Propheten und Mitfühlenden (Gerechten) getötet, welche ihre Mitgeschöpfe achten und respektieren und keine Hand an sie legen... und bringt Blumen an die Grabmäler der Getöteten 30 Hätten wir doch zu den Tagen unserer Väter gelebt, wir hätten die Propheten gewiss nicht umgebracht!

Nun kam in einem einzigen Moment tiefe Erkenntnis in mein Herz!
Unser Körper ist der Tempel des Geistes und der Seele, die direkte Verbindung zu Gott. Unser Körper ist ein Lichtleiter für die göttliche Kraft Gottes. Sein Licht leuchtet durch uns. Wir sind im ursprünglichsten Sinne des Wortes Lichtträger. Aber wir haben das vergessen. Und so wissen wir auch nicht, dass wir für das Material verantwortlich sind, mit welchem *der Tempel* (unser Körper) errichtet und erhalten werden soll. Wir ahnen nicht, dass wir auf unsere *Lichtleitung* endlosen lichtundurchlässigen Schutt häufen, so dass das Licht nur noch schwach oder gar nicht mehr hindurch scheint. So sind wir in Dunkelheit gehüllt. Und in dieser geistigen Dunkelheit denken, sprechen und handeln wir.
Das Licht kann durch die angehäuften körperlichen und seelischen Ablagerungen nicht scheinen. Es wird von den dunklen Belägen von Schleim, Gift und totem Material in all unseren Zellen, Poren und Sinnesöffnungen, wie zum Beispiel Augen, Ohren und Nase getrübt. Es wird auch durch die negativen Formen unserer Gedanken, die sich daraus ergeben getrübt.

Bedenken wir, dass wir unseren Körper ein Leben lang mit wertlosen, denaturierten Stoffen gefüttert haben, und damit auch unserem Geist keinen sehr guten Dienst erwiesen haben. Ich sage bewusst nicht „mit Nahrung“, denn das meiste, das wir bis zu unserer Umstellung zur Vitalkost gegessen haben, war nicht Nahrung, sondern eher eine Belastung für unseren Körper. Wir haben ihm weich- und tot gekochte Materialien gegeben, statt vitale und kraftvolle Roh-Stoffe! Gekochtes ist für unseren Körper im Vergleich zum Hausbau so, als würden wir morsche Ziegel zum Bauen nehmen und wenig Halt bietenden Matsch, um diese Steine zusammenzuhalten. Wir haben erwartet, dass unser Organismus und alle winzigen Arbeiter, die darin schaffen sollen, mit solchen morschen Bausteinen Mirakel vollführen können. Wir dachten, dass sie damit einen Tempel erbauen könnten.
Stattdessen mussten viele unserer inneren Bauarbeiter echten Hunger leiden, wegen des schlechten Essens, welches sie von uns bekamen, da keine Vitalstoffe die sie verwerten konnten darin enthalten waren. Und viele mussten sterben!
Dabei hätten wir unseren Körper wie einen prachtvollen Tempel erbauen und erhalten können, mit frischen Früchten und viel Blattgrün! Früchte für sich allein sind schon wahre Wunder. Gott selbst hat uns durch sie mit allen Roh-Materialien beschenkt, die der Körper braucht. Und dazu mit allen reinen Energien, die unser Geist als Nahrung benötigt. Denkt nur an die Freude, die beim Betrachten einer leuchtenden Frucht entsteht, und an den saftigen, fruchtigen Geschmack!

Echte Freude kann nur dort entstehen, wo reine, harmonische und vitale Energien fließen. Genau diese Energien finden wir in einer Frucht alle wohl abgestimmt und zusammengestellt. Ganz individuell, für jeden individuellen Menschen!
Doch weil wir glauben, dass wir die Zusammensetzung von Vitaminen, Mineralien, Proteinen und anderen Stoffen besser wüssten und überhaupt alle Stoffe zu kennen, die unser Körper braucht, schaufeln wir weiterhin große Mengen von totem Material in uns hinein und fühlen uns doch nicht gesättigt. Nicht körperlich, nicht geistig und nicht seelisch. Wir fühlen uns deshalb nicht zufrieden, weil der Körper immer noch auf die Roh-Stoffe wartet, mit denen er seine Arbeiter verköstigen und *unseren* Tempel bauen soll: den Tempel - welcher unser Körper ist - des Geistes, der wir selbst sind!

Wir sind der Meinung, dass Ernährung nichts oder nur sehr wenig mit der Reinigung und Vervollkommnung des Geistes und der Befreiung der Seele zu tun hat. Doch genau das Gegenteil ist der Fall.

13. Die Körper-Geist-Seele Verbindung

Erfahrungen sollen dem Menschen helfen seine Wünsche sinnvoll zu lenken, das heißt, seine Wünsche sinnvoller zu gestalten! Die Erfahrungen helfen ihm zu denken, bevor er handelt. Sind die Gedanken in Harmonie verbunden mit dem Herzen (Mitgefühl und Respekt für alles Leben), bringen die daraus entspringenden Taten erfreuliche Ergebnisse für die Gesundheit, für den Geist und unsere Umwelt. Alle Handlungen und alle Wahrnehmungen werden umgehend als Impulse an das Gehirn weitergegeben. Das Gehirn speichert sie und sieht nach, mit welchen anderen Erfahrungen diese Wahrnehmung übereinstimmt oder wie sie verknüpft oder verglichen werden können. Die Informationen laufen durch Verbindungskanäle und werden dem Gehirn übergeben. Dies geschieht mittels der Hilfe von Flüssig- oder Gas-Substanzen, die in vielen variablen Verbindungen und Mengen im Körper und im Gehirn zu finden sind.

Wir können uns die Frage stellen, woher der Organismus die Materialien nahm, mit welchen er diese variablen Kombinationen bildete, wenn wir wissen wollen, warum wir Depressionen haben, Traurigkeit, Neid und Gier, Wut, Hass und Rachegefühle.

Außerdem können wir uns fragen: woher kommt das Material, aus dem unser Gehirn, unser Informationszentrum gebildet wurde? Alles wurde aus dem Material gebaut, das von der Wiege an durch unseren Mund, durch die Poren unserer Haut und vorher bereits durch die Nabelschnur wanderte!

Genau genommen haben wir damit unseren kindlichen Organismus nicht aufgebaut, sondern schon von der Wiege an stetig abgebaut, und zudem die Arbeit für seinen Erhalt blockiert! Dies geschah und geschieht immer noch, durch die Aufnahme von erhitzten, gekühlten, degenerierten, gemischten und sonstig manipulierten Nahrungsstoffen. Nun erwarten wir, dass die mittels mangelhaften Materials gebauten Organe wie Augen, Ohren, Leber, Lunge, Magen, Darm und auch das Gehirn - eine energievolle, sinnvolle Arbeit leisten können. Wir erwarten zum Beispiel von unserem Gehirn, dass es imstande sein soll, klare, brauchbare Ausgaben (Informationen) an den Geist zur Beobachtung weiterzugeben bzw. den Geist zur Vollendung seines Bewusstseins zu bringen!

Wie kann das gehen?! Und wie steht es mit den Informationen selbst? Sie können auch nur wieder über Impulse an das Gehirn geleitet werden.
Wie schon erwähnt, sind diese aus den vorhandenen, von uns selbst gelieferten Bau-Stoffen in Form von natürlichen flüssigen und gasförmigen Substanzen geformt.

Ein kleines Beispiel für die Raucher

unter normalen Umständen gibt der Organismus bei Eindringen von Fremdstoffen in den Körper einen Not-Impuls. In diesem Fall gibt er beim Eindringen des Rauches, der zweifellos ein Fremdstoff ist, den Impuls: „Erstickungsgefahr!“ Sofort werden sämtliche Rettungsmaßnahmen ergriffen, um mit der Situation fertig zu werden. Denn er will seinem *Geist* ja helfen, so lange wie möglich in seiner *lebendigen* Hülle zu bleiben.
Die körperlich erlebten und erfühlten Erfahrungen des Geistes, der wir ja sind, führen uns zum vollkommenen Bewusstsein, so dass wir irgendwann in der Lage sein werden, jede Zelle unseres Körpers mit Licht zu füllen. Das ist es, wonach sich unsere Körperzellen wirklich sehnen.
Zurück zum Raucher Beispiel: Bei der ersten Zigarette ist die häufigste Reaktion des Körpers d*ie erste Selbstrettungsmaßnahme*: Husten stellt sich ein um die eingeatmeten Gifte wie Reiz- und Stickgase, Rußpartikel und Dioxine loszuwerden. Bei der ersten Zigarette zeigen sich also Anzeichen einer echten Rauchvergiftung! Dann entleert sich bei vielen der Magen durch Erbrechen. Das schafft erst einmal Energie für weitere Maßnahmen. Der Kreislauf sinkt auf Null... erste Anzeichen für Ohnmacht. Doch wenn das alles überstanden ist, wird der Körper gezwungen, seine Alarmsignale abzuschalten.
Ein Gewohnheitsraucher betrügt sich selbst, indem er sich einredet, dass er diese Stoffe „zur Beruhigung” und andere Zwecke brauche. So verdreht er auch die Auswertungen des Verstandes, der ihm klar sagen würde, dass Rauchen -nicht- das ist, was er und der Organismus brauchen.
Der Raucher ersinnt sich also entsprechende Rechtfertigungen. Diese Rechtfertigung ist wie eine Übermalung der Skala auf dem eigenen Lebens-kompass.[25]
Nun steht über dem Ausschlag der Nadel: „Rauch schmeckt und tut gut. Ich benötige Rauch.“ Ja sogar: „ohne Rauch geht es mir schlecht!“ und „Ich habe doch sonst außer meiner Zigarette gar nichts mehr, was Freude macht!“ - „Jetzt kann ich auch nicht mehr aufhören, mein Körper hat sich daran gewöhnt!“ Der

[25] siehe im Kapitel I. GOTT GAB UNS DEN FREIEN WILLEN → 7. Der Kompass

Raucher wird gewissermaßen schon durch die fremdeinwirkende Substanz informativ betrogen, die er seinem Körper willentlich zuführt!
Kein Körper, wird solchen Betrug von außen *ohne die willentliche Zustimmung* seines in ihm wohnenden Geistes so ohne Weiteres zulassen, sondern wird sich mit allen Kräften gegen die Manipulation wehren, und so verliert man dabei viel Energie.
Doch die echte Skala unseres Lebenskompasses, der in unserem Körpergefühl justiert ist, ist lebenslang geeicht. Sie kann zwar übermalt werden. Aber die echte Skala kann nicht manipuliert werden. Wir können uns entscheiden, wieder auf die echten Körpergefühle zu achten, anstatt auf die Signale mit Gewalt anders zu reagieren. Selbst ein langjähriger Kettenraucher weiß und spürt genau, dass das Rauchen Gift für seinen Organismus ist. Allmorgendlich ist sein Körper bemüht, seine gemarterten Lungen durch orkanartige Hustenanfälle zu reinigen. Schleimmassen legen sich um die Rußpartikel und verkleben die Atemwege und verschließen die Arterien langsam aber sicher in den Beinen, Füßen und im ganzen Körper.

Wie würde uns also nun unser innerer Beobachter und Wachmann über all die künstlichen, toten und denaturierten Dinge berichten, mit denen wir unseren Körpertempel aufgebaut haben!
Er reagiert mit tauben Gliedmaßen, allgemeiner Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, latenter Übelkeit, Verstopfung, häufiger Grippe, Migräne, chronischer Bronchitis, Seh- und Hörschwäche, Geschmacksverlust, dickem Belag auf der Zunge, dunklem Urin: Von den schweren Auswirkungen wie alle Arten von Krebs und Tumoren, Diabetes I + II, Herzinfarkt, Schlaganfall und Gehirnschlag, Demenz und Alzheimer und vielen anderen „Krankheits“ Symptomen noch gar nicht zu sprechen.[26]
Ist unser innerer Beobachter und Wachmann überhaupt noch imstande, uns durch den angehäuften Müllberg hindurch noch brauchbare Mitteilungen zu machen? Ist seine Stimme noch imstande, durch diese Schichten der Unbewusstheit geistig zu uns hindurch zu dringen?
Wenn wir genau hinspüren würden, wäre dies die Botschaft: „Ich ersticke, ich brauche Luft, Wasser, Bewegung! Reinige dein Vehikel, die Zuleitungen, das Energiesystem, den Datenspeicher, das Kontrollboard, und ändere bitte deine Essgewohnheiten, wenn du willst, dass ich am Leben bleibe!“

[26] siehe Kapitel III. GOLDENE FRÜCHTE:
13. Krankheiten, die durch falsche Ernährung mitbedingt werden

Ich habe mir einmal die Mühe gemacht und viele der bekannten schweren „Krankheiten“ im Brockhaus Lexikon nachgeschlagen. Interessanter Weise fand ich bei den meisten die Erklärung: „Mangel- und Fehlernährung!” Das sollte doch nachdenklich stimmen!

Der Brockhaus Lexikon schreibt
zu den meisten schweren Krankheiten:
„Mangel-“ oder/und „Fehlernährung!”

Unser Gehirn und unser Verstand sind die Umwandler (Transformatoren) aller körperlich *sichtbaren* und geistig unsichtbaren Energien und Schwingungen in für uns verstehbare Formen. Wenn uns das was wir als Ergebnis bekommen nicht gefällt, müssen wir unsere gewohnten Gedankenmuster ändern und entsprechend handeln, damit wir Ergebnisse bekommen, die uns selbst und unserem Umfeld Freude, Liebe, Harmonie und Mitgefühl bereiten!
Unser Körper muss grundgereinigt werden, damit auch das Gehirn sauber und unser Bewusstsein klar werden - um wieder klare Gedanken fassen zu können! Unser Körpertempel muss von störenden Fremdkörpern und lauten Einwirkungen freigehalten werden, die den Empfang unseres inneren Senders - die innere Stimme - stören!

14. Heilung durch Liebe

Der Wille des Menschen ist *noch* einseitig und selbstsüchtig auf sich gerichtet, und darum fühlt sein Herz, seine Seele sich vernachlässigt, traurig, einsam, depressiv. Seine Seele fühlt die Abwesenheit der Liebe. Der Mensch beeinflusst so seine gesamte physikalische und mentale Existenz.
Wir haben uns durch unser irriges Verhalten selbst blind gemacht und können nun den Weg alleine nicht mehr herausfinden. Dabei brauchen wir uns nur wieder Gott zuwenden. Er erfüllt uns mit seiner grenzenlosen Liebe, wenn wir es zulassen und uns ihm hingeben! Wenn wir Gott nicht vertrauen können, und seine Liebe nicht zulassen, werden wir nie erfahren wie wunderbar es ist, *mit* und in Ihm zu leben! Es ist so einfach: wir brauchen nichts aus eigenem Willen zu schaffen, wir müssen nicht mehr kämpfen, brauchen keine Helden zu sein, wir müssen uns nur entscheiden, mit Ihm leben zu wollen. Wir dürfen ruhig unseren Schöpfer um innere Führung bitten! Und vor allem darum, dass er uns mit seiner Liebe und seiner Weisheit erfüllt!

Wer Gott vertraut, und sich von innen leiten lässt, wird Großes erleben, und Großes bewirken können! Mit groß meine ich vor allem ein wundervolles Leben mit wunderbaren Menschen um sich herum. Vielleicht ist da auch nicht immer alles *nur* toll, aber die Art, wie miteinander umgegangen wird, lässt uns solche Dinge nicht als negativ fühlen! Wir fühlen dann nicht Probleme, die aus der Welt geschaffen werden müssen, sondern wir fühlen Umstände, die uns beim Wachsen helfen. Das heißt, wir lehnen sie nicht mehr ab, sondern nehmen sie dankbar an! Allem voraus geht natürlich das *grausamkeitsfreie Leben im Mitgefühl*!

TEIL II-4

UNWISSENHEIT ODER BEwusst SEIN

Die Schöpfung und die Nachahmung des Menschen

1. Zellen - die Träger des Lichts und der Liebe

Unser Körper existiert aus Millionen von lebenden Zellen, die sich alle voneinander unterscheiden. Jede Art von Zellen hat eine ganz besondere, spezielle Aufgabe zu bewältigen. Die Zellen müssen am Leben bleiben. Wir müssen ihnen wertvolle, vitale Nahrung liefern, wenn wir wünschen, dass sie und unser gesamter Körper bei guter Gesundheit und Frische bleiben, damit wir und die Seele sich in diesem Körpertempel wohl fühlen!
Das, was wir essen, besteht auch aus lebenden Zellen: die frischen Früchte, Gräser, Kräuter und Gemüse, Getreide, Samen und Nüsse. Gekochtes dagegen besteht aus toten, leblosen Zellen und Körpern. Die Tiere noch gar nicht erwähnt, die lebend waren, bevor sie getötet und dann auch noch gekocht wurden. Und ihre sogenannten *tierischen „Produkte*“, die wir ihnen ohnehin mit so viel Verursachung von Leid geraubt haben. Nun kommen zusätzlich zu den entstandenen und darin enthaltenen Angst- und Verzweiflungsgiften, im Erhitzungs- und Verarbeitungsprozess die durch Hitze denaturierten und eingesteiften Eiweißketten dazu! Diese tierischen „Produkte” werden also zu weiterem Gift verarbeitet, das der Mensch dann *Nahrungs*mittel oder gar *Lebens*-mittel nennt! Ich habe mich oft gefragt, warum es nicht weiter einfach Nahrung heißt, sondern zum „*Mittel*” wurde. Mittel für was?! Zum Erhalt unseres vitalen Körpers und Lebens jedenfalls nicht!

Versuchen wir uns vorzustellen wie wir uns fühlen würden, wenn uns jemand in einen Topf werfen und kochen würde! Es wäre eine sehr qualvolle Erfahrung, am Ende stünde der Tod! Stellt Euch vor, die Nacht in einem Gefrierschrank verbringen zu müssen. Würden wir wohl lange darin überleben? Unserem Gemüse, unseren Früchten, etc., muten wir dies zu. Du sagst, es sei ein sentimentaler Vergleich. Ist er das wirklich?
Warum sollten wir uns nicht mit einer Zelle vergleichen können, die auf unserer Erden-Mutter ihre Aufgabe zu verrichten hat? So wie die Zellen in unserem eigenen Körper, die dort ihre Aufgaben zu verrichten haben! So wie die Zellen der Früchte die Aufgabe haben, uns mit lebendigen, frischen und kraftvollen Energien zu versorgen! Warum sollten wir dies nicht miteinander vergleichen? Denken wir einmal darüber nach: ist unser Körper nicht auch eine Zelle eines noch größeren Organismus? Sind wir nicht auch eine solche lebende Zelle? Oder besser gesagt, sollten wir nicht alle wie lebende Zellen arbeiten um unsere Erdenmutter zu erhalten?!

2. Wissen, Unwissenheit und -Bewusst Sein-

Es scheint, dass wir mit unserer verirrten Lebensweise unserer Art nicht mehr gerecht werden wollen. Es sieht so aus, dass wir zu entarteten, kranken Zellen mutiert sind. Ebensolche wie die lichtlosen Krebszellen in uns selbst. Und wir zerstören und vernichten was immer uns in den Weg kommt, sogar uns selbst!
Wir arbeiten, um Töpfe, Löffel, Gabel und Messer herzustellen, Öfen, Herde, Plastiktüten, Holzkisten, Äxte, Schießeisen, Raketen und Atombomben.
Wir graben in der Erde, um die Materialien dafür mit Gewalt aus unserer Mutter zu holen. Es ist ihr Blut, ihre Gebeine, ihr Fleisch, ihre Adern, ihre Augen und Ohren ... Sie braucht ihren Körper selbst um zu leben und gesund zu bleiben. Sie braucht ihren Körper, um uns mit allem zu versorgen, was wir benötigen, ohne dass wir es uns unter Einwirkung von Gewalt holen. Sie braucht alles, was in ihrem Körper ist, um uns schattige Bäume und weiches Gras zum Schlafen zu bereiten. Sie muss alles Lebende, das auf ihr wohnt, erhalten.
Sie will uns beschenken und uns erfreuen, während wir alles in uns und um uns herum betrachten, der Schöpfung lauschen und das Glück fühlen, das uns umgibt.
Wir dagegen graben die Engel der Erde aus, die Edelsteine, welche in der Erde ihre Dienste tun wollen, und „lassen sie für die Erfüllung unserer verirrten Wünsche arbeiten“. Sie sollen uns helfen, unsere Depressionen zu lindern, die wir von all dem Wandeln auf Irrwegen haben. Sie sollen uns Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele bringen, die wir ohnehin hätten, wenn wir uns an die mitfühlende und vitale Lebensweise halten würden.
Wir aber nehmen der Erde alles mit Gewalt. Wir rauben durch unser Graben und Schuften unzähligen Wesen ihre Heimat, ihre Familie, ihren Lebensraum. Wir rauben uns selbst unsere Heimat, unsere Familien, unseren eigenen Platz zum Leben.
Wir verschmähen die Nahrung, die uns von der Schöpfung geschenkt wird und machen uns unser eigenes Essen in unseren Töpfen. Wir machen uns unser eigenes Licht. Wir machen uns sogar unsere eigenen Reagenz-Babys...

3. Wir zerstören uns selbst

Egal wie viel wir haben, wir glauben immerzu, dass wir nicht genug haben. Wir glauben, dass das was Gott uns gab, nicht ausreicht, um uns am Leben zu

erhalten und glücklich zu machen. Wir glauben, selbst Gott spielen zu müssen, damit alles seine „Richtigkeit hat". Auf geradezu groteske Weise scheint es so, als hätten wir damit sogar Recht.
Aber nur, weil wir die Geschenke der Natur Gottes selbst verändert und damit unzureichend für uns gemacht haben. Unser Organismus wartet immer noch auf vitale Nahrung, er wartet auf göttliche Energien. Wir warten geistig immer noch auf göttliche Impulse. Wir warten immer noch auf Liebe...

Weil uns das alles nicht bewusst ist, glauben wir, dass wir diese schwere Not unseres Körpers und diese geistige und seelische Pein allein durch die Befriedigung unserer gedankenlosen, oberflächlichen und falschen Wünsche beseitigen könnten, und so unsere tiefsten natürlichen Bedürfnisse erfüllen können.

Aus der Nähe betrachtet können wir den verhängnisvollen Kreislauf erkennen, der damit beginnt, dass wir ständig auf das schauen, was die Anderen machen, was sie haben und sind.
Das zeigt, dass wir mit dem was wir selbst haben, entgegen dem was wir behaupten, -nicht- zufrieden sind. Das ist nur natürlich, denn das was wir haben ist unecht! Aber wir sehen nicht, dass das was wir bei den Anderen sehen, reine Show ist, Maskerade, um Gesundheit, Glück und Erfolg vorzugeben. Doch alles was wir sehen ist künstlich und nicht echt. Hinter der Fassade stehen die Menschen meist traurig und depressiv und warten vergeblich auf das Große Glück, egal wie reich und schön sie sind. So hoffen wir, das unbekannte Ding hinter dem wir her sind, bei den Anderen zu finden, oder wollen es ihnen nachmachen, oder sind ihnen diese Dinge neidig. Wir hätten gerne, was sie haben. Das Gleiche geschieht mit dem Nachbarn.
Und das Gleiche geschieht mit den Ländern und den fremden Ländern. Und das System sorgt dafür, dass Unfrieden ausgesendet wird, dass falsche Informationen über eine Person, über ein Land ausgesendet werden, dass der Nachbar oder das fremde Land Angst vor seinem Nachbarn bekommt oder über ein fremdes Land. Unfrieden wird gestiftet.
Anfänglich reden noch alle vom Frieden bewahren. Doch irgendwo findet das System immer eine Lücke, mit der es erreicht, dass sich beide gegenseitig angreifen und meinen, der andere hätte begonnen. Das System will nichts anderes als die Kraft, die ganze Lebensenergie der Menschen. Es ersinnt Listen und Hinterhältigkeiten, um den Menschen weis zu machen, der Andere habe etwas getan, gegen das wir uns wehren müssten, oder er sei im Besitz von etwas, das wir unbedingt für unser Überleben brauchen. Und um das zu

bekommen, was der Nachbar hat (hat er es wirklich?!), versklaven wir uns selbst im Handumdrehen in diesem System, ohne es anfänglich zu merken. Dieses System hat einen Namen: Es ist das Blutrausch- oder auch Schlachthaus-System, in dem systematisches Blutvergiessen die gesetzmäßige Regel ist, an die wir vaterlandstreu glauben.

Welcher Vater ist das, an den wir da glauben? Um dem *Schlachthaus*-Vater treu zu folgen, brauchen wir Waffen, mehr Material. Um uns dies zu beschaffen, brauchen wir bessere Kriegswerkzeuge.
„Diesem" Vater zu glauben, bedeutet, dem Kreislauf der Zerstörung, der Kriegs- und Todesmaschinerie zu folgen.

Platons Politeia - der Staat

Schon Platon beschrieb in seinem Werk „Der Staat", dass der Barbar nur durch eine Polizei im Zaum zu halten wäre. Und ein Barbar war derjenige, der seinen Genüssen frönte und sich jeder geistigen Höherentwicklung widersetzte. Platon zeichnet, um es genau zu sagen, zwei Bilder von zwei verschiedenen Staaten. Den einen Staat bezeichnet er als ungerecht, der andere ist der Friedensstaat, in dem die Menschen glücklich leben, weil alles unter ihren Händen gedeiht.
Der Unterschied zwischen beiden Staaten ist scheinbar gering: der ungerechte Staat ist auf dem systematischen mutwilligen Blutvergießen gegründet, es ist ein Schlachthausstaat, in dem es nach Platon notwendigerweise Ärzte, Militär, Krankenhäuser, Ausbeutung, Ignoranz, Angst und Krieg gibt.
Der gerechte Staat dagegen kennt dies alles nicht. In ihm leben die Menschen von Pflanzen, in Frieden und Harmonie, im Mitgefühl für alle Wesen und in Achtung und Wertschätzung für die gesamte Schöpfung.
In diesem Werk lässt Platon - der ein Schüler von Sokrates war - den Sokrates darüber sprechen, was man als Staat tun kann, um wirtschaftlich gesund zu werden und zu bleiben. Als erster Pfeiler dieser These wird gesagt, dass der Staat und man selbst am besten gesund lebt, wenn man die Grundlage einer allgemeinen vegetarischen Ernährung hat:
„So werden sie ihr Leben friedlich und gesund hinbringen. Und aller Wahrscheinlichkeit nach wohlbetagt sterben, ihren Nachkommen ein ebensolches Leben hinterlassend." Und da warnt Sokrates schon damals, dass viel mehr Weideland benötigt wird, wenn die Menschen den Tierbestand erhöhen, um Schlachttiere zu halten. Wörtlich: „Und das Land das ursprünglich groß genug war, um all seine Bewohner zu ernähren, wird auf ein Mal zu klein sein!"

Und das ist genau das, was in unserer heutigen Zeit im 21. Jahrhundert passiert. Sokrates weiter: „Also werden wir von den Nachbarn Land abschneiden müssen, wenn wir genug haben wollen zur Viehweide und zum Ackerbau, und sie auch wiederum von unserem, wenn sie sich ebenfalls gehen lassen - und die Grenzen des Notwendigen überschreitend - nach unangemessenem Besitz streben. Und so werden wir von dann an Kriege führen müssen.“ (Politeia 13-14). Sokrates sagte also nicht nur ethisch und gesundheitlich, dass Fleisch krank macht, also gesundheitliche Nachteile hat, sondern auch ökonomische und politische negative Auswirkungen.

Aber lassen wir Platon selbst sprechen: Zweites Buch - Seite 138

13. Da fiel Glaukon ein: „Du lässt doch offenbar die Leute ohne Zukost schmausen?“ - „Wahrhaftig!“ erwiderte ich. „Ich vergaß, dass sie auch Zukost haben werden: natürlich Salz, Oliven, Käse, Zwiebel und Kohl, was es eben Kochbares auf dem Land gibt. Auch Leckerbissen wollen wir ihnen vorsetzen, wie Feigen, Erbsen und Bohnen, Myrten und Eicheln werden sie im Feuer rösten und dazu mäßig Wein trinken. Und so werden sie in Frieden leben, als gesunde Leute wahrscheinlich alt werden und dieselbe Lebensart ihren Nachfahren übergeben.“
Darauf Glaukon: „Wenn du, Sokrates, einen Staat der Schweine gründetest, wie könntest du sie anders füttern als so?“ - „Ja, wie sollte es denn sein, mein Glaukon?“ fragte ich.“*

„Was eben üblich ist: auf Polstern ruhen, glaube ich, wenn man nicht kümmerlich leben will, an Tischen speisen, dazu Zukost und Leckerbissen, wie es jetzt üblich ist.“ - „Ach, ich verstehe!“ sprach ich. Wir betrachten nicht nur die Entstehung irgendeines, sondern die eines üppigen, entzündeten Staates.“
„Vielleicht ist das gar nicht schlecht. Denn wenn wir diesen untersuchen, erkennen wir vielleicht, wie Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit in den Staaten emporwachsen. Doch ist der wahre Staat, gleichsam der gesunde, nach meiner Meinung der, den wir eben dargelegt haben. Wenn ihr aber wollt, können wir auch den sich aufblähenden Staat betrachten; nichts hindert uns. Diese einfache Lebensart genügt offenbar vielen nicht, sondern da müssen Liegebetten her und Tische und andere Geräte, auch Zukost und Myrrhen und Weihrauch und Freundinnen und Kuchen und alles davon in mannigfacher Art. Und nicht mehr die Grundbedürfnisse, die wir anfangs feststellten, wie Haus und Gewand und Schuhwerk, gelten da, sondern auch die Malerei ist herbei-

zubringen und die Stickerei, auch Gold und Elfenbein und anderes solcher Art zu erwerben. Nicht?“ - „Ja!“

„Dann muss man den Staat wohl vergrößern; denn jener gesunde genügt nicht mehr, sondern er ist mit einer Masse von Leuten anzufüllen, die nicht mehr den notwendigen Bedürfnissen des Staates dienen; solcher Art sind die Jäger alle und die nachahmenden Künstler, wie es deren viele gibt, die sich um Formen und Farben, und viele, die sich um die Musenkunst bemühen, wie Dichter und deren Helfer, Rhapsoden und Schauspieler, Tänzer, Theaterdirektoren, Handwerker für allerlei Geräte, besonders für den weiblichen Schmuck. Dazu brauchen wir aber noch viel mehr Hilfskräfte. Oder hältst du dann nicht Erzieher, Ammen, Wärterinnen, Zofen, Friseure, ferner Fleisch- und Mehlspeisköche für nötig? Aber auch Schweinehirten brauchen wir: so etwas gab es in unserem früheren Staate nicht; es war auch nicht notwendig; aber in diesem Staat wird man solches benötigen und dazu noch anderes Vieh aller Art, wenn es einer verzehren will. Nicht?“ - „Unzweifelhaft!“

Dann werden wir auch wohl die Ärzte viel öfter brauchen bei einer solchen Lebensweise als früher?“ - „Weitaus mehr!“

14. „Und das Land, das bisher alle damaligen Bewohner ernähren konnte, reicht nicht mehr aus und wird zu klein; oder nicht?“ - „So ist es!“

„Also müssen wir uns vom Gebiet des Nachbarn etwas abtrennen, wenn wir genügend Land für Weide und Acker haben wollen, und die Nachbarn machen es ebenso bei uns, wenn auch sie sich dem endlosen Drang nach Besitz ergeben und die Grenze des Notwendigen überschreiten.“ - „Zwangsläufig, mein Sokrates“, sagte er.

„Dann werden wir also Krieg führen, mein Glaukon?“ fragte ich. - „Allerdings!“

„Noch wollen wir nichts darüber aussagen, ob der Krieg Gutes oder Schlechtes bewirkt, sondern uns begnügen, die Entstehung des Krieges gefunden zu haben aus jener Quelle, aus der zumeist in den Staaten für alle oder für den einzelnen das Unglück kommt, wenn es eintritt.“

Wie also lebt man im ungerechten Staat? Im Luxus, sagt Platon, man liegt auf Polstern und ernährt sich von Leckerbissen statt von einer einfachen naturgemäßen Kost.

Man muss sich dabei vor Augen halten, dass für die alten Philosophen das Leben lebenswert ist, wenn es auf den vier Tugenden aufgebaut ist:

Enthaltsamkeit, Mut, Weisheit, Gerechtigkeit und Liebe. Und diese vier Tugenden spiegeln jenes einzige Gebot oder Verbot wider, das im Paradies gegeben wurde: Von allem darfst du essen, nur von dem was dir oder anderen zum Verderben ist, davon darfst du nicht essen.

Platons Zusatz zu diesem Gebot würde lauten: „Sonst wirst du in einem ungerechten Staat leben müssen, und das wird dein Untergang sein. Im ersten Staat, den wir jetzt auch den paradiesischen Staat nennen können, leben die Menschen von dem, was die Mutter Erde freigiebig anbietet, von den Früchten der Bäume und Büsche, der paradiesischen Nahrung.

Um diesem beschriebenen Teufelskreis des *ungerechten* Staates zu entrinnen und ein Leben in Mitgefühl zu leben, macht es nun keinen Sinn in die Universitäten zu rennen, um dort durch das Studium von Mathematik, Physik, Chemie, Biologie, Theologie, Philosophie, Politik und all den anderen Wissenschaften einen Weg aus dem Dilemma zu finden. Wo hat uns denn all dieses Wissen hingeführt?! Tote Wissen*Schaft* und Forschung, die der Liebe und des Miteinander entbehren, führen wieder nur zu totem Wissen, das keinen wahren Nutzen hat.
Der Glaube und die Verbundenheit mit Gott dagegen führen zu einem lebendigen und sinnvollen Leben, und letztlich auch zu lebendigem Wissen, zu Erkenntnis, die nicht nur uns selbst dient, sondern der ganzen Menschheit, die das Leben aller Wesen achtet und und auch unsere Erdenmutter am Leben erhält. Man nennt es Bewusstsein.

4. Die Menschheit leidet unter ihrer Unbewusstheit

Um von unseren festgefahrenen inneren Einstellungen loszukommen ist es ratsam, das „Innere Buch" zu studieren, welches einem Jeden von uns in sein Herz gelegt wurde. Wir können auf die Innere Stimme lauschen, die leise in uns flüstert. Das Buch der Wahrheit ist im Herzen jedes Wesens. Doch die Erkenntnis über die Existenz dieses inneren Buches fehlt!
Wir müssen aus diesem Teufelskreis erwachen! Das bedeutet: nach innen und überhaupt zu lauschen, zu erfühlen, zu handeln! Es bedeutet, im Herzen nach diesem Buch zu forschen - und es dann zu lesen! Das bedeutet: es innerlich vollkommen aufzunehmen, indem wir auf die Stimme Gottes in uns horchen, fühlen und sehen und demgemäß handeln.

5. Fremdländer oder Eingeborener?

Wir verhalten uns hier auf Erden wie Wesen, die aus der Fremde kommen, als seien wir nicht aus dem „Fleisch und Blut“ unserer Mutter Erde geboren. Fremdländer haben meist nur wenig Kenntnis der ungekannten Landessprache. Sie kennen nur ein paar Wörter und von manchen dieser Wörter wissen sie nicht einmal genau, ob sie deren Bedeutung auch richtig verstanden haben.
Möglicher Weise sind wir Beides. Wir kommen von anderen Planeten, um hier eine sehr wichtige Erfahrung zu machen: zu fühlen! Und: um eine sehr wichtige Entscheidung zu treffen: ein Leben im Mitgefühl und Respekt für alle Kreaturen, ohne Verursachung von Grausamkeiten für andere Lebewesen. Scheinbar kennen wir die Regeln nicht. Doch sie wurden auch dir bei der Geburt in dein Herz gelegt!
Stell dir vor, du wärst selbst ein Einwohner dieses fremden Landes. Der Ausländer kommt nun zu dir und versucht dir ein Erlebnis zu erklären, das er soeben gemacht hat. Er möchte Hilfe von dir und möchte deshalb deine Meinung zur Situation hören.
Du verstehst nicht recht, was er sagen will, da er manche Worte benutzt, die keinen rechten Sinn ergeben, ja sogar etwas anderes aussagen, als das, was er erklären wollte. Doch das weißt du ja nicht. Du antwortest ihm, so wie du ihn verstanden hast. Er missdeutet ein Wort das du sagtest. Er wird ärgerlich und du verstehst gar nicht warum. Du versuchst es noch einmal zu erklären. Wieder versteht er falsch, was du ihm sagtest, da er die richtige Bedeutung der Worte nicht kennt! Aus diesem entstandenen Missverständnis ergeben sich weitere negative Situationen...
Ebenso ist es mit unserem Körper und den Informationen, die er an uns weitergibt. Unser Körper spricht die Sprache der Natur. Wir können sie aber nicht verstehen, weil sie eine andere Sprache spricht, als wir selbst durch unser Missverständnis dem Leben gegenüber verstehen oder sprechen. Unser Gehirn versteht die Natur nicht, da es durch das, was wir ihm an toten Stoffen zuführen de*generiert* wurde! Unser Verstand deutet also alles so, wie es ihm in dieser de*generierten* Form möglich ist, während unser Innerstes von unserem Schöpfer auf die natürliche, unveränderte, pure Sprache seiner Schöpfung geeicht ist. Und so werten wir Schmerz, Leid, Kummer, Aggression, Wut oder Gelüste falsch aus. Wir ziehen falsche Schlüsse daraus. Und am Ende der Kette stehen die demnach ebenso ungünstigen Folgereaktionen.
Nun wird klar, welches Chaos wir schon allein dadurch erzeugen, indem wir „nur“ die falschen Dinge essen, warum es in unserer Welt so viele Missver-

ständnisse, Aggression, negative Gefühle (Emotionen) und negative Energieschwingungen gibt, warum es in Verbindung dazu so viele gewalttätige, krankhafte Handlungen und Gegenhandlungen gibt!
So schließt sich der Teufelskreis und wir laufen tagein tagaus im Hamsterrad des Jagd- und Schlachthaus-Systems. Und es gibt nur einen Weg, diesen zu durchbrechen: indem wir aufhören, uns weiterhin den Tod einzuverleiben und uns die toten Stoffe durch Erhitzung zuzuführen.

Stell dir vor, was passiert, wenn du allein schon deine bisherigen Essgewohnheiten schrittweise änderst: weg von der Aufnahme toter tierischer und toter erhitzter, denaturierter Stoffe jeglicher Art → hin zur Aufnahme lebendiger, vitaler pflanzlicher Stoffe zur F*Roh*kost, wie ich sie nenne!

6. Das Licht Gottes und das „Licht" der Menschen

Neues Leben durch Gottes Kraft

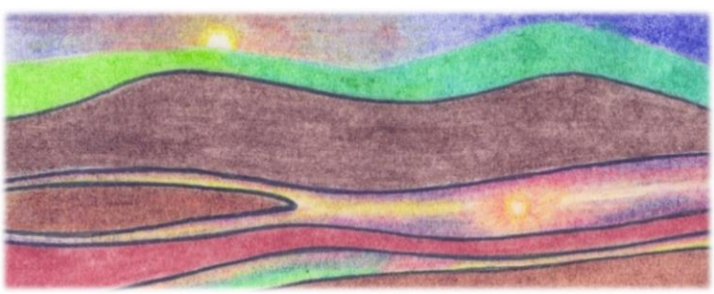
Unser selbstgebackenes Abbild der Natur, der Schöpfung Gottes, ist aus totem Material gemacht und bleibt deshalb ohne Licht. Deshalb brauchen wir weitere Kopien bzw. Nachahmungen, zum Beispiel die Elektrizität. Sie ist die minderwertige Kopie des göttlichen Lichtes. Wir benötigen sie, um uns die Nacht ein wenig zu erhellen, weil wir das Licht Gottes in unserer Welt durch unsere eigenen vernichtenden Vorgehensweisen zerstört haben. Und, weil wir unseren Lebensrhythmus vom Tag bis weit hinein in die Nacht verlegt haben.

Alle natürlichen Lebensformen umwandeln sich, welken, morschen und vermodern. Sie werden von sehr vielen kleinen Lebewesen abgebaut und verwertet. Und neuer Samen wird vom Licht der Sonne zu neuem Leben erweckt. Mutter Erde gebiert alles Leben. Sie schenkt Leben durch Gottes Kraft. Sehen wir uns ein neugeborenes Baby an, ein Gras, das Blatt eines Baumes im Frühling, ein neugeborenes Tier ... All diese Wesen leuchten. Sie haben einen hellen Glanz. Liebe und Freude erfüllt die Herzen derer; die sie betrachten. Diesen Vorgang vom Welken und neuem Sprießen nennt man Umwandlung...
Materie allein ist tot. Ohne das lebendige Licht Gottes gäbe es kein Leben. Wo der Mensch seine Forschungszentren, seine Industrie und seinen Raubbau betreibt, da wächst kein Halm mehr, da braucht die Natur Jahre, Jahrzehnte und Jahrhunderte, bis sie alle Schadstoffe und undurchdringliche Materie zerspalten und abgebaut hat, bis sie die tiefen Wunden, die ihr zugefügt

wurden, wieder schließen kann, bis sie sich erholt und neues Leben möglich wird. Was der Mensch dringend braucht, ist lebendiges Licht! Es ist für ihn ebenso unersetzbar, wie die Luft zum Atmen und das Wasser zum Trinken! Die Nahrung, die er zu sich nimmt, sollte so viel Sonnenlicht wie möglich enthalten!
Das Gras und die grünen Pflanzen speichern das Sonnenlicht im Chlorophyll. Ein Keim strebt ans Sonnenlicht und nimmt das Licht in sich auf. Daher sind alle frischen Triebe besonders hell und licht, während alle welken Formen farb- und lichtlos werden.
Die pflanzenfressenden Tiere nehmen das Sonnenlicht mit dem Gras auf, das sie fressen. Die Kuh frisst das Gras und erhält von ihm seine Kraft. Zusätzlich steht sie draußen und wird von der Sonne beschienen. Auch, wenn Wolken die Sonne verdecken. Der Mensch tötet die Kuh und meint, von diesem leblosen Körper nun die Kraft zu bekommen, die er zum Erhalt seines Körpers braucht. Doch das ist ein folgenschwerer Irrtum.
Bezeichnender Weise essen wir so gut wie nie Raubtiere… denn ihr Fleisch könnten wir wegen seiner Giftigkeit und aufgrund des körperlichen, organischen Mangels, diese aufzuspalten, gar nicht verwerten.
Wir essen also jene, die sich schon entschieden hatten, ein Leben ohne Gewalt zu führen und darum Pflanzen fressen. Tiefer betrachtet bedeutet es, dass der Mensch glaubt, höher zu stehen als die Tiere, selbst aber auf seinem Weg auf dem Weg zum Leben in Liebe, Mitgefühl, Frieden und Harmonie hier einen gewaltigen Schritt nach hinten tut.
Auch unsere Körper werden in Wahrheit in erster Linie vom Sonnenlicht genährt. Das ist der Grund, warum der menschliche Körper trotz der vielen Gifte und der absolut toten Stoffe, die wir ihm durch Lebensmittel, Medikamente und Umweltgifte verabreichen, so lange durchhält.
Wer seinen Körper mit dem Licht der Sonne ernährt, der erhält nicht nur die lebenspendende Kraft, für Körper, Geist und Seele, die er braucht, sondern der erhält auch die lichtvollen Informationen und Eingebungen für ein mitfühlendes Leben im Einklang mit allen Wesen und mit der Natur… und der geht auch eine lebendige Verbindung mit Gott ein.

7. Der Eingriff des Menschen
in die Schöpfung ist Selbstzerstörung

Und wie ist es, wenn wir uns selbst etwas erschaffen?! Wir entreissen zum Beispiel Bäume von ihrer Lebensquelle, indem wir sie absägen. Dann graben wir die Erde darunter auf und reissen - ohne Rücksicht darauf, wie es der Natur damit geht - die Materialien, von welchen wir glauben, dass wir sie lebensnotwendig brauchen, von ihren Bestimmungsorten fort. Dort hätten sie aber Aufgaben von denen wir nichts wissen und nicht wissen wollen.
Sie müssen zum Beispiel verschiedene Energien, Kräfte und Informationen zu ihren Empfangsstationen transportieren. So, wie die (Boten)Stoffe in unserem eigenen Körper dorthin transportiert werden müssen, damit die Organe ihre lebensnotwendigen Aufgaben erfüllen können.
Durch die Abgeschnittenheit von ihrem Ursprung entweicht das Licht aus den von uns aus der Erde entrissenen Körpern, Zellen, Materialien, Verbindungs-Kanälen, weil sie von der göttlichen und erdenmütterlichen Energiequelle durch uns abgeschnitten wurden.
Edelstein-, Metall- und Mineralien-Adern sind zum Beispiel nicht einfach Rohmaterial, wie wir sie sachlich gefühllos und ohne irgendein inneres Verständnis nennen, und sie infolgedessen achtlos ausrauben. Es sind die Adern unserer *Erden-Mutter*!



Das Licht aus den ans Tageslicht gebrachten Edelsteinen zum Beispiel verblasst, weil wir diese Adern verletzen und durchtrennen. Ein abgetrennter Kristall mag noch Restenergien haben, wenn wir ihn für sogenannte „Heilzwecke" missbrauchen.
Doch die Qualität der Energie, die ihn *in* der Erde durchstrahlte, ist verloschen. Wir könnten seine Energie doch auch nützen, indem wir uns geistig mit ihm verbinden! Dann dürfte er dort bleiben, wo er *zu Hause* ist!

Würden wir uns geistig trainieren, nach innen zu lauschen, uns unserer inneren Fähigkeiten bewusst zu werden und sie zu nützen, bräuchten wir viele Dinge, die wir uns zum Schutz *gegen* die „böse" Natur auf der Erde geschaffen haben, gar nicht. Und wir bräuchten viele Dinge nicht, welche uns Forschung und Technik verkaufen, denn wir könnten sie auch ohne diese Technik!

Unsere geistigen Fähigkeiten sind entgegen unseres beschränkten Glaubens nicht allein auf die Fähigkeit beschränkt, materielle Entwicklung bis zum Exzess zu betreiben. Sondern sie sind bei Übung und Entwicklung im Sinne der Liebe in höchstem Maße fähig, diese materiellen Welten zu erhellen, zu transformieren und anzuheben...
Worte wie „schaffen, kreieren, und schöpfen" benutzen wir aus unserer durch ein Missverständnis entstandenen Erhebung über alles Leben leider viel zu oft. Nur Gott hat die Fähigkeit, zu erschaffen ... Wir können die Natur nur minderwertig nachmachen oder imitieren, so großartig uns unsere Technik auch vorkommen mag, solange wir uns nicht mit der Liebe Gottes verbinden! Wenn das geschieht, werden wir zu wahren Schöpfenden!
„Aber Gott ist doch überall" fragen wir, „auch in meiner Wand, in meiner Waffe, in meinem Topf, in meiner Plastikfolie, in meiner Creme, in meinem Fernseher?!" Gott ist überall. Auch in einem Stein. Doch aus den Dingen, die wir extrahiert, denaturiert, verfälscht und getötet haben, ist das göttliche Licht und die Liebe Gottes entwichen. Sie können weder uns noch anderen wirklich mehr dienen.
Die Natur umwandelt sich fortwährend. Die Welt dagegen, die vom Menschen gemacht wurde, kann sich nicht in diesem Sinne umwandeln. Sie kann nur mit einer Abrissbirne zerstört werden, damit etwas Neues *gemacht* werden kann. Dieses Neue bleibt jedoch genauso ohne lebendiges Licht, wie das Alte vorher schon, da es ja aus bereits lichtlosen Materialien besteht.
Und solange wir blind fortfahren, diese Zerstörung und Verwüstung zu unterstützen, werden wir von Angst, Krankheit und Schmerzen, Not, Krieg und Tod gepeinigt sein, uns alleingelassen und ungeliebt fühlen, frieren, Dunkelheit und Depression in und um uns herum empfinden.
Solange wir nichts von der Existenz der göttlichen Energie Gottes wissen wollen, von göttlichen Strahlen und göttlichen Dienern, … und wie wir sie zur vollen Entfaltung in uns selbst bringen, indem wir uns mit Gott verbinden, so lange werden wir Nachahmungen wie zum Beispiel Telefon, Computer, Fernsehen, Auto, Flugzeuge, Radio, Ultraschall, Röntgen, Mobilfunk, Atomkraft, etc. brauchen, und uns von den *toten Führern* leiten lassen müssen, wo nur Krieg, Zerstörung und Tod herrschen. In allen alten Schriften nannte man diese Dinge die *Götzen,* die wir vor Gott gestellt hatten.
In der Welt, die wir uns gemacht haben, ist Gott nicht mehr fühlbar und sichtbar. Das vermögen nur Menschen, die mit ihm verbunden sind. Und auf sie sind wir oft neidig. Ihr Leben kommt uns zu einfach vor. „Wenn es so einfach wäre, warum machen es nicht einfach alle Menschen so?", fragen wir, denn wir haben schwere Beläge auf unserem Herzen, unserem Körper und geistig. Wir

haben einen Nebel vor unseren Augen und können daher nur die Materie und alles, was aus ihr entsteht als wahrhaft und real ansehen.

Sobald wir den Weg zurück zu Gottes Natur und zur Natur Gottes gefunden haben, können wir auch leicht den Weg zurück zur Liebe finden! Dann wird auch für uns das Leben wunderbar einfach! Dann können wir erfahren, wie undenkbar schwer das materielle Leben in Wahrheit war und ist, und dass wir uns alle dazugehörigen schweren Umstände selbst geschaffen hatten.

8. Wie oben so unten - wie innen, so außen

Beobachten wir einmal unsere Erde: ist sie nicht auch eine lebendige Zelle, ist sie nicht auch ein lebendiges Wesen?! Ist es nicht Selbstmord, den wir Menschen durch all diese unnatürlichen Dinge die wir tun, an uns selbst verüben? Könnten wir uns nicht auf das natürliche Leben im Einklang mit Gott und unserer Erdenmutter besinnen?! Wir könnten das Paradies auf Erden haben, durch unser Mitgefühl und durch unsere Liebe. Wir könnten das Paradies wieder ermöglichen, beschützen und erhalten, durch ein *gerechtes Leben: das* mitfühlende Handeln gegenüber jedwedem Wesen, wie es in der Bibel heißt!
Denn mit unseren unbewussten Handlungen begehen wir nicht nur Selbstmord, sondern wir quälen auch unsere Erdenmutter, aus deren Schoß wir geboren sind, zu Tode!
Schaut auf die Bäume, auf die Flüsse, auf die Berge und in den Himmel. Betrachtet die Wälder und die Dschungel. War nicht einmal der Großteil der Erdoberfläche grün, voller Leben und Licht! Die Erde konnte in vollen Zügen atmen, sie pulsierte und das muntere Leben auf ihr konnte sich wundervoll entwickeln und entfalten.
Es ist nur wenige Jahre her, dass wir noch nicht in diesem Umfang die Möglichkeit hatten, unsere zerstörerischen Illusionen in die Tat umzusetzen. Nämlich dem Trugbild, zu glauben, dass Maschinen
und die Technik uns bessere Luft, bessere Gesundheit, besseres Essen, bessere Kommunikation und besseres Wissen, und vor allem den Schutz vor der *bösen* Natur verschaffen könnten! Unsere Gier, unsere Unzufriedenheit, unsere Unlust, die aus unserer Gottvergessenheit entstand, ließ uns die Natur im falschen Licht erscheinen. Unser Abgetrenntsein von der wahren Quelle allen Seins ließ uns erblinden und uns diesen Trug mitmachen.

9. Wir sind alle Individuen

Ja, wir sind alle Individuen. Und so kann diese Tatsache auch keine Ausrede und Entschuldigung für uns sein, das zu tun, was alle tun und so zu leben wie alle leben. Es kann nicht die Aufforderung sein, ohne selbst nachzudenken, zu essen, was alle essen. Jeder kann sich für etwas im Leben entscheiden.
Schlächter oder Hüter zu sein ist eine grundlegend wichtige Lebensentscheidung mit entsprechenden Folgen für's ganze Leben. Sich als Mensch dafür zu entscheiden Lamm oder Tiger zu sein, ist eine solche Entscheidung. Individuum zu sein basiert sicher nicht auf der Frage, was der Mensch essen sollte, um gesund, glücklich und erfüllt zu leben, sondern beruft sich auf das, was wir schöpfen und welche Fähigkeiten wir im Leben haben und zum Ausdruck bringen!
Ist die missverstandene Definition des Wortes *Individuum* also nicht auch eine Antwort auf all unsere individuellen Krankheiten, Leiden und unerträglichen Situationen auf unserer Erde!

Wir haben tausende von Autos und Fahrzeugen. Jedes einzelne hat für sich eine individuelle Aufgabe von uns zugedacht, einen eigenen Zweck. Wir haben Motorräder, Mofas, Polizei-Autos, Feuerwehrwagen, Ambulanz-Fahrzeuge, Transporter, Taxis, Lasten-Schlepper, Busse, Mini-Cars, Limousinen, Staatskarossen, Flugzeuge, Traktoren, Züge, Schiffe, und so weiter. Sie alle sind individuelle, von uns gemachte Fahrzeuge für ganz individuelle, von uns zugedachte Zwecke. Aber sie alle laufen nur mit demselben Stoff, aus welchem wir Benzin und Diesel machten. Wir würden auch keine Bananen oder Whiskey in den Tank füllen, sondern Benzin oder Diesel, oder den exakten Kraftstoff, für den es von uns gemacht wurde. Wir wissen, dass der Motor unseres Autos keine lange Lebenszeit hat, wenn wir Benzin mit der falschen Eigenschaft in die Tanks füllen, wie zum Beispiel verbleit oder bleifrei oder die falsche Oktanzahl.
Warum also sehen wir Menschen unsere Individualität so gerne in der Art der Dinge, die wir uns einverleiben? Ich sage es so: die Individualität beim Essen bestimmt die Individualität der Freude oder des Leidens im Leben und des Sterbens.

10. Wie ernähren sich die Tiere? Und wie essen wir?

Sehen wir uns einmal die ganze Vielfalt der Tiere an: sie sind alle Individuen und essen alle das, was Gott in der Natur speziell, für sie artgerecht bereitet hat, und sie essen alles roh. Sie sind alle vital und gesund, solange sie nicht von uns mit Degeneriertem und mit Tot-Futter abgespeist werden, wie zum Beispiel unsere Haustiere und zum großen Teil auch unsere sogenannten Nutztiere.
Sie sprühen vor Leben, solange sie nicht den Abfall aus unseren Mülltonnen als einzige Überlebenschance sehen. Oder so lange sie der Mensch nicht unter lebensunwürdigen, ja sogar grausamen Umständen domestiziert hält, und so lange nicht der Mensch zum Beispiel pflanzenfressenden Tieren das Fleisch- und Knochenmehl ihrer Artgenossen aus den Abfällen der Schlachtung unter das Futter mengt.
Interessant ist doch auch, dass in der Tiernahrungsindustrie zumindest bei Vogelfutter und Nagerfutter darauf geachtet wird, dass die Körner ungeröstet und noch *sprießfähig* sind. In den Büchern über Hunde und Katzen wird unermüdlich darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, dass die Nahrungsbestandteile für das Tier so naturbelassen wie möglich sind.
Nur für uns selbst haben wir uns ausgedacht, Allesfresser zu sein. Warum nur, wenn wir uns denn in Sachen Ernährung so gerne mit Tieren vergleichen, ernähren wir uns dann nicht auch so natürlich, sondern verhalten uns schlimmer als Müllschlucker?!
Wir haben die Fähigkeit unseres Körpers, ein bestimmtes Pensum an Müll zu verkraften, gründlich missverstanden! Die Betonung liegt auf Verkraften, nicht auf brauchen!
Sehen wir uns den Koala- oder die Pandabären an. Für jede Art wächst eigens eine spezielle Pflanze, die sie mit Hingabe fressen. Und sie beschweren sich nicht über ein eintöniges Mahl, ganz im Gegenteil: sie sterben sogar, wenn man es ihnen wegnimmt.
Die meisten Affenarten vergnügen sich mit den Fruchtsorten, die sie in ihrem Lebensraum vorfinden, nebst Blättern, Kräutern und Rinden, ganz danach, was saisonbedingt gerade wächst. Es wird auch gesagt, dass sie hin und wieder tierisches Protein zu sich nehmen. Aber von einem Exzess in diese Richtung wie bei den Menschen zu beobachten ist, der sich inzwischen täglich kiloweise tierische Nahrung einverleibt, ist bestimmt noch nichts beobachtet worden. Es handelt sich meist um das Mitessen von Ameisen und anderen Insekten, wenn sie sich auf den Pflanzen befinden, ähnlich wie bei einer Kuh. Das Verhalten von ansonsten vegan lebenden Affen, die auch größere Tiere essen, halte ich für vom

Menschen ebenso abgeschaut, wie das Waschen von Erdnüssen; oder für eine Notlösung in Zeiten von echtem Nahrungsmangel.
Wie dem auch sei. Wir Menschen brauchen die Variante des Tötens nicht, um zu leben. Stoffe wie Vitamin B12 kann der Körper selbst im Darm bilden, zum Beispiel durch Hilfe der Mikroorganismen, die sich auf den oberirdischen Teilen von (Wild)Kräutern befinden. Darauf gehe ich im Kapitel:
„III GOLDENE FRÜCHTE 8. Vitamine, Proteine, Kalorien, etc." näher ein.

Löwen reißen andere Tiere und fressen sie sofort. Sie haben die Voraussetzungen für diese Art zu leben: Krallen, Pranken, Reißzähne, starke Kaumuskeln, eine raue Zunge, die in der Lage ist, die Haut in Fetzen zu reissen, und einen entsprechenden Verdauungs-Apparat.
Und doch: wenn solche Tiere von Geburt an als Vegetarier und Gemüse- bzw. Getreide-Feinschmecker großgezogen werden, rühren sie trotz angeborenen tierischen Instinkts entgegen der vielen anderslautenden Prognosen der Besserwisser kein totes Tier und kein lebendes Wesen mehr an! Dasselbe gilt bei Jagd- und sogenannten Blut-Hunden. Katzen spielen mit ihren Opfern nur grausam, weil sie vom Menschen schon mit totem Futter abgefüllt wurden, aber das verabreichte Futter nicht ihren Jagdtrieb aufhebt.
Tiere saugen auch nicht mehr an der Mutterbrust, nachdem sie aufgezogen sind. Wenn sie unter natürlichen Gegebenheiten aufwachsen dürfen, gehen sie auch nicht hin und saugen die Milch an der Brust eines anderen Tieres, das nicht von ihrer eigenen Art ist.

Ein berühmtes Beispiel - die Löwin Little Tyke

Little Tyke, eine vegetarische Löwin - eine fast unglaubliche, aber wahre Geschichte. Little Tyke verabscheute Fleisch. Als Vierjährige wog die ausgewachsene afrikanische Löwin 160 kg. Ihr Körper war 3,15 m lang und sie konnte 40 Meilen pro Stunde laufen. Ihr Schädel mit den kurzen aber starken Kiefern war für das Töten und Essen von Beutetieren bestens geeignet. Normalweise fressen afrikanische Löwen nur Fleisch, ca. 5-6 kg pro Tag für ein erwachsenes Weibchen. Aber diese besonders große, kerngesunde Katze wählte eine respektvollere Lebensweise, sie lebte rein vegetarisch.
Die Westbeaus retteten das Löwenjunge vor seiner Mutter, die es fast getötet hatte und nannten es „Little Tyke" (kleines Ding). Auf den Rat von Experten begannen die Westbeaus nach drei Monaten mit der Umstellung auf feste Nahrung. Experten hatten deutlich versichert, dass Löwen ohne Fleisch nicht leben könnten. Doch Tyke warf das ihr angebotene Fleisch angewidert von sich.

Sie versuchten alle nur erdenklichen Tricks, Little Tyke dazu zu bringen, wenigstens Nahrung mit darin versteckten Tropfen von Blut zu verabreichen.
Doch Tyke merkte alles und verweigerte diese Nahrung. Als sie vierjährig war, setzten die Westbeaus eine Belohung von eintausend Dollar für einen Vorschlag aus, die Löwin dazu zu bewegen, Fleisch zu fressen. Doch Little Tyke blieb eisern. Schliesslich zerstreute ein junger Besucher die Besorgnis. Er fragte: „Lesen Sie denn nicht die Bibel? Lesen Sie doch einmal Genesis 1:30, dort werden Sie die Antwort finden.“ Zu seinem Erstaunen las George dort: „Und jedem Tier der Erde, und jedem Geflügel in der Luft, und allem was auf der Erde kriecht, und wo es Leben gibt, habe Ich jedes grüne Kraut als Nahrung gegeben, und so war es.“ Von da an waren die Westbeaus beruhigt.
Little Tyke hatte viele enge tierische Freunde. Ihre Lieblinge waren Pinky und Kobold - zwei Kätzchen, Baby - ein Rehkitz, und ihr bester Freund Becky - ein Lamm. Little Tyke wurde eines Tages durch die TV-Show „You asked for it“ berühmt. Die Crew wollte in der Sendung eine Szene mit vier Tage alten Küken mit der Löwin! Little Tyke's einzige Erfahrung mit Küken waren die Hühner von der Farm, die mit ihren Kücken auf dem Rasen herumliefen. Georges dachte sich nichts, bis er sah, wie «Little Tyke» merkwürdig und schuldbewusst mit geöffneten Kiefern und geschlossenen Lippen herumschlich. Er rief: „Tyke, was hast du im Maul?“ Sofort öffnete die Löwin ihr Maul und ein kleines Kücken flog unverletzt heraus. Aber es wollte zum Entsetzen der Mutterhenne gleich wieder zurück ins Maul! «Little Tyke» leckte das kleine Küken sanft mit ihrer grossen Zunge ab. Das Küken hüpfte ihr erneut ins Maul und wurde dann zärtlich von der Löwin gekuschelt. Ebenso erging es den anderen Küken, die unter die langen, seidigen Haare am Hals ihrer starken Beschützerin schlüpften.
Eine andere Szene zeigte wie ein junges Kätzchen, das nach einigem Beschnuppern über die gewaltigen Vorderpfoten der grossen Katze lief und sich dann dort niederließ. «Little Tyke» rückte mit einer Pfote näher an das winzige Kätzchen, um es besser hätscheln zu können. Vor den Kameras öffnete Art Baker eine Bibel und las: „Dann wohnt der Wolf beim Lamm ... Der Löwe frisst Heu wie das Rind.“ Die eingehende Post überflutete die Filmhersteller, und das Ereignis wurde eines der populärsten in der Geschichte dieser Show.

Gott gab uns die Erde, damit wir auf ihr lernen können, selbstverantwortlich zu handeln, uns seiner Präsenz wieder bewusst zu werden und uns wieder mit ihm zu verbinden. Wir sollten lernen, das Licht der Liebe zu erhalten und weiter zu geben und Leben zu achten. Verbinden wir uns mit seiner Liebe und lassen wir unsere Erdenmutter und alle Geschöpfe auf ihr leben!

Lassen wir unsere Erden-Mutter leben!

TEIL II-5

GOLDENE FRÜCHTE

Sprossen auf der Leiter zur Befreiung unseres Lebens

1. Früchte: die Medizin aus der Natur Gottes

„Deine Nahrung sei Dir Medizin und
Medizin sei Dir Deine Nahrung!"
sagte Hippokrates - der Vater der Medizin

Wenn wir unseren Körper einmal über längere Zeit durch das Essen von naturbelassener Frisch-Rohkost und von Kräutern geheilt und gereinigt haben, können wir zur Früchtekost übergehen, wenn wir das wollen. Mit Frisch-Rohkost sind keine sogenannten Pulver in Rohkostqualität gemeint, sondern die Pflanzenteile in frischer, vitaler Form.

Und Gott sprach: „Sehet da, ich habe Euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise." (1.Moses 1:29)
„Esset jedoch nicht das Fleisch mit seinem Blut, in dem sein Leben ist." (1.Mose 9:4)

Früchte sind die perfekte Nahrung für uns Menschen und beste Medizin. Ihre goldenen und hell leuchtenden Farben beglücken unsere Augen, ihr lieblicher Duft umschmeichelt unsere Nase und ihr süßer Geschmack erinnert uns an das himmlische Paradies.
Früchte nähren uns geistig und körperlich mit lichtvoller Energie. Sie erhalten uns gesund, vital und leicht. Sie stärken unsere Gewebe und halten unsere Organe sauber.



Sie beliefern unser Gehirn mit erstklassigen vitalen Materialien, damit es richtig arbeiten kann und wir uns in Bestform fühlen. Früchte bürsten und waschen unsere Därme und Organe sauber und halten unsere Sinne sensibel und empfänglich. Sie beliefern unsere Haut und unser Haar mit hervorragenden Stoffen, die daraus körpereigene Cremes und Lotionen produzieren, damit wir angenehm riechen. Sie halten gleichzeitig die Poren offen, damit unsere Haut atmen und Sauerstoff in den Blutstrom transportieren kann.

So benötigen wir weder Seife, noch Cremes von außen. Wir brauchen weder Shampoo noch Deo-Roller, noch Zahnpasta. Denn Haut und Haare werden nun

von innen her vom Körper selbst sauber, geschmeidig und duftend gehalten. Die Zähne werden strahlend weiß. Früchte helfen uns beim Genesen von Krankheiten, die durch falsches Verhalten auftraten. Sie helfen uns, seelische Unausgeglichenheiten wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Früchte geben den Augen, der Haut, den Haaren und den Zähnen einen wunderbaren Glanz. Sie geben dem Körper die für ihn ganz besondere, individuelle, blumige Duftnote. Unser Atem duftet süß, unsere Zähne schimmern wie Elfenbein und bleiben bis ins hohe Alter erhalten, vorausgesetzt wir haben sie uns nicht vorher schon durch falsche Lebenshaltung ruiniert. Dann sollten wir uns mit Früchten vorerst achtsam beginnen und uns bis zu einem gewissen Reinigungsgrad unseres Körpers von schweren Giften (Tiere, Medikamente), Metallen (Zähne) und Schlacken (Säuren) *an Grünpflanzen und Wildkräuter halten*!

Gott richtete sein Wort durch die reinen Früchte der Erde an uns, damit sie uns nähren. Die Früchte der Bäume und Sträucher werden sprichwörtlich unsere Augen auftun, denn sie säubern unsere inneren Augen, unsere inneren Ohren - unsere inneren Sensoren. In den Früchten ist die Zell-Nahrung für unseren Körper, die ihn aufbaut und erhält; vor allem enthält sie göttliches Licht welches uns geistig nährt und wichtige *In(nen)***form**ationen enthält, die uns erhellende Erkenntnisse für unsere Bewusstwerdung bringen!
In den Früchten liegt der Trost und die Kraft für uns, unseren Weg voller Liebe und Zuversicht mit Gott zu gehen.

Gott sprach und es wurde ... (Genesis)
Gott spricht und es ist!

2. Das Licht in unserer pflanzlichen Nahrung

Die allesdurchflutende Schöpferkraft Gottes, das Licht der reinen Liebe leuchtet in allem Lebendigen. Unsere ErdenMutter ist die Natur und ihre ganze Fülle. Aus ihr und durch sie kommen alle irdischen Wesen. Auch wir. Gott erhält die gesamte Schöpfung durch das Licht seiner reinen Liebe lebendig.
Auch unsere ErdenMutter ist kein toter Planet, sondern sie ist ein lebendes Wesen, wie wir. Ihre Flüsse sind ihr Blut. Ihre Berge und Felsen sind ihre Gebeine. Ihr Erdboden ist ihr Fleisch. Aus ihr werden alle Kreaturen geboren, die ihre Augen und Ohren sind.



Warum die Wüste entstand

Wir sind aus dem *Stoff* unserer Erdenmutter gebildet, die alles hervorbrachte, was unsere leibliche Mutter nährte. Und diese wiederum schenkte uns unser Erdenleben.
Gott schenkt uns lebendiges Licht und seine Liebe: geistige und körperliche Nahrung:
Unsere ErdenMutter schenkt uns körperliche Nahrung und ihre Liebe. Auch in dieser mütterlichen Nahrung fließt das Licht der Liebe Gottes.
Bäume tragen Früchte, die wiederum Samen tragen, aus welchen neue Bäume sprießen. Sie bilden aus dem *Blut* und *Fleisch* der Erdenmutter die Früchte, um uns mit Licht und Freude zu nähren und um uns ein glückliches, erfülltes Leben zu schenken.



Die Natur schenkt, der Mensch raubt…

Auch die Bäume sind nicht einfach nur totes Holz mit Früchten daran! Auch die Bäume sind lebendige Wesen mit Gefühlen. Sie geben gerne und reichlich. Wir aber lassen uns nicht beschenken, sondern wir berauben sie der Früchte, noch

bevor sie reif geworden sind. Wir nehmen uns das meiste ohne Achtsamkeit. Wir merken es nicht, weil wir nicht zum Baum in der Natur gehen, sondern alles im Kaufladen kaufen. Beim Kauf können wir nicht sehen, wie es Mutter Natur mit allem geht, noch den Menschen, die in den monotonen Plantagen arbeiten. Wir sehen nicht, wie unreif die Früchte sind, welchen giftigen Behandlungen sie unterzogen werden. Es werden Bäume gefällt, um Kisten aus ihnen zu machen, in welche die geraubten Früchte gelegt werden.
Viele kaufen diese Früchte und kochen sie aus Angst vor Bakterien, oder um sie haltbarer zu machen, zu wertlosem Brei. Zuletzt hacken wir die Bäume einfach ab, weil die Sorte Früchte gerade nicht *in* sind oder weil sie uns zu ungenießbar erscheinen, weil wir sie ja unreif pflückten, und die nicht zur völligen Süsse nachreifen können. Auch hier passt noch einmal der Vierzeiler vom Absatz „Sklaven der Dunkelheit" im Kapitel „Unsere Ernährungsdrogen), den ich über dem Fenster auf der Rückseite einer Berghütte in Bayern fand:

Der Ochs der ziagt und hilft zum Brot.
Man macht ihn fett und schlagt ihn tot

Der Baum gab uns selbstlos, um uns mit den Geschenken seiner Früchte, der Süsse und der lebenden Leuchtkraft mit Freude zu beschenken. Und was taten wir? Wir beraubten den Baum seiner Früchte, als sie noch nicht einmal zum Essen reif waren, dann fällten wir ihn, und kochten seine Geschenke im Feuer, das wir mit seinem Holz, mit seinen 'Gebeinen' entfachten. Wenn wir das alles einmal vorbehaltlos betrachten, weint da nicht unsere Kinderseele?
Stellt euch vor, ihr kocht für andere. Und stellt euch vor, ihr habt euch den ganzen Tag Mühe gegeben, toll einzukaufen, das traute Heim schön herzurichten, den Tisch feierlich zu decken und alles dafür zu tun, dass es für alle ein wunderschönes Festessen wird. Ihr kocht mit ganzer Liebe und dekoriert die Teller mit Hingabe. Dann kommen die Gäste und benehmen sich, als wären sie bei McDonald und geben sich belanglosem Reden hin. Dabei schlingen sie alles binnen weniger Minuten gedankenlos hinunter, während sie sich Berge von Ketchup, Pfeffer und anderen Dingen darüber schütten, die den Geschmack zerstören, den ihr so liebevoll gezaubert hattet. Dann stehen alle auf, und kaum ein Gast hat eine dankende Geste für euch übrig, kein Wink der Anerkennung. Und am Ende findet sich als Krönung ein verlassener Tisch, voll mit fettigen, schmierigen, halbleer gegessenen Tellern, die ihr nun abwaschen dürft. Wie würde sich das anfühlen? Sicher geht es vielen Frauen so, und sie fühlen täglich, wie frustrierend das ist.

Leider sieht unser Verhalten gegenüber der Schöpfung nicht anders aus. Wir achten die unerschöpfliche Liebe, mit der wir von Gott und der Natur bedacht werden nicht. Wir essen die Dinge nicht frisch, wie sie vom Feld kommen oder vom Baum, sondern wir töten Tiere und bereiten sie uns dann mit Hitze zu. Wir töten alles und kochen das, was noch ein wenig Licht in sich trug, tot. Wir machen uns aus all den vitalen Dingen, die uns unsere Erdenmutter schenkte eine Kost des Todes, und fügen noch eine Extraportion Tod hinzu, indem wir getötete Tiere dazulegen.

Diese Art von Kost vernebelt und verdunkelt uns geistig und unser Herz verhärtet. Durch diesen trüben Schleier betrachten wir unser Leben, denken, reagieren und handeln wir. Unser Körper ist krank von den vielen Stoffen, die er nicht verarbeiten kann und wodurch er mit dem Ausscheiden nicht fertig wird, weil wir unentwegt neue unbrauchbare Kost nachfüllen, die auf Dauer das ganze Körpersystem, unsere Organe und Knochen in einen fauligen Morast verwandelt.

Durch die Liebe Gottes und unserer Erdenmutter wachsen die herrlichsten Früchte an den Bäumen, Grünpflanzen und Kräuter und das junge, frisch gekeimte Gras auf den Wiesen. Das ist die Nahrung, die für uns zubereitet wurde. Sie ist vital, voller Sonnenlicht und Lebenskraft. Diese Nahrung unterscheidet sich sehr von der Art Nahrung, an die wir uns gewöhnt haben und die wir uns selbst kochen. Diese selbstgemachte Nahrung ist getötet, verendet, totgekocht und so wild durcheinander gemischt, dass sie in unserem Magen und Darm gar nicht harmoniert und schlimme Verdauungsprobleme verursacht.

Darin befindliche Stoffe behindern sich gegenseitig beim Verdauungsprozess oder stoppen ihn ganz. Stoffe aus unserer Nahrung können in falscher Kombination miteinander sogar Fuselalkohole oder andere starke Gifte erzeugen.

Tote Nahrung wird in unserem Darm nur sehr schlecht oder gar nicht verdaut und weiterverwertet. So verbleibt sie oft tagelang dort, fault und gärt vor sich hin, und wird nicht selten nur noch von neuem Nachschub weiter geschoben. Manches wird gar nicht mehr weitertransportiert und bildet in unseren Darmzotten das Darm-Pech, von welchem manche ein Leben lang mehrere etliche Kilos mit sich herumschleppen.

Die Verstopfungen im Darm verhindern das Fließen der Lebensenergien in unserem gesamten Organismus. Das macht uns träge, müde und krank. Nur mittels einiger scharfer zusätzlicher Stoffe, wie zum Beispiel Knoblauch, scharfer Pfeffer, Chili und anderen starken Gewürzen, schafft es unser Organismus unseren Körper einigermaßen von den für uns schädlichen Bakterien, Viren und anderen Lebewesen zu schützen, die sowohl von den Gär- und Fäulnisstoffen

der Tierkadaver stammen, als auch von gekochter Nahrung im Allgemeinen. Auch Kaffee, alkoholische Getränke und Zigaretten gehören dazu.



Im Gegensatz dazu bieten Gott und die Natur uns all die farbige Vielfalt und Geschmacksfülle der Früchte von Bäumen, Sträuchern und Grünpflanzen auf dem Erdboden an. Er gibt all seine Liebe, sein Licht und seine Energie hinein, um uns zu nähren. Wir treten mit all unseren Sinnen in direkte Kommunikation mit Gott und fühlen tiefe Verbundenheit, wenn wir die naturgegebene Kost ganz bewusst essen. So essen wir Freude, Vitalität und Lebenskraft.

Echte Kommunikation

Wir meinen, dass natürliche Nahrung unseren Magen nicht füllt. Wir sagen, dass wir nicht immer den gleichen Geschmack wollen, dass wir krank werden, wenn wir uns nur von Früchten ernähren!

Es heißt, dass wir mindestens ein heißes Mahl pro Tag brauchen. Aber wie sieht es wirklich aus?

Wir haben uns über so viele Jahre an schwere Kost in unserem Magen gewöhnt, doch mit *satt* sein hat diese Schwere nicht viel zu tun. Wenn wir glauben Hunger zu haben, ist es eher die angewöhnte Sucht immer dieses schwere Gefühl im Magen fühlen zu wollen. Echten Hunger hat der Körper nicht nach ein paar Stunden ohne Essen.

Und den immer gleichen Geschmack, den Kochkost essende Menschen bei den Zubereitungen von Vitalkost vermuten, müssten sie dann schon eher der relativ einseitigen Kochkost-Küche zuschreiben, an die sie sich so gewöhnt haben. Wie oft habe ich diesen Einwand von Menschen gehört, die zusahen wie ich meine Früchte oder frische Salate aß. Doch konnte ich in den unterschiedlichsten Fällen - wenn wir über eine Zeit Besuch bei uns zu Hause hatten - stets beobachten, dass jeder nach ein paar Tagen selbständig zu immer mehr Früchten und Salat griff, ohne dass jemand sie dazu motivierte. Dasselbe erlebte ich auch bei Klassentreffen mit Übernachtung. Am ersten Tag hatten alle ihre obligatorischen Braten, Knödel und Bratkartoffeln auf dem Teller. Als meine frischen üppigen Salate serviert wurden, war allen klar: „Oooch, das hätte ich auch gewollt!“ Bereits am zweiten Tag bestellten sich alle einen großen Salat!

Meine Erfahrung ist diese: würden wir Frischkost neben gekochter Kost auf den Tisch stellen, und könnte unser Körper selbst wählen und unseren rationell denkenden Kopf dabei einmal ausschalten, er würde in jedem Fall Frischkost

vorziehen! Damit bleibt dein Körper vital und wird nicht mit schwerer Kost unnötig überfrachtet und zu Verdauungs-Schwerstarbeit genötigt. Und frühmorgens stehst du erfrischt und leicht wieder auf und hast keine riesen Tränensäcke, wie bei der schweren Kochkost.
Viele praktizieren Yoga, meditieren oder haben andere Übungen, um Körper und Geist leichter zu machen, und um die Energie-Kanäle und die Gewebe rein zu halten. Doch wenn wir mit der Reinigung fertig sind, fahren wir fort, unseren Körper mit schwer- oder unverwertbaren Dingen zu füllen. Es lohnt sich, einmal darüber nachzudenken!

3. Die richtige Nahrung - wichtige Grundlage des Lebens



„Sind die Wüsten wirklich Wüste?“ oder verbergen sie für das blinde Auge das, was erst bei gerechter (lebenserhaltender) Lebensweise sichtbar wird?

„Essen ist nicht alles im Leben, und wir sollten dem nicht allzu viel Aufmerksamkeit schenken.“ Diesen Satz habe ich immer wieder zu hören bekommen. Sogar die Weisen legen den Menschen diese Worte ans Herz. Sie haben alle Recht. Die meisten Frauen stehen die Hälfte des Tages in der Küche, um raffinierte Gerichte zubereiten, die ihre Männer zufriedenstellen sollen.
Es geht gar nicht mehr um die Ernährung selbst. Das Essen kochen ist in vielen Ländern richtiger Kult. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit sogar sehr bewusst darauf legen, was wir essen, wenn wir essen. Die Aufmerksamkeit, die wir unserer Nahrung schenken ist gleichzusetzen mit der Aufmerksamkeit bei der Frage, was wir in den Tank unseres Autos füllen würden, wenn es anschließend zu unserer vollsten Zufriedenheit funktionieren soll.

Es ist auffallend, dass der Lebensinhalt gerade jener Menschen, von welchen ich den Satz hörte: „Essen ist nicht alles“ scheinbar überwiegend nur noch das Essen zu sein scheint. Im Geschäft, auf einem Fest, zu Hause, in der Freizeit dreht sich für sie alles um das Thema, welches Essen auf den Tisch kommt, wie

es am leckersten zubereitet wird und welches Lokal die schmackhaftesten Speisen anbietet. Es wird darüber diskutiert, verhandelt und gestritten, welcher Ernährungs-Papst recht hat, welche Universitäts-Studie die glaubwürdigste Wahrheit über die Nahrung herausgebracht hat. Es wird darüber gerätselt, wie viele Vitamine, Mineralien, Proteine und Kalorien wir wirklich brauchen. Dabei fällt es uns nicht auf, dass immer nur im Kreis herumdiskutiert wird. Darum heißt es ja wohl auch diskutieren, weil man dabei nie auf den Punkt kommt, sondern sich nur im Kreis dreht. Niemand scheint zu bemerken, dass sämtliche Diskussionen, Empfehlungen und Erkenntnisse, sich fast ausschließlich um tote Nahrung drehen.
Wer von denen, die über Nahrung in veränderter, denaturierter Weise und ihren gesundheitlichen, lebenserhaltenden Wert diskutieren, solches Essen empfehlen, anpreisen, anbieten oder selbst herstellen, hat Recht? Wenn ich ein elektronisches Gerät zum Laufen bringen will und es an einen Stecker mit einer toten Stromleitung anschließe, also an eine Leitung, durch die kein Strom fließt, wird dann mein Gerät funktionieren oder nicht?
Niemandem scheint aufzufallen, dass bei allen hitzigen Ernährungsdiskussionen weltweit, so gut wie keinmal Gott gefragt wird. Wir denken bei dem Wort Ernährung gar nicht an ihn. Wir kommen gar nicht auf die Idee, dass er sich etwas dabei gedacht hat, als er unsere Nahrung frisch und so wie sie ist (wie sie ursprünglich war) wachsen ließ. Und, wir kommen nur selten darauf, dass unsere Krankheiten, unser defekter Körper, etwas mit naturfremder Ernährung zu tun haben könnte.
Wir legen unserem Schöpfer sogar Worte in den Mund, nur um dabei durch Selbstbetrug materielle Vorteile herauszuholen.

Doch welche Vorteile können das auf lange Sicht sein? Wo wir auch immer hinsehen: Es wird Zeit einzusehen, dass wir mit unserer künstlichen Nachahmungs- und Denaturierungs-Praktik die Zufuhr von frischer, ungetrübter Lebensenergie selbst blockieren.

4. Unser Darm ist keine Müllverbrennungsanlage

Wir sind der Meinung, dass wir mindestens eine heiße Mahlzeit am Tag benötigen. In der Schule lernen wir, dass unsere Lebensenergie aus der Verbrennung der Nahrung kommt, die wir unserem Körper zuführen.

Leider ist das - so wie wir es verstehen - in der Tat kompletter Unsinn. Was wir Verbrennung nennen, um Energie daraus zu gewinnen, ist in Wahrheit Müllverbrennung. Wir geben unserem Körper tote Nahrung. Unser Körper sucht verzweifelt das heraus zu sortieren, was er noch irgendwie verwerten kann. Da bleiben kaum vitale Stoffe, die unseren Körper tatsächlich mit frischen, lebenswichtigen Stoffen versorgen und am Leben erhalten könnten. Reparaturarbeiten sind damit so gut wie ausgeschlossen.
Wenn jemand, der ein Haus bauen will und einen Bauherrn hat, der marode Baumaterialien für den Bau des Hauses nimmt, wird das Haus voraussichtlich laufend kostenspielige Reparaturkosten haben - oder es wird überhaupt nicht bewohnbar sein.
So geht es unserer Seele mit unserem Körper. Unser Körper baut die toten Stoffe ein, die ihm unser Verstand zuführt. Was er nicht einbauen kann, muss er verbrennen und die Rückstände aus dem Körper schaffen.



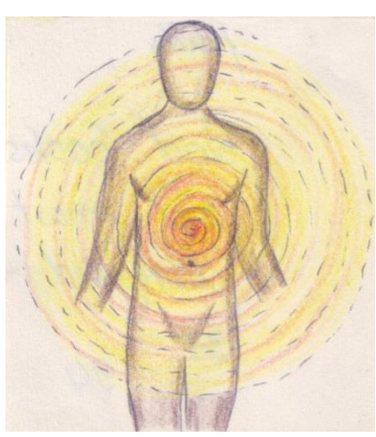

Zu den Bildern: Links: **intakter Darm** Rechts: **Darmpech,** teerartiger Altkot, der sich beim Fasten aus dem Darm löst. Normale Menschen tragen bis zu 4kg solches Darmpech ständig mit sich herum, das die verschiedensten Krankheiten verursacht. **Rechts:** „Der Tod sitzt im Darm“: Der Zustand deines Darms hängt damit zusammen, was du isst, trinkst und deinem Körper sonst einverleibst!

Das bedeutet immensen Energieaufwand/Energieverlust für unseren Organismus. Unser Körper funktioniert mit der falschen Ernährung ähnlich wie ein defektes Schiff. Energien werden in bestimmten Bereichen gedrosselt, um für die wichtigsten Bereiche Energie zur Verfügung zu haben. Bestimmte Bereiche werden für defekte Teile und Abfall ausgesondert. Dort werden alle unverwertbaren Stoffe, welche nicht ausgeschieden werden können hin transportiert. Wenn der Mensch sich keiner Organ-Reinigung unterzieht, wird die Ablagerung so lange stattfinden, bis er große Schmerzen hat, oder bis bestimmte Teile oder Organe seines Körpers abgeschaltet werden und gar nicht mehr funktionieren. Der Mensch geht dann zum Arzt und dort wird nicht die Ursache

behoben, nämlich dafür gesorgt, dass wieder vitale Stoffe in den Körper kommen, sondern die Alarmsirenen werden demontiert.
Durch die falsche Ernährung ist der Körper ständig übersäuert. Die Säure muss irgendwie gepuffert werden. Also werden Stoffe (wie z.B. Kalzium) zum Puffern der Säuren dort abgebaut, wo es der Körper zunächst noch am ehesten „verantworten“ kann.
In erster Linie sind das die Zähne und Knochen. Die Säuren und Gifte werden dort abgelagert, wo es zunächst den geringsten schädlichen Einfluss hat (Gewebe). Wenn diese Depots gesättigt sind, stauen sich die Schlackstoffe und die Toxine in den Organen, an Gelenken, oder auch im Gehirn. Die Funktionen des Gehirns werden beeinträchtigt, der Licht Informationsfluss wird behindert. Der Mensch wird müde, depressiv, vergesslich, zittrig. Gifte verlassen den Körper durch die Haut und verursachen eitrige Abflüsse. Ablagerungen in den Arterien und Mangel an Frischluftzufuhr führen zu Bluthochdruck, Erschlaffung der Zirkulationsmuskeln zu Blutniederdruck. Es kommt zu trüben Augen, Gehörschäden, geschädigtem Mechanismus des ganzen Körpers, etc. etc. Ich bin zwar kein Arzt, aber derlei Zusammenhänge können jedem kleinen Kind einleuchten.
Zu allem Überfluss verlangen wir jetzt unserem Körper, dessen Müllverbrennungsaktion wir mit Energiegewinnung verwechselt haben, und den immer noch massiv nach Stoffen und Energie hungert, nun auch noch Hochleistungen ab, die wir Sport nennen. Wir powern uns so richtig aus. Für mich sieht das so aus:

„Wir zünden mit unserer Gleichgültigkeit nichtsahnend
unsere Lebenskerze von beiden Seiten an!“
Regina Franziska Rau

Die meisten Menschen sind sich der Kraftzentrale in ihrem Körper nicht bewusst. Alle verwertbaren und brauchbaren Substanzen, die durch vitale Nahrung in den Körper gegeben wurden, werden in jeden Winkel des Organismus gebracht, dort, wo sie benötigt werden. Die Kraft-Zentrale sorgt dafür, dass alle Organe mit der nötigen Energie versorgt werden. Sie funktioniert auch als Heiz- oder Kühlspirale, je nachdem, ob es heiß oder kalt ist. So haben wir eine Heizung, wenn es kalt ist und eine Kühlung, wenn es heiß ist. Dieses Zentrum wird auch Sonnengeflecht, Solar-Plexus oder Sonnenspirale genannt.



Die Sonnenspirale befindet sich auf der Höhe des

Magens. Sie kann nur wunschgemäß funktionieren, wenn die Nahrung, die wir zu uns nehmen, perfekt ist. Das bedeutet: die richtige lebenspendende vitale Nahrung in der richtigen Menge, zur richtigen Zeit! Und das bestimmt kein wissenschaftliches Buch, sondern die bisher unterdrückte Stimme unseres Körpers. Inzwischen ist es leider so, dass die Stimme unseres Körpers inzwischen weitgehend von Parasiten und toxischen oder verstopfenden Stoffen bestimmt wird. Deshalb ist es so wichtig, dass wir zuallererst einmal unsere Organe gründlich reinigen, bevor wir wieder zur vitalen Ernährungsweise übergehen.
Wann immer wir gegen unsere innere Stimme handeln, schwächen wir unser Kraft- und Regelungszentrum oder zerstören es sogar.
Dann funktioniert auch die Temperatur-Regelung nicht mehr. Künstlich zugeführte Kälte und Hitze, z.B. mit der Nahrungsaufnahme, stört oder zerstört die natürliche Temperatur-Regelung in unserem Körper zusätzlich. Dann frieren wir sehr leicht oder haben Hitzeattacken, auch wenn es gar nicht heiß ist. Der Stoffwechsel gerät durcheinander und wird sauer, unser Körper reagiert mit den ersten Gegenmaßnahmen, und läutet die Sturmglocke, die wir meist sofort von einem Arzt durch die Gabe von Medikamenten stummschalten lassen.

Wechseljahre - Fliegende Hitze

So auch bei der sogenannten „Fliegenden Hitze" den Wechseljahren der Frau. Das einzige was gewechselt hat: die Art der Entgiftung! Da der Körper die nun ausbleibende Menstruation nutzte, um Giftstoffe auszuscheiden, entgiftet er nun über den Schweiß. Wir gehen zum Arzt, der die Schweißattacken mit Medikamenten bekämpft! Ebenso ist es bei Achsel- oder Fußschweiß, etc. pp.
Unser treuer Körper reagiert mit weiteren Gegenmaßnahmen, nun auch noch gegen das medikamentöse Gift (Chemie), das wir ihm verabreichen. Und er baut eine noch größere Alarmglocke, die noch lauter schallt… dieser Kreislauf geht so lange, bis unser Organismus keine Möglichkeiten mehr hat, unsere Ignoranz auszugleichen und zusammenbricht.

Kochkost zerstört die feinen und sensiblen Instrumente unserer Organe, welche die Bestandteile unserer Nahrung filtern und aussortieren. Allem voran die industriell hergestellten Stoffe, wie z.B. Weißmehl (Auszugsmehl) und Mehlerzeugnisse, Industriezucker, künstlicher Zucker (Aspartam, etc.) Kochsalz, tierische Erzeugnisse jeglicher Art, Geschmacksverstärker, chemische Zusätze zur Haltbarmachung, Pasteurisierung, Homogenisierung, etc. pp.. Kochkost zerstört

die körpereigenen Werkzeuge, welche die Nahrung verarbeiten und dann zu allen Organen, Geweben, Blutströmen und Zellen transportieren sollen, wo immer sie benötigt werden. Nur Wenn wir vitale, lebenspendende Roh-Materialien liefern, kann alles wieder wunderbar funktionieren.

5. Natürliche und unnatürliche Nahrung

Natürliche Nahrung ist von feiner Beschaffenheit, sie ist von feiner Energie und leicht zu verdauen. Das ist so, da sie gleich auch die nötigen Substanzen mitliefert, die für ihre Auflösung im Organismus vonnöten sind. Diese Substanzen in der natürlichen Nahrung sind ideal geschaffen für unser hochsensibles Filtrier-, Sortier- und Verteilungssystem.
Unnatürliche und veränderte Nahrung ist von grober Beschaffenheit. Sie ist von grober Energie - und schwer zu verdauen. Sie entzieht unserem Körper mehr Energie als sie liefern kann. Sie ist sehr schwer auflösbar, da sie die nötigen Substanzen zur Auflösung entweder gar nicht, oder nur mangelhaft liefert. Unnatürliche Nahrung liefert dem Körper Materialien ohne die nötigen Werkzeuge, um sie richtig aufzuspalten. Und sie sind auch nicht geeignet, dass sich der Organismus daraus selbst Werkzeuge erstellen könnte, die für die Aufspaltung dieser groben Stoffe nötig wären.

„Wir füllen Körper, Geist und Seele mit toter Kost ab
und verwahrlosen damit äußerlich und innerlich!“

Die Wissenschaft zermartert sich die Köpfe, um neue Krankheiten definieren zu können, um deren Ursachen und Gegen-Mittel zu finden. Dabei entstehen die meisten unserer Krankheiten überhaupt, weil unsere denaturierten Nahrungs-Mittel und überhaupt unsere unnatürliche Lebensweise unser Organ-System blockiert, belastet, behindert und zerstört haben.
Denn alle groben Substanzen bleiben in unserem feinen Filter-, Sortier- und Verteilersystem hängen. Die Blut-, Energie- und Spülsysteme werden blockiert. Da manche Substanzen so grob sind, dass sie nicht aufgespaltet werden können, können sie auch nicht ausgeschieden werden. Sie lagern sich in Gelenken, Zellen, Geweben, Knochen, etc. ab. Das führt zu Gicht, Krebs, Krampfadern, Hautleiden aller Art, chronischen leichten und schweren Krankheiten aller Art, etc.Wir selbst verändern ursprünglich reine und natürliche Nahrung durch Raffinade, Erhitzung und chemische Veränderung, Vermischung, etc., zu

veränderlichen Massen, die dadurch völlig neue andere chemische Strukturen erhalten und so für unseren Organismus unbrauchbar, ja sogar zerstörend sind.



ähnlich sieht es in unseren mehr oder weniger verwahrlosten Körpern aus

Und so brechen sowohl unser inneres Kanalisationssystem - unser gesamter Darmtrakt, als auch das in unserer Umwelt sichtbare Kanalisationssystem zusammen:
Der Müll häuft sich nicht nur in unseren Därmen und wir haben Verstopfung, sondern er häuft sich auch in den Flüssen, in den Wäldern, in der Luft. Es ist offensichtlich, dass wir mit unserer unermüdlichen Veränderung natürlicher Stoffe zu unnatürlichen Fremd-Körpern nicht nur unser eigenes Organsystem zerstören, sondern auch das unserer lebendigen Mutter-Erde!

6. Nahrungsaufnahme ist Kommunikation mit Gott

Wenn wir uns einmal von unserer herkömmlichen Denkweise und vom traditionellen Wissen abwenden und mit unserem Herzen auf unsere Ernährung sehen, wird schnell klar:
Gott kennt die richtige Zusammensetzung aller Elemente und Materialien, die uns körperlich und geistig erfüllt, um lange gesund und intakt leben zu können. Er will, dass wir froh sind und uns das was wir tun erfüllt. Er möchte, dass wir uns geistig und körperlich reinigen und rein bleiben.

Unsere Nahrung soll nicht nur unseren materiellen Körper nähren. Gott hat sie so beschaffen, dass sie uns auch geistig unsere Gedanken und Gefühle nährt.
In lebendiger vitaler Nahrung - für uns Menschen in den Früchten und Grünpflanzen - ist das göttliche Licht, die göttliche Energie enthalten, die wir in uns aufnehmen sollen. Natürlich gewachsene Früchte leuchten. Sie geben messbare Energie ab, die wir nicht wahrnehmen, wenn wir sie nicht beachten. Vitale Nahrung gibt diese Strahlen auch in unseren unsichtbaren Körper ab. Auch in unser Gefühls-Herz.
Vital bedeutet nicht nur: ohne Benutzung von Düngemitteln oder chemischer Verarbeitung, etc.. Vital bedeutet, dass alles lebendig ist wenn wir es essen. Und dies bedeutet: frisch und roh! Tiere gehören nicht in diesen Rahmen, denn als bewusste Wesen wollen wir ja ein grausamkeitsfreies und mitfühlendes Leben führen.
Die Frucht ist ein ganz besonderes Geschenk der Natur, da sie uns freiwillig geschenkt wird. Sie fällt uns, wenn sie reif ist, direkt in die Hände! Wir brauchen kein Messer und kein Werkzeug, um sie uns abzuschneiden. Die Frucht ist ein Geschenk der Pflanze, welche den Samen bereits in sich trägt, den wir weitertragen, wenn wir die Frucht essen - und die Samen wieder einpflanzen oder mit unseren Ausscheidungen der Erde zurückgeben. Auch diesbezüglich haben wir uns sehr weit von unserer ErdenMama entfernt.

Mein Gefühl sagt mir, dass wir uns in der Ernährungsumstellung immer weiter entwickeln werden, immer feinstofflicher. Von der Fleischkost zum Vegetarier, vom Vegetarier zum Veganer, vom Veganer zum Frischpflanzenesser, … zum Früchteesser, … bis hin zur Lichtnahrung. Dieser Prozess wird schrittweise mit dem Erwachen unseres Bewusstseins erfolgen.

Es wird ein großer Fortschritt in der Entwicklung der Menschheit sein, wenn wir wenigstens Veganer, also Vegetarier (Pflanzenesser) im Ursinn - werden, uns zu Rohköstlern und Früchteessern entwickeln, und das Fleischessen und alle tierische Kost von der Erde verschwindet.
Frieden wird möglich auf unserem Planeten - von dem Augenblick an, wo wir unser Mensch Sein erkennen und bewusst in die Tat umsetzen und das Schlachten und die blutigen Fleisch- und tierischen Gerichte überwinden.
Frieden kehrt ein, wenn der Mensch dem „gering" geachteten Wesen wieder Mitgefühl und Barmherzigkeit entgegenbringt, Dann ist der Augenblick gekommen, an welchem die Schlachtfelder und der Krieg vom Antlitz der Erde verschwinden, und Freiheit und Frieden einkehren werden.

Regina Franziska Rau

Essen soll wieder die Kommunikation: die Kommunion, die Verbindung des Schöpfers mit Seinen Geschöpfen werden, so wie es bei unseren Gesprächen mit Gott beim Beten ist. Weil Gott uns liebt, gab er uns die Früchte als Nahrung, damit wir durch die Liebe und durch das Licht, das er in sie hineinlegt, mit Ihm verbunden sind!

7. Vertrauen in Gott entwickeln

Gott bereitet unsere Nahrung für uns. Es wachsen für uns die delikatesten und herrlichsten Gaben, die goldenen und saftigen Früchte dieser Erde. In ihnen liegt die Energie, das heilende „*Feuer* der Sonne". Doch wir erkennen diese Geschenke nicht. Wir missachten die Liebe Gottes zu uns.

„Darum sollt Ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit sollen wir uns kleiden? Nach dem allen trachten die Heiden. Denn Euer himmlischer Vater weiß, dass Ihr all dessen bedürft." Bibel: Matth. 6:31-32

Wir halten uns selbst für die Krone der Schöpfung, aber wir töten unsere Nahrung, wir töten die Tiere, wir töten unsere Umgebung, wir töten sogar unsere Mutter Erde und uns selbst.
Unsere Nahrung werfen wir in unsere Kochtöpfe und kochen sie tot. Das „*Feuer* der Sonne", mit welcher unsere natürliche Nahrung zubereitet ist, ist lebendig und heilsam. Das Feuer mit dem wir kochen, ist ein destruktives Feuer. Es tötet unsere Nahrung.
Tote Nahrung macht uns unglücklich, krank und schwach, sie tötet uns. Es ist ein langsamer, schleichender Tod. Wir merken es erst, wenn wir Falten und Altersflecken bekommen, wenn unser Gewebe weich wird, unsere Knochen porös werden und unser Gedächtnis nachlässt. Das nennen wir „alt werden". Wir nehmen diesen Verfallsprozess als gegeben hin und sagen resignierend: „So ist es halt. Wir werden alt!" Oder wir gehen zum Arzt und sagen: „Uns fehlt etwas!" *Wir sagen es richtig*, *aber wir merken es nicht einmal*. Uns fehlt die lebendige Energie der Natur, welche Gott durch sie fließen lässt. Wenn wir sie hätten, wären wir uns dessen, was wir tun, bewusst. Diese Zusammenhänge sind uns fremd. Wir nehmen sie nicht wahr. Wir fühlen und wir sehen sie nicht.
Wir machen wissenschaftlich die größten Anstrengungen, um hinter die Geheimnisse Gottes zu kommen: wie alles kombiniert und zusammengesetzt

sein soll, damit es unsere sogenannten Bedürfnisse und Wünsche abdecken kann. Wir sind uns ganz sicher, dass wir uns selbst gut kennen und welches unsere wahren Bedürfnisse sind. Deshalb sind wir immer noch der Meinung, dass wir selber wissen, wie alles zusammengestellt sein muss; dass wir wissen oder wissen müssen, aus welchen Materialien und Substanzen die Früchte und alles andere bestehen ... Wir diskutieren in endlosen Debatten breit Vitamine, Mineralien, Proteine, Kalorien, etc. und sind mit unseren Erkenntnissen noch keinen Deut weiter gekommen. Wir sind unglücklich, weil uns die wahre Energie und das Bewusstsein fehlen.
Experimentieren wir mit der Nahrung nicht vielmehr deshalb, weil wir süchtig sind? Wir sind auf der Suche nach der Wahrheit und befriedigen doch nur immer unsere Sucht. Wir bedienen Dunkelheit mit Dunkelheit und Tod mit Tod.
So kommen wir nie zu tieferer Erkenntnis. So lange wir nur unsere Gelüste befriedigen - und alles essen, was schmeckt - ohne uns Gedanken darüber zu machen, wie es hergestellt wurde und egal wo es herkommt, werden wir uns aus unserer selbst gelegten Falle nicht befreien können!
Wir brauchen für unser Handeln immerfort Entschuldigungen, mit welchen wir rechtfertigen, dass wir ständig in Gottes Natur eingreifen! Glauben wir Menschen nicht deshalb so sehr an alles, was uns die Medien, die Wissenschaft, die Medizin weismachen will, weil wir hoffen, auf diese Weise unseren eigenen Gewohnheiten noch nicht so schnell entsagen zu müssen!?
Diese Vitalenergie, mit der uns die Natur versorgt, ist eine sehr flüchtige Energie, mit welcher wir sehr achtsam umgehen müssen. Wenn wir zum Beispiel eine Frucht aufschneiden, oder ein Blatt von einer Pflanze pflücken, und sie nicht sofort in den Mund tun, verliert sie sofort einen Teil ihrer Vitalenergie, egal, welchen Namen wir ihr geben. Die Energie, der Nahrungswert einer gepflückten Frucht oder Pflanze nimmt jede Minute ab. Damit ist sowohl die sichtbare materielle Energie gemeint: zum Beispiel Leuchtkraft und Geschmack, als auch die „unsichtbare“ Lichtenergie! Wissenschaftler nennen dieses Licht „*Biophotonen*energie“.

Wer ein Medizin-, Chemie- oder Biologie-Studium absolviert hat, weiß, dass Vitamine durch Erhitzung zerstört werden, dass sie durch den Kontakt mit Luft und Wasser fortgewaschen und aufgelöst werden. Deshalb hat Gott unsere Nahrung mit einer tollen Verpackung - der Schale - wunderbar geschützt, damit das Innere immer frisch erhalten bleibt.
Nicht ein Vitamin bleibt „am Leben“, nachdem es im Feuer gekocht wurde. Nur die reine Energie der Sonne, die in den Pflanzen gespeichert ist, ist lebendig. Uns kommt die Sonne gefährlich vor, und wir verbrennen uns an ihrem Licht,

weil wir uns falsch ernähren und falsche Lebensweisen haben, und weil wir unsere Schutzschichten der Erde zerstören. Daher reagiert unser Körper in unserer modernen Welt negativ auf die Strahlen der Sonne. Sonnenenergie ist rein und kann uns Leben spenden. Ein gesunder richtig ernährter Mensch kann ohne Probleme und ohne Sonnenblocker ungefährdet in der Sonne sitzen oder gehen. Das konnte ich in Indien selbst nachprüfen: dort lief ich in der Mittagshitze stundenlang herum, ohne auch nur einen einzigen Schweißtropfen zu schwitzen, während die Einheimischen mit riesigen Schweißflecken unter den Achseln, auf der Brust und am Rücken Schutz im Schatten suchten und sich über mich wunderten.

8. Vitamine, Proteine, Kalorien, etc.

Warum diskutieren wir so viele unnötige Fragen über Vitamine, etc., wenn wir ohnehin alles im Feuer vernichten?
Was wissen wir denn über die bisher noch nicht erforschten und noch nicht entdeckten zig anderen wichtigen Stoffe, die in unvorstellbar winzigen Mengen oder bisher völlig unbekannter Form in unserer natürlichen Nahrung enthalten sind. Sie sind mindestens ebenso wichtig, und wir streiten über eine handvoll bereits erforschter Stoffe, die wir noch nicht einmal richtig verstehen können, da wir die Zusammenhänge oft falsch deuten.
Wenn die Wissenschaft den göttlichen Aspekt mit berücksichtigen würde, wären wir vermutlich schon wesentlich weiter. Es wäre doch möglich, dass all diese bisher unbekannten Stoffe mindestens ebenso wichtig, vielleicht sogar bedeutender sind, als jene Stoffe, auf welchen die Wissenschaft so hartnäckig herumreitet!?
Wir wissen nur von einer verschwindend kleinen Anzahl von Vitaminen, Mineralien und anderen Stoffen, wie wichtig sie für uns sind. Zu unserem eigenen Glück. Denn sonst müssten wir noch mehr Studienfächer einrichten, noch mehr Bücher wälzen, wir würden noch verwirrter, als wir ohnehin schon sind... und es müssten noch mehr Wälder dafür ihr Leben lassen.
Kinder sind da der Wahrheit immer noch viel näher. Sie sind noch von innen geführt. Doch wir *„Erwachsenen"* trainieren ihnen das gründlich ab. Deshalb passieren auch so viele traurige Dinge. Wir prägen die Angst in den Herzen der Kinder. Wir geben an sie weiter, was uns selbst als Kind schon so verletzte und schmerzte. Wir geben das „System der Angst" vorrangig durch die Fleischindustrie am Leben gehalten, an unsere Kinder weiter! (Siehe auch: Teil I. „DER WEG: 1. Die Zeit des Erwachens ist Jetzt - Wasser kann alles erinnern").

Müssen wir wirklich, um die Dinge in der Tiefe zu erfassen, alles sezieren, zerstören, zerspalten. Ist das nicht eher eine Wissenschaft des Todes? Ist nicht das meiste, das wir wissen, eher weit entfernt von Gott? Durch unseren Gedanken, dass wir anderen Energie rauben und töten müssen, um uns selbst erhalten zu können, haben wir ein System der Angst mit aufbauen geholfen, haben alles Wissen nur benutzt, um uns selbst damit zu versklaven. Wir verteilen die Inhaltsstoffe der Erde um, und auch der Dinge, die wir eigentlich zu uns nehmen sollten, um vital, gesund und froh zu bleiben. Wir manipulieren alles, um aus allem neue Materien, und daraus Dinge herzustellen, von welchen wir uns Vorteile jeglicher Art erhoffen. Doch es ist ein Prozess, der anfangs schleichend vor sich ging und somit von uns nicht bemerkt wurde, und der nun einen immer rasanteren Lauf nimmt, so dass allen bewusst werden wird, auf welchen Pfad wir uns einst vor langer Zeit begeben haben, als wir uns darauf einließen zu zerstören, um zu leben! Dieser Weg wird uns niemals ganzheitlich zu Gesundheit, Zufriedenheit und Befriedigung führen können.
Wir sollten aber wissen, dass wir grundsätzlich eine sehr stark mit der Natur und Gott verbundene Intuition besitzen, die wir allerdings *aktivieren, aktiv halten und nutzen* müssen, damit sie funktioniert. Diese kann uns auf den licht- und freudevollen, vitalen und friedlichen Weg zurück zu Mutter Natur und mit Gott führen.
Es ist höchste Zeit, dass wir uns besinnen und Vertrauen in Gott, unseren Schöpfer fassen. Er weiß, was wir benötigen, um gesund und froh zu bleiben, um von aus Unwissenheit selbst verursachten Krankheiten zu genesen, und um ein Leben in Harmonie und Frieden zu leben!

„Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und Euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid Ihr denn nicht viel mehr als sie? Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge auch nur eine Spanne zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt?“
Bibel: Matth. 6:26-27
(Anmerkung: Sorgen machen war nicht die Lösung, sondern das richtige Tun!)

Kalorien brauchen wir nur, um unsere Fettmassen und kranken Gewebe in ihrem kranken Zustand zu erhalten und mit uns herumzuschleppen. Wären wir gesund, würden wir das Zählen von Kalorien als belastend und kompliziert empfinden!
Es ist nicht nötig, dass wir uns mit Protein-Tabellen herumschlagen. Proteine werden besonders benötigt, wenn der Körper aufgebaut wird - zum Beispiel bei einem Kind, oder nach einer Verletzung oder Krankheit, oder zur Regenerie-

rung. Und da wir meist ohnehin tote Proteine: tierische Stoffe zu uns nehmen, würde sich das Zählen der Proteine durch Zufuhr vitaler Proteine - z.B. in Pflanzen erübrigen. Ich möchte einmal eine Kuh dazu interviewen, was sie zum Thema Proteine sagt! Hier ein Beispiel einer meiner Unterhaltungen mit den Tieren:

Die Antwort der Tiere

Was Affen, eine Kuh und ein Elefant zu unserer verzweifelten Suche nach Stoffen sagen, die uns nähren und erfüllen sollen

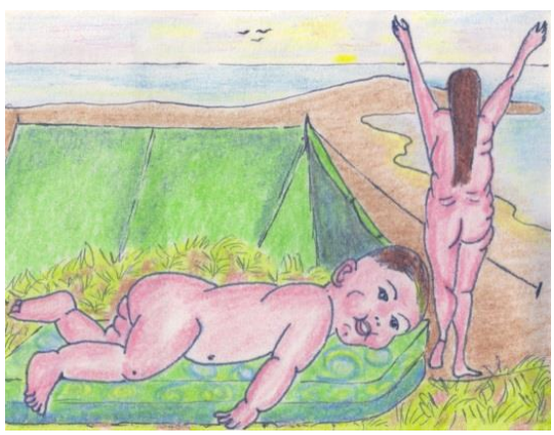


Nachdem ich von einer jungen Frau zu der Notwendigkeit einer Zuführung von DHA Omega3 Algen befragt wurde, wandte ich mich einmal an die Tiere, einen Affen, eine Kuh und einen Elefanten, um zu hören was sie zu diesem wissenschaftlichen Ernährungsthema zu sagen hätten, wie sie ihren Bedarf an diesen Stoffen stillen. Ich staunte nicht schlecht, was sie mir berichteten:

Also sie sagten alle drei, dass sie sich sehr über meine Frage wunderten, wo sie doch nach unserem wissenschaftlichen Verständnis eigentlich schon tot umgefallen sein müssten, weil sie diese DHA Omega 3-Alge gar nirgendwo finden könnten in ihrer Umgebung. Und sie sagten, dass sie das essen, was ihnen der liebe Gott gegeben hat, so lange sie frei herumlaufen dürfen, aber dass ihnen die Leute die sie gefangen halten alles geben, was sie nach den Untersuchungen der Wissenschaftler haben sollen. Und dass sie davon Durchfall und Mangelerscheinungen bekommen, wo doch - wenn sie draußen in der Natur essen, was ihnen schmeckt - alles bestens mit ihnen ist!

Und der Affe meinte, wir sollten uns nicht so einen Kopf machen, das wäre gar nicht gut für unsere Intuition. Wir sollten lieber öfter mal rausgehen, uns ein paar Kräuter pflücken und in unser‘n Salat tun, oder einen Kräutersalat machen oder alles gleich so essen. Dann hätten wir überhaupt keinen Mangel! Die Sonne könnte natürlich auch niemand ersetzen, da müssten wir schon rausgehen! Da waren sie sich alle drei einig!
Ach, und sie sagten noch etwas sehr nachdenklich stimmendes: die Gemeinschaft mit anderen Sittenmitgliedern wäre so wichtig, das mache sie auch innerlich satt und zufrieden! Und das wären solch wichtige Lebensstoffe, die da frei-

gesetzt werden. Und sie sagten, dass es schade sei, dass der Mensch diese Vitamine des Zusammenseins so massiv unterschätze! Als ich das hörte, da war ich platt!
Am Schluss waren sie sich dann einig, dass wir einfach mal schauen sollten, was sie so essen, unsere veganen Tierfreunde! Besonders der Affe meinte das. Er sagte, dass wir dann vielleicht unseren Kopf ein wenig freier bekommen würden. Der sei viel zu vollgestopft mit gefühlloser Wissenschaft. Das gab mir ordentlich zu denken!
Die Drei grüßen uns alle sehr lieb und sagten zu mir: „Liebe Menschen, geht in euer Gefühl und habt Mut, ein paar Schritte von eurem gelernten Wissen abzuweichen, dann lebt ihr freier und leichter!“
Sie meinten auch, wir sollten mal vor dem Schlafengehen um Träume in diesen Sachen bitten, und überhaupt um Träume. Denn die würden uns wieder mit Mutter Erde und der Schöpfung verbinden, da wir diese Bindung verloren haben.“
Das hat mich alles sehr berührt! Ja, also ich kann ihnen da nur zustimmen …



Für das Baby ist die Muttermilch von einer sich vital ernährenden Mutter die beste Nahrung! Selbst wenn das Baby - aus welchem Grund auch immer - die Milch der Mutter verweigert, wird man erstaunt beobachten, wie wunderbar es mit vorgekauter, frischer Kost gedeiht. [27]

Babys, deren Mütter sich von Vitalkost ernähren und Kleinkinder die mit Vitalkost großgezogen werden, sind stark und geistig sehr rege. Sie sind sehr gesund und sehr selten krank. Sie brauchen keine Impfungen und auch sonst keine ärztliche Betreuung. Denn die beste ärztliche Betreuung ist die Natur. Diese Kinder sind sich noch über viele Dinge bewusst, welche die in der Stadt lebenden Erwachsenen längst vergessen haben. Und Vieles machen sie intuitiv.
Die intuitive Kraft erwächst aus dem Vertrauen, wenn man sich der Natur und Gott anvertraut und mit ihnen tief im Inneren verbunden ist.

Unser Körper holt sich die Proteine die er wirklich braucht - selbst dann, ja gerade dann, wenn wir erkrankt sind - aus der Frischnahrung, um sich mit

[27] siehe auch: „Teil II: 14. Die Reinheit der Neugeborenen Kinder“

seinen körpereigenen Kräften und mittels der Heilkräfte aus der Natur aufzubauen und zu regenerieren!

Hilfe, wo bekomme ich meine Vitamine her?

Wir Menschen brauchen das Töten nicht, um zu leben. Vor allem Tote Vitamine, Proteine, etc. können doch keinen vitalen Körper aufbauen. Würden wir denn ein Haus mit morschen Steinen aufbauen, wenn es ringsherum tollen Granit gibt, um uns gleich nach dem Bau über die Baufälligkeit unseres Werkes zu beschweren?
So ist es auch beim menschlichen Körper eher so, dass der Verzehr von Tieren und tierischen Produkten oder von denaturierter Nahrung, wie den Weissmehlen und überhaupt Mehlspeisen, stärkehaltigen gekochten Speisen, Industriezucker, erhitzten Ölen, etc. pp., immensen Stress für den gesamten Organismus bedeutet, deren Verarbeitung, Auswertung und Entsorgung den Körper sehr viel Energie und wertvolle Lebensstoffe kostet. Das sich dies so verhält, kannst du ohne viele Bücher zu lesen leicht selbst feststellen, indem du einfach mal eine zeitlang auf diese Dinge verzichtest und dich von viel frischem Blattgrün und frischer Nahrung ernährst.

Immer wieder werde ich gefragt, wo ich meine Vitamine her bekomme, mein Eiweiß, meine Vitalstoffe. Der allgemeine Irrglaube ist doch immer noch, dass die sogenannten Vitamine und Stoffe aus dem Fleisch den Menschen nährt. Doch wie kann etwas, das tot ist, jemanden nähren? Eines der Argumente ist dann, dass ich bei meiner Rohkost ganz besonders mit den Giften aufpassen müsse, weil ja heute alles gespritzt sei.
Das ist zwar richtig, und doch wird ja mit dem Töten und Kochen erst richtig Gift erzeugt. Zuerst werden Angst- und Schmerz-, sowie Todes- und Leichen-Gifte erzeugt, und dann entstehen beim Kochen, Backen, Braten zusätzlich jede Menge Schadstoffe. Die Stoffe verändern sich durch die Hitzeeinwirkung und wirken ebenfalls toxisch, Außerdem verdoppelt sich z.B. beim Braten mit Fetten das Gift nicht mit den addierten Zutaten, sondern potenziert sich, was bei der Zugabe mehrerer Zutaten meist einen echten Giftcoctail ergibt, der dann genüßlich einverleibt wird. Ganz zu schweigen von den vielen Antibiotika und Wachstumshormonen, die z.B. Tieren gespritzt werden, damit sie schnell groß werden und viel Gewicht zulegen. Und dabei habe ich noch gar nicht berücksichtigt, wie stark diese Stoffe den Organismus verstopfen, so dass eine Ausscheidung dieser Substanzen aus dem Körper stark erschwert oder gänzlich blockiert wird.

Das Wichtigste aber, das noch immer weitgehend unbekannt ist, ist die Tatsache, dass der Mensch am meisten das Licht zum Leben braucht. Wir leben tatsächlich von den Bio-Photonen in unserer Nahrung, in unserer Umwelt. Wenn sie fehlen, kann das vitale Leben nicht erhalten bleiben. Aber das ist nach wie vor eine Sache des Bewusstseins. Wenn du glaubst, dass du deinen Körper mit dem erhältst, was du isst, wirst du vermutlich in Panik geraten, wenn mal ein paar Tage nichts zu essen da ist. Wenn du aber im Bewusstsein schon weiter gekommen bist und weißt, dass du eigentlich vom Licht und der Information genährt wirst, die darin enthalten ist, kannst du sogar locker einige Tage ohne Essen *und* ohne Trinken auskommen (siehe auch im TEIL IV: „I. PRANA - Wie ich die Lichtnahrung entdeckte")
Immer wenn du in Mangelzustände kommst, gibt es irgendwo im Kopf eine Blockade, die verhindert, dass du ganz im Vertrauen bist. Auch mir passiert das gelegentlich, wenn alte schwere Glaubensmuster hochkommen. Es kann schon eine ganze Weile dauern, bis ich drauf komme, was es genau ist. Wenn ich es erkannt habe und es entsprechend auflöse, passiert die Heilung meistens sehr schnell!

Wie komme ich durch Nahrung an Licht?

Die Pflanzen speichern in ihrem Blattgrün das Licht. Das Chlorophyll in den Pflanzen ist das gespeicherte Licht! Und je mehr die Pflanzen leuchten, umso mehr Licht ist in ihnen enthalten!
Wir haben uns tatsächlich weis machen lassen, dass Vitalkost tot, und tote Kost vital ist, dass von Tod Leben kommt und durch Leid Heilung!

Dennoch möchte ich im Folgenden ein klein wenig beleuchten, wo ich meine Vitalstoffe her bekomme. Ich beziehe mich da wieder auf die Tiere. Elefanten, Giraffen, Gorillas, Rehe, Hirsche, Kühe - sie alle sind große, starke Tiere. Sie alle töten keine Tiere und kochen nicht. Und doch strotzen sie vor Kraft und Vitalität. Sie fressen in erster Linie viel Blattgrün, Gräser und Früchte.
Diese Dinge sind heute alle wissenschaftlich belegt, werden aber meist nicht an die große Glocke gehängt, die Gründe dafür brauche ich ja hier nicht weiter zu erwähnen. Vielleicht kann meine kleine Liste dir helfen, verschiedene Zweifel zu beleuchten und aufzulösen:

Roh essbare Wild-Kräuter versorgen dich mit lebenswichtigen Stoffen

Im Teil III: „I. MEIN PERSÖNLICHER ERNÄHRUNGSBERICHT, 9. Zweite große Wende, ich werde Frohköstler“ schildere ich, wie ich meine ersten Kräuter - damals in der Türkei - vorranging die Malve - als Hauptnahrung für mich und meinen Sohn entdeckte. Sie nährte uns neben ein paar anderen Wild- und Grünpflanzen derart, dass wir weder Mangelerscheinungen noch Hunger hatten. Darunter waren auch das Gänseblümchen, Löwenzahn und natürlich jede Menge Salat.
Mit der Zeit wurde mir klar, dass Kräuter und Gräser im Allgemeinen alles beinhalten, was der Mensch braucht. Wenn du dir regelmäßig eine handvoll variierende Kräuter unter deinen Salat mischst oder in den Smoothie gibst, bekommst du alle Mineralien, Vitamine und sonstige Vitale Stoffe, die du brauchst. Dazu zählen Vitamin B12. Dabei solltest du darauf achten, dass du nur die Kräuter in größeren Mengen nimmst, von welchen du weißt, dass sie als solches unbedenklich sind, und du sie auch in großen Mengen gut verträgst!

Später kam in Deutschland die Brennnessel dazu, Beinwell, Giersch, Vogelmiere, Taubnessel, Wiesenkerbel, Borretsch, Fünffingerkraut, Wiesenkerbel, Wilde Möhre, Knoblauchrauke, Labkraut, Melde, Taubnesseln rot, gelb, weiß, Wegerich. Mit der Zeit erweiterte sich das Wildkräuter-Repertoire: Gundermann, Klappertopf, Wiesenklee, Bärenklau, Augentrost, Nelkenwurz, Lichtnelke, Gänsefingerkraut, Fette Henne, Blutwurz, Ampfer, Weissdorn, Brillenschötchen, Schafgarbe, Kohlkratzdistel, Ackerdistel, Phlox (Flammblume), Franzosenkraut, kleine Braunelle, Kriechgünsel, Wundklee, Storchenschnabel, Ruprechtskraut, und etlichen weiteren essbaren Wildpflanzen.

Die Menge der verwendeten Wildkräuterarten unterschied sich allerdings signifikant. Denn es gab einige Kräuter, die wir in rauhen Mengen essen konnten. Und einige, die sich nur als Würzkräuter oder kleine Zugabe eigneten. Einige Pflanzen, die andere für essbar hielten, empfand ich für mich auf Dauer als ungenießbar oder gar giftig, wie zum Beispiel das Scharbockskraut. Während ich andere Pflanzen, die andere nicht oder nur wenig essen konnten als wunderbar genießbar empfand, wie zum Beispiel den Adlerfarn.

Selbst Pilze konnte ich roh essen, die allgemein als ungenießbar gelten, zum Beispiel der Gallenröhrling. Bei späteren ausführlichen Recherchen entdeckte ich, dass die Forschung in Tschechien hochwirksame antikanzerogene Stoffe darin gefunden hatte. Inzwischen sind diese Veröffentlichungen aus dem Internet wieder verschwunden. [28]

Was uns die Wildkräuter bieten

Wildpflanzen sind ein Lebenselixier erster Güte. Sie enthalten die feinstofflichen Energiefelder (Biophotonen/Lichtteilchen), von deren Information wir uns tatsächlich ernähren, was von der Forschung längst bewiesen wurde.[29] *Wir werden durch das Licht von innen in-Form-iert (Formierung von innen!).*
Wie uns die vegan lebenden Tiere bereits zeigen, enthalten die Wildpflanzen in ihrem Artenreichtum alle Vitalstoffe, die der Mensch braucht. Wissenschaftlich gesehen: Chlorophyll, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, Proteine (Aminosäuren) und Ballaststoffe in perfekter Zusammenstellung und Balance.
Fast alle Wildpflanzen sind *Heilkräuter.* Worauf Hippokrates in seinem Satz: „Lass die *Nahrung deine Medizin* sein und *Medizin deine Nahrung!*“ bereits hinwies.
Es gibt viele Stoffe, die in vielen Pflanzen ähnlich sind: die zum Beispiel das Gewebe zusammenziehen, antiseptisch, blutverdünnend, und reinigend wirken. Und zusätzlich haben viele Pflanzen spezifische Stoffe, die du ganz individuell und spezifisch für deine Belange vorbeugend oder auch in heilender Weise nutzen kannst.
Eva Aschenbrenner, Kräuterspezialistin und Autorin des Buches „Die Kräuterapotheke Gottes“ sagte bei einem Kräuterspaziergang einmal: „Alles was du in deinem Garten hast, wächst dort, weil du es brauchst!“ Seither haben viele ihrer Seminarteilnehmer ihren Garten nicht mehr einfach gedankenlos gemäht! Das schöne an den Wildkräutern ist, dass du sie noch ohne Chemiekeule finden kannst, wenn du sie an einem unbelasteten Ort pflückst.
Chlorophyll ist das gespeicherte Sonnenlicht im Blattgrün. Es ist dem Hämoglobin unseres Blutes sehr ähnlich und liefert unseren Zellen eine Extraportion Sauerstoff, was stark entgiftende und vitalisierende Wirkung hat. Die Konzen-

[28] Auf meiner Homepage www.regina-rau.de im Menü links (grün) unter „Gourmet-Rohkostrezepte” → findest du den Punkt ”Pilz-Rezepte: Wald- Wiesen-Pilze roh essen; Pilze - Wissenswertes und Erfahrungen

[29] Siehe Teil IV: „Aus der Sicht der Wissenschaft“

tration der Vitalstoffe in den Wildpflanzen ist so hoch, dass wir uns bei regelmäßigem Verzehr keine Gedanken mehr über irgendwelche Mängel machen müssen (siehe die Tabelle nächste Seite).
Wenn du zum Beispiel Probleme mit deinem Gewicht hast und gerne ein paar Kilos abbauen willst, unterstützt dich die Wildkräuterkost dabei mit ihren Bitterstoffen, sehr wirksam, weil sie regelrechte Fettverbrenner sind und zudem schnell satt machen. Wenn du sie mehrmals täglich zu dir nimmst, verhindern sie Heißhungergefühle - ganz besonders *Süßhunger*. Durch die Bitterstoffe werden die Verdauungssäfte gefördert, der gesamte Stoffwechsel wird angeregt und der Blutzuckerspiegel wird reguliert.
Wildkräuter enthalten viel Kalzium und das dazugehörige wichtige Silizium als Bindemittel des Kalziums, sowie hochwertiges Eiweiß, für den menschlichen Organismus im Gegensatz zum tierischen Eiweiß rückstandslos verwertbar.
Tierisches Protein entzieht dem Körper lebenswichtige Stoffe, da es den Organismus übersäuert und dieser zum Puffern der entstandenen Säuren z.B. das Kalzium aus den eigenen Knochen und Zähnen nimmt.
Wer viele Wildpflanzen und viel Frischkost zu sich nimmt, und von tierischen Stoffen Abstand nimmt, wird bemerken, dass mit der Zeit die unangenehmen Körpergerüche verschwinden. Das liegt daran, dass die Faserstoffe den Darm sauber fegen, Gifte und Entzündungsstoffe binden und so Darmerkrankungen entgegen wirken. Durch den hohen Mineralstoffgehalt wirken sie stark basisch und sind ideales Mittel, um den Körper zu entsäuern, zu entgiften und zu entschlacken.

Zum Vergleich:
ein Gramm Natursalz enthält zum Beispiel 1mg Kalium.
Eine Banane 422mg;
Ein Gramm Natursalz enthält 3mg Magnesium.
Eine Banane 32mg.

Ich wurde in der gelebten Erfahrung immer wieder von der Natur darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, alles ganz genau in kleinsten Mengen zu probieren und langsam zu erproben, wie groß die Menge sein darf, die ich mir ins Essen gebe, da der Körper bei jedem Menschen individuell anders reagiert. Denn jeder Mensch hat einen anderen Bewusstseinsstand, eine andere Zusammenstellung von Körpersäften und -Substanzen, unterschiedliche Gesundheits- oder Krankheitsstadien, ein unterschiedlich sauberes Körpersystem und entsprechend unterschiedlich arbeitende Organe, etc.

Deshalb schreibe dir hier kurz die Wildkräuter noch einmal auf, die du in größeren Mengen essen kannst. Wie gesagt: immer auch selbst testen, denn jeder reagiert anders.

Heilwirkung von Rohkost und Wildkräutern
Erstverschlechterung möglich
deshalb rate ich, vorher einige Tage zu fasten

Allerdings sei gesagt, dass es - auch wenn man nun Rohkost und/oder die Wildkräuter nicht wegen Krankheit, sondern eher isst, um satt zu werden, ganz nebenbei natürlich dem Körper auch die Möglichkeit zur Heilung gibt. Das gilt auch, wenn man nur partiell Rohkost oder Wildkräuter isst. Das kann in den ersten Tagen auch Heilkrisen geben. Wie beispielsweise: Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen, Müdigkeit.
Wenn das der Fall ist, dann achte noch mehr darauf, dass die Dinge, die du sonst noch über den Tag verteilt isst, befreit sind von den Stoffen, wie ich sie im Kapitel „Goldene Früchte: 13 → Übergang zur fröhlichen Rohkost → 5. Schritt → Diese Lebensmittel solltest du weglassen!
Die Heilkrisen waren - meiner Erfahrung nach - immer ein Hauptgrund, warum viele Menschen, die ich traf, die früher schon Erfahrung mit der Rohkost oder auch mit den Wildkräutern gemacht hatten, wieder davon abliessen. Der Grund-Tenor war: „Es ging mir dabei so schlecht. ich hab es nicht vertragen!“ Wenn ich dann fragte, wie lange sie durchgehalten hatten, ging es um wenige Tage oder Wochen.

Aus diesem Grund der Heilreaktion des Körpers bei Rohkost und Wildkräuterkost rate ich jedem, der diesen Weg gehen will dringend dazu: vorher einige Tage zu fasten. Je träger und schwerer die (Koch)Kost vorher gewesen ist, desto mehr Tage rate ich, vor der Umstellung zu fasten. Auf dieses gehe ich später näher ein.

Wildkräuter, die du als Salatpflanze essen kannst

Malve, Vogelmiere, Lindenblätter, Weissdorn, Buntmelde, Stängelkohl, Feldsalat, Löwenzahn, Ruccola. Auch andere in größeren Mengen: z.B.: Wundklee, Storchenschnabel, Hainsalat (Schweinssalat - im Gebirge wächst er massenweise). Aber da soll bitte jeder seine eigenen Mengen herausfinden, da jeder anders auf die individuellen Wildkräuter reagieren kann.

Außerdem die meisten Süßgrasarten (wenn es noch jung ist) - besonders aber italienisches oder welsches Raygras. Insgesamt gibt es an die 260 Arten allein in Deutschland. Ich esse es inzwischen liebend gerne auch auf den Almwiesen in den Bergen. Dieses Gras ist zwar recht zäh, aber es schmeckt unglaublich süss. Und das Raygras auf den Wiesen im Tal - und anderes Gras, wenn es noch jung ist - esse ich gleich Büschelweise.
Die nächste Staffel der Pflanzen, von welchen ich auch etwas mehr esse, aber nicht in den Mengen, wie von der ersten Gruppe, sind: Giersch, Wiesenkerbel, Franzosenkraut, Rotkleeblüten, Löwenzahn mit Blüten und Gänseblumen.[30]

Wildkräuter - Gehaltsangabe pro 100g essbaren Anteils

Alle Gehalts-Angaben gelten pro 100g essbaren Anteils (Mittelwerte)
in den Maßen - Wasser: in % • Mineralstoffe in mg
V-C: in mg • PV-A: in µg (Retinol-Äquivalent) Abkürzungen: W=Wasser • K=Kalium • P=Phosphor • Mg=Magnesium • Ca=Calcium • Fe=Eisen • V-C=Vitamin C • PV-A=Provitamin-A (Carotin) • Re=Reineiweiß (in g)

Wildgemüse	W	K	P	Mg	Ca	Fe	V-C	PV-A	Re
Bärenklau	- 79,8	- 540	- 125	- 75	- 320	- 3,2	- 291	- 360	- .
Brennessel	- 84,8	- 410	- 105	- 71	- 630	- 7,8	- 333	- 740	- 5,9
Gänseblumen	- 87,5	- 600	- 88	- 33	- 190	- 2,7	- 87	- 160	- 2,6
Giersch							- 201	- 684	- 6,7
Großer Wiesenknopf							- 360	- 830	- .
Guter Heinrich	- 81,7	- 730	- 95	- 66	- 110	- 3,5	- 184	- 948	- 5,3
Huflattich	- 84,8	- 670	- 51	- 58	- 320	- 3,8	- 104	- 250	- .
Knopfkraut	- 87,8	- 390	- 56	- 56	- 410	- 14,0	- 125	- 595	- .
Löwenzahn	- 89,9	- 590	- 68	- 23	- 50	- 1,2	- 115	-	- 3,3
Sauerampfer							- 117	- 215	- 2,8
Schlangenknöter.	- 84,0	- 580	- 74	- 69	- 100	- 3,9			.
Vogelmiere	- 91,5	- 680	- 54	- 39	- 80	- 8,4	- 115	- 383	- 1,5
Wegmalve								- 606	- 7,2
Weißer Gänsefuß	-86,9	- 920	- 80	- 93	- 310	- 3,0	- 236	-	- 4,3
Weiße Taubnessel								- 539	- 4,1
Wiesenkerbel							- 179	- 720	.
Wilde Malve	- 82,0	- 450	- 95	- 58	- 200	- 5,1	- 178	- 940	- 5,6

Diese Inhaltsangaben Liste und spätere Tabellen führe ich nicht auf, weil ich selbst solche Listen bräuchte, um von Wildkräutern und Süßgras überzeugt zu sein, sondern sie sollen Menschen, die sich stark an solche Listen halten, zu

30 Auf meiner Homepage www.regina-rau.de im Menü links (grüner Bereich) unter „roh essbare Wildkräuter" → findest du meine Erfahrung zu den Wildkräutern, die ich roh esse: Geschmack, Menge, allgemeine Wirkung, Inhaltsstoffe, etc.

„beweisen“, um wie viel mehr Lebenskraft in naturgewachsenen Pflanzen im Vergleich zu den Kulturpflanzen ist!

Grüne Kultur-Blattgemüse

Spinat, Mangold; Salate: Feld, Römer/Romana, Endivien, Radicchio, Chicorée, Stangensellerie, Zuckerhut, Chinakohl, Grünkohl, Brokkoli und Kohlrabiblätter, Möhrenblätter, Kresse (Garten-, Brunnen-, Kapuziner-), Rucola, Postelein, Sprossen (sobald die grünen Blättchen austreiben), Gartenkräuter: Petersilie, Dill, Oregano und Majoran, Basilikum, Korianderkraut, Pimpinelle (Kleiner Wiesenknopf), Melisse;

Die auf den folgenden Seiten gemachten Angaben darüber, wie viele Inhaltsstoffe in welchen Pflanzen enthalten sind und für welche körperlichen Prozesse sie jeweils zuständig sind, führe ich hauptsächlich für Interessierte an, die sich noch stark an solchen Listen orientieren. Denn wer sich in der Hauptsache rohköstlich und noch besser, rohköstlich von viel Blattgrün und Grüngemüse und einem hohen Wildpflanzen-Anteil ernährt, muss kein „Studium“ mehr betreiben, um gesund zu werden, zu sein und zu bleiben.

Brennessseln

Frische Brennnesseln sind ein wunderbares Nahrungsmittel, reich an Mineralien, wie Chlorophyll, Eiweiß, Eisen, Kieselsäure, Natrium, Kalium, Phosphor, Magnesium und Silizium in löslicher Kieselsäure (sehr gut für Haut und Haare). Sie hat 3-mal so viel Eisen wie Spinat, 7-mal so viel Vitamin C wie Orangen; die Hälfte der Carotin-Menge von Karotten; und 17-mal so viel Calcium, 25-mal so viel Vitamin C, 9-mal soviel Eiweiß, 7-mal so viel Eisen und 50-mal so viel Eisen wie Kopfsalat. Sie liefert bis zu 9% Eiweiß und ist somit ein Gemüse, das sich sehr gut als Grundnahrungsmittel eignet. Außerdem enthält sie: Eiweiß, Kalium, Calcium, Natrium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Vitamin A und E. und andere sehr interessante Wirkstoffe.

Es gab Zeiten, wo ich richtig traurig wurde, wenn ich sie einmal für zwei Tage nicht bekommen konnte. Ich habe diese Pflanze für mich zu einem meiner Lieblingsessen erkoren. Ich kann sie auch im freien ohne Handschuhe oder Schere mit blosser Hand pflücken, mache mir ein Brennnesselbonbon und esse es mit der Hand in den Mund.



Weil die Brennnessel in Kriegszeiten den Menschen half zu überleben, nannte man sie *Arme-Leute-Essen*. Ich mag sie tatsächlich lieber als Spinat! Die Brennnessel ist die Königin unter den Heilpflanzen. Alles an ihr ist heilsam. Ihre Wirkstoffe verhindern zum Beispiel die Vermehrung bestimmter Bakterien. Die Bauern mischen ihre Triebe oder gehackte Brennnesseln noch heute als Vitaminlieferant in das Futter von Küken, Ferkeln und Kälbern, damit sie schneller wachsen; Oder man gibt sie in der biologischen Landwirtschaft den Hausschweinen als ganze Pflanze gern als Beifutter. Das zeigt doch, dass Pflanzen sehr wohl den Bedarf an wichtigen Stoffen decken können, sonst würde man sie den Tieren nicht zum besseren Gedeihen zusätzlich füttern!

Süßgras

Schon in früheren Jahren sprach ich davon, dass der Mensch in schwierigen Zeiten Gras kauen könne, um sich mit den wichtigsten Stoffen zu versorgen.
Das genüssliche Herumkauen auf dem herrlich süssen Gras hatte man uns schon - als wir noch Kinder waren - in der Schule schon gründlich ausgeredet. Doch ich war sehr hartnäckig und machte - sehr zum Leidwesen meiner Mutter - immer schon das, was mir Freude machte.
Man lehrte uns in der Schule, dass das Gras für den Menschen aufgrund des fehlenden Pansens nicht essbar sei. Doch das galt nur für ausgewachsene, verholzte Gräser! Und immer wurden wir vor bösen Bakterien und sogenannten Strahlenpilzen gewarnt. Ich kann mich erinnern, dass ich als Kind solche eingeredete Angst davor hatte, dass ich nach dem Kauen eines Grashalms schwerkrank davon werden könnte.
Dirk Riske motivierte mich letztlich, Gras nicht nur zu kauen, sondern zu Grassaft zu verarbeiten! Seit 2003 trinke ich also regelmäßig Grassaft!

2003 lernte ich den bekannten Rohköstler und Bodybuilder Dirk Riske kennen und lieben. Dirk begann mit 15 Jahren mit dem Bodybuilding-Sport, welchen er auch bis zum 20. Lebensjahr erfolgreich betrieb. Steroide gehörten leider auch zu diesem Sport. Diese verursachten nach und nach das Versagen von Herz, Nieren, Leber - bis hin zum Leberkrebs. Das Risiko war ihm zwar vorher schon bekannt.



Aber diese schockierende Diagnose weckte ihn auf. Anstatt eine von den Ärzten empfohlenen Chemotherapie zu machen, wählte Dirk zunächst eine Hydro-Kolon-Therapie, fastete einige Tage und begann sich von Wildkräutern aus der Natur zu ernähren. Die Tiere in der Natur hatten ihn dazu inspiriert. Und der Erfolg gab ihm Recht. Nach einem halben Jahr konnte der Arzt den Tumor kaum noch sehen! Dirk entdeckte auch den Grassaft für sich. Oft standen wir „stundenlang" in der Küche und drehten das Gras durch den Campionentsafter.

Dirk machte auch nachher noch mit dem Bodybuilding weiter, doch diesmal ohne Steroide - nur mit der Kraft der Natur. Anhand der Bilder kann man sehr schön sehen, dass ein muskulöser und ästhetischer Körper wunderbar ohne tierische Proteine aufgebaut werden kann. Dirk Riskes ganzer Heilbericht kann im Internet nachgelesen werden:
http://www.derwegzurrohkost.de/Dirk/D_Genesung1.html sowie Dirks Süßgrassaft Erfahrungen (Deutscher Bodybuilder auf Rohkost-Basis):
www.derwegzurrohkost.de;
Grastabellen und Interview mit Dirk Riske:
https://spirituellefrohkost.blogspot.com/2007/05/die-wurzel-im-interview-mit-dirk-riske.html

Auch *Bruno Weihsbrodt* (bekannter 100%-Rohköstler und Wildkräuterexperte aus Österreich) erkannte das Gras als echtes Nahrungsmittel für den Menschen. Ich fühlte mich durch seine Grasvorträge mit dem Grastrinken bestätigt. Du kannst alle möglichen Zubereitungen daraus machen! Es versorgt deinen Körper hervorragend, ähnlich wie die Brennnessel. Das Gras liefert große Mengen an Mineralien, Enzymen, Vitaminen, Aminosäuren, sowie Silizium (in Kieselsäure, Zeolith). Silizium bildet den Verbindungsstoff Collagen zwischen den Calziumbausteinen.

Wenn ich vom Frühjahr bis zum Spätherbst in die Berge zum Wandern gehe, trinke ich stets morgens einen Liter Grassaft und habe noch eine oder zwei

Literflaschen Grassaft dabei. Das gibt mir derart Power, dass ich den anderen davonlaufe![31]

Anteil von Vitalstoffen im Gras

• Antioxidantien • Beta Karotin • Amylase fördert die Stärkeverdauung • Cytrochrome Oxidase unterstützt die Zellatmung • Lipase, ein Enzym das Fett spaltet • ALLE essentiellen Enzyme in vollem Umfang • Mineralstoffe: ALLE die im vorhandenen Boden verfügbar sind • Proteasen, welche die Verdauung von Eiweiß fördern • Phycocyanin ist blutbildend • SOD (SuperOxid-Dismutase) wird in allen Körperzellen gefunden und bremst die Zellalterung • Transhydrogenase unterstützt die Herzmuskulatur • die Vitamine A, B 1 2 3 6 12 17, C, E, F, K • 70% Chlorophyll bei jungem Gras • Calcium (80%) • Eisen (230%) • Folsäure (1800%) • Jod (50%) • Kalium (178%) • Kupfer (1666%) • Magnesium (17%) • Mangan (100%) • Phosphor (18%) • Schwefel (100%) • Selen (500%) • Panthothensäure (200%) • (Zink 21%) • Vitamin A (89%) • Vitamin B1 (131%) • Vitamin B2 (677%) • Vitamin B3 (250%) • Vitamin B6 (403%) • Vitamin B12 (500%) • Vitamin C (209%) • Vitamin D (168%) • Vitamin E (130%) • Vitamin H (1683%) • Vitamin K (61%)

Mangelernährung kann mit Grassaft ausgeglichen werden. Die Zuchtgemüse haben aufgrund der Bodenauslaugung und Kunstdünger immer weniger Mineralstoffe anzubieten. All diese Nahrungsmittelergänzungen sind zwar besser als nichts, aber sie sind nicht frisch und haben im Verhältnis zur Menge nur einen viel kleineren Anteil an bereits genannten Stoffen! Im Folgenden nun detailliert, die Inhaltsstoffe des Grases, die positiv die Gesundheit unterstützen können.

Proteine

Es ist in der Tat relativ schwer, mit Wildpflanzenkost kein oder nur wenig Protein abzubekommen. In der Regel ist es eher so, dass wir viel zu viele Proteine essen, weil noch immer die Irrlehre umgeht, dass das Eiweiß als Grundnahrungsmittel in riesigen Mengen nötig sei. Die überhöhte Eiweißzufuhr führt

31 Auf meiner Homepage www.regina-rau.de im Menü links (grüner Bereich) unter „Lebenselixier Süßgras“ → findest du Arten, Inhaltsstoffe, Wirkung, Zubereitungsarten von ess- und trinkbarem Süßgras. Ausserdem haben wir im Gebirge in Berchtesgaden unseren lustigen Grassaftfilm gedreht: HP-Menü (blau) „Gemälde + Videos“ → „Video-Galerie“ (Link) *http://www.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Gal_Seit/_G-Video01.html#Rohkost*

aber zu Fäulnisprozessen im Darm. Das ist einer der Gründe, warum es so viele Menschen mit Verstopfung oder Darm- und Lebererkrankungen gibt.
Dazu kannst du weiter unten auch bei Colin Campbell lesen, der in seiner China Studie mit dem tierischen Protein-Dogma gründlich aufräumt.
Auch Wildkräuter und Gräser - und selbst Früchte halten Protein bereit, nur eben in solchen Mengen, wie es für ein natürlich lebendes Lebewesen wie der Mensch und das Tier gesund wäre. Deshalb ist es dringend nötig, mit dem Bewusstsein auf einer Ebene zu sein, wenn du Früchteesser oder gar Pranaist (leben von Licht und Liebe) wirst. Denn sonst wirst du an der Angst vor Protein- und anderen Mängeln scheitern. In grünen Pflanzen kann auch zu einem Überschuß an Eiweiß führen. Ich traf einmal im Frühling einen Schäfer mit seiner Herde an. Ein Schaf lag in der Wiese und rührte sich nicht. Als ich ihn nach der Ursache fragte, erklärte er mir, dass es zu viel Gras gefressen hatte. Wenn die Schafe nach dem Winter in den Stallungen auf die Wiesen kommen, überfressen sie sich vor lauter Begeisterung über das frische Grün auch mal. Ein paar Jahre später bestätigte sich derselbe Fall bei einem anderen Schäfer. Du siehst, Mangel an Eiweiß ist bei ausreichend grüner Kost eher nicht zu erwarten! Auch Saaten und Nüssen enthalten jede Menge Eiweiß. Mein liebstes Süßgras ist das Raygras. Die Bauern sind von ihm durch sein Massenwachstum sowie seine relativ hohe Eiweiß und Energiedichte sehr beeindruckt!

Hier ein paar Eiweißwerte als kleine Richtlinie:

Spinat 49% • Kale 45% • Broccoli 45% • Blumenkohl 40% • Pilze 38% • Petersilie 34% • Gurken 24% • Grüne Paprika 22% • Rotkohl 22% Protein • Tomaten 18% • Früchte 1-10% mit allen 8 essentiellen Amino-Säuren • Grünes Blattgemüse 35-50% • Sprossen 55% • Algen: Spirulina 68%; Chlorella 60% - Afa ca.70% • Nüsse + Samen 12-20% • Gemüse 10-45% • Sellerie • Hanfsamen • Kürbiskerne • Tomaten • Mandeln

Keimzeit für gekeimte Samen, Bohnen und Nüsse

Mungbohnen 2 Tage • Quinoa 1Tag • Sonnenblumenkerne 2Tage • Sesam 2-3 Tage • Alfalfa 3Tage • Mohnsamen 4Tage • Kichererbsen 2Tage • Bockshornklee 2Tage • Mandeln, Aprikosenkerne 5Tage • Buchweizen 2Tage • Hanfsamen 4Tage

Vitamin B12

Dieses Vitamin ist durch seine auffällige Farbe als „rotes Vitamin“ bekannt. Es enthält als einziges mineralhaltiges Vitamin das Spurenelement Kobalt. Es gibt kein Verfahren in der Pharmaindustrie, Vitamin B12 synthetisch herzustellen.

Bei der Rohkosternährung (ohne Wildkräuter) kann die Versorgung mit genügend Vitamin B12 problematisch sein. Ein starker Mangel an B12 kann gravierende körperliche Folgen haben. Jedoch betrifft dieser Mangel entgegen allen Unkenrufen eher die TierEiweiß-Esser.
Im Boden, der nicht durch Chemikalien abgetötet wurde, finden sich viele Mikroorganismen. Diese Mikroorganismen finden sich auch auf den oberirdischen Pflanzenteilen der Wildkräuter! Was nicht so bekannt sein dürfte: der Organismus kann das Vitamin B12 mit Hilfe der Mikroorganismen selbst im Darm bilden. Deshalb solltest du Wildkräuter und auch die Gemüse aus dem Garten nicht waschen. Wenn du deine Gemüse und Wildpflanzen dennoch waschen willst, solltest du dir mit einer gelegentlichen B12-Tablette die Depots auffüllen[32]. Ich habe sie vor Jahren genau zwei Mal bestellt, da in meinem Blutbild ein lebensgefährlicher Vitamin B12 Mangel festgestellt worden war.
Bei mir machte sich das immer durch starkes, sehr schmerzhaftes Ziehen in den Blutgefäßen, starke Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Antriebslosigkeit zur gleichen Zeit bemerkbar. Ich nahm die starken Lutschtabletten jeweils nur ein paar Tage lang, dann vergaß ich es wieder, weil alle Symptome verschwunden waren.
Später stellte ich fest, dass zum Beispiel *heftiger BeziehungsStress nicht nur den Vitamin B12 Spiegel drastisch senkt*! Und dass eine entsprechende Lösung auf seelischer Ebene eine sofortige positive Änderung bewirkt!
Folgerichtig kann das Vitamin B12 also nur von einer wirklich gesunden und ausgeglichenen Darmflora in ausreichender Menge hergestellt werden. Das ist zum Beispiel ein Grund, warum immer mehr Menschen an einem Vitamin-B12 Mangel leiden. Aber sie leiden nicht wirklich einen Vitamin B12 Mangel, sondern an einem verstopftem Darm!
Damit liegt eigentlich sogar genau das Gegenteil nahe. Denn der Genuß von Fleisch und anderen tierischen Dingen ist ja gerade das, was den Darm verstopft.

Eisen

Grünes Blattgemüse enthält mehr Eisen als Fleisch, vor allem Wildkräuter! Wirklich reichhaltiges Blattgrün verschwindet in den Kaufläden immer mehr von der Bildfläche, die Sortenvielfalt schrumpft auf ein Minimum. Die meisten

[32] ich beziehe sie bei der Firma Rocky Mountains - 1000/1500mcg - aus den USA, bestellbar in der Rosenapotheke, 80331 München, Rosenstraße 6, Tel.: 089-23002700

Salat- und Gemüsesorten wurden von den für uns wichtigsten Stoffen durch Hybrid-Züchtung befreit, um sie schmackhafter zu machen. Ebenso ist es mit den Früchten.
Der Tomatenmann Michael sagt dazu: „Hybride sind Zuchtpflanzen, die sich nicht unter Beibehaltung der positiven Eigenschaften geschlechtlich vermehren lassen. Nach der Mendelschen Vererbungslehre zerfallen die Eigenschaften in die der Eltern. Hybrides Saatgut entsteht durch zwei verschiedene Elternpaare, die bei Zuchtversuchen in der ersten Generation (F1-Generation) besondere Fähigkeiten ausgebildet haben. Diese Eigenschaften können zum Beispiel große Ernteerträge; gleichmäßige Fruchtung; einheitliche Pflanzen usw. sein.
Damit auch im nächsten Jahr das gleiche Hybridsaatgut hergestellt werden kann müssen entweder die Elternpaare laufend vermehrt werden, oder es muss von der Saatgutproduzierenden Pflanze durch Stecklinge für Nachschub gesorgt werden. Das sind alles Dinge die den Preis hochtreiben.“
Es gibt kaum eine bessere Eisenversorgung als Wildkräuter und Grüne Blattgemüse. Aber nur wenn unser Verdauungsapparat optimal funktioniert, können die Nähr- und Vitalstoffe perfekt aufgenommen werden und wird jede einzelne Zelle optimal versorgt. Die grünen Blattgemüse enthalten Bitterstoffe, die den gesamten Verdauungsprozess und in höchstem Maß auch alle anderen Körperfunktionen fördern.
Spinat jedenfalls enthält zwischen 3,5-4,1 mg Eisen pro 100 Gramm. Das Fleisch der Tiere, das bekanntlich die grossartigste Eisenquelle unserer Zeit darstellen soll, liefert dagegen nur zwischen 1-2,5 mg pro 100 Gramm. Milchprodukte sind äusserst eisenarm und beinhalten nicht mehr als 0,1- 0,3 mg Eisen pro 100 Gramm. Trotzdem wird immer noch steif und fest behauptet, dass Vegetarier gerade wegen ihres Milchprodukteverzehrs keinen Eisenmangel erleiden würden. Diese Behauptung dürfte damit entkräftet sein! Vegetarier und Veganer sind mit Eisen dann rundum bestens versorgt, wenn sie grüne Blattgemüse, Gemüse, Nüsse und Trockenfrüchte essen.

Wichtige Mineralstoffe

Natrium

Olivia schreibt im Gegensatz zu den folgenden Angaben einen sehr interessanten Artikel auf: *fruchtvegan.wordpress.com/2012/01/20/salz-ist-außer-tödlich-gar-nichts/*
Regulierung des Wasserhaushalts in und außerhalb der Körperzellen; Herzrhythmus; die Übertragung von Nervenimpulsen und Muskelkontraktionen; Kreislaufstabilität; Aktivierung der Enzyme.

Enthalten in: Ausreichend in den Wildkräutern und Pflanzen aus biologischem Anbau enthalten. Bedarf/Tag: 2-3 g. Mangel: Schwäche, nervöse Störungen, Blutdruckabfall, Teilnahmslosigkeit Muskelkrämpfe.

Kalzium

Bildung und Erhalt kräftiger Zähne und Knochen; Transport der Nervenimpulse; Unterstützung der Muskelkontraktionen. Enthalten in: grünem Blattgemüse, Nüssen, Zitrusfrüchten, Bedarf/Tag: 1.000-1.500mg Mangel: Muskelschwäche und Krämpfe, Knochenabbau, Nervosität, Veränderungen an Haut, Haaren, Zähnen.

Kalium

Regulierung des Wasserhaushalts; Stimulanz der Nervenimpulse und Muskelarbeit; des Herzrhythmus; der Eiweißproduktion; Blutdrucksenkung. Enthalten in: gekeimten Saaten/Getreide, grünem Blattgemüse, Bananen, Orangen.
Bedarf/Tag: 2-4 g Mangel: Schwere- und Schwächegefühl in Muskeln, Störung der Herzfunktion, Verstopfung, Blutdruckabfall, Kollaps, Hautkrankheiten.

Magnesium

Aufbau der Zähne und Knochen; Leitung von Nerven-impulsen auf die Muskeln; Blutgerinnung (Thromboseschutz); Immunsystemstärkung; Adrenalinausschüttung bei Stress; Sauerstoffversorgung der Zellen. Enthalten in: Nüssen, gekeimten Saaten/Getreide, grünem Gemüse. Bedarf/Tag: 300-600mg Mangel: Muskelbeschwerden, Unruhe, Gewichtsabnahme, Benommenheit, Schwindel, Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Phosphor

Aufbau der Knochen/Zähne; Regulierung der Muskelkontraktion; Energiegewinnung in der Zelle; Blutgerinnung; Nervenimpulse; Gehirntätigkeit; körperliche Ausdauer. Enthalten in: gekeimten Saaten/Getreide, Nüssen. Bedarf/Tag: ca.1 g. Mangel: Muskelschwäche, Knochenbeschwerden, Nervenschwäche.

Schwefel

Bildung des Bindegewebes; Haut; Fingernägel; Regulierung des Blutzuckerspiegels; Entgiftung des Körpers; Galleproduktion. Enthalten in: Nüssen, Gemüse. Mangel: Rissige, trockene Haut, brüchige Nägel Haarausfall, Nervosität.

Chlorid

Das Chlorid begleitet das Natrium, es gleicht die positive Ladung des Natrium-Ions durch seine eigene negative Ladung wieder aus, sorgt also für ein Gleich-

gewicht. Verteilung der Flüssigkeiten in und außerhalb der Zelle: Bildung von Magensäure; Hormontransport Enthalten in: kochsalzhaltige Lebensmittel. Bedarf /Tag: 2-3 g Mangel: Schlechte Verdauung, Muskelschwäche.

Wichtige Spurenelemente

Eisen

Bildung von Blut- und Muskelfarbstoffen, die Sauerstoff transportieren; Produktion von stoffwechselanregenden Enzymen; Energiegewinnung bei Ausdauerleistung. Enthalten in: Grüngemüse, Aprikosen, gekeimte Saaten /Getreide, Nüssen. Bedarf/Tag: 25-50 mg Mangel: Blutarmut, schnelle Erschöpfung, Müdigkeit, Appetitmangel.

Fluor

Hemmung kariesverursachender Mundbakterien; Aufbau kräftiger Knochen, Bänder und Bindegewebe. Enthalten in: Wasser Bedarf/Tag: 1-4 mg Mangel: Karies, Knochenentkalkung

Zink

Immunsystemstärkung; Wundheilung; Produktion von Insulin; gesunde Haut und Haare; Wachstum und Geschlechtshormone; enzymatische Abläufe. Es ist enthalten in: gekeimten Saaten/Getreide, Nüssen. Bedarf/Tag: 25-50 mg.
Mangel: Appetitlosigkeit, schuppige Haut, Haarausfall, verzögerte Wundheilung, Infektanfälligkeit.

Selen

Schutz der Zellen und Fette vor Oxidation zusammen mit Vitamin E; Krebsprophylaxe; Erhalt der Elastizität des Körpergewebes; Entgiftung. Enthalten in: gekeimten Saaten/Getreide Bedarf/Tag: 100-200 µg Mangel: Infektanfälligkeit, Sehschwäche, Herzstörungen.

Kupfer

Farbbildung in Haut und Haaren; Produktion roter Blutkörperchen; enzymatische Stoffwechselabläufe; Immunsystem. Enthalten in: Blattgemüse, Nüssen, Pilzen, gekeimten Saaten/Getreide. Bedarf/Tag: 2-4 mg Mangel: Blutmangel, geschwächte Abwehr, Hautausschlag.

Jod

Bildung der Schilddrüsenhormone, die für Wachstum und Energieproduktion in Zellen verantwortlich sind; Energiegewinnung aus der Nahrung. Enthalten in:

Wildkräutern, Gemüse (abhängig vom Jodgehalt des Bodens), Bedarf/Tag: 150-200 µg Mangel: Kropf, Wachstumsstörung, Übergewicht, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit.

Mangan

Stimulation von antioxidativen Enzymen; Fettverwertung; Knorpelbildung; Entgiftung; hält Zellen jung Enthalten in: Ananas, Nüssen, gekeimten Saaten/ Getreide, Gemüse, Kakaobohnen. Bedarf/Tag: 2-5 mg Mangel: häufige Infektionen, Knochenschwäche, Nervenschwäche.

Chrom

Blutzuckerspiegel (verhindert Diabetes Typ II); Erhöhung der Fettverbrennung; Kohlenhydratverwertung. Enthalten in: Nüssen, gekeimten Saaten /Getreide, Pilzen. Bedarf/Tag: 150-250 µg Mangel: Erhöhte Cholesterinwerte, Mattigkeit, Nervosität.

Vitamine

Vitamin A (Retinol) - Der Jungbrunnen

Sehkraft; ständige Zell-Erneuerung; frische Haut; gesunde Schleimhäute; Bakterien und Viren Abwehr; Hautschutz vor Umweltbelastungen und Sonnenschäden. Enthalten in: Möhren, Spinat, Grünkohl, Kürbis, Tomaten, Aprikosen, Paprika, Bedarf/Tag: 2000-5000 I.E, Beta-Carotin: 25-50 mg. Mangel: Nachtblindheit, Sehstörungen in der Dämmerung, brüchige Fingernägel, trockenes Haar, Hautausschlag, Appetitmangel, häufige Infektionen.

Vitamin D Hormon (Calciferol) - Die Knochen-Polizei

Stablilität der Knochen; feste Zähne; Muskelarbeit; Nervenberuhigung; Immunsystem; Entgiftung (von Blei). Enthalten in: Avocados, Pilzen Bedarf/Tag: 3 - 15 µg Mangel: Rachitis bei Kindern, Knochenerweichung, Zahnausfall, Muskelschwäche, vergrößerte Gelenke, Aufregung, nervöse Störungen.

Vitamin E (Tocopherol) - Der Schutzschild

Schutz der Zellen und wichtigen Körpersubstanzen vor freien Radikalen; Krebsprophylaxe; Jugendlichkeit der Zellen; glatte Gefäßwände; funktionsfähige Fortpflanzungsorgane; Muskelkraft und Ausdauer. Enthalten in: kaltgepressten Pflanzenölen, Samen, Nüssen, Kernen, gekeimten Saaten /Getreide, grünem Blattgemüse. Bedarf/Tag: 400 mg Mangel: Müdigkeit, Leistungsschwäche, welke Haut, Altersflecken, Unfruchtbarkeit, nervöse Reizbarkeit.

Vitamin K - Der Wundheiler

Blutgerinnung; Wundheilung; Knochenstoffwechsel; Vitalität und hohes Alter. Enthalten in: grünem Blattgemüse, Kohl, Tomaten, Bedarf/Tag: 30-120 µg. Mangel: Blutende, schlecht heilende Wunden, Zahnfleischbluten, Nasenbluten, Müdigkeit, Darmstörungen, Menstruationsbeschwerden.

Vitamin C - Der Bodyguard

Abwehr von Krankheiten; Zellatmung; Eisenverwertung; stabile Psyche; Zähne /Zahnfleisch; Schlankwerden und -bleiben; Faltenglättung; Schutz gegen vorzeitiges Altern; gesunde Nerven. Enthalten in: Zitrusfrüchten und anderem frischem Obst, Salat. Gemüse. Bedarf/Tag: 1-3 g Mangel: Erkältungen, Hämorrhoiden, schlechtes Zahnfleisch, Krampfadern, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, Nervenschwäche.

Vitamin B1 (Thiamin) - Die Geist-Dusche

Energiegewinnung aus Kohlenhydraten; Herzfunktion; gesundes Nervensystem; geistige Frische. Enthalten in: gekeimten Saaten/Getreide, Nüssen, Samen, Gemüse Bedarf/Tag: 10-40 mg Mangel: Konzentrationsmangel, Muskelkrämpfe, Müdigkeit, Reizbarkeit, Appetit-Mangel, depressive Verstimmungen, Herzrhythmusstörungen.

Vitamin B2 (Riboflavin) - Das Fitneß-Vitamin

Muskelbildung durch Sport; Produktion von Stresshormonen (Adrenalin); Fett- und Eiweißstoffwechsel; Energiehaushalt; Zellatmung; gesunde Haut. Enthalten in: Nüssen, Samen, gekeimten Saaten/ Getreide, Salat Bedarf /Tag: 10-40 mg. Mangel: nur bei Unterernährung: brennende Augen, Risse an Mundwinkeln, Lippen, schuppige Haut, Konzentrationsmangel.

Vitamin B3 (Niacin) - Der Gute-Nerven-Garant

gesundes Nervensystem; Energiebereitstellung; Auf- und Abbau von Fett und Eiweiß; Hirnstoffwechsel; Sauerstoffkapazität des Blutes. Enthalten in: Gemüse, Saat-/Getreidekeimen, Nüssen. Bedarf/ Tag: 50-200 mg Mangel: Müdigkeit, Muskel- und Nervenschwäche, Reizbarkeit, Appetitlosigkeit, schlechte Haut, Durchfall.

Vitamin B5 (Pantothensäure) - Der Hautbalsam

Aufbau von Coenzym A, Entzündungsprophylaxe; Produktion von Antistresshormonen; Energiehaushalt; Fettabbau; gesunde Haut und Haare Enthalten in: gekeimten Saaten/Getreide, Grüngemüse, Weizenkleie, Bedarf /Tag: 10-30 mg

Mangel: Hautschäden, schlechte Wundheilung, Haarausfall, vorzeitig ergrautes Haar, Taubheit und Krämpfe in Gliedmaßen, Lernschwäche, Reizbarkeit.

Vitamin B6 (Pyridoxin) - Der Allround-Helfer

Aminosäurenaufbau; Blutbildung; Immunsystem; Blutzuckerspiegel; Magensäure; Wasserhaushalt; Nervenarbeit; Natrium- und Kaliumbalance. Enthalten in: Saat-/Getreidekeimen, Avocados, Bananen Bedarf/Tag: 10-40 mg Mangel: Schlechte Haut, depressive Verstimmung, Gereiztheit, Haarausfall, Kreislaufstörungen, rissige Mundwinkel, Muskelschwäche, Konzentrationsschwäche.

Vitamin B9 (Folsäure) - Der Glücksbringer

Nervenstärke; Dynamik; Zufriedenheit, gute Laune; Zellerneuerung; Wachstum; Magen-Darm-Tätigkeit; Leberfunktion; Blutbildung; Appetit Enthalten in: dunkelgrünem Blattgemüse, Erdbeeren, Bedarf/Tag: 400 - 1000 µg. Mangel: Geistige Müdigkeit, Unruhe, Angst, Schlafstörungen, mangelnde Lebensfreude, Gedächtnisschwäche, Wachstumsstörungen, Blutarmut.

Vitamin B12 (Cobalamin) - Die Blutkur

Blutbildung; Wachstum; Stimmungslage; Nervenstärke; geistige Frische; Eisenverwertung; Energiestoffwechsel; Knochenbau; Muskelarbeit. Enthalten auf: Mikroben auf den ungewaschenen Kräuter und Grünblatt- Pflanzen, Aloe Vera. Bedarf/Tag: 5-15 µg Mangel: Blutarmut, Schleimhautschäden, Müdigkeit, Depressionen, Nervosität, Sehprobleme.

In Pflanzen und in unserer Darmflora ist mehr Vitamin B12 vorhanden, als man uns im Allgemeinen erklärt. Doch in manchen (auch älteren) Büchern findet man derartige Hinweise dazu, so dass wir annehmen können, dass das Wissen im Grunde vorhanden sein muss.

Es ist bekannt, dass alle Wesen in irgendeiner Symbiose mit anderen Lebewesen stehen. So arbeiten z.B. 90% der höheren Pflanzen[33] mit Pilzen im Boden. Im „Lebensmittel-Lexikon“ (Behr’s Verlag 2005, Seite 1986) ist zu lesen: „in Wurzelgemüse ist von Bodenbakterien aufgenommenes Vitamin B12 enthalten.“

Auch der Vitamin B12 Gehalt im Keim des Buchweizen ist nachgewiesen. Um den Tagesbedarf zu decken, reicht eine Messerspitze (ca. 4,5 µg). Ebenso in der Chlorella Alge (Pyreneidosa sowie Vulgaris) ist Vitamin B12 enthalten. Davon reicht als Tagesdosis 1 Teelöffel (2-3g) als Tagesdosis. Im dem Buch von Rose-

[33] Das Merkmal „höhere Pflanze“ ist dadurch gekennzeichnet, dass sie Wurzeln, Sproßachsen und Blätter besitzen. Sie umfassen die Farnpflanzen sowie die Samenpflanzen.

marie Nocke „Das Große Buch der Sprossen und Keime“ ist zu lesen, dass Vitamin B12 in Leguminosen wie Linsen und Kichererbsen sowie in Samen wie Sonnenblumenkernen enthalten ist. Im Weizengrassaft sollen 80 µg Vitamin B12 in 100 ml enthalten sein, was einen extrem hohen Anteil darstellt!
Ebenso ist es in ganz herkömmlichem Süßgras in signifikanten Mengen enthalten. Sonst könnten sich Schafe nicht an Protein überfressen, wie ich schon mehrfach von Schäfern erzählt bekam.

Ich selbst trinke - wie beim Punkt: „Süßgras“ beschrieben, seit 2003 - also seit 18 Jahren - Grassaft [34] und bin überzeugt davon, dass im Gras ALLES enthalten ist, was der Mensch zum Leben an Stoffen braucht!
Denn wenn ich meinen Grassaft getrunken, mein Grasbrot oder meine Graspuddings gegessen habe, habe ich eine (Antriebs)Kraft, die ich ohne das Gras (oder auch meine geliebten Kräuter - besonders Brennnessel (Urtica dioica) und Hainsalat (Aposeris foetida) nicht kenne. Meiner Meinung nach ist davon abzuleiten, dass also im ganz normalen Grassaft (von der Wiese: zum Beispiel Raygras oder Knaulgras) ähnlich viel Vitamin B12 enthalten ist, wie im Weizengras. Viele Pflanzen haben einen ähnlichen Bauplan. Somit haben sie auch ähnliche Inhaltsstoffe. Für mich ist also allein im Gras schon so viel Vitamin B12 enthalten, dass ich mir keine Sorgen um meinen Vitamin B12 Spiegel machen muss!
Aber es kommt noch besser: was wir im Buch „Darm mit Charme“ von Julia Enders auf Seite 55 lesen können, macht die Sorge um das liebe Vitamin B12 und jede Nahrungsergänzungsmittel Zuführung ab sofort gänzlich überflüssig: „Durch die sorgfältige Zusammenarbeit von Dickdarm und Darmflora bekommen wir außerdem eine Extradosis energiereicher Fettsäuren, Vitamin K!, Vitamin B12!, Thiamin (Vitamin B1) und Riboflavin (Vitamin B2)“.

Ähnlich wie beim Eisenmangel muss man sich meiner Meinung nach auch keine Gedanken darüber machen, wo wir das nötige Eisen her bekommen. Auch dieses ist in vielen Wildpflanzen enthalten - sehr viel z.B. in der Brennnessel. Die meisten Menschen haben volle Eisenspeicher, aber ihr Körper kommt nicht an diese Ressourcen heran, bzw. können sie nichts mit dem vorhandenen Eisen anfangen, weil z.B. durch das Essen von Tieren zwar Eisen mitgeliefert wird, aber die Enzyme um es zu verwerten so tot sind, wie das tote einverleibte Tier.

[34] Hier findest du Inhaltsstoffe, Arten und Zubereitungsmöglichkeiten von Gras *www.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-R-Suessgras01.html*

Ähnlich verhält es sich wohl beim Vitamin B12 Mangel. Laut Joachim Liebster handelt es sich hier wohl um das Einwirken von Schwermetallen, wie z.B. Aluminium und Quecksilber, welche die Enzyme des Körpers blockieren. In vielen Enzymen ist im Zentrum ein Metallatom. Das Quecksilber hat die Eigenschaft, das Metallatom zu ersetzen, womit das Enzym seine Funktionalität verliert.

Biotin - Das Schönheits-Vitamin

Hautgesundheit; Haare und Fingernägel; Schleimhäute; Nervenenergie; gesunde Darmflora; Regulierung des Blutzuckerspiegels Enthalten in: Apfelsinen, Tomaten, Nüssen. Bedarf/Tag: 100-500 µg Mangel: Fettige oder trockene Haut, mattes Haar, brüchige Nägel, Abgespanntheit, Muskelschmerzen.

Cholin - Die Gehirn-Power

Erhalt von Hirn- und Nervenzellen; Fettstoffwechsel; Regulierung des Cholesterinspiegels; Leberfunktion; Entspannung; Jugendlichkeit. Enthalten in: gekeimten Saaten/Getreiden, Gemüse, Sonnenblumenkernen, anderen pflanzliche Samen Mangel: Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen, Angstzustände.

Die China Studie von Dr. T. Colin Campbell

Die 60er Jahre waren auf der Weisheit gegründet, dass Proteine der Schlüssel für eine gute Gesundheit seien. Ernährungswissenschaftler allgemein glaubten, dass die amerikanische Ernährungsweise, die sich um riesige Portionen Eiweiß drehte, die beste in der Welt sei. Dr. Campbell war keine Ausnahme. Er war seit seiner Kindheit auf einem Bauernhof aufgewachsen und war wie wir alle überzeugt, dass die Milch ein perfektes Nahrungsmittel sei. Er war „auf dem Trip, eine bessere Gesundheit durch den Verzehr von mehr Fleisch, Milch und Eiern zu fördern."

Eines Tages nahm Campbell an der Forschung über „Philippinische Kinder, die an alarmierender Unterernährung litten" teil. In den Philippinen zum Beispiel, kamen Kinder an Leberkrebs um, was sehr ungewöhnlich war, da Leberkrebs gewöhnlich nur bei älteren Menschen gefunden wird. Mit dedektivischer Akribie entdeckten Campbell und seine Kollegen, dass der Leberkrebs durch das von einen Pilz produzierte Gift Aflatoxin ausgelöst wurde, das in Erdnussbutter gefunden wurde, die aus schimmeligen Erdnüssen hergestellt worden war. Aber die Kinder, die Leberkrebs entwickelten, waren Kinder der höheren

Gesellschaftsschichten. Arme Kinder, die ebenfalls schimmlige Erdnussbutter gegessen hatten, waren davon nicht betroffen. Campbell und seine Kollegen stellten durch weitere Untersuchungen, die die Betrachtung von Essgwohnheiten beinhaltete schließlich fest, dass der hohe Anteil an tierischer Eiweiß-Nahrung diese Anfälligkeit verursachte, und dass deshalb gerade die Kinder der reichsten, bestens genährten Familien starben!

In den frühen 70er Jahren, erfuhr China's Premierminister Zhou En Lai, dass er an Krebs sterben würde. Er initiierte eine bundesweite Umfrage zur Erhebung von Daten über die Sterberaten von zwölf verschiedenen Krebsarten.

Colin Campbell wurde bedingt durch seine professionellen Beziehung zu einem hochrangigen chinesischen Ernährungsforscher, der in den USA studiert hatte, zu der Studie hinzugezogen. Dr. Campbell stellte ein Weltklasse-Team von Wissenschaftlern der Cornell University, Oxford University und der Chinesischen Akademie der Präventivmedizin auf. Sie waren bereit durchzuführen, was die New York Times „Den Grand Prix der Epidemiology" nennen würde, „The China Study". 880 Millionen Menschen, 2400 Landkreise, 650.000 Arbeiter wurden untersucht, Das Endergebnis war ein farbcodierter Atlas, der im Detail zeigte, wo genau jede Art von Krebs in hoher Zahl auftrat, und wo er kaum existierte. Obwohl die 87% der Befragten aus der gleichen Gruppe der Han-Chinesen kam, schwankte die Häufigkeit des Auftretens von Krebserkrankungen von einem Gebiet zum anderen krass. Die betroffenen Gebiete hatten mehr als 100-mal so viel Krebs wie die schwach betroffenen Gebiete.

Mit besagtem Atlas erstellte Dr. Campbell und sein Team eine detaillierte Momentaufnahme der aktuellen Sachlage. Sie sammelten Daten mit über 367 Variablen - einer langen Liste von Bedingungen - wie z.B. Lebensstil, Umwelt Muster, Sterberaten, und verglichen jede Variable mit allen anderen Variablen. Sie gingen in 65 verschiedene Landkreise und nahmen Blutproben von 6.500 Erwachsenen. Sie nahmen Urinproben und zählten alles direkt vor Ort, was die Familien während einer Dauer von 3 Tagen aßen, und analysierten Lebensmittel-Proben von Lebensmittelmärkten im ganzen Land. Als sie fertig waren, hatten sie mehr als 8.000 statistisch signifikante Zusammenhänge zwischen dem Lebensstil, Ernährung, und Krankheitssymptomen.

Die Ergebnisse waren überzeugend und konnten nicht ignoriert werden. Sie erzeugten ein Brausen in der Wissenschaftlichen Gesellschaft. Menschen, welche die meisten tierischen Lebensmittel gegessen hatten, bekamen die meisten chronischen Erkrankungen. Menschen die die meisten pflanzlichen Nahrungsmittel aßen, waren die Gesündesten und neigten dazu, chronische Erkrankung zu vermeiden.

Colin Campbell berichtet in seiner China-Studie: „Wir fanden heraus, dass Leute, welche sich zu 100 Prozent rein pflanzlich ernähren, einen bleibenden gesundheitlichen Vorteil davon hatten. Selbst wenn man nur 10 bis 20 Prozent tierisches Eiweiß in der Ernährung hat, kann dies bereits ein Problem darstellen. Tatsächlich ist es so, dass je höher der Konsum an Milchprodukten ist, desto höher ist auch das Risiko der Osteoporose, und nicht etwa umgekehrt. Und Prostatakrebs ist sehr eng gekoppelt mit dem Konsum von Milch. Auch mit der fettarmen Milch."
Vereinfachte Zusammenfassung der Erkenntnisse Campbells: die Menschen des ländlichen China's, die sich pflanzlich ernährten, hatten weitgehend extrem niedrige, altersbedingte Sterbeziffern von Herzerkrankungen, Krebs und anderen chronischen Erkrankungen, die Campbell als „Wohlstandskrankheiten" bezeichnet.
Im Gegensatz dazu, hatten die Leute aus den ländlichen Gebieten China's mit höherem Konsum von Tierprodukten höhere altersbedingte Sterberaten aufgrund der gleichen *Wohlstandskrankheiten*.
Das Essen tierischer Produkte hatte einen starken EinFluss auf diese Wohlstandskrankheiten. Außerdem standen zu dieser Zeit die altersbedingten Krankheitsraten der gesamten chinesischen Landbevölkerung weit unter denen der USA.
Beispielsweise war zu dieser Zeit die Anzahl der männlichen altersbedingten Todesfälle durch koronare Herzkrankheiten in den USA siebzehn Mal größer als die der chinesischen Männer vom Land. Die altersbedingten Todesfälle der amerikanischen Frauen aufgrund von Brustkrebs waren fünf mal höher als die der chinesischen Frauen vom Land.

Senator Barack Obama spricht 2007 für eine Ernährungsumstellung

In den Vereinigten Staaten, geben die Menschen pro Kopf mehr Geld für die medizinische Versorgung aus als jede andere Nation auf der Erde. Aber zwei Drittel der Menschen sind übergewichtig, die Hälfte nimmt wöchentlich für eine oder mehrere chronische Gesundheitsprobleme Medikamente. 15 Millionen Amerikaner haben Diabetes und trotz neuer Medikamente und neuer Therapien schaffen sie es nicht, den Krebs und Herzerkrankungen zu verhindern. Warum ist das so? Dr. Campbell sagt, es kommt auf drei Dinge an: Frühstück, Mittag- und Abendessen. Die Daten der China-Studie machen dieses Ergebnis unbestreitbar. Auch Expräsident Bill Clinton schwebte nach einem

Herzinfarkt mit vier Beipässen in Lebensgefahr. Die beiden Ärzten Colin Campbell und Caldwin Esselstyn rieten ihm zur veganen Lebensweise. Er nahm den Rat an und überlebte.

Die kürzlich aktualisierten Richtlinien, die von der US-Regierung für eine gesunde Ernährung gesetzt wurden, sind sehr nahe daran zu sagen „werde Veganer"! Die vereinten Nationen erklärten den Regierungen der Welt bereits 2010, ihrem Volk mitzuteilen, dass die Menschen zur veganen Diät überwechseln müssten, wenn wir der kommenden Zeit mit positiv entgegenblicken wollen. Präsident Obama spricht zwei Jahre zuvor am 1. August 2008 darüber in einer öffentlichen Bürgerversammlung an der Gibbs Highschool, Saint Petersburg, Florida, indem er der Veganerin Nikki Benoit ihre Frage bezüglich der Vorteile der veganen Ernährung eindeutig positiv beantwortet. Amerika würde tatsächlich davon profitieren, wenn es seine Ernährung ändern würde. Es sei eine Sache des Gesundheitswesens überhaupt, die man ermutigen sollte. Bedingt durch Wetterveränderungen aufgrund des Klimawandels hatte zum Beispiel Australien eine große Dürre, die einen großen Teil der Ernten vernichtete, die Getreideproduktion verringerte und das Nahrungsangebot sehr knapp wurde. So könnten wir zum Beispiel Tumulte in Haiti und anderen armen Ländern wegen der Nahrungsmittelknappheit sehen.
Es sei auch wahr, dass seit Länder wie China und Indien wohlhabender würden, sie ihre Essgewohnheiten ändern und mehr Fleisch und mehr Tiere essen würden. Und weil es mehr Getreide braucht, um ein Pfund Rindfleisch zu produzieren, als wenn man gleich das Getreide essen würde, entstünde ein enormer Druck auf die Lebensmittelversorgung. Die Amerikaner würden tatsächlich von einer Änderung ihrer Essgewohnheiten profitieren!
Das sei Teil des allgemeinen Gesundheitssystems, das man fördern sollte. Denn wenn die USA die Adipositasrate der 80er Jahre reduzierte, würden den Krankenkassen 3 Trillionen Dollar erspart; sie würden die Diabetesrate und Herzkrankheiten verringern, Obama: „Tatsache ist, dass wir einige dieser großen Agro-Business Betriebe subventionieren, die nicht notwendiger Weise gesundes Essen produzieren. Und anstatt dies in Gang zu bringen, entmutigen wir oder fördern keine kleinen Landwirtschafter, die ihre Produkte sofort an ihre Kunden liefern oder Bauern, die Früchte und Gemüse anbauen. Und die Tatsache, dass wir nicht mehr dafür tun, um sicher zu stellen, dass es gesundes Essen in den Schulen gibt … alle diese Dinge machen keinen Sinn!
Und es ist wichtig für uns, unsere allgemeine Lebensmittelpolitik zu überdenken, so dass wir gute Gewohnheiten ermutigen und nicht schlechte Gewohnheiten. Zum Beispiel dass wir einfach sicher stellen, dass es mehr Früchte und

Gemüse in den Schulmahlzeit Programmen gibt. Das würde einen enormen Unterschied in der Entwicklung unserer Kindererährung machen. Das würde uns auf lange Sicht gesünder machen. Es würde unsere Kosten im Gesundheitswesen kürzen und vielleicht würde es Menschen woanders in der Welt helfen, die in weniger wohlhabenden Ländern leben, um auch sie zu ernähren. Deshalb ist das eine großartige Frage. Es ist sehr wichtig!“

9. Unsere Geschmackssinne

Es kann vorkommen, dass mit dem Grad der körperlichen Reinigung und Ernährungsumstellung manche Gemüse roh gar nicht mehr schmecken oder Magen-, Darm-, Blasenbeschwerden und Unwohlsein hervorrufen. Wenn dies der Fall ist und wir alle Regeln beachtet haben und nichts Degeneriertes dazu gegessen haben, haben wir entweder falsch kombiniert, oder wir haben es mit einer Heilkrise zu tun, oder es ist ein Zeichen, dass dieses Gemüse derzeit für uns nicht genießbar ist - oder dass unser Körper es überhaupt nicht mehr braucht! Dann können wir entweder die Menge reduzieren, oder wir lassen sie einfach weg, so lange sie uns nicht bekommt! Wir haben in der Vergangenheit vieles gegessen, das der Körper überhaupt nur gekocht überstand. Doch wie wir ja inzwischen gesehen haben, haben uns diese gekochten Dinge auf Dauer nicht wirklich gesund und vital erhalten können.

Zwiebeln, Silberzwiebeln, Schalotten, Knoblauch, Lauch und Schnittlauch:
So sehr wir ihnen geneigt sein mögen. Sie enthalten neben den hilfreichen Stoffen auch Gifte, die der Organismus eher los zu werden sucht und durch jede mögliche Öffnung des Körpers ausscheidet, sogar durch die Poren unserer Haut. Das ist der Grund, warum wir nach ihrem Genuss nicht nur einen üblen Mundgeruch haben, sondern auch aus allen Poren stinken. Allerdings ist zu sagen, dass mancher Geruch auch von den Schadstoffen kommt, welche dadurch, dass die Stoffe der Zwiebel und des Knoblauchs vom Körper durch alle Poren abgestoßen werden, diese nun mit ihnen zusammen durch die Poren aus dem Körper herausgedrückt werden. Das kann zum Beispiel für Fleischesser und Leute mit Metallanreicherungen im Körper im Moment noch hilfreiche Wirkung haben. Doch sollte man den Verzehr dieser Pflanzen bei steigendem Reinigungsgrad des Körpers überdenken und zumindest reduzieren. Wer sie mag, soll sie ruhig noch essen. Ich rate dazu, immer auf den Körper zu lauschen. Wenn das innere Stop-Gefühl kommt, solltest du damit aufhören.

Ähnlich verhält es sich auch mit Meerrettich, Radieschen, Rettich und Chilischoten, sowie allen Pfeffersorten.
Sie alle haben zwar den einen oder anderen Stoff, der sicher noch eine Zeit lang hilfreich bei der Entrümpelung der alten Schadstoffe aus dem Körper ist. Doch auch hier rate ich auf Dauer dazu, die Verzehrsmenge zu verringern oder irgendwann ganz wegzulassen. Ein gesunder Körper, der von Gift- und Schadstoffen gereinigt ist, dürfte diese Pflanzen als eher ungenießbar oder gar giftig ablehnen. Denn andere Stoffe und Elemente dieser Pflanzen sind für unseren Magen und Organismus irritierend, störend und giftig. Sie enthalten Stärke, Schleime, Toxine und andere für uns schädliche Stoffe, die Gärungen, Verschleimungen, Vergiftungen, Schwächungen und Schmerzen in unserem Körper hervorrufen. Besonders bei Kleinkindern macht sich das bemerkbar. Die Mädchen leiden oft unter Blasenentzündungen, während die Jungen Nacht für Nacht wegen Bauchschmerzen und Blähungen nicht einschlafen können.

Schon als Baby Gastritis

In Indien werden den Säuglingen von den Müttern bereits Chili Schoten gefüttert. Ich war öfter bei einem angefreundeten Arzt in einem ländlichen Distrikt bei Coimbatore zu Besuch, bei dem sich die Patienten die Türklinke in die Hand gaben. Innerhalb von zwei Stunden sah ich 20 Patienten, die kamen und gingen. Die meisten waren Mütter und hatten Säuglinge dabei. Sie bekamen alle eine Spritze. Ich war der Meinung, dass das zu vermeiden sei. Als ich meinen Arztfreund nach der Krankheit und deren Ursache fragte, sagte er traurig: „sie haben alle schon als Baby Gastritis! Doch die Leute wollen nicht hören! Sie glauben, dass der Chili sie von Bakterien und Mikroben schützt! Ich kann sie noch so oft davor warnen, sie geben es ihnen trotzdem. Und dann haben die Babys entzündete Magenschleimhäute und große Schmerzen!“

Knoblauch, Chili, Pfeffer, Radieschen, Rettich, etc. soll sehr gesund für unseren Organismus sein. So lange ein Körper von schweren Mahlzeiten vergiftet und zum Beispiel das Blut dadurch dick und zähflüssig geworden ist, oder andere Stoffe das System verstopfen, erscheint uns die Aufnahme mancher scharfer Gewürze und Gemüse als sinnvoll, da sie das Blut verdünnen, Blutbahnen weiten oder verengen, die Herztätigkeit anregen, Parasiten töten, etc..
Doch wenn wir uns trauen, genau hinzusehen, bemerken wir, dass wir uns selbst betrügen. Denn das von falscher Ernährung herrührende dicke Blut, die erweiterten oder verengten Venen, die erschwerte Herztätigkeit durch verklebte Adern… alles wird zwar durch die Zuführung der regulierenden Pflanzen

scheinbar ausgeglichen. Doch genau betrachtet, hat man ja die Ursache für die Symptome, nämlich die falsche Ernährung davor, gar nicht beseitigt. Und außerdem hat man dem Körper zusätzlich wieder andere, weitere Belastungen aufgebürdet.
Wenn unser Herz sich mit dem schwer tut, was wir ihm zumuten, sagen wir: „Unser Herz arbeitet zu langsam“, weil uns seine Leistung nicht angemessen erscheint. Ehrlich betrachtet ist es aber durch unser Verhalten eher zu Höchstleistungen angetrieben und hoffnungslos überfordert. Wenn wir nun auch noch Anregungsmittel nehmen, zwingen wir das Herz, seine letzten Reserven zu geben. Wir beuten uns selbst aus! Schauen wir uns einmal um, wie wir mit den Tieren umgehen: mit ihnen machen wir es genauso. Die Tiere, unser Körper, die gesamte Natur hat so zu funktionieren, wie sich unser Verstand das vorstellt. Wie dankbar wäre uns das gesamte Leben, wenn wir einmal darauf achten würden, was wir tun, und unser Leben ganzheitlich in Richtung Respekt, Achtung und Mitgefühl für alles Leben - für unser eigenes, für das der wehrlosen Lebewesen und für die gesamte Natur lenken würden!

Sobald wir einmal angefangen haben, uns vital zu ernähren, werden wir Veränderungen in der Verträglichkeit von Nahrungsmitteln feststellen. Bei zunehmender Befreiung von Giftstoffen wird uns unser Organismus sofort die Ungenießbarkeit von bisher genießbarem Gemüse melden (z.B. Kartoffeln und Bohnen, die roh nicht essbar sind), oder die Unvereinbarkeit verschiedener Kombinationen. Wenn unser Körper durch die verbesserte Kost feinfühliger und wir geistig wacher geworden sind, spüren wir sofort die instinktive /intuitive Sperre, die bei ungeeigneten Stoffen oder Mengen entsteht, wenn wir versuchen, es zu essen. Diese Sperre macht sich auf die unterschiedlichste Weise bemerkbar und sagt: „Stop! Ich habe genug! Stop! Ich will das nicht haben!“

Signalposten - Intuitive Sinne

Mit unserem inneren Spürsinn nehmen wir insgesamt wahr, ob wir etwas, das uns zunächst auffällt, wirklich pflücken oder gar essen wollen. Es kann sein, dass unsere Hand vor dem Pflücken zurückschreckt. Es kann sein, dass uns die Pflanze herunterfällt - und ein deutliches inneres Signal „nein“ sagt. Dann sollten wir besonders achtsam und vorsichtig sein!

Augen

Als erstes nehmen wir über die Augen wahr, ob etwas appetitlich, vital und lebendig leuchtend und saftig aussieht. Diese natürliche Sperre wird durch verschiedenste Tricks in der Nahrungsmittelproduktion inzwischen umgangen!

Nase

Als zweiter Posten teilt uns die Nase mit, ob das, was wir mit den Augen für genießbar befunden haben, vom Nasenstandpunkt aus gesehen bestätigt wird. Sie prüft und teilt uns mit, ob es reif ist, ob es überhaupt genießbar ist, oder ob es schon verdorben ist.

Zunge

Der dritte Signalposten ist unsere Zunge. Sie sagt uns, ob die Augen und die Nase wachsam waren und uns nicht betrogen haben.

Wenn etwas nicht genießbar ist, tritt eine deutliche Sperre im Mund auf. Das ist auf der Zunge, am Gaumen oder im Rachen spürbar, oder der Magen meldet sich zu Wort, bevor wir es noch herunter geschluckt haben. Das kann ein Stechen, Zwicken, Brennen, Drücken sein, jedenfalls entsteht ein deutliches Signal: „Bitte nicht schlucken!"

Was dann in unseren Magen eintritt, wird noch einmal geprüft. Bei Eignung wird es absorbiert, bei Wertlosigkeit wird es abgestoßen. Wenn der Organismus jedoch Jahr und Tag vergeblich auf wertvolle Stoffe wartet, nimmt er das, was er im Notfall noch gerade so verwerten kann. Doch die entsprechenden Reaktionen bleiben auf Dauer nicht aus! Und da wir vom Kleinkindalter an den Körper durch Tricks und Medikamente um seine Warnsignale betrogen haben, maskieren sich die Krankheiten ein ums andere Mal mehr, so dass wir die zugrunde liegende Ursache meist gar nicht mehr erkennen können.

Da uns der Arzt ja in der Regel nicht nach unseren Ernährungs- und anderen Gewohnheiten fragt, ist eine Ermittlung dieser Ursachen nicht wirklich möglich. Es folgt meist eine oberflächliche Begutachtung nach einem *Schema-X.* Irgendein Mittelchen wird gegeben, und die Symptome sind ausgeschaltet. Der Mensch macht munter weiter. Dann zeigen sich nach einiger Zeit an anderer Stelle „neue" Krankheiten. Ich nenne es „an anderer Stelle im Körper neu angebrachte Alarmglocken für die alte Problematik", die immer noch auf dieselben Ursachen hinweisen wollen!

Eigentlich gibt es nach meinem Verständnis überhaupt keine Krankheiten. Es gibt nur unerkannte Ursachen. Und es gibt vervielfacht maskierte Ursachen. Wie die Lagen einer Zwiebel. Man müsste alle Symptome rückwärts betrachten, um die erste Ursache, die am Anfang der Kette stand, zu erkennen. So

könnte man eine entsprechende Ess- oder Verhaltens-Veränderung finden und praktizieren.
Wenn wir zurückblicken, war es meist der erste Bissen Fleisch, die ersten Schlucke Milch, die ersten Eier, welche unser Körper überhaupt nicht haben wollte. Uns wurde schlecht davon, der Magen verkrampfte sich. Doch die um unsere Gesundheit besorgten Eltern, Lehrer, Ärzte und sonstigen „Verantwortlichen“ drängten uns dazu, diese Dinge weiter zu essen, damit wir groß und stark werden. Das Gegenteil war der Fall, aber das merken viele erst nach einem halben Jahrhundert, wenn überhaupt. Und dann wissen sie die Ursache nicht mehr. Die haben sie längst aus den Augen verloren.

Probiere es ruhig einmal aus und lasse einfach das ganze tierische Eiweiß zu 100 Prozent weg. Ganz egal, ob du nun glaubst, die Tiere hätten uns das alles freiwillig gegeben, sie seien von Gott genau dafür geschaffen, für dich zu leiden, und ihr Leben in stinkenden Wartehallen auf ihre Hinrichtung wartend zu verbringen…
Probiere es aus und ernähre dich einen Monat lang ohne diese Dinge. Mache dir viele Smoothies, Salate und gern auch Wild-Kräutersalate. Mische nach Herzenslust deine Salate, probiere alles aus, was dir gut tut.
Das was dir nicht gut tut, das lasse weg und probiere es vielleicht ein andermal wieder aus. Möglicher Weise passt es dann, oder du stellst fest, dass es überhaupt nichts für dich ist. Es gibt keine Standardregeln dafür, wann wem welche Dinge zu schmecken haben, und wann sie dir guttun müssen. Wir müssen das alles selbst herausfinden. Und das tun wir, indem wir probieren, probieren und noch mal probieren.



Wenn sich Blähungen einstellen, sind entweder noch Schlacken im Darm, du hast falsch kombiniert, oder der berühmte Hefepilz „Candida albicans” - oder der erst 2015 entdeckte weit verbreitete Seilwurm hat sich eingenistet und isst fleissig mit. Dann wärest du mit einem siebentägigen Wasser-Erd-Fasten für den Anfang gut beraten.
Wenn du den Übergang von deiner bisherigen Kostform zur Rohkost einfach so, ohne vorheriges Fasten gemacht hast, kannst du davon ausgehen, dass es sich um Altschlacken handelt. Ich würde also in jedem Fall dazu raten, vor der Umstellung mindestens sieben Tage zu fasten. Wie du das machst, beschreibe ich diesem Kapitel

unter Punkt 10: „Das Fasten".
Wenn du gefastet hast, kannst du nach eigenem Gefühl mit der Rohkost beginnen. Das führt zum besten Ergebnis. Wenn wir die Umstellung ernsthaft wollen, und unseren Körper aufmerksam beobachten, wird er uns schon beim Ansehen, Riechen oder Schmecken melden, wenn etwas ungenießbar ist.
Wenn wir nach erfolgter Mahlzeit unsere Körper rebelliert, haben wir unseren Augen, unserer Nase, unserer Zunge nicht richtig zugehört!
Wenn wir zum Beispiel einen Apfel zusammen mit einem Stück Vollkornbrot essen, brauchen wir uns über die anschließenden Blähungen und Bauchschmerzen nicht zu beklagen. Die ohnehin schwer verdauliche Stärke des Vollkorns hebt sich zusammen mit der Säure des Apfels im Magen auf. Deshalb ist es so wichtig, dass wir das was wir essen richtig miteinander kombinieren.[35]
Hinzu kommen die Abwehrstoffe des Getreides oder von Saaten und Nüssen, die sich gegen Fraßfeinde wehren, weil sie ja keimen wollen. Falsche Zusammensetzung, ungenießbare Stoffe, und Stoffe gegen Fressfeinde in ungekeimten Saaten und Nüssen erschweren die Verdauung oder blockieren sie ganz. Diese werden erst durch das Keimen der Pflanze abgebaut. Dadurch ist der gekeimte Spross für den Körper genießbar und verwertbar. Wenn wir das nicht tun, bilden sich Gärungsgase. Diese können aufgrund der Verstopften Darmauswege (durch den Verdauungsstopp) nicht sofort entweichen.
So kommt es zu verstärkten Blähungen. Wenn das über einen längeren Zeitraum so geht, staut sich zudem alles was gegessen wird im Darm und nur wenn immer Neues nachgeschoben wird, kommt es hinten wieder heraus. Diese alten Schlacken im Darm verdichten sich immer mehr, führen zu Verstopfung und zu Darmpech. Diese Grundlage lädt Darmpilze, Mikroben und andere unerwünschte Bewohner ein, sich in unserem Körper breit zu machen und sich munter zu vermehren.

Statistiken zeigen, dass 8 von 10 Menschen ca. 4-5, manche aber auch bis zu 18 kg und mehr, alte morastige, festsitzende Darmschlacken oft jahrzehntelang in ihrem Darm mit sich herumschleppen!

Diese Fäkalrückstände und Abfälle, die mit allen möglichen Giftstoffen aufgefüllt sind, sind der beste Nährboden für Pilze, Mikroben und Parasiten. Sie machen die Menschen dick und schwer und sind nicht selten Auslöser für Allergien aller Art und schwere Krankheiten.

[35] Siehe dazu die Nahrungskombinations Tabellen am Schluß des Buches: Teil IV, IV: Nahrungsmittel Kombinations Tabellen

Beim Fasten werden diese Rückstände aus dem Darm gelöst und so kann der Darm überhaupt erst wieder richtig arbeiten und die Verdauung funktionieren. Das Gehirn kann wieder klar denken und die Seele fühlt sich wieder froh und glücklich!

Verdauungszeiten unserer Nahrung

Der Verbleib der verschiedenen Mahlzeiten im Verdauungsapparat - vom Eintreten in den Magen bis zur Ausscheidung aus dem Körper:

bis zu 3 Tagen	*Eier*
10 Stunden	*Fleisch, Fisch, Geflügel*
10 Stunden	*Bohnen und Mais: wegen des hohen Stärkegehalts*
8 - 10 Stunden	*Reis, Brot, Kuchen, Nudeln, Mehlspeisen, etc.*
6 - 9 Stunden	*Naturbelassene Nüsse*
6 - 8 Stunden	*Gekochte Gemüse*
4 - 6 Stunden	*Rohe Gemüse*
3 - 4 Stunden	*Blattsalate*
30 Minuten - bis zu 2 Stunden	*feste, stark zuckerhaltige Früchte, Bananen, Datteln, Feigen, etc.*
ca. 30 Minuten	*wasserhaltige Früchte: Birnen, Äpfel, Guaven, Weintrauben (wegen ihrer Schale), etc.*
ca. 15 Minuten	*stark wasserhaltige Früchte: Melonen aller Art*
ca. 10 Minuten	*Fruchtsäfte, Wasser und Kokosmilch*

Nach dem Essen: müde und schlapp

haben wir zu viel gegessen, ist unser Organismus überfordert, weil das Maximum unserer Energie nun für die Aufarbeitung der Stoffe (zu schwer oder zu viel) unserer üppigen Mahlzeit benötigt wird. Blutgefäße können zusammengezogen sein (Zigaretten), dies bewirkt eine schlechte Blutzirkulation und somit Sauerstoffmangel. Oder wir haben schwere, konzentrierte, toxische und degenerierte Substanzen zu uns genommen. Der Organismus schaltet uns die *Energie ab*, um Energie für sich zu sichern, damit er die Organe von *Müll und Giften* säubern kann und damit er die mehr oder weniger brauchbaren Elemente aufnehmen kann, die er finden konnte. Auch die Suche nach wertvollen Nahrungsbestandteilen ist sehr energieraubend.

Alles in allem gesehen, raubt uns gekochte Nahrung
mehr Energie, als sie uns gibt.

Verstimmter Magen

- Aufnahme unbrauchbarer, degenerierter Nahrung,
- falsche Kombination von Gemüse und/oder Früchten,
- Wilde Mischung von Roh- und Kochkost,
- Trinken von Wasser während dem Verzehr von Früchten (auch Trockenfrüchte),
- Früchte wurden direkt nach oder während einer schwereren Mahlzeit gegessen. Z.B. Brot und Weintrauben, Reis und Früchte,
- Verzehr von rohen Zwiebeln, Chilischoten, unverträglicher Nahrung - oder unverträglicher Kombination
- Manche vertragen Kohlarten nicht, andere vertragen Rote Beete und Karotten nicht. Das mag von Mensch zu Mensch schwanken. Hier muss jeder für sich herausfinden, was ihm gut tut.

Wenn wir bemerken, dass uns eine Gemüseart nicht schmeckt, oder wir sie nicht vertragen, dürfen wir sie für diese Mahlzeit einfach von der Liste streichen. Wenn sie auch bei weiteren Versuchen unverträglich ist, dürfen wir sie generell streichen. Wenn wir ehrlich mit uns selbst umgehen, werden wir lernen, auf unseren Körper zu hören und ihm zu folgen... und werden zuletzt rundum mit blühender Gesundheit belohnt.

10. Fasten - in den Frieden mit sich selbst kommen

Wir alle haben gerne einen Rhythmus in unserem Tagesablauf, damit wir uns wohl und geborgen fühlen. Bestimmte Übungen können uns helfen, dass Frieden und Ruhe in unsere Herzen einkehrt, und wir den Tag harmonisch und ruhig beginnen und wir unsere Aufgaben kraft- und liebevoll bewältigen können.
Solche Übungen können z.B. der Morgenspaziergang oder das Joggen sein, eine Meditation, ein erfrischendes Bad im nahen Bach oder See, bei dem wir uns meditativ mit unserem Schöpfer verbinden, oder ein direktes Gebet. Das hilft unserem Geist und Körper, den Tag wach, bewusst und aufnahmefähig zu be-

ginnen. Es hilft uns, unseren Tag frei und unbefangen zu bewältigen. Mit dem Gebet stimmen wir morgens die Seele-Geist-Körper Einheit auch in unseren Gedanken, Worten und Taten harmonisch aufeinander ein. So kommen wir in Einklang und Frieden mit uns selbst und mit unserer Umgebung.

Fasten - Reinigung und Nahrung für Seele-Geist-Körper

Das Fasten säubert den Körper von Innen und reinigt auch den Geist. Wir können dabei auch darum bitten, dass wir von selbstsüchtigen Wünschen befreit werden, z.B. vom Wunsch zu essen, was uns körperlich, geistig oder seelisch erkranken ließ oder krank werden lässt. Das Fasten ist eine wundervolle Vorbereitung darauf, eine kostbare, leere Vase Gottes zu sein, *in die Er Seine himmlischen Energien und Freuden gießen kann*. Wir können Ihn bitten, dass Er uns die Kraft für unsere geistige und körperliche Reinigung gibt.
Wir können unser Herz mit dem Wunsch erfüllen, seine göttlichen Gaben anzunehmen. Wir können Ihn bitten, dass Er seine Engel herabsendet, damit sie mit dem göttlichen Licht all unsere Krankheiten fortbrennen, alle kranken Gewebe und verletzenden Substanzen aus uns fortspülen und alle dunklen geistigen Ecken erleuchten. Morgens vor dem Aufstehen und Abends kurz vor dem Schlafen gehen sind diese Wünsche am stärksten wirksam!
Wenn wir uns dennoch nicht aufraffen können, versuchen wir es einfach am nächsten Tag neu. Kein Tag, an dem wir es nicht schaffen, ist verloren. Richtig schade ist es erst dann, wenn wir uns sagen, dass es ja doch überhaupt keinen Sinn hat, nur weil wir es heute nicht geschafft haben! Jeder Tag ist eine neue Chance, ein neuer Beginn!

Wenn du fühlst, dass du bereit bist, dann bereite dich auf die große innere Reinigung deines Körpers - auf das Fasten vor. Der Impuls zum Fasten kann sein, dass du deinen Körper reinigen und dein Bewusstsein schärfen und klären möchtest, oder die Zeit des Fastens nutzen möchtest, um dem Schöpfer und dir selbst wieder ein Stück näher zu kommen. Die Zeit des Fastens ist eine Einladung, eine Zeit der Stille und Zurückgezogenheit mit dir selbst zu verbringen.
Das Fasten kann aber auch die Vorbereitung auf eine grundsätzliche Ernährungsumstellung sein. Ohne ein 7-Tage-Fasten (mit Wasser und Heilerde) ist diese meist mit Komplikationen unterschiedlichster Art verbunden. Wenn man schon länger bei der Rohkost oder einer ihrer Formen war und einen Rückfall erlitten hat, kann ein Fasten erneute Motivation zu einem neuerlichen Anlauf/ Start bringen.

Welche Gründe dich auch immer zum Fasten bewegen mögen, es ist wichtig, sich innerlich und äußerlich genügend auf einen solchen Prozess vorzubereiten. Und es ist auch wichtig, bestimmte Dinge dabei sorgfältig zu beachten, um Komplikationen zu vermeiden und ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erzielen!

Fastenvorbereitung für gesunde Menschen

Die Fasten Vorbereitung sollte bis zum ersten richtigen Fastentag wenigstens drei Tage dauern. Du kannst das Fasten, wenn du die Wirkungen des Fastens schon kennst, auch sofort beginnen. Richtig ist es jedoch immer, sich aufmerksam darauf vorzubereiten, damit der Körper sich entsprechend darauf einstellen kann. Man kann das Fasten langsam einleiten - oder auch in 3 Tagen vorbereiten.
Manche mussten während ihres ganzen Lebens *Medikamente* einnehmen oder nahmen mehr oder weniger freiwillig berauschende oder betäubende Mittel ein, wie Drogen, Alkohol, etc. Der Organismus kann so vergiftet sein, dass die Ab- und Auflösung der Gifte aus den Geweben zu intensiv sein kann und den Blutkreislauf spontan stark überlasten würde, was nicht wünschenswert ist.
Diejenigen, auf die diese Möglichkeit zutreffen könnte, sollten sich besonders Zeit nehmen und über einen längeren Zeitraum von ca. 3 - 4 Monaten vor dem Fasten auf eine Ernährung mit viel frischem Blattgrün (Rohkost) übergehen. Ein Grünblattanteil von mindestens 50% wäre wünschenswert.
Auch 1-3 Tage Fruchtsaftfasten vor dem Fasten wäre möglich. Die Vorbereitungszeit kann helfen, den Organismus weitestgehend vorzubereiten und zu entlasten, damit später beim eigentlichen Fasten nicht zu viele Giftstoffe auf einmal in den Blutkreislauf geraten. Auch bei sehr sensiblen und ängstlichen Menschen sollte eine gründliche Vorbereitung oder ein kürzeres Fasten in regelmäßigen Abständen erfolgen. Das gewährleistet, dass sich der Organismus langsam auf die Veränderungen einstellen kann. Dieses kurze Fasten könnte zum Beispiel 1 Tag pro Woche sein - oder 2 Tage in 2 Wochen (Fruchsäfte); oder drei Tage Wasserfasten mit Vorbereitungszeit alle 3 bis 4 Wochen.

a - 3 Tage Fastenvorbereitung: 1. bis 2. Tag (oder länger)

Am Morgen Wasser trinken - in südlichen Ländern kann es auch frische Kokosnuss (tender Coconut) sein, da sie sehr mild und ihr Wasser sehr rein ist.
Bei Hungergefühlen: frisch gepressten Frucht- /Gemüsesaft oder Kokosnussmilch trinken. Ein wenig klare Suppe - *keine tierischen Brühen oder Bouillons*!
Wen der Hunger sehr plagt oder wer sich etwas Zeit für die Vorbereitung nehmen will, darf auch sehr wasserhaltige Früchte essen.

Dazu gehören z.B. Grapefruit, Orangen, Zitronen, Pampelmusen, Granatäpfel, Melonen und Weintrauben.
Wasser trinken: nicht 15 Minuten vor und nicht 15 Minuten nach dem Verzehr von Früchten trinken! Melonen allein für sich essen und nicht mit anderen Früchten mischen! Wer während dem Verzehr von Früchten Wasser trinkt, kann arge Bauchschmerzen und Durchfall bekommen. Durch die Mischung im Magen entsteht ein Gärungsprozess, ähnlich wie beim Weintrauben-Wasser-Gemisch: es entsteht Wein und Essig, der Magen-Darmtrakt wird übersäuert.
Wenn jemand sich für die Vorbereitung mehrere Tage Zeit nehmen will, kann er auch leichten Salat essen. Doch es muss gewährleistet sein, dass die leichte Suppe, der Salat, die Fruchtsäfte, Früchte oder das Wasser nicht wild durcheinandergemischt werden. Und dass die Suppen und Salate zunehmend weniger Salz, Zucker, scharfe Gewürze und andere *schwere* Stoffe enthalten, wie z.B. Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot, Gries, Mehl, und so weiter!
Wichtig ist immer, dass wir ehrlich zu uns selbst sind! Wenn wir spüren, dass wir ein wenig mehr Zeit brauchen, sollten wir uns nicht zwingen oder hetzen! Wir können die täglichen inneren Übungen machen, und eine Weile leichte Nahrung essen, bis wir uns bereit fühlen, das Fasten richtig zu beginnen.

b - Fastenvorbereitung: 3.Tag (oder länger)

Am dritten Tag trinken wir nur frische Fruchtsäfte oder Kokosnussmilch. Bitte keine *belastenden* Getränke zu sich nehmen! Dazu gehören: Kaffee, Kakao, schwarzer/grüner Tee (außer Kräutertee, z.B. der ausleitende 6er Tee von Eva Aschenbrenner, der in jeder Apotheke erhältlich ist), Cooldrinks, Milch oder Buttermilch, Fabrikgetränke jeglicher Art, Alkohol, und so weiter.
Man kann diese Zeit vor dem Fasten nach Lust und Laune ausdehnen. Doch die *Nahrung des letzten Tages* sollte auf jeden Fall nur aus reinen Fruchtsäften bestehen (die Tage davor kann leichte Frucht-Nahrung zu sich genommen werden). Diese Vorbereitung ist wichtig für Magen und Darm. So können sie vorab ihren Magen entlasten und ihren Darm entleeren und sind auf das Fasten vorbereitet.
Wer auch das noch als zu schwer empfindet, kann sich in aller Ruhe langsam vorbereiten. Mit im Vergleich leichterer Kochkost, wie z.B. leicht gedünstete Gemüse oder vegane Suppen helfen über die *Hunger*-Phase hinweg. Auch diese Kost sollte keine schweren Anteile, wie zum Beispiel Fleisch und tierische Produkte aller Art, Mehl, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot, scharfe Gewürze, Fette, etc. enthalten. Oder die Menge der enthaltenen Anteile sollte sich täglich verringern, bis sie ganz wegfällt! Ebenso sollte die Salz- und Ölmenge im Salat und in vegetarischem Gemüse abnehmen, so lange bis das Gemüse für sich

allein verzehrt wird. Zur Fastenvorbereitung eignen sich besonders oberirdische grüne Blattgemüse.
Diese Vorgehensweise bringt uns langsam den Geschmackssinn zurück und wir bekommen ein Gefühl dafür, was uns wirklich noch schmeckt und was nicht. Das heißt genau gesagt: wir spüren auch wieder besser, was wir essen können und was nicht! Denn durch die starke Würzung davor haben wir unseren Geschmackssinn und unseren *Instinkt* sehr getäuscht, geschwächt bzw. weitestgehend ausgeschaltet. Durch die Würzung haben wir den Urgeschmack gefälscht, unsere Sinne getäuscht und dadurch viele Dinge gegessen, die für uns Menschen gar nicht genießbar sind!

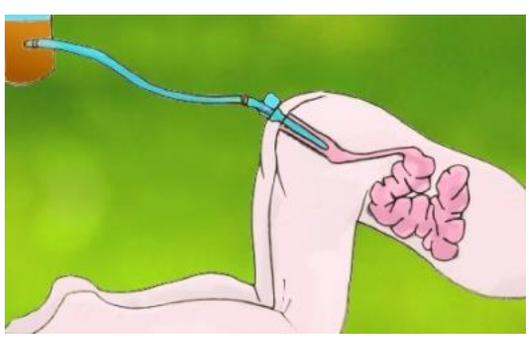
Fasten: 6 bis 7 Tage

Auf die Zeit der Fasten Vorbereitung folgt nun das 6-7 Tage Fasten. Es ist wichtig, dass du dir zuerst einen Ort suchst, an dem du ungestört bist, und an dem du meditieren und beten kannst, damit du dich während dieser Zeit auch von innen her erneuern kannst. Ein Platz, an dem du dich so geben darfst, wie du es gerade fühlst. Wenn das nicht möglich sein sollte, bitte deine Angehörigen oder Mitbewohner, ein paar Tage Verständnis und Rücksicht für dein Vorhaben zu zeigen.
Am Morgen jeden Tages einen Tee-Löffel feinkörnige „Luvos Heilerde“ mit ein wenig Wasser vermengt einnehmen. Den Tag über viel und langsam trinken! Öfter mal im Freien baden oder eine Dusche nehmen. Viel Entspannen und nach innen lauschen. Reaktionen des Körpers, der seelischen Gefühlswelt und der geistigen Erkenntnisse beobachten.
Du kannst das Fasten am Morgen mit einer Gabe Glaubersalz (Natriumsulfat) oder Bittersalz (Magnesiumsulfat) aus der Apotheke einleiten. Ich selbst besorge mir meist 30-40g Bittersalz vor dem Fasten.
Gib drei gehäufte Teelöffel Bittersalz (nicht gerade lecker) in ein Glas lauwarmes Wasser (ca. 200 - 300ml). Rühre gut um und achte darauf, dass sich die Kristalle gut auflösen. Beschleunige die Mischung mit dem Löffel etwas und trinke alles, wenn möglich, in einem Zug aus. Spüle wegen dem Geschmack am besten mit einem weiteren Glas Wasser nach.
Das Bittersalz beginnt je nach Dosierung, nach ca. 1 - 3 Stunden zu wirken. Bittersalz regt die Gallenausschüttung; und die Galle wiederum die Darmbewegungen an. Außerdem bindet die Lösung im Darm durch Osmose Wasser, wodurch sich der Flüssigkeitsanteil im Darm stark erhöht. Durch diese Volumenerhöhung wird ein starker Entleerungsdrang ausgelöst. Weil der Körper durch den mit dem Bittersalz erzeugten Durchfall extrem viel Wasser verliert, ist es angesagt, an diesem Tag besonders viel Wasser zu trinken!

Der hohe Wasserverlust kann auch zu starken Kopfschmerzen führen. Wenn du grundsätzlich leicht Kopfschmerzen bekommst oder mit Beschwerden im Magen-Darm-Bereich zu kämpfen hast, solltest du lieber überhaupt kein Bittersalz verwenden. In diesem Fall würde ich am Morgen das Kauen von Cassia empfehlen.
Die Frucht der Cassia Fistula (die röhrenförmige Hülsenfrucht des Indischen Goldregens) enthält innen dünne, mit süßem Fruchtmark überzogene Plättchen, die du lutschen kannst. Es enthält natürliche Sennoside, die abführend wirken. Die Stärke der Abführung hängt von der Anzahl der gelutschten Plättchen ab. Dabei ist beim Lutschen auf die innere Sperre zu achten, damit es nicht zu unliebsamen Nebenwirkungen kommt! Wenn man die verträgliche Menge erreicht hat, verändert sich beim Lutschen im Mund der Geschmack oder das Gefühl tritt ein, kein weiteres Plättchen lutschen zu wollen. Denn es kann zum Beispiel bei Menschen, die jahrelang schwere Kochkost genossen haben, schon bei 2-3 Plättchen zu Durchfall ankündigenden Bauchkrämpfen oder Übelkeit kommen. Ein bereits auf Rohkost umgestellter Mensch kann durchaus 5-7 Plättchen - manche auch wesentlich mehr - vertragen. Die Cassia wirkt nicht nur abführend, sondern ganz nebenbei auch zellreinigend, da sie hilft, die Gifte aus der Zelle in das Blut abzugeben. Gleichzeitig wirkt sie blutreinigend, da sie hilft, die Gifte vom Blut in den Darm abzugeben, so dass sie ausgeschieden werden können!

a - Einläufe

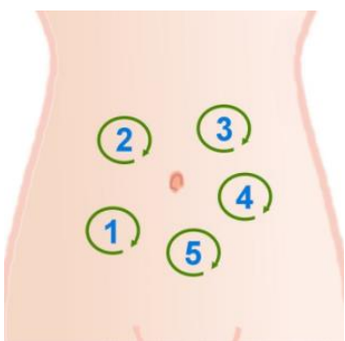
Ich rate in jedem Fall zu Beginn des Fastens und im Idealfall auch während dem Fasten zu Einläufen, da sie helfen, den Darm zu säubern und den Organismus beim Fasten zu entlasten. Einläufe haben meist auch schon die gewünschte Wirkung, die man mit der Einnahme von Glaubersalz erreichen möchte. Sie sollten wenn möglich der Einnahme von Glaubersalz oder Bittersalz vorgezogen werden. Wenn wir nicht inmitten eines Wasser-Fastens sind, können wir auch ein kleines Stück Papaya, frische Feige, Melone, ein paar Weintrauben, oder ein Stück Apfel auf nüchternen Magen essen. Die Früchte helfen dem Organismus, sich schnell zu entleeren und zu reinigen.



Ein bis zwei Stunden nach der Einnahme des Glaubersalzes kannst du einen ersten Einlauf mit einem Klistier machen. Ein gutes Darmreinigungs- Klistier kann man für kleines Geld in der Apotheke bekommen. Beginne zunächst mit einer Wasser-

menge, die du gut eine Weile im Darm behalten kannst (z.B. ¼ oder ½ Liter). Das Wasser sollte möglichst Körpertemperatur (34-37°C) haben. Je kühler das Wasser, desto stärker die Kontraktion des Darmes und desto mehr Schlacken können beseitigt werden.
Ich empfehle dir, die Einlauf-Pumpe vorsichtig und mit ein wenig Kokosfett betupft einzuführen, um Verletzungen des Darms zu vermeiden! Zum Einlauf entweder auf den Rücken legen, das Klistier vorsichtig in den After einführen, den Zulaufhahn (oder die Klemme) am Klistierschlauch öffnen, den Po zur „halben Brücke“ hoch drücken und das Wasser so einlaufen lassen.
Oder auf den Boden knien, das Klistier vorsichtig einführen, den Zulaufhahn (oder die Klemme) am Klistierschlauch öffnen, und mit dem Oberkörper so weit es geht hinunter zum Boden gehen, während der Po oben bleibt (Oberschenkel senkrecht).

Wenn du so viel Wasser einlaufen gelassen hast, wie du halten kannst, sofort den Zulaufhahn (Klemme) vom Schlauch wieder schließen und das Klistier vorsichtig aus dem Po ziehen. Nun mit dem Wasser im Darm auf den Boden legen und den Bauch massieren:



- von rechts unten nach rechts oben und nach links oben und nach links unten - und wieder rechts unten: in kreisenden Bewegungen so gut es geht massieren und kneten.
- Dann auf die Seite legen und den Bauch erneut massieren; danach auf den Bauch legen und den Bauch kreisend massieren.
- Zuletzt auf die andere Seite legen und den Bauch wieder massieren.
- Diesen Vorgang so lange wie möglich ausdehnen.
- Danach noch ein paar Minuten so gut es geht entspannen, dann kannst du deinen Darm entleeren!

Ich wiederhole den Einlauf so oft, bis ich ca. 2 Liter Wasser problemlos im Darm behalten kann, während ich den Bauch massiere. Ich habe schon Tage erlebt, an welchen ich 2,5 Liter Wasser problemlos halten konnte, und andere, an welchen ich beim Ersten Einlauf nicht einmal ein Glas Wasser behalten konnte.
Du kannst auch frisch gebrühten, kaltgewordenen Kaffee in den Einlauf geben. Im Mastdarm wird der Kaffee über die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen und erreicht auf direktem Weg die Leber. Die Bitterstoffe im Kaffee weiten

die Gallengänge in der Leber. Es wird verstärkt Gallensaft produziert, der die schädlichen Ablagerungen abtransportiert und die Gallengänge reinigt.
Die Säuren im Kaffee regen die Gallenproduktion in der Leber an und fördern die Ausscheidung von Gallenflüssigkeit. Außerdem wirkt der Kaffee im Darm entzündungshemmend, ganz entgegen dem *Kaffeetrinken, das Entzündungen fördert.*

Zubereitung Kaffee-Einlauf

½ Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen (bitte keinen Aluminiumtopf verwenden), 3 Esslöffel Bio-Kaffee dazu geben und mit offenem Deckel für 3 Minuten sprudelnd kochen, danach weitere 15 Minuten auf kleiner Flamme mit Deckel köcheln lassen. Den Kaffee durch ein feines Sieb oder einen ungebleichten Kaffeefilter geben. Den Kaffee abkühlen lassen und einen weiteren halben Liter Wasser hinzugeben. Für den Einlauf in Körpertemperatur verwenden!
Außerdem mache ich mir gelegentlich Einläufe mit CDS. Dazu empfehle ich dir dringend die Lektüre des Buches „MMS/CDS“ von Andreas Kalcker.
Einläufe helfen nicht nur den Darm zu reinigen, sondern sie können auch unmittelbare Linderung bei Kopfschmerzen und anderen Schmerzen bringen, bei Erkältungen helfen und fiebersenkend wirken, allergische Reaktionen senken und chronische Entzündungen eindämmen, etc.
Du kannst die Einläufe während der nächsten drei Tage morgens wiederholen. Wenn du länger fastest, kannst du den Einlauf jeden 2. oder 3. Tag machen. Insgesamt sollte aber die Anzahl der Einläufe der Intensität und Länge des Fastens angepasst sein. Bei einem Fasten von 6 Tagen sollten es nicht mehr als 3 Einlauf-Tage sein. Zu bedenken ist, dass mit dem Ausspülen der Darmschlacken auch die für den Darm zuträglichen Bakterien fortgespült werden. Deshalb rate ich dir, den letzten Einlauf des Tages mit einem probiotischen Bakterienstamm zu machen.

b - Frieren, Bewegung und Motivation

Es ist möglich, dass man während oder nach den Einläufen friert. Das liegt meist an der Entgiftungsreaktion des Körpers. Du kannst dich in warme Decken hüllen und warmen Kräuter-Tee ohne Zucker trinken.

Beim Fasten sind Stress und harte Arbeit nach Möglichkeit zu vermeiden. Während dieser Zeit ist es wichtig, dass du dich viel ausruhst und ausreichend an der frischen Luft spazieren gehst, am besten im Wald, über Wiesen und Felder. Wenn es möglich ist, kannst du dich draußen in einem klaren Gewässer erfrischen und ein Sonnenbad nehmen.

Lass die Engel der Luft deinen Körper berühren und lass dich von den Engeln des Wassers umarmen. Lasse den Engel der Sonne deine Krankheit heilen und dich mit neuer Energie erfüllen. Lausche den Geräuschen der Natur oder höre beruhigende meditative Musik. Lies befreiende, positive Literatur. Helfe den Engeln, die nun geistig und körperlich in dir arbeiten, um dich zu reinigen, indem du dich ausruhst und entspannst. Sie tauschen nun die kranken und toten Zellen und Stoffe durch frische, lebende Zellen und Stoffe aus.
Je besser du den Heilungskräften der Natur *assistierst*, um so eher und gründlicher wird dein Umwandlungsvorgang vollzogen sein und du wirst dich wieder leicht, fröhlich, kraftvoll und vital fühlen.
Wann immer du Durst verspürst, kannst du ein Glas Wasser trinken; in heißen Gegenden auch die Milch einer Kokosnuss langsam trinken, ohne aber das Innere der Nuss zu essen!
Es ist förderlich, viel an der frischen Luft spazieren zu gehen. Du kannst auch leichte Gymnastik oder Yogaübungen machen, um deinen Körper elastisch zu halten und die Reinigungsarbeit zu_unterstützen. Langsame Bewegungen, wie z.B. bei Yoga oder Tai-Chi sind dem Körper wesentlich angenehmer als schnelle oder *schwere Bewegungen,* wie z.B. Karate, Squash, Body-Building oder Gewichteheben. Gewaltige Muskelbewegungen erzeugen eine große Menge von Milchsäure in den Muskelfasern, die wieder abgebaut werden muss. Zu schwere physische Übungen erzeugen Ermüdung und Abgespanntheit. Sie verursachen eine sehr starke Belastung des Herzens. Sie zehren während des Fastens an den Kräften, die der Körper für seine Arbeit benötigen würde, um sich von Altlasten zu befreien.
Deshalb sind diese Art der Übungen während der Fastenzeit also nicht notwendiger Weise sinnvoll. Für den Fall, dass du dich aber fit genug und motiviert fühlen solltest, kannst du natürlich auch sportliche Fitness während des Fastens betreiben.
Dennoch: Langsame und ruhige Bewegungs-Übungen entwickeln die Muskeln im Allgemeinen auf weit gesündere Art. Sie erweitern die geistigen Fähigkeiten und verbessern die Kontrolle des Organismus über die Muskeln. Langsame Bewegung hilft, die Arterien elastisch zu halten und den Kreislauf zu normalisieren. Es hilft uns, richtig zu atmen und den Körper mit genügend Sauerstoff zu versorgen. Yoga hilft auch, die Gefühlswelt zu regulieren. Es führt zu einem besseren Gesamtbefinden, zu Frohsinn, Harmonie und Frieden in uns selbst und um uns herum.

Wenn du zum ersten Mal fastest, solltest du die Dauer von 7 Tagen Wasser-Fasten nur verlängern, wenn du dich gut dabei fühlst, oder unter einer

guten Fastenbegleitung. Statt dessen kann aber auch die Vorbereitungsphase beliebig ausgedehnt werden (siehe Fastenvorbereitung). Eine gute Variation ist weiterhin, das Fasten und die Vorbereitung in kurzen Abständen von 3 bis 4 Wochen ein paar Mal regelmäßig zu wiederholen. In jedem Fall ist es für den Körper und für unser gesamtes Wohlbefinden sehr förderlich, wenn wir einen Fastentag pro Woche mit Fruchtsäften, wasserhaltigen Früchten oder Wasser einhalten.

Wenn du während des Fastens deinen Körper, deine Gefühlsregungen und geistigen Veränderungen an dir genau beobachtest, hilft es dir zu verstehen, wie dein Körper arbeitet und wie die Gefühle und geistigen Erkenntnisse damit zusammenhängen. Es hilft dir zu erkennen, warum das Fasten sinnvoll ist, damit sich der Körper ganzheitlich reinigen und erneuern kann, und der Geist zur Ruhe kommt.

Es ist wichtig, während dieser Fastenzeit deinen Körper mindestens einmal am Tag gründlich zu reinigen, möglichst klares Wasser (nicht extra angereichert) zu trinken, meditieren *und* Gespräche mit deinen Geistigen Helfern zu führen. Während dieser Heilungs- und Reinigungsphase solltest du dich so viel wie möglich ausruhen. Dein Körper braucht die Energie nun für den Reinigungs- und Heilungsvorgang. Du kannst dich duschen so oft du Lust dazu hast. Das Wasser wäscht den Schmutz fort, der vom Organismus mit dem Schweiß aus dem Körper transportiert wurde. Das Wasser hilft, die Poren deiner Haut sauber zu halten.

Wann immer du Durst verspürst, kannst du Wasser trinken. Doch es ist wichtig, dass du nicht hastig trinkst. Das Wasser reinigt die Organe, den Magen und den Darm. Es hilft, Schadstoffe, Fette und Säuren aus dem Organismus und den Geweben fortzuschwemmen und gibt dir ein frisches Gefühl.

Entsprechende Bewegungs-Übungen bei offenem Fenster oder im Freien regen die Organe an und versorgen deinen Körper mit frischen Sauerstoff.

Wenn du vor dem Wassertrinken betest oder meditierst, lädtst du die himmlischen Helfer ein, das Wasser mit Göttlichem Licht anzureichern und mit dir in Verbindung zu treten. Auch Abends vor dem Schlafengehen kannst du mit Gott, der Quelle deiner Kraft, in Verbindung treten. Dann wird sie dich während des Schlafes begleiten und dir die nötige Kraft schenken, die du für den nächsten Tag benötigst. Das Abendgebet hilft dir auch, die erlebten Geschehnisse des Tages in Träumen zu verarbeiten und dich an sie zu erinnern. Es lehrt dich zu verstehen, was uns der *Himmel* durch sie mitteilen will. Die Träume sagen dir, wie du ein erfülltes, friedvolles, gesundes und langes Leben führen kannst. Dazu brauchst du keine Traumdeutungsbücher, sondern das Vertrauen in Gott.

Diese Gespräche geben dir Kraft um weiterzumachen und zuversichtlich an deiner Umwandlung zu arbeiten. Sie erfüllen Geist und Seele mit seinem göttlichen Licht, während dein Körper und dein Bewusstsein *erneuert* wird.

Wenn du schon viel Erfahrung mit dem Fasten hast, kannst du ohne Fastenbegleitung so lange fasten, wie es dir beliebt. Wann immer du fühlst, dass du mit dem Fasten nicht weitermachen kannst, weil die Motivation nachlässt oder der Glaube, dass diese Veränderung zu einem besseren und glücklicheren Leben verhelfen wird, kannst du dich an Gott wenden und dich ihm anvertrauen und um Kraft und Führung bitten. Wenn du das noch nicht kannst, sprich mit einer Person, die deinen Glauben und deine Kraft stärkt, damit du durchhalten kannst.

c - hilfreiche Tees während der Fastenzeit

○ Fenchel	○ Vervaine	○ Zitronengras	○ Ringelblume
○ Pfefferminze	○ Mariendistel	○ Holunder	○ Anis

○ 6er-Tee von Eva Aschenbrenner (in jeder Apotheke erhältlich)

Wenn du nebenbei homöopathische Mittel einnehmen willst, solltest du auf Pfefferminze, Kampfer und Menthol verzichten, da diese die Wirkung des Mittels aufheben können. Außerdem können Pfefferminz- und Kamillentee die Magenschleimhäute zu stark reizen.
Meistens funktioniert die eigene Körperwärme gegen Ende des Fastens wieder besser und das Frieren und Frösteln verliert sich wieder. Je weiter du mit deiner Gewebe- und Organreinigung kommst, desto besser funktioniert das Sauerstoff-Kohlenstoff-Gleichgewicht wieder, das die Körpertemperatur reguliert.

Das Fastenbrechen

Wann immer du fühlst, dass du nicht fortfahren kannst, weil du den Verlust von Mutters guten alten hausgemachten deftigen und herzlichen Mahlzeiten fürchtest, kannst du dir die Aussichten für deine Zukunft vor Augen halten: wie wundervoll frisch und jung du aussehen wirst, wie leicht du dich fühlen wirst, wie elastisch und fit dein Körper sein wird. Denke an deine Gesundheit und an dein Leben. Du kannst ein sehr langes, glückliches Leben führen ohne krank zu werden, ohne Haar- und Zahnausfall zu erleiden, und ohne deine Vitalität zu verlieren.

Ich möchte dich dazu ermutigen
durchzuhalten und nicht aufzugeben!

Wenn all dies nicht hilft - solltest du nicht weiter versuchen dich zu zwingen. Wenn du nicht weitermachen willst, ist es gut, das Fasten dennoch langsam zu brechen und wie im Folgenden beschrieben abzufasten.

für Anfänger

a - am Morgen des 1. Tages

an dem du das Fasten brechen willst, nimmst du ein Glas frisch gepressten Fruchtsaft löffelnd mit einem Teelöffel zu dir. Der Saft sollte sorgfältig mit Speichel vermischt werden. Nach 4 Stunden kannst du ein weiteres Glas Saft zu dir nehmen. Nach weiteren 4 Stunden kannst du schon eine Orange oder andere wasserhaltige Früchte essen.

b - am 2. Tag

kannst du leichte Früchte essen - die wir jeweils sorgfältig beim Kauen mit Speichel vermengen. Zum Beispiel: Äpfel, Birnen, Grape-Fruit, Weintrauben, Melone (allein für sich essen), Orangen ... Gegen Abend können wir einen leichten Salat essen.

c - am 3. Tag

beginne mit Früchten, Mittags einen Salat und abends kannst du eine wenig gekochte leichte Mahlzeit zu dir nehmen.

Wenn du dich nach dem Fasten noch nicht für reinere Kostformen bereit fühlst, kannst du nach dem Abfasten langsam wieder alles essen, wie du es möchtest. Auch das jährliche Fasten von ca. 1 Woche oder auch einem Fastentag pro Woche bringt erfreuliche Ergebnisse und Harmonisierung für den Körper, den Geist und die Seele. Das Leben wird insgesamt heller, freundlicher. Niemand soll sich stressen und zwingen. Jeder tut nach seiner Kraft, nach seiner Erwägung, nach seinem Glauben. Dennoch ist zu bedenken, dass es sinnvoll ist, nach einem Fasten, den Körper so lange wie möglich mit so wenig Giftstoffen und Verstopfung wie möglich zu belasten.

für Fortgeschrittene

Nach dem Fasten auf keinen Fall gleich mit *schweren* Mahlzeiten oder konzentrierter Nahrung beginnen! Du solltest das Fasten nicht brechen, indem du plötzlich konzentrierte Lebensmittel oder schwere Nahrung zu dir nimmst! Besonders alle tierischen *Produkte sind* ausdrücklich zu vermeiden. Auch

schwere *Mahlzeiten,* Industrienahrungsmittel, sowie Datteln, Feigen und andere Trockenfrüchte sollten vermieden werden.

Das Fasten schnell zu *brechen, ohne* die Regeln zu beachten, kann im ungünstigsten Fall den *Zusammenbruch des ganzen Organismus* zur Folge haben! Das ist sicherlich nicht das Ergebnis, das wir erreichen wollten.

Es ist wichtig, immer ehrlich mit sich selbst zu bleiben und vorher zu prüfen, ob man schon zu einem solchen Schritt bereit ist. Im Zweifelsfall kannst du dir lieber mehr Zeit lassen und es dafür richtig machen!

a - am Morgen des 1. Tages

an dem du das Fasten brechen willst, nimmst du ein Glas frisch gepressten Fruchtsaft löffelnd mit einem Teelöffel zu dir. Der Saft sollte sorgfältig mit Speichel vermischt werden. Nach 4 Stunden kannst du ein weiteres Glas Saft zu dir nehmen. Nach weiteren 4 Stunden kannst du schon eine Orange oder andere wasserhaltige Früchte essen.

b - am 2. Tag

kannst du leichte Früchte essen - die du jeweils sorgfältig beim Kauen mit Speichel vermengst. Zum Beispiel: Äpfel, Birnen, Grapefruit, Weintrauben, Melone (allein für sich essen), Orangen ... Mit dem Wassertrinken 15 Minuten nach dem Früchteessen warten oder 15 Minuten vor dem Essen trinken. Sonst können Bauchweh und Durchfall folgen.
Fortgeschrittenen mag das genügen. Wenn du noch nicht so oft gefastet hast und dir schwer tust, kannst du am späten Nachmittag einen leichten Blattsalat essen. Wenn du früh schlafen gehst, vermeidest du die Hungergefühle am Abend.

c - am 3. Tag

Nach diesen Tagen der Enthaltung (bei Erfahrenen länger), beginnst du mit der *Sonnenkost*. Das heißt: viele Früchte essen. Es können alle Früchte nach Herzenslust gegessen werden. Nun kannst du auch konzentriertere Früchte essen, wie z.B. Bananen, Feigen, Datteln, frische Kokosnüsse, Mango, Papaya und so weiter. Gut mit Speichel vermengen.
Auch grüne Blatt-Salate und leichtes frisches Gemüse im *Urzustand. Du kannst* diese *bei Bedarf* auch nach den Kombinations-Tabellen am Ende des Buches mischen. Für Fortgeschrittene ist es jedoch am Besten, die Frucht- oder Gemüsesorten für sich getrennt zu essen. Eine ungeeignete Mischung bringt

bei einem gereinigten Körper empfindliche Reaktionen des Magens. Auch die Nase rät uns, bestimmte Fruchtarten nicht zu mischen.
Mit dem Verzehr von Nüssen sparsam umgehen und darauf achten, dass die Nüsse nicht erhitzt oder anders behandelt sind! Cashewnüsse z.B. sind immer stark erhitzt, um sie aus der Schale auszulösen.

Du darfst dich daran gewöhnen, langsam wieder alles, was du essen willst, vorher genau anzusehen und daran zu riechen. Du wirst sehr schnell bemerken, dass du bei weitem nicht mehr alles an gekochtem Essen so köstlich finden wirst, was dir vor dem Fasten noch schmeckte!
Wer mit der Früchtekost/Sonnenkost schon weit vorangekommen ist, wird sich wundern, wie köstlich die Früchte nun schmecken!

11. Einige Symptome, die während des Fastens auftreten können - und ihre Ursachen

Die hier aufgeführten Erscheinungen, die während des Fastens auftreten können, habe ich entweder an mir selbst erlebt, oder an anderen Fastenden beobachtet, die über mehrere Wochen fasteten. Die Beschreibungen sind nicht nach ärztlichen Richtlinien zu sehen, sondern wie ich sie während klärenden Meditationen gezeigt bekam.

Atem, schlechter

Probleme mit den Zähnen, Magen oder Darm. Übelriechender Belag auf der Zunge deutet auf alte Schlacken im Darm hin. Je verstopfter der Darm, desto stärker der Belag auf der Zunge und um so übelriechender der Atem.

Depressionen

aufkommende, unterdrückte seelische Signale, die sich nun mit Nachdruck Gehör verschaffen. Es ist sehr wichtig, dass wir uns auch mit allen inneren psychischen unaufgeräumten Problemen befassen. Denn auch sie können Gründe sein, wenn wir plötzlich zum Skelett abmagern oder um Jahre altern! Ich habe beobachtet, wie sich beim Fasten zunächst Gesichter wie im Gram für eine Weile völlig zusammenzogen, und dann bei fortschreitendem Fasten verjüngt auszusehen und sogar weniger oder gar keine Falten mehr zu haben! Andere magerten auf *Haut und Knochen* ab, und nahmen nach weiteren Tagen sogar während dem Fasten plötzlich an Gewicht zu. Wenn der Prozess der

körperlichen und geistigen Reinigung vollzogen ist, wird das Gewicht des Körpers sich wieder erhöhen und wir werden uns frisch und gesund fühlen. Dies wird sich auch in unserem Aussehen wiederspiegeln.

Diarrhoe

Verrottende Substanzen im Darm und hilfreiche Bakterien haben ihre Zersetzungsarbeit verrichtet. Nun arbeitet der Körper, um alles loszuwerden und stößt es so schnell wie möglich aus. Trinken von klarem Wasser unterstützt den Heilungsprozess! Nichts essen! Essen unterdrückt die Ausscheidung der schädlichen Substanzen aus dem Darm ebenso wie die Einnahme von Medikamenten. Evtl. eine Kohletablette nehmen. Auch ein gelöstes seelisches Problem kann Durchfall auslösen. Es zeigt an, dass gerade etwas losgelassen wird! Verstopfung zeigt an, dass etwas festgehalten wird!

Frieren

die Körperenergie wird für die Reinigung des Organismus benötigt, daher wird die Energiezufuhr für die Erwärmung des Körpers gedrosselt. Je mehr Gifte und schädliche Stoffe im Körper sind, desto mehr Energie braucht der Körper zum Entgiften!
Deshalb brauchen wir während dieser Zeit viel Ruhe und sollten bei Erschöpfung und starkem Frieren die ersten Tage möglichst liegend und warm zugedeckt - gern auch mit Leberwickeln - verbringen. Nach ein paar Tagen verbessert sich je nach Verschmutzungs-/Reinigungsgrad des Körpers der Wärmeaustausch wieder.
Bei Menschen, die zuvor über einen längeren Zeitraum sehr starke Medikamente oder Rauschmittel genommen haben, konnte ich beobachten, dass das Frieren über lange Zeiträume nicht verschwand. Die Gifte sind in tieferen Geweben gelagert. Hier kann regelmäßiges Fasten über mehrere Tage auf Dauer Besserung bewirken.

Gewichtsverlust

es kann vorkommen, dass man an Gewicht verliert. Das kann sich auch später, wenn wir zur Rohkost übergehen wollen, über einen längeren Zeitraum ausdehnen. Das Erstaunliche ist aber, dass sich sogar bei längerem Fasten plötzlich eine Gewichtsregulierung einstellt. Ich habe sogar schon beobachtet, dass Menschen während dem Fasten zugenommen haben. Der Körper wirft beim Fasten alles Unbrauchbare hinaus. Je nachdem, welche schädlichen Stoffe man in welcher Dichte in sich versammelt hat, kann es zu stärkerer oder weniger starker Ausscheidung kommen. Wenn dich die Gewichtsabnahme beängstigt,

oder du zu große Zweifel hast, solltest du einen Naturheil-Arzt zu Rate ziehen oder das Fasten vorsichtig brechen (siehe Punkt: „Fastenbrechen“).
Wir müssen uns vor Augen halten, dass wir unseren Körper meist schon seit unserer Kindheit mit wertlosem, unbrauchbarem Material belastet, *blockiert* und verschmutzt haben. Nun ergreift der Organismus die Gelegenheit der Ruhe, um diese Schlacken abzubauen und unbrauchbare Zellen nach dem Fasten durch neue, vitale Zellen durch die Frischkost zu ersetzen. Doch zuerst wirft er alle unerwünschten Substanzen aus dem Körper. Es kann passieren, dass wir während dieser Zeit aussehen wie *Haut und Knochen*. Alle toten Zellen werden aus dem Körper entfernt und durch die Zufuhr von neuem brauchbaren Material ausgetauscht.
Es besteht bezüglich des Abnehmens während dem Fasten keinen Grund zur Unruhe. Wenn wir danach unserem Körper vitale Kost zuführen und ihn ohne übersteigerten Stress seine Arbeit tun lassen, werden wir nach einiger Zeit vom positiven Ergebnis überrascht sein!

Haarausfall

sprödes, krankes Haar, und Haare mit geschwächten Haarwurzeln fallen aus. Neues, gesundes und kraftvolles Haar wird bei vitaler Nahrungszufuhr wieder wachsen.

Hautunreinheiten, Akne, Pickel

die Haut reinigt sich durch die Poren. Gifte aus Ernährung, Getränken, Medikamenten und anderen toxischen Stoffen und Umweltgiften (z.B. Metalle wie Aluminium aus Deo, Schampoo, Cremes, Schminke, etc.) haben die Haut von innen und außen blockiert und einen Pfropfen gebildet. Die Haut kann nicht mehr richtig atmen. Beim Fasten ergreift sie die Gelegenheit, um diese Pfropfen aufzulösen und nach draußen zu befördern. → Je nach Verschmutzungsgrad und Einhaltung der Ernährungsregeln werden diese Erscheinungen verschwinden.

Heiss-Hunger

der Magen zieht sich zu seiner normalen Größe zusammen. Auch hungernde Parasiten verursachen bohrende *Hungergefühle*. Wir (und/oder die Parasiten) sind noch süchtig nach Ballast und Völlegefühl! Bei Durchhalten der Fasten-Regeln wird nach zwei oder drei Tagen das sogenannte *Hungergefühl* verschwinden und das Fasten wird leichter. Wenn nicht, kann das Einnehmen von 1 Teelöffel Heilerde jeweils am Morgen und Abend Linderung schaffen - gut Einspeicheln!

Husten

viel Schmutz, der mit Schleim-Schutzhüllen umgeben ist, verlässt über die Lungen den Körper. Besonders Raucher oder Menschen, die viel mit Lacken oder anderen giftigen Stoffen zu tun haben, müssen während dieser Zeit viel husten und ihre Lungen durch das Zuführen von geeigneten Kräutern im Tee (Huflattich, Thymian, Spitzwegerich, Anis, Fenchel, Kiefer, Süssholz) unterstützen. Auch Schleim, der dem Körper durch zu schleimreiche oder schleimbildende Nahrung zugeführt wurde, verlässt über die Atemwege den Körper.

Kopfschmerzen

durch das Fasten befördert der Organismus erhebliche Mengen an Schadstoffen, toten Zellen und Geweben aus dem Körper. Er muss schwer arbeiten und braucht mehr Sauerstoff und *WASSER* - wir brauchen viel frische Luft (Sauerstoff) und müssen viel Trinken!!! Und gelegentliches Duschen, um die Haut als Atmungsorgan rein zu halten.

Monatsblutung der Frau

auf dieses Thema gehe ich weiter hinten im Buch gesondert ein.

Schnupfen, laufende Nase

Ausscheidung von durchsichtig flüssigem bis grünlich festem Schleim. (wie bei Husten)

Schweißbildung, vermehrte

stärker als gewöhnlich und unangenehme Ausdünstung: eingebundene Stoffe, die der Körper unbedingt loswerden will, werden über die Haut abtransportiert (ausgeschwitzt).

Urin - Änderung der Farbe und Textur des Urins

veränderte Dichte, gelber, grüner und roter Urin: ein Beweis, dass der Organismus Gifte und nutzloses Material durch die Blase ausstößt. Machen wir folgenden Versuch ruhig auch einmal vor dem Fasten und vor der Umstellung auf vitale Ernährung: Der Urin des Morgens kommt in ein Glas. Diesen stellen wir an einem geeigneten schattigen Platz ab. Nach ein paar Stunden können wir die Ablagerungen im Urin sehen: Schadstoffe und Gifte, die der Organismus ausgeschieden hat!

Je gesünder ein Mensch und je vitaler seine Ernährung, desto heller und klarer ist die Farbe seines Urins und desto weniger Textur enthält sein Urin!

Verstopfung

vor allem zu Beginn des Fastens: altes Material hat die Darmwände verklebt und blockiert den Darm-Ausgang. Wir können einen Einlauf machen oder bei besonders hartnäckigen Fällen (2 gestrichene Dosierlöffel /15g Passagesalz in einem Glas (1/4 ltr) lauwarmem Wasser auflösen und relativ zügig leertrinken. Wenn sich nach 1 Stunde keinerlei Wirkung einstellt, noch einmal die gleiche Dosis trinken. Wer mag, kann statt dem Passagesalz auch 3-6 Früchtchen der Cassia lutschen. Nach etwa einer bis drei Stunden sollte eine leichte bis durchfallartige Entleerung des Darms erfolgen. Bemerkung: die Bittersalzlösung (Passagesalz) sollte möglichst am Morgen auf nüchternen Magen eingenommen werden. Zusätzlich können Einläufe (wie unter Fasten beschrieben) gemacht werden. Von häufigerem Einnehmen von Bittersalz rate ich persönlich ab. Es würde den Körper eher schwächen, während Einläufe mit regelmäßiger Gabe von probiotischen Bakterien dem Darm helfen, sich zu reinigen und aufzubauen. Auf seelischer Ebene zeigt Verstopfung an, dass etwas oder ein Problem festgehalten (nicht verdaut) wird! Auch hier ist es nötig, gleichzeitig auf der Seelenebene zu arbeiten!

Zungenbelag, weisser

der Belag, der während der ersten Tage des Fastens auftaucht zeigt, dass es genügend Giftstoffe im Körper gibt, von welchen er sich nun reinigt. Der Belag auf der Zunge verschwindet mit dem fortgeschrittenen Stadium der Darmreinigung wieder.

Dies waren einige der häufigsten Symptome, die während eines Fastens auftreten können, die ich bei mir selbst und bei anderen beobachten konnte.

12. Empfohlen:

Nahrungsumstellung nach dem Fasten

Wie bereits weiter oben erwähnt, macht es nach dem Fasten Sinn, wenn wir, nachdem wir durch das Fasten unseren Körper gereinigt haben, nicht in der gleichen Weise mit Eßgewohnheiten fortfahren wie zuvor; oder die sogar vor dem Fasten zu körperlichem und seelischem Unwohlsein, oder zu leichten und schweren Krankheiten und Schmerzen geführt hatten.

Jeder, der *gesund* ist und auch diejenigen, die krank und noch nicht gewohnheitsmäßig Rohköstler sind, können nach dem Fasten probieren, auf *Frischkost überzugehen*. So kann die Erneuerung des Körpers weitestgehend vervollständigt werden: durch die Aufnahme von wertvollen Roh-Stoffen! Nach dem Fasten verwertet der Organismus alles was man ihm zuführt, indem er es wie ein ausgetrockneter Schwamm aufnimmt. Daher wäre es sinnvoll, die neuen Zellen durch Frisch-Kost, insbesondere Früchte und viel frisches Blattgrün, aufzubauen anstatt mit gekochter Nahrung neu zu belasten, die ja den Organismus wieder nur mit toten Materialien beliefert.

Es gibt verschiedene Rohkost-Richtungen, die man dabei ausprobieren kann. Da ist die *Sonnenkost*, die sich wie der Name schon sagt, aus sonnengereiften Früchten zusammensetzt. Die allgemeine *Rohkost* besteht aus der ausgewogenen Kombination von Früchten und roh zubereitetem Gemüse, Nüssen und Samen. Die *Instinkto-Kost* wird von den Instinkten geleitet, die man schrittweise wieder entdeckt. Dabei bestimmten die Instinkte, welche rohbelassenen Naturprodukte man essen möchte. Ich rate bei Wahl dieser Ernährungsweise entgegen der Methode der meisten Instinktos, hierbei gänzlich auf Tierisches zu verzichten. Die *UrMedizin* oder *Urzeit-Therapie* besteht aus Obst, wilden Wurzeln und 20% Wildkräutern.
Wer schon Früchteköstler ist, und diese Kost für eine Weile nicht mehr weiterführen will, kann es mit der Zugabe von Wildkräutern oder leichten Salaten, wenn nötig leicht gewürzt, probieren.
In besonders schweren Rückfällen sind Salate oder vegetarische Mahlzeiten ohne die Zugabe von allzu viel Salz oder scharfen Gewürzen hilfreich. Je mehr *heiße* Gewürze man der Nahrung hinzufügt, desto stärker kann der Rückfall werden. Wenn du einen Rückfall hast, solltest du dir Zeit für dich selbst nehmen, viel in dich gehen und es später noch einmal mit der Umstellung versuchen.

13. Übergang zur fröhlichen Frischkost

Erster Schritt - das Fasten

Wenn du fest entschlossen bist, den Schritt zur Ernährungsumstellung zu wagen, kannst du dich auf das Fasten vor der Umstellung vorbereiten (detaillierte Beschreibung unter Punkt „Das Fasten“).
Denn das Fasten erleichtert den Schritt zur Umstellung ungemein. Ein gesäuberter Darm kann die neuen Stoffe viel besser aufnehmen und reagiert nicht

mit Gährung und Blähungen und anderen Unannehmlichkeiten wegen der noch vorhandenen Altschlacken in den Zotten.
Tipp für eine mögliche schnelle Vorbereitung zur Nahrungsumstellung vor dem Fasten:

1. Drei Tage leicht gedünstete Gemüse, leichte Salate und Früchte essen;
2. frische Säfte, leichte Suppen oder Wasser trinken.
2. Drei Tage leichte Salate und Früchte essen; frische Säfte, leichte Suppen oder Wasser trinken.
3. Drei Tage Früchte essen; frische Säfte oder Wasser trinken.

Das vorherige Fasten vor der Umstellung ist wie oben beschrieben, in jedem Fall sinnvoll. Das Fasten hilft dir, den Organismus und den Körper zu reinigen. Es hilft dir seelische Konflikte zu bereinigen und dich geistig zu entwickeln. Es motiviert dich und trägt dazu bei, dass du dich fröhlich, zufrieden, harmonisch, leicht und vital fühlst. Du löst dabei alles Kranke und Negative aus deinem Körper und auch geistig schwemmst du es fort - damit das Licht Gottes dich erfüllen kann...

Zweiter Schritt - langsame Nahrungsumstellung

Wenn du dich zur langsamen Umstellung entschlossen hast, kannst du die beim Thema „Fasten“ beschriebene Anleitung bis zum Tag 3 nach dem Fasten befolgen. Danach geht es hier weiter:

d - am 4. Tag

Suppen mit wenig Salz und scharfen Gewürzen und leichte Salate essen. Der Salat sollte noch keine Wurzeln, Knollen oder Gemüse aus der Kohl-Familie enthalten!

e - am 5. Tag

Ab heute kannst du leicht gedünstete oder knackig gedämpfte Gemüse jeglicher Art essen.

f - am 6. Tag

Dieses Fasten kann gerne 1-4 mal jährlich wiederholt werden. Wenn du dich gleich nach dem Fasten für die Frohkost entschieden hast, kannst du bei Schritt drei weiterlesen.
Nun kannst du wieder essen, was du dir wünscht, oder noch ein paar Tage mit leichtem Essen dranhängen. Für den Fall, dass du nach dem Fasten wieder dazu

übergehst, das zu essen, was du vor dem Fasten gegessen hast, ist es gut, von jetzt an den eigenen Körper und Organismus genau zu beobachten! Es ist leicht möglich, dass der Körper nun nach der Reinigung manche Dinge nicht mehr so gerne annimmt oder sogar verweigert. Nur Mut und lass dich von Innen führen!

Dritter Schritt - weniger und milder kochen

Von jetzt an koche deine Nahrung jeden Tag kürzer und auf kleiner Flamme. Füge deinem Essen jeden Tag weniger Gewürze und Geschmacksverstärker zu. Diese Appetitanreger, Geschmacksverstärker und Suchtmittel bestehen aus: zu viel Salz, isoliertem Zucker und scharfen Gewürzmischungen. Viele von ihnen sind sogar Gesundheitsschädlich, wie das weitverbreitete Natriumglutamat, das in fast allen Packungssoßen, Suppen und Gewürzmischungen zu finden ist. Es verursacht unter anderem starke Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit.
Reduziere die Menge der verarbeiteten Fette und Öle beim Zubereiten deiner Nahrung. Ersetze Zubereitungsarten wie Frittieren, Grillen, Braten, Öldünsten und Gerichte mit stark öligen Soßen durch schonendere Zubereitungen. Gare und dämpfe deine Nahrung schonend oder backe sie im Backofen bei geringer Hitze.
Erhitztes Öl ist eine der schädlichsten Substanzen, die wir unserem Organismus zuführen können. Wenn du Salat anmachst, kannst du kalt-gepresstes Öl benützen. Wenn du magst, kann du das Öl ganz weglassen. Mache das ganz nach Gefühl.
Salate mit der Beigabe von kleinen geschmacksintensiven Tomaten benötigen nach einer Zeit der Umstellung zur Rohkost kein Nachsalzen mehr...
Wenn du wirklich erfahren willst, wie dir ein bestimmtes Gemüse schmeckt, kannst du das Experiment wagen, es so zu essen, wie es wuchs. Du kannst auch den Versuch machen, Gemüse, die du sonst kochst, oder Gewürze ganz für sich allein zu essen, um einmal ganz hineinzuschmecken und zu fühlen, wie du darauf reagierst.
Rohbelassen schmecken die meisten Gemüse und Gewürze völlig anders als im gekochten Zustand! Du wirst mit hoher Wahrscheinlichkeit feststellen, dass du nach dem Genuss von einigen rohen Schotenbohnen oder Erbsen Bauchschmerzen bekommst, oder auf rohe Zwiebeln Blähungen. Daran kannst du erkennen, dass diese Dinge für uns Menschen eigentlich gar nicht essbar sind.

Der Gedanke keimt auf, dass Menschen erst in Notzeiten begannen, durch Feuer Dinge essbar zu machen, die sie in Zeiten des Überflusses vielleicht gar nicht gegessen haben. Was für mich auf jeden Fall zählt, ist dass es für uns heute nicht mehr nötig ist, Dinge zu essen, die roh belassen nicht essbar sind.
Es wäre höchstens möglich, dass manches dir roh schmeckt, wenn du bestimmte Krankheiten hast oder für eine Zeit bestimmte Stoffe brauchst, gewissermaßen als Heilmittel. Das wäre auszuprobieren.
Du kannst es ganz so machen, wie es dir Freude bereitet. Achte dabei immer wieder darauf, dass du dein Ziel im Auge behältst und in Schritten darauf zu gehst.
Es ist sehr hilfreich, wenn du in der Übergangszeit alle alten Mahlzeiten oder Gewohnheiten die du ablegen willst, durch wertvolle Nahrung, positive Gedanken und sinnvollen Ersatz austauschst. Wenn du zum Beispiel das Rauchen aufgeben willst, kannst du in der schwierigen Phase anstatt dir eine Zigarette anzuzünden, zum Beispiel ein paar Weintrauben, Datteln oder Rosinen essen, oder einen kleinen Spaziergang in frischer Luft machen.
Für mich war es eine Weile sehr hilfreich, wenn ich die Gemüse, die ich früher gerne reichlich gewürzt und in aufwendigen Gerichten auf den Tisch gebracht hatte, nun lediglich in einem Topf mit Dampfeinsatz legte und im Wasserdampf wenige Minuten garte, so dass sie noch einen Biss hatten und ihre strahlende Farbe voll entwickelt war. Auch im elektrischen, asiatischen Wok garte ich meine Gemüse auf sehr schonende Weise, zunächst mit sehr wenig, und zuletzt ganz ohne Öl.
Als Beigabe kannst du dir noch Nudeln, Reis oder Kartoffeln machen. Du kannst auch Brot dazu essen. Eine zeitlang bat ich meinen Bäcker, mir Brot ohne Zusätze zu backen. Oder ich trocknete mir selbst *Essener Brot* in der Sonne oder im Backofen bei 42°C.
Das *echte* Essener Brot hat nichts mit Backen von herkömmlichem Brot zu tun. Es ist reine Rohkost! Meine eigene Erfahrung ist, dass Brot essen mir stets am nächsten Tag einen heftig knurrenden Magen bereitet hat und für den Übergang zur Rohkost also für mich nicht geeignet war. Am besten schmeckte es mir, wenn es schon mehrere Tage alt war, dann war es auch bekömmlicher. Nach dem Genuss von Brot bekam ich meistens Lust auf andere verarbeitete Dinge, oder Lust auf mehr. Deshalb strich ich es wieder von meiner Nahrungsliste. Aber das kann jeder halten, wie er möchte.

Vierter Schritt - vegetarische (100% pflanzliche) Nahrung

Ich persönlich meine mit vegetarisch rein pflanzliche = vegane Nahrung! Denn das Wort „vegeta“ bedeutet ja schon „rein pflanzlich“!

Der nächste Schritt sollte genau genommen der erste Schritt sein. In meinen Augen gehören die Tiere dieser Welt, wie ich in diesem Buch ausführlich dargelegt habe, in die Natur und nicht auf unseren Essteller.
Fangen wir gleich damit an, alle tierischen Produkte einschließlich: Fleisch, Wurst, Innereien, Pasteten, Milch, Joghurt, Butter, Buttermilch, Kefir, Honig und alle Tiere der Erde; Geflügel, Eier und alle Tiere der Luft; Fisch, Fischeier, Krebse, Muscheln, Tintenfisch und alle Meerestiere; von unserer Nahrungsliste zu streichen! Die tierischen Substanzen in unserem Körper sind Hauptverursacher aller leichten und schweren Krankheiten!
Es scheint nicht so einfach wie es aussieht, wirklich *überzeugter* Vegetarier aus *Liebe zum Geschöpf* und aus *Achtung vor dem Leben* zu sein. Denn in unserer Nahrungsmittelindustrie verarbeiten wir sehr viele der aufgeführten tierischen Produkte. Wir finden sie wieder in Gebäck und Kuchen (Eier); in der Marmelade (Gelatine=Verdickungsmittel aus Schweine- bzw. Kalbsknochen); in Suppen, Soßen und Fertiggerichten (tierische Fette); in der Margarine, und in Chips (tierische Aromastoffe). Ja sogar in Säften und Wein finden wir tierische Stoffe, weil sie zum Beispiel durch Gelatine geklärt werden. Die meisten Rohköstler außer bei den Instinktos nach Guy-Claude-Burger sind Vegetarier.
Viele von ihnen haben sich sogar dazu entschieden, auch die Milch und Käseprodukte von ihrem Speiseplan zu streichen, da sich ja bei näherem Besehen herausstellt, dass die Kalbs- & Milch-Industrie sogar noch grausamer ist - als schon die Fleischindustrie an sich.
Die Entscheidung, veganer *Rohköstler* zu werden ist ein entscheidender Schritt zu anhaltender Gesundheit, zu Lebensglück, und sogar zum Weltfrieden, wie bereits Sokrates, Platon, Leonardo da Vinci und viele Geistesgrößen wussten!

Industriell verarbeitete Nahrungsmittel

Überwiegend viele industrieverarbeiteten Nahrungsmittel enthalten bei näherem Betrachten irgendein tierisches Produkt. Das ist jedoch nicht immer gleich klar und offen zu erkennen. Meistens verstecken sich diese Produkte hinter Bezeichnungen wie: Verdickungsmittel, Emulgatoren, Fette, natürliche Aromastoffe, Emulsionen, Gewürze, Würze, Würzmittel, Geschmacksverstärker, Gelatine, Lebensmittelfarbe, etc..

Tierische Stoffe in vielen anderen gängigen Gebrauchsgegenständen

Nebenbei erwähnt, enthalten z.B. viele Shampoos Eigelb, die meisten Seifen und Waschsubstanzen werden aus tierischen Produkten hergestellt, der Großteil unserer Kosmetik basiert auf tierischen Produkten (bzw. Abfallstoffen der Fleisch-Industrie).
Fotos in unseren Alben bestehen aus einem mit Gelatine beschichteten Film! Ohne Schweinegelatine gäbe es weder Fotos noch Buchdruckerei! Das fand ich vor vielen Jahren in aufklärenden Briefwechseln mit der AGFA, FUDJI und dem Pass-Amt heraus! Nachdem ich diese Dinge von Agfa und den Anderen Foto-Riesen-Konzernen erfahren hatte, das Passamt darum gebeten, mir zu erlauben, keine normalen Fotos abzugeben, sondern mir Möglichkeiten aufzuzeigen, wo ich Fotos mit Pflanzlichen Stoffen machen lassen könnte. Man erklärte mir daraufhin, dass alle Fotos(!) mit Schweinegelatine gemacht werden. Und sie sagten, dass ich dann auch keine Bücher mehr lesen dürfe, weil auch diese nur mit Hilfe der Schweine-Gelatine möglich seien. Rücksprachen mit Druckereien bestätigten dies.
Die früher in Büchern verwendeten Kunstdruckpapiere mit glänzenden Seiten rochen direkt nach dem Druck stark nach Kasein, wie mir ein ehemaliger Drucker berichtete: „der ganze Saal roch dann nach Käse. Erst wenn wieder Farbe drauf kam, wurde damit der Geruch des Kaseins etwas übertüncht. Auch wenn jemand ein neues Buch kaufte und es aufschlug, stieg ihm der üble Käsegeruch (Kasein) in die feine Nase.
Weiters erfuhr ich von einem Drucker, der sich Bilderrahmen selbst machen wollte und dabei diese Rahmen mit Blattgold verziehrte, dass zum Fixieren Hasenhautleim verwendet wird. Ich könnte die Liste noch ewig weiter führen.

Jesus ermahnte uns, das Leben aller Geschöpfe zu achten und darauf zu sehen, was wir tun:

„Was Ihr getan habt einem von diesen meinen geringsten Brüdern, das habt Ihr mir getan.“ Matthäus 25:40

Was immer wir nicht möchten, das uns getan würde, sollten wir darum auch nicht unserem Mitgeschöpfen antun! Diese Worte haben ihre Gültigkeit nicht nur bei den Menschen. Sie gelten für unsere gesamte Welt und alle Kreaturen auf ihr!
Lauschen wir unseren Herzen und öffnen unsere Augen für die Wunder des Lebens dieser Erde. Welch ein Frieden wird es sein, wenn wir die schreckliche Gewohnheit des Tötens, Schlachtens und Zerstörens abgelegt haben...

Fünfter Schritt - leichte Kost

Der nächste Schritt zum Ziel ist, alle schweren, belastenden Lebensmittel und Produkte, die aus ihnen hergestellt wurden, gegen vitale Kost einzutauschen.

Diese Lebensmittel solltest du weglassen:

Durch Hitze verarbeitete Saaten jeglicher Art: Samen, Nüsse, Knollen:
Getreide, Reis, Kartoffeln, Nudeln, Spätzle und Knödel, etc.
Mehlspeisen + Backwaren:
wie z.B. alle Sorten von Brot wie Knäckebrot bis hin zum Vollkornbrot, Weißbrot, Semmeln oder Brötchen bis Toast; Gebäck und Kuchen aller Art; Pfannkuchen, Strudel, Spätzle, Kaiserschmarrn; etc.
Nudelgerichte: wie Spaghetti, Makkaroni, Lasagne, Ravioli, etc.
eingedickte Soßen und Suppen: Mehlschwitzen oder Mondamin, etc.
Reis- und Körnergerichte: Reispfannen, Puffreis und das beliebte Pop-Corn
Bohnen-, Linsen- und Erbsengerichte:
wie zum Beispiel Mexikanische Chilly-Bohnen, Kichererbsen und Linseneintopf; etc.
Kartoffelgerichte:
Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer und Püree, Salzkartoffeln, Fingernudeln, Chips, Pommes-Frites; etc.

Die Aufzählung kann endlos fortgesetzt werden, doch mit diesen paar Beispielen möchte ich die Liste schließen.
Getreide, speziell Weizen, Hafer und Reis sind mit die größten Schleim-Lieferanten unserer täglichen Nahrung. Sie sind neben dem Tierischen mit die Hauptverursacher für Grippe, Bronchitis, Allergien und vieles Andere. Außerdem beinhaltet das Getreide, wenn es vor der Verarbeitung nicht gekeimt wurde, Enzyme gegen Frassfeinde, die auch für den Menschen schädlich sind. Erst wenn das Samenkorn drei Tage gekeimt hat, verliert es diese Stoffe.

Kleine Begriffsklärung - für das Wort Brot

Das semitische Wort *Brot* bedeutete ursprünglich nicht gleich das Nahrungsmittel Brot. Das hebräische Wort לֶחֶם *læḥæm* bezeichnet wie schon in → Ugarit im weiteren Sinne allgemein *Nahrung*, und erst im Näheren betrachtet verschiedene Backwaren, deren Hauptbestandteil Mehl ist. Es war also nicht grundsätzlich von gebackenem Brot aus Mehl die Rede, wenn von Brot ge-

sprochen wurde, sondern von Essen! (Ugarit ist heute: Ra's Schamra /Ras Shamra /رأس شمرة /Ra‘s Šamra in Syrien. Ugarit war ein Stadtstaat und während der Bronzezeit ein wichtiges Handelszentrum in Nord-Syrien. Ba‘al ist der wichtigste Gott im Ugaritischen Mythos. Ba‘al ist für Wasser, Brot, Wein, Öl, Kräuter (Nahrung des Viehs) und Ihr Gedeihen verantwortlich.

Ähnlich wie beim Brot verhält es sich auch mit den Wörtern Fleisch und Fisch:

Kleine Begriffsklärung - für das Wort Fleisch

Immer wieder finde ich in Lexika und im Internet Hinweise darauf, dass das Wort Fleisch -*nicht*- gleichbedeutend war für Fleisch vom Tier. Und auch nicht dafür, dass das Wort Fisch einen Fisch bedeutete, wie wir es gelernt haben. Ebensowenig wie das Wort Brot auf Getreidelaiber hinwies, wie wir es heute kennen.
Sondern dass alle drei Bezeichnungen - wie Fleisch, Fisch und Brot – ursprünglich nur auf Nahrung im Allgemeinen hinwiesen. Bei Fleisch z.B. auch auf einen Apfel (Apfelfleisch). Ähnlich dürfte es sich auch bezüglich des Wortes Fisch verhalten.
Die Bedeutung des Wortes Fleisch als Tierfleisch ist zum Beispiel erst seit dem 8. Jahrhundert belegt. Da laut den Essenischen Schriften und Funden im Koran sowie der Bibel die Menschen früher nur frische Früchte, Gras und ungekochte Gemüse aßen, darf man annehmen, dass das Wort ursprünglich eher Fruchtfleisch im Allgemeinen bezeichnete.
Von der gemeinsemitischen Grundbedeutung „Nahrung“ erklärt sich, dass die Wurzel im Arabischen „Fleisch“ und im südarabischen Dialekt der Insel Soqotra „Fisch“ bedeutet (Dommershausen, 1984, 538).

Sehr interessant in diesem Zusammenhang ist diese Tatsache:
das griechische Wort für Fisch lautet Ichthys:
Setzt man die griechischen Anfangsbuchstaben von
I=Jesus, CH=Christus, TH=Theos (=Gott), Y=Hyios (=Sohn), S=Soter (=Erlöser)
zusammen, entsteht das griechische Wort Ichthys =Fisch!

Sechster Schritt - FRohkost

Nachdem du es geschafft hast, deine Eßgewohnheiten so weit umzustellen, kannst du den nächsten größeren Schritt wagen: das Austauschen jeglicher gekochter Gerichte durch frische Gemüse und Blattsalate, Früchte, durch Smoothies und Grassaft und frisch gepresste Früchte- und Gemüse-Säfte.
Es lassen sich auch ohne die Beigabe von Geschmacksverstärkern wunderbare Rohkost-Gerichte erstellen. Mit Zitrone kannst du zum Beispiel den Essig ersetzen. Das bisherige Salatöl wird durch native, kaltgepresste Öle, am besten Olivenöl oder Sonnenblumenöl, ersetzt. Die Tomate gibt in Blattsalaten immer einen würzigen, deftigen Hintergrundgeschmack ab. Petersilie und Dill runden den Geschmack auch von ungesalzenen Salaten wundervoll ab. Avocados ergeben herrlich cremige Dipps und Beigaben.
Es darf ganz der *Nase und dem Sinn nach* zusammengestellt werden. Finde für dich die besten Kombinationen heraus und achte dabei unbedingt auf Bekömmlichkeit! Deinen Geschmacks-Sinne und deine Intuition (innere Stimme) werden dir dabei helfen!
Ich selbst begann vor einigen Jahren damit, zu besonderen Anlässen meine früheren Lieblingsgerichte durch Gourmet-Rohkostzubereitungen möglichst geschmacksnah nach zu kreieren, was mir lange Jahre in jeder Hinsicht half, auch nach sogenannten Rückfällen mit viel Freude wieder zur Rohkost zurückzukehren und zu 80-100% beizubehalten.

Sichtbare und spürbare Vorteile der Vitalernährung:

Dies sind nur einige von vielen Vorteilen, die dir die Vital-Ernährung in der Anfangsphase sofort, und bei diszipliniertem Obstverzehr auch auf lange Sicht, bringen kann:

- Allgemeines Wohlbefinden, gute Laune, nervliche Entspannung
- Übelkeit, Müdigkeit und Völlegefühl verschwinden
- Die Geruchs- und Geschmacksnerven werden wieder empfindlicher
- Körpergeruch (Atem, Achseln, Urin) reduziert sich, ebenfalls das Schwitzen, die fettigen Haare und die Schuppenbildung, Schlafstörungen und Albträume vergehen
- Durstgefühle sind kaum mehr vorhanden
- Das Sehvermögen wird bei vielen positiv beeinflusst
- Nervosität, Reizbarkeit, Schüchternheit, Ängste, Anspannung, Schwindelgefühle verschwinden

- Entzündungsprozesse werden gemindert
- Die Sonnenempfindlichkeit lässt nach
- Allergien wie Heuschnupfen, Ekzeme oder Asthma verschwinden
- Feuchte Hände und Füße ebenso wie die Kälteempfindlichkeit vergehen
- Der Blutdruck stabilisiert sich
- Zahlreiche Krankheiten gehen zurück oder heilen sogar
- Die Pubertätszeit wird hinausgezögert
- Es verschwinden die typischen Pubertätsprobleme wie Pickel, Akne, Aggressivität, Ungeduld
- Die Menstruationsbeschwerden nehmen ab, später lassen, bei konsequenter Einhaltung der Rohkost, die Blutungen nach - bei vielen Rohkostfrauen mit hohem Rohkostanteil versiegen sie ganz.
- Die typischen Schwangerschaftsprobleme entfallen
- Allgemein ist eine längere Lebensdauer in einem guten gesundheitlichen Zustand zu erwarten.

Viele Menschen sind davon überzeugt, dass nur die reine Rohkost so viele Vorteile mit sich bringt. Doch verschiedene Studien behaupten, dass andere Kostformen ebenfalls sehr erfolgreich sind. Ich wiederum behaupte, dass die folgenden, in der Liste aufgeführte Punkte, *ausschließlich durch Rohkosternährung* erreicht werden können.

Markus Rothkranz - bekannter Rohköstler und deutschamerikanischer Regisseur und Autor aus Las Vegas hält viele Vorträge vor großem Publikum in ausverkauften großen Hallen. Er sagt in einem speziellen Vortrag, der mich sehr beeindruckte: „Die Leute haben Infekte und Krankheiten und kommen zu mir und fragen, warum ihre Nahrungsergänzungsmittel ihnen nicht helfen.
Es nützt doch nur, wenn der Herd der Krankheit beseitigt wurde. Stellt euch vor, euer Haus brennt. Ihr ruft die Feuerwehr. Die stellen sich hin und löschen. Aber wenn ihr nicht aufhört, ständig neues Petroleum ins Feuer zu werfen, was können dann die Feuerwehrleute bewirken?“

Veränderungen, die du ausschließlich mit lichthaltiger Kost und entsprechender Lebenshaltung erreichst.

- Unser Körper wird erneuert - wir erhalten einen Lichtkörper.
- Wir durchlaufen eine geistige und psychische Reinigung.
- Unsere Haut braucht keine Seife mehr für die Reinigung. Die Haut erzeugt ihre Creme selbst.
- Krankheiten jeglicher Art erfahren Linderung, in vielen Fällen sogar Heilung, wenn dieser Weg von Zuversicht und starkem Glauben begleitet ist, und dauerhaft eingehalten wird!
- Die Zähne werden erneuert (mit zusätzlicher Meditation - und wenn alle Plomben entfernt sind (gefunden bei Edmond Bordeaux Székely, bekannt u.a. durch die Essener Schriften. Ich fand 1992 in einer der ältesten Büchereien der Welt - in Madras (heute Chennai) ein bis 1992 nicht veröffentlichtes Schriftstück in Schreibmaschine, welches besagte, dass seine Schüler, die 3 Wochen Osmose-Fasten mit ihm gemacht hatten, neue Zähne bekamen. Osmose-Fasten meint: nicht essen, nicht trinken! (vergleiche in diesem Buch: Mein Lichtnahrungs-Bericht).
- Haut, Haare und Knochen werden erneuert.
- Das Haar wird wieder glänzen und wachsen und die ursprüngliche Farbe zurückerhalten.
- Die Leistungsfähigkeit für Geist und Körper steigt.
- Neues Leben - ein Baby - wird in Reinheit geboren und kann sich in Gottverbundenheit entwickeln.
- Freudige Erfüllung von göttlichen Aufgaben tritt anstelle des schweren Abtragens von Sühneschuld.
- Müdigkeit, Schwäche, Unbewusstheit, Halbherzigkeit, Unaufmerksamkeit, Freudlosigkeit und Depressionen verschwinden
- und unser Herz öffnet sich der Bewusstheit, Harmonie,
- Achtsamkeit, Freude und Liebe.

Unter *„14. Krankheit - Psycho-Somatische …“* gehe ich noch mal detailliert auf die Symptome ein, die während Nahrungs-Umstellungen erlebt wurden.
Wenn dir deine Transformation hin zum Licht Freude macht und sie dir leicht gelingt, kannst du auch den goldenen siebten Schritt gehen:

Siebter Schritt - Sonnenkost
für Sonnenkinder und Individualisten

Wenn du mit viel Leichtigkeit und Freude bis hierher gekommen bist, kannst du auch den letzten Sprung vor der Lichtnahrung (Prananahrung) wagen: dich nur noch von Früchten zu ernähren. Stelle dich dazu zunächst mit festen Früchten um: Bananen, Äpfel, Birnen, Guaven, Mango, frische Kokosnuss, Durian, Jackfruit, Sapoten, etc. Wenn du dich noch weiter verfeinern willst, kannst du auch Wasserfrüchte oder Kokosmilch wählen.
Diese Kostform wird dich vor allen Dingen dann begeistern, wenn du dich in wärmeren Ländern aufhältst. Es ist auch eine Möglichkeit für die kälteren Regionen im Sommer... das macht leicht und froh!
Allerdings möchte ich dringend empfehlen, dass du vor dieser Kostform die anderen vorangegangenen Schritte unbedingt einhältst, wenn du sicher sein willst, dass keine Komplikationen auftreten! Vor allen Dingen Menschen, die Probleme oder Bedenken haben, sich mit den inneren Prozessen zu beschäftigen, sollten vor dieser hochenergetischen Kostform die vorangegangenen Schritte beherzigen! Denn mit dieser Kostform öffnet sich verstärkt das dritte Auge, du nimmst viele Dinge - besonders auch aus der geistigen Welt - stärker wahr, Träume werden klarer, Erinnerungen an frühere Leben kommen hoch und wollen erlöst werden!

Alle aufgezählten Heilungs- und Vitalisierungs-Symptome, die ich bei der Frohkost erwähnte, werden bei der Sonnenkost noch verstärkt!

Als - durch das Fasten - quasi *frischgeborener* Früchte-Esser kannst du dich der wunderbar heilenden und erneuernden Wirkungen der Früchte erfreuen und dich einem Leben innerer Ausgeglichenheit und Harmonie mit deinem Umfeld hingeben und widmen. Die täglichen Übungen, Meditationen und Gespräche mit Gott werden dir dabei helfen. Du kannst deine Freude an andere Menschen weitergeben und bist nun ein wahrer Lichtträger.





14. Krankheit
Psycho-Somatische Ermahnung und Warnung

Es ist ganz einfach ein Zeichen, dass wir nicht auf die Weise lebten, die Gott für uns vorgesehen hatte. Niemand von uns nimmt Notiz von der chronischen Verschmutzung die unmerklich und unablässig im Körper und auf allen anderen Ebenen vor sich geht. Auf diese Weise werden *chronische Leiden geboren*. Wann immer wir uns körperlich krank oder depressiv fühlen, sollten wir unserem Körper und unserer Seele die Chance geben, sich zu reinigen und zu erneuern: indem wir uns ausruhen, entspannen, meditieren, in uns gehen, unsere Gedanken und Gefühle beobachten und beten. Und wir sollten ihnen die richtige Nahrung für ihre Erholung und zu ihrem Erhalt anbieten! Jede akute Krankheit ist nicht destruktiv, ist kein Feind, vor dem wir uns fürchten müssen, sondern unser Freund und Helfer, wenn wir ihren Sinn richtig verstehen und uns entsprechend verhalten. Die Krankheit ist lediglich das Anzeichen dafür, dass bestimmte Organe vergiftet, defekt oder ermüdet sind und dass wir bestimmte Dinge und Zusammenhänge im Leben nicht beachten.
Heutzutage werden viele stark übergewichtige Kinder mit der großen Belastung von kranken und inaktiven Zellen geboren. Ihre Eltern sind stolz über die Wohlgenährtheit ihrer Kinder und die Paussbackigkeit ihrer Gesichter.
Manchmal ist die Speckigkeit von solch enormem Ausmaß, dass es diejenigen erschreckt, die ihre wahre Bedeutung verstehen.

Die Krebszelle ist das direkte Ergebnis einer falschen Ernährung und eines Festhaltens an alten Verhaltensmustern (seelische Blockaden). Keine Medizin kann die Roh-Stoffe ersetzen, die auf dem Herdfeuer zerstört wurden. Unsere Nahrung sollte nur aus lebenden Zellen bestehen. Und solche werden uns von den Bäumen im Überfluss gegeben. Bäume bieten uns ihre delikaten Früchte in großer Vielfalt dar. Gekochte Nahrung ist die Hauptursache *der meisten unserer* Krankheiten, neben den seelischen nicht aufgearbeiteten Dingen, die unsere Energien aufzehren. Die Ausscheidung aller giftigen und wertlosen Substanzen stellt eine dauernde innerliche Störung des natürlichen Ablaufes im Organismus dar. Auch seelische Schmerzen verursachen Körpergifte. Es sind biologische Reaktionen, die wir Krankheiten nennen. Sie verursachen regelmäßiges oder dauerhaftes (chronisches) Unwohlsein und Behinderung des Körpers, wenn sie nicht richtig erkannt und verstanden *werden. Wir* kennen diese Ausscheidungen in Form von Fieber, Entzündungen, Kopfschmerzen, Durchfall und Erbre-

chen oder im fortgeschrittenen Stadium auch in Form des Abwurfes von Gliedmaßen oder dem Absterben von Geweben und Organen.

Unser Körper ist aus dem Material gebaut, das in ihn hineingegeben wurde und wird: Luft, Wasser und die energetischen und magnetischen Kräfte der Natur Gottes. Alles haben wir verändert: unsere Luft, unser Wasser und unsere Nahrung. Darum sind wir im Wesentlichen aus den unnatürlichen, giftigen Stoffen, die wir mit der Nahrung aufnehmen oder auf anderen Wegen in unseren Körper hineinbringen (Cremes aller Art, Rasierschaum, After Shaves, Shampoos, Schminke, Tabletten, Tinkturen, giftige Stoffe am Arbeitsplatz, etc. Wir bauen nicht nur das in den Körper ein, was wir als Nahrung konsumieren, sondern auch das, was wir sonst noch aufnehmen: auch mit Nase, Ohren und Poren. Was heute in unseren Körper hineingeht, formt morgen unser Blut und Fleisch, unsere Knochen und unseren Geist. Und: wir strahlen auch das aus, was wir uns einverleiben. Das heißt: wir beeinflussen auf diese Art auch unser Umfeld.

Die vollkommenste Nahrung ist die *Nahrung, die natürlich wächst!* Die Natur bereitet sie in ihrem eigenen *Labor,* wie Gott sie für uns dachte. Die Nahrung wird so perfekt geschaffen, wie es unter den Umständen möglich ist, die wir selbst unserer Mutter Natur bereiten. Früchte sind die für uns durch die Energie der Sonne bestens bereitete Nahrung. Sie beinhalten alle Elemente, die die Sonne und die Erde tief in ihren faserigen Zellen geborgen halten. Sie sind die Lebendzellen-Nahrung der Natur für uns.

Rohbelassene Früchte, auf nüchternen Magen gegessen, werden vom Blutstrom und von den Drüsen innerhalb 15-20 Minuten nach der Einnahme aufgenommen. Früchte und frisch gepresste Fruchtsäfte ohne Zusätze sind die Reinhalter unseres Systems, die Erneuerer und Erbauer unseres Körpers.

15. Krankheiten, die durch falsche Ernährung mitbedingt sind - und bei welchen die Rohkost sehr hilfreich sein kann

Asthma, Ekzeme, Dermitis und Neurodermitis, Akne, Glatzköpfigkeit und Haarausfall, *Aids*, Grauhaarigkeit, Muskelschwund, *Krebs, Lepra*, Gicht, *Leberzirrhose,* Nesselsucht, *Leukämie,* Menstruation, Polyarthritis, Rheuma, Blindheit, *Grüner und grauer Star,* Taubheit, *Tumore,* Zysten, *Syphillis,* Fettformationen, Gastritis, Appetitlosigkeit, Periostose, Heuschnupfen, Neurose, Verstopfung,

Fieber, Blattern, Diphterie, *Kinderlähmung (Polio),* Neuritis, Schleichender Tod (Pellagra), Kältegefühle in den Beinen und Armen, *Gürtelrose,* Muskelkater, Parodonthose, Karies, *Herzinfarkt,* Elephantiasis, Verkalkung, Paralyse, Anämie, Ödeme, Allergien, Pickelgesicht, Morsche Knochen (leichte Knochenbrüche), Purpura, *Gelbsucht,* Gallenstein, Nephritis, Koliken, Gastritis, Magenschmerzen, Migräne, *Tuberkulose,* Kopfschmerzen, Müdigkeit, Scharlach, Mattheit, Schwächeanfälle, Schlaflosigkeit, Depressionen, Schlappheit, Aggression, Vergesslichkeit, Altersschwäche, Faltenbildung, Parkinsonsche Krankheit, Verspanntheit, Mumps, Unaufmerksamkeit, Zerstreutheit, Keuchhusten, Zahnausfall, sogenannte *Viren-/Bakterieninfektionen*, Grippe, Malaria, Sumpffieber, Cholera, spastische Behinderungen, offene Wunden, Atemnot, Gehirnschlag, Röteln, Herzschwäche, Herzversagen, Unterkühlung, Ohrenschmerzen, Rachitis, Mandelentzündung, Blinddarmentzündung, schmerzhafte und schwierige Geburten, kranke Neugeborene, Verhaltensstörungen, Freudlosigkeit, verstärkte Schweißabsonderung, Blut im Urin, Embolie, Thrombosen, Magersucht, Gleichgewichtsstörungen, Blähbauch, Juckreiz, Masern, Heiserkeit, Pubertäts-Schwierigkeiten, Fresssucht, Fettleibigkeit, Ohnmacht, *Bandscheiben- und Wirbelsäulenleiden,* Gelenkversteifungen, Sonnenempfindlichkeit, Blässe, Bluthoch- und Niederdruck, Kreislaufschwäche, Durchfall, *Multiple Sklerose,* Vitaminmangel (→B12), Mineralstoffmangel, Sodbrennen, Drogensucht, Schnupfen, Mundgeruch, Halsschmerzen, Allergien, Lungenentzündung, Windpocken, Mundfäule, Orangenhaut (Cellulitis), Zuckerkrankheit (Diabetes Typ I+II), Zittrigkeit, Gewebserkrankungen, Knochendeformationen, Kropf, Pigmentstörungen, Haarspliss, Bewusstlosigkeit, chronische Leiden, mangelndes Vertrauen, … die Liste könnte endlos fortgesetzt werden!

Die aufgezählten Bezeichnungen sind nur einige von endlos vielen Namen, die wir unseren Krankheiten gegeben haben, welche die Spur zu ihrem Ursprung stark verwischen. Wenn man sich die Mühe macht und in den Lexika für Krankheiten nachblättert, kann man am Ende der Abhandlungen hinter fast jeder Krankheit einschließlich Krebs oder z.B. Osteoporose Erklärungen wie: mangelnder Stoffwechsel, falsche Ernährung oder Mangelernährung lesen. Das sollte einem logisch denkenden Menschen nachdenklich stimmen. Diese Anmerkungen fand ich sogar bei vielen Krankheiten in den wohl bekanntesten Lexika Brockhaus und Bertelsmann.

16. Bekannte Krankheitsmerkmale und ihre Ursprünge aus meiner Sicht

Leben = Fließen
Schmerz = Anzeige, dass etwas nicht stimmt: der Fluss fließt nicht mehr richtig
Tod = Stillstand des Flusses

Diese Auslegungen sind sicherlich nicht unbedingt die Sicht eines Facharztes. Ich möchte mit meiner Sichtweise den Leser lediglich anregen, sich eigene Gedanken über die körperlichen Ursachen seiner Krankheit zu machen.

Oft ist es auch so, dass trotz jahrtausendelanger Forschung immer noch am falschen Ort geforscht wird, immer noch komplexere, rein physischen Zusammenhänge aufgedeckt werden, und immer noch kompliziertere Namen für Krankheiten gefunden werden müssen, die im Grunde mit wenigen Worten beschrieben werden können: Mangelernährung, Fehlernährung, negative Lebenseinstellungen, krankmachender Lebensstil.

Auch seelische oder umweltliche Ursachen sind mit Sicherheit nicht unerheblich. Dabei will ich allerdings hier noch einmal darauf hinweisen, dass die Psyche des Menschen in vielen Fällen schon aufgrund der falschen Ernährung leidet. Dann kommen die anderen menschlichen Verirrungen noch hinzu, die nicht direkt etwas mit der Ernährung zu tun haben, sowie Blockaden aus früheren Leben - oder die Einmischung Verstorbener. Ich will hier aber in der Hauptsache nur auf die ernährungsbedingten Ursachen eingehen.
Seelische Hintergründe, die nicht behoben werden ... stressen nicht nur die Seele, sondern vor allem den Körper, der seine Energien eigentlich dringend für die Arbeiten im Körper benötigt. Falsche Ernährung bereitet den Boden für Bakterien, Viren, Parasiten... die Müllabfuhr des Körpers. Falsche Ernährung führt zu saurem Säftehaushalt und zu kristallinen Ablagerungen, Verschleimung, Verstopfung, und Ansammlungen im Körper oder Mangel- und Fehl-Versorgung, etc.. Ich möchte damit den Leser lediglich anregen, sich eigene Gedanken über die körperlichen Ursachen seiner Krankheit zu machen. Auch seelische Ursachen sind mit Sicherheit nicht unerheblich.
Auffallend ist auch schon die Erklärung aus der Bibel, die besagt, dass sich der Sündenfall durch den Genuss eines falschen Lebensmittels ereignete. Und zwar

von etwas, von dem sowohl Adam als auch Eva bereits wussten, dass es ihnen nicht bekommen würde.
Wie ich am Anfang des Buches in „1. Die Zeit des Erwachens - die vergewaltigte Intimität“ bereits erwähnte, ist nach meinem Ermessen der Apfel vom „Baum des Lebens“ so etwas wie ein Hinweis darauf, dass Adam und Eva lebenden Stammbaum genossen haben müssen. Oder zumindest etwas symbolisch Gleichwertiges, so dass sie in den irdischen Körper fielen und von den Tieren gefürchtet wurden, die instinktiv die Gefahr spürten, die nun von den Menschen ausging. Aber dies sei hier nur am Rande erwähnt.

Bandscheibenschmerzen

Ablagerung von verletzenden Substanzen zwischen den Bandscheiben; Mangel an Roh-Stoff-Zufuhr, mit der die geeignete Gleitflüssigkeit produziert werden soll, damit die Bandscheiben nicht aneinander reiben. Dies trifft auch bei abgenutzten Knochenpfannen und -Kugeln zu... Möglich sind auch extreme Konflikte mit dem Selbstwert. Die Übersetzung: Selbstwerteinbruch durch einen entsprechenden Vorfall, der nun in die Heilung gehen darf, sofern wir unsere Konflikte ehrlich anschauen, entsprechend versöhnen - und zulassen, dass diese Verletzung ohne medikamentöse und operative Eingriffe heilen darf!

Im Frühjahr 2021 erlitt ich einen sehr schweren Bandscheibenvorfall. Ich wurde mit dem Notfallwagen ins Unfallkrankenhaus gefahren und räumte nach der MRT die sofortige Notoperation ein. Ich lehnte trotz großer Angst ab. Der Prozess verlief sehr langwierig. Doch ging ich schon nach 2/5 Monaten wieder meinen alten Vorlieben nach: Bergwandern, Radeln, Schwimmen. Während dieser Zeit kamen ständig Konflikte zwischen mir und meiner Mutter hoch, die ich zeitgleich bearbeitete. Jetzt, 9 Monate später - als ich mein Buch erneut überarbeite, fiel ich über diese kurze Passage! Und darf schmunzeln, denn ich würde auch heute noch dieselbe Erklärung abgeben! Dass auch schwerste Bandscheibenvorfälle von alleine heilen können, lebe ich gerade vor. Was mir zur Heilung an Hilfe von Außen am meisten half, waren: Schmerztherapie nach Roland Liebscher (Ursachenmedizin); Siener NPSO Lichttherapie (2 Sitzungen); Spiralstabilizations Übungen mit dem Übungsseil von Dr. Richard Smisek (Tschechei), sowie kybernetische Mikroakupunktur.

Blindheit

weißer, grauer und grüner Star: ungewünschte Partikel und Schlacken haben sich zwischen der Linse und der Pupille des Auges abgelagert, die Linse des Auges leidet Mangel an wichtigen Substanzen, um die Linse klar zu halten.

Bakterien haben schadhafte Zellen befallen. Das Licht kann nicht mehr hindurchdringen... Auch Entgiftung kann vorübergehende Sehschwächen verursachen.

Bronchitis, Schnupfen

der Organismus scheidet den überschüssigen Schleim aus, der durch schleimhaltige Nahrung wie z.B. Reisspeisen, Getreide-Produkte, Milch- und Mehlspeisen, etc. in den Körper gelangte. Unsere Nasenschleimhäute und Atemwege sind entzündet. Die Gefässe an der entzündeten Stelle werden durchlässiger, damit die weißen Blutzellen zu den Zellen des Gewebes gelangen können, um Viren und Bakterien zu bekämpfen, die sich auf dem Boden, den wir ihnen bereitet haben, breit gemacht haben.

Geschwollene Beine und Füße

Ansammlung von Wasser oder Blut in den Geweben. Das Salz, das wir unserer Nahrung künstlich zuführen, bindet alle Flüssigkeit ebenso künstlich in den Geweben und somit alle Gifte und Schadstoffe, die diese Flüssigkeiten beinhalten. Das Gewebe und die Adern schwellen schmerzhaft an. Die Kapillaren in den Venen leiern aus, das Blut kann nicht mehr richtig zurückfließen.

Fettleibigkeit

Der Körper lagert Giftstoffe in Fettzellen ab, die er nicht ausscheiden und anderweitig entsorgen kann. Er bildet wie die Muschel um das Sandkörnchen, viele kleine *Perlen*, in diesem Fall Fett-Zellen.

Gicht

Ablagerung von Schadstoffen zwischen den Gelenken, die der Körper nicht auf andere Weise ausscheiden konnte. Der Körper sucht sich für die Ablagerung immer Stellen aus, wo er es vorübergehend noch am besten verantworten kann. Bei Gicht sind es die Gelenke. Sie verdicken sich schmerzhaft, können nicht mehr richtig bewegt werden.

Körperausdünstung, übelriechende

vermehrte Schweißabsonderung: giftige und schädliche Substanzen, sowie abgeschmolzene Fette werden durch die Haut mittels des Schweißes abgesondert. Dies wird zum Beispiel bei der geruchsstarken Aussonderung der Gifte von Zwiebeln und Knoblauch am Geruch besonders deutlich, wenn dazu auch Fleisch und Wurstwaren verzehrt wurden.

Krebs

Parasiten nisten sich in Zellen ein, für die wir den Boden bereitet haben. Der Organismus versucht Toxine, die mit Fett oder Schleim umhüllt sind, um den Körper davor zu schonen (ähnlich wie bei einer Muschelperle), aufzulösen und auszuscheiden, die sich in den Organen, Geweben und Knochen abgelagert haben. Da die vorhandenen *Polizei-Zellen* (weiße Blutkörperchen) mit den Krebszellen nicht fertig werden, können sich Parasiten einnisten, die sich von ihnen ernähren. Es bilden sich Krebsknoten, in welchen die Parasiten leben.
Weil wir nicht damit aufhören, unserem System Gift zuzuführen, das der Körper mit der Ummantelung von Schleim zu entschärfen sucht, kann der Organismus mit der Ausscheidung dieser Stoffe nicht mehr nachkommen, die Schadstoffablagern in allen Teilen des Körpers werden immer größer. Der Schleim, mit dem sich der Körper zu schützen sucht, wird so selbst wieder zum Krankheitsverursacher.
Wir können uns mit einem Staat vergleichen, in dem einige Kriminelle sich aufhalten (Gifte...). Die Polizei hat dieses Problem zu lösen (weiße Blutkörperchen). Wenn die Kriminalität zunimmt, braucht es auch mehr Polizisten. Und wenn es mehr Kriminelle als Polizisten gibt, oder wenn zu viele Polizisten 'im Schleim ersticken', haben wir einen kriminellen Staat - wir haben ein Krebsgeschwür!

Kreislaufschwäche

dickes Blut, verengte oder ausgeleierte, verkalkte Arterien.

Migräne

giftige Stoffe und/oder mangelnde Sauerstoffzufuhr im Gehirn, sowie Wassermangel! Das Blut ist aufgrund vieler nutzloser und schädlicher Substanzen zu dick und kann nur schlecht durch die Blutgefäße zirkulieren. Die Gefäße sind verengt, z.B. durch Rauchen, Kaffetrinken, Kalkablagerungen, Schwermetalle, etc. Und/oder der Mensch sitzt zu viel und bewegt sich zu wenig an der frischen Luft und trinkt zu wenig, daher mangelnde Sauerstoff- und Flüssigkeitszufuhr.

Nervosität

der Organismus ist voll von stimulierenden Materialien. Diese zwingen den Körper, unnatürlich schnell und/oder lange zu arbeiten. Bei Kindern stark zu beobachten: die negative Wirkung von Zucker.
Anderes Beispiel: ein Raucher veranlasst durch sein Rauchen die Venen zu verstärkter Kontraktion (Zusammenziehung). Das meist auch noch dicke Blut muss nun mit wesentlich mehr Kraft hindurchgepumpt werden… der Betroffe-

ne schwitzt und zittert aufgrund der Überforderung seines Organismus. Zur selben Zeit trinkt er Kaffee: die Venen werden geweitet und das Blut *eilt* nun weit schneller hindurch, als es nützlich ist: das Herz wird überfordert!
Der Körper muss unbrauchbares Material ausscheiden so gut er kann, um mehr Energie für das Herz zu gewinnen: das Ergebnis sind Schweißausbrüche!
Ein Ballonflieger in der Luft hat das ähnliche Problem, wenn er in der Luft bleiben will, muss er leicht sein und Ballast (Sandsäcke) abwerfen.
Stellen wir uns vor, zur gleichen Zeit zu rauchen und Kaffee zu trinken! Und dazu noch die gekochte Nahrung! Und das muss unser Körper jeden Tag mitmachen, jede Minute, jede Sekunde...

Schlaflosigkeit/Traumlosigkeit

der Organismus ist damit beschäftigt, unerwünschte Materialien zu beseitigen, die in den Körper gelangt sind (gekochte Nahrung, Rauchen, Trinken ...)
Während der Beseitigung fühlt sich der Betroffene unwohl, rastlos, nervös und verwirrt, was ihn schlaflos hält. Träumen tun wir eigentlich immer, aber wenn zu viel Stress im Alltag ist oder zu viele Schlacken das System belasten, und wenn wir bestimmte innere Prozesse blockieren, können wir uns schlecht an unsere Träume erinnern.
Manchmal haben wir des Nachts *großen Appetit*, etwas zu essen. Ich sage absichtlich nicht Hunger! Nachdem wir dann gegessen haben, glauben wir, dass wir uns *besser* fühlen. Die Ausscheidung der schädlichen Stoffe aus dem Körper hält uns unruhig. Wenn wir etwas gegessen haben, stoppt die Ausscheidungsphase des Körpers sofort, da er nun mit der erneuten Aufspaltung neuer Substanzen beschäftigt ist, bevor er wieder ausscheiden kann. Das entzieht uns Energie und wir *fühlen uns nach dem nächtlichen Essen besser, weil wir nun endlich müder sind und schlafen können*. Aber nun ist noch mehr Gift auszuscheiden, als es vorher schon war. Dieser Vorgang wiederholt sich in unterschiedlichen Abständen so lange, bis der Organismus zusammenbricht. Wir glauben dann, dass wir *krank werden*, dabei waren wir die ganze Zeit krank! Nur wussten wir es bis zur deutlichen Meldung unseres Körpers nicht.

Sodbrennen

gewöhnlich nach fetten, gesüßten, oder gesalzenen Mahlzeiten. Vor allem bei eingelegtem Gemüse in Kombination mit fettem Essen; frittierte Speisen. Auch nach zu üppigen Mahlzeiten. Durch die Beigabe der schädlichen Substanzen und durch Erhitzung werden die Nahrungsmittel unvorteilhaft verändert. Es kommt Übersäuerung und zu Gärungsprozessen mit Aufstoßen. In besonders starken Fällen können sie zu Verätzungen der Speiseröhre führen.

Schwindelanfälle

zu schwer gegessen: die gesamte Energie ist im Magen, um die wertlosen Substanzen aufzulösen; schlechte Blutzirkulation durch dickes Blut oder verkalkte Arterien oder zusammengezogene Venen (Rauchen), Gift im Blutstrom oder, schädliche Stoffe im Gehirn, Überarbeitung, zu wenig Schlaf.

Wirbelsäulenleiden

Oft drückt der viel zu volle Darm auf die Wirbelsäule, die durch falsche Haltung am Arbeitsplatz, etc. ohnehin schon stark belastet ist. Ich kenne eine Menge Leute, die mit großen Schmerzen beim Arzt erschienen, der ihnen nicht helfen konnte. Nachdem ich ihnen riet, für ein paar Tage die schwere Nahrung zu lassen und stattdessen Salate zu essen, waren die Schmerzen verschwunden!

Wirbelsäulenschmerzen bei Grippe

in der Wirbelsäule befindet sich das Zentrum, in dem die neuen Blutzellen und andere Zellen gebildet werden. Wenn wir krank werden, wird eine große Menge weißer Blutkörperchen produziert, und wir können das deutlich aufgrund der Hitze im Rückenmark spüren, die dann von diesem Zentrum ausgeht. Es wird auf Hochtouren gearbeitet, um uns zu retten. Auch die Nerven-Bahnen verlaufen durch dieses Gebiet. Sie geben das Alarmsignal an unser Gehirn um mitzuteilen, dass die *Fabrik* überfordert und überhitzt ist!

Wunden offene

die nicht heilen oder größer werden: ich habe dazu vor vielen Jahren von einem Arzt einmal den Begriff „Schleppscheiße“ gehört, der hier sehr trefflich passt. Die Giftstoffe können nicht mehr zureichend durch die Entsorgungs-Organe aus dem Körper entfernt werden, also werden sie über die Haut nach Außen befördert. Bakterien haben ihre Arbeit begonnen, den kranken Körperteil *abzutragen*. Wir nennen das Infektion. Der Organismus ist damit beschäftigt, vorrangig wichtige Organe, wie z.B. Herz, Venen, Gehirn, etc., von giftigen Stoffen zu befreien. Blutgefäße sind für den Transport nicht zugänglich, sie sind verstopft. Es ist nicht genug Energie da und es fehlen *Arbeiter*, um die Wunde vom Schmutz und von Giften zu befreien, die ständig in sie hinein gelangen. Es können aufgrund mangelnden Materials keine Helferzellen gebildet oder zur entsprechenden Stelle gesandt werden, um die Wunde zu schließen und das *morsche* Körperteil wieder mit *brauchbaren Bausteinen* aufzubauen. Dies würde die Bakterien dazu veranlassen, den Krankheitsherd zu verlassen! (siehe auch: Teil III: „III. Krankheiten, unsere Helfer: 7. Bakterien und Viren: die göttliche Abrisstruppe)

Dies sind nur ein paar Beispiele aus der unendlichen Reihe tausender von Namen für Krankheiten. All diese Namen hat die Medizin für die vielen individuellen Formen der Ausbrüche und Eliminationsversuche von Ballasten, Giften, Fetten, toten Zellen, und so weiter ... unseres Körpers erfunden.
Diese *vielen individuellen Bezeichnungen* fallen in den meisten Fällen unter die Krankheit mit dem Titel: „Falsche Ernährung“ oder „falsche Lebensweise“!
So manche Krankheit wird - wie oben schon erwähnt, sogar in den größten bekannten Lexika wie zum Beispiel dem Grossen Brockhaus - bei näherem Hinsehen mit *Mangelnde Ernährung* umschrieben, vor dem eine Litanei von Erklärungen mit unbekannten Worten erfolgte.
Doch die Einnahme von Schmerzmitteln und anderen Medikamenten schaltet meistens noch das letzte übrige Alarm-Signal aus, das uns darauf hinweisen wollte, dass dringend etwas von „innen“ zu verändern ist!

Viele andere Gründe für Leiden

Es gibt natürlich noch etliche andere Gründe als die Beschriebenen, die ein Leiden verursacht haben können, doch haben alle ihre Wurzel in unseren schlechten - dem Leben entgegengesetzten - Lebensgewohnheiten. Und an der Basis steht vor allem das falsche *Essen und Trinken*.
Autounfälle passieren zum Beispiel unter anderem durch Unaufmerksamkeit nach zu üppigen Mahlzeiten, Einnahme von Medikamenten, Übermüdung, Alkohol am Steuer!
Zu erwähnen wären auch die Konfliktsituationen in Familien, am Arbeitsplatz. Würden wir es wagen, auch dort genauer hinzusehen, um die wahren Ursachen für Streitereien zu entdecken?
Welche Substanzen hatten wir gerade im Blut? *Man beachte nur den Industrie-zucker*, der von der Wissenschaft seit vielen Jahren als Aggressor ersten Grades entlarvt wurde.

Ich bin mir darüber bewusst, dass nicht alle Fragen nur durch die Definition der Ernährungsweise geklärt werden können. Aber ich erachte es als überaus wert-voll und wichtig, sich darüber einmal ausreichend Gedanken zu machen.

TEIL II-6

VERBORGENE WINKEL UNSERER SEELE

1. Rohkost & Fasten bringt Verdrängtes nach oben

Je reiner unser Körper wird, desto stärker und klarer kommen die alten verdrängten, ungelösten Konflikte nach oben. Wenn wir uns der Gesamtreinigung, dem Fasten unterziehen, kommen auch unsere inneren Verdrängungen zu Tage. Jede Zelle in uns stellt bildlich gesehen entweder einen Lichtleiter oder den Baustein einer blockierenden Mauer dar, je nachdem was wir vorrangig durch unsere Nahrung um unsere Seele herum errichtet haben.
Es tut Not, dass wir erkennen, dass wir uns bisher leider hauptsächlich dicke Panzerungen, Blockaden errichtet haben, durch die keine Gefühle mehr dringen können. Wir wollten uns damit vor weiteren inneren Verletzungen schützen, die wir als Kind oder auch in Vorexistenzen erlitten hatten. Doch dadurch kommen auch die heilsamen und wohltuenden Gefühle nicht mehr an uns heran - und auch keine mehr aus uns heraus. Wir können die verhängnisvollen Vorgänge in uns drin und um uns herum nicht mehr richtig wahrnehmen und verstehen. Somit spürten und ahnten wir seit unserer Kindheit alles höchstens noch hinter einem dichten Schleier. Wir sind davon wie betäubt und es macht uns Angst. Deshalb verdrängten wir es in die tiefsten Winkel unseres Geistes.
Beim Fasten werden diese dunklen licht- und sichtversperrenden Mauern wieder abgetragen und durch Lichtleiterbauteile ausgetauscht. Das bewirkt, dass wir unsere zuvor verdrängten, das heißt innerlich eingemauerten Konflikte wieder sehen können.
Sie erscheinen in derselben Form, wie sie einst waren, als wir sie in uns hineinfraßen und herunterschluckten. Das hatten wir buchstäblich mit jedem Bissen und mit jedem Schluck getan. Wir schlangen in Hast in heillosem Durcheinander große Mengen Dichtungsstoff aus Eile, Zorn, Wut, Angst, Verzweiflung, Ungeduld, Ausweglosigkeit, Unglauben, Achtlosigkeit und Langeweile in uns hinein, um das alles nicht mehr fühlen zu müssen.
Durch das Abbauen der körperlichen und somit auch geistigen Schlacken werden sie wieder ausgegraben. Es ist sehr wichtig für uns, denn wir sollen die materiellen Giftstoffe aus unserem Körper ebenso lösen, wie die seelischen Konflikte, die durch sie entstanden sind. Durch ihre Lösung wird es uns möglich, dem großen Ziel unserer eigenen Befreiung weiter entgegenzugehen.

Wenn wir Regungen in uns spüren, die uns einmal beunruhigten, und vor welchen wir damals davonliefen, können wir uns ihnen nun zuwenden und anstatt sie zu verdrängen, können wir sie nun erlösen. Es ist an der Zeit, nicht

nur die Zellen und Poren unseres Körpers dem Licht zu öffnen, sondern auch unser verschlossenes Herz und unsere verdrängten Gefühle.
Wir können darüber in uns gehen und meditieren. Wir können mit anderen Menschen oder mit Gott darüber reden. Solche Gespräche helfen uns zu erkennen, durch welche Handlungen und Denkweisen die seelischen Disharmonien oder Depressionen in uns damals entstanden sind und durch welche Handlungen wir sie wieder auflösen können.
Es können unverarbeitete Kindheitserlebnisse gewesen sein, die wir in uns hineinfraßen, oder Freundschafts- und Ehekrisen, Kriegserlebnisse, Sterbe-Erfahrungen mit anderen oder Erfahrungen mit der Nähe des eigenen Todes; Es können Ängste gewesen sein, die durch schwere Krankheiten ausgelöst waren, deren Sinn wir nicht erkannten; oder Angsteinflößungen durch Mitmenschen, besonders in der Kindheit; schwere Fehlverhalten durch uns selbst, an uns selbst oder Anderen, die wir nicht selbst verantworten wollten. Es sind verschleppte Konflikte aus der Kindheit, aus Eltern-Kind Traumen, aus Liebesdramen und es sind vor allem auch die ewig mitgeschleppten unerkannten Konflikte aus früheren Leben.[36]

Manche nahmen während einer Zeit Medikamente, Rausch- oder Beruhigungsmittel *gegen* Krankheiten, Schmerzen, Depressionen, Schlaflosigkeit, Unruhe, innere Leere, etc ein. Während der Zeit des Fastens kommt es vor, dass gleiche oder ähnliche Gefühle und/oder Krankheitssymptome für kurze Zeit wieder auftauchen. Das sollen sie sogar tun. Denn wir hatten ja zu besagter Zeit unsere seelischen Konflikte, die sich schließlich körperlich bemerkbar machten, nicht erkannt und nicht gelöst, sondern nur durch die eingenommenen Mittel und andere Methoden verdrängt!
Wir können diese eingekapselten Emotionswolken dann befreien, wenn wir uns mit unserem Verdrängungsmechanismus beschäftigen, ihn mitsamt den toxischen Stoffen beseitigen und die Konflikte aktiv durch Versöhnung und Veränderung des alten Denkens und Handelns lösen. Wie das geht, beschreibe ich in einem extra Kapitel auf meiner Homepage[37].
Deshalb ist es so wichtig, über diese Dinge sorgfältig zu reflektieren. Das können wir bei der Meditation tun, bei einem stillen Spaziergang, in der Badewanne, usw.

---

[36] wie weiter oben unter „Teil I: „II. Vom Töten, Quälen, Genießen & Heilen - 1. Reinkarnation“ schon beschrieben.

[37] *www.regina-rau.de* Menü: „Gott, Liebe, Licht, Heilung → Bändertrennung - Versöhnungszeremonie: Erlösen und Versöhnen.

Ich treffe immer wieder Menschen, die mir ihr Leid klagen. Manche wollen wohl ihre Ernährung umstellen, aber ihre inneren Defekte wollen sie nicht in Ordnung bringen. Sie schauen mich fragend an und sagen: „aber ich lebe doch jetzt! Ich brauche das nicht zu tun!"

Viele stellen ihre Ernährung um und kommen damit zunächst rein energetisch gesehen, ein gutes Stück weiter. Nun aber drängen ihre verdrängten seelischen Konflikte noch stärker nach oben, weil die Gefühlsdämpfer und Bewusstseins-blocker Fleisch und Brot fehlen. Oder sie fühlen sich plötzlich nicht mehr so antriebslustig, weil der stimulierende Aggressor Fleisch fehlt, der sie nach vorne puschte. Jetzt kommen sie vielleicht drauf, dass das, was sie bisher gemacht hatten, gar nicht mehr zu ihnen passt.
Und wieder machen sich die Konflikte bemerbar: innerlich als Blockaden und körperlich als Übersäuerung. Diese führen wiederum zu allen erdenklichen körperlichen Beschwerden, manchmal bis zum Tod, was ich leider schon erleben musste.
Denn wenn die Lebensenergie nicht mehr fließt und wir nichts dagegen unternehmen, folgt die Starre, sowohl in körperlicher, als auch in geistiger und in psychischer Hinsicht.
Hätten wir all unsere vergangenen Konflikte schon versöhnt, wären wir schon längst frei, würden uns nur noch von der Natur ernähren, da wir keine Lust mehr auf verstopfende, gefühlsdämpfende Stoffe mehr hätten, die wir uns mehr oder weniger bewusst im unerlösten Zustand noch holen. Ein Trinker weiß am Anfang seiner Misere vielleicht noch, warum er trinkt. Nach vielen Jahren kann er es nicht mehr so genau sagen.

Mit der Ernährung aus der „Frische der Natur" durch die Bereitstellung der nötigen Energie haben wir die Möglichkeit einer bewussten psycho-somati-schen (geistig-körperlichen) Reinigung.
Wir können Gott, die Engel und Menschen, welche schon mehr Erfahrung haben bitten, uns zu helfen die zugrundeliegenden Konflikte zu erkennen. Und wir können sie mit Gottes Hilfe auflösen!

2. Die Monatsblutung der Frau

Auch dieses Thema kommt bisher bei der Ernährungsumstellung sehr wenig zur Sprache. Viele Frauen erleben während einer längeren Zeit der Umstellung auf Rohkost eine Überraschung. Ihre Monatsblutung bleibt aus. Manche machen sich Sorgen und gehen zum Arzt, der eine Hormonstörung vermutet oder auch die Wechseljahre als Ursache sieht. Wer die Tiere in der freien Natur schon genauer beobachtet hat, wird bemerken, dass die weiblichen Tiere keine Monatsblutung haben. Woran liegt das wohl? Es ist ganz einfach: sie ernähren sich von der Frische der Natur, sie brauchen keine Schadstoffe auszuscheiden, um ihre Gebärmutter zu reinigen!
Im Tierreich beobachten wir die Periode in der Regel bei domestizierten Tieren, oder bei solchen, die vom Menschen mit verarbeiteten Nahrungsstoffen gefüttert werden. Am deutlichsten habe ich es bei gekochter Nahrung bei Hunden und Katzen beobachtet.
Es wäre sehr gefährlich für eine Tiermutter, die in der Wildnis lebt, Perioden-blutungen zu haben. Sie würde es mit jeder Menge Fressfeinden zu tun bekommen. Diese Blutung ist tatsächlich ein Reinigungsprozess, den der Körper zusätzlich einrichtet, wenn die Nahrung so große Schlacken im Körper erzeugt, dass der Organismus über die normalen Ausscheidungswege nicht mehr damit fertig wird. Um aber für den Fall der Schwangerschaft den Fötus vor Vergiftung im Uterus zu schützen, wird dieser bei starker dauerhafter Verschlackung regelmäßig gesäubert.
Wenn die Blutung also aufgrund der Ernährungs-Umstellung auf sehr hoch-prozentige und hochwertige F-Rohkost nachlässt oder aufhört, ist das ein Grund zur Freude für die Frau. Für die Frau bestätigt sich die Reinigung und positive Veränderung also buchstäblich.

Frauen, die sich schon länger mit Rohkost, oder noch besser auf der Basis von Wildkräutern oder gar nur noch von Früchten ernähren, haben sicher alle schon die Zeit hinter sich, in der sie feststellten, dass die monatliche Regel-blutung immer schwächer wurde, bis sie ganz ausblieb. Die Veränderung kann bei Frauen, welche diese Umstellung sehr diszipliniert durchführen, schon nach dem ersten Monat beobachtet werden, mindestens jedoch nach dem 4. bis 5. Monat. Auch bei regelmäßigem Fasten von noch nicht umgestellten Frauen kann es vorkommen, dass die Regelblutung sich verschiebt oder sehr spärlich ausfällt.

Eigentlich wäre es generell angesagt, dass beide Partner sich bei Kinderwunsch ganz geistig und körperlich durch Fasten und Umstellung der Ernährung gründlich reinigen, bevor sie das Kind zeugen und die Frau das Kind empfängt.
Es gibt eine sehr ernste Aufgabe auf dieser Erde, die der Schöpfer den Frauen zugedacht hat. Dies ist die Ermöglichung der Verkörperung für eine Seele auf dieser Erde: die Geburt! Dazu hat er die Frauen ganz sorgfältig mit allen nötigen körperlichen Vorrichtungen ausgestattet. Eine solche Vorrichtung ist die Gebärmutter. Damit das im Leib der Mutter heranwachsende Wesen alle Voraussetzungen für eine bestmögliche Entwicklung hat, muss die Gebärmutter immer rein sein. Das heißt, sie muss sauber sein, von körperfremden Substanzen, von Giften, Schlacken und toten Zellen.
Da wir Menschen uns jedoch generell von der tierischen und von der Koch-Kost ernähren, die ich als Tot-Kost bezeichne, lagern sich in unserem ganzen Körper diese zugeführten toten und schädlichen Substanzen ab, und Zellen unseres eigenen Körpers sterben ab...
Der Empfangsraum, in welchem der neue Gast der Erde erwartet werden soll, wird also von der Natur zwangsweise gesäubert. Dies tut der Organismus der Frau mittels Flüssigkeiten, die sich im eigenen Körper befinden. Während der normalen Zeit hat deshalb fast jede Frau durchsichtigen bis manchmal auch leicht gelblichweißen Ausfluss, durch den ein Teil der beschriebenen Stoffe aus dem Körper transportiert wird (ich meine hier nicht den übelriechenden krankheitsbedingten Ausfluss, der ebenfalls Schadstoffe aus dem Körper transportiert). Doch diese Maßnahme reicht zur Entgiftung des Körpers meistens nicht aus.
Beobachten wir zum Beispiel eine Frau mit verstärkter Akne. Jeden Monat wenn sie ihre Regelblutung hat, scheint sich ihre Akne vorübergehend zu bessern. Einmal im Monat blutet die Frau, damit alles Unsaubere durch die Waschung mit dem Blut aus dem Körper transportiert wird. Diese Vorgänge der Ausscheidung von Giftstoffen, die dem weiblichen Körper durch falsche Lebensgewohnheiten aufgezwungen sind und ihn erheblich schwächen, sind schon so zur Gewohnheit geworden, dass wir sie als normal bezeichnen.
Dabei ist es tatsächlich das genaue Gegenteil davon. Jeden Monat hat die Frau einen Blut- und Gewebeverlust, der erneuert werden muss. Dieser Vorgang geht meist mit Wärme- und Völlegefühl im Leib, leichten bis heftigen Kreuz- und Unterleibsschmerzen, Unbehagen und Unwohlsein, oft auch mit Depressionen vor sich.
Das sind typische Reinigungsschmerzen, oder sogenannte *Heilkrisen*. Das ist auch ein Grund, warum die Mehrheit der Frauen während oder kurz vor dieser Zeit in eine leicht gereizte, depressive oder traurige Stimmung verfallen. Tief in

ihrer Seele spürt die Frau den Wunsch zu erkennen, warum ihr dieses körperliche und seelische Leid widerfährt, und die Sehnsucht, es loszuwerden!
Der Mutterkuchen muss immer intakt und sauber sein, damit das Wesen, das durch ihn bestimmt ist, diese Erde zu betreten, auch in ihm empfangen werden kann. Es darf in seiner Entwicklung nicht durch schädliche Substanzen verletzt oder behindert werden. Weil aber trotz der monatlichen Reinigung so viele Schadstoffe zurückbleiben und die Frau nicht aufhört, ständig neue nachzuliefern, kann dieser Raum nicht schadstofffrei gehalten werden. Es kommt durch diese Schadstoffe zu schweren Unglücken wie Behinderung, Missbildung und seelischem Trauma bei den Neugeborenen.
Natürlich wirken da auch die karmischen Ursachen mit hinein. Doch könnten wir sie auflösen, wenn wir aufhören das zu tun, was die Vergangenheit immer wieder in die Gegenwart holt. Immer wieder höre ich, man solle die Vergangenheit nicht durch Grübeln wieder in die Gegenwart holen.
Wenn das Grübeln nur dazu führen würde, dass wir nachdenken und die Dinge zum Positiven verändern würden, wäre es gar nicht so schlecht. Denn wir holen die Vergangenheit nicht so sehr durch Grübeln wieder in die Gegenwart, sondern indem wir ein ums andere Mal das Gleiche tun, wie zuvor: das was uns schon in früheren Leben krankmachte und am Ende einen schweren unschönen Tod bereitete.
Aber wieder zurück zur Menstruation der Frau: Die Frau selbst erleidet ebenso oft große Schmerzen und Blutverlust. Sie soll nebenbei noch Arbeiten gehen.
Diese Blutung der Frau wird Reinigung genannt! „Reinigung von was?“ haben sich sicherlich die meisten Frauen mindestens einmal in ihrem Leben gefragt!
Vielleicht können sich einige Frauen noch daran erinnern, dass die Empfängnis Marias, der Mutter Jesu - in der Bibel als die unbefleckte Empfängnis bezeichnet wird. Dies ist sicherlich nicht nur rein symbolisch zu verstehen. Allein bei der Erhitzung von Lebensmitteln entstehen unzählige Gifte, die dem Körper fremd sind, und die er gerne wieder loswerden möchte. Bleibt zu raten, wie sich Maria vermutlich ernährt hat, wenn sie also unbefleckt war. Ihre Kost muss sicherlich aus Früchten, Samen, Wildkräutern und rohbelassenem Gemüse bestanden haben, das im rohen Zustand für den Menschen die beste Nahrung ist. Denn das bewirkte ja, dass sich ihr Körper nicht durch Blutungen reinigen musste, als sie in „Guter Hoffnung” war.

3. Das Entgiftungsventil der Männer

Die Männer werden sich nun fragen, ob es denn bei ihnen auch so ein Ablass-Ventil für Giftstoffe gibt, wie es bei der Frau die Monatsblutung oder der Ausfluss ist. Tatsächlich: ja, es gibt solch ein Ventil.[38]
Ich nehme an, dass meine Behauptung einen Aufschrei in der Männerwelt verursachen wird. Und sicher auch in der Welt der Frauen. Doch darf ich versichern, das mir viele Männer, die ihre Ernährung vom Fleischesser zum Vegetarier - oder noch stärker zum Veganer änderten, mir genau dies bestätigten: dass sie seither nicht mehr so einen Druck verspüren, ejakulieren zu wollen!
Im Samenerguss des Mannes ist ein großer Anteil von Giftstoffen in der Samen-*flüssigkeit* (nicht im Samen selbst) enthalten, die durch die Ernährung oder auf andere Weise in den Körper gelangt sind. Auch der Geruch und Geschmack dieser Flüssigkeit kann von den Giftstoffen beeinflusst sein, die sich darin angesammelt haben. Die Samenflüssigkeit von Totkost-Essern riecht nicht wirklich angenehm und hat zum Beispiel bei starken Fleischessern, Rauchern, Kaffeetrinkern, Medikamenten- oder gar drogenabhängigen Männern einen bitteren bis sehr bitteren Geschmack. Dieser Geschmack rührt von den Toxinen her, die jeweils konsumiert wurden.
Frauen, welche sich selbst so ernähren oder ähnliche Stoffe zu sich nehmen, mögen den Unterschied nur wenig bemerken. Doch wenn sie die Ernährung umgestellt haben und der Mann weiter bei seiner Ernährung bleibt, wird sie den Geruch stärker wahrnehmen. Wenn sich der Mann dann auch zu einer körperlichen Reinigung und Umstellung entschließt, wird sie auch bald den Unterschied der Samenflüssigkeit des Mannes im Geruch und Geschmack feststellen. Dieses Thema darf hier ruhig einmal angesprochen werden. Alle Welt redet vom Sex - und doch wissen die wenigsten, dass es weit mehr bedeutet, miteinander intim zu werden. Es liegt sehr viel Verantwortung in diesem intimen Akt der Vereinigung. Eigentlich sollte es ein Akt sein wie ein inniges Gebet, voller Liebe und mit gereinigten Körpern. Und zwar tatsächlich auch ganz in der wort-wörtlichen Bedeutung von „Geben". Gerade die Übertragung von Parasiten bei Sex ohne Liebe und ohne ein gewisses Verantwortungsbewusstsein ist noch wenig ausgeleuchtet und angesprochen worden.[39]

---

[38] siehe auch in diesem Buch Teil I: „I. DER WEG: 1. Die Zeit des Erwachens ist „Jetzt"

[39] Doch dieses Thema habe ich bereits in Teil II näher beleuchtet: III. Krankheiten, unsere Helfer: 2. Parasiten gedeihen prächtig auf d. Boden, den wir ihnen bereiten"

Dr. med. Erich Rauch - „F.X. Mayr: Blut- und Säfte-Reinigung“ Seite 47: „Beim Mann können mit der Samenflüssigkeit Giftstoffe nach außen gelangen. Auch die Talgdrüsen am männlichen Glied können Gifte ausscheiden...“
Diese Empfehlungen stammen von Branchenautoren, der European Heads of Medicines Agency der Europäischen Union und der US-amerikanischen Food and Drug Administration, die auch Leitlinien für die quantitative Risikobewertung enthielt.
„Die Besorgnis über das Vorhandensein von Arzneimitteln (sowohl kleine als auch große Moleküle) im Samen und deren Transport zu Sexualpartnern spiegelt sich in Empfehlungen oder Anforderungen wider, wonach Männer, die bestimmte pharmazeutische Produkte erhalten, während der sexuellen Aktivität Kondome verwenden“. (2015 Oktober)

Die unkontrollierte Sexualität ist eine Folge der krankmachenden Ernährung: die wiederum aus dem Genuss tierischen Eiweisses resultiert, aus der Verschlackung der Organe und des Systems... was ganz besonders bei den Männern, die ja keine Menstruation haben, zu einem Druck führt, um die Schadstoffe auszuscheiden. Es ist sicherlich ungeheuerlich, aber deshalb nicht weniger wahr: Tatsache ist, dass die Männer also ihre Schadstoffe per Ejakulation mit der Samenflüssigkeit in die Frau abgeben.

Anaphylaxie nach Oralsex: Penicillin im Sperma: Eine 31-jährige Patientin mit bekannter Penicillinallergie kam mit einem allergischen Schock in die Notaufnahme einer spanischen Klinik. Sie gab aber an, gar kein Antibiotikum eingenommen zu haben - sodass die Ärzte zuerst vor einem Rätsel standen. Die Anamnese gab dann Aufschluss: Die Patientin berichtete, dass sie kurz vor Beginn der Symptome Oralsex mit ihrem Freund hatte und dabei auch Sperma geschluckt habe. Bei genauerer Befragung stellte sich heraus, dass der Freund vor kurzem Penicillin zur Behandlung einer Mittelohrentzündung eingenommen hatte.

„Unseres Wissens ist dies der erste Fall, in dem von einem Verdacht auf Amoxicillin-induzierte Anaphylaxie bei einer Frau berichtet wurde, die nach einem sexuellen Kontakt mit einem Mann auftrat, der das Medikament eingenommen hatte”, schreiben die Autoren. Die Studienlage zu Überempfindlichkeitsreaktionen durch im Sperma enthaltene Medikamente sei insgesamt sehr dünn, Allergiker sollten diese Möglichkeit aber mit ins Kalkül ziehen.

Ein ähnlich gelagerter Fall wurde 2007 berichtete. Hier hatte eine 20-Jährige mit einer bekannten Allergie geben Paranüsse ebenfalls anaphylaktische Symptome wie Nesselsucht und Atemnot nach dem Sex mit ihrem Freund entwickelt. Die Ärzte testeten daraufhin das Paar und stellten fest, dass die Frau auf das Sperma nur dann allergisch reagierte, wenn ihr Partner vorher Paranüsse gegessen hatte.

Dies sind nur Beispiele, um zu zeigen, dass das, was gegessen oder anderswie in den Körper des Mannes eingebracht wird, später über die Samenflüssigkeit in die Vagina oder in den Körper der Frau gelangt. Für die Zeugung eines Babys würde das bedeuten, dass das Baby ja schon mit Sperma, welches gesundheitsschädliche Stoffe enthält, von Anfang an vorbelastet ist. Dr. Otto Max Bruker von der Lahnsteinklinik riet deshalb allen Paaren, die einen Schwangerschaftswunsch hegten, einige Monate vorher so weit wie möglich gesundheitsschädliche Stoffe aus dem Leben zu streichen und zu tiereiweissfreier, viel Frischkost enthaltender Ernährung umzusteigen.

Ernsthaften Männern dürfte es nicht schwer fallen, den Teil ihrer Verantwortung zu erkennen: auch ihre Samen haben im Sinne der Natur frei zu sein von Giftstoffen. Denn alles, was über den Körper an Fremdstoffen in die Samenflüssigkeit gelangt, kann das Erbgut des Babys auf unterschiedliche Weise körperlich oder geistig folgenschwer beeinträchtigen!

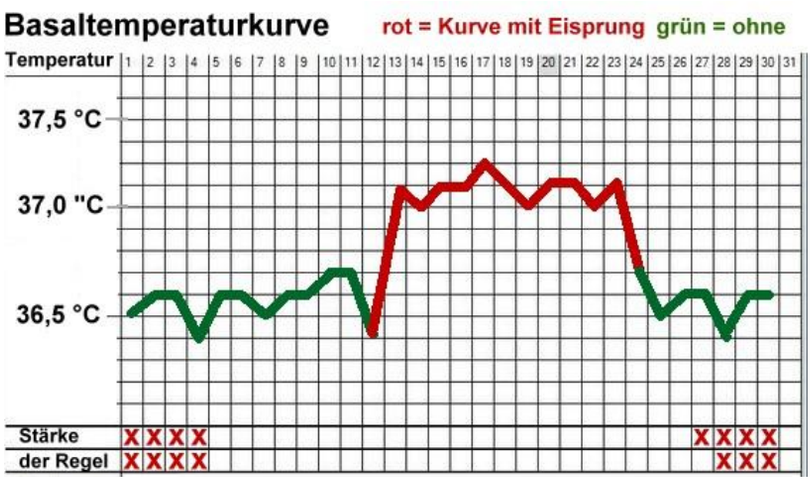
Deshalb möchte ich dieses Thema besonders an alle Paare richten, die sich entschlossen haben, einem Baby ein neues Leben auf dieser Erde zu schenken...

4. Wie stelle ich als Frau meine Empfängnisbereitschaft fest?

„Wie weiß ich nun als Frau, wann ich empfängnisbereit bin und wann nicht, bzw. wann es für mich gefährlich ist und wann nicht“, werden sich viele Frauen fragen. Darauf möchte ich nur sehr kurz am Rande eingehen. Der Eisprung geht in der Regel mit einem leichten Temperaturanstieg des Körpers einher. Es ist deshalb zu empfehlen, dass die Frau schon vor ihrem Entschluss zur Ernährungsumstellung ihren Körper gut beobachtet, da sich bei der Umstellung der Nahrung die Temperaturen verändern können. So kann sie sicher sein, dass

die Temperaturschwankungen durch den Eisprung ausgelöst werden, und keine durch Nahrungsumstellung bedingten Schwankungen sind.

Den Tag des Eisprungs kann die Frau durch Beobachtung ihres Körpers und anfänglich auch durch Unterstützung mit dem Thermometer sehr bald selbst feststellen. Sie kann ihren Zervix-Schleim dabei jeden Morgen bei der ersten Toilette beobachten. Wenn sich das Papier, mit dem sie sich nach der kleinen Toilette abwischt, sich leicht feucht bis schleimig anfühlt, folgt die nächste Prüfung. Die Frau nimmt mit den Fingern oder einem Wattestäbchen eine kleine Probe des Schleims aus der Scheide und prüft die Beschaffenheit des Sekrets zwischen Daumen und Zeigefinger. Kann sie nun einen sich ziehenden durchsichtig bis weißen 1-3 cm langen elastischen Faden erkennen, so zeigt dies den Eisprung an. Ist es lediglich eine flockende, oder klumpende milchig-weiße bis weiß-gelbliche Substanz, so handelt es sich um Ausfluss. Mit der Zeit wird die Frau durch Beobachtung ihres Körpers, des Fadens und der Körper-temperatur in der Lage sein, ihren Eisprung auch ohne Thermometer sicher zu bestimmen.
Dabei sind während der ersten Zeit das Fieberthermometer und der Perioden-plan, der in jeder Apotheke erhältlich ist, sehr hilfreich. Die Körpertemperatur sollte jeden Morgen zur gleichen Zeit und möglichst vor dem Aufstehen rektal gemessen werden. Die Aufzeichnung erfolgt über längere Zeit auf einem Kurvenblatt. Ich habe mir dazu selbst ein Kurvenblatt mit Millimeterpapier erstellt. Dieses Kurvenblatt zeigt den Temperaturanstieg (0,3 bis 0,6°C) unge-fähr zwei Tage nach dem Eisprung an. Daraus lässt sich die günstige Zeit für eine Empfängnis, und die Zeit, während der wahrscheinlich keine Empfängnis stattfinden kann, ersehen. Bleibt der Temperaturanstieg aus, so hat kein Eisprung stattgefunden. Ca. 14 Tage vor dem Eisprung sinkt die Temperatur wieder ab.



Weil nach der Ernährungsumstellung Krankheiten mit ihren speziellen Temperaturbildern so gut wie ausgeschlossen sind, wird die Kurve sehr gut erkennbar sein. Ich empfehle aber zum Thema Empfängnisverhütung wärmstens die Lektüre der beiden wunderbaren Bücher von Inge Trobisch „Mit Freuden Frau sein“, Band I. + II. Darin ist alles leicht verständlich und ausführlich beschrieben.

5. Liebe, Sexualität und die von der Sonne durchfluteten Früchte, Wildkräuter und Rohkost

Mit der neuen Ernährungsform stellt sich auch ein neues Gefühl in Bezug auf die Sexualität ein. Viele Rohköstler haben inzwischen davon berichtet, dass sie diesbezüglich eine angenehme Veränderung an sich beobachtet hätten. Sie fühlen sich freier von sexuellem Drang, und erleben sich selbst bei der körperlichen Liebe zärtlicher und einfühlsamer. Sie haben mehr Freude am Geben von Zärtlichkeiten und erleben es als erfüllend, sich dem Partner zärtlich hinzuwenden.
Sie berichten, dass sie sich vom Drang, in erster Linie auf ihren eigenen oder den Höhepunkt des Partners zusteuern zu müssen, befreit fühlen und Zärtlichkeiten intensiver genießen können. Auch ich habe die Erfahrung dieser wunderbaren Veränderung gemacht, nachdem ich schon ein paar Monate konsequent nach der neuen Ernährungsform lebte.
Wie wunderbar beglückend und erfrischend sind Liebesbeziehungen, in welchen die zärtliche Hinwendung wichtiger ist, als das gegenseitige Verschaffen eines körperlichen Höhepunktes. Wie erleichternd wird es für viele Frauen sein, wenn sie endlich vom Zwang, einen Höhepunkt vortäuschen zu müssen befreit sind, den sie bisher vorgaben, um die Eitelkeit und den Stolz des Mannes nicht zu verletzen. Wie bereichernd wird es für viele Männer sein, wenn sie sich endlich der Liebe hingeben können, ohne die quälende Angst im Nacken zu spüren, ein Versager zu sein! Ich habe bei etlichen Gesprächen mit Männern über diese Tabuthemen erfahren, dass auch sie Höhepunkte vortäuschen! Wenn die Liebe zum Zwang wird, ist das doch äußerst anspannend und frustrierend. Dabei sollte Liebe doch beglückend und erfüllend sein.
Wir sind grundsätzlich in der Lage, uns Zärtlichkeiten, Liebkosungen, Vertrauen und innige Liebe zu geben. Ein wirklich harmonisches, glückliches Liebesleben ist nicht geprägt vom Orgasmus-Zwang. Das heißt, es ist nicht geprägt vom zwanghaften Hinsteuern auf dieses sehr kurze, für einen wahrhaft genießenden Menschen eher enttäuschende Ziel. Es ist auch nicht geprägt von der Vorstel-

lung, versagt zu haben oder etwas zu versäumen, wenn dieses Ziel nicht erreicht oder verfolgt wird. Viele werden erstaunt sein, wie viel mehr das neue Hinwenden zum Partner an Freuden und echter Hingabe bringt, im Vergleich zu unserem vorigen Sexualleben.

Auch für Paare mit Kinderwunsch gibt es wunderbare Erfahrungen mit der Rohkost. Eine Frau, die sich während der Schwangerschaft von Sonnenkost ernährt, hat eine wunderbar leichte, schmerzlose Geburt. Ein Baby, das durch den reinen Körper einer Frau auf die Welt kommen durfte, braucht nicht zu weinen wegen einer Zangengeburt oder eines Kaiserschnitts, der nicht nur für die Mutter ein traumatisches Erlebnis ist. Es leidet auch nicht unter ständigen Bauchschmerzen wegen der Schadstoffe aus der Nahrung der Mutter, die es mit der Muttermilch aufnimmt.
Wenn die Mutter sich von frischer Kost aus der Natur ernährt und dabei beim Essen auf ihre Gefühle achtet, die ihr sagen, wann sie genug von einer Frucht oder Pflanze hat und wann sie satt ist, genießt das Ungeborene die perfekte Nahrung, die es stärkt und aufbaut. Auch das Vertrauen eines auf solche Weise heranwachsenden Babys zur Mutter und zur Welt ist durch die körperliche Reinheit der Mutter, die es mittels der Nahrungsaufnahme über die Nabelschnur wahrnehmen kann, noch ungebrochen. Ein solches Baby kann sich rundherum glücklich und geborgen fühlen. Es fühlt, dass die Mutter selbst gestärkt und gesund ist, dass sie das Licht des All-Vaters in sich trägt und an sich weiter gibt.

6. Transformiertes Liebesleben

Ein lebhaftes Beispiel, welche Missverständnisse unter anderem durch falsche Nahrung entstehen, liefert das delikate Thema der Sexualität!

In den heiligen Schriften wird allerorts der Rat bzw. das Gebot gegeben, auf sexuellen Kontakt zu verzichten, wenn man zur geistigen Erleuchtung gelangen will. Auch die großen Propheten sagten so. Obwohl sie auf gewisse Weise damit sogar Recht haben, war durch die Art unseres bisherigen Verstehens, durch unsere völlig verkehrte Lebenshaltung große Verwirrung angerichtet.

Ein unreiner Organismus, steckt voll mit toter Materie, gibt ständig süchtige Impulse an das Gehirn weiter. Das Wort Sucht besagt ja schon, dass wir etwas

suchen! Wir dürfen also sagen, dass suchende Signale gesetzt werden. Der Körper eines solchen Menschen ist meist mit Toxischen Stoffen und Schwermetallen vergiftet und trägt diverse Parasiten mit sich herum, die wiederum Teile seines Verhaltens steuern. All dies verlangt nach der Erfüllung von unnatürlichen Wünschen.
Ob der Sex nun deshalb in der Art verbreitet ist, wie wir es kennen, um zu entgiften, oder um dem Parasiten zu helfen, sich weiterzuvermehren, oder durch gezielte Massenmanipulation durch Medien, bei welchen die Illusion entsteht, mit diesen Praktiken die große Leere zu füllen, die jemand tief in sich fühlt, das wechselt sich ab und ist nicht wirklich relevant.
Was zählt ist, dass der tiefe Wunsch nach echter Nähe durch manipuliertes Wunschdenken fehlgesteuert ist.
Nein, nicht der Wunsch, der im Grunde die Suche nach Geborgenheit, Frieden, Zärtlichkeit und Liebe ist, ist das Problem, sondern die irregeführte Erfüllungs-Vorstellung. Die Menschen sehnen sich nach Liebe, haben aber keine Vorstellung davon, wie Liebe wirklich fühlbar und lebbar werden kann.
In vielen Gesprächen mit Männern, die früher einmal Tiere und Tierisches gegessen hatten und heute vegan leben, erzählen sie mir, dass sie laszive, abgeartete und übersteigerte Wünsche gehabt hatten, als sie noch Tiere und ihre Produkte auf dem Speiseplan hatten. Und auf dem Weg über den Vegetarier zum Veganer und zuletzt Rohköstler, veränderte sich dieser Zustand sehr. Es wurde ihnen wieder möglich, Gespräche auf geistiger Ebene mit Frauen zu führen, ohne dass sexuelle Wünsche dabei aufstiegen. Und ich erfuhr, dass beim zeitweiligen Übergang zurück auf Tierkost jedes Mal aggressive, ungezügelte Gelüste aufloderten, die kaum oder gar nicht steuerbar waren.

Das Essen von toten Substanzen bildet einen feinen, fast unmerklichen bis undurchdringlichen Schleier um unser Bewusstsein, je nachdem, wie dicht diese Stoffe sind. Viele der Betroffenen fühlen sich schwer und leiden unter innerem Druck. Irgendwann wünscht sich jeder, dass sich der Schleier, die Schwere und der Druck wieder lichten mögen. Man fühlt sich mit den Jahren müder und antriebsloser, es gibt keine Lösungen für die Probleme, die man hat, da der Schleier die möglichen Lösungen, welche den Menschen von Innen heraus gezeigt werden, verdeckt hält. Zu diesen Substanzen zählen speziell tierische Produkte (auch Milchprodukte und Eier), Auszugszucker, Weißmehlprodukte, chemische Produkte, schwere Mahlzeiten, etc.
Dieser Druck und dieses schwere Gefühl entsteht, wenn die gesamte Energie des Körpers für die Abarbeitung der schweren Kost benötigt wird. Er hat also kaum noch Reserven, um in unserem Gemüt das Licht anzuknipsen! Dies gibt

uns ein düsteres, ausgepumptes Gefühl. Um dieses Gefühl zu unterdrücken, futtern wir noch mehr, sitzen viel vor der Glotze, hoffen auf Be*fried*igung durch schnellen Sex. Das Wort Befriedigung sagt sehr deutlich, dass wir in uns und um uns herum Frieden suchen! Doch die Tatsache, dass wir überlastet sind, hindert uns daran, diesen Frieden auch wirklich einkehren zu lassen bzw. ausreichend genießen zu können!
Der Sexuelle Akt ist in den meisten Fällen nur eine sehr kurze Befriedigung, die nur den Körper und nur für sehr kurze Zeit zufrieden stellen kann. Doch wenn wir ehrlich sind, kann sie nicht einmal das. Und besonders innerlich bleiben wir davon meist ungenährt. Dieser Akt kann einem nach wahrer Liebe suchenden Herzen nicht die Liebe geben, die es benötigt, weil bei dieser Art der sexuellen Praktik, die göttliche Verbundenheit fehlt. Gefühlte Liebe kann gar nicht durch die vielen schwerfälligen Schichten unseres Körpers und Geistes dringen!

All diese Dinge können massiv dabei stören, während wir uns ganz der Zärtlichkeit und den Gefühlen und Strömungen der Liebe hingeben wollen, die zwischen unseren Seelen und unseren Körper fließen. Wenn wir also diese störenden, übertönenden Einflüsse hören, riechen, schmecken und fühlen, und dadurch zum Beispiel verstärkte Schamgefühle haben, wie können wir uns da zärtlich lieben?
Kannst du dir vorstellen, wie ein echtes körperliches Liebeserlebnis aussehen kann, wenn wir die körperliche Liebe mit gereinigtem Körper und wachem Geist erleben! Wie viele können ein Lied davon singen, wie sehr eine tropfende oder verstopfte Nase, ein voller Darm, übermäßig schwitzende Haut, übelriechender Atem, ein nach Nikotin und Asche schmeckender Mund, ebenso übelriechende Füße, oder auch eine unerledigte Angelegenheit, eine störende Geräuschkulisse oder unangemessene Umgebung unser Liebesleben beeinträchtigte.
Wir entscheiden also selbst, ob wir uns bei intimer Vereinigung damit zufrieden geben wollen, uns rein körperlich abzureagieren und Giftstoffe loszuwerden, oder ob wir diesen feierlichen und heil(ig)en Akt wie ein Gebet zelebrieren, indem wir unsere Körper, Geist und Seele eins werden lassen.

Was in den Heiligen Schriften mit dem „Verzicht auf Sexualität“ gemeint war, war also der reine körperliche Kontakt mit dem Samenerguss, wenn kein Kind gezeugt werden soll, der Sex, bei dem der Samenerguss bisher für die meisten Menschen die große Rolle spielt.
Nicht selten geht es, auch wenn sich beide Partner von Herzen lieben, bei diesem Sex zu einem großen Teil um das Abreagieren oder Befriedigen an sich.

Ich kenne sehr viele Menschen, die mir erzählten, dass sie nach dem Akt sofort unter die Dusche müssen, oder eine Rauchen, oder sofort aufstehen, um sich einen Kaffee zu machen, weil sie sich sonst nicht wohl fühlen. Im Grunde fühlen sie genau, dass sie sich etwas vom Körper und von der Seele waschen wollen das sie nicht wirklich beschreiben können.
Im Tantra und auch im Tao ist die Rede davon, den Kelch beim Akt der Verschmelzung nicht zu verschütten, es sei denn, die Liebenden wollen ein neues Leben auf dieser Erde zeugen.
Beides sind starke Werkzeuge, um die sexuelle Erfahrung zu einer spirituellen Erfahrung werden zu lassen. Viele Menschen, die Tantra oder Tao praktizieren, berichten von einem tiefen und innigen Gefühl der Verbundenheit mit ihrem Partner, als wäre man eins. Das geschieht, wenn die beiden Partner ihre Energieströme miteinander verschmelzen und ganz bewusst und willentlich jeweils ihren eigenen Energiestrom durch den Körper des Partners lenken. Die Praxis dieser Art von körperlich-spiritueller Vereinigung bringt beiden Partnern nach Aussagen der Praktizierenden tiefere Hingabe, tiefer Verschmelzung auf höherer Ebene, Ausdauer und Freude beim gemeinsamen Liebeserlebnis, telepathische Verbindung mit dem Partner, physische Regeneration der Organe (durch die Zurückgewinnung der lebenspendenden Substrate in Samen und Eizelle) und bessere Gesundheit und Vitalität.
So war zum Beispiel Mahatma Gandhi und sind auch die tibetischen Lamas der Ansicht, dass das Vergießen von Samen die Lebenskraft schwächt, verfrühtes Altern und Glatzenbildung verursacht und zum Tode führt. (siehe auch: Jasmuheen „Lichtnahrung“ und Mantak Chia „Tao - Geheimnisse der Liebe“).
Frauen können zur Verhängnisverhütung ihren Menstruationszyklus kontrollieren.
Der bloße körperliche Kontakt, welcher der Liebe entbehrt, und das Vergeuden der Lebensenergien durch das Vergießen des Samens war also mit dem Verzicht gemeint, den die Menschen üben sollen. Diese Praktiken des Vergeudens von Lebensenergien sollten wir überwinden. Das war und ist es, worüber die Propheten und die Heiligen Schriften sprechen!
Vom Verzicht auf erquickende körperliche Liebe, die auf allen Ebenen in die Liebe eingebunden sein sollte, war und ist keine Rede!

Der innerlich und äußerlich gereinigte Körper befreit den Geist und hilft ihm, zu höherem Bewusstsein zu gelangen. Der klare Geist führt uns durch positive Erkenntnisse zur inneren Befreiung und zur innigen Verbindung mit Gott. Das führt dazu, dass wir die vitale F-Rohkost aus der Natur lieben, dass wir uns in einer positiven Umgebung aufhalten, dass wir uns mit angenehmen Geräusch-

kulissen umgeben, dass wir positive Dinge denken, sagen und tun… und nicht zuletzt, dass unsere Liebesfähigkeit befreit ist und unsere intimen Erlebnisse miteinander von Hingabe erfüllt sind.

Was wir aus Mangel an Zeit ebenfalls so gut wie nie tun, ist die innere und äußere Vorbereitung auf unsere Liebesvereinigung. Wir sollten uns vor dem Akt von den negativen Schwingungen befreien, die uns im Alltag stressen, und unsere Sinne empfänglich machen, indem wir zum Beispiel einen Spaziergang im Wald machen. Die Ruhe und der würzige Duft des Waldes und das leise Säuseln der Baumwipfel beruhigt unsere Sinne. Der Gesang der Vögel wirkt beglückend und ist Balsam für die Seele. Das Wasser eines klaren Baches macht unsere Sinne wach und erquickt uns. Im Wald sind so viele Energien der Kraft, des Lichtes und der Liebe, die wir nur aufzunehmen brauchen, damit sie uns erfüllen. Seele, Geist und Körper sind untrennbar miteinander verbunden. Jedes ist vom anderen abhängig bzw. alles bildet eine Einheit. Auch auf einer Wiese, am Bach, an einem Fluss, See oder am Meer kannst du dich positiv mit schönen Eindrücken aufladen.
Zu Hause können wir uns ein schönes Nest bauen und uns mit verschiedenen Vorbereitungen auf feinere Ebenen einschwingen und uns innerlich weich und empfänglich machen. Zum Beispiel indem wir mit entsprechendem Räucherwerk angenehmen Duft verbreiten, mit feiner Musik, die uns im Herzen berührt, oder mit herrlichen Früchten, die wir uns gegenseitig zärtlich füttern.

Ich finde es immer wieder sehr erstaunlich, wie viel Zeit zum Beispiel Frauen mit dem Putzen ihrer Wohnung und Männer mit der Hätschelung ihrer Autos und Motorräder oder mit ihren Modelleisenbahnen zubringen, während sie sich für die Vorbereitung zum Liebesakt kaum eine freie Minute gönnen. Aber die meisten Menschen haben ein unerfülltes Liebesleben. Wen wundert es da?!

Noch etwas interessantes habe ich zum Thema intimes Liebesleben beobachtet, das ich hier nicht unbeleuchtet lassen möchte:
Menschen bekleiden sich aus religiösen Gründen, und aus daraus resultierenden anerzogenen Schamgefühlen zugeknöpft wie Eskimos. Dadurch soll angeblich vermieden werden, dass (besonders die Männer) nicht verrückt werden, wenn auch nur ein bisschen Haut von einer Frau sichtbar ist. Diese Idee wurde besonders in muslimischen Ländern verbreitet, weil die Sichtbarkeit von Haut angeblich unsittliche Wünsche weckt. Doch hat diese Sitte offensichtlich genau das zur Folge, was vermieden werden sollte. So werden Männer, die in

islamischen Ländern leben, geradezu dazu erzogen, unsittliche Gedanken zu hegen, wenn sie ein unbedecktes Stückchen Haut sehen: das Handgelenk, den Arm, den Hals, den Fuß, das Bein einer Frau ... ja sogar Teile des Gesichts.
Ich selbst kenne ein paar Nudisten-Zentren, in welchen die Gäste frische Nahrung zu sich nehmen, meditieren und Gespräche mit Gott führen. Es gibt zahlreiche Freikörperkultur-Badeorte. Mir fiel jedesmal deutlich auf, dass hier niemand beim Anblick von nackter, bloßer Haut verrückt oder unsittlich wird! Die eigene Haut gilt als angemessene Bekleidung, in der man ohne Schamgefühle oder sexuelle Begierden zu wecken erscheinen kann.
Die Sexindustrie hat sich diese Erkenntnis zu Nutze gemacht. Mit nackten Menschen ist kein Geld zu machen. Um riesen Profit daraus zu schlagen, macht sie den Männern und Frauen die Intimbekleidung schmackhaft, die ganz besonders bestimmte sexuelle Zonen hervorhebt, so dass die ganze Aufmerksamkeit sich in der Hauptsache auf die Genitalien konzentriert, und zusammen mit entsprechendem Makeup oder Parfüms die Lust des Sexuallebens steigert. Das mag für ein rein körperlich sexuelles Vergnügen ganz reizvoll sein.
Auch im Alltagsleben signalisieren viele Frauen und Männer mit ihrer Kleidung und ihrem Styling unausgesprochene körperliche Versprechungen und Sehnsüchte, die sie so wie sie es unbewusst ausdrücken, eigentlich gar nicht umsetzen wollen.
Sie wundern sich aber, warum sie im Intimleben meist nicht das bekommen, was sie sich so sehr ersehnen: nämlich tiefe Liebe, Hingabe und Verschmelzung!
Wenn zwei Liebende sich im reinen Zustand körperlich vereinigen, kann dies in keiner Weise mit dem Vorgang verglichen werden, den wir kühl und ohne Ausdruck tieferer Gefühle als sexuellen Akt oder als Geschlechtsverkehr bezeichnen. Das Verschmelzen von beiden Partnern findet nach der körperlichen Reinigung (zum Beispiel durch Fasten und der anschließenden Umstellung auf vitale Ernährung) auf körperlicher *und* seelischer Ebene statt. Diese Umstellung erleichtert es auch, sich von störenden Erwartungshaltungen an den Partner freizumachen, da ja der bisherige Drang und Druck wegfällt, und sich stattdessen selbst mit ganzem Körper und ganzer Seele dem Partner in liebender Hingabe der Liebe des Partners bedingungslos zu öffnen.

So wird dieses Liebes-Ereignis zum göttlichen Gebet

7. Trennung kann aus Liebe geschehen

Gerade bei der Umstellung der Ernährung geschehen bei Paaren viele Veränderungen. Diese können so stark sein, dass ein weiteres Miteinander nicht mehr möglich ist.
Meistens haben die Partner sich zu Beginn ihrer Beziehung wegen der starken gegenseitigen magnetischen Anziehungskraft einander *versprochen*. Doch diese magnetische Anziehung verfliegt meistens mit der Zeit, wenn wie oben beschrieben der Mut zu tieferen Gefühlen fehlt und die Beziehung auf der Oberfläche plätschert. Das geht so lange gut, bis einer der beiden Partner plötzlich etwas entdeckt, das seine Neugierde weckt oder ihn weiterwachsen lässt.
Es gibt auch Beziehungen, in welchen beide Partner feststellten, dass sie viele gemeinsame Interessen haben, oft auch ganz normale Interessen, wie zum Beispiel Haus, Kinder großziehen, arbeiten gehen, ein großes Auto fahren. Mit der Zeit merkt einer der Partner, dass entweder alles in Erfüllung gegangen ist, aber etwas entscheidendes fehlt: echte Tiefe der Gefühle. Oder dass der Wunsch des Zusammenseins von Anfang an die Maskierung einer Lebensangst war, die zu lösen nun immer mehr nach vorne drängt. Viele Beziehungen dienen trauriger Weise einzig und allein der Pflege von eingefahrenen Lebensmustern und Bequemlichkeiten, wobei peinlich genau darauf geachtet wird, dass die Gefühle immer auf einem seichten Level bleiben.

Wenn einer der Partner nun irgendwann etwas Neues entdeckt, wird er die Sehnsucht verspüren es auszuprobieren. Und wenn ihm das neu Entdeckte ungeahnte Lebensfreude schenkt, wie zum Beispiel Vitalität und Kraft, so erlebt er den Lebensgefährten plötzlich sehr abgewendet, in sich zurückgezogen, eifersüchtig, aggressiv oder ängstlich. Das hat meist damit zu tun, dass der Lebensgefährte nun Angst bekommt ebenfalls seine Gewohnheiten aufgeben zu müssen, wenn er den Partner nicht verlieren will.
Es ist möglich, eine solche Beziehung aufrecht zu halten. Doch so lange der Partner auf einem weiterführenden Weg nicht wirklich mitgehen will, wird sich die Beziehung lediglich wie ein Gummiband dehnen, bis sie zu reißen droht.
In vielen Fällen, die ich selbst erlebt habe, gibt es dann Jahre lange Trennungsdramas. Es wird immer wieder ein neuer Anfang versucht. Doch ein solcher Neuer Anfang ist nicht möglich, so lange der Partner auf seinem Standpunkt verharrt, nichts in seinem Leben verändern zu wollen.

Das führt zu erheblichen Schwierigkeiten innerhalb des Zusammenlebens. Das hat etwas mit dem starken Energie-Gefälle zu tun, das durch die unterschiedlichen Energielevel aus der Ernährung oder anderen Quellen plötzlich zwischen beiden Partnern entsteht. Am deutlichsten wird das bei einer Umstellung von der tierischen Kost direkt auf die vegane Rohkost spürbar. Es ist sehr häufig zu beobachten, dass der Partner, welcher noch tierische Produkte zu sich nimmt plötzlich sarkastisch und verletzend wird, und extra viel Tierisches isst, um den Partner zu provozieren. In Wahrheit steckt dahinter große Verlust- und Veränderungsangst.
Die Beziehung geht in vielen Fällen weiter. Doch ist es dann meist ein Nebeneinander-her-leben. Die Energieunterschiede sind vor allem für denjenigen der sich weiter entwickeln möchte kaum auszuhalten, während der andere sich ständig unbewusst schuldig, wertlos, und „im Schatten des anderen" fühlt. Er wird nun ständig daran erinnert, dass er stehen geblieben ist, während der andere weitergehen möchte. Er fühlt sich schuldig, weil der andere auf ihn wartet. Das alles läuft nicht bewusst, sondern im Unterbewusstsein ab. Das ist eine echte Katastrophe. Es macht beide Partner zutiefst unglücklich. Zuletzt kommt es in den meisten Fällen doch zur Trennung. Und dabei verstehen beide nicht, dass es nicht um die Schuldfrage geht, sondern einzig darum, ob jemand sich mit dem anderen Partner weiter mitentwickeln möchte, oder nicht.

Ich möchte dazu motivieren, dass wir mit allen uns zur Verfügung stehenden *postiven* Mitteln versuchen, unsere Lebenspartner dazu zu bewegen, sich ebenfalls auf den Weg zu machen: durch unsere Liebe, unseren Charme, gute Argumente, positive Gesundheits- und Fitness-Aussichten, Heilung schwerer Krankheiten, mehr Zeit füreinander, Zeit in der Natur, gemeinsamen Sport, etc.
Von dem Satz: „lasse die anderen so, wie sie sind!" halte ich nicht viel. Denn ich bin der Meinung, dass wir uns alle geschickt sind, um gegenseitig aktiv die lichtvolle Seite in uns zu aktivieren. Doch sollten wir alles, was wir gerne mitteilen möchten *nur mitteilen,* und keine Drohungen aussprechen oder erwarten, dass unser Partner umsetzen muss, von was wir sprechen.
Das Traurige ist, dass viele Partner sogar mitmachen wollen, aber davon abgeschreckt werden, dass es auf die exakt gleiche Art und Weise geschehen muss, wie es der andere für sich entdeckt haben. Auch das führt zu großen Konflikten.

Wenn alle Versuche, den Partner zu einem lebensbejahenderen, gesünderen und vitaleren Lebensstil zu motivieren fehlschlugen, wird über kurz oder lang die Trennung nicht ausbleiben, sofern die Partnerschaft nicht im Nebenein-

ander statt Miteinander dahindarben soll, wo jeder auf seinem Fernsehsessel hockt und in die Glotze starrt, wo der eine im Bett schläft, und der andere auf dem Sofa.
Ich habe nichts gegen solche Beziehungen, auch wenn das nicht mein Weg wäre. Und ich schreibe das für diejenigen, die einen Weg aus dieser Sackgasse suchen.

Ich habe viele dramatische Trennungen gesehen, die aufgrund eines entscheidenden Bewusstseinswechsels, zum Beispiel in der Ernährung stattgefunden haben. Wenn es nicht gelingt, einen Energie-Ausgleich zwischen beiden Partnern zu schaffen, bricht die Beziehung auseinander. Freundschaften schlagen in Feindschaften um, und aus Liebe wird Schmerz und Trauer, wenn es nicht gelingt, sich gegenseitig loszulassen.
Wenn eine Trennung bevorsteht, ist es sehr wichtig, sich selbst und den anderen anzunehmen und dem Partner zu vergeben, dass er nicht mitkommen will. Das macht den Übergang leichter und wir nehmen nicht so viel *Altlast* mit.
Wer keine Möglichkeiten hat, mit seinem Partner vernünftige und klärende Gespräche zu führen, der kann das mittels verschiedener Möglichkeiten tun, unter anderem durch die „Bändertrennung - trennen was bindet“ (angelehnt an Phyllis Krystal). Auf meiner Homepage findest du eine ausführliche Anleitung mit Bildern dieser Methode.[40]
Diese und andere Methoden helfen alte innerliche Schmerzen zu überwinden und in die Versöhnung mit dem Partner, mit den Eltern, mit den Kindern zu gehen. Manchmal hilft das sogar über den spirituellen Weg, dass der Partner sich plötzlich öffnet, obwohl wir nur an uns selbst gearbeitet haben und uns in „Annehmen was ist“ übten, und in die Versöhnung mit uns selbst und mit den anderen gegangen sind.

Wenn wir unseren ersten Gram und die Trennungsschmerzen überwunden haben, und dann einen anderen Menschen kennen lernen, sind wir voller Hoffnungen und Erwartungen, dass dieser nun all unsere Träume erfüllt.
Doch dieselbe Situation passiert erneut. Dann sagen wir uns: „Die Liebe ist umsonst, es hat alles keinen Sinn! Alle Männer und Frauen sind gleich!“
Dabei haben wir nur vergessen, uns nach den Ursachen unseres ersten Misserfolges zu fragen. Meist haben wir einfach die allgemein gültige Erklärung, dass

[40] *www.regina-rau.de* Menü: „Gott, Liebe, Licht, Heilung → Bändertrennung - Versöhnungszeremonie: Erlösen und Versöhnen.

alle Frauen und Männer gleich sind, gelten lassen und die tiefen Hintergründe nicht erkannt.
Allzu oft ist es so, dass wir vom Geliebten all das erwarten, was wir glauben selbst nicht zu haben. Wir vertrauen uns selbst nicht und sind selber genau da blockiert, wo wir vom Anderen erwarten, dass er diese Lücke für uns schließt.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir neben der Umstellung auf die Rohkost auch all unsere eigenen Blockaden, Ängste und aufgeprägten Musterverhalten bearbeiten und uns ihnen stellen. Ich habe schon erlebt, dass Lebensgefährten sich in dem Grad veränderten, wie der Partner an sich selbst arbeitete und seinen eigenen Ängsten begegnete, anstatt den anderen dafür schuldig zu sprechen, dass er nichts verändern wollte.
Oft erkennen Menschen, die ihren Lebensgefährten verloren haben plötzlich, dass sie ihn für alles schuldig gesprochen hatten, was sie selbst nicht umsetzen konnten. Und dass es nur durch die Fehler des anderen maskiert war. Dieser hatte vor den eigenen Problemen wie ein Schutzschild funktioniert. Auch das ist ein sehr häufig anzutreffender Aspekt der Partnersuche. Viele suchen sich einen Menschen, der sie vor eigenen Unzulänglichkeiten schützt. So können sie ihre ganze Aufmerksamkeit auf den anderen lenken und bleiben immer davor bewahrt, auf sich selbst zu sehen.
Auch Konflikte auszutragen muss gelernt sein. Um wirklich eine Partnerschaft auf Augenhöhe zu erleben, muss auch unsere Konfliktfähigkeit wachsen, wenn wir großen Lebensumstellungen entgegen sehen. Das erreichen wir, indem wir uns aus unserem Schneckenhaus heraustrauen und unsere Wünsche äußern, ohne zu erwarten, dass alles sofort umgesetzt wird.
Wir werden konfliktfähig und fähig uns wirklich auszutauschen, wenn wir anfangen uns zu trauen, unsere Ansichten und Meinungen auszusprechen und auszudrücken, statt sie ängstlich schweigend mit uns herumzutragen, egal wie seltsam sie uns selbst erscheinen oder für den anderen sein mögen. Und keine Angst vor der Reaktion des anderen zu haben, sondern geduldig die Meinung des anderen anzuhören, und dann erneut auszudrücken, was uns dazu einfällt. Wer es schafft, diese Übung ganz gelassen und in Ruhe zu praktizieren, und bei Bedarf sogar den anderen zu ermuntern oder aufzufordern, sich selbst zu äußern, ohne dabei schroff oder gar niveaulos zu werden, der wird bald entdecken, welche große Freude es macht, sich selbst zu öffnen und zu erleben, dass es nun auch die anderen tun.
Denn bei Dingen mit der Öffnung des Herzens und der Inneren Belange wartet in der Regel jeder, bis es der andere tut. Und wenn es Dinge sind, die eigentlich tabu sind, reagieren wir zunächst mit alten Mustern. Dem können wir entgegen

wirken, indem wir ruhig und gelassen selbst aussprechen, was uns bewegt oder bedrückt, und auch dem anderen dieselbe Chance geben.
Als ich meine ersten Schritte auf diesem Tanzboden machte, war ich höchst erstaunt und fühlte großes Glück darüber wie nahe man sich innerlich dabei kam!
Viele der oben angesprochenen Blockaden, Ängste und aufgeprägten Musterverhalten die es zu überwinden gilt, liegen sehr oft in vergangenen Zeiten, wie zum Beispiel in der Kindheit oder sogar in früheren Existenzen.

Viele waren in früheren Zeiten zum Beispiel auf irgendeine Weise Bedienstete niederen Ranges, Knechte oder Sklaven. Sie werden sich diesmal wieder einen Typ Mensch aussuchen, der es gewöhnt ist, bedient zu werden, während der Partner sich den Menschen ausgesucht hat, weil er immer noch auf bedienen eingestellt ist. Doch weil wir gerade dabei sind, unser neues Selbstbewusstsein zu entdecken, werden wir ganz und gar nicht darüber erfreut sein, uns wieder in der Rolle des Knechts oder des Sklaven zu finden, während der andere es ganz richtig findet, dass wir ihm untertan sind.
Wenn wir dies ändern wollen müssen wir einen Weg suchen, wie wir unserem Gegenüber mitteilen, dass wir nicht mehr wie bisher zur Verfügung stehen, sondern dass wir nun auch auf unsere eigenen Bedürfnisse achten. Das Zusammensein soll uns und dem anderen dienen, das Beste im anderen hervorzuholen und zum Ausdruck zu bringen.

Dazu müssen wir auch selbst alles zum Ausdruck bringen, was in uns ist. Die Übung ist die, dass wir auch bei Meinungsverschiedenheiten alles in Ruhe und Gelassenheit ausdrücken. Je weiter wir dabei vorankommen, desto weniger werden wir in die alten Musterverhalten der Opferrolle wie Ohnmacht, Verzweiflung und Wut hineinfallen.
In den Jahren der Beobachtung und durch die Reinkarnations-Therapie durfte ich erkennen, dass sich viele Partner anziehen, welche in früheren Leben Gegner oder Feinde waren oder wurden, und entweder sie oder auch andere in Mitleidenschaft gezogen wurden, wie zum Beispiel im Krieg die Kinder der getöteten Feinde. Viele Kinder und auch Erwachsene verhalten sich innerhalb ihrer Beziehung noch immer wie diese Feinde und fragen sich, warum sie sich nicht „grün“ werden.
Zum Ersten liegt es daran, dass sie, wie ich in anderen Kapiteln schon beschrieben habe, ihr Leben noch immer auf dem Leid anderer aufbauen, zum Beispiel das Leid das den Tieren widerfuhr, die sie essen.

Zum Zweiten, dass sie nicht erkennen, dass es gewisse zugrundeliegende Dinge von früher gibt, welche die beiden Partner noch miteinander zu klären haben. Es gibt oft viele Hinweise im Alltag darüber worum es geht, doch die sehen sie nicht, weil sie gar nicht darauf achten. Sie hasten durch ihr Leben und sind so beschäftigt, dass sie die Signale nicht erkennen.
Und da begegnet mir so häufig wieder der Satz: aber ich lebe doch jetzt, ich muss mich auf das Jetzt konzentrieren und glücklich sein. Ich pflege dann zu fragen: „Und, bist du es?!“

Wenn ich ein altes marodes Haus auf meinem Grundstück abgerissen habe und den Schutt nicht aufräume, werde ich kein neues Haus dort bauen können! Und zwar trifft das für mich selbst ebenso zu, wie für meine Enkel, falls ich den Schutt während meiner Lebzeiten nicht weggeräumt habe. Denn diese übernehmen das, was ich selbst nicht bewerkstelligen konnte. Und genau so ist es mit den Altlasten aus der Kindheit oder noch früheren Zeiten.
Wenn wir merken, dass wir nicht weiterkommen, glauben wir gerne dass wir den falschen Partner gewählt haben. Doch das stimmt nicht. Wir haben genau den Partner gewählt, mit welchem noch ungeklärte Dinge zu lösen sind, damit wir sie jetzt klären. Als wir diesen Partner kennenlernten, hatten wir zu Beginn der Beziehung oft das Gefühl sie/ihn schon ewig zu kennen. Das verstärkte das Gefühl der Schmetterlinge im Bauch. Da waren wir uns noch sicher, dass es Fügung sein musste. Und wenn wir dann vor dem Scherbenhaufen unserer Liebe standen, sagten wir: „Wir waren wie füreinander geschaffen, und jetzt das! Wie kann das sein?“
Ja, es war Fügung, dass wir uns wieder gefunden hatten. Doch bevor wir die Früchte unserer Liebe ernten können, müssen wir die Kriegsschauplätze früherer Zeiten und aus den früheren Existenzen bereinigen.
Wir glauben, wenn es im Bauch prickelt und richtig die Schmetterlinge flattern wenn wir jemanden kennenlernen, dann lieben wir ihn ganz besonders. Doch in Wahrheit kündigen die Schmetterlinge schon an, dass es etwas in dieser Verbindung gibt, das geklärt werden muss. Das fällt uns aber meist erst dann auf, wenn es schon fast zu spät ist. Bis dahin projizieren wir unseren Wunsch nach Liebe und den Wunsch, dass er unsere Defizite auffüllt so lange auf den Partner, bis die Illusion zusammenbricht, und der ungeklärte Konflikt nackt und ohne die schönen Liebesgefühle aus der Zeit davor vor uns steht. Wir haben leider nicht gelernt damit umzugehen, möchten am liebsten davonrennen. Und oft tun wir das auch. Wir stopfen Brot, Käse und andere Gefühls-unterdrückende Sachen in uns hinein oder betäuben das ohnmächtige Gefühls- mit Alkohol.

Doch das führt nur zur Verstärkung der alten Blockaden und Panzerungen beider Partner.
Nur, wenn beide Partner in einer Beziehung willens sind, sich auch der Klärung, Versöhnung und Erlösung der Konflikte (negative Energien, Blockaden) zu widmen, und wenn nötig dabei auch tief zu den Wurzeln dieser Konflikte zu blicken, wird die Beziehung an Tiefe gewinnen und beide können gemeinsam wachsen. Die Liebe kann helfen, die alten Hürden gemeinsam zu überwinden. Wenn wir dazu nicht bereit sind, bleibt die Beziehung flach oder auf Äußerliches gerichtet, oder sie bricht bald auseinander.

Das Leben kann nur in der Schau nach rückwärts verstanden -
und nur in der Schau nach vorwärts gelebt werden.
Sören Kierkegaard

„Alle Wesen sehnen sich nach Glücklichsein.
Darum umfange mit deiner Liebe alle Wesen.“
Buddha

Trotz unseres Bestrebens, ein Leben lang mit einem Partner zusammen zu sein, halte ich das krampfhafte Festhalten an Menschen für ebenso verkehrt, wie das starre Festhalten an Dingen. Ich bin der Meinung, dass wir generell eine falsche Auffassung von der Liebe haben. Oft sehen wir im Partner so etwas wie einen Besitz, welchen wir um keinen Preis der Welt loslassen wollen.
Wir wollen, dass unser Partner uns gehört. Wir wollen ihm gehören. Doch kaum sind wir fest in der Beziehung drin, melden sich die ersten Gefühle der Enge. Oder Eifersüchtige Gefühle und ähnliches machen uns das Leben zur Hölle.
Es ist schön, wenn wir wegen einer Kleinigkeit nicht gleich aufgeben oder wenn wir auch bei größeren Konflikten immer wieder neue Lösungen suchen. Doch wenn sich zeigt, dass unser Bemühen aussichtslos ist, sollten wir auch loslassen können. Oft lösen sich danach viele Dinge von selbst, und der verlorengeglaubte Partner steht wieder vor der Türe und erklärt fröhlich, dass er nun den Weg gemeinsam mit uns gehen will.

Auch wer nicht loslassen kann, braucht sich im Grunde keine Sorgen zu machen. Das Leben wird die Sache zwangsweise lösen. Somit wäre auch der hartnäckigste Fall gelöst.

Wir könnten die Dinge doch einmal aus einem weitsichtigeren Blickwinkel betrachten: könnte es denn nach allem, was wir bisher über unsere tiefliegenden Blockaden und Konflikte wissen nicht auch sein, dass wir tatsächlich nur eine bestimmte Sache mit jemandem klären müssen, zum Beispiel, einmal zu sagen: „Ich mache nicht mehr mit!", oder gerade: „Ja, ich mache mit!", entsprechend der Richtung, in der es positiv weiter geht.

Positiv bedeutet nicht „immer lieb sein". Positiv bedeutet, dass alte Blockaden gelöst werden und wir unser Leben authentisch und nicht fremdbestimmt leben. Und positiv bedeutet, dass wir bei allem was wir denken, reden, tun und entscheiden immer darauf achten, ob das was wir da gerade entscheiden, auf der Lebensspirale nach unten führt und destruktiv ist, oder ob es nach oben führt, lebensbejahend und Leben erhaltend ist.
Unsere Partner leben uns oft etwas vor das genau auf das Reaktions-Muster passt, das wir aufgeben und verändern sollen. Es nützt also gar nichts, *in erster Linie* den Partner verändern zu wollen. Sondern wir müssen mit der Veränderung bei uns selbst beginnen. Offenheit und Ehrlichkeit mit sich selbst und dem Gegenüber sind Voraussetzung. Ich durfte in meinem Leben lernen, genau das zu sagen, was ich meinte und fühlte, obwohl ich wusste, dass es für viele suspekt klingen würde. So lange ich versuchte, es allen recht zu machen, fühlte ich mich immer wie ein Aschenbrödel. In dem Moment als ich anfing so zu sein, wie ich wirklich bin, hörten mir die Menschen plötzlich zu, sogar diejenigen, die vorher kein Ohr für mich hatten.
Bei der Ernährungsumstellung nützt es also nichts, wenn wir versuchen, den Partner dazu zu bringen seine Essgewohnheiten zu ändern, damit wir es leichter hätten, es ihm nachzumachen. Wir müssen das, was wir von anderen gerne hätten, selbst erst einmal umsetzen.
Wenn wir dabei zum Beispiel nicht mehr für den anderen kochen wollen, weil wir uns auf eine andere Ebene einschwingen, ist das völlig in Ordnung. Es kommt darauf an, ob wir den Partner um jeden Preis behalten wollen, ob wir in der Hauptsache eine gute Hausfrau sein wollen, die ihrem Lebensgefährten alles Recht macht, oder ob wir innerlich auch weiterwachsen wollen, und das was wir tun auch unserem inneren Gefühl und unserer persönlichen Entscheidung entspricht. Auch die Entscheidung des Partners, ob und wie er mit den neuen Veränderungen leben kann und will, spielt eine entscheidende Rolle.
Es kommt vor, dass sich ein Partner buchstäblich für den Anderen aufgibt, während der Andere kaum Notiz davon nimmt. Dadurch entsteht eine bedrückende Atmosphäre, in der sie nebeneinander her leben. Beide Partner leiden darunter.

Wenn der Mut fehlt, etwas an sich selbst zu verändern oder zu große Angst herrscht, den anderen loszulassen, sind große Konflikte vorprogrammiert. Wenn der Partner durch unsere Veränderung plötzlich merken würde, dass er einem Wunschbild verfallen war, dem wir gar nicht entsprechen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass sich die Beziehung lösen wird.

Viele gehen auch einen faulen Kompromiss ein, weil sie Angst haben, niemanden mehr zu finden, der sie liebt. Dabei leben sie oft schon in einer lieblosen, unwürdigen Atmosphäre.
Wenn Partner innerlich die Trennung fühlen und sich dennoch nicht lösen können, kann es auch die Angst sein, einen materiellen Vorteil zu verlieren. in solchen Beziehungen ist das Verhältnis zwischen Geben und Nehmen gestört, was ebenfalls auf lange Sicht zu Konflikten führen wird. Andere wiederum möchten dem Partner so gerne beibringen, wie schön das Leben sein kann, wenn man sich gegenseitig einlassen, geben und nehmen, vertrauen und verzeihen kann. Doch das geht meistens schief, weil wir eben nicht einsehen wollen, dass wir einem Menschen nichts beibringen können.
Der Partner hat selbst alle Voraussetzungen und Anlagen dazu, den richtigen Weg zu finden und die freie Entscheidung, ihn zu gehen. Wenn er sich dessen nicht bewusst ist, dürfen wir ihn lediglich liebevoll darauf aufmerksam machen und geduldig warten, bis er es erkennt. Wenn wir das nicht können, müssen wir ihn loslassen und freigeben!
Wir tun gut daran, überhaupt nur das zu geben, was wir anderen auch ganz ohne Erwartung geben können. Natürlich dürfen wir für uns Liebe erwarten, aber wenn wenn wir Gegengabe oder Gegenliebe erwarten, obwohl der andere es nicht geben will, wird es nicht funktionieren.
Wenn wir dem Leben vorschreiben was es uns zu geben hat, können die lebendigen Energien erstens nicht wirklich fließen, und zweitens werden wir auch nicht froh sein, wenn wir es endlich bekommen. Im Gegenteil. Dann werden wir uns wieder fragen, warum wir es bekommen haben und ob wir es überhaupt wert sind, oder was der Geber von uns erwartet!
Das ist doch sehr traurig. Doch leider sind diese Verhaltensweisen im Allgemeinen noch recht verbreitet.
So lange wir so denken und handeln, sind wir nicht wirklich frei und merken nicht, dass wir kaum selbstlos nehmen und geben können. Dann können wir nicht nehmen, wenn uns etwas geschenkt wird, und nehmen uns Dinge selber, denn so brauchen wir uns auch nicht dafür zu bedanken. Wir erkennen nicht, dass wir damit nicht nur den Anderen Gewalt antun, sondern auch uns selbst.

Wenn wir in Partnerschaften Geschenke vorwegnehmen oder mit Nachdruck einfordern, können wir nie die Liebe des Anderen fühlen, die sie/er für uns hegt. Wir werden ständig um den inneren Zwang kreisen, die Signale wahrer Liebe von Anderen bewiesen zu bekommen, um uns sicher zu fühlen. Doch wir werden die ausgesendeten Signale der Anderen nicht wahrnehmen können, da wir nicht auf Empfang eingestellt sind, sondern in der Erwartungs- und Zwangshaltung verharren. Mehr oder weniger bewusst spürt unser Partner diesen Druck und leidet darunter, weil er nicht mehr geben kann oder will, und unter Druck schon gar nichts geben möchte. Schon gar nicht in der Liebe. Tief im Herzen möchte doch jeder schenken, statt beraubt zu werden. Leider sind wir oft zu ängstlich, um uns zu öffnen, weil wir fürchten, dass man dann zu viel von uns verlangen könnte. Exakt gleich geht es unserem Gegenüber. Und so schließt sich der negative Kreis.
Wenn wir darunter leiden, dass uns ein Mensch nicht liebt, obwohl wir ihm alles geben, müssen wir erst einmal richtig ehrlich mit uns selbst werden und genau hinsehen. Wir haben nicht gemerkt, dass wir unseren geliebten Partner gewissermaßen zwingen wollen uns zu lieben, gerade weil wir ihm alles geben. Wenn wir auf diese Weise lieben, versuchen wir eigentlich, unseren Partner an uns zu binden, indem wir uns unersetzlich zu machen versuchen. Das tun wir, indem wir ihn beschenken oder bemuttern und dann von ihm erwarten, dass er uns als Gegenleistung liebt.
So eine Liebe ist leider vom Kopf her gesteuert und die Beziehung kann sich nicht vertiefen. Denn wie kann der andere freiwillig geben, was wir schon von ihm einfordern? Meist hält so eine Beziehung nur, weil sie noch irgendwelche Vorteile bietet. Meist sind sie materieller Art, oder Bequemlichkeiten und Sicherheiten, die wir nicht gerne missen wollen.
Wenn wir darunter leiden, dass der Partner uns nicht so viel zurück gibt wie wir ihm, wollen wir genaugenommen selbst gar nicht „so“ viel geben wie wir es tun. Wir spüren deutlich, dass wir unsere eigenen Grenzen überschritten haben, weil wir damit „rechneten“, dass wir das Gegebene selbstverständlich auf die erwartete Weise zurückerhalten würden. Hier wäre es heilsam, dass wir unser eigenes Geben so weit zurücknehmen, wie wir es tatsächlich aus tiefem Herzen gerne tun, auch wenn keine Gegenleistungen erfolgen. Wenn wir wirklich lieben, müssen wir vereinnahmenden Beschenkungen und Bemutterungen beenden. Denn entweder geben wir wie beschrieben, damit wir bestimmte Dinge oder Liebe dafür bekommen. Und dann haben wir genau das Gegenteil von dem bewirkt, das wir aus ganzer Seele wünschen.
Oder aber wir unser Partner oder geliebter Mensch bemerkt einfach nicht, dass er wie selbstverständlich nur nimmt und die Energie einseitig fließt. Man kann

es ansprechen, aber manchmal kann dem geliebten Menschen die einseitige Situation nur bewusst werden, wenn die über das Mass hinaus gegebenen Verhätschelungen und Zuwendungen ausbleiben.
War die Beziehung nur wegen der Vorteile aufrecht gehalten worden, wird das spätestens dann offenbar und sie wird nicht länger halten. War die Beziehung eine auf tieferen Gefühlen basierende Verbindung, so wird der Partner anfangen etwas an sich selbst zu verändern, und viel lieber selbst etwas geben, als wenn er ständig verwöhnt wird, bevor er selbst einmal aus sich herausgehen kann.
Ja, es ist möglich, dass sich die Beziehung auflöst, dass wir diesen Menschen verlieren, sobald wir aufhören ihn *über die Maßen* zu verwöhnen. Davor fürchten wir uns. Diese Lösung wäre eine große Enttäuschung für uns. Doch eine Ent-Täuschung ist die Befreiung von unserer bisherigen Selbst-Täuschung. Die Schmerzen, die wir bei solch einer Trennung empfinden, sind die Schmerzen, die wir uns selbst während dieser Zeit durch unsere Selbsttäuschung beigebracht hatten.

Wohlgemerkt: niemand ist schuld, gut oder schlecht. Hier geht es nicht um die Frage ob wir den Beziehungspartner, oder der Partner uns verdient hat. Es geht darum, ob wir zusammen passen, und ob wir selbst uns, oder der Andere sich in der Beziehung spüren, ob wir ehrlich mit uns und dem Partner umgehen.
Oft fühlen wir schon zu Beginn einer Beziehung, dass etwas nicht stimmt und wollen uns das nicht eingestehen. Wenn das der Fall ist, ist eine klare, ehrliche Haltung sich selbst und dem Anderen gegenüber wichtig, damit beide Partner die Chance zur Veränderung haben, dass beide Partner wieder frei für einen passenden Partner werden, oder ohne Partner glücklich weiterleben.

Die wahre Liebe zu praktizieren ist nicht immer leicht. Zu lieben heißt nicht unbedingt, alles leicht zu haben. Es bedeutet loszulassen und alles was wir zu geben fähig sind, aus freier Entscheidung und ohne Erwartung zu tun. Es bedeutet auch, anderen die Freiheit zu schenken, alles was sie zu geben fähig sind, aus freien Stücken zu geben!
Dies gilt für Eltern-Kind Beziehungen genauso wie in der Freundschaft, sowie in Liebesbeziehungen.

Ich möchte nicht sagen „Trenne dich von deinem Lebensgefährten“, wenn die Beziehung nicht mehr klappt oder du seit Jahren unglücklich bist. Ich möchte aber auf die Umstände aufmerksam machen, welche eine Beziehung fördern und welche sie eher unterdrücken oder aus welchem Blickwinkel die Umstände

noch betrachtet werden können. Denn das kann sehr hilfreich dabei sein, wieder frischen Wind in eine an sich funktionierende Beziehung zu bringen. Oder eine einseitige Verbindung zu lösen und dabei zuversichtlich nach vorne zu blicken.

Der Vollständigkeit halber möchte ich noch auf das Buch „Das Gift an Amors Pfeil" von Marnia Robinson hinweisen. Ihr Buch beschreibt die Ursachen dafür, warum Beziehungen oft wenig erfüllend verlaufen - was der Orgasmus damit zu tun hat - und welcher gemeinsame Weg uns zu einem erfüllten Liebesleben führen kann.
Auch das Buch von Barbara Lexa „Willst du mit mir Licht machen - eine Novelle über friedliche Intimität" möchte ich von Herzen empfehlen. Zu beziehen im „Barbara Lexa Verlag - Für mehr Licht im Leben".

Im Internet kann man unter dem Wort „Karezza" ebenfalls viele sehr anregende Hinweise finden.

TEIL III-1

MEIN ERFAHRUNGS-BERICHT

1. Einleitung

Schon als Kind fühlte ich viele Dinge anders als die Erwachsenen. Das war im Herzen oft sehr schmerzhaft für mich. Doch konnte ich mir früher nicht erklären, warum das so war. Erst mit der inneren Reifung begann ich meine Gefühle aus der Kindheit zu verstehen, wenn ich Bilder des Schreckens sah.
Bilder von Krieg und Gewalt lösten bei mir regelmäßig Fieberschübe und Albträume aus. Ich fühlte innerlich unsägliche Pein. Eigentlich war der Schmerz so, als hätte ich das, was anderen angetan wurde, alles unmittelbar selbst erlebt. Es war eine Gefühlsmischung zwischen Angst, Verzweiflung, Ohnmacht und großer Trauer.

Bevor ich mit dem Bericht beginne, möchte ich darauf hinweisen, dass ich absichtlich schonungslos und frei in alle Lebensbereiche hineinleuchte. Das betrifft sowohl die Aufzählung aller aufgetretenen Leiden - auch die der rein weiblich bedingten - als auch die privaten Zusammenhänge mit Beziehungskonflikten und den daraus resultierenden Ernährungproblemen.

Dies tue ich bewusst, wenngleich auch nur am Rande, um auch auf die Schwierigkeiten hinzuweisen, die entstehen können, wenn man sich nicht für einen Weg entscheiden kann. Diese Schwierigkeit ist mir während meiner Erfahrungen mit der Rohkost nicht nur einmal begegnet.



Auf meinem Lebensweg traf ich immer wieder auf das Beziehungsproblem. Und immer wieder erfuhr ich, dass dieses Thema ein Tabubereich zu sein scheint, über den niemand sprechen will. Dabei denke ich, dass die Erfahrungen mit der Ernährungsumstellung genauso wichtig sind, wie in diesem Zusammenhang die Erfahrung der Veränderungen im Beziehungsleben.
Nach meiner bisherigen Erfahrung entstanden Beziehungskonflikte fast immer, wenn einer der Partner sich für einen neuen Lebensweg entschieden hatte, und der andere Partner stehen bleiben wollte. So lange er den neuen Weg des Partners respektierte, gab es kaum Probleme. Ich habe aber einschließlich meiner eigenen Geschichte, tragische Fälle erlebt, in welchen es jahrelang „Der Tanz mit dem Teufel“ zu sein schien, weil man sich trotz der immer größer

werdenden Unterschiede nicht entschließen konnte, den geliebten Menschen loszulassen. *Meine daran gekoppelte Beobachtung ist:*

die Beziehungsproblematik ist eine der
häufigsten Ursachen für Rückfälle
und schwere Krisen auf dem neuen Weg.

2. Im Babyalter

Übelkeit, Erbrechen, Nahrungsverweigerung

Meine erste Erinnerung über Ernährung geht zurück bis ins Babyalter. Ich sehe noch die Bilder vor mir, wie meine Mutter immer wieder liebevoll versuchte mich dazu zu bringen, meinen Spinat herunterzuschlucken. Meistens wehrte ich mich. Manchmal tat ich ihr den Gefallen. Aber die Freude meiner Mutter hielt nicht lange an, denn ich übergab mich schon kurz darauf wieder.
Dass ich wegen dieser Nahrungsverweigerung, wie man es wohl nannte, damals in die Kinderklinik musste, um dort zwangsernährt zu werden, hat mir meine Mutter erst später erzählt. Daran kann ich mich nicht mehr erinnern. Ich erinnere mich an Erlebnisse aus meiner Babyzeit, wie zum Beispiel diese ganz besondere Erfahrung: Ich stand im Strampler in einem Paidibett im Krankenhaus und der Herr Doktor kam in weißem Kittel mit einer Taschenlampe auf mich zu und sagte: „mach mal aah!“ Und ich machte „aah“, und er leuchtete mir mit seiner Taschenlampe in den Mund hinein. Da leuchtete mein ganzer Kopf von innen wie ein roter Lampion. Das habe ich nie vergessen.
Ich erinnere mich auch daran, wie meine Mama mühselig versuchte, mir aus einem „Hipp”-Gläschen Spinat oder Anderes zu füttern. Und wenn das Glas endlich leer war und sie es glücklich auf den Tisch stellte, ich alles erbrach.
Und ich erinnere mich auch noch sehr lebendig daran, dass mir auch im Kinderheim, das von Ordensschwestern geführt war, permanent schlecht war. Es kam häufiger vor, dass ich mich erbrach. Einmal erbrach ich meinen Spinat beim Essen, da musste ich mein Erbrochenes noch einmal essen, weil man mir nicht glaubte, dass ich mich aus Übelkeit hatte übergeben müssen, sondern mir unterstellte, dass ich es absichtlich getan hätte, um den Spinat nicht essen zu müssen.

3. Kindheit und Jugendzeit

Knieschmerzen, Schwächeanfälle, schwere Entzündungskrankheiten (Mandeln, Blase) mit hohem Fieber und Übelkeit, Albträume +Geister

Meine Mutter kochte sehr leckere gutbürgerliche Küche. Es gab auch öfter mal Milch- und Mehlspeisen, darunter auch Gries- und Haferbrei, die ich für mein Leben gern aß! Auch viele Nudelgerichte, Gulasch, Spaghetti, Geschnetzeltes, Pizza, Ente oder Schweinebraten mit Knödeln, Gerichte mit Innereien, vor allen Dingen Leber, Nieren, Herz und Lunge aber auch Leber- und Blutwurst gehörten mit den Jahren zu meinen Lieblingsessen.
Ich litt ständig unter so niedrigem Blutdruck, dass ich oft Schwindelanfälle bekam und hinfiel. Milch und Milchprodukte beantwortete mein Magen im Alter von 14 Jahren mit stundenlangen, wirklich schrecklichen Magenkrämpfen und Durchfall. Ich fühlte mich permanent so müde, dass ich mich am liebsten schlafen gelegt hätte. Morgens war es besonders schlimm. Das dauerte so bis etwa 10:00 oder 11:00 Uhr, verging dann eine Weile, um mich dann am frühen Nachmittag (ca. 15:00 bis 17:00 Uhr) weiter zu quälen. Außerdem kam noch die erdrückende Konzentrationsschwäche dazu, mit der ich während meiner gesamten Schulzeit zu kämpfen hatte.
Als ich schon in der 6. Klasse war, begannen meine Knie so schrecklich zu schmerzen, dass ich Nachts oft im Stillen im Bett weinte. Manchmal versagten mir am Tage meine Knie den Dienst, zum Beispiel dann, wenn ich den Bus noch rechtzeitig erreichen wollte. Sie knickten einfach weg und ich fiel deswegen regelmäßig hin. Oder ich fiel in der Schule die gesamte Treppe hinunter, weil mir die Knie den Dienst versagten. Diese Krankheitssymptome begleiteten mich bis zu meiner Ernährungsumstellung mit 26 Jahren, als ich mit meinem Sohn schwanger war. Bis dahin hatte ich schon etliche Krankheitsphasen durchgemacht, von welchen ich froh war, sie hinter mir zu haben.
Immer wenn ich hohes Fieber hatte, rechnete ich wie besessen irgendwelche Dinge aus oder zählte Muster, die ich im Zimmer fand. Das fand ich sehr kräfteraubend aber ich konnte es nicht abstellen. Auch das ist mit der Umstellung der Ernährung verschwunden.
Ich hatte schlimmste Albträume … oft erwachte ich schweißgebadet. Seit der frühen Kindheit hatte ich von Schlangen, Krokodilen und anderen Monstern geträumt, die mir irgendwie an mein Leben trachteten. Oder es waren böse Geister, die mir riesige Angst machten. Oft sah ich sie nicht einmal, sondern fühlte nur, dass sie da waren.

Als ich die Ernährung umstellte, hörten diese Albträume sofort auf. Eine Zeit lang träumte ich dann von Holocaustartigen Zuständen… in Bergen aufgetürmten Leichenteilen und Schlachthäusern, in welchen stets Menschen zerstückelt wurden. Manchmal waren es auch Schlachthäuser für Kühe oder Pferde. Irgendwann entdeckte ich dann, dass ich das *immer* träumte, *wenn etwas Tierisches im Essen war, das ich nicht gemerkt hatte!!*! Das hörte auf, als ich die Verantwortung für das, was sich in meinem Essen befand, selbst übernahm und genau darauf achtete, was ich aß.

4. Jugend

Rote Gesichtsflecken, kalter Schweiß, Taubheit in den Extremitäten, Würgen am/im Hals, Knoten in den Brüsten, Strahlenpilz unter den Armen, OP ohne Narkose.
Ich litt ständig unter roten Flecken im Gesicht. Die Untersuchungen ergaben, dass es keine Akne sei, sondern eine bis dahin unbekannte Hautkrankheit. Ich fror auch in geheizten Räumen und schwitzte gleichzeitig kalten Schweiß. Das war sehr unangenehm. Ich konnte nur reine Baumwolle tragen. Ich hatte häufig Taubheitsgefühle in den Armen, Beinen, Händen und Füßen. Manchmal hatte ich das Gefühl, als würde ich von einer unbekannten Kraft am Hals gewürgt. Als sei etwas in meinem Hals, das ich nicht herunterschlucken konnte. Eine Schilddrüsen-Ziselierung brachte keinen Befund.
Später bei einer umfassenden Rückführung mit dem berühmten Reinkarnations Therapeuten Jan Erik Sigdell stellte sich heraus, dass ich in Frankreich geköpft worden war, und dieses Metall noch immer „geistig" in meinem Hals steckte. Wir entfernten es mit einer Versöhnung mit meinem Henker und es hörte auf!

Ich hatte öfter mal Knoten in den Brüsten, so dass man mich zum Arzt schickte, wo ich untersucht wurde. Man presste meine Brüste zusammen, damit sie unter die Röntgenplatte passten. Die Untersuchungen taten oft so weh, dass ich mich am liebsten gewehrt hätte. Aus unterschiedlichsten Gründen wurde ich in einem Jahr besonders oft geröntgt. Eines Tages bekam ich Knoten unter meinem rechten Arm. Ich dachte mir nichts dabei und ließ es so. Dann begannen die Knoten zu nässen und zu schmerzen. Und sie wurden größer. Ich bekam Angst und ging zum selben Arzt, der mich untersucht hatte und erklärte ihm, dass ich der Meinung bin, es sei Strahlenpilz, weil ich zu oft geröntgt worden sei. Er stritt es ab und gab mir eine Salbe mit, die ich auf die nässenden

und schmerzenden Knoten tat. Die Knoten gingen zurück und ich las den Text auf dem Beipackzettel. Das stand: „Salbe bei Strahlenschäden“.
Ich ging ärgerlich wieder zum Arzt, der mich eine hysterische Gans schalt. Und so ging ich wieder fort. Jetzt wusste ich, wie man mit solchen Dingen umging. Nachdem die Knoten verschwunden waren freute ich mich und ließ die Salbe wieder fort. Zwei Monate später begann dasselbe erneut. Wieder tat ich die Salbe drauf, nachdem ich sah, dass die Knoten nicht von selbst verschwinden wollten … und wieder gingen sie zurück und verschwanden. Dasselbe wiederholte sich. Diesmal dauerte es ca. 3 Monate, bis die Knoten wieder kamen. Diesmal half die Salbe nichts. Ich dachte mir, wenn ich mich gut wasche, dann verschwindet es sicher wieder. Aber die Knoten wurden nicht nur riesig, sondern meine Arme eiterten so stark, dass der rechte Arm so dick wie ein Bein wurde.
Ich wurde von meinen WG-Bewohnern zu mehreren Ärzten gebracht, die mich alle eine Simulantin schimpften, als ich den Arm vom Körper nicht seitlich wegstrecken konnte, damit sie mich untersuchen konnten. Es tat so weh, dass ich schreien musste. Es vergingen weitere Wochen, und ich fühlte jede Bewegung, selbst das kleinste Wimpernzwinkern oder Zehenbewegen in meinem Arm als schrecklichen Schmerz.
Zuletzt erfuhr meine Mutter davon, kam sofort zu mir und fuhr mich nach München Fürstenried ins „Klinikum Großhadern“, wo es sehr gute Fachärzte gibt. Dort wurde ich bei einer Untersuchung zunächst wieder beschimpft und dann zu einer weiteren Ärztin geschickt. Da wurde ich bereits im Rollstuhl hingefahren.
Die Ärztin schaute sich das an und rief entsetzt: „sofort ins OP! Keine Anästhesie (Betäubung), wir haben keine Zeit mehr dafür, sonst stirbt uns die Kleine jeden Augenblick weg!“
Sie sagte, alles sei so stark vereitert und befinde sich in nächster Nähe zum Herzen, dass keine weitere Minute verstreichen dürfe. Ich hatte gewusst, dass es schlimm um mich stand, aber so schlimm, das hatte ich nicht gewusst. So schnitten sie meinen linken und meinen rechten Arm ohne Narkose 6cm lang und tief direkt unter der Achsel auf, damit der Eiter abfließen konnte.
Ich schrie so laut, dass man es im Flur draußen hörte. Dann wurden je 6 Meter Mullbinde zentimeterweise in die beiden offenen Wunden geschoben.
Diese Prozedur ohne Betäubung wiederholte sich täglich!
Die Mullbinden wurden langsam wieder herausgezogen und dann frische wieder hineingesteckt. Bis die Ärztin meinte, dass der Entzündungsprozess beendet sei und es jetzt heilen könne. Ich betete zum lieben Gott, so etwas nie wieder durchmachen zu müssen!

5. mit 20 Jahren

Schwere Entzündungskrankheiten: (Blase, Eierstöcke, Magen, Darm) mit Übelkeit und hohem Fieber; Gicht; erste Bekanntschaft mit Veganern, Manfred Kyber Buch, Fassbinders Schlachthofszene, Depression, massive körperliche Beschwerden verschiedenster Art

Ich ernährte mich immer noch von gutbürgerlicher Kost, also auch noch von Tieren. Nur hatte ich das Schweinefleisch weggelassen. Eines Tages - ich war gerade 21 Jahre alt, suchte ich einen Arzt auf, um ihm mein „Überbein“ zu zeigen: An den Fußballen hatten sich Knoten gebildet, die waren knochenhart und schmerzten so, dass schon das Tragen von Schuhen große Schmerzen bereitete. Ich konnte nur noch mit Krücken laufen. Dann kamen dicke Knoten an den Fingerknochen hinzu. Der Arzt lachte herzhaft, als ich ihn bat, mir das „Überbein“ am Fußballen wegzuoperieren und sagte, dass es kein Überbein sei, sondern Gicht in einem Stadium, wie er es sonst nur bei 80 Jährigen kenne. Er riet mir sofort, das Schweinefleisch und den Wein wegzulassen. Ich hielt mich sofort an seinen Rat und war sehr erstaunt, dass das „Überbein“ an meinem Fußballen in wenigen Tagen verschwunden war!
Außerdem begann ich rein intuitiv kleine Kochgewohnheiten zu verändern. Ich reduzierte die Fettmenge, mit der ich kochte auf ein Minimum, machte meine ersten Erfahrungen mit Vollkornreis, entdeckte, dass Gemüse, dass nur sehr kurz gegart wurde, seine frische Farbe behielt und weit besser schmeckte als ich es von früher kannte. Ich ging auch gerne nobel essen, probierte Schildkrötensuppe und Hummer - und ich aß für mein Leben gerne Schnecken. Doch immer noch wurde mir täglich am ganzen Morgen bis ca. 10:00 Uhr am Arbeitsplatz so schlecht, dass ich mich mehrmals übergeben musste. Bis ca. 15:00 Uhr hatte ich dann Ruhe, dann begann das Ganze erneut. Es war eine sehr schwierige Zeit für mich und ich behielt es auch so gut ich konnte für mich. Eine Freundin riet mir alle möglichen Dinge, doch nichts half.
Ich hatte sehr oft Blasenbeschwerden, verbrachte die Wartezeit beim Arzt oft vor Schmerzen weinend auf der Toilette. Alle paar Momente lang befiel mich irgendeine Grippe und ich lag, wie oben schon beschrieben, Tapetenmuster zählend und ewig schwierige Gleichungen rechnend mit Fieber im Bett.
Eine Arbeitskollegin bei „Merril Lynch” in München lud mich zum vegetarischen Essen ein, und wir gingen Salat essen, was ich furchtbar fad fand. Ich empfand die Krautsalate als sehr schwierig zu essen. Sie sprach viel mit mir über die leidenden Tiere und dass vegetarische Nahrung sehr gesund sei. Doch ich empfand das damals noch als störend. Sie wollte mich zu ihren veganen Freundeskreisen mitnehmen.

Doch ich lehnte dankend ab. Das war nichts für mich. Sie schenkte mir das Buch „die drei Lichter der kleinen Veronika" von Manfred Kyber, in welchem er uns einen Zugang zum verlorenen Paradies zeigt, und wie wir alle uns selber wieder dahin bringen können. Es hat mich tief im Herzen berührt, doch verstand ich nicht, warum meine Arbeitskollegin es mir so sehr ans Herz legte. Das verstand ich erst eine ganze Weile später.
Mein Leidensweg nahm kein Ende. Nicht selten quälte mich heftige Migräne, Magenbeschwerden, bis hin zur Gastritis. Und zuletzt gesellten sich zu allem schwere Depressionen. Wieder nahm ich die schwere Müdigkeit wahr, Konzentrationschwierigkeiten machten mir am Arbeitsplatz zu schaffen. Und ständig begleitete mich diese Übelkeit mit Erbrechen.
In den Fersen bildeten sich 2-4 mm tiefe, blutende Risse. Plötzlich begann meine Nase sich zu verformen. Sie eiterte und krustete. Dieser Prozess zog sich über mehrere Monate hin.
Am Hinterkopf bildete sich ein haselnussgroßes Geschwür. Mein Hausarzt riet mir deshalb dringend, mich operieren zu lassen. Doch aus Angst vor der OP ging ich nicht hin und so wuchs das Lipom weiter.
Dann erlitt ich mit ca. 26 Jahren am Arbeitsplatz einen Hexenschuss. Ich hatte starke Wirbelsäulen und Bandscheibenschmerzen. Eine Röntgenaufnahme zeigte, dass die Wirbelsäule verkrümmt war und außerdem schief stand.
Immer wieder holten mich schwere Depressionen ein. Manchmal wusste ich nicht, wie ich die Nacht, den nächsten Tag überstehen sollte, aber ich wusste nicht, woher diese Dunkelheit kam.
Nach einer außergewöhnlichen Adress-Tipp-Aktion in der Arbeit stellte mein Arzt eine chronische Sehnenscheidenentzündung fest. Ich konnte meine Arbeit nicht mehr ausführen.
Ich hatte manchmal das Gefühl, mein ganzer Körper sei ein einziges Schmerz-Signal. Und meine Seele rebellierte den ganzen Tag. Doch ich wusste nicht, warum und schrieb es immer den äußeren Umständen zu.

6. mit 27 Jahren

wurde ich schwanger. Mir war pausenlos so übel, dass ich mich ständig übergeben musste. Das schwächte mich so, dass ich im Krankenhaus Elektrolyte injiziert bekam. Vieles das ich bis dahin konsumiert und für völlig normal empfunden hatte, konnte ich plötzlich nicht einmal mehr ansehen, geschweige denn essen oder trinken.

Mit der Raucherei hatte ich bereits ein paar Monate zuvor aufgehört. Nun hörte ich auf, Kaffee, Bier und Rotwein zu trinken, ich konnte keine tierischen Sachen mehr essen. Mir wurde hundeelend davon. Auch Pizza und Spaghetti wollte mir nicht mehr schmecken. Da ich aber keine Ahnung hatte, wo diese Übelkeit her kam, aß ich abwechselnd das, was gerade so ging, um mich kurz darauf wieder zu übergeben.
Außerdem hatte ich in der folgenden Zeit eine Serie von solch tief berührenden und augenöffnenden Visionen und Erkenntnissen, dass ich sehr nah am Wasser gebaut war und oft haltlos weinen musste.

Erste Visionen

Schon als Kind fühlte ich viele Dinge anders als die Erwachsenen. Das war im Herzen oft sehr schmerzhaft für mich. Doch konnte ich mir früher nicht erklären, warum das so war. Erst jetzt begann ich meine Gefühle aus der Kindheit zu verstehen, wenn ich Bilder des Schreckens sah.

Der gefräßige Krieg frisst Männer, Frauen und ihre Kinder

Kurz nach der Geburt meines Sohnes (1987) sah ich zum Beispiel ein Bild aus dem Krieg im Irak, in welchem eine Frau ihr erschossenes und von Blut überströmtes Kind in den Armen hielt und bitterlich weinte. Sie warf in schier unerträglicher Verzweiflung ihren Kopf nach hinten und hatte ihren Blick in großem Schmerz in den Himmel gerichtet - und unter dem Bild stand: „Warum?!“
Während ich über dieses Bild sinnierte, fühlte ich diesen großen Schmerz der Frau. Da sah ich im selben Moment vor meinem geistigen Auge ein Schwein, wie es um sein blutverkrustetes Ferkel herumlief und es immer wieder mit der Schnauze anschubste. Aber es wollte nicht aufstehen. Die Menschen hatten es getötet, um es als Spanferkelbraten zu verkaufen und als Festschmaus zu servieren.
Dieses Bild mit der Frau, die ihr sterbendes oder totes Baby im Arm hielt, deckte sich exakt mit einem Erlebnis, das ich als Kleinkind mit ca. 5 Jahren gehabt hatte. Immer wieder hatten mich solche Bilder während meines Lebens zutiefst erschüttert und unendlich traurig gemacht.
Meine Mutter las gerne in farbig illustrierten Zeitschriften. Manchmal schaute auch ich mir die Bilder darin an. Da war eines Tages eine Bildergeschichte, in welcher eine junge sehr hübsche Frau schreiend mit ihrem Baby im Arm aus einer Holzhütte im Wilden Westen rannte, während berittene Cowboys auf sie

schossen. Aus dem Mund des Babys lief Blut. Als ich dieses Bild sah, weinte ich bitterlich und konnte mich noch Tage danach kaum beruhigen.
Ein andermal berichtete das Magazin „Stern“ über den Krieg. Auch dieser Report war mit großen schockierenden Bildern aus dem Krieg illustriert. Meine Mutter sagte damals, es seien Bilder vom Krieg in Vietnam. Es waren viele schreckliche Bilder, in welchen die Menschen, Männer, Frauen und Kinder, blutüberströmt getötet auf den Straßen und in ihren Häusern lagen oder über die Straßen um ihr Leben rannten.
Diese Bilder lösten bei mir regelmäßig Fieberschübe aus. Ich fühlte unsäglichen Schmerz in meiner Seele. Eigentlich war der Schmerz so, als hätte ich das alles unmittelbar erlebt. Es war eine Gefühlsmischung zwischen Angst, Verzweiflung und großer Trauer.
Manche Gefühlsanteile konnte ich nicht einordnen. Sie waren teils so schmerzhaft, dass ich fürchtete, ohnmächtig davon zu werden. Immer wenn ich solche Bilder sah, bekam ich Fieber und brauchte manchmal Wochen, bis ich die grausamen Bilder zusammen mit den grässlichen Gefühlen, die sich in meinem Bauch und in meinem Herzen breit gemacht hatten, halbwegs verdrängt hatte. Von Aufarbeiten konnte damals nicht die Rede sein, denn ich konnte mich damit niemanden richtig anvertrauen.
Solche Anfälle kamen öfter vor, doch traute ich mich nie, mit jemandem darüber zu sprechen, denn es hieß dann immer, dass ich damit leben müsse, weil das auf unserer Welt normal sei, und weil man nicht weit käme, wenn man zu sentimental sei. Davon wurden zwar meine seelischen Schmerzen nicht besser, aber ich vermied es, allzu oft zu zeigen oder darüber zu sprechen, was mich bewegte.

Tierfleisch und Innereien sollen für mein Baby gut sein

Noch während meiner Schwangerschaft reiste ich zusammen mit meinem damaligen Lebensgefährten in die Türkei. Die Familie vom Stand der Metzger, die auch selbst Schafe hielt und schlachtete beteuerten mir immer wieder, wie wichtig die Vitamine und Mineralien und das Eiweiß des Blutes von Tieren seien. Sie nahmen alle Überredungskünste zusammen und erklärten mir, dass es gerade während der Schwangerschaft für das Kind noch wichtiger für mich sei, solches zu essen.
Sie sagten: man wisse doch nie, welche Seele man im Leib trüge. Es könnte doch ein Prophet sein! Und deshalb müsse die Mutter die Beste Nahrung für sich und Kind das bekommen: die Milz vom Tier! Die Mutter müsse alles dafür tun, damit das Kind gesund und wohlversorgt in ihrem Bauch aufwachse!

Leider war ich mit meinen 26 Jahren noch sehr unbewußt - und so glaubte ich den Eltern des Kindsvaters. Und so konnte ich mir das gut vorstellen, wenn auch die viele Blutkost mich sehr abschreckte. Aber irgendwie glaubte ich die Geschichte mit der Wichtigkeit von viel Blut von Tieren als Energielieferant damals schließlich, obwohl mein Bauchgefühl sich schon reichlich aufgelehnt hatte. Doch auf mein Bauchgefühl und meine Intuition zu hören, war leider nicht Teil des Schulunterrichts in meiner Kindheit gewesen. Das musste ich mir im Laufe meines Lebens über viel Leid und Schmerzerfahrung selbst antrainieren.

Milz - Götterspeise für Propheten?

Und so aß ich während der gesamten Schwangerschaft oft mit Widerwillen vor allem riesige Portionen Milz. Weil ich mich so davor grauste, diese reinen Blutklöpse zu essen, mischte ich die Milz mit so viel Mayonnaise und Ketchup, wie ich bekommen konnte.
Jahre später erkannte ich, dass es in der Tat die meisten Kinder auch so machen, weil die Eltern sie zu überzeugen suchen, dass sie das Fleisch der Tiere essen müssen.

Zu der Milz, die ich essen sollte, gab es meistens Weißbrot und gekochten Reis, welche den Geschmack ebenfalls neutralisierten. Oder es gab Nudel- und Kichererbsen-Gerichte. Auch die Nachbarinnen beteuerten mir, dass das Kind besonders kräftig würde, wenn ich bei dieser Ernährung bliebe.
Später wurde ich verschiedentlich Zeuge davon, dass Kinder verschiedenen Alters in den besten und nettesten Familien geschlagen wurden, damit sie endlich irgendetwas von Tieren essen wollten. Und mir dämmerte, wie es sein kann, dass man Kinder zu etwas zwingen muss, was Gott ihnen doch angeblich zu ihrem Wohl gegeben hat.

April 1987 – Geburt meines Sohnes

Im April 1987 brachte ich meinen Sohn in einem kleinen Provinzkrankenhaus in der Türkei zur Welt.
Schon bei der Voruntersuchung in der Praxis des Arztes, der mich bei meiner Geburt betreuen sollte, wurde mir ob der Zustände schwindelig. Ich musste mich auf einen Gynäkologenstuhl setzen, in dem direkt unter der Sitzfläche eine Metallschale steckte, die voll mit blutigen Binden war.

Während der Entbindung erlitt ich einen Dammriss. Die Haut des Risses wurde von der unerfahrenen Arzthilfe einfach willkürlich zusammengefaltet und anschließend ohne Betäubung zusammengenäht.
Die Prozedur war so schmerzhaft, dass ich kaum noch aufstehen konnte. Zudem waren die Umstände im Krankenhaus so schockierend, dass ich mich in den Krieg versetzt fühlte. Neben mir war eine Frau am verbluten, und niemand kümmerte sich um sie. Auf ihrer Bettdecke zeichnete sich ein sehr schnell und riesengroß anwachsender Blutfleck ab und sie schrie immerzu - und ich konnte selbst vor Schmerz nicht aufstehen! Der Zustand auf den WC's und bei den Waschbecken war traumatisierend. So litt ich nicht nur körperlich schrecklich, sondern auch seelisch.
Die Situation wurde schließlich unerträglich für mich, als mein Sohn sich weigerte, meine Muttermilch zu trinken. Die Schrecken schienen kein Ende zu nehmen. Ich war zutiefst traurig und verzweifelt. Nach einigen Tagen kam ich auf die Idee, dass ich meine Milch selbst probieren könnte, um herauszufinden, warum mein Baby nicht trinken wollte.

Erschreckende erste Erkenntnisse

Da kam mir der erste schlimme Verdacht, das es etwas mit der monatelangen Ernährung von Milz zu tun hatte. Ich hatte nicht nur totale Verstopfung, sondern meine Milch war gallebitter.
Jetzt verstand ich sofort, was die blutige Milzkost während der Schwangerschaft wirklich verursacht hatte. Dass meine Muttermilch so gallebitter war, kam von dem Gift der Berge von Milz, die ich verschlungen hatte. Ich hatte mir nie Gedanken darüber gemacht, dass Milz, Niere und Leber reine Filter- und Entgiftungs-Organe sind - und der Verzehr also als äußerst bedenklich einzustufen ist, da diese Organe voller Schwermetalle, Neurotoxine und organischen Giften sind. Und: Die Milz ist ein sehr stark durchblutetes Organ.

Aber der Verzehr von diesen Innereien macht nicht nur das Blut unrein, sondern verdunkelt auch die Seele, wie ich bald merkte.
Wie ich später entdeckte, soll Jesus einmal gesagt haben, dass man sich davor hüten solle, das Fleisch der Tiere mit ihrem Blut zu essen, da das Blut der Träger des Karma sei.
Jedenfalls litt ich damals unter starken Depressionen, Traurigkeit, Verzweiflung und Auto-Aggressionen gegen mich selbst. Und das alles hatte ich so lange meinem Sohn in meinem Bauch angetan!

So dämmerte mir schön langsam die sehr unschöne Wahrheit. Nämlich, dass ich meinen Sohn mit dem Milz Essen und anderen ungesunden Dingen schon im Mutterbauch über mein Blut körperlich und seelisch sehr krank gemacht hatte.
Doch bis zum Durchbruch der ersten *großen* Erkenntnis folgte noch viel Leid.

Erst nach weiteren vier Tagen konnte ich unter großen Schmerzen das Provinzkrankenhaus verlassen und wurde beim Nachhausegehen gestützt. Ich hatte seit der Geburt meinen Darm nicht mehr entleeren können, so groß waren die Schmerzen. Aufgrund dieser immensen Schmerzen im Damm konnte ich bis am 8. Tag nach der Geburt meines Sohnes noch immer nicht auf die Toilette gehen.

Bereits 2 Wochen nach der Geburt zeigte sich bei meinem Baby ein heftiger Ausschlag, nässende, blutende Wunden am ganzen Körper, viele bis zu einer Größe von 5 Mark. Außerdem war er hypersensibel und extrem ruhelos und nervös. Wir versuchten ihn so gut es ging zu beruhigen, sowie mit Heilsalben und Heilcremes, aber nichts half. Als der Ausschlag so schlimm wurde, dass mein Sohn fast rund um die Uhr weinte und schrie, beschloss ich nach Deutschland zurück zu reisen.

7. Erste große Wende
1987 ich werde Vegetarier

In Deutschland stellten die Ärzte bei meinem Sohn eine schwere chronische Dermatitis fest. Was es genau war, konnten sie mir nicht sagen - aber sie rieten mir, nun sehr stark zu sein, weil er diese Krankheit laut ihrer Diagnose ein Leben lang ertragen müsse. Sie meinten nur, man könne vielleicht ein wenig lindernd mit Salben helfen. Aber grundsätzlich wisse man noch gar nicht, um welche Art von Hautkrankheit es sich bei diesen Symptomen handle, und man wisse daher auch nicht, wie sie zu heilen sei. Außerdem hatte mein Baby Kopf- und Windel-Soor.

Während dieser Zeit erlebte ich etwas für mich Unfassbares:

Manchmal ruft Gott uns

Die erste große Vision hatte ich 1987. Da war ich noch richtig genussvoller Fleischesser und hatte keinen Gedanken daran, dass ich kurz davor stand, mein Leben dramatisch zu verändern. Es hatte Menschen gegeben, die mich auf die vegetarische und vegane Lebensweise aufmerksam machen wollten. Aber es hatte mich nicht wirklich berührt.
Doch eines Tages lief Fassbinder's Film „In einem Jahr mit 13 Monden" in schwarz-weiß im Fernsehen. Ich fand den Film deprimierend. Aber ich ließ ihn laufen. Nachdem ich die Schlachthofszene gesehen hatte, bei der eine Kuh mit einem Bein in der Schlinge hing, ihr dabei ein Metzger den Hals fast komplett durchschnitt, und sie röchelte und die Augen verdrehte, und das Blut aus ihrer Halsschlagader literweise aus dem Hals auf den Boden platschte. Das war so furchtbar, dass ich drei Wochen lang würgte, wenn ich das Wort Fleisch nur hörte.
Aber was dachte ich? Es ist schrecklich! Ich dachte nur: „Hoffentlich hört das bald wieder auf! Dieser blöde Fassbinder, warum durfte er so was überhaupt zeigen? Ich bin gespannt, wann ich mein geliebtes T-Bone Steak wieder essen kann. Tatsächlich betete ich damals zu Gott, dass er mir bitte helfen möge, damit ich wieder normal meinem Alltag nachgehen könne, und damit ich mein T-Bone Steak wieder essen könne, ohne mich dabei übergeben zu müssen! Es war mir noch nicht bewusst, dass es hier um Lebewesen ging, an die Tiere dachte ich da noch nicht.
Ja, ich war wirklich gefühlsmäßig abgestumpft - völlig abgeschnitten vom Mitgefühl, von der Liebe … einfach den Gewohnheiten frönend. Da war kein Gedanke daran, dass es einen Grund haben könnte, dass ich diesen Film hatte sehen sollen und die darin enthaltene Szene der grausamen Hinrichtung eines Tieres. Ich hatte keinen Gedanken daran verschwendet, dass es einen tiefen Zusammenhang dazu geben könnte, dass ich mich danach wochenlang hatte übergeben müssen.
Danach hatte ich wieder ganz *norm*al mein Schnitzel gegessen, meine Frankfurter Würstchen und meinen geliebten Leberkäse. Und alles war seinen *norm*alen Lauf gegangen.

Dennoch ging eine dramatische allgemeine Veränderung in die positive Richtung in meinem Leben vor sich. Manchmal wusste ich nicht, wo *oben* oder *unten* war. Ich erkannte, dass im Leben eines *norm*alen Menschen so gut wie alles buchstäblich auf dem Kopf steht und so gut wie gar nichts mehr natürlich ist. Fast alles ist kopfgesteuert und daher gegen die Natur und gegen ihn selbst

gerichtet. Dabei ist Gott zu einer Figur verkommen, die allenfalls in den Predigten der Kirchen vom strafenden Gott vorkommt, oder wenn die Menschen sich in tiefer Bedrängnis und Not befinden. Dann erheben sie ihre Hände gen Himmel und flehen um Erbarmen. Doch kaum ist das Elend ein klein wenig gebessert, ist Gott schnell wieder vergessen.
Einige Jahre später, als mein Sohn schon auf der Welt war, sah ich erneut einen Film, in dem gezeigt wurde, wie Rinder in einem islamischen Schlachthof im Massenverfahren geschächtet wurden. Diese Szene zeigte mir zum ersten Mal die ganze Härte und Grausamkeit, mit welcher wir Menschen blind glauben, Tiere für unsere Zwecke missbrauchen zu dürfen. Und das Interessante für mich war: je heiliger sich eine Methode darstellte - wie zum Beispiel das Schächten - desto grausamer empfand ich sie für die Tiere selbst.
Nach diesem Film begann ich zum ersten Mal darüber nachzudenken, wie ich mehr Menschen dazu bringen könnte, sich ernsthafte Gedanken darüber zu machen, ob das ob die Tiere und ihr Fleisch wirklich unbedingt zu unserem Erhalt auf den Speisezettel müssen, oder ob es eher eine grausame Genusssucht von uns Menschen ist, zumindest von den Menschen, für die genügend andere Nahrungsquellen zur Auswahl stehen. Und es dämmerte mir, dass wir für die Befriedigung dieser Sucht nicht davor zurückschrecken unseren Mitgeschöpfen jede nur erdenkliche Qual zuzumuten und dass wir jedes Argument dafür nutzen, um diesen schrecklichen Zustand rechtfertigen zu können.

Bei allem was wir tun, spielt Gott kaum eine Rolle. Dabei müssten wir mit Gott umgehen, wie mit einem wirklich sehr nahen und geliebten Freund! Wir müssten ihm dafür danken, dass er uns überall hin begleitet und sollten bewusst unser Herz und unsere Gedanken öffnen, damit er sie mit seiner Liebe erfüllen kann! So würden sich auch unsere schlimmsten Sorgen bald in Luft auflösen. Denn wo das Leben und die Liebe sind, hat die Dunkelheit keine Kraft mehr. Ich meine damit nicht die Liebe eines Menschen, sondern die Liebe Gottes im Kern unseres Wesens. Je bewusster und gewollter diese Verbindung von uns zu Gott ist, desto stärker wirkt seine Liebe in allen Belangen für uns. Dann beginnt ein Leben voller Wunder!

Erste große Vision
„Gehe hin und verkünde“

1988 Fast ein Dreiviertel Jahr nachdem ich Fassbinders Film “In einem Jahr mit 13 Monden” gesehen hatte, saß ich bei meinem Bekannten, bei dem ich zusammen mit meinem Sohn wohnte, gemütlich im Wohnzimmer auf einem Stuhl und dachte an gar nichts. Ich war alleine in der Wohnung. Völlig unvorbereitet traf mich dann, was passierte.

Plötzlich hörte ich das sonore Surren einer Kamera … „ssssrrrr“ …, als würde ich aus unmittelbarer Nähe gefilmt. Ich drehte mich unwillkürlich in die Richtung aus welcher das Geräusch kam, um zu sehen, was das Geräusch verursacht hatte.

Da sah ich direkt vor mir eine Art großen gemauerten Grillplatz, auf dem eine Kuh blutig und abgehäutet lag. Sie verdrehte vor Schmerz die Augen, so dass fast nur das Weiße zu sehen war. Neben ihr stand ein großer Ochsenspieß über einem Grill. Sie sollte wohl auf dem Feuer geröstet werden. Sie brüllte etwas und verdrehte dabei schmerzerfüllt die Augen. Ich hörte deutlich, dass es Worte waren. Aber es hörte sich an, als würde man eine Schallplatte viel zu langsam abspielen, so konnte ich sie nicht verstehen.
Ich erschrak bei diesem Anblick, erkannte aber, dass diese Worte an mich gerichtet waren. Ich sagte laut und erschrocken: „oh Gott, das ist ja grauenvoll. Ich kann dich nicht verstehen, was willst du mir sagen?! Bitte sag es noch einmal.“ Die Kuh verdrehte immerfort ihre Augen vor Schmerzen und brüllte das gleiche wie zuvor. Wieder verstand ich nicht und wiederholte meine Bitte. Ich spürte, wie mir das Blut zu Kopfe stieg, weil ich es nicht verstand. Und ich hoffte inbrünstig, das Bild würde verschwinden. Ich sagte innerlich: „Leider kann ich deine Botschaft nicht verstehen, und dein Anblick ist unerträglich für mich, deshalb bitte ich dich, mir deine Botschaft entweder anders zu vermitteln oder wieder zu verschwinden!” Und ich hatte ein schlechtes Gewissen dabei, weil es der Kuh offensichtlich sehr schlecht ging und ich nichts für sie tun konnte, wie mir schien.
Da hörte ich erneut das Geräusch der Kamera. Wieder folgte ich mit den Augen dem Geräusch. Die „Kamera“ schwenkte. Da stand ein Kalb neben der Kuh. Es weinte um seine „Mutter“. Und es sagte zu mir:
„Die Schmerzen meiner Mama sind grenzenlos! Sie will dir dies sagen: Geh hinaus in die Welt und bringe den Menschen diese Botschaft: „Wann und wo

immer ein Mensch das Fleisch von uns Tieren essen will, oder glaubt es essen zu müssen, der soll es unter einer Bedingung tun: er nehme ein Messer, gehe damit zu dem Tier, blicke ihm tief in die Augen und steche dann zu!
Die Menschen werden, während sie uns mit ihrem Tötungsgedanken tief in die Augen sehen, ihre Absicht fühlen was zu tun sie gedenken, und sie werden unsere Angst, Trauer und unsere Verzweiflung empfinden, das wir in diesem Moment fühlen!
Und so wird es sein: die meisten Menschen werden in diesem Moment diesen Schmerz im eigenen Herzen spüren und erkennen! Und sie werden mit dem Hinschlachten um des Essens willen aufhören und sie werden wieder Pflanzen essen wollen!"

Da saß ich sprachlos … und ich verstand sofort: So wird der Planet von den Schlachthöfen der Tiere und den Greueln befreit, die der Mensch ihnen antut - und so werden auch die Schlachtfelder der Menschen verschwinden. Denn nur durch das Blut und Fleisch der unschuldigen Tiere, deren Leiber sie verschlingen, werden sie roh und hart in ihren Herzen.
So lange auf dieser Erde auch nur eines von ihnen geschlachtet wird, wird es auch Kriege geben! So lange Tiere in Gefangenschaft und Knechtschaft der Menschen gehalten werden und leben müssen, werden auch sie in Gefangenschaft und Knechtschaft der Dunklen Mächte gehalten und leben müssen!
Und ich erinnerte mich, dass ich offensichtlich schon als Kind die richtigen Gefühle gehabt hatte, doch dass diese mit der Zeit durch die Prägungen des Umfeldes stark übertönt worden waren, und ich mich zuletzt angepasst hatte. Bilder von verzweifelten Eltern, die hart mit ihren Kindern umgehen, weil sie das Fleisch nicht essen wollen. Bilder von geschlagenen Kindern, die lernen, dass das Töten zum Leben gehört und man die Gefühle, die Sensibilität und Feinfühligkeit unterordnen muss, wenn man in dieser Welt bestehen will. Bilder, dass sich eines Tages die Menschen gemeinsam über die Dunkelheit erheben und sich wieder des Mitgefühls erinnern und am Busen der Mutter Natur nähren würden, während die Tiere friedlich daneben grasen und niemand mehr Angst voreinander hat… gingen mir durch den Kopf … und ich erinnerte mich der Worte Jesu, die der Lehrer, ein Pfarrer aus unserer Siedlung, uns im Religionsunterricht vorgelesen hatte:



Wolf und Lamm sollen weiden zugleich, der Löwe wird Stroh essen wie ein Rind, und die Schlange soll Erde essen. Sie werden nicht schaden noch verderben auf meinem ganzen heiligen Berge, spricht der HERR. Jesaja 65,25

… ich stand erst nach einer Stunde wieder von meinem Stuhl auf.

Dieses Kalb forderte mich auf, für die Wahrheit aufzustehen. Ich ging sofort zum Kühlschrank und nahm sofort entschieden alle meine am Vormittag gekauften Tier „Produkte“ heraus (T-Bone Steak, Schnitzel, Leberkäse, Wiener Würstchen, Aufschnitt) und verschenkte alles sofort an meine Nachbarn. Die freuten sich großartig darüber, was mich wirklich sehr beschämte.
Danach fühlte ich mich wie von einem Tonnengewicht erleichtert. So, als hätte ich dieses Gewicht schon ewig mit mir herumgeschleppt.
Dieses Ereignis war entscheidend. Von diesem Tag an gab es kein Fleisch mehr vom Tier auf meinem Teller.

So kam es zur ersten großen Veränderung in meinem Leben und in meiner Küche. Es folgten noch einige Visionen, die mir die Tragik des Teufelskreises erst so richtig vor Augen brachten. So wurde mir auch klar, wie wahr Leo Tolstois Ausspruch ist:

So lange wir Schlachthöfe haben,
werden wir auch Schlachtfelder haben...
Leonid Tolstoi

Danach war mein Leben nicht mehr das Selbe! In den folgenden Tagen wurde ich so clairvoyant, dass sich ein Puzzlestein nach dem anderen zusammenfügte. Hunderte von Fragen die ich mir im Laufe meines Lebens selbst gestellt hatte, beantworteten sich plötzlich von alleine.
Es folgte eine Vision nach der anderen. Doch die Informationen, die auf mich einprasselten, waren so geballt und heftig, dass ich das Gefühl hatte, dem emotional nicht gewachsen zu sein.
Denn nicht alle Offenbarungen konnte ich emotional immer sofort gut verarbeiten, und nicht alles war in meinem Umfeld so einfach umsetzbar. Deshalb bat ich darum, das Tempo der Einsichten ein wenig zurückzunehmen, was auch augenblicklich geschah. So konnte ich das alles auch selbst verdauen und das Erkannte in die Tat umsetzen.

Stadtfest und Bombenangriff

Ich ging auf ein Stadtfest in München in Schwabing. Überall lachten die Menschen und feierten. Es roch nach Grill und fettem, gebratenem Fleisch, manchmal ein bisschen verbrannt. Plötzlich hörte ich Sirenen heulen. Es war Bombenalarm. Ich sah die Menschen schreien und flüchten. Flieger kamen und flogen nur wenige Meter hoch. Sie warfen Bomben und Feuer vom Himmel. Leichenteile prasselten wie Regen auf die Erde. Sie stanken nach gegrillten Koteletts, Schweinshaxen und T-Bone-Steaks und waren verkohlt. Ich war völlig verwirrt, hatte Tränen in den Augen und hatte Not, meine Gefühle zu verbergen. Dann sah ich die gierigen Augen der Menschen, wenn sie sich an einem Grillstand ein Grillfleisch kauften. Der Blick wechselte zwischen dem Tumult des Sommerfestes und schrecklichen Kriegsszenerien, an und aus, wie bei einem Stroboskoplicht in einer Disco.
Die Geräusche vermischten sich ebenso wie die Bilder. Musik und Gelächter von Menschen vermischte sich mit krepierenden Bomben, Sirenen, dem Brummen der Flieger und den Schreien sterbender Menschen, und ich sah Menschen direkt auf den Grills liegen... Alles stank nach verbranntem Menschenfleisch.
Mir gingen die Augen über, über das Geschaute! So wurde mir klar, wie der Krieg in das Leben der Menschen kommt! Wenn ich versuchte, über solche Dinge mit Freunden zu sprechen, galt ich als „Spaßverderber“.

Militär-Flugzeugunglück Rammstein

Viele Jahre später las ich nach dem Militär-Flugzeugunglück in Rammstein später in der Zeitung die Berichte von Menschen, die es erlebt hatten: „dass verbrannte und verkohlte menschliche Leichenteile vom Himmel fielen, und es überall nach Schweinebraten in der Luft roch...!!!“ So der Text aus den Nachrichten !
Das sind nicht meine Worte, das waren die Worte, welche in der Zeitung zu lesen waren! Und sie decken sich exakt mit dem, was ich selbst in meinen *Visionen* gesehen hatte! Ich wusste: die Menschen schaffen sich ihr Leid selbst, doch es sollte noch eine lange Zeit vergehen, ehe ich mich traute, all dies laut auszusprechen und darüber mit den Menschen zu reden!
So wurde meine Vision auf dem Stadtfest, dass es für mich in meiner Vision tatsächlich nach Menschenfleisch stank, bestätigt! Wir braten die Schweine (und andere Tiere und ihre Belange wie Eier und Milch) und am Ende braten

wir selbst. Auch alle andern Tötungs- und Erhitzungsmethoden gehören hier hin.

Holocaust für Mensch und Tier

Ich träumte eine ganze geraume Zeit lang von Holocaustähnlichen Zuständen. Immer sah ich Szenen, in welchen ich in irgendwelche großen Gebäude gelangte, in welchen es „Räume des Grauens gab“, in welche man mich aber nicht hineinlassen wollte. Ich schlich mich heimlich hinein und sah dort unaussprechliche Greuel. Da lagen Berge von aufeinandergetürmten Leichen, abgetrennte Arme, Beine, Köpfe, Gedärme. Doch es waren keine Menschen, die ich dort sah: … als ich noch näher hinging, waren es Tiere!!! Doch es fühlte sich eindeutig so an, als hätte ich die Hinrichtungsstätten von Menschen entdeckt! Und mir dämmerte, was Jesus in der Bibel sagt:

„Jeder frisst das Fleisch seines Nächsten“ Jesus: Isaias 9:19

Mahamati, ich sehe, dass sich Lebewesen in der Seelenwanderung der sechs Pfade befinden (Gott, Mensch, Asura, Tier, hungriger Geist, Höllenwesen), in Geburt und Tod zusammen sind, einander gebären und aufziehen und einander immer wieder Väter werden, Mütter, Brüder und Schwestern …
Sie können auch in andere Pfade geboren werden (von Tieren, Geistern, Gott usw.), ob tugendhaft oder böse werden sie einander regelmäßig Verwandte. Aufgrund dieser Verwandschaften sehe ich, dass alles von Lebewesen gegessene Fleisch von deren eigenen Verwandten stammt. Buddha: Lankavatara Sutra (Tripitaka Nr. 671)

Meist kam dann jemand in schneeweißem, oft blutbefleckten Kittel, und verwies mich nach draußen: „Was suchst du hier, sieh zu, dass du verschwindest, sonst wird es dir schlecht ergehen! Hier ist verbotene Zone, Betreten von unbefugten Personen wird mit der Todesstrafe geahndet!“. Ich fröstelte am ganzen Körper und fühlte, dass hier etwas absolut überhaupt nicht stimmte. Aber es sollte noch eine ganze Weile dauern, bis ich schockiert erkannte, was es war.
Manchmal war das Grauen, das ich dort in diesen blutigen Hallen fühlte, so schlimm, dass sie Erinnerungen an meine Kriegsängste von früher wachriefen, welche grundsätzlich - wenn sie durch äußere Eindrücke angereizt wurden - heftige Fieberschübe wie bei schwerer Grippe hervorriefen. Dann sah ich jede

Nacht den Himmel brennen, hörte Soldaten im Gleichschritt die Straße heraufkommen und sah nachts Bomber am Himmel herannahen.
Das war schon als Kind so grauenvoll für mich gewesen, dass ich oft große Probleme mit der Schule gehabt hatte. Doch auch jetzt hatte ich Not, das im Schlaf Gesehene tagsüber zu vergessen und zu verdrängen. Es gab auch jetzt niemanden, mit dem ich hätte darüber sprechen können.
Ich begann mir tiefe Gedanken über mein vergangenes Leben zu machen, über meinen eigenen Leidensweg und eventuelle Zusammenhänge damit. Ich dachte über die Natur nach, über das Verhalten von uns Menschen - über die Schöpfung und den möglichen Zusammenhang mit allem. Und je länger ich darüber nachdachte, desto klarer wurde mir, dass wir den Krieg selbst durch das erzeugten, was wir anderen Lebewesen antaten!

8. mit 28 Jahren - mein schwerkranker Sohn

Nun lebten wir schon einige Zeit vegetarisch, und doch kam ich noch immer nicht dahinter, warum die Krankheit meines Sohnes sich nicht besserte. Erst später erfuhr ich, dass nicht nur das Fleisch, sondern auch alle anderen tierischen Erzeugnisse zu einem Hauptanteil daran beteiligt waren.

Mein Sohn schrie und weinte den ganzen Tag fast nur noch, oft auch noch in der Nacht und war durch Nichts zu beruhigen. Es verzweifelte uns so sehr, dass wir unserem Sohn, dem kleinen Wesen nicht helfen konnten und nur zusehen durften, wie er litt. Das belastete uns so sehr, dass es kaum noch erhellende Momente gab, in welchen sich das Gemüt hätte erholen können.

Eines Tages war ich so am Ende meiner Ideen und Kräfte, dass mir alles egal war. Ich beschimpfte Gott massiv, dass ich keinen Gott wolle, der kleine Kinder leiden lässt, die doch gänzlich unschuldig an all dem Leid sind, das wir hier auf Erden produzieren - so dachte ich damals. Ich schrie laut heraus, einen solchen Gott würde ich nicht als meinen Gott anerkennen und dass ich solch einen Gott in meinem Leben nicht brauche.

„Hast du uns wirklich so fehlerhaft geschaffen? Hast du wirklich die Natur so unzureichend ausgestattet, dass wir von dem, was du uns gibst, krank werden, viel zu früh und in schrecklichen Zuständen voller Schmerzen sterben? Dass wir in tiefster seelischer Trauer und Verzweiflung unsere Tage fristen und uns un-

ser tägliches Brot wirklich im Schweiße unseres Angesichts verdienen müssen? Was machen wir nur falsch, dass wir Menschen - und vor allem die Kinder - so leiden müssen?“ Die Frage brannte in meinem Herzen.
Als ich mit meiner sehr emotionalen Schimpftirade gegen Gott fertig war und erschöpft weinend zu Boden sank, fühlte ich plötzlich eine solch unbeschreibliche Zärtlichkeit und Liebe in mir und erschrak wegen meiner harten Worte. Ein unglaubliches Gefühl des Friedens und der inneren Stille kehrte ein. Und ich hörte in mir die Worte: „Das, wofür du mich anschuldigst, das habt ihr Menschen euch selbst angetan!”
Die Antwort kam prompt: „Das, wofür du mich anschuldigst, das habt ihr euch selbst angetan!” Gleichzeitig hörte ich in mir eine bekannte Stimme: „Kennst du nicht die Worte:
„Solange ihr das Lebensgesetz der Barmherzigkeit und des Mitgefühls nicht annehmt, müsst ihr erleben, was ihr aussendet!”

9. Zweite große Wende
ich werde Frohköstler

… und so fragte ich zögerlich: „… oder … dann bist du es gar nicht, der uns nicht liebt?! Sind *wir* es denn selbst, die dich gründlich missverstehen und dir nicht zuhören? Bitte verzeih’, dass ich so verzweifelt war! Wenn es so ist, dass wir es selbst sind, die all das Leid verursachen… was ist es dann, das wir falsch machen?

Zweite große Vision
Das Kochen ist einer unserer Haupt-Irrtümer

Augenblicklich hörte ich wieder das bekannte Kamerageräusch:“sssst“, das ich nun schon von der vorangegangenen großen Vision her kannte.
Gleichzeitig hörte ich in mir eine bekannte Stimme: „Kennst du nicht die Worte

„solange ihr das Gebot der Barmherzigkeit und des Mitgefühls nicht annehmt, müsst ihr erleben, was ihr Außendet?!”

Zur selben Sekunde sah ich vor mir einen saftig grünen Baum mit üppig grüner Baumkrone. Da hingen Töpfe, Pfannen, Teller, Tassen, Messer, Gabeln, Löffel,

Besteck und Geschirr jeglicher Art und sogar Kochherd und Backofen. Schlichtweg alles, was wir verwenden, um unser Essen zu kochen, zu braten und zu backen, bevor wir es essen.
Das schien mir recht seltsam und ich fragte mich, was dieses Gleichnis bedeuten könnte. Normaler Weise hingen am Baum neben den Blättern die Früchte des Baumes. Da, wo jetzt in meiner Vision all diese von Menschen gemachten Dinge hingen, hängen sonst die Früchte des Baumes.
Ich fragte mich einen Moment lang, was das zu bedeuten habe, weil ein Baum ja eigentlich Früchte trägt. Ein großes mild blickendes Auge sah mich liebend vom Inneren meiner Augen her an. Da weinte ich überwältigt heiße, heilsame Tränen… Da fiel es mir wie Schuppen von den Augen und ich war schockiert über diese Botschaft!

Wir kochen alles tot, was nicht vorher schon tot war! Wir kochen alles zu Tode, was unser Schöpfer uns zur Nahrung gibt, und: wir holen uns sogar Dinge aus der Natur, die wir eigentlich gar nicht essen sollten, töten sie zuerst und machen sie uns dann durch Kochen „essbar“.“ Im Grunde - wenn man es genau betrachtet: ernähren sich die Menschen fast ausschließlich vom Tod! Und sie sind süchtig nach totem Essen! Und was sie sonst noch alles Totes tun.

Mir wurde sofort klar, dass in der Ernährungsform, welche die Mehrheit der Menschen auf Erden lebt, einer der Hauptirrtümer des Lebens begraben liegt. Und ich dachte an einen Satz aus der Bibel, an den ich so oft fragend gedacht hatte:

Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen, bis dass du wieder zu Erde werdest, davon du genommen bist. Denn du bist Erde und sollst zu Erde werden. 1 Mose 3:19

Und mir dämmerte, dass diese Worte „Im Schweiße deines Angesichts…“ möglicher Weise auch anders übersetzt werden konnten: Wenn man das Wort Erde als „Mutter Erde“ übersetzt, ergibt sich dieser Satz:

„Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen, bis dass du dich wieder zur Liebe deiner Mutter Erde kehrst, von der du geboren bist. Denn du bist aus der Erde geboren und von den Gaben von ihrem Boden sollst du dich nähren!“

So hätte plötzlich auch das Gebot: „Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren!“ eine völlig neue, oder zumindest eine zusätzliche Bedeutung. Ganz besonders dann, wenn unsere Vor-Mütter und Vor-Väter bis hin zur leiblichen Mutter und zum leiblichen Vater fehlgeleitet gewesen wären.[41]

„Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, auf dass du lange lebest im Lande, das dir der Herr, dein Gott gibt. 2.Mose 20,12

Dieser Vers bekam eine völlig neue Bedeutung für mich, nämlich:
„Du sollst die Liebe und die Gaben deines Himmlischen Vaters und deiner Mutter Erde annehmen, auf dass du lange lebest im Lande, das dir der Herr dein Gott gibt, und kein Dieb es dir wegnehmen kann, da du aufgrund der Einhaltung der Gebote ein gerechtes und mitfühlendes Leben lebst, und all so im Schutz des Allvaters und der Mutter Erde lebst!”

Und je fündiger ich wurde, desto klarer wurde mir, dass einer der ersten entscheidenden Fehlschritte des Menschen, das Essen der „Frucht vom *Stamm-Baum* des *Lebens*” war:

- *sie essen Schweinefleisch und haben Greuelsuppen in ihren Töpfen.*
- *wer einen Stier schlachtet, gleicht dem, der einen Mann erschlägt.*
- *Ich aber habe euren Vätern, als ich sie aus Ägyptenland führte, nichts gesagt noch geboten von Brandopfern und Schlachtopfern.*
- *Ich bin euren Feiertagen gram und verachte sie und mag eure Versammlungen nicht riechen.*
- *Denn das ängstliche Harren der Kreatur (gepeinigte Tiere) wartet darauf, dass die Kinder Gottes offenbar werden.*
- *Soll ich denn das Fleisch von Stieren essen u. das Blut von Böcken trinken?*
- *Zu Gilgal opfern sie Stiere - darum sollen ihre Altäre werden wie Steinhaufen an den Furchen im Felde (zu Gräbern werden).*
- *Jeder frisst das Fleisch seines Nächsten… darum erschlägt sie ein Löwe aus dem Walde, ein Wolf der Steppen vertilgt sie, ein Pardel belauert ihre Städte.*
- *Denn unmöglich kann Blut von Stieren u. Böcken Sünden hinwegnehmen*

Bibel - Sprüchesammlung (Quellen: im Kapitel „Was sagen die Heiligen Schriften zu unserer Ernährung“)

[41] wozu ich später im Kapitel „Was sagen die Heiligen Schriften zu unserer Ernährung“ noch ausführliche Auszüge - aus dem Koran und anderen Schriften zitieren werde.

Und der Koran (Qur-Ân) überrascht zum Thema Ernährung mit solchen Worten:

- *Menschen, genießt, was gut und erlaubt ist auf Erden und folgt nicht den Stapfen des Satans; er ist ja euer offener Feind und befiehlt euch nur Böses und Schändliches und Dinge von Allah zu sagen, die ihr nicht versteht. Sagt man zu ihnen: „Folgt dem, was Allah offenbart hat!“ - so antworten sie: „Nein, wir folgen den Bräuchen unserer Väter!“ Aber waren ihre Väter denn nicht unbelehrt oder falsch geleitet? Sura 2.169-171*
- *Schon früher hatten wir das Volk des Pharao mit Teuerung und Mangel an Früchten heimgesucht, damit es eingedenk sei. Sura: 7.131*
- *Die Erde haben wir ausgebreitet … und Gewächse aller Art, nach einem bestimmten Maß, aus ihr hervorwachsen lassen und haben so Nahrungs-mittel euch gegeben … Sura 15.20-22*
- *wodurch wir vielerlei Saaten hervorbringen mit dem Befehl: „Esst davon“ Sura: 20.54-55*
- *Bis jetzt hat der Mensch nicht erfüllt, was Allah ihm gebot. Der Mensch sehe doch nur einmal auf seine Speise. Qur-Ân: 80.24-33*
- *sie fragen dann die Frevler: „Was hat euch in die Hölle gebracht?“... Sura: 74.40-43*

Ich fragte, ob das die Antwort sei, aber es folgte keine weitere Information. Da sagte ich zu meinem Sohn, dass ich gerade mit Gott gesprochen habe und er mir erklärt hat, dass wir tote Nahrung essen, wovon wir sehr krank werden und dass wir uns von frischen Pflanzen ernähren sollen. Ich fragte Gott, was wir denn nun essen sollten, so wie ich stets gefragt werde, was wir denn dann überhaupt noch essen könnten, wenn wir all das weglassen sollen, was wir bisher gewohnt waren. Auch darauf bekam ich keine Antwort.



Ich ging also mit meinem Sohn drAußen am Bach spazieren, um zu sehen, ob es irgendetwas gibt, das wir essen könnten.
Es gab herrlich riechende Kräuter am Bach, aber ich traute mich nicht wirklich etwas davon zu nehmen. Zu groß war meine Angst noch vor Bakterien und davor, dass wir uns vergiften könnten. Ich probierte etwas von der Pfeffer-minze, die am Bach wuchs. Sie schmeckte so herrlich, dass ich davon etwas mitnahm, zumal ja die Türken ohnehin viel mit Pfefferminze kochten.

Nachdem wir schon eine ganze Weile von unserem Platz an dem wir lebten weg gegangen waren, fand ich am Wegrand üppige, herrlich grüne Blumenstauden mit pinkfarbenen Blüten daran, die meine ganze Aufmerksamkeit fesselte. Ja, sie schien mich direkt anzulachen. Es war eine lila-rosafarben blühende Pflanze mit rundlichen, mantelförmigen Blättern. Sie zog mich wie magisch an. Und ich erkannte diese Blume: ich hatte aus Deutschland ein Pflanzenbuch von Readers Digest mit in die Türkei gebracht. In diesem Buch hatte ich die Malve gefunden.
Sie hatte mich ganz in ihren Bann gezogen. Wenige Wochen vor der Geburt meines Sohnes hatte ich mir freudig ein weißes Tuch besorgt und mit farbigen Seidenfäden mit viel Liebe diese Malven darauf gestickt. Blüten und Blätter.
Dieses Tuch hatte ich mir voller Freude und Liebe zu meinem Sohn im Krankenhaus zur Geburt, wie es die Türkinnen machen, um die Haare gebunden, was mir den höchsten Respekt der türkischen Frauen eingebracht hatte.

Und da stand sie nun vor uns - die wunderschöne Malve - und leuchtete! Ich betrachtete sie sehr lange und versank in ihrer Schönheit.

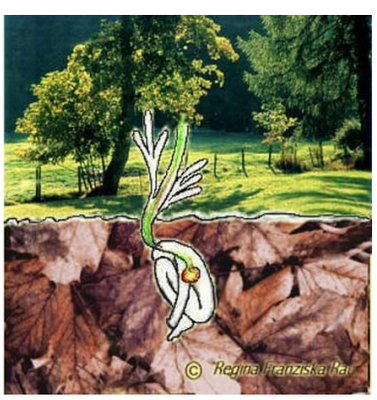
Das bestickte Kopftuch



Die Malve lachte mich so sehr an, dass ich ein Blatt und eine Blüte pflückte und probierte. Sie schmeckte so überraschend gut und entwickelte im Mund ein angenehmes Gefühl der Wohltat und des Genusses. Sie bildete einen angenehmen milden Schleim, dass ich sofort das Gefühl hatte, dass diese Pflanze dem Magen und dem Darm gut tun würde.
Ich sagte zu meinem Sohn, dass Gott meine Frage nun beantwortet hat. Und so pflückte ich so viel von den Blüten und Blättern, dass sich daraus ein sattes Mahl zubereiten ließ. Es war außerdem eine Pflanze, die hier so üppig wuchs, dass es mir nicht in der Seele weh tat, sie zum Essen zu sammeln. Jeden Tag ging ich nun zum Bach, um Malven zu pflücken.

Ernährungsumstellung - Übergang zur Frohkost
Heilung meines Sohnes

So kam es, dass ich im Herbst 1988 in der Türkei sofort damit begann die Nahrung für mich und meinen Sohn schrittweise umzustellen. Wie ich bald von den türkischen Frauen erfuhr, kannten auch sie die Malve als essbare Pflanze. Allerdings wurde sie von ihnen bedauerlicher Weise nur gekocht gegessen.
Da ich bis dahin viele Reisgerichte gekocht hatte, tat ich es auch in den ersten Tagen so und es gab gekochtes Gemüse. In den nächsten Tagen änderte ich das schrittweise. Zu Beginn kochte ich die Malve mit ein wenig von der gefundenen Pfefferminze ganz normal zusammen mit dem Reis und allen Würzzutaten. Es schmeckte uns allen köstlich!
Binnen drei Wochen garte oder blanchierte ich das Gemüse nur noch kurz, so dass sie leuchteten und die volle Farbe hatten. Außerdem aßen wir die Gemüse auch so, ohne Zutaten. Dazu gab es Salat mit Malven darin. Ich verkürzte innerhalb weniger Tage auch das Kochen des Gemüses immer mehr, bis wir auch dieses roh mit Malven, Tomaten, Gurken und anderen Salatsorten im Salat aßen. Danach kochte ich nur noch den Reis und mischte die Malve roh dazu. Anschließend reduzierte ich den Reis immer mehr und bereitete unser Essen zuletzt mit grünem Blattsalat, Spinat und Malve zu. Das aßen wir sehr gerne.
Es war ein völlig neues Lebensgefühl! Und ich begann einzuplanen, auf lange Sicht auch andere Dinge wie Wurzel-Gemüse hinzuzunehmen, damit wir alle Stoffe abgedeckt hätten und gesund blieben.
Da auch ich mir damals sehr große Gedanken machte, woher wir das lebensnotwendige Protein beziehen sollten, auf das wir geeicht waren, machte ich sehr viele Rohkostsalate mit viel geraspeltem Gemüse, Joghurt und gequollenen Samen. Täglich sah mein Sohn gesünder aus. Seine Augen strahlten wieder und seine Hautfarbe sah schon frisch und gesund aus. Er wirkte vergnügt und fröhlich.



Die ersten Ergebnisse Der Nahrungsumstellung waren schon so unglaublich, dass ich aus dem Staunen gar nicht mehr herauskam. Täglich erlebte ich neue Wunder. Ich empfand großes Glück mit der neuen Ernährung und fand neue Kraft.

Diese Ernährung behielten wir bei, nun auch mit Hasel-Nüssen und Mandeln angereichert. Morgens tauschten wir unser Frühstück gegen Früchte aus. Mittags aßen wir Rohkostsalate mit viel geraspeltem Gemüse, gequollenen Samen. Mein Sohn behielt diese Ernährung mit Joghurt bei, ich ließ ihn weg. Nachmittags gab es *frische* Datteln oder Feigen, gegen Abend Nüsse. Außerdem servierte ich abends noch einmal Rohkostsalate.



Nach und nach verschwanden zu meiner größten Verwunderung auch meine Beschwerden - bis auf die schwere Neurodermitis im Gesicht und an spezifischen anderen Körperstellen, die sich bei mir während der Schwangerschaft gebildet hatte. Auch eine deutliche Besserung des Zustands der Psyche, sowohl meines Sohnes als auch meiner eigenen, stellte sich ein.
In der nächsten Zeit behielt ich für meinen Sohn die bisherige Ernährungsumstellung bei. Ich selbst begann meine Ernährung immer weiter zu verfeinern. Morgens gab es wie schon zuvor Früchte. Eine halbe Stunde später 2-3 Löffel voll über Nacht gequollenes Getreide (in der Türkei war ausschließlich Weizen zu finden), dazu 2-3 Datteln oder Feigen. Mittags aß ich Orangen, Romana-Salat und jede Menge Petersilie. Ich liebte die Petersilie zu dieser Zeit so sehr, und heute weiß ich, dass sie mir beim Entgiften sehr geholfen hat. Abends gab es miteinander harmonierende Gemüse und Salat.



Bei meinem Sohn erlebte ich schon nach den ersten Wochen den Rückgang aller Beschwerden bis auf vereinzelte Bläschen im Gesicht. Und als wir nach 3 Wochen mit der Umstellung von der Kochkost auf die Rohkost fertig waren, war mein Sohn gesund.

Dann zogen wir von der Wohnung mit unserem Hauszelt in eine andere, wildere Gegend, an einen Campingplatz direkt am Meer, an einem der herrlichsten Strände der Türkei. Dort wohnten wir ca. acht Monate. Hinter dem Campingplatz lagen die wilden Gärten der Einheimischen, überwuchert von Brombeer und Himbeer-Ranken. Die hohen Felsen waren bewachsen mit den herrlichsten natürlich gewachsenen Weintrauben.
Es wuchsen Orangen- und Zitronenbäume. Feigenbäume gab es in Hülle und Fülle. Unsere ungewöhnliche Lebensweise sprach sich dort schnell herum, und

so brachten uns die Einheimischen die herrlichsten Früchte aus ihren willden Gärten: als da waren Weintrauben, Maulbeeren, Feigen, Kaktusfeigen, Mispeln, Orangen. Oft pflückten wir stundenlang Himbeeren, zwei Drittel frische und zwei Drittel in der Sonne am Ast getrocknete Beeren, die ich zu herrlicher ungekochter Natur-Marmelade vermengte.
Es brauchte weiter keine Zutaten, und der Geschmack war mit herkömmlicher Marmelade nicht einmal annähernd zu vergleichen!



Zufällig hielten sich auf dem Campingplatz, wo wir damals in der Türkei dauerhaft wohnten, eine ganze Gruppe türkische Studenten auf, die gerade davor standen ihre Promotion zum Arzt zu absolvieren. Sie hatten alles staunend und kopfschüttelnd beobachtet und immer wieder Diskussionen mit mir begonnen. Sie meinten, mein Sohn würde von dieser Rohkost ganz sicher Rachitis bekommen, obwohl sie sahen, dass mein Sohn tatsächlich gesund geworden war - er hatte an Dauerdurchfall gelitten und an schwerer Neurodermitis, so nennt die Medizin diese Krankheit heute. Sie rätselten ständig, wie die Heilung hatte in solch kurzer Zeit geschehen können, denn mein Sohn hatte diese Krankheit schon kurz nach seiner Geburt bekommen. Und sie waren sicher, es würde noch schlimme Folgen haben.
Sie wollten nicht aufhören, mit mir zu diskutieren, da bat ich Gott um eine Antwort, die sie verstehen konnten. Sofort fiel mir ein gekochtes Ei ein.
Ich sagte zu ihnen: „Meine Lieben kurz vor der Promovierung stehenden Ärzte. Ihr habt doch sicher in der Schule gut aufgepasst! In welchem Zustand befinden sich natürliche, unverarbeitete Eiweiß- und Stärkeketten?“ Sie antworteten: „im beweglichen Zustand!“ - „Ich bin begeistert, dass euch die Antwort so schnell eingefallen ist! Und nun stelle ich euch die Frage: in welchem Zustand befinden sie sich nach der Erhitzung?“ Da war ein großes Schweigen und betroffene Blicke. Einer sagte: „Mensch, tatsächlich - sie sind jetzt in einem steifen Zustand. Du hattest Recht. Das ist sehr schlecht für die Verdauung! Aber es schmeckt doch so gut!“ - Da antwortete ich: „Das ist eine Meinung, das ist kein Argument dafür, dass ihr mir sagtet, ich würde meinen Sohn zur Krankheit hin füttern! Es ging nicht darum, ob es schmeckt, sondern ob das, was ich ihm gebe, gesund ist!“
Und ich sagte: „Ich habe keine Ahnung von Medizin oder Biologie. Doch wer sich Gott zuwendet, bekommt Antworten, die uns von alleine nie eingefallen

wären. Manchmal scheinen sie mir auch im ersten Moment schwer zu verstehen, oder die Umsetzung der Antworten erscheint mir schwer.
Doch wer mit dem Herzen hört, sieht und handelt, der sieht, hört und fühlt nicht nur besser, sondern auch die Umsetzung fällt leicht und macht richtig Freude!"
Die Symptome kamen nicht wieder! Wir hatten mit dieser Art der Ernährung solche Freude, dass ich gar nicht daran dachte, wieder damit aufzuhören.
Inzwischen hatte ich ja sogar den erlebten Beweis für das erhalten, was ich in meiner Vision gesehen hatte. Diese Form der Ernährung fiel mir denkbar leicht und ich fühlte mich körperlich und seelisch vollkommen wohl damit, zumal wir in der Türkei in einem Land lebten, wo wir mit himmlischen Früchten und Pflanzen förmlich gesegnet wurden. Auch mein Sohn machte einen sehr vergnügten Eindruck dabei. Er kannte mit drei Jahren bereits alle einheimischen und auch exotischen Früchte, hatte seine Freude damit, allen zu erklären, wie diese Früchte heißen. Und wenn er unterwegs etwas aß, kam es nicht selten vor, dass sich die Leute um uns herum sammelten und sich am Vergnügen gar nicht satt sehen konnten, mit welchem mein Sohn seine Früchte aß. Seine Wangen waren immer rosig und seine Augen strahlten vor Vitalität und Freude.
Dasselbe erlebten wir, als wir wieder in Deutschland lebten. Eine zeitlang pendelten wir zwischen beiden Ländern hin- und her, Je länger ich mich von der F*roh*kost ernährte, desto öfter fielen mir auch wieder all die Erfahrungen meiner Kindheit und Jugendzeit ein, die ich in dieser Richtung bisher gemacht hatte. Auch die Krankheits-Symptome, das ewige Erbrechen und die Schwindelgefühle bis vor der Ernährungsumstellung. Die Erfahrung mit der ersten Zigarette und später auch mit meinem ersten Alkohol fielen mir wieder ein. So fand ich für mich meine schon als Kind gemachte Entdeckung bestätigt:

Die normale zivilisierte Ernährungsform ist eine Droge !

Nachdem mir die Tiefe dieser Erkenntnis bewusst wurde, reiste ich wieder in die Türkei. Zu dieser Zeit kannte ich weder andere Menschen mit ähnlicher Erfahrung, noch hatte ich Freunde, Nachbarn oder andere Leute, die ich um Rat hätte fragen können. Auch Bücher wusste ich in der Türkei keine, die ich bezüglich meiner Erkenntnis hätte lesen können, um zu erfahren, wie die Zusammenstellung der Nahrung im Sinne der Natur unseres Schöpfers auszusehen hätte. Ich wusste noch nicht einmal, dass es noch andere Menschen gab, die gerade ähnliche Erfahrungen machten. Es gab einen legendären Mann in den Bergen der Türkei, der angeblich so lebte wie ich, doch niemand konnte mir sagen, wo er zu finden war.

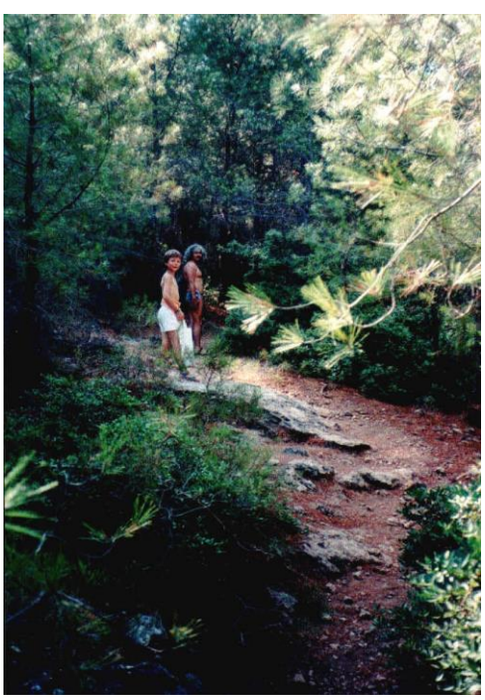
So ließ ich mich entgegen der Schreckensvisionen der gutmeinenden Normalkost-Esser, die uns nun ständig beobachteten und entgegen der immer größer werdenden Bedenken auch von Seiten der Famlilie von meiner eigenen Intuition leiten. Ich erkannte, dass die meisten Argumente der Gegner meiner/ unserer Lebensweise ein Resultat der Voreingenommenheit durch ihre eigenen Schwächen war:

der Mensch ist süchtig nach Toter Kost!

Positive Nebeneffekte

Langsam fielen als Nebeneffekt auch Seifen, Shampoo und andere Dinge weg. Die Haut fühlte sich nicht mehr überfettet an, so dass wir auf diese Produkte fast gänzlich verzichten konnten. Selbst beim Wäschewaschen genügte oft reines Wasser, weil ja jetzt keine stark anhaftenden tierischen oder auch pflanzlichen Kochfette mehr zu entfernen waren, die wir früher durch die Haut mit dem Schweiß ausgeschieden hatten. So zu leben fiel uns nicht schwer, denn wir lebten ja dort am Meer. Und so badeten wir uns jeden Abend am Strand. Wenn uns das Salz auf der Haut zu viel wurde, konnten wir auch unter einer Brause mit kaltem Wasser in einer im Freien gebauten Kabine duschen, die zu einem schlichten Ferienhäuschen gehörte, welche ein Einheimischer in der Nähe für Touristen gebaut hatte. Wir lebten dort bis Ende November. Das war wahrlich ein herrliches und sehr glückliches Leben!

Die Beziehung zum Vater meines Sohnes endete und ich lernte meine neue Liebe kennen. Meine Entdeckung begeisterte auch ihn und er entschloss sich, diesen Weg ein Stück weit gemeinsam mit uns zu gehen.
Wir zogen in die Nähe zu einem der herrlichsten Strände im Süd-Westen der Türkei mitten im Wald, ganz in der Nähe eines wunderschönen Wanderpfades, der nach langer Wanderung über die Berge zu einem sehr einsam gelegenen Schiffsanlegeplatz führte. Wir errichteten aus vertrockneten Zweigen in zwei Metern Länge eine Art blickdichten Wall, der sehr natürlich aussah, gerade so lang, dass unsere Zelte dahinter nur schwer auszumachen waren.



Als wir die Zelte aufgestellt und glücklich vier Kanister Wasser à 10 Liter bis hierher geschleppt hatten, wimmelte es am Platz urplötzlich von hunderten von Wespen. Wir rannten ins Zelt und schauten verzweifelt zu, wie die Wespen den Stoff der Moskitofenster durchnagten. Sie schienen unbedingt zu uns herein zu wollen. Das versetzte uns ordentlich in Panik. Ich überlegte fieberhaft, was zu tun sei. Die Wespen zu töten kam für mich nicht in Frage. Aber ich zitterte am ganzen Leib vor Angst. Wenn sie hereinkämen und uns alle stechen würden, wäre das im schlimmsten Fall tödlich! Es war bereits zu erkennen, dass es nur wenige Minuten dauern würde, bis die erste Wespe sich durch das entstehende Loch im Moskitofenster hindurchzwängen konnte.
So oft hatte ich bisher schon erfahren, dass nur die innere absolute Ruhe die Lösung bringen konnte. Und so zwang ich mich dazu, ruhig zu atmen und die panischen Gedanken zu zügeln. Da blitzte es in meinem Kopf auf, und ich sah einen Suppenteller. Was sollte ich damit? Da sah ich den Wasserkanister. Und sofort begriff ich, dass die Wespen das Wasser rochen und zum Wasser wollten. „Ach du meine Güte sind wir einfältig!“ sagte ich laut, nahm einen Suppenteller vom an den Zeltstangen installierten Zelt-Regal, und füllte die innere Vertiefung mit Wasser. Dann atmete ich tief durch und öffnete das Zelt. Sofort waren alle Wespen im Zelt. Um mir Mut zu machen, rief ich laut: „Nein meine Lieben! Nicht hier drin, ihr kommt schön mit mir hinaus ins Freie!“ Dort stellte ich ihnen den Teller Wasser auf einen Stein. In Sekundenschnelle formierten sie eine Wolke, flogen zuerst wie ein geschlossenes Geschwader etwa zwei Meter nach oben, um dann wie im Sturzflug gemeinsam auf den Teller zuzusteuern.



mit dem PC nachempfunden
es gab von der Szene kein Foto

Sofort füllte ich einen zweiten Suppenteller mit Wasser und stellte ihn daneben. Augenblicke später war alles friedlich. Die Wespen saßen dicht an dicht am Tellerrand und tranken. Sie saßen so exakt Leib an Leib, dass ihr Streifenmuster abwechselnd geschlossene gelbe und schwarze Kreise bildete, welche auf und ab waberten. Das war eine Lektion und ein Bild, wie ich es nie vergessen werde!
Wir mussten erst noch lernen, was es bedeutet, ein Leben gemeinsam, Hand in Hand mit der Natur zu leben. Ein wenig Tierliebe, indem ich eine Katze oder einen Hund halte, hat mit Tierliebe oder mit einem Leben in Harmonie mit der Natur noch nicht viel zu tun, wie wir hier am sehr lebendigen Unterricht von Mutter Natur erkennen durften!





Wir erlebten noch viele solcher Belehrungen von Mutter Natur.
Es war ein unglaublich paradiesisches Leben unter freiem Himmel in der Nähe des türkis schimmernden Meeres bei der Musik von Zikaden und der herrlich ätherischen Duftmischung der Meeresbrise, der Pinien-Wälder, wildem Thymian und Oregano. Es gab völlig menschenleere „blaue Lagunen“ und Plätze im Zikaden-Wald, wo wir uns gerne aufhielten.
Unser Wasser holten wir uns wie schon oben erwähnt in 4 10-Liter Kanistern am 6 km entfernten Brunnen. Jeder trug 20 Liter! Wenn wir mit dem Zelt umzogen, trugen wir das Hauszelt - jeder die Hälfte, plus Schlafequipment, Klamotten und Hausrat und abwechselnd mein Kind in einer Kraxe.

Es kam vor, dass wir aufgefordert wurden den Platz zu wechseln, weil dort andere Wesen wohnten, die auf Dauer keine Nähe von Menschen duldeten.
Niemals hat uns die Natur ernsthaft verletzt. Wenn wir unbewusst etwas respektlos gegenüber der Natur taten, das ohne den Respekt zur Natur geschah, wurden wir stets auf eine Wiese gewarnt, die wir sofort verstanden und unser Verhalten so änderten, dass wir dabei auch die Natur berücksichtigten.

Wir erfuhren, dass wer mit der Natur lebt, von ihr genährt und beschützt wird.

Wir verbrachten die Zeit mit dem Knüpfen von Freundschaftsbändern, und ich fertigte zusätzlich Schmuck aus Silberdraht und Halbedelsteinen an.













Mein Lebensgefährte verkaufte die Handarbeiten für gutes Geld Nachts in der Stadt am Hafen an in- und ausländische Touristen.

Meine verfeinerte Ernährung hatte ich beibehalten. Dazwischen lagen kleinere Fastenkuren. Das waren vereinzelte Tage, wo ich nur reines Wasser trank oder mehrere Tage hintereinander, an welchen ich entweder nur klares Wasser trank, oder auch das wegließ. Das längste Fasten dauerte zu dieser Zeit sieben Tage. Bei dem letzten Fasten erlebte ich das Auftreten von körperlichen und psychischen Symptomen - in der Art der Ängste und Depressionen, wie ich sie während der Depressions-Zeiten während der Einnahme von starken Psychopharmaka um 1979 und 1981 gehabt hatte. Ich erkannte, dass dies die Ausleitungskrisen der Medikamente waren, die nun aus meinen Körper ausgeschieden wurden.

Auch lösten sich Stücke meiner Zähne und fielen einfach so heraus. Zuerst war ich schockiert und hatte kurze Zeit Angst, dass das nun die „Rechnung einer Mangelernährung" sei. Doch als ich mich beruhigte und wie ich es bisher schon so oft getan hatte, bei meinen höheren geistigen Begleitern *nachfragte,* bekam ich die Antwort, dass nur die beschädigten Teile der Zähne entfernt wurden und dass diese durch vitale Stoffe schrittweise ersetzt würden. Ich sollte mir darüber keine Sorgen mehr machen. Das beruhigte mich in der Tat außerordentlich und ich fasste immer mehr Vertrauen in meine innere Führung!

Orangen, Petersilie, handvoll gekeimtes Getreide

Wir zogen aus dem Wald zu einem mit Kiefern und Ginster bewachsenen Sandhügel oberhalb des Meeres. Etwa eineinhalb Meter vor dem senkrechten Abbruch stellten wir unser Hauszelt auf, direkt daneben das Zelt meines Sohnes. Dieser Platz war um einiges näher zum Meer als unser voriges Versteck im Wald, und wir mussten auch nicht mehr zwei km weit je zwanzig Liter Wasser schleppen. Von hier aus waren es nur noch fünfhundert Meter.



Nun aß ich nur noch Orangen zusammen mit einem ordentlichen Bündel Petersilie und nach einer geraumen Pause eine handvoll gequollenem Getreide. Das war alles.

Zu dieser Zeit fühlte ich mich mit dieser Ernährung so glücklich wie nie zuvor. Zur „Toilette" gingen wir mit unserer Campingschaufel zu einem Baum. Dort gruben wir ein Loch, und anschließend wieder zu. Sogar das, was ich zu dieser Zeit ausschied, sah aus wie pures Gold. Es war die reine Freude. Und das Beste war: einmal wollte ich nach einer Woche nachsehen, was mit den Stoffen geschah, die wir wieder ausschieden. Auf diese Idee war ich gekommen, als wir wieder einmal an den Strand gegangen waren und dort die Haufen von Leuten sehr übel rochen, welche sie respektlos hinter die dortigen Büsche gemacht hatten, ohne es einzugraben. Das war uns sehr unangenehm aufgefallen und hatte uns nachdenklich gemacht. Ich grub also mit der Schaufel an einer Stelle ein Loch, wo ich vor ein paar Tagen bereits etwas vergraben hatte. Doch es war weg. Ich konnte es nicht glauben und grub ein Loch im Quadrat von etwa einem halben Meter. Doch außer guter, wohlriechender Erde und ein paar Silberfischchen war nichts zu finden!

Und die von den Leuten hingemachten hässlichen Haufen lagen noch nach Wochen dort. Mir wurde klar, dass nicht nur das Vergraben damit zu tun hatte, dass es vom Boden und seinen Helfern zu Erde verarbeitet wurde, sondern auch die Stoffe, die wir zu uns nahmen wesentlich reiner waren. Die Hinterlassenschaften der Tiere- und Kochkostesser wurden von der Erde nicht so gern „verdaut“.

Ausbleiben der Menstruation & andere positive Folgen



Nach ca. neun Monaten 100%-tiger Rohkost, inklusive drei Monate der oben beschriebene Orangen-Petersilie-Kost, blieb meine Menstruation aus.
Die Schwester meines Lebensgefährten sagte zu mir: „Für mich ist das logisch, macht absolut Sinn! In der Bibel steht doch: ‘*Marias unbefleckte Empfängnis!*’ Wahrscheinlich war Maria auch Rohköstlerin, wie du!“
Als sie das sagte, fühlte ich mich sehr feierlich. Das war ein unglaublicher Moment! Später entdeckte ich, dass nur domestizierte weibliche Tiere, wie zum Beispiel Katzen und Hunde die mit gekochter Kost gefüttert wurden, so etwas wie Regelblutungen bekamen, besonders wenn es tierische Kost war, aber auch bei pflanzlicher, gekochter Nahrung.

„Nicht mehr von dieser Welt“

Eines Tages, es war im Juni um die Zeit des Islamischen Opferfestes (das Kurban Bayramı), saßen wir wieder einmal oben auf dem Sandberg vor unserem Zelt und knüpften Bänder. Unten ging ein Bauer mit einem Schafbock die Straße entlang. Vermutlich wurde er wegen des Festes gerade zum Verkaufen oder zur Schlachtung geführt. Der Schafbock wirkte unruhig. Während der Bauer ihn trieb schaute er immer wieder zu uns herauf. Plötzlich riss der Schafbock sich vom Bauern los und rannte um sein Leben, den ganzen Sandhügel bis zu uns hinauf. Intuitiv hatte ich meine Arme ausgebreitet… Er rannte mir mitten in die Arme und schaute mir verzweifelt in die Augen. Ich fühlte die Angst des Bocks, er zitterte am ganzen Leib. Ich sah ihm tief in die Augen und sagte ihm, dass es

nichts gäbe, wie ich ihm helfen könne, außer für ihn zu beten! Die Türken halten sich sehr stark an ihre religiösen Glaubensriten. Und ich hatte kein Geld, um ihn freizukaufen. So hielt ich ihn eine Weile umarmt und betete für ihn, und er beruhigte sich und schaute uns aus wunderschönen Augen an.
Inzwischen kam auch der Bauer heraufgeschnauft. Er war sehr aufgebracht und herrschte uns an, wir sollten ihm seinen Bock wieder geben. Inbrünstig sprach ich auf ihn ein, den Bock am Leben zu lassen, da es eine Sünde sei zu töten. Der Bauer wirkte sehr gestresst, er wollte weiter. Noch zwei Mal wiederholten wir, dass er den Schafbock nicht töten dürfe, da durch den Vorfall der Schutz Gottes auf ihm läge. Da sagte er mit inzwischen unsicher gewordener Stimme: „Es ist nun einmal islamisches Gesetz … ach was wisst ihr schon davon?! Ihr seid ja schon gar nicht mehr von dieser Welt!“ Noch einmal wiederholten wir unsere Worte: „Gesetz hin oder her: das oberste aller Gesetze ist: „Du sollst nicht töten!“ Und daran halte dich!“ Der Mann nahm mürrisch den Strick, an welchen der Bock gebunden war und zog kopfschüttelnd mit ihm davon. Ich werde nie das Gefühl vergessen, als ich wie automatisch meine Arme ausgebreitet hatte, während mir der Bock mit flehendem Blick entgegen gerannt war. Es war ein solch elendes Gefühl, diesen unter den dogmatisierten Menschen leidenden Tieren nicht wirklich helfen zu können. Am liebsten hätte ich in diesem Moment alle versklavten Tiere der Welt freigekauft. Doch wir hatten ja nicht einmal Geld, um diesen Schafbock freikaufen zu können.

Experimente, Wurzel- & Knollengemüse, mehr Getreide

Inzwischen interessierte es mich, wie es wohl sein würde, wenn ich den Anteil an Wurzel- und Grün-Gemüse wieder erhöhen würde und probierte es aus. Da kamen sie wieder: die beißenden, juckenden und brennenden roten Flecken in meinem Gesicht; Juckreiz mit Bläschenbildung am ganzen Körper; wie früher vor der Erährungsumstellung zeigten sich tiefe Risse in meinen Fersen, ich konnte kaum laufen. Wirbelsäulenschmerzen und Blähungen kamen dazu.

Erhöhung des Getreideanteils (in der Türkei: Weizen)

Ich war auch neugierig darauf, wie eine Erhöhung des Getreideanteils wirken würde. Das Ergebnis waren verheerende Blähungen. Es hätte nicht viel gefehlt und ich wäre wie ein Gasluftballon davongeflogen. Einmal musste ich mir deshalb meinen Platz im Freien zum Schlafen suchen, weil ich es meinem Mann nicht mehr zumuten konnte. Die Risse in den Füßen vergrößerten sich, dazu

kamen Risse in den Hautfalten an Ohren, Nase und Mund. Die Haut am ganzen Körper juckte und brannte.

Optimal: 50% Früchte, 30% Salat und Kräuter, 15% Blatt- und Salat-Gemüse, 5% Getreide und Nüsse

Die Testergebnisse bestätigten meine Vermutungen und so kehrte ich schnell wieder zu meiner Kost mit 50% Früchteanteil, 30% Salat und Kräuter, 15% Gemüse, die über der Erde wachsen und 5% Getreide, Samen und Nüssen zurück. Ich fühlte mich herrlich leicht, frisch, unternehmungslustig, fröhlich, zufrieden und gesund. Auch meinem Sohn ging es sehr gut.
Als ich wieder einmal für kurze Zeit in Deutschland war, wollte ich wissen, ob sich durch meine veränderte Ernährung etwas an meiner verkrümmten Wirbelsäule geändert hatte. Ich ließ daher neue Röntgenbilder anfertigen und brachte meine alten mit. Mein Orthopäde studierte ungläubig die alten Röntgenbilder, und erklärte mir, dass die Wirbelsäule nun wieder gerade stünde und keine Verkrümmung mehr zu sehen sei.

10. Beziehungsprobleme

Es kam eine Zeit, da kam ich wegen meiner Lebensanschauung und -Praxis sehr mit meinem Lebensgefährten in Meinungsverschiedenheiten, da er der Auffassung war, dass ich diese Lebensweise zwar für mich leben könne, sie aber nicht meinem Kind aufzwingen dürfe. Es kam zu großen Konfliktsituationen und zu einer emotionalen Zerreißprobe.
Ich konnte diesen Konflikt nicht beilegen. Aber ich war auch nicht bereit, mich zu trennen. Damals hielt ich das Brennen in meinem Herzen und Bauch noch für Liebe. Heute weiß ich, es war Liebe, doch die Schmerzen kamen von unbewussten Erinnerungen an Verstrickungen mit ihm in Dramen früherer Leben und daher, dass ich noch keinen Schimmer hatte, wie damit umzugehen war - und mir das nötige Vertrauen in meine innere Führung fehlte. Stattdessen lebte ich entgegen meine Gefühle, die mir sagten, dass kein gemeinsames Weiterwachsen mehr möglich, und eine Trennung angezeigt war.
Es folgte eine sehr schwere Zeit, während der ich mich zwischen meinem eigenen Weg und den Ansichten meines Lebensgefährten hin und her gebeutelt fühlte. Nachdem dann auch noch Drogen ins Spiel kamen, wurde das energetische Gefälle zwischen uns so groß, dass ich manchmal das Gefühl hatte,

buchstäblich innerlich zu zerreißen. Manchmal brannte es wie Feuer, manchmal, bekam ich keine Luft mehr, manchmal war es, als drückte mir ein enormes Gewicht meine Brust ein. Alle Anzeichen standen für eine Trennung. Doch stark geprägte Glaubenssätze bestimmten auf beiden Seiten die Unfähigkeit, sich in Liebe zu trennen.
Heute weiß ich, dass diese Gefühle sehr exakt auf Vorkommnisse aus früheren Leben deuten und die aus solchen früheren Erfahrungen stammenden bisher unerlösten emotionalen Empfindungen & Schmerzen durch die sogenannte „Bändertrennung: trennen, was karmisch bindet" mittels Vergebung der Beteiligten von einst verziehen und aufgelöst werden können. Meistens handelt es sich in solchen Situationen um einst geschworene und heute immer noch gültige Eide, Schwüre, Gelübde und Fahneneide oder auch Flüche, die durch entsprechende Übungen gelöst werden können! Aber so weit war ich damals noch nicht..
Und so war es für uns alle eine sehr schwere Zeit. Um mit diesen inneren Schmerzen fertig zu werden, um sie irgendwie abzupuffern, fing ich wieder an, gelegentlich gekochte Nahrung zu essen. Das bekam mir weder körperlich noch seelisch gut. Ich wurde aggressiv, auch gegen meinen Sohn, und hatte das Gefühl, dass mir mein Leben entglitt. Ich suchte psychologische Hilfe, doch niemand konnte mir helfen, den psychischen Konflikt mit meinem Lebensgefährten zu lösen oder mich zu einer Trennung zu bewegen. Ich hatte regelrechte Panikattacken bei dem Gedanken, ihn zu verlassen.
Zuletzt richteten sich meine Aggressionen auch gegen meinen Sohn, der zwischen mir und meinem Lebensgefährten hin- und hergerissen war. Als ich die Aussichtslosigkeit endlich erkannte, den Konflikt beizulegen und irgendwie anders zu lösen, trennte ich mich von meinem Lebensgefährten.
Doch ich war so erschöpft, dass ich ständig von üblen Attacken zu Selbstmordgedanken befallen wurde. Diesen Zustand konnte ich meinem Sohn nicht länger auf die Schultern laden.
So entschloß ich mich, allein zu verreisen, um durch diesen räumlichen Abstand von all den emotionalen Verstrickungen wieder zu mir zu finden. Diese Entscheidung war äußerst schmerzhaft für mich. Doch ich wusste: wenn ich meinem Sohn wieder eine liebende Mutter sein wollte, musste ich diesen Schritt tun. Ich fand für ihn eine Pflegefamilie in einem Kinderdorf, dessen Leiter die Rohkost als Ernährung ebenfalls priesen, und die mir und meinem Sohn helfen wollten.
Dann reiste ich schweren Herzens alleine nach Indien, um mich dort selbst wieder zu finden. Nachdem ich die erste schwere Zeit in Indien mit Zelt und

Rucksack alleine bewältigt hatte, ging es mir täglich besser. Nach viereinhalb Monaten reiner Früchtekost fühlte ich mich glücklich wie noch nie.
Dann reiste mein Lebensgefährte mir nach - und wir versuchten es mit einem neuen Start. Doch schon bald zeigten sich dieselben Schwierigkeiten wie zuvor. Ich fühlte mich zerrissener als zuvor. Wieder empfand ich die Situation als ausweglos. Ich konnte weder mit ihm leben, noch mich von ihm trennen. Es war wie eine Sucht. Ich durchschaute die Verstrickung in die Muster aus früheren Leben nicht, in welchen ich damals gefangen war, und anstatt daraus freizukommen, verstrickte ich mich immer tiefer darin.

Kochkost verhindert körperliche & seelische Entgiftung

Die Folge der emotionalen Schwankungen war ein Rückfall in die Kochkost, worauf ich unter „Rückfall mit 32 Jahren" noch näher eingehen werde. Erst Jahre später sollte mir dämmern, dass die Rohkost nicht nur die Reinigung des Körpers bewirkt, *sondern auch die unangenehmen seelischen Vergiftungen zutage bringt*, und die Kochkost, vor allem Mehlspeisen (Getreide) und solch schwere Dinge wie Brot, Mehl, Nudeln, Reis, Kartoffeln gerade diese Heilung verhinderten, weil sie die unangenehmen seelischen Gefühle zudecken, die es anzuschauen und zu heilen gäbe.
Die gekochten Speisen dämpfen die hochsteigenden negativen Gefühle, welche zuvor durch die Rohkost nach oben kamen und so überhaupt erst angesehen und verarbeitet werden könnten.
Damals hatte ich das Gefühl, diese seelischen Schmerzen nicht mehr ertragen zu können. Auch den Mut zur Lösung hatte ich nicht. Doch die Schmerzen des Rückfalls waren ebenfalls enorm. Sowohl auf der körperlichen Ebene, als auch auf der seelischen. Es wurde immer klarer, dass ein Leben zweier sich liebender Menschen zwischen zwei Energie-Ebenen auf Dauer nicht möglich ist.[42]

Ernährungs-Rückfall mit 32 Jahren (1992) - und die Folgen

Nach inzwischen über zwei Jahren Rohkost fing es in Indien mit zwei gekochten Maiskolben an, die ich mir bei einem Straßenverkäufer gekauft hatte. Als ich sie gegessen hatte, brach ich mit einem Schwindelanfall und Herzrasen zusammen. Ich lag auf dem Boden, sah innerlich Sterne und Lichtblitze und konnte nicht

[42] *www.regina-rau.de* - Menü: „Gott, Liebe, Licht, Heilung → Bändertrennung - Versöhnungszeremonie: Erlösen und Versöhnen

aufstehen. Man machte sich große Sorgen um mich und dachte ich hätte einen Herzinfarkt, weil mein Herz wie verrückt raste. Dann sah ich ein unglaublich sanftes Licht durch meinen ganzen Körper fliessen. In diesem Augenblick legten sich alle Symptome wieder und ich war unendlich dankbar und weinte vor Freude!
Doch ich fühlte mich körperlich hundeelend. Ich sagte mir, dass ich das nie wieder machen würde, doch ich hatte keine Kraft mehr zu widerstehen. Nach diesem Vorfall stellten sich alle alten Gelüste wieder ein: Salz, Gewürze, Gekochtes... Ich konnte nicht widerstehen. Die Gerüche von gekochtem Knoblauch, Koriander und anderen starken indischen Gewürzen waren zu stark. Immer dachte ich: „morgen esse ich nichts!“ oder „morgen will ich nur Papaya!“ Doch gleich nach dem Aufstehen aß ich drei Apfelbananen… danach trieb es mich in die Fastfood-Höllen der Stadt. Ich schämte mich unsäglich dafür.
Mein Bauch war an diese Kost nicht mehr gewöhnt und schmerzte schon nach einem für Normalesser gewöhnlichen vegetarischen Gericht. Doch wurde ich von diesem Essen nicht satt, da mein Körper inzwischen an gehaltvolle vitale Kost gewöhnt war. Und so aß ich oft zwei bis drei Portionen, schleppte mich randvoll gefüllt mit Bauchschmerzen nach Hause, und schaute schon wieder nach neuen Dingen aus, die ich essen konnte. Zum Glück habe ich keinerlei tierische Sachen angerührt.
Dennoch wurde die Esserei täglich schlimmer, steigerte sich bis zum Fress-Exzess. Diese Phase dauerte insgesamt ca. zwei Monate an.

Die Folgen

Totaler Absturz der Vitalität; totale Verstopfung; Körperlicher Zusammenbruch; übermäßig häufige Grippeinfektionen; starke Blähungen; extrem übelriechende Schweißbildung; Zahnfleischbluten sowie Gebissverfall; Starke Schmerzen in der Wirbelsäule; neues Auftreten der Menstruation (zuerst leicht, dann sehr heftig mit starker Absonderung der Plazenta; ich brauche häufig Windeln statt Binden; starker Ausfluss; Risse in Fersen und Zehen; bleierne Müdigkeit; Konzentrationsmangel; zeitweise extreme Sehschwäche Sehschwäche (ich musste mich manchmal über die Straße führen lassen); schwere Träume; Angstzustände; schwere Depressionen und Verlassenheitsgefühl; Taubheitsgefühl in den Armen, Händen, Beinen und Füßen; Frieren auch in geheizten Räumen; Würgegefühl im Hals; Gicht; häufige Migräne; Risse in den Hautfalten von Nase und Mund; ständiges Abpellen, Wundsein und starkes Brennen der Gesichtshaut; Jucken der Haut am ganzen Körper; Beule am Hinterkopf wächst wieder und verursacht Kopfschmerzen; tiefe, schmerzhaft angeschwollene Arme und

Beine, teilweise wie aufgeblasen (vermutlich vom wieder neu ins Essen aufgenommenen Salz, welches Wasser und andere Stoffe an sich bindet); blutende Risse in den Fersen und Zehen, die beim Gehen schmerzen; Risse in den Händen; Fußnägel eitern und schmerzen beim Gehen. Bei der Untersuchung eines Nagelabstriches konnte kein Pilz festgestellt werden. Auch früher verabreichte Mittel auf Pilzerkrankung hatten keine Besserung ergeben.

11. Rückreise aus Indien

Die Zeit in Indien war voller Abenteuer und auch hier setzte sich unser Beziehungsabenteuer fort. Für mich war ein vorbestimmtes, geplantes Leben so gut wie unlebbar, was bei meinem ehemaligen Ehemann große Existenzängste auslöste. Wir beschlossen, erstmal zurück in die Türkei zu reisen und dann weiter zu sehen.
Als wir gemeinsam die Rückreise aus Indien antreten wollten, wurde mein Lebensgefährte nahe der Grenze zu Pakistan überfallen und verlor Pass, Geld und Ausweise. Da ich in solchen Situationen im Vertrauen zu Gott geführt war, kamen wir trotz Pass- und Geldlosigkeit und anderer Schwierigkeiten über alle Grenzen.

Im Iran erlebte ich als Frau wahre Wunder und fühlte mich über die bisherigen schrecklichen Erzählungen anderer Frauen sehr verwundert. Vielleicht lag es aber wieder einmal daran, dass ich mich, gewarnt durch meinen Lebensgefährten an die Regeln des Landes hielt, und eine beige arabische Tunika mit Stickerei trug, die ich in Indien gekauft und getragen hatte, wenn mich wieder mal ein Sonnenbrand geplagt hatte. Der Stoff dieser Tunika ragte mir bis über die Handknöchel und reichte bis über die Füße auf den Boden. Dazu trug ich ein großes cremefarbenes Kopftuch, das zusätzlich einmal um den Hals gewickelt war, so dass auch der Hals verdeckt war. Das hatte mir den Respekt der muslimischen Männer eingebracht. Und das ging so weit, dass Männer im Zug aus ihren Kojen aufsprangen, um mir Platz zu machen, damit ich schlafen konnte. Ich lehnte das aber sehr freundlich ab, was sie noch begeisterter stimmte.
Im Bus durch die Wüste kamen wir mit einigen iranischen Lehrern auch auf Allah und den Islam zu sprechen, wo ich entgegen den Ängsten meines Lebensgefährten über das sprach, was ich aus dem Koran wusste.
Beispielsweise, dass Allah nicht davon spreche, Uneinigkeiten im Glauben durch das Schwert auszutragen, sondern allenfalls sei das *Schwert der Zunge*

gemeint gewesen (den eigenen Glauben zu verteidigen, nicht körperlich zu kämpfen), und derlei mehr. Nach solchen Gesprächen forderten sie mich auf, ihnen beim Sprechen in die Augen zu sehen, was den Frauen zur damaligen Zeit üblicher Weise nicht gewährt wurde. Sie sagten zu ihm, dass die Energie, die ich ausstrahlen würde so rein sei, dass ich mich nicht an die Regeln halten müsse. Und das blieb auch so. Ich wurde vollkommen respektiert.

Jenseits der türkischen Grenze am Ararat trampten wir quer durch die Türkei. Als wir auf diese Art gemeinsam aus Indien per Bus, Zug und Anhalter zurück im Süd-Westen der Türkei ankamen, kamen wir uns auch innerlich wieder näher.
Nach einer relativ glücklichen Zeit in der Türkei zogen wir gemeinsam nach Deutschland. Eine Weile lebten wir zusammen mit meinem Sohn glücklich im Bayrischen Wald in einem kleinen Häuschen. Doch wieder konnten wir unsere Träume nicht auf Dauer auf einen Nenner bringen. Unsere wohlgemeinten Vorsätze funktionierten im wahren Leben nicht. Wieder kamen wir uns mit der Ernährung wegen meinem Sohn stark ins Gehege. Ich könne mein eigenes Leben für mich so leben, doch meinen Sohn müsse ich da heraus lassen.

Wieder kamen die Drogen mit ins Spiel, und die Situation spitzte sich erneut zu. Es sollte noch eine ganze Weile dauern, bis ich erkannte, dass ich keine Schuld daran trug, dass mein Lebensgefährte sich immer wieder zu tierischer Kost und zu den Drogen hingezogen fühlte. Für mich wurden die tierischen Körperausdünstungen auf der Haut, und die Gerüche nach mit tierischer Nahrung vermischtem Knoblauch und Zwiebeln fast unerträglich, die früher ganz normal für mich waren. Ich bemerkte plötzlich, dass die Haut einen wachsartigen fast unscheinbaren grauen Belag hatte, der vermutlich vom Rauchen kam. Ich war sehr traurig darüber. Er konnte noch so viel Rohkost essen, aber die dunkle Wolke, die ihn umgab, wollte nicht weichen. Das alles war mir früher gar nicht aufgefallen. Mir wurde klar, dass meine innere Wahrnehmung sich geklärt hatte.
Ich konnte und wollte mich körperlich nicht hingeben, so lange er Tiere aß und Drogen nahm. Das kam für mich dem gleich, als würde ich diese selbst essen und nehmen. Er fastete gelegentlich mit, und aß mit mir zusammen Rohkost. Aber die Tatsache, dass ich mich für den veganen Weg entschieden hatte, während er sich von den tierischen Speisen noch sehr angezogen fühlte, ließ die Kluft zwischen uns immer größer werden. Ich hatte mich nicht aus Gesundheitlichen Gründen oder aus Überredung von einem guten Freund - oder durch ein gutes Buch zum veganen, drogenfreien Leben entschieden. Sondern ich war meiner inneren Stimme aus tiefstem Herzen gefolgt. Und so war die seelische

Liebe da, aber bei mir fehlte die körperliche Anziehung, und das bereitete uns beiden gleicher Maßen große seelische Schmerzen und Stress.

Meine Krankheitssymptome kamen zurück und weiteten sich so aus, wie ich es weiter oben unter „Die Folgen" beschrieben habe.

Mit der Zeit kamen extrem viele Erinnerungen aus früheren Existenzen nach oben, die mit starken emotionalen Schmerzen verbunden waren. So standen die starken Sehbeschwerden nach meinem Gefühl in direktem Zusammenhang damit, dass ich noch entsprechend von alten überholten Dogmen und Mustern geprägt lebte, anstatt mich innerlich und äußerlich zu befreien.

Ausschnitte aus gemeinsamen früheren Existenzen

Indianer Dasein - mein jetziger Mann war einst ein Häuptling.



Einmal sah ich in einem Traum, wie *er mit verschränkten Armen auffordernd vor meinem Wigwam stand, mit einem unglaublich kostbaren, sehr breiten, prächtigen Gürtel aus weißen perlmuttern schimmernden Muscheln an der Hüfte. Er sah wie ein Indianer-Häuptling aus. Ich recherchierte im Internet und fand zunächst heraus, dass dies ein Wampum-Gürtel war. Der Wampum: „Weiße [Perlen]Kette", von wa[m]p „weiß", und ompe „Kette"), ist in östlichen Algonkin-Sprachen die Bezeichnung für Perlen aus Meeresschnecken und Muscheln, wie sie von den Indianern östlich der Rocky Mountains bis hinauf nach Saskatchewan allgemein als Tauschmittel benutzt wurden und so auch zu den Stämmen westlich der Rocky Mountains gelangten.* Beispiel-Foto eines prächtigen Wampum (https://museumcrush.org/wp-content/uploads/2020/09/Danielle-Hill-with-the-new-wampum-belt-2-1024x683.jpg)

Doch ich spürte deutlich, dass dies noch nicht alles war. Und so suchte ich weiter und wurde fündig: Wer einen solchen Wampum überreicht bekam, war dazu aufgerufen, sich an einem gemeinsamen Krieg gegen andere Stämme zu beteiligen. Ob ich nun eine Häuptlingstochter war, die sich ausgerechnet in einen Häuptling verliebt hatte, der in einen großen Krieg verwickelt war - oder ob ich selbst ein Häuptling war, der mit diesem Bild daran erinnert werden sollte, dass ich mich an einem großen Krieg gegen andere Indianerstämme beteiligt

hatte, wurde mir nicht ganz klar. Das Gefühl als ich diesen Gürtel an der Hüfte des Mannes sah, war jedenfalls so überwältigend, dass ich innig weinen musste. Das Foto zeigt einen Navajo Häuptling (fotografiert 1904 von Edward D. Curtis), der meinem Mann wie aus dem Gesicht geschnitten ähnlich sah. Die Rollen, die ich in früheren Kriegen gespielt hatte, sollten mich noch viele Jahre in unzähligen Träumen erinnern, dass es noch viel „aufzuräumen" und zu versöhnen gab.

Betrug, Verrat und Mord an meinem früheren Ehemann

Ich hatte meinen „Mann" in früheren Existenzen mit seinem Besten Freund betrogen, der auch in dieser Verkörperung scheinbar sein Bester Freund war. Danach hatten wir beide zu allem karmischen Unglück noch dafür gesorgt, dass er unschuldig eingesperrt worden war. Zuletzt hatten wir beide einen Plan geschmiedet, ihn umzubringen, den wir auch in die Tat umsetzten. In einer darauffolgenden Existenz hatte der von uns verratene einstige Ehemann mich kaltblütig mit einem großen Schlachtmesser umgebracht und zerstückelt.
Sowohl mein Mann als auch ich erinnerten uns Schrittweise an diese früheren Vorkommnisse, wenn auch unterschiedlich bewusst. Er träumte viel von früheren Vorkommnissen, meist ohne es zu verstehen.

Militärisch verstrickt

In etlichen Träumen erfuhr ich, dass mich mit meinem Mann auch militärische Verstrickungen verbanden. In schier endlosen Nächten robbten wir gemeinsam an feindliche Linien heran. Immer wenn es brenzlig wurde, desertierte ich.
Diese militärischen Träume hielten noch lange an - auch als wir beide uns längst getrennt hatten. In späteren Offenbarungen wurde ich trauriger Zeuge von Erschießungen und anderen Greueln im KZ.

Extreme Blutungen

Auch die im Folgenden beschriebenen übermäßig starken Blutungen waren sowohl noch immer hineinebbende Auswirkungen von früheren Verkörperungen, sowie die extreme seelische Belastung, dass ich bestimmte Muster auch in unserer aktuellen Beziehung noch immer wie motorisch bediente, anstatt sie mutig endlich abzustellen. Es betraf vor allem die intime Ebene.
Ich blutete und es war kein Ende in Sicht. Blut steht für Leben und Lebensfreude und für den Lebensfluss. Diese Lebensfreude schien buchstäblich aus mir heraus zu laufen. Irgendwo hatte ich ein emotionales Leck.

Erst *heute* leuchtet mir ein, dass das extreme Bluten - immer bei Intimität - eine körperliche Reaktion auf die unbewusst erinnerte frühere Existenz war, bei der mich mein Mann während eines „Liebesakts" umgebracht hatte. Erst viele Jahre später erkannte ich, dass ich ihm dies und viele andern früher vorgefallenen Dinge verzeihen muss - um von diesen „Erinnerungen, die sich auch körperlich bemerkbar machten" frei zu werden. In etlichen Versöhnungs-Sitzungen befreite ich mich von diesen emotionalen Verhaftungen.
In den Monaten Ende 1992 Anfang 1993 hatte ich extrem starke Blutungen mit hühnereigroßen Plazenta-Absonderungen. Binnen zwei Tagen brauchte ich zwei volle Packungen Binden plus Handtücher. Als ich mich deswegen im Klinikum in Regensburg untersuchen ließ, waren die Ärzte ratlos. Nachdem ich drei Stunden lang alle Arten von Untersuchungen absolviert hatte, bekam ich den Befund, dass ich eine Zyste im Zervikalkanal hätte. Aber er könne nicht genau sagen, ob diese Zyste eine gutartige oder bösartige Krebswucherung sei. Das müsse in einer Untersuchung noch abgeklärt werden. Doch das Risiko sei bei meinen heftigen Blutungen zu groß, dass es bösartig sei. Deshalb riet mir der Arzt zur Sicherheit zu einer Unterleibs-Totaloperation. Da erinnerte ich mich in diesem Augenblick an die Tafel, die ich beim Hereinkommen unten im Eingangsbereich des Krankenhauses gesehen hatte. Darauf waren (meiner Auffassung nach) die Preise von Operationen zu lesen gewesen, die bei 25.000 anfingen und bis zu 120.000 anstiegen. Möglicher Weise galten diese Zahlen gar nicht dem ärztlichen Honorar - dennoch war das der Augenblick, an dem ich endlich erwachte.
Ich schaute den Arzt strahlend an, reichte ihm meine Hand und schüttelte sie energisch. Dazu sagte ich: „Wie? Krebs? Total-Operation?! Wissen Sie überhaupt, was sie gerade gesagt haben? Sie haben mir soeben sehr geholfen! Jetzt fehlt mir nichts mehr, ich bin absolut gesund!" Der Arzt schaute mich ungläubig und völlig verdattert an. „Aber… es wäre besser für Sie, wirklich! Wir sollten einen Termin für die OP ausmachen!" Ich reichte ihm die Hand, verabschiedete mich sehr herzlich und verließ eilig das Universitätskrankenhaus. Diese Diagnose war für mich sozusagen die Aufforderung des Himmels, mein Leben neu zu beginnen. So, als hätte ich gerade eine Begnadigung von einem Todesurteil bekommen! Das gab mir einen enormen Kraftschub - und augenblicklich hörten die Blutungen auf!
Mir wurde klar, dass ich bis zu diesem Augenblick immer geglaubt hatte, allein nicht wirklich lebensfähig zu sein. Ich hatte einen Retter und Vater gesucht, und ihn in meinem Lebensgefährten gefunden. Er verhielt sich fast spiegelbildlich wie mein Vater, der viel zu früh beide Eltern verloren hatte, und als Waisenkind bei seinen Verwandten großgezogen worden war, die ihm aber die

Liebe, die er von seiner Mutter und seinem Vater vermisste, nicht hatten ersetzen können. Ich selbst hatte meinen Vater schon früh an die Schizophrenie verloren, in der er lebte, und kam mit dem Gewalt ausstrahlenden Phantom, als das er mir in all den Jahren erschien war, wohl unterbewußt nicht zurecht. Ich suchte einen Retter, einen Vater, der mich vor all diesen Dingen beschützte und mich liebte. Und für diese Liebe war ich bereit gewesen, alles zu tun. Das war *meine* Opferrolle gewesen. Ich verhielt mich wie die Mutter meines Lebensgefährten (Ehemann), um ihn vor dem zu schützen, was mir selbst widerfahren war.
Auch seine Mutter war als Waisenkind großgezogen worden, und der Mann, den sie geheiratet hatte, hatte eines Tages das Haus in Hausschuhen verlassen, um drei volle Jahre nicht zurückzukehren und sich dann mit der Nachricht zurückzumelden, dass er ins Ausland geheiratet hatte.
Mein Lebensgefährte hatte als kleiner Junge von heute auf Morgen die Vaterrolle übernehmen müssen. Das war *seine* Opferrolle. Seine Mutter hatte ihn fortan in die Rolle ihres Vaters oder Ersatz-Ehemann, der sie beschützen sollte, gedrängt.
Und er verhielt sich nun in unserer Beziehung ambivalent - einerseits wie ein Sohn, der behütet werden will - und andererseits wie ein Vater, der bevormundet, weil ich dieses Bedürfnis signalisierte. Von dieser Rolle musste ich mich verabschieden.

Zweiter Rohkostanlauf - mit 32 Jahren (Juni 1993)

Mit neuer Kraft und neuem Elan begann ich die Umstellung. Binnen einer Woche schlich ich die Kochkost *aus*. Diesmal ließ ich auch das Salz und andere Fabrikgewürze weg, Die einzige Ausnahme war kaltgepresstes Öl: Sonnenblumen-, Distel- und Walnussöl aus dem Reformhaus.

Befinden während der Umstellung

- Zunächst Abklingen aller Beschwerden.
- Bei Zugabe von keimfähigem Getreide aller Art, auch bei Keimlingen - tauchten die Beschwerden wie früher wieder auf. Es fing mit aufgeplatzten Mundwinkeln an, starken Blähungen, Verstopfung, Ausschlägen am ganzen Körper sowie Brennen und Jucken im Gesichtsbereich, Migräne, Gicht und starken außergewöhnliche Blutungen...
- Bei Essen von Kohl aller Art: Blasenbeschwerden, Brennen beim Wasserlassen, ständiges Drücken der Blase, Blähungen, Kälte-, u. Taubheitsgefühl in Armen und Beinen, Händen und Füßen.

- Wurzelgemüse: Blähungen, Verstopfung, Gicht, Jucken der Gesichtshaut...
- Weglassen von Getreide, Nüssen, Kohl sowie Wurzeln aller Art brachte Linderung, Besserung, Wohlbefinden - aber immer wieder stellten sich Gelüste auf „feste Nahrung“ ein.

Der Grund für diese starken Reaktionen war; dass ich die Umstellung dieses Mal nicht mit einem vorherigen Fasten eingeleitet hatte. In meinem Darm befanden sich immer noch die Geschmacks-Informationen und die Gifte der Kochkost. Weil ich innerlich für ein Fasten nicht bereit war, entschloss ich mich, einfach mit der Rohkost weiterzumachen, trotz all der Entgiftungs-Symptome. Ich erstellte mir einen Konzept, das ich gut einhalten konnte.

Fasten-Plan

1. Morgens	zum ersten Frühstück. frisches wasserhaltiges Obst
2. Morgens	zum zweiten Frühstück: Bananen
3. Mittags	je nach Lust und Bedürfnis: Früchte oder Gemüsefrüchte. Häufig solo - aber auch im Salat mit frischen Kräutern und kaltgepresstem Öl angemacht (ohne Salz!).
4. Nachmittags	je nachdem, wie üppig das Mittagessen ausfiel, liess ich diese Mahlzeit weg. Gelegentlich kleine Früchtemahlzeit oder leichtes Gemüse, je nachdem, was es mittags gab.
5. Abends	Gemüsesalate mit Avocadosoßen, Wurzel- und Knollengemüsen sowie Nüssen angereichert.

Mein Fasten - Sylvester 1994

Das Neue Jahr 1994 wollte ich mit einem Fasten beginnen. Bis dahin hatten sich die ewigen Hungergefühle nicht gelegt und einige andere Zipperlein waren ebenfalls nicht verschwunden.

Ablauf des Fastens

1 Tag:	Fasten mit Wasser
2. + 3. Tag:	Orangen, Mandarinen, Birnen und Apfel
4. - 8. Tag:	Fasten mit Wasser. Ab dem 2. Tag auch mit Einläufen.
9. Tag:	Beginn mit Obstsaft. Mittags Orangen, Mandarinen, Abends Orangen, Birnen und Mandarinen.
10. Tag:	Beginn mit Obst, mittags leichter Salat.

Befinden während des Fastens

Während des Fastens hatte ich starke Hungergefühle und Durst. Der Durst verstärkte sich nach dem Trinken von Wasser.

2. Tag ich fühlte mich sehr schwach und schwindelig.

3. Tag Nachlassen des Hunger- und Schwächegefühls.
In der 3. Nacht schwollen plötzlich die Lymphknoten im Halsbereich stark an, das Blut stieg mir in den Kopf und verursachte ein starkes Beklemmungsgefühl. Ich bekam Atemnot.

4. Tag starkes Hungergefühl.

5.-10. Tag Nachts nadelartige Schmerzen im Blasenbereich.
Schmerzen in den Blutgefäßen.
Harter Knoten und blaue Färbung um den Knoten
im linken Unterarm in den Blutgefässen.

Befinden nach dem Fasten

- keine Blähungen mehr
- Taubheitsgefühl in den Extremitäten lässt nach
- kein „Heißhunger“ mehr auf „feste Nahrung“
- Verhornung der Fußsohlen verschwindet
- Schwellung der Lymphknoten geht ganz zurück
- Der Knoten am linken Arm wird kleiner, verschwindet
- am 6. Tag nach dem Fasten - kein Appetit auf Salate
  - großer Appetit auf saftige Früchte.

Trennung auf räumlicher Ebene

Im März 1994 trennte ich mich *räumlich* von meinem Lebensgefährten und zog mit meinem Sohn in eine landschaftlich sehr schöne, ruhige, bewaldete und hügelige Gegend in ein abgelegenes schnuckliges kleines Hexenhäuschen mit herrlichem Gartengrundstück. Vom Wohnzimmer und Garten aus hatten wir einen freien Blick über die Wiesenhügel, während es von der Haustüre aus gleich gegenüber der Straße in den Wald ging.
An diesem Häuschen gab es einiges zu tun, um es behaglich zu machen. Durch die F*rohkost* bewältigte ich diese Arbeiten spielend. Es war zum Teil schwere körperliche Arbeit, wie zum Beispiel in der Scheune. Auf den Balken, die sich drei Meter über dem Boden befanden, musste ich vier Meter lange Balken und Bodenbretter balancieren und verlegen.
Zu dieser Zeit standen große Mengen Avocados, Bananen und Nüsse auf dem Programm, weil ich mit einem Gemüsehändler aus der Gegend einmal in der

Woche in den frühen nachtschlafenden Morgenstunden in die Großmarkthalle von München fahren durfte, von wo ich jede Menge exotische und beste Früchte und Gemüse mit nach Hause brachte, die man im besten Reifezustand als nicht mehr verkaufbar in ihren Kisten genau neben die Tonnen gestellt hatte.
Allerdings schlugen wir uns am Anfang voller Begeisterung den Bauch viel zu voll. Zudem verursachten die schweren Gemüse, kombiniert mit Nüssen Übelkeit, Verstopfung, Blasenbeschwerden, Gliederschmerzen und bleierne Müdigkeit. Später tauschte ich die Hälfte der Blattsalate durch Wiesenkräuter ein, die ich ständig abwechselte, wie zum Beispiel: Löwenzahn, Bärenklau, Ampfer, Sauerampfer, Wegerich, Brennnesseln, etc. Gerade die Bitterkäuter bekamen mir sehr gut. Sie waren zwar zu Beginn zwar wieder etwas gewöhnungsbedürftig, doch fühlte ich mich insgesamt sehr bald wohler.
Später übertrieb ich mit den Bitterkräutern eine Weile, was dazu führte, dass mir die Rohkost nicht mehr wirklich schmeckte, und mein Sohn in der Schule heimlich die Pausenbrote seiner Mitschüler aß. Deshalb reduzierte ich den Anteil der bitteren Kräuter wieder auf ein gesundes Maß. Das wiederum führte dazu, dass sogar meine Katze Bärli begann, meine Kräutersalate heimlich aufzufressen, wie im anschließenden Bericht zu lesen ist.

12. Meine Rohkostkatze Bärli

Ein alter Bekannter aus München rief mich im Sommer 1992 an, er habe eine süße kleine rote Katze, die er weggeben müsse. Er sei gerade umgezogen, und dort, wo er nun wohne, dürfe er keine Haustiere halten.
Es durchfuhr mich wie ein Blitz. Seit vielen Jahren wurde mir klar, dass die Domestizierung der Tiere für mich nicht mehr in Frage kam. Und nun stand mein Bekannter mit seiner Bitte da. Alle möglichen Bilder schossen mir durch den Kopf: „Was mache ich nur! Ich kann doch nicht der Katze beim Metzger Hühner- oder Rinderherzen kaufen und die dann mit meinen eigenen Händen auspacken und klein schneiden. Wie könnte ich das anstellen, wo ich seit Jahren aus tiefster Überzeugung als vegane Rohköstlerin lebe und es in meiner Vorstellungswelt schier unmöglich scheint, mit den Kadavern von Tieren in körperlichen Kontakt zu sein.
So kam ich zu meiner Erkenntnis, dass ich die Katze, wenn ich sie zu mir nehmen würde, nur rohköstlich ernähren würde. Ich überlegte hin und her, und und hatte die größten Bedenken.

Aber ich sah vor meinem geistigen Auge, wie man der kleinen Katze eine Einschläferungsspritze gab und sie langsam die Lebensgeister aushauchte. Dieser Gedanke ging mir so zu Herzen, dass ich noch am selben Tag nach München fuhr, um die Katze abzuholen. Als mir die Türe geöffnet wurde, kam mir ein rotbraungetigerter Moppel entgegen und strich mir um die Beine. Da wusste ich, dass es mit uns beiden gut gehen würde.
Mein Rotschopf entpuppte sich schon während meines Abholungs-Besuchs bei meinem Bekannten als reichlich verzogene Mietze, die mit Schokodroppies und anderen Katzenleckerlis so verwöhnt war, dass sie mich leicht an Garfield erinnerte. Wogegen ihr alles, was mir für Katzen natürlich schien, verwehrt worden war. Sie durfte hier nicht hin und dort nicht, wurde ständig verscheucht. Und sie hörte auch *nicht* auf ihren seltsam anmutenden Namen Karibu.
Bald waren wir beide unterwegs ins neue Heim. Das Kätzchen saß im Körbchen und schnurrte, wenn ich mich ihm zuwandte. Da sagte ich zu ihm: „Ja, ich freu mich auch schon auf unsere gemeinsame Zeit! Aber zuerst werde ich dich umtaufen! Du siehst eigentlich eher aus wie ein kleiner Bär. Deshalb heißt du ab jetzt Bärli! Und dann musst du wissen, dass es ab sofort keine Schoko-droppies mehr geben wird, kein Whiskas und kein Kitekat. Ich verspreche dir, dass du bei mir alles haben wirst, was sich dein kleines Katzenherz erträumt. Du wirst eine herrlich natürliche Umgebung haben, drAußen herumtollen... ich werde dich kraulen und streicheln, mit dir spielen, und du wirst von mir eine Ernährung bekommen, von der du glücklich wirst und gesund bleibst!“ Bärli lauschte und schnurrte. Und ich freute mich riesig über unseren neuen Familienzuwachs. Auch mein Sohn würde seine helle Freude an diesem kleinen Wesen haben.
Unterwegs kaufte ich Hühnerklein. Zu Hause quetschte ich frischen Hafer zu Flocken, raspelte Möhren, ein kleines Stück Sellerie und wiegelte Petersilie und zerquetschte eine halbe Avokado. Diese Mischung gab ich Bärli in eine Schüssel, verrührte sie mit Wasser zu einem Brei, und tat zuletzt das klein-geschnittene Hühnerklein dazu. Als Bärli Hunger bekam, ging er zu der Schüssel, steckte sein Mäulchen hinein, zog die „Lefzen“ hoch als wolle er sagen: „Iiiiieh pfui Teufel, was ist denn das für ein ekliges Zeug!“. Er hob eine Pfote, berührte die Mischung skeptisch und schüttelte sie mit angewidertem Blick. Sein ganzer Körper schüttelte sich. Das ganze sah so lustig aus, dass ich schallend lachen musste: „Na Bärli - ist wohl nicht so ganz das verwöhnte Prinzenessen, das du vorher bekommen hast, wie?! Aber ich bin ehrlich zu dir, solch eine Kost wirst du von heute an bei mir nicht mehr bekommen. Ich kann dir versichern, der Ekel, den du heute noch spürst, legt sich sicher bald! Dann

wirst du es lieben!“ Und während ich es sagte, wunderte ich mich über mich selbst. Ich hatte doch überhaupt keine Erfahrung mit Katzen und ihrer Ernährung.
Mein Lebensgefährte schimpfte, dass ich eine Katze doch nicht so fanatisch ernähren könne. Ich dachte nach und kam erneut zu dem Schluss, dass eine natürliche Ernährung gerade auch für Katzen die richtige Entscheidung sein müsste. Es wollte mir nicht in den Kopf, dass ich der Katze Whiskas oder ähnliches geben müsste, damit sie glücklich und gesund sein könnte.
Und ich blieb bei meiner inneren Überzeugung, dass sich die Sucht der Katze auf Suchtstoffe im herkömmlichen Katzenfutter (wie z.B. Industriezucker) und der Ekel gegen die unverfälschte Kost legen würde, wenn ich konsequent bliebe.
Bereits am 2. Tag fraß Bärli seine Schüssel leer. Allerdings mit wenig Appetit und Lust. Ich sprach ihm gut zu und es gab natürlich viele Streicheleinheiten. Bereits am 4. Tag kam Bärli mit Heißhunger und fraß die ganze Schüssel mit Behagen leer. Ich ging zum Metzger und kaufte abwechselnd Rinderherz am Stück, Hühnermägen- oder -herzen, Leber oder Niere, und schnitt sie zu Hause klein. Oder ich besorgte Rinderhackfleisch. Das mischte ich ein paar Wochen lang unter Bärlis Haferflocken-Gemüsemischung. Und er war äußerst zufrieden. Auch seine Figur veränderte sich. Er sah nun nicht mehr aus wie ein Moppel, sondern wurde sehr muskulös. Er wirkte aufgeweckt und wach. Und er hörte auf seinen Namen!
Je mehr Tage verstrichen, desto merkwürdiger fühlte ich mich, wenn ich die Metzgerei betrat, oder wenn ich das Fleisch für Bärli schnitt. Eines Tages begann ich nachts davon zu träumen, dass ich mir selbst den Arm abschnitt. Oder ich träumte von einer Fabrik, in welcher ungute Dinge passierten, was aber der Fabrikbesitzer unter allen Umständen geheim halten wollte, bis ich eines Tages versehentlich eine Türe öffnete und in Räume geriet, in welchen Tiere gefoltert wurden, oder in welchen verweste Tierkadaver bis unter die Decke gestapelt lagen.
Diese Träume alarmierten mich und sagten mir, dass es Zeit für mich war, mir wegen des Fleisches in Bärlis Fressen neue Gedanken zu machen. Bis dahin hatte Bärli noch keine Ahnung, was er mit den vielen Mäuschen anfangen sollte, die in der hochwachsenden Wiese rund um unser Haus flitzten.
Ich kam auf die Idee, ein paar Avokados zu nehmen, und mit Bärli draußen Avokado jagen zu spielen. Ich warf eine Avokado weit weg, lief und sprang hinterher und rief seinen Namen. Dann raschelte ich mit einem Stöckchen dort, wo die Avokado lag. Als Bärli schleichend näher kam, und schon ganz nah da

war, da sprang ich auf die Avokado, schnappte sie mit den Zähnen, und biss hinein, ass sie vor Bärlis Augen ganz auf.
Dieses Spiel wiederholte ich mehrere Tage hintereinander so oft ich konnte. Bärli war begeistert von diesen Jagden. Irgendwann begann er, selbst hinter der Avokado herzuspringen. Jetzt wusste ich, dass er es schaffen würde, Mäuse selbst zu fangen.
Spielen war für Bärli die höchste Freude.
Ich rannte mit Wollfäden durch die Wohnung, band Korken an lange Fäden und warf sie durch die Luft. Bärli rannte wie blöd hinterher.
Er beobachtete so genau, dass er in tollkühnen Sprüngen fast immer genau dort landete, wo der Gegenstand hingefallen war. Und er liebte es, wenn dieser Gegenstand, von dem Faden gezogen, sich dann unter ihm entfernte. Dann schielte er irgendwo hin, um blitzschnell zuzupacken, sobald sich das Stück seinen Augen zu entziehen drohte.
Oder er liebte das Spiel mit dem Finger unter dem Flokati. Und bald musste ich mir andere Dinge zu Hilfe nehmen, da seine kleinen Krallen sich zu Löwenpranken zu entwickeln schienen und sie meine Finger zu zerfetzen drohten. Er wurde so schnell, dass es uns kaum noch gelang, rechtzeitig zurückzuziehen.



Ich stellte einen Spiegel auf und er verwandelte sich in ein riesenhaftes, dämonisches, grohnendes Wesen mit böse gelb funkensprühenden Augen, wildfauchend und wirklich angsteinflössend. Ich spielte mit einem Spiegel, warf Lichtkegel an die Wand und er sprang hinterher. Er kletterte in einem solchen Affentempo auf wirklich hohe Bäume, dass uns Hören und Sehen verging. Dann saß er oben und blickte frech, in vollem Bewusstsein über seine akrobatische Leistung auf uns herab, als wolle er sagen: „Dass müsst ihr mir erst mal nachmachen!“
Eines Tages hatte sich ein Mäuschen in unsere Wohnstube verirrt. Es wurde Bärlis erste Mausmahlzeit und wir freuten uns, obwohl uns das Mäuschen auch leid tat. Da sich die Maus aber von uns nicht hatte erwischen lassen, und Bärli fast Tag und Nacht lauerte, konnten wir nichts für sie tun. Von diesem Tag an ließ ich das Fleisch, das ich bis dahin noch für ihn gekauft hatte weg.

Eines Tages fand ich in der Küche angefressene Gurken, Tomaten, Paprika. Es war doch wirklich zu arg mit den Mäusen. Doch die Suche nach den Mäusen blieb erfolglos. Ich wunderte mich auch über die Form des Abbisses.
Doch von uns konnte es auch keiner gewesen sein. Diese Abbisse fanden wir immer häufiger und wir begannen uns ernsthaft Gedanken über den Urheber dieser Zahnspuren zu machen.
Als wir einmal von einem Einkauf zurückkamen, sprang Bärli mir entgegen, maunzte mich fordernd an. Ich gab ihm seinen Brei, aber das schien er nicht gemeint zu haben. Er wurde sehr ungeduldig: „Sag mal, kapierst du denn gar nichts?!?“ und kratzte mich am Bein. Ich konnte meinen Grips noch so anstrengen, aber ich verstand ihn nicht und sagte es ihm. Da ging er um die Ecke in die Küche zum Gemüseregal, langte sich mit der Pranke selbstbewusst eine Gurke heraus und biss herzhaft hinein, während er mir tief in die Augen blickte: „Siehst du - das habe ich gemeint!“
Wir standen alle sprachlos davor und konnten es kaum glauben!
Dieser Vorfall machte mich doch so neugierig über Katzen, dass ich mir einen Stapel Katzenbücher aus der Stadtbücherei holte. Und da las ich in allen Büchern: „Katzen niemals mit Rohkost füttern, weil das für Katzen tödlich ist!“
Ich bekam wieder großen Ärger mit meinem Lebensgefährten, der es schon bisher nicht gerne gesehen hatte, wie ich Bärli ernährte. Und jetzt wo die Katzenbücher seine Befürchtungen bestätigten, gab es ein taffes Tauziehen. Aber mein Glaube an die natürliche Ernährung und die daraus resultierende Gesundheit blieb unumstößlich. Und so machte ich weiter.
Eines Tages im Winter suchte ich Bärli vergebens. Alles Rufen und Suchen half nichts. Als ich das Futter im Vogelhäuschen erneuern wollte, saß Bärli triumphierend und lauernd darin, kaum dass er wirklich hineinpasste.
In den darauffolgenden Tagen fand ich die Reste von Amseln. Das gefiel mir gar nicht und ich versuchte Bärli die Jagd auf Amseln auszureden, indem ich mit ihm sprach. Aber dieses Zureden brachte nichts. So befestigte ich das Häuschen kurzentschlossen auf einen hohen Holzbalken. Auch das half nicht. Da entschloss ich mich, das Häuschen auf dem Sockel auf eine breitere Unterlage zu stellen, ringsherum mit langen Nägeln bestückt, aber mit genug Abstand, dass die Vögel bequem darauf fliegen konnten. „Jetzt kann er von mir aus mit dem Ofenrohr ins Gebirge gucken! Hauptsache er lässt die armen Vögel in Ruhe“, dachte ich. Pustekuchen.

Als ich Bärli wieder einmal suchte und nicht fand, vermutete ich ihn wieder im Vogelhäuschen, ohne wirklich daran zu glauben, dass es wahr sein könnte. Wie hätte er denn auf diesen hohen Sockel springen können. Aber er war da! Er saß

breit und schnurrend im Vogelhäuschen *drin* und grinste mich triumphierend an! Da musste ich kapitulieren. Zum Glück wollte ihm kein Vogel mehr im Vogelhäuschen „auf den Leim“ gehen.

Bärli wurde einer der stattlichsten Kater der ganzen Umgebung. Er hatte Pranken wie ein Löwe und hatte ein Selbstbewusstsein wie ein Kaiser. Er schaffte spielend die höchsten Bäume und ging lange Strecken auf unseren gemeinsamen Spaziergängen mit, ohne sich groß wegen Revierverletzungen zu fürchten.



Eines Tages zog ich von diesem kleinen Häuschen mit meinem Sohn fort. Bärli ging mit uns. Er gewöhnte sich sehr schnell an die neue Umgebung, machte tagelange Streifzüge durch die Gegend. Auch hier war er sehr schnell als der stärkste und gesündeste Kater der ganzen Gegend bekannt. Er hatte nie triefende oder gar rötliche Augen. Sein Fell war strahlend und glänzte. Eines Tages begann er mich darum zu betteln, dass er von meinem Löwenzahn- und Kräutersalat probieren dürfe. Ich konnte es nicht fassen. Ich gab ihm einen Happen. Er verschlang ihn gierig und verlangte sofort mehr davon. Aber ich gab ihm nichts mehr, weil ich es nicht glauben konnte. Statt dessen ging ich auf die Toilette. Als ich wieder zurück kam, war meine Schüssel leer! Und er maunzte mich immer noch an! So füllte ich ihm noch ein kleines Salatschüsselchen, das er genüßlich leer fraß. Eines Tages war ich draußen in meinem Kräuter-Garten beschäftigt.

Ich hatte für meinen Sohn und mich einen Kräutersalat in einer Schüssel zubereitet. Dieser bestand meist in verschiedenen Variationen aus den verschiedensten kleingeschnittenen Kräutern, dazwischen gerebelte, besonders aromatische Kräuter und einem Schuss Olivenöl. Als ich wieder ins Haus kam, stand Bärli auf dem Tisch, schmatzend über die Schüssel gebeugt, und ließ es sich schmecken.

Die täglich unterschiedlich zusammengesetzten Kräuter im Salat waren:

Löwenzahn, Vogelmiere, Gundermann, Spitz- und Breitwegerich, Wiesenknöterich, Wiesenknopf, Frauenmantel, kriechender Günsel, Gänsefingerkraut, Lichtnelke, Gänseblümchen, Wiesenkerbel, Zaungiersch, wilde Möhre, Wiesenlabkraut, fette Henne, junge Triebe von Brombeere und Himbeere, Walderdbeere, hin und wieder junge Triebe von Wiesenbärenklau, Beinwell, Taubnesseln und Brennesseln, Wegrauke, Ackersenf, hin und wieder Tüpfelhartheu (Johannis-

kraut), Rainkohl, Huflattich, Steinklee, Rot- und Weißklee, Erdrauch, Malven, junge Blätter und Knospen von Disteln, weißer Gänsefuß, Schachtelhalm, wilder Basilikum, Pfefferminze, Salbei, Rosmarin, Thymian, Estragon und Borretsch.
Viele Leute, darunter auch Rohköstler, die uns in diesem Häuschen besuchten, waren von unserer Rohkostkatze begeistert. Unter anderem kam auch „hoher Besuch“ vom Jugendamt, die sich gar nicht genug darüber wundern konnten, dass es möglich war, eine Katze so zu ernähren. Sie waren voll des Lobes für meinen Mut. Viele Jahre lang hatte sich Bärli nun so gesund ernährt.

Auch aus diesem Haus zogen wir wieder fort, in ein ehemaliges Bauernhaus, mit mehreren Parteien. Hier begann eine sehr schwere Zeit für Bärli.
Die Hausbewohner verhielten sich sehr unverständnisvoll und begannen, Bärli heimlich die Abfälle ihrer Kochkünste zu füttern. Deshalb stand er bald laut und kläglich miauend vor ihren Türen und bettelte den ganzen Tag über. Er wurde sehr krank. Ich führte viele Gespräche mit den Nachbarn und dem Besitzer des Hauses, und bat sie, meiner Katze keine Essensreste mehr zu füttern. Sie wollten nicht glauben, dass Bärli zuvor ein sehr glücklicher, starker und gesunder Kater gewesen war. Sie meinten im Gegenteil, dass er von mir so wenig zu fressen bekäme, dass er gar nicht anders könne als zu betteln. Und sie gaben ihm weiterhin ihre Abfälle. Mir zerriss es fast das Herz.
Bärli bekam nässende Augen wie alle Katzen, die falsch ernährt werden. Er hatte ständig Flöhe und Würmer, so dass ich ihn alle paar Wochen behandeln musste. Seine Zähne entzündeten sich. Es mussten einige Zähne entfernt werden. Die Frischkost, die ich für ihn bereitete, fraß er fast gar nicht mehr.
Er verstand den verhängnisvollen Zusammenhang der gut gemeinten Fütterungen von den Nachbarn und seinem extrem abbauenden Zustand nicht.
Eines Tages bekam er einen solchen Durchfall, der sich nicht mehr kurieren ließ. Bärli nahm innerhalb von ein paar Tagen dramatisch ab, sein Fell wurde grau, der Glanz seiner Augen brach. Ich war außer mir vor Schmerz!
Wir konnten ihn nicht mehr retten, er starb an inneren Blutungen und Dehydration. Wir begruben ihn an der Lichtung des Waldes in der Nähe des Hauses. Das war das traurige Ende eines vor Leben strotzenden Tieres - weil die Menschen nicht glauben konnten, dass eine Katze gerne Grünzeug frisst. Und zwar nicht nur zum Reinigen des Darms, sondern zur Ernährung! Wenn allerdings das Umfeld solches nicht versteht und ihm süchtig machende, tote Stoffe zu fressen gibt, frisst sich das an Grünpflanzen gewöhnte Tier daran zu Tode.
Zum Glück habe ich auch andere Erfahrungen mit Menschen gemacht, die es aufgrund meiner Erfahrung selbst ausprobierten und die Katzen diese Kostform

sofort annahmen. Ihre nässenden Augen und Nasen verschwanden. Sie wurden gesund und vital.

Das Katzen-Experiment von Pottenger: Kochkost kontra Rohkost

das zwar mit Katzen und Fleischkost -gekocht und roh- über Jahre durchgeführt wurde, zeigt sehr deutlich, wie die Auswirkungen der Kochkost kontra Rohkost sich für Katzen im Gesundheitszustand wiederspiegeln. Bei Katzen dauert es 3 Wochen, beim Menschen 30 Jahre, bis die sehr nachteilige Kochkost durch schwere Krankheit oder Tod sichtbar wird!

Francis M. Pottenger jun. führte 1932 bis 1942 das berühmt gewordene Fütterungsexperiment an Katzen durch und konnte nachweisen, wie wichtig frische, naturbelassene Nahrungsmittel sind. Er konnte beweisen, dass der Kochprozess eine Nahrungs-Veränderung bedeutet, die eine derart nachteilige Wirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Katzen hatte, dass alle binnen kurzer Zeit *stark degenerierten* und *starben*. Über alle Studienjahre wurde für jede einzelne Katze eine eigenständige Krankenakte geführt.

An verschiedenen Katzengruppen wurden über mehrere Generationen Forschungen hinsichtlich dem Wachstum der Tiere, die Entwicklung der Knochen, die Entwicklung und Gesundheit der Zähne, der Calcium- und Phosphor-Gehalt in den Knochen, die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen und die Fortpflanzungsfähigkeit durchgeführt.

Die *Rohfleischgruppe* erhielt ausschließlich rohes Fleisch. Die Kochfleischgruppe erhielt das Fleisch ausschließlich gekocht.

Zum Fleisch wurde beiden Gruppen noch 1/3 Milch und Lebertran gegeben.

Pottenger berichtete zuerst über einen deutlich geringeren Calcium-Phosphorgehalt in den Knochen der obduzierten Tiere (Osteoporose), die mit gekochter Nahrung gefüttert wurde. Weitere Auswirkung dieser beiden Ernährungsweisen zeigte sich an den nachfolgenden Generationen der beiden Katzengruppen.

Bei den Katzen der *Kochfleischgruppe* traten Missbildungen an Zähnen und dem Kiefer auf. Die Fütterung der gekochten Rationen hatte des Weiteren einen negativen Einfluss auf den Geburtsablauf, das Geburtsgewicht und auf die Entwicklung der Kätzchen. Diese waren insgesamt kränklicher als in der *Rohfleisch-Gruppe*.

In Röntgenbefunden, die erstellt wurden, waren die Kätzchen in Größe und Knochenbau, in den Gesichts- und Dentalstrukturen der zweiten und dritten Generation der *Kochfleischgruppe* allesamt unterschiedlich entwickelt.

Zusätzlich traten bei der *Kochfleischgruppe* Herzprobleme, Kurz- und Weitsichtigkeit, Unterfunktion und Entzündungen der Schilddrüse, Nierenentzündun-

gen, Leberentzündungen, Entzündungen der Eierstöcke und der Blase, Arthritis und Entzündungen der Gelenke, Entzündungen des Nervensystems einhergehend mit Lähmungen und Meningitis (Hirnhautentzündung) auf.
Außerdem fand Francis M. Pottenger heraus, dass bei den Tieren der *Kochfleischgruppe* auch häufig Knocheninfekte auftraten.
Katzen der *Kochfleischgruppe* die nach der ersten und zweiten Generation auf eine Ernährung mit *Rohfleisch* umgestellt wurden, nannte Francis M. Pottenger *Regenierierende Katzen*. Der Nachwuchs dieser Gruppe wurde ab dem Absetzen der Muttermilch mit *Rohfleisch* ernährt.
Ziel war es heraus zu finden, wie lange es dauern würde den Gesundheitszustand von roh ernährten Katzen zurück zu erlangen.
Das Experiment zeigte, dass hierzu vier Katzen-Generationen nötig sind!

13. Erfahrung mit reiner Orangenkost - 1996, 36J

Im Winter und Frühjahr 1996 - im Alter von 36 Jahren - erfüllte mich eine solche Sehnsucht danach, mich so leicht wie nur irgend möglich zu ernähren. Ich wollte nur Früchte und nur eine Sorte essen. Und so überlegte ich, welche Frucht dafür in Frage kommen könnte. Ich erinnerte mich daran, dass mir die Orangen in vielen Lebens-Situationen, in welchen es mir schlecht ergangen war, allein schon durch das Verströmen ihres herrlich aromatischen Geruchs Linderung verschafft hatten. Und so fiel meine Wahl auf die Orange.
Während dieser Phase durfte ich für einen guten Freund, den slovenischen Kirchenhistoriker Franz Susmann (†2007), einige seiner Werke ins Reine tippen. Dafür war ich im Winter extra zusammen mit meinem Sohn nach Oberhausen gereist. Dort tippte ich Tag und Nacht seine Manuskripte. Und dank der Orangenkost konnte ich das drei Tage lang durchhalten ohne müde zu werden. Auch danach fiel ich in kein Erschöpfungsloch. Ich schlief mich eine Nacht lang ordentlich aus, und schon konnte es wieder weiter gehen.
In den folgenden Wochen fühlte ich mich leichter und leichter. Und ich konnte förmlich das Leuchten der Früchte aus mir selbst heraus strahlen sehen. Es ging mir so prächtig, dass ich bereits darüber nachzudenken begann, ob es mir nicht möglich sein sollte, mich überhaupt nur noch von Orangen zu ernähren. Aber da machten mir die Jahreszeiten einen Strich durch die Rechnung. Im Frühjahr begannen die Orangen entweder völlig fade zu schmecken oder sie waren so sauer, dass es schmerzte, wenn der Speichel einfloss. Und so hörte ich mit der reinen Orangenkost wieder auf.

Damals nahm ich nachts in der Wohnung unglaubliche Brummgeräusche wahr. Mein Sohn hörte sie nicht und Franz konnte sie auch nicht wahrnehmen. So kam ich auf die Idee, im Zelt bei minus 15°C auf der Terrasse zu schlafen, während mein Sohn in der Wohnung auf der Couch schlief. Doch die Geräusche waren für mich auch draußen hörbar. Franz und seine Frau konnten sich das Phänomen nicht erklären, da ich das Geräusch als sehr laut empfand, und innerlich sah ich so etwas, wie seltsam anmutende Raumfahrzeuge, welche während der gesamten Zeit meines Aufenthalts dort in einer Höhe von etwa 50 Metern über den Häusern schwebten. Damals traute ich mich das nur Franz zu erzählen, der es für absolut möglich hielt. Franz wusste ebenso wie ich über viele Dinge Bescheid. Ich hatte sie zum Teil selbst durch Eingebung erfahren, zum Teil von anderen großartigen Wissenschaftlern rund um den Bodensee und von anderen Freunden erfahren, die ebenso auf der Suche nach Wahrheit waren wie wir, und die ebenso wie wir in vielen Punkten fündig geworden waren.
Inzwischen habe ich seit 2008 vieles von dem, was ich damals wahrgenommen oder in Träumen und Visionen gesehen oder eingegeben bekommen hatte, vielfach bei vielen anderen wiedergefunden. Unter anderem bei: Anastasia - Tochter der Russischen Taiga, dem Ufologen George Adamski, dem britischen Publizisten und TV-Moderator David Icke, und bei Bernd Freytag (er wurde wegen seiner An- und Einsichten als Ältester von den Zeugen Jehovas ausgeschlossen) und einigen anderen mehr, was mir sagt, dass ich mit dem, was ich wahrnehme nicht alleine bin.
Ich möchte deutlich zum Ausdruck bringen, dass ich mich nicht mit dem identifiziere, was diese Leute sagen, dass ich aber einiges bei ihnen wiederfand, was ich selbst erlebt habe.

14. Die Rohkost ist Ziel und Weg zugleich

In den folgenden Jahren gab es immer wieder sehr lange Strecken mit 100%-iger F*roh*kost für mich, manchmal wie schon beschrieben sehr puristisch und mono oder mit einem sehr hohen Anteil an bitteren Wald- und Wiesenkräutern. Diese Wildkräuterkost teilte ich eine zeitlang auch meinem Sohn. Das empfinde ich heute als zu straff, denn damals wußte ich noch nicht, wie ich diese richtig lecker zubereiten könnte, denn es gab noch keine Hochleistungsmixer. Zumindest kannte ich sie nicht.
Heute würde ich einem Kind neben einem wesentlich höheren Anteil an Blattsalaten, Tomaten, Zuccini, Gurken und anderen grünen Salatpflanzen wie

z.B. Brokkoli und Blumenkohl geben, mit einer überschaubaren Menge an Wildkräutern - und Graspuddings mit Heidelbeeren, wie es Bruno Weihsbrodt seinen 5 Kindern vorsetzte, die sich begeistert darüber stürzten! Ausserdem Keimsprossen, wie es die Kinder in den Rohkost-Camps von Viktoras Kulvinskas lieben, mit viel gekeimten Sonnenblumenkern- und anderen bekömmlichen Samensprossen.

Später lockerte ich diese - für den Anfang einer Umstellung noch recht gewöhnungsbedürftigen strengen Phasen auf - um den Weg noch einmal langsamer, dafür aber bewusster zu gehen. Da gab es auch Zeiten in welchen ich mir gelegentlich eine Breze, ein veganes Schokocroissant, Pommes oder Sauerkraut auf einer Berghütte genehmigte.
Es gab auch Tage, an welchen ich gar keine Rohkost aß. Das war besonders dann der Fall, wenn psychischer Stress es schwierig machte, gewissen Verlockungen zu widerstehen. So war es vergleichsweise einfach, in meinem Hexenhäuschen auf dem Land oder im Wald in der Türkei 100% bei der F*rohkost* zu bleiben,
Während ich es in meiner Mietswohnung mit 16 angrenzenden Parteien ungleich anstrengend empfinde, bei der Einwirkung von extremen Gerüchen wie z.B. Kaffee mit geröstetem Knoblauch-Toast oder Spagghetti Bolognese und Pizza, den ganzen Tag über, schon von den frühesten Morgenstunden an zu widerstehen und konsequent Rohkost zu essen.
Seit 2005 (ca. 10 Jahren) lebe ich nun hier, wo ab fünf Uhr morgens der Geruch frisch gebackener Kuchen oder Brötchen, durch’s geöffnete Fenster hereinstreicht, manchmal auch schon um drei Uhr früh! Morgens riecht es im ganzen Haus nach Kaffee! Ich habe mir angewöhnt, diesen Geruch nicht abzulehnen, sondern tief einzuatmen und zu genießen, weil es mich dann weniger reizt, selbst Kaffee zu trinken. Tagsüber werde ich mit dem Geruch von Pizza, gefüllten Paprika, Spaghetti Bolognese, Schweinebraten, Sauerkraut, Gulasch, etc. bombardiert. (Gerade, als ich dieses Buch zum x-ten Mal überarbeite, haben wir das Jahr 2024 - und ich wohne nun in einem Haus in der Nähe des Kochelsees, abseits von jeglichem Trubel. Das ist ein gewaltiger Unterschied auf dem Weg zu reiner Naturkost!
Wenn keine ablenkenden und irritierenden Kochkostgerüche in der Umgebung vorhanden sind, riechen und schmecken die Früchte, Gemüse und Salate sehr lecker und die Rohkost geht fast wie von selbst. Wenn ich jedoch täglich fast 24 Stunden von diesen stark irritierenden und ablenkenden Gerüchen umgeben war, übertönten diese den Geruch und Geschmack der Rohkost, es irritierte die

Sinne und resultierte nicht in der gleichen Freude und Motivation weiter zu machen!
Wenn ich z.B. in den Bergen mit Freunden unterwegs bin, die auf einer Hütte völlig normal essen, esse ich meistens das, was ich mitgebracht habe (leckere Salate oder eine Gurke), gönne mir aber auch mal eine Portion Sauerkraut (sofern es 100% ohne Schweine- und sonstiges tierisches Fett ist), oder ich esse eine Portion Pommes oder eine Breze nach dem Salat. Ich suche mir stets etwas Einfaches, mit dem ich statt der Kost, die alle anderen essen, zufrieden bin. Zu vielen Gelegenheiten bringe ich mir meine eigenen Salate mit, im Sommer pflücken wir uns frische Kräuter von der Wiese und ich gebe ein zu Hause bereitetes Dressing dazu. Doch strebe ich immer wieder danach, die erwähnten Ausnahmen möglichst wegzulassen. Und Dinge wie die weiter oben erwähnten Croissant kommen seit meiner Umstellung auf vegan im Oktober 2012 nicht mehr „in die Tüte".
Diese vegetarische Phase dauerte während 3 Jahren mit einer neuen Liebe an. Bis dahin hatte ich vegan gelebt. Ich aß zwar keine Eier und trank keine Milch, aber ich konsumierte Produkte, in welchen sie enthalten waren, vor allem Croissants und gelegentlich Käse. Diese Verbindung löste ich wieder, weil ich 100% vegan rohköstlich leben wollte, und mein Gefährte das nicht so prickelnd fand.
Um aus den oben beschriebenen Kochkost-Phasen der ersten Dekade jeweils wieder herauszukommen, kaufte ich nichts Kochbares mehr ein, mischte die letzten Überreste an Reis, Kartoffeln oder Nudeln unter die Salate, und kaufte einfach nichts Neues in dieser Richtung mehr nach.
Ich wollte immer wieder zur Rohkost zurück. Aber ich erlaubte mir auch, nicht mehr so streng wie früher mit mir selbst zu sein, denn das hatte mir in diesen Phasen seelisch nicht wirklich gut getan! Babys fallen auch gelegentlich hin und bestrafen sich nicht selbst dafür, sondern haben Freude daran, immer wieder aufzustehen, bis sie wunderbar stehen und gehen können, ohne hinzufallen.
Und ich hörte auf meine innere Stimme, die mir sagte: „Ernähre dich von den Pflanzen und mache dabei alles so, wie du es wirklich ohne inneren Druck kannst!" Das fühlte sich wirklich sehr gut an.

Essen: Kompensation von Mangel an Liebe und innerem Halt - der Verbindung zu den höheren geistigen Welten

Mit den Jahren erkannte ich beispielsweise, dass ich gewisse Dinge sehr gern bei meiner Mutter gegessen hatte, und ich auf dem Weg über das Essen ihre Liebe fühlen hatte können. Und solches Essen gab mir zu ganz bestimmten

Zeiten Halt. Wenn ich mir in solchen Zeiten, wo mich diese Kost besonders anzog, etwas gönnte und es aus ganzem Herzen genoss, hatte ich anschließend kaum Probleme, weiter auf meinem F-Rohkostkurs zu bleiben. Tiere kamen keine mehr auf den Tisch.
So hatte ich auch im Gegensatz zu früher bei der Umstellung keine Heißhungerattacken mehr. Wenn sie nach ein paar Tagen oder spätestens binnen zwei Wochen dann doch kamen, war ich schon wieder so vertraut und glücklich mit meinen Früchten und Salaten, dass ich sogar auf einem Hochzeitsball oder beispielsweise auf meinem 25-jährigen 2tägigen Klassentreffen strahlend abdankte, als man mich mit den üblichen Schlemmereien bedienen wollte. Stattdessen ging ich in die Küche und sprach mit dem Koch des Hotels.
Was mir dann feierlich vor allen anderen serviert wurde, trieb mir ein triumphierendes Lächeln ins Gesicht und meinen lieben Tischnachbarn den blanken Neid. Ich bekam frische Salate auf riesigen Tortentellern präsentiert, dass einem das Wasser im Munde zusammenlaufen musste. Und statt der „Mousse au chocolat“ bekam ich einen herrlichen Früchtekelch mit den ausgefallensten Früchten serviert. Ich erlebte sogar, wie einige meiner Klassenkameraden - wir waren immerhin 22 Leute - am nächsten Tag auch lieber Salatplatten bestellten, wenn auch mit dem obligatorischen Stück Fleisch eines Tieres darauf.
Als ich frühmorgens frisch fröhlich in den nahen eisig kalten Alpensee zum Schwimmen ging, waren plötzlich alle Männer mutig und wollten es auch versuchen. Meine Lust auf kaltes Wasser schrieb ich als Nebenerscheinung der Rohkost zu. Doch es kam niemand mit, bis auf einen Klassenkameraden, der bei einer späteren Wanderung noch eins drauf setzte: er zog sich mitten in der Wanderung ohne Vorwarnung aus und sprang über eine 15 Meter hohe Klippe in den eiskalten See.
In den folgenden Jahren schaffte ich es bis auf wenige Ausnahmen, bei der Rohkost zu bleiben.



Äußerst gelegentlich nahm ich bis zum Oktober 2012 auch ein Stück Käse zu mir, oder ich gönnte mir ein Stück Kuchen, auch ein bis zwei Bier pro Jahr. Milch vertrug ich damals schon nicht mehr. Eier aß ich zwei bis drei nur ein einziges Mal im Jahr zu Ostern, weil dies eine sehr starke traditionelle Prägung in mir war, die ich diesmal vorsichtig abnabeln woll-

te, um nicht wieder total zur Kochkost zurückzufallen. Diese Entscheidung war richtig. Ein paar Jahre aß ich sie, wie gesagt an einem Tag zu Ostern noch gekocht, ein paar Jahre später gönnte ich mir ein paar rohe, verquirlte Eier zu Ostern. Diese Idee hat mir geholfen, zuletzt ganz frei von den Gelüsten auf Eier zu sein. Das ist nun schon viele Jahre her!

Auch der Kuchen war ein Überbleibsel aus den traditionellen Kaffeekränzchen zu Hause gewesen, die für mich immer eine wunderschöne Erinnerung waren, denn zu diesen Gelegenheiten waren die vielen Verwandten mit all ihren Kindern zu Besuch und an diesen Tagen ging es sehr fröhlich zu. Auch nach unseren ausgiebigen Wanderungen waren wir früher oft gerne mal am Ziel eingekehrt, und da ging es immer sehr fröhlich und urgemütlich zu. Nun war das alles mit der Rohkost plötzlich weggefallen. Und das hatte mir sehr große Probleme gemacht, so lange ich es mir *strengstens* verbot!



Als ich mit den strikten Verboten mir selbst gegenüber aufhörte, ebbte das Interesse daran mehr und mehr ab. Ich nahm mir auf meine Wanderungen stets ein paar Möhren, ein oder zwei Gurken und ein Salatdressing mit. So konnte ich mir überall einen unangemachten Salat bestellen und war doch bestens versorgt, da ich mein eigenes vegan frohköstliches Dressing dabei hatte. Gurken sind übrigens auf dem Berg und überhaupt unterwegs die besten Durstlöscher!
Außerdem pflückte ich mir leckere Wald- und Wiesen-Kräuter zusammen und machte mir mit dem Dressing einen herrlichen Salat. Diese Kräutersalate machten nicht nur mich sehr glücklich. Sie schmeckten so gut, dass auch mein neuer Freund und meine Schwester fleißig beim Sammeln von Wildkräutern halfen, um eine üppige Kräutersalat-Brotzeit zusammen mit mir zu genießen.
Auch die Leute, die uns fragten und beobachteten, ließen wir gern probieren. An ihren begeisterten Bemerkungen und am Leuchten ihrer Augen wussten wir, dass wir ihre Note getroffen hatten! Da waren einige Ärzte und andere medizinisch bewanderten Leute dabei, die wirklich begeistert waren.
Unsere Beobachtung im Allgemeinen war: Wildkräuter machen die Menschen glücklich! Auf diese Weise hatte ich auch nicht mehr das Gefühl, Außenseiter oder von der Gruppe abgetrennt zu sein.

Nicht nur nebenbei und der Vollständigkeit halber sei auch gesagt, dass diese negativen Gefühle der Abgetrenntheit auf meinem Lebensweg immer weiter abnahmen, je mehr ich mich mit der höheren geistigen Welt befasste. Ich räumte auch mein Leben insgesamt auf. Ich begann mich sehr stark mit Gott zu verbinden, stellte ihm viele Fragen, die ich stets beantwortet bekam. Es kam wohl vor, dass ich gelegentlich nicht gleich verstand, was gemeint war. Aber ich konnte sicher sein, dass sich mir der Sinn eröffnen würde, wenn ich mich innerlich öffnete. Natürlich bedeutete es immer, dass irgendetwas zu verändern oder gar loszulassen war. Und darin liegt der Grund, warum es so vielen Menschen schwer fällt, diesen Weg zu gehen. Denn selbst etwas zu verändern ist ungleich schwer, als wenn man stets zum Doktor oder sonstigen Heiler rennt, um sich etwas *weg machen* zu lassen!
Als ich Gott nach einer Debatte mit einem Mann, der behauptete, von Wachteleiern gesund geworden zu sein, einmal nach der Wahrheit fragte, bekam ich die niederschmetternde aber grundlogische Antwort: “Meine Liebe, du hast Recht getan, diesem Mann zu sagen, dass er nicht geheilt ist! Denn wahre Heilung ist nicht, dass der Körper keine Blessuren und Symptome mehr zeigt! Wahre Heilung ist, wenn der Mensch (Geist) seine Herkunft begriffen - und aufgehört hat, blutige Kost zu sich zu nehmen - und seine Nahrung durch Hitze zu töten!”

Nach der kurzen Exkursion zur Verbindung mit der höheren geistigen Welt - nun wieder zurück zum Weg mit der Rohkost:
Vor einigen Jahren wurde ich durch „Urs und Rita Hochstrasser” inspiriert, meine ureigenen F-Rohkostrezepte zu kreieren. Ich hatte mir ihren Video-DVD-Lehrgang „*Vegan mit Urs & Rita Hochstrasser - La Haute Cuisine Crue,*” bestellt und war von der Zubereitung einiger Gourmet-Rohkost-Rezepte nebst der unnachahmlichen veganen Rohkost-Mayo von Urs begeistert. Ich schaffte es zwar nicht gleich, die Mayonnaise nach Chefart perfekt nachzumachen. Dafür kreierte ich eine eigene vegane Rohkostmayonnaise aus Sonnenblumenkernen & Öl, auch mit ganzen Mandeln oder Sonnenblumenkernen und anderen Saaten und Nüssen klappte es super!
Ich wurde unglaublich kreativ und zauberte aus eigenen Einfällen Rohkostzubereitungen all der Lieblingsessen, die in vormaligen Zeiten in der normalen Gutbürgerlichen Kost meine Lieblingsgerichte gewesen waren, wie zum Beispiel Pizza, Rahmchampignons mit Knödeln, indisches Currygemüse, Spaghetti Bolognese, Suppen, Torten, Kuchen und Quiches.[43]

[43] *www.regina-rau.de* Menü: „Gourmet-Rohkost-Rezepte”,

Auch das hat mir extrem geholfen bei der Rohkost zu bleiben. Denn ich nehme seither meine eigenen F*rohkost*-Zubereitungen zusammen mit passendem dekorativem Geschirr und Besteck für zwei Personen im Rucksack in die Berge und auf andere Wanderungen mit.







Das tue ich deshalb, um das Gefühl nicht missen zu müssen, gut eingekehrt zu sein. Denn ich liebe es, mit Menschen zusammenzusitzen und gemeinsam zu essen. Das mag jetzt belustigend klingen, doch es hat mir extrem geholfen, meine alten traditionellen Verhaltensweisen auf lockere und angenehme Art und Weise einfach in die Rohkost zu transformieren und somit auch ein Stück weit wieder davon loszulassen.

2012 besuchte ich den „Ersten Vegan Kongress in Deutschland vom 13. bis 14. Oktober in Hamburg. Von dort kehrte ich als überzeugte (rohköstliche) Veganerin wieder zurück! Zwar war ich bis dahin ohnehin so gut wie fast ohne tierische Produkte ausgekommen. Doch die Vorträge, bestätigten mir so viele bisherige Gedanken und Gefühle, dass keine Fragen mehr übrig blieben. Ich habe mit der ausdrücklichen Erlaubnis der Vortragenden einige auf meiner

Homepage in Audio- und Textform veröffentlicht. [44] Übersicht der Vorträge auf der nächsten Seite.
Sie gaben mir innere Klarheit bezüglich dieses Themas, die wie eine Lichtkugel aus meinem Unterbewussten an die Oberfläche stieg. Ich wollte ab sofort gar keine Tiere mehr für meine Gaumenfreuden leiden lassen.

Vorträge vom Vegan-Kongress 2012 - Übersicht:

Regina Franziska Rau (nur auf der Homepage) Der freie Wille des Menschen - wie wir wieder Gesundheit und Vitalität erlangen - und wie ein mitfühlendes Leben die globale Wende bringen kann

Doreen Virtue	*Go Vegan -werde Vegetarier -was die Engel über unsere Ernährung sagen*
Markus Rothkranz	*Sag die Wahrheit -der Anfang vom richtigen Leben*
Rüdiger Dahlke	*„Peace Food -für ein besseres Leben“*
Christian Vagedes	*Die Veganisierung der Welt - Liebe das 'Böse' gut*
Bruno Weihsbrodt	*Essbare Wildpflanzen -richtige Verwendung -die natürlichste Art der Ernährung*
Ingrid Kraaz von Rohr	*Farben in unserem Leben -wie du die Farben in deinem Leben richtig einsetzt*
Erwin Mischkin	*Trink dich durstig -Smoothies -Säfte -Chakra-Säfte und Wasser*

[44] Menü: Liebe-Licht-Heilung → Liebe-Licht-Heilung → Go Vegan:
Heilende Ernährung - das heilende, nährende Licht in unserer Nahrung
http://www.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/_Heil-Liebe_Inh.html#GoVegan

TEIL IV-1

PRANA

Wie ich die Lichtnahrung entdeckte

Als Kind hatte ich mir mit 13 Jahren zum ersten Mal Gedanken über das Essen als Suchtmittel gemacht. Bilder darüber, was auf dieser Welt echt und was unecht sei, waren während einer tiefen Versunkenheit vor meinem inneren Auge vorbeigezogen. Damals spürte ich schon recht deutlich, dass selbst das Essen wie wir es praktizieren, eine Art der geistigen Vernebelung und der Flucht ist. Als ich damals den Gedanken verfolgen wollte, wurde mir richtig bang und infolgedessen für einen Moment schwindelig. Ich dachte an alle meine Lieblingsessen und dass ich sie - würde ich diesen Gedanken weiterverfolgen - alle loslassen müsste. Da ließ ich den Gedanken weiterziehen...

Der Mensch ernährt sich nicht vom Brot allein...
5. Buch Moses 8:3

Es war im Sommer 1997. Ich war gerade zu Besuch bei meinem Bruder in München. Er legte mir das Buch *„Lichtnahrung - die Nahrungsquelle für das kommende Jahrtausend“ von Jasmuheen* auf den Tisch, mit der Erklärung, dass ich es vor ihm lesen solle. Er habe das Buch empfohlen bekommen, wisse aber nicht, was er davon halten sollte. Als ich das Buch betrachtete, empfand ich die Erscheinung Jasmuheens auf dem Einband als zu kommerziell, irgendwie nicht glaubwürdig. Deshalb stand es über ein Jahr ungelesen im Bücherregal bei mir zu Hause herum. Eines Tages beschloss ich, meine Bücher zu archivieren, und dabei stolperte ich auch wieder über dieses Buch. Diesmal begann ich darin zu lesen.
Das, was ich dort las, bestätigte meine eigenen Erfahrungen und Gedanken so sehr, dass ich beschloss, den in diesem Buch beschriebenen 21-Tage-Prozess in einem Versuch zu wagen. Bis zur Umsetzung sollte aber noch einige Zeit vergehen, in der ich mich mit der F-Rohkost auf diese ungewöhnliche Reise vorbereiten wollte.
Zunächst fiel ich durch den Druck, den ich mir bezüglich meines Experiments mit der Lichtnahrung selbst machte, für ein paar Tage wieder in meine alten Essgewohnheiten zurück und erlebte, wie mein Körper auf fast alles, was ich zu mir nahm wie ein Säugling reagierte. Ständig war mir zum Erbrechen übel und ich fühlte mich furchtbar müde und kraftlos.
Diese Kraftlosigkeit, Müdigkeit und Anfälligkeit für alle möglichen Krankheiten und Wehwehchen ging so weit, dass ich regelrechte Sehnsucht danach verspürte, den Weg, den ich nun eingeschlagen hatte, mit noch mehr Kraft weiter

zu gehen. So fühlte ich plötzlich eine unglaubliche Lust darauf, gleich auszuprobieren, worüber ich bisher nur nachgedacht hatte. Ich fing an, mich innerlich und äußerlich auf eine Zeit ohne Nahrung und ohne Trinken vorzubereiten.
So gab es eine zeitlang erst spät am Morgen, gegen zehn Uhr Früchte zum Frühstück. Wildkräuter und andere grüne Salate gab es erst am Nachmittag.

Im Sommer 1999 war es dann endlich so weit. Ganz plötzlich über Nacht kam der Impuls für den Beginn meines Versuchs mit der Lichtnahrung, den ich hier im Folgenden schildern will.

Meine ersten Erfahrungen mit der Lichtnahrung
Lichtnahrungs-Protokoll

1. Vorwort

Zu Beginn möchte ich sagen, dass ich nach dieser ersten Erfahrung den fundamentalen Irrtum erkannt habe, dem wohl alle erst einmal erliegen, nämlich der Gedanke: „Lichtnahrung ist eine Form des Lebens, die keine Nahrung braucht!“ Diese Annahme ist grundlegend falsch.
Lichtnahrung ist eine Form des Lebens, die *Nahrung braucht*, wie jede andere Form des Lebens auch. Nur ist diese Nahrung von viel subtilerer und feinstofflicher Art als die Ernährungsform, die wir kennen. Sie ist nur eben feinstofflich statt feststofflich. Es ist die Ernährung von Licht! Wer das nicht wirklich verstanden hat, für den kann dieser Versuch wirklich fatale Folgen haben! Wer sich nach reichlicher Vorbereitung bereit sieht, diese Form des Lebens zu versuchen, sollte nicht vergessen, sich hinzusetzen und sich wie auch bei einer Mahlzeit Zeit zu nehmen, um dieses Licht in irgendeiner ihm zugänglichen Form auch in sich aufnehmen zu können!

2. Lichtnahrungsprozess - Tage 1 bis 10

Es ist Hochsommer und tagsüber sehr heiß (36° im Schatten). Da ich hier ja recht steil am Rusel wohne, ist ein Spaziergang auch immer gleich eine kleine Bergwanderung. Ich wohne in einem kleinen Zimmer direkt unter dem Dach. Es ist eine Bruthitze hier drin und ich schwitze oft wie in einer Sauna! Wenn ich

etwas aus der Stadt brauchte, musste ich zunächst den steilen Weg bis zur Bushaltestelle hinunter gehen, und später bei der Affenhitze mit den schweren Taschen wieder hinauf. Ich hatte damals für meine Nachbarn viel mit Rechtsanwälten zu verhandeln, was ich nachteiliger Weise nicht vorher eingestellt hatte. Diese Voraussetzungen erschwerten mein Vorhaben extrem, doch ich hielt länger durch als erwartet. Würde ich diesen Prozess noch einmal durchlaufen, dann *nur* unter der Voraussetzung, die zwingend notwendigen Bedingungen der inneren und äußeren Ruhe geschaffen zu haben, was auch bedeutet, während dieser Zeit nicht für Andere da zu sein, sondern eher Andere zu bitten mir zu helfen, und z.B. meine Wäsche in dieser Zeit zu waschen. Auch das Telefon würde ich abstellen und sämtliche Aktivitäten im Internet einstellen.

Erster Tag mit Lichtnahrung - 30. Juni
kein Essen - kein Trinken - 63 kg - leichter Tag

Tagesablauf Am Vormittag erledige ich einige Amtsgänge für Bekannte. Ich muss viel reden. Das macht durstig. Aber ich trinke nichts. Danach gehe ich einkaufen. Ich habe noch sehr viel Unruhe in mir. Doch meine Motivation ist sehr gut und hält mich bei Kräften.

Zweiter Tag mit Lichtnahrung - 1. Juli
kein Essen - kein Trinken - 60 kg - leichter Tag

Tagesablauf Heute erledige ich wieder jede Menge Amtsgänge für meine Bekannten und ich muss dementsprechend viel sprechen. Ich wundere mich, wie gut das ohne zu trinken geht. Später besuche ich meine Nachbarn. Es gibt mit stark riechenden Gewürzen lecker zubereitete fernöstlich duftende Küche. Heute macht es mir nichts aus, beim Essen zuzusehen. Ich bleibe standhaft.
Später kann ich mich dazu überreden, ein paar Körperübungen zu machen:
4 Klimmzüge, 6 Liegestützen, 30 Kniebeugen.
Danach male ich und lerne Urdu. Das ist eine Sprache, die man in Indien und Pakistan spricht. Ich hatte die Bücher vor Jahren aus Indien mitgebracht und hatte mir vorgenommen diese Sprache irgendwann zu lernen. Jetzt schien mir die Zeit dafür optimal.
Körperliches Befinden: Ich fühle mich fit und vital. Heute juckt und zwickt meine Haut extrem.

Dritter Tag mit Lichtnahrung - 2. Juli

kein Essen - kein Trinken - 58 kg - leichter Tag

Tagesablauf ich gehe viel im Wald spazieren. Später habe ich wieder auf den Ämtern zu tun. Natürlich muss ich wieder viel sprechen. Mein Mund wird langsam sehr trocken. Am Nachmittag nehme ich mir die auf meinem Schreibtisch angestauten Schreibarbeiten vor. Ab 23 Uhr gönne ich mir viel Ruhe und dusche ergiebig. *Körperliches Befinden*: Auch heute juckt und zwickt meine Haut extrem.

Vierter Tag mit Lichtnahrung - 3. Juli

kein Essen - kein Trinken - 56 kg - schwerer Tag

Tagesablauf Um 8 Uhr früh stehe ich auf. Ich freue mich auf meinen Waldspaziergang. Hier kann ich frische Luft und Ruhe tanken. Später lege ich mich ein bisschen in die Sonne.
Am späten Vormittag erledige ich noch ein paar Amtsgänge für meine Bekannten. Langsam dämmert mir, dass das viele Sprechen ohne zu trinken den Körper austrocknet. Ich denke darüber nach, diesen Stressfaktor wenigstens für die Zeit des Prozesses abzuschalten. Am Nachmittag gibt es wieder jede Menge Behördenkram zu schreiben. Dann mache ich meine Wohnung sauber.
Nach der Hausarbeit widme ich mich meiner Malerei. Es geht mir nicht recht von der Hand, also entschließe ich mich, noch ein wenig die Sprache Urdu zu lernen.
Gefühle: Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Mattigkeit. Heute habe ich kaum Motivation zu irgendetwas. Ich muss mich zu allem was ich tue überreden. Ich fühle mich innerlich völlig erschöpft. Auch zu Beten habe ich versucht, um Kraft zu schöpfen, aber die Gedanken sprangen hin und her. Hatte ein leeres inneres Gefühl und viel innere Unruhe.
Körperliches Befinden: ich habe den ganzen Tag sehr starken Durst und starken Hunger!, außerdem extremen Mund- und Körpergeruch, Zahn- und Wirbelsäulenschmerzen (untere LWS). Um 24 Uhr lutsche ich eine Zitronenscheibe und Eiswürfel und spüle meinen Mund mit Wasser aus. Das Wasser, das sich vom Eiswürfel im Mund bildet, und die Zitrone spucke ich wieder aus. Ich dusche kühl und ergiebig, das schafft Linderung.
Gedanken: Zweifel kommen auf, inneres Schwanken. Durch viel Ruhe bekomme ich neue Kraft.

Fünfter Tag mit Lichtnahrung - 4. Juli

kein Essen - kein Trinken - 54,5 kg - ermunternder Tag

Tagesablauf Heute stehe ich schon um 7 Uhr auf. Wieder gehe ich mit meinen Bekannten auf Behördengang, was sehr anstrengend und dehydrierend ist. Ich freue mich riesig auf meine Ruhe zu Hause. Aber es scheint wie verhext. Denn am Nachmittag ruft mich eine Freundin aus München an. Sie hat ein „*ganz, ganz wichtiges Problem*“. Es wird ein 30-Minuten Gespräch und ich kann die Wichtigkeit um die es ging, nicht entdecken. Danach ist mein Mund papiertrocken. Ich glaube ich habe ein Problem mit dem „Nein“ sagen. Das muss sich ändern.

Später besuche ich meinen Bekannten. Wir sprechen viel über die Ergebnisse bei den Behörden und Rechtsanwälten. Ich bin im Moment die einzige Kontaktperson, die sich um ihre Angelegenheiten kümmern kann. Die beiden wissen nichts davon, dass ich jetzt bereits den vierten Tag nichts esse und trinke. Also sage ich es ihnen. Ich erkläre ihnen, dass ich in den nächsten Tagen zurückziehen werde.

Sie reagieren sehr betroffen und verständnisvoll. Sie erklären mir, dass sie so etwas Ähnliches auch in ihrer Religion kennen. Sie nennen es Ramadan - den Fasten-Monat. Allerdings müssen sie dort nur den ganzen Tag über ab Sonnenaufgang fasten und dürfen nachts nach Sonnenuntergang wieder essen und trinken, was sie dann auch reichlich nützen. Also ja, es ist schon irgendwie *ganz entfernt* ähnlich, aber so haben sie wenigstens Verständnis für das, was ich tue.

Ich erledige meine Wäsche und koche später Tee für meine Bekannten, trinke aber nicht mit. Der Tee riecht unglaublich gut! Das scheint ein erstes Ergebnis dieser extremen Enthaltsamkeit zu sein. Normaler Weise hat schwarzer Tee für mich kaum Geruch. Später male ich und lerne Urdu.

Körperliches Befinden: Am Nachmittag stellen sich leichte Blähungen ein. Heute fällt es mir schwer, so ganz ohne Eis und Zitrone. Es ist extrem heiß in meiner Dachwohnung. Ich gleiche es aus, indem ich wieder viel Eiswürfel und Zitrone lutsche und meinen Mund mit Wasser ausspüle. Ich schlucke nichts, sondern spucke alles wieder aus. Dann nehme ich ein Fußbad im kalten Wassertrog. Später lasse ich mir eiskaltes Wasser in die Wanne ein und genieße dieses Bad. Ich bekomme meine Periode. Ich leide an Mundgeruch, extrem schwachen Beinen, Zahnschmerzen, Lymphschmerzen bei den Ohren, abends Schmerzen im Rücken und in den Beinen und Blähungen. Im Lauf des Tages stellt sich wieder extremer Hunger ein. Ich glaube, das liegt daran, dass ich meinen Darm immer noch nicht richtig entleeren konnte. Die Stoffe im Darm reflektieren ständig im Mund! Das ist wirklich sehr unangenehm!

Gefühle: Meine Motivation ist vormittags mit kleinen Schwankungen erheblich besser als am Vortag. Aber das Beten und die Meditation sind mir im Moment kaum möglich. Abends wird meine Stimmung wieder richtig düster. Später versuche ich noch einmal zu beten, fühle mich sehr weinerlich!
Gedanken: Ständig kreisen meine Gedanken um das Wasser! Das Wasser, mit dem ich meinen Mund ausspüle, schmeckt inzwischen *wie richtige Milch*! Wow!

Sechster Tag mit Lichtnahrung - 5. Juli !

kein Essen - 1 Glas 150ml 25% Wasser-Fruchtsaft - 54 kg - extrem schwerer Tag

Tagesablauf Ich erwache bereits um 5 Uhr früh. Gegen 12 Uhr mittags fahre ich mit meinem Vermieter in die Stadt, weil ich dringend zur Post muss. Er lässt mich an einer sehr ungünstigen Stelle aussteigen. So muss ich 1 Kilometer weit bis in die Stadt laufen.
Das ist eigentlich nicht schlimm. Aber es ist an der Hauptstraße mit vielen Abgasen, die ich heute als extrem empfinde. Nach der Post gehe ich noch einkaufen. Ich stelle mir vor, im Park auf einer Bank oder am Wasser zu liegen und die Beine baumeln zu lassen. Diese Vorstellung motiviert mich dazu, loszumarschieren. Vielleicht finde ich in der Nähe am Bach ein lauschiges Plätzchen. Aber überall ist Matsch. Also gehe ich langsam weiter. Ich lasse mir Zeit. Es ist brütend heiß.
„Die Hitze wird Dir das letzte Tröpfchen Flüssigkeit aus dem Körper schmelzen!“ so will mir mein Gehirn einhämmern. Ich erschrecke, aber da höre ich die andere Stimme in mir: „Gib Ruhe! Alles ist in Ordnung! Du wirst gut versorgt! Du schaffst es!“
Auf solche Weise motiviert, gehe ich ermuntert weiter. Der Wind ist glühend heiß. Endlich erreiche ich den Park. Da ist ein herrlicher Stein im Wasser. Ich lege mich darauf, lasse meine Beine im Wasser baumeln. Enten schnattern und plantschen fröhlich herum. Ein paar große Fische und Bisamratten tauchen unter der Wasseroberfläche nach etwas Essbarem. Der Wind säuselt in den Zweigen der Birken, die hoch über mir ihre üppigen, ausladenden Äste wiegen. Ein Windhauch streicht über mein Gesicht und meinen Körper und spendet mir Trost, Kraft und Zuversicht! Wie wunderbar friedlich jetzt plötzlich alles ist! Und wie herrlich leicht!
Mir graut vor dem Rückweg und vor dem Weg über den Berg nach Hause. Es ist ein wirklich steiler Anstieg über fast einen Kilometer. Aber ich weiß, dass ich es schaffe. Zuvor kaufe ich noch Säfte, dann gehe ich zum Bus. Die Einkaufstasche kommt mir heute besonders schwer vor. Heute habe ich mich vorsorglich schon mal mit Rote Beete-, Johannisbeer-, Birnen-, Trauben-, Mango- und Apfelsaft

eingedeckt. Außerdem habe ich für meinen Nachbarn Orangen besorgt. Ich schleppe also gut 6 Kilos mit mir herum.
Der Bus wird unterwegs von einem Bagger an der Weiterfahrt behindert. Es ist unerträglich heiß und stickig im Bus und die Sonne knallt gnadenlos auf mich herab. Irgendwie kommt es mir heute so vor, als könnte ich die Hitze kaum noch ertragen. Dabei liebe ich es sonst, wenn es heiß ist. Ich fange an, stark zu schwitzen. Wieder hämmert es in meinem Hirn, dass bald der letzte Tropfen Flüssigkeit aus mir verdunstet sei. Ich lasse es hämmern.
Als ich endlich aussteigen kann, überlege ich, ob ich meine Füße in den Bach halten soll, der hier neben der Straße fließt. Aber da sind überall Brennnesseln. Also mache ich mich lieber daran, den Berg hinaufzugehen. Aber schon nach den ersten Metern dreht sich alles um mich herum.
Ich denke daran, mich hinzusetzen. Aber ich weiß, dass ich dann nur sehr schwer wieder aufstehen kann. Also bleibe ich ein bisschen stehen und ruhe mich im Stehen aus. Ich gehe ein paar Schritte und finde eine goldene Herren Armband-Uhr. Was das wohl zu bedeuten hat? Ob es Zeit ist, das Fasten ab- oder zu unterbrechen? Ich lasse mir viel Zeit und komme schließlich geschafft aber glücklich zu Hause an. Die Wegstrecke die ich heute insgesamt zurückgelegt habe, beträgt einschließlich dem steilen Anstieg am Berg bei mir zu Hause ca. 5 Kilometer. Es ist jetzt 17 Uhr. Zuerst ruhe ich mich aus, dann räume ich die Sachen auf. Nachdem mein Körper sich einigermaßen beruhigt hat, lege ich mich in die kalte Badewanne, lutsche Eiswürfel und Zitronenwasser. Aber ich schlucke nichts. Der Durst ist jetzt wirklich unerträglich. Ich halte durch. Immer wieder spüle ich.
Ich beobachte mein Verhalten und komme mir vor wie eine Heroinsüchtige, die gerade einen schweren Entzug durchmacht. Außerdem habe ich leichte Blähungen.
Ich nehme mir wieder das Buch von Jasmuheen: „Lichtnahrung“ zur Hand und lese noch einmal genau nach. Ich erschrecke und schäme mich vor mir selbst, denn da steht: „Mache den Prozess in Ruhe und Frieden - *in absoluter Abgeschiedenheit*! Nur so wirst du den Segen des Prozesses wirklich voll und ganz erspüren!“
In diesem Moment schäme ich mich sehr. Mir wird peinlich klar, dass ich das, was ich gerade tue, gar nicht genieße. Dass ich es gar nicht dem richtigen Geist widme. Ich sehe, dass ich hier so etwas wie eine spirituelle Sportübung mache, ohne mit Herz und Seele wirklich ganz ungestört dabei zu sein. Ich kann es also nur als eine Generals-Übung sehen, so eine Art Vorstufe zum 21-Tage-Prozess, allerdings auf höchst unwürdige Art.

Es dämmert mir, dass ich noch immer Angst davor habe, die Probleme anderer Menschen loszulassen. Deren Situationen drängen sich mir stets auf, als sei ich unersetzbar. Aber ich erkenne jetzt, dass das eine verzerrte Sicht der Dinge ist. Ich möchte lernen zu unterscheiden und mich richtig abzugrenzen. „Nein“ zu sagen ist für mich offensichtlich gleichbedeutend damit, andere Menschen zu enttäuschen. Und für den Fall dass ich das riskiere, scheint es für mich gleichbedeutend mit dem Verlust ihrer Zuneigung und Sympathie zu sein. Wenn ich es ehrlich betrachte, habe ich aufgrund meiner Bemühungen gar nicht mehr Sympathie. Ich erkenne: je mehr ich mich bemühe, desto höher werden die Erwartungen, und desto mehr muss ich mich bemühen, den Erwartungen zu genügen. Der innere Stress wird so immer größer. Aber so darf es nicht sein. Ich muss lernen, auch dann in meiner Mitte zu sein, wenn ich die Erwartungen anderer Menschen enttäusche und sie sich deshalb von mir entfernen.
Ich möchte Menschen anziehen, für die ich nichts leisten muss um angenommen zu sein. Dazu muss ich zuerst meine unterwürfige Haltung ablegen. Mir dämmert, dass ich diese unterwürfige Haltung seit „X“ Existenzen gelebt haben muss, möglicherweise aus Überlebensgründen. Aber dazu besteht jetzt kein Anlass mehr, also kann ich dieses alte Verhaltensmuster jetzt wie eine alte Haut ablegen. Ich freue mich schon auf mein neues Leben mit meinem neuen Selbstbewusstsein.
Während ich in Jasmuheens Buch lese, halte ich gerade einen Schluck Zitronenwasser zum Mund-Spülen in der Hand. Die neue Erkenntnis darüber, dass mir ein entscheidender Punkt in dieser Erfahrung fehlt bewirkt, dass ich das Zitronenwasser hinunterschlucke. Es ist genau 20:30 Uhr abends.
Gedanken vor dem Safttrinken: Gedanken purzeln. Obwohl mir meine Augen bleischwer in den Höhlen liegen, kann ich geistig nicht abschalten. Auch die Meditation gelingt mir nicht. Ich kann nicht schlafen und Ruhe tanken, obwohl ich todmüde bin. Ich habe ein Gefühl, als sei in mir drin ein Faden zum Zerreißen gespannt.
Später stehe ich in aller Ruhe auf, mache mir bewusst einen 25%-igen Saft mit frischer Orange und frischem eigenem Quellwasser - und trinke 1 kleines Glas davon. Ein Gefühl der inneren Enttäuschung will sich breit machen. Ich widerspreche und erkläre, dass alles in Ordnung ist. Die Stimme im Kopf will lauter werden: „Sieben Tage umsonst!“ will sie mir einreden. Ich entgegne, dass nichts umsonst ist und war, was ich erlebt habe - und dass ich noch nicht wissen kann, was ich weiterhin tun werde.
Nach dem Genuss der Flüssigkeit fühle ich plötzlich enorme Kraft und Lust in mir, einen langen Spaziergang zu machen. Es wird gerade dunkel und ist 22:00 Uhr. Ich nehme meinen Nachbarn mit. Wir gehen über die lange Berg und Tal

Schlaufe bis zum Stausee und wieder nach Hause - insgesamt eine Strecke von ca. sechs Kilometern. Dazwischen gibt es enorme Steigungen. Ich fühle mich super! Danach gehe ich glücklich zu Bett.
Gefühle: Mit einem glücklichen Gefühl gehe ich heute ins Bett!
Ich fühle mich wie eine mehrfache Siegerin.
Erstens: Weil ich trotz allen Widrigkeiten so lange durchgehalten habe und dadurch diese extreme Erfahrung machen konnte.
Zweitens: Weil ich der Angst widerstehen konnte, ein Versager zu sein. Und einfach, weil das Leben ein herrliches Abenteuer ist!

Siebter Tag mit Lichtnahrung - 6. Juli !

kein Essen - 2 Liter 25% Wasser-Fruchtsaft 55 kg - leichter Tag

Tagesablauf Es ist 4.00 Uhr früh, als ich quietschfidel erwache. Das Windspiel draußen vor meiner Eingangstüre weckt mich. Ich hatte in der Nacht die Scheunentür und meine Zimmertüre offengelassen, damit der Wind durch das Zimmer streichen kann. Denn in meinem winzigen Schrägdachzimmer ist es in diesen Sommertagen unerträglich heiß und stickig.
Als ich erwache, erinnere ich mich, dass ich die ganze Zeit über auf merkwürdige Art die Anwesenheit meines Nachbarn gespürt hatte - oder vielmehr so, als ob er mit mir zusammen auf Reisen sei... Dieses Gefühl hält noch eine ganze Weile an. Ich wundere mich darüber. Es fühlte sich an, wie ein nicht enden wollender Gruß oder Rufen aus der Ferne, den der Wind mir zutrug. Vermutlich bin ich ihm auch früher schon begegnet - und das was wir gemeinsam erlebt haben, war sicherlich sehr bewegend gewesen.
Heute schlafe ich viel. Es regnet den ganzen Tag so wie ich es mir gewünscht hatte. „Ich danke dir, Bruder Regen!" Es wird angenehm kühl! Ich fühle mich sehr gestärkt. Am Nachmittag fällt mir auf, dass ich schon wieder dabei bin, so zu trinken, wie ich vor dem Fasten gegessen hatte: hastig und unbewusst. Ich stelle das sofort ein und lasse mir bewusst Zeit. Über den Tag verteilt trinke ich morgens 1 Liter mit 25% frischgepresstem Orangensaft, und am Nachmittag 1 Liter mit 25% Kinder-Mango-Ananas-Guaven-Saft. Ich male das Seidentuch mit den Blumen fertig, nehme eine Deutsch-Kassette für meinen Nachbarn auf. Als ich ihn besuche, betet er gerade. Ich nütze diese Gelegenheit, um selbst zu meditieren. Nach 15 Minuten ziehe ich mich nach oben in mein Zimmer zurück und hänge noch mal eine halbe Stunde Meditation dran. Danach fühle ich mich erfrischt und gestärkt. Gegen 24.00 Uhr schlafe ich ein. Ich schlafe tief und fest und habe bewegte Träume.

Körperliches Befinden: ich habe Schmerzen am Gaumen, sie erinnern mich an die Fisteln, die sich jetzt endlich auflösen. Insgesamt sitze ich heute 45-60 Minuten in Meditation, im inneren Gleichgewicht und in meiner meditativen Ruhe. Das gibt mir wunderbaren Auftrieb und ich fühle mich darin bestätigt, dass ich für einen Tag das Null-Fasten unterbrochen habe. Jetzt fühle ich mich wieder stark - wenn ich auch deutlich spüre, dass jetzt erst der richtige Heilungsprozess beginnt!

Achter Tag mit Lichtnahrung - 7. Juli

kein Essen - kein Trinken - 55 kg - relativ leichter Tag

Tagesablauf Ich erwache um 4:50 Uhr. Ich erinnere mich an zwei Träume, die mich noch eine Weile beschäftigen. Im ersten Traum erlebe ich mich selbst, wie ich mühelos ein Auto in eine vereiste Parklücke parke, obwohl ich in real gar keinen Führerschein habe. Ich erkenne darin, dass ich beginne, meine Probleme selbsbewusst zu lösen.

Im zweiten Traum erscheint mir ein Gepard, der im Kreis um mich herum schleicht. Die Botschaft dieses Traums kann ich jedoch im Moment für mich nicht entschlüsseln. Erst 26 Jahre später erschloß sich mir diese Botschaft, *als mir ein Schamane einen Traum erzählte, den er lange vor der Zeit hatte, bevor er als Schamane zu arbeiten begann. Er träumte von einem Geparden, der ihm im Traum begegnete! Noch später erfuhr ich, dass ein werdender Schamane 3 Mal von einem Geparden träumt, als Zeichen seiner Initiierung.*

Ich setze mich hin und meditiere 20 Minuten lang. Dann schlafe Ich wieder weiter. Meine Augen sind bleischwer. Als ich um ca. 7 Uhr wieder erwache erinnere ich mich an den dritten Traum, in welchem ich eine sehr merkwürdige Begegnung mit den Musikern eines Orchesters habe, die sich dann in einem wirren Szenario mit verhinderten Bühnen-Auftritten und Kundgebungen weiterspinnt.

Schon um 8 Uhr überkommt mich das deutliche Gefühl, dass ich heute den letzten Tag ohne Essen und Trinken vollenden könnte.

Ich räume meine Bude auf, male das Malvenblüten-Tuch fertig, schreibe mein Fasten-Tagebuch bis heute nach, staubsauge das ganze große Bauernhaus und bügle die fertigen Seidentücher. Im Anschluss daran gibt es wieder ein langes Gespräch mit einem Rechtsanwalt. Danach übe ich eine Stunde Deutsch mit meinem Nachbarn. Heute macht es richtig Spaß. Danach begleite ich ihn zum Bauern. Er will Schafs- und Kuhmilch sowie Eier holen. Ich will heute das Treiben auf dem Hof einmal nur wertlos betrachten.

Hier auf dem Bauernhof duftet es so herrlich nach den warmen Leibern der Tiere und nach dem frischgeschnittenen Gras, nach fettem Getreide und viel gesundem Kuh- und Pferdemist. Hier riecht alles noch pur, nicht so grauenvoll wie die unerträglichen Gerüche aus den Mistsammelanstalten (Silos) und Tierfabriken, wo das alles unnatürliche und ungesunde Dämpfe entwickelt. Die Stimmung auf diesem rein biologisch geführten Hof tut mir gut, wirkt sehr beruhigend auf mich.
Gegen 16 Uhr meditiere ich eine Viertel Stunde, bereite mir ein Bad mit Kamille- und Lindenblüten-Aufguss. Aaahh, das tut unendlich gut! Gegen 24 Uhr meditiere ich noch einmal eine Viertel Stunde.
Als ich schon eingeschlafen bin, ruft mein Bruder an. Ich sitze 2 volle Stunden am Telefonhörer. Wir sprechen viel über seinen neuen Computer und die Ahnung, dass im Moment für uns alle die Übung „Loslassen von der kopfgesteuerten Lebensweise“ angesagt ist. Wir sind 3 Geschwister (von ursprünglich vier) und haben erstaunlich oft sehr ähnlich gelagerte Lebens-Themen, obwohl wir uns nicht oft sehen. Um 2.00 Uhr nachts schlafe ich endlich selig ein.
Körperliches Befinden: habe kleine schmerzhafte Aderschwellungen im Gaumen und in den Waden. Meine Adern zwicken. Mein von der Neurodermitis geplagtes Gesicht ist fast völlig abgeheilt. Mein Mund war den ganzen Tag so trocken, dass es während dem Sprechen schon fast klang, als ob Sand riesele. Aber ich sagte mir immer wieder: „Dann ist der Mund halt trocken! Sonst geht es Dir ja wirklich erfreulich!“ Und so hatte ich enorme Kraft, fühlte mich vital und froh.
Gefühle: Heute fühle ich mich schon den ganzen Tag innerlich sehr ruhig und voller Kraft. Ich habe das Gefühl, als ob sich ein neues Bewusstsein in mir geöffnet hat.
Gedanken: Sprüche, die ich gestern beim Aufräumen in den Akten fand und die mich berührten. Ich lasse diese Worte in mein Herz fließen und mich ganz davon ausfüllen...

Freundschaft braucht keine Worte, sie ist die Einsamkeit,
die von der Furcht vor der Einsamkeit befreit ist.“

Neunter Tag mit Lichtnahrung - 8. Juli

kein Essen - kein Trinken - 55 kg - leichter Tag - bis Mittag besser

Tagesablauf Um 5.46 Uhr erwache ich aus schwerem Schlaf und einem langen Traum. Ich bekam in diesem Traum von einer Person, mit welcher ich mich mental verbunden fühle, meine inneren Räume gezeigt.
Ich meditiere eine Viertel Stunde und schlafe dann bis 7.30 Uhr weiter. Als ich erwache, meditiere ich 10 Minuten und mache ein paar Yoga-Übungen. Gegen

10 Uhr fahre ich wieder mit meinem Vermieter in die Stadt. Heute kann ich viel erledigen. Ich kaufe mir 5 kg Äpfel für frischen Saft und 3 kg Bananen für meinen Nachbarn. Außerdem besorge ich mir einen Stapel Aquarell-Malbücher aus der Bücherei. Die Tasche wird wieder mal sehr schwer.
Um 13 Uhr fahre ich mit dem Bus zurück. Ich läute bei dem Haus am Fuß des steilen Anstiegs, der zu unserem Haus führt. Ich möchte dort nachfragen, ob hier die goldene Herren-Armband-Uhr, die ich vor 3 Tagen gefunden hatte, vermisst wird. Die Frau bittet mich herein. Überall hängen wunderbare Aquarelle an der Wand. Ich frage nach dem Maler. Es stellt sich heraus, dass die Frau mit den Eltern des Malers bekannt war und ihn daher selbst näher kennen lernte. *Es ist Johann Baptist Klinger geb. 06.04.1948 in Simbach am Inn. Er war zuerst Kriminal-Beamter. Aus irgendeinem Grunde floh er wohl um 1974 /75 mit dem Fahrrad, Schlafsack und Zelt nach Ibiza. Dort hatte er sich niedergelassen und lebt dort heute von seiner Kunst.*
Ich kenne die Frau die mir das alles erzählt, bereits von einigen Gesprächen - wenn ich auf dem Weg in die Stadt oder nach Hause war und sie mich im Auto mitnahm, oder abends im Winter draußen Schnee schaufelte. Sie erzählt mir sehr viel von ihrer Familie - über den familiären Zusammenhalt untereinander. Irgendwie passt das alles wunderbar zu dem, was mir mein Nachbar im Moment über Familienzusammenhalt erzählt. Ich habe das Gefühl, als ob mir mein eigenes Leben vorgeführt würde. Auch das Leben des Malers zeigt mir eine deutliche Botschaft. Es will mir sagen, dass der Kurs, mein Glück selbst in die Hand zu nehmen, richtig ist.
Ich gehe heute früh ins Bett. Fühle mich ziemlich schlapp, habe großen Hunger und Durst. Ich meditiere noch 20 Minuten. Dann lege ich mich schlafen. Es ist 23.15 Uhr.

Zehnter Tag mit Lichtnahrung - 9. Juli !

kein Essen - Erster Trinktag 1 Liter 25% Wasser-Fruchsaft - 55 kg - leichter Tag

Tagesablauf Um 7 Uhr wache ich aus ziemlich verworrenen Träumen auf. Just in diesem Moment, wo ich den ersten Traum noch einmal passieren lasse, *erinnert mich die Höhle, von welcher ich geträumt habe, an einen Darm oder eine Ader. Wahrscheinlich wurde da etwas bei mir frei gemacht!!!* Über diese Erkenntnis freue ich mich wie ein kleines Kind. Im zweiten Traum erfahre ich einmal mehr, dass es sich lohnt, Gefühle zu zeigen.
Im dritten Traum bekomme ich eine weitere Lektion. Immer wieder gibt es verwirrende Situationen mit Männern, in die ich hinein gerate. Langsam dämmert es mir, dass es sich um unaufgelöste Beziehungen aus anderen Existenzen

handelt, die hier nur noch „gelöst“ werden sollen. Doch anstatt mit der Lösung und Klärung dieser Verbindungen zufrieden zu sein, versuche ich krampfhaft mehr dahinter zu sehen. So entstehen für mich immer wieder erdrückende, alptraumartige Situationen, in denen die Luft zum Atmen immer dünner wird. Noch im Schlaf nehme ich mir vor, da genauer hinzusehen und grundlegend etwas zu verändern.
Ich erwache und weiß, dass ich mich gerade ganz aktuell irgendwo gewaltig verstrickt habe, nur in was? Als ich darüber nachdenke, kommen wieder diese Schmetterlinge im Bauch. Sie tauchen neuerdings auch auf, wenn ich an meinen Nachbarn denke. Ich frage mich, warum das so ist. Möglicher Weise habe ich ihn noch so in Erinnerung, wie es in einem anderen Leben einmal war und möchte nun mehr in unserer Verbindung sehen.
Vielleicht ist es auch eine andere Warnung, möglicher Weise bezüglich der vielen Anwaltsgespräche, die ich noch immer tätige, obwohl es eine überdimensionale Anstrengung für mich bedeutet. Vielleicht strenge ich mich so an, um ihn nicht zu enttäuschen oder besser zu punkten? Es wäre gut für mich, diese Haltung aufzugeben! Und mir dämmert, dass es gut ist Einsichten so schnell wie möglich umzusetzen, weil man sich später viel schwieriger aus einer Verstrickung lösen kann, als am Anfang.
Heute habe ich mir vorgenommen, meinen Vorsatz mit dem Brief an Gordon Sumner (Sting), von dem ich vor kurzem träumte, in die Tat umzusetzen. Ich schreibe ihm noch mal in meiner schönsten Sonntagsschrift und bemale den Hintergrund der Seite liebevoll in türkis-rosa-gelben Pastelltönen. Jetzt fühle ich mich tatsächlich besser.
Dann verfasse wieder ein Schreiben an einen Rechtsanwalt. Gegen 16 Uhr fahre ich per Anhalter in die Stadt. Dort hole ich meine gerahmten Gemälde ab. Ich fühle mich insgesamt besser.
Heute morgen rief mich eine Freundin (ehemalige Schulfreundin) an und erklärte mir, dass ein Klassenkamerad aus unserer Klasse gestern beim Versuch, in Spanien bei Sturm eine Frau aus dem Wasser zu retten, ertrunken sei. Diese Nachricht trifft mich wie aus weiter Ferne. Es ist, als ob ich ein stilles Bild von einem Menschen betrachte. Merkwürdig … es fühlt sich friedlich und harmonisch an. Es erschreckt mich nicht. Es ist nur sehr still...
Um 22.30 Uhr meditiere ich, dann schlafe ich ein.
Körperliches Befinden: Am Abend: Ende der Menstruation
Gefühle: Heute fühle ich mich emotionell elend. Die flauen Beine machen mir ordentlich zu schaffen. Sie verstärken das ohnmächtige Gefühl in meinem Bauch. Es ist wohl die Ohnmacht darüber, immer noch nicht erkennen zu können, wohin mein Weg mich führen wird, was ich in Zukunft machen werde... Ich

staune über die Begebenheiten der letzten Tage. *Über die Tatsache, dass jetzt Licht in die Akte von Papa und den ganzen verhängnisvollen und verschleierten Weg, den er bis zu seinem Tod gegangen ist, gebracht wird.* Ich meditiere und mache ein paar Yoga-Übungen.
Ich wundere mich immer wieder darüber, wie unterschiedlich die Gefühle beim Meditieren von Mal zu Mal sind. Manchmal setze ich mich geradezu mit Begeisterung hin und bin relativ schnell in einem Raum, wo ich deutlich die herrliche Ruhe ahnen kann, in die ich mich gerne vollkommen hineinsinken lassen würde. Doch es gelingt mir nur teilweise. Und dann gibt es wieder Zeiten, da schaffe ich es kaum, mich hinzusetzen, geschweige denn, meine Gedanken zu bändigen. Im Moment hindern mich Ängste, die ich mir wegen einer festen Bindung mache. Vermutlich sind es gar keine Ängste, sondern Warnungen. Es geht mal wieder um's Loslassen.

3. Lichtnahrungsprozess - 11 bis 14. Tag

Elfter Tag mit Lichtnahrung - 10. Juli !

kein Essen - 2. Trinktag: 2½ Liter 25% Wasser-Fruchtsaft - 55 kg - leichter Tag

Tagesablauf Bereits um 4 Uhr früh erwache ich und meditiere 10 Minuten. Ich schlafe wieder ein. Um 7 Uhr erwache ich aus einem Traum. *Im ersten Traum erhielt ich entweder eine körperliche Warnung und/oder die ersten Anzeichen einer Bewusstseins-Veränderung.* Im zweiten Traum erlebe ich offensichtlich eine Aussöhnung mit meiner Vergangenheit - mit mir selbst.
Heute male ich ein Bild für meinen Nachbarn. Ich male ein Aquarell: eine stille Landschaft mit See im Mondlicht. Ich freue mich darüber, dass das Bild so gelungen ist, wie ich es mir vorgestellt hatte. Später helfe ich ihm einen Teppich auszulegen. Dabei muss ich einen leichten Kleiderschrank mit anheben. Schlagartig wird mir schwindelig und ich muss mich setzen. Grosse weiße Sterne tanzen vor meinen Augen. Sofort wird mir bewusst, dass ich innerlich diesen Prozess, meine Erfahrung mit der Lichtnahrung für dieses Mal nicht mehr weiter ausdehnen darf. Ich beschließe, den Prozess langsam zu beenden.
Körperliches Befinden: Heute habe ich wieder den ganzen Tag schrecklichen Hunger. ich vermute, dass es davon kommt, dass entweder noch immer etwas im Darm festsitzt. Oder davon, dass ich das Wasser nun nicht mehr pur, sondern mit Saft verdünnt trinke - oder dass ich einfach noch nicht wirklich richtig bereit war für diesen 21-Tage-Prozess und die Prana-Ernährung.
Gedanken: Um 22.45 Uhr meditiere ich 25 Minuten. Meine Gedanken sausen hin und her von einem Thema zum nächsten. Es ist sehr schwer für mich, sitzen

zu bleiben. Aber ich merke: wenn ich dennoch sitzen bleibe, wird es leichter und leichter. Und vor allen Dingen wird es stiller! Manchmal schlafe ich auch während dem Sitzen ein. Das merke ich daran, wenn ich nach vorne kippe ☺ Ich lege mich hin und schlafe weiter.

Zwölfter Tag mit Lichtnahrung - 11. Juli !!

kein Essen - 3. Trinktag - 25% Wasser-Fruchtsaft - ab 20 Uhr Früchte (Erdbeeren)

Tagesablauf Ich erwache um 4 Uhr morgens und meditiere ca. 20 Minuten. Danach schlafe ich wieder ein. Habe wirre, verstrickte Träume. Ich schreibe eine Widmung auf das Bild, das ich gestern für meinen Nachbarn gemalt habe:

„... dies sind die Orte, die ich aufsuche,
wenn die Lautheit der Welt meine Sinne verwirrt
und mein Herz zu fangen versucht...
Hier finde ich Stille, Kühlung und den größten
Trost, der einer Seele zuteil werden kann:
hier fühle ich die Anwesenheit des Allmächtigen
im Hauch des Atmens der Erde...
herrliche Musik im Raum der Stille,
die meine Sehnsucht nach Hause trägt...
zu IHM“

Habe gestern und heute von allen pakistanischen Kassetten die Stücke aufgenommen, die mich bewegen. *Seltsamer Weise fühle ich mich dabei sehr stark an Papa erinnert. Tränen stehen in meinen Augen. Irgendwie wird mir klar, dass wir Geschwister unseren Papa zur Zeit seines Lebens kaum verstanden haben. Vielleicht wollten wir es nicht, vielleicht konnten wir es auch nicht, selbst wenn wir gewollt hätten. Unser Vater war schon als junger Mann schwer an Schizophrenie erkrankt und verbrachte daher einen Großteil seines Lebens in geschlossene Anstalten, wie zum Beispiel in Haar bei München. Der Versuch, ihm aus diesem bedauernswerten Leben herauszuhelfen scheiterte ein ums andere Mal.* Ich sehe jetzt, dass ich gerade am Anfang meiner Befreiung stehe. Zumindest fühle ich so etwas. Aber ich muss ruhig bleiben. Ich spüre, dass jeder Zwang, den ich mir beim Vorwärtsgehen selbst auferlege einen Schritt zurück bedeutet.
Ich schreibe an meinem Brief an Gordon weiter. Immer wenn ich das tue, fühle ich mich relaxt und leicht. Im Moment fühle ich mich in meiner Kreativität sehr wohl, ausgefüllt und frei.

Ich bin sehr froh, dass ich bei dem Gedanken an meinen Nachbarn ruhig bleibe. Ich spüre, dass etwas in mich eindringen will. Vielleicht brodelt es aber auch in meinem Unterbewusstsein. Ich weiß noch nicht, was es ist. *Vermutlich entsteht dieses verwirrte Gefühl durch meine Loslösung von der uralten Vergangenheit, die mich mit meinem Nachbarn verbindet! Das sagen mir auch meine Träume.*
Am Nachmittag gehe ich ein bisschen in den Wald. Es fängt an zu regnen, schwarze Wolken ziehen auf. So gehe ich bald wieder zurück. Ich fühle mich sehr schwach. Aber das Gehen tut mir gut. Als ich zurückkomme, haben sich die Wolken so weit verzogen, dass ich mich entschließe, die Gemüse-Beete zu jäten. Da kommt die Sonne richtig heraus. Es erinnert mich an die Zeit, wo ich zusammen mit meinem Sohn in der Nähe von Lalling in einem einsamen Häuschen mit Garten wohnte. Immer wenn ich mich mit stiller Arbeit im Garten aufhielt, kam die Sonne heraus. Und wenn ich wieder hinein ging, fing es wieder zu regnen an. Das hatte sich so oft ereignet, dass es sogar meinem Sohn aufgefallen war. Ich bleibe heute bis abends im Garten und richte die Beete her.

4. Abfasten mit Erdbeeren am Abend des 12. Tages

Es ist 20 Uhr. Meine Gedanken kreisen wieder einmal im Kopf. Ich habe ständig Hungergefühle. Das ist das Zeichen für mich, mich nun von meinem Instinkt leiten zu lassen. Überall wachsen herrlich rote Erdbeeren. Das ist eine Einladung, die ich mir nicht zwei Mal schicken lasse. Ich esse ein paar von den süßesten Erdbeeren und entdecke, dass die Sträucher ringsherum mit den leuchtendsten Beeren voll hängen. Das ist ein echtes Festmahl. Ich passe auf, dass ich mich für den ersten Moment nicht überesse.
Ich schreibe den Brief an Gordon endlich fertig. Der Schluss bleibt noch offen, ich möchte noch etwas Persönliches schreiben. Dafür habe ich aber jetzt noch kein Gefühl. Dann fange ich an, die Fotos meiner Gemälde zu rahmen und für eine Präsentationsmappe herzurichten. Es wird 23 Uhr.
Um 23 Uhr meditiere ich noch 18 Minuten lang. Ich danke Gott für das herrliche Gefühl der Freiheit und Losgelöstheit. Ich danke ihm dafür, dass ich mich in meinem Bauch leicht und frei fühle. Ich danke dafür dass ich es geschafft habe, heute ruhig und gelassen zu bleiben und die Dinge geschehen zu lassen, wie sie kommen. Ich freue mich darauf, dieses Gefühl der Losgelöstheit weiterhin zu üben. Ich danke dafür, dass ich bis hierher so wunderbar geführt worden bin. Irgendetwas in mir hat sich gelockert.
Später fühle ich Unruhe in mir. Ich will wieder essen, gönne mir noch eine Banane. Dann gehe ich sofort zu Bett.

Ich meditiere 23 Minuten, doch mein Kopf lässt kaum Ruhe zu. Ständig denke ich darüber nach, ob ich nun doch noch vor dem Winter in die Stadt ziehen sollte. Ich lasse diesen Gedanken zu und schlafe ein.
Körperliches Befinden: Habe wieder leichte Blutungen (Körpertemperaturmessung: 36,25 °C). Habe den ganzen Tag starken Hunger. Dieser Hunger begleitet mich auf Schritt und Tritt.
Gedanken: Ich wünschte mir, ich könnte endlich hinter die Fassaden des Nebels sehen, der mich immer noch umgibt, wenn ich versuche zu erkennen, wo es für mich hingehen soll. Ich lebe immer noch in dem Glauben, dass ich dann stärker, fester und sicherer meinen Weg gehen würde. Vielleicht gehe ich ihn schon? Vielleicht ist es nur ein Vorwand, um mich nicht anstrengen zu müssen? So viele Menschen scheinen genau zu wissen, was sie zu tun haben und was ihre Lebensaufgabe ist. Mir scheint das nicht so zu gelingen.
Einerseits sollen wir um unser Seelenheil kämpfen, sagen die einen. Und so sagt es auch eine innere Stimme in mir. Andererseits sollen wir nicht kämpfen, sondern vertrauen und das Leben genießen wie es ist, sagen die anderen. Und so sagt es auch die andere Stimme in mir. Ja, wir sollen nicht aufhören uns zum Licht durchzugraben. Aber wir sollen es nicht unter großem inneren Druck tun, sondern durch ruhige Beobachtung!

Dreizehnter Tag mit Lichtnahrung - 12. Juli !!!
1. Früchtetag - abends Salat - 56,5 kg - gemäßigter Tag

Tagesablauf: Ich erwache heute schon sehr früh. *Ich denke an meinen geschiedenen Mann.* Ich spüre den Dran, Kontakt mit ihm aufzunehmen. Aber irgendetwas hält mich zurück. Ein Traum lässt mich erkennen, dass ich noch immer nicht bereit bin, nach vorne zu schauen, sondern aus Angst vor dem was vorne kommt, zu viel in der Vergangenheit - bei den Dingen, die ich kenne - verharre.
Am Morgen will ich nicht recht aufstehen. Ich fühle mich mau. Gegen 8 Uhr meditiere ich 15 Minuten. Es ist schlimm. Die Gedanken sausen hin und her, an innere Stille ist kaum zu denken. Da fällt mir meine Übung wieder ein: ich lasse meinen Kopf los und nehme mich so an wie ich bin. Augenblicklich ist Frieden!

Ich schreibe ein Gedicht fertig, das ich schon vor langer Zeit begonnen hatte. Bis 15 Uhr nachmittags beschäftige ich mich mit der Urdu-Sprache.
Meine Freundin aus München ruft mich heute wieder an. Sie erklärt mir, dass morgen um 14 Uhr ein deutschlandweites Rohkosttreffen mit Helmut Wandmaker stattfindet. Ich habe große Lust, mitzukommen, fühle mich aber nicht

wirklich stark genug. Meine Freundin erklärt mir eine wirksame Methode, um inneren Stress abzubauen:

Stufe Minuten

1. 10 atme ohne Kontrolle chaotisch und schnell durch die Nase
2. 10 lache, weine, schreie nach Kräften alles heraus.
3. 10 spring mit erhobenen Armen, mit den Fersen auf die Erde stampfend, ho, ho schreiend herum.
4. 15 halte plötzlich inne. Halte an, so wie Du gerade bist.
5. 15 Feiere und freue Dich mit dem Tag, tanze...

Heute fühle ich mich von meinen Nachbarn im Stich gelassen und bin deshalb sauer. Die Betonung liegt deutlich bei *heute*. Ich stelle fest, dass dies eine große Veränderung für mich bedeutet, weil ich Gefühle irgendeiner Art bisher in Gedanken immer in die Zukunft ausgedehnt hatte. Das fällt mir jetzt ganz deutlich auf. Ich erkläre meine Wut zum augenblicklichen Zustand und kann sie sehr schnell transformieren.
Gestern hatte ich Reggae-Musik gehört, da lautete der Text: „*Pass auf deine Worte auf, die du aus deinem Mund herauslässt, denn das, was du am Abend denkst, wird die Zukunft deines Morgen sein*!“ Aus dem Album: Amaté „Power In The World”
Ich esse ein paar Cashew-Nüsse, Bananen und Äpfel. Am Abend spreche ich mich mit meinen Nachbarn aus und wir gehen zusammen frische Roh-Milch beim Bauern holen. Ich lasse eine Liter-Flasche extra für mich auffüllen und probiere einen Mini-Schluck. Aber sie fühlt sich für mich wie ein Ziegelstein im Bauch an. So viel Fett, so dick. Ich schenke die Milch dem Nachbarn. Am Abend esse ich einen großen Wiesen-Salat.
Gegen 13 Uhr meditiere ich 20 Minuten. Um 2.23 Uhr nachts meditiere ich noch einmal 20 Minuten. Diesmal gelingt es mir besser, in meiner Mitte zu bleiben. Aber es ist immer noch laut in meinem Kopf.
Ernährung über den Tag verteilt: Bis 10 Uhr trinke ich nur Tee. Dann esse ich ein paar Früchte bunt durcheinander. Über den Tag verteilt esse ich: 8 Cashew Nüsse. Abends gibt es Borretsch-Salat mit Kopfsalat und Kräutern. Später noch eine Mango und 1 Banane.

5. Nachwort

Abschließend möchte ich noch einmal wiederholen, was ich bereits zu Beginn des Fastenprotokolls erwähnte. Während ich dieses Protokoll niederschrieb,

wurde mir einmal mehr deutlich, wie wichtig es ist, dass wir uns den Dingen, die wir im Leben tun, mit ganzer Seele widmen.

Das rein mechanische Handeln kann nicht zur Erfüllung unserer Träume führen. Ohne unser Herz wird alles eine halbe Sache.
Mir wurde bei diesem Experiment klar, dass ich viele Dinge bisher halbherzig getan hatte. Ob aus Gedankenlosigkeit, oder aus der Angst heraus, anderen gegenüber nicht „Nein“ sagen zu können, ob aus finanziellem Druck heraus, oder einfach aus innerer Faulheit, das ist an dieser Stelle unerheblich.

Es entstand der brennende Wunsch in mir, ab sofort bei allem was ich tue, mit ganzem Herzen und ganzer Seele dabei zu sein. Dies zu üben und umzusetzen habe ich mir als neues Ziel gesetzt. Um dieses Ziel zu erreichen, wird es nötig sein, dass ich mich in meinen Augenblick, in mein „jetzt und hier” begebe. Denn nur aus meiner Mitte heraus kann ich meine Ganzheit erspüren und meine Erfüllung finden.

Ich genieße die Sonne in den Früchten, den süßen Geschmack und den lieblichen Duft, den sie verströmen. Wenn ich einmal ein paar Tage ohne sie bin, ist es, als ob ich meinen Geliebten vermisse...
Es war eine sehr wichtige und auf ganz besondere Weise erfüllende Zeit für mich. Ich lernte mich besser kennen und kam mir selbst dabei ein ganzes Stück näher. Ich danke dem Himmel für die Kraft und die Erfahrung, und für die neue Zuversicht, die ich daraus schöpfen konnte.

Vielleicht werde ich eines Tages bereit sein, einen neuen Versuch aus tiefster Seele in die Lichtnahrung zu wagen.

TEIL IV-2

FRÜCHTE WAREN FRÜHER SCHON UNSERE NAHRUNG

Die richtige Nahrung des Menschen

Was sagen die Religionen?

In diesem Kapitel möchte ich ein Thema beleuchten, das noch immer mit einem Tabu und 7 Siegeln belegt zu sein scheint. Ich möchte darüber berichten, was die Heiligen Schriften zu unserer Ernährung - ganz besonders im Zusammenhang mit den Tieren und der Rohkost sagen.
Es wird immer auffälliger, dass die Einen immer mehr auf ihre Nahrung sehen und sich ausschließlich von Pflanzen ernähren wollen, während der Rest der Welt immer mehr getrieben scheint, den Nahrungsbedarf mit dem Verzehr durch Unmengen von tierischen Proteinen zu decken. Und den Pflanzenessern scheinen die Argumente oft recht schnell auszugehen, wenn sie sich von den Tiere-Essern emotional in die Enge getrieben fühlen und anfangen, sich zu rechtfertigen.

Ich selbst entdeckte bereits 1992 nicht nur in der Bibel, sondern auch im Koran einige Stellen, die mich hellhörig werden ließen. Während der letzten drei Jahre hatte ich vergeblich nach Hinweisen gesucht, welche die Lebensweise bejaht und bestätigt hätten, die ich nun eingeschlagen hatte. Spätestens hier wurde mir klar, dass die rationell ausgerichteten Menschen auf der Welt von einem System gesteuert werden, das alles andere zum Ziel hat als Frieden, Liebe, Familie und ein harmonisches Leben in Einklang mit Mutter Natur und allen auf ihr lebenden Wesen.

Es wurde klar, dass dieses System seine Werkzeuge wie beispielsweise die Medien, die es aus einem bestimmten Grund erschaffen hat, so einzusetzen, dass die Menschen anstatt das Leben zu schützen und zu erhalten, das System schützen und es künstlich am Leben erhalten. Und mir wurde klar, dass fast unmerklich, die tiefsten inneren Herzens- und Liebes-Verbindungen zu Gott zunächst mit einem Stigma der Gewalt und dem Bild eines eifersüchtigen, rächenden Gottes belegt und dogmatisiert wurden, um dann die Menschen vor der Allgemeinheit lächerlich dastehen zu lassen, die von einem liebenden, mitfühlenden Gott sprachen, der ein völlig anderes Dasein für uns gedacht hat… ein Leben ohne Blutvergießen - in inniger Einheit mit Gott … und allem, was die Seele erfreut.
Nicht die Religion ist also das, was uns in die Irre treibt. Denn Religion bedeutet so viel wie: Re-ligio: Rück-führung „zu Gott”. Und das haben wir wahrlich nötig.

Denn unser selbst gewähltes Getrenntsein von Gott hat uns an den Rand der Selbstauslöschung gebracht.
Auch ich war 1987 nahe daran, meinen Glauben an Gott zu verlieren. Doch das Lauschen nach Innen brachte mir Antworten, auf die ich mit einer rein nach außen gerichteten Suche nie gekommen wäre. Es war so wie das Wort Einfall deutlich ausdrückt: die Antworten fielen mir immer dann ein, wenn ich eine Frage gestellt hatte, und dann völlig losgelassen hatte! Wie von „oben" herabgefallen. So in etwa wie in der modernen email-Technik: "Sie haben Post" ☺

In meinem Buch "Was die Heiligen Schriften zu unserer Ernährung sagen" findest du einige Textstellen aus den heiligen Schriften der Welt, die trotz aller Versuche sie unkenntlich zu machen, bis heute noch immer wie sichere Felsen in der tosenden Brandung ruhen.

Gerade in den letzten Jahren können wir beobachten, dass die depressiven, schweren und tödlichen Erkrankungen auf der Welt immer mehr zunehmen. Wenn mir Tiere essende Menschen all ihre Wehwehchen, Zipperlein und schweren Krankheiten aufzählen, oder über ihre schweren Schicksale klagen, spreche ich sie über kurz oder lang auf ihre Ernährung an. Dann haben sie fast immer eines der Standardsprüchlein parat.
Einer der häufigsten Sprüche ist, dass sie aber den Tieren die Nahrung nicht wegessen wollen, und darum keine Pflanzenkost wollen. Wie absurd doch dieser Spruch ist: „Ich will dir deinen Salat nicht wegessen, also esse ich lieber Dich!"
Eine weitere Flucht ist die Flucht in die Schriften der Religionen. Obwohl diejenigen, die es tun, zuvor vehement darauf hinweisen, dass sie mit Esoterik oder Religion auf keinen Fall etwas zu tun haben wollen, argumentieren sie, dass Jesus, Buddha, Allah, Krishna doch auch Tiere und ihre „Produkte" gegessen hätten, und dass die Tiere lebensnotwendig zum Erhalt unseres Körpers seien. Hier ist zu erkennen, wie tief die religiösen Prägungen der Vergangenheit wirklich im Unterbewusstsein des Menschen verankert sind und wie groß der Bedarf an Aufklärung ist.

Auch Mutter Erde scheint sich mit der Behandlung durch uns Menschen immer unwohler zu fühlen, denn die verheerenden und vernichtenden Naturphänomene nehmen in erschreckendem Maße weltweit zu.
Ebenso nehmen die Rufe der Menschen weltweit nach mehr Freiheit und mehr Rechten zu: wie zum Beispiel Freiwirtschaft, Freie Energien, Grundeinkommen, Frieden, keine Kriege. Aber es gibt einen schwerwiegenden Grund, warum wir

das auf der Erde trotz unserer intensivsten Wünsche, *licht*vollsten Visualisierungen und Gebete noch immer nicht geschafft haben. Wir haben etwas Wichtiges bei der Betrachtung unserer Wünsche vergessen:

Es gibt ein Gesetz, das im gesamten Universum Gültigkeit hat. Es ist das Gesetz der Anziehung. Was wir selbst sind - und vor allem, wie wir selbst handeln - das werden wir auch wieder zurück bekommen.
Wir haben bei all unseren Bemühungen um eine gute Wende diejenigen vergessen, die wir in den Masthöfen dieser Welt zum Verzehr heranzüchten, und die dort sowie in den Schlachthöfen dieser Welt entsetzliche Qualen leiden. Und wir haben unsere Ur-Mutter, unsere ErdenMama vergessen, die wir durch unser blindes Verhalten schwer missbrauchen und bis auf „die Knochen“ ausbeuten. So können wir sehen, dass unsere *licht*vollsten Visualisierungen, Gebete und Wünsche immer nur so viel Licht beinhalten, wie unser Bewusstsein schon durchlassen kann!

Das heißt im Klartext:
wir können für uns selbst nur um das Wohlergehen bitten,
das wir anderen Lebewesen an Licht schon zugestehen!

Um all unsere Wünsche für eine bessere Welt erfüllt zu bekommen, muss das wahre Opfer von uns selbst kommen. Wir müssen uns von unseren lebenvernichtenden Angewohnheiten trennen!

Wie ich dazu kam, von der tierischen und gekochten Nahrung zur pflanzlichen, vitalen Nahrung überzuwechseln, habe ich bereits hinreichend in diesem Buch beschrieben.
Doch nach der für uns erfolgreichen Umstellung, hatte ich nun plötzlich alle andern gegen mich, die trotz der plötzlichen Gesundung meines Sohnes und auch der Heilung meiner eigenen Krankheiten behaupteten, dass mein Sohn ganz gewiss bei der „spartanischen“ Art der Ernährung, wie sie es empfanden, sehr krank werden oder gar sterben würde.

Da wandte ich mich erneut im Gebet an Gott. Ich bekam zwar keine direkte Antwort wie zuvor, aber mir fiel sofort die Bibel ein und der Gedanke, dass ich doch auch in der Bibel das finden müsste, was ich selbst mitgeteilt und gezeigt bekommen hatte, wenn das was ich durch die Visionen verstanden und umgesetzt hatte grundlegend und auf Dauer wahr wäre. Was ich fand, war nicht nur eine Bestätigung.

Es war so unglaublich, dass ich Lust hatte, die Priester in den Kirchen aufzusuchen und ihnen von meinem bahnbrechenden Fund zu erzählen. Ich dachte damals noch, dass alle sofort begeistert auf die neue alte pflanzliche Lebensform umsteigen würden, um von Krankheiten zu genesen und den Weltfrieden zu manifestieren.
Doch erst heute weiß ich, dass es dem allgemein herrschenden System nicht um Gesundheit, Freude, Familie, Liebe, innere Erfüllung, Mitgefühl und Weltfrieden geht. Da das vorherrschende System das Blutrausch- und Schlachthaus-System ist, geht es ihm allein um Geld, Macht. Es geht um Einschüchterung der Menschen mit Angst, um sie dauerhaft missbrauchen zu können.
Die Menschen schlafen den schwarzen Schlaf des Todes, seitdem sie sich zwingen ließen, das Blut der Tiere zu trinken, ihr Fleisch zu essen und sich an ihrem Eigentum zu vergreifen.
Nun, ich wollte weiter wissen, ob diese Funde die ich in der Bibel gemacht hatte, auch im Koran zu entdecken seien, da ich mich doch in der Türkei aufhielt. Als ich begann die ersten Seiten zu studieren, wunderte ich mich, wie viele „grüne“ Stellen ich im Vergleich zur Bibel *dort* fand.
Überall war davon die Rede, dass doch auch früher schon alles grüne Kraut, alle Pflanzen, Samen, Gräser und Früchte des Menschen Nahrung gewesen seien, und dass das Abweichen von dieser Nahrung dem Menschen nicht nur Krankheit und Siechtum gebracht hatten, sondern auch die geistige Umnachtung und damit Zwietracht und die Kriege auf Erden.
Was ich in den „Heiligen Schriften“ an *übrig gebliebenen ursprünglichen Textstellen* fand, stärkte enorm meinen Rücken, und mein Selbstvertrauen vor den Leuten.
Aber es sollte noch etliche Jahre dauern, bis ich den Mut fand, dieses allgemeine Tabuthema im Zusammenhang mit den „Überlieferungen der Heiligen” und der Ernährung öffentlich zu vermitteln. Dazu benötigte es noch ein paar eigene schmerzhafte Erkenntnisse. Nämlich die, wie sehr all diese Zusammenhänge mit der zunehmenden Vernichtung unserer Mutter Erde verknüpft waren.
Als ich sah, wie der vermehrte Konsum der Tiere immer mehr Urwald, Ressourcen und Menschenleben durch Krankheit, Not und Krieg forderte, fasste ich den ersten Entschluss, darüber öffentlich zu sprechen.

Mir wurde auch klar: immer wenn die Leute ihre tollen Vorträge und Seminare über Spiritualität halten fehlt fast immer das Entscheidende. Und das ist der entscheidende Aspekt des Mitgefühls für alle Lebewesen, besonders im Zusammenhang mit der Ernährung - ohne den keine wahre spirituelle Entwicklung möglich ist!

So viele Menschen antworten, dass man ihnen nicht mit der Religion oder Esoterik kommen solle, aber wenn sie nach Argumenten für ihre Essverhalten suchen, sagen sie stets: „Jesus, Buddha, Allah, etc. hat gesagt, dass wir Fleisch essen sollen! Sie haben auch Fleisch gegessen!“
Und die Tiere essenden Heiler glauben selbst gerne und lassen die Menschen glauben, dass sie für sich und ihre Patienten trotz des Essens von Tieren große Heilung und spirituelles Wachstum erzielen könnten.
Als ich 2012 Ruth Maria Kubitschek und den ehemaligen Landeswirtschafts-minister Karl-Heinz-Funke in einer Talkshow debattieren sah, bei der er auf einige ihrer Argumente gegen den Verzehr von Tieren keine Antworten mehr hatte, sagte er: „aber Jesus hat es erlaubt, und was erlaubt ist, darüber muss ich mir keine weiteren Gedanken machen und lasse es mir auch nicht neh-men!“ Weil die Menschen sich auf das versteift haben, was die Wissenschaft sagt und was in den Schriften steht, haben sie vergessen, ihr eigenes Herz dazu zu befragen und das ganze mal vom Herzen aus zu hinterfragen.
Daran konnte ich erkennen, wie tief die Menschen von den vermeintlich religiösen Glaubenssätzen geprägt waren und wie wichtig es ist, dort einmal Licht ins Dunkel zu bringen.
Man schaue doch nur einmal auf die Massenhinschlachtungen an Tieren, die auf der ganzen Welt aus „*religiösen*” Gründen stattfinden. Denken wir nur an unser „christliches” Weihnachten und Ostern, oder an das „höchste islamische Opferfest”, und es gibt dieser religiösen Feste auf Erden noch etliche mehr.

Nur in der Masse betrachtet wird klar, was das für eine Traumatisierung in der Tierwelt und sicher auch für Mutter Erde - und überhaupt für den Kollektivgeist auf der Erde anrichtet.

Das waren die entscheidenden Beobachtungen die mir Mut machten, 2013 auf dem „Großen Berliner Gesundheitsseminar“, dieses allgemeine Tabu-Thema im Zusammenhang mit den „Überlieferungen der Heiligen” und der Ernährung öffentlich zum Ausdruck zu bringen. Und diesmal war es ein voller Erfolg, denn die Herzen der Menschen waren dafür offen.

Auch in diesem Buch möchte ich kurz anklingen lassen, was wirklich ursprüng-lich unverfälscht bis heute in den Schriften darüber zu finden ist, welche Ernährung für den Menschen von Anfang an vorgesehen war, und warum der Mensch sich so weit von Gott und von sich selbst entfernt hat.
In meinem Buch „*Was sagen die Heiligen Schriften über unsere Ernährung*” habe ich auf ca. 100 Seiten alles zusammengetragen, was ich in den letzten 25

Jahren gefunden habe. Dazu gehört auch meine Entdeckung, wie diese Grundwahrheiten derart verdreht werden konnten, dass die Menschen ihre Verhaltensweisen gerade bezüglich des ausschweifenden und blutrünstigen Essens für ganz natürlich und gegeben halten.
Ebenso, was die Kirche dazu beigetragen hat, dass zum Beispiel die Überlieferungen Jesu so verfälscht wurden.

Texterläuterungen der heiligen Schriften

Vorab zu klären sind noch die Textstellen in welchen von Gewaltandrohung durch Gott die Rede ist, sowie über Opfer, Weihrauch und Tempel.
Gewaltandrohung: Anstatt Gewaltandrohung durch Gott müsste es heißen: es fällt auf euch selbst zurück/das habt ihr euch selbst angetan (Gesetz der Resonanz). Denn da Gott die reine Liebe und das Licht ist, hat er auch mit Strafen nichts zu tun, noch droht er.
Tempel Gottes: Ursprünglich ist mit dem Körper des Menschen der Tempel gemeint, in dem der Geist Gottes - die Seele - wohnt.
Opfer: Mit dem Opfer ist die Hingabe gemeint, dem Körper das zu geben, was ihn am Leben erhält. Das Opfer bedeutete also ursprünglich das Essen von reiner, gewaltloser und vitaler Nahrung. Da Jesus den Menschen erklärte, dass der menschliche Körper der Tempel der göttlichen Seele sei, mussten die Menschen etwas essen, um diesen Tempel am Leben und sauber zu erhalten. Sie opferten (gaben) also dem Körper alles (hin), was Gott ihnen laut Genesis befohlen hatte: sie gaben dem Körper Kräuter, Samen, Gräser, Früchte und Pflanzen hin …
Weihrauch: mit diesem Wort, das ebenfalls an etlichen Stellen auftaucht war in vielen Punkten der stinkende Geruch verbrannten Getiers gemeint, und hatte mit dem lieblichen Duft der Räucherstäbchen kaum oder nur sehr wenig zu tun. Ganz besonders da, wo Gott zu verstehen gibt, dass er die Feste der Menschen nicht mag, weil sie mit dem Blut das an ihren Händen klebt, zu ihm beten und flehen, müssten die Worte Räucherwerk und Weihrauch durch „den Brandgeruch der Tiere“ ersetzt werden. Denn was tun die Menschen bei ihren Festen am meisten? Sie grillen das Fleisch der Tiere, um es zu essen. Und dann riecht es überall nach ihrer verbrannten Haut und ihrem brandigen Fleisch. Dazu könnt ihr ja noch mal den Text vergleichen, unter dem Titel „Stadtfest und Bombenangriff“ in diesem Buch (Kapitel „Teil III 1. Mein Persönlicher Erfahrungsbericht → 7. Erste große Wende... → Erste große Vision).
Es gibt viele veränderte Ur-Texte in den „Heiligen Schriften”. Auch in der Bibel wurde viel herumgeschrieben, um Sinn und Wirkung der Texte so zu gestalten,

dass sie den blutrünstigen Päpsten gerecht wurden, die am liebsten blutige Nahrung verspeisten.
Es wimmelt in der Bibel ebenso von Drohungen und Vernichtungsankündigungen, falls die Gesetze nicht eingehalten werden. Gott aber droht nicht und straft nicht. Sondern Gott ist das lebendige Leben, das lebendige Licht der reinen Liebe.
Da aber das Gesetz der Resonanz im ganzen Universum Gültigkeit hat, muss es statt der Textstellen mit den Drohungen natürlich heissen: „alles was ihr tut, das tut ihr euch selbst an, das kommt auf euch selbst zurück! Mit negativem (Leben vernichtendem) Denken, Reden, Handeln bringt ihr selbst die Vernichtung über euch! Ansonsten können wir annehmen, dass die Vernichtungen vom Widersacher Gottes angekündigt werden, da der Mensch ja so lebt, dass seine Gesetze (also die des Widersachers) Gültigkeit bekommen! Es gilt IMMER das Gesetz der Resonanz!
Auch die Redewendung „denke nicht negativ" wird in der Regel dafür verwendet, den Menschen, welche Aufklärung bringen zu sagen, dass sie den anderen Menschen Angst machen, wenn sie sie darüber aufklären, was das Essen von Tieren und das Vergießen von Blut und ähnliche Taten in Wahrheit für jeden Einzelnen und für die gesamte Existenz auf dieser Erde bedeutet.
Dazu ist zu sagen: dass sich die meisten Menschen diese Angst längst mit dem Leid der Tiere einverleibt haben. Dass diese Angst, vor der sie sich so fürchten, also längst in ihnen ist: ein Teil seiner Selbst geworden ist. Dies ist dem sich vor der Angst fürchtenden Menschen aber nicht bewusst.
Wenn er dann von Krieg oder herannahenden Katastrophen hört, bekommt er es dann -*wahr*haft- mit der Angst zu tun und sucht jetzt die Schuldigen.
Bewusst betrachtet ist Angst zu haben also ein Signal, das uns zeigt, dass wir entweder dabei sind, etwas Falsches zu tun, oder irgendetwas auf irgendeinem Weg in uns hineingekommen sein muss, das dort nicht hingehört! Und so die emotionale und/oder organische Störung verursacht! So dass in beiden Fällen die Angst berechtigt ist.
So lange wir Angst verursachen (auch durch Essen von Leid), wird sie uns von außen gespiegelt. Das bedeutet bei klarem Hinsehen: Wenn wir den Krieg sehen, dann ist er bereits in uns.
Und er wird von dort erst verschwinden, wenn wir ihn selbst beenden, und zwar jeder von uns auf seinem eigenen Teller.

Keinem vernünftigen Menschen wird es einfallen, Tintenflecken mit Tinte, Ölflecken mit Öl wegwaschen zu wollen. Nur Blut soll immer wieder mit Blut abgewaschen werden. Bertha von Suttner

1. Die Bibel

Auszüge aus Daniel, Moses Genesis-Exodus, Jesaja, Jeremia, Sprüche, Amos, Matthäus, Korinther und Römer

1. Du sollst nicht töten 2. Buch Moses (Exodus) 20:13
2. Sehet da, ich habe Euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise. Aber allen Tieren auf Erden und allen Vögeln unter dem Himmel und allem Gewürm, das auf Erden lebt, habe ich alles grüne Kraut zur Nahrung gegeben… und gewiss wird euer Lebensblut eingefordert; von jedem Tier (das ihr getötet habt) wird es eingefordert.[45] Buch Moses (Genesis) 1: 29
3. Daniel und die Seinen essen Gemüse und Früchte und werden Seher und Propheten. Daniel 1:8-17 + 20
4. Besser ein Gericht Kraut mit Liebe, als ein gemästeter Ochse mit Haß. Sprüche 16:17
5. Bring als Opfer Dein Lob - Wer mir Opfer des Lobes bringt, ehrt mich / wer rechtschaffen lebt, dem zeig ich mein Heil. Psalm 50/23
6. Jesus spricht zu ihm: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben. Niemand kommt zum Vater denn durch mich."[46] Johannes 14:6 Sie werden Häuser bauen und bewohnen, sie werden Weinberge pflanzen und ihre Früchte essen. Jesaja 65:21
7. 8 Aber Daniel beschloss in seinem Herzen, sich mit den Delikatessen des Königs und mit dem Wein, den er trank, nicht zu verunreinigen. Und er erbat sich vom obersten Hofbeamten wiederholt, dass er sich nicht verunreinigen müsse. 9 Demgemäß ließ Gott den Daniel liebende Güte und Barmherzigkeit vor dem obersten Hofbeamten finden. 10 Somit sprach der oberste Hofbeamte zu Daniel: „Ich bin in Furcht vor meinem Herrn, dem König, der eure Speise und Euer Getränk bestimmt hat. Warum denn ... solltet Ihr meinen Kopf vor dem König schuldig machen" 11 Aber Daniel sagte zu dem Hüter... 12 „Mache bitte mit Deinen Knechten zehn Tage lang

[45] Der letzte Satz von 1. Buch Moses (Genesis) 1: 29 ist in der Bibel so zu lesen, als würde Gott dies einfordern. Die Wahrheit aber ist, dass nicht Gott es einfordert, sondern der Spiegel des Echos das zurückbringt, was wir ausgesandt haben. Wir hätten darauf schauen sollen, dass es auch so bleibt! Stattdessen machten wir der Tierwelt das Töten vor, sorgten dafür, dass sie vor uns in Angst und Schrecken leben.

[46] Die Liebe tötet nicht, noch isst sie das, was getötet wurde

die Probe, und man möge uns etwas Gemüse geben, damit wir essen und Wasser, damit wir trinken; 13 und unser Gesicht und das Gesicht der Kinder, die die Delikatessen des Königs essen, mögen vor Dir erscheinen - und gemäß dem, was Du siehst, tu mit Deinen Knechten.“ 14 Schließlich hörte er auf sie hinsichtlich dieser Sache und machte zehn Tage lang mit ihnen die Probe. 15 Und am Ende von zehn Tagen erschien Ihr Gesicht besser und fetter an Fleisch als alle Kinder, die die Delikatessen des Königs aßen. 16 Daher fuhr der Hüter fort, ihre Delikatessen und den Wein, den sie trinken sollten, wegzunehmen und ihnen Gemüse zu geben. 17 Und was diese Kinder betrifft, alle vier, ihnen gab der (wahre) Gott Erkenntnis und Einsicht in aller Schrift und Weisheit, und Daniel selbst verstand sich auf alle Arten von Visionen und Träumen ...

8. 20 Und was jede Sache von Weisheit (und) Verständnis betrifft, über die der König sie befragte, so fand er sie schließlich sogar zehnmal besser als alle Magie treibenden Priester (und die Beschwörer, die in seinem ganzen königlichen Reich waren.) Daniel 1:8-17 + 20
9. Was soll mir die Menge eurer Opfer? … Ich bin satt der Brandopfer ... Widder, Fett von Mastkälbern - ich habe keinen Gefallen am Blut der Stiere, der Lämmer und Böcke Neumonde und Sabbate, wenn Ihr zusammen-kommt, Frevel und Festversammlung mag ich nicht! Meine Seele ist feind euren Neumonden und Jahresfesten; sie sind mir eine Last, ich bins müde, sie zu tragen. Und wenn Ihr auch eure Hände ausbreitet, verberge ich doch meine Augen vor euch; und wenn Ihr auch viel betet, höre ich Euch doch nicht; denn eure Hände sind voll Blut. Jesaja 1:15
10. Ich bin euren Feiertagen gram und verachte sie und mag eure Ver-sammlungen nicht riechen. Und wenn ihr mir auch Brandopfer und Speis-opfer opfert, so habe ich kein Gefallen daran und mag auch eure fetten Dankopfer nicht ansehen. Tu weg von mir das Geplärr deiner Lieder, denn ich mag Dein Harfenspiel nicht hören! Es ströme aber das Recht wie Wasser und die Gerechtigkeit wie ein nie versiegender Bach. Habt Ihr vom Hause Israel mir in der Wüste die vierzig Jahre lang Schlachtopfer und Speisopfer geopfert? [47]Jesaja 1.11-17 - Amos 4.21-26[48]
11. 31 Da sprach nun Jesus zu den Juden, die an ihn glaubten: *Wenn ihr bleiben werdet an meinem Wort, so seid ihr wahrhaftig meine Jünger* ***32*** *und*

[47] Eine deutliche Aufforderung einmal hinzusehen, welcher Gott solches Blutver-giessen befielt! Noch einmal sei gesagt, dass das Fleischessen früher nur den Priestern erlaubt war, und dieses Gesetz später aufgehoben wurde.

[48] siehe: DAS EVANGELIUM NACH JOHANNES (Johannes 8,31-59)

*werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen***.** 33 Da antworteten sie ihm: Wir sind Abrahams Kinder und sind niemals jemandes Knecht gewesen. Wie sprichst du dann: Ihr sollt frei werden? 34 Jesus antwortete ihnen und sprach: Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: *Wer Sünde tut, der ist der Sünde Knecht***.** 35 Der Knecht bleibt nicht ewig im Haus; der Sohn bleibt ewig. 36 *Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei***.** 37 Ich weiß wohl, dass ihr Abrahams Kinder seid; aber ihr sucht mich zu töten, denn mein Wort findet bei euch keinen Raum. 38 Ich rede, was ich von meinem Vater gesehen habe; und ihr tut, was ihr von eurem Vater gehört habt. 39 Sie antworteten und sprachen zu ihm: Abraham ist unser Vater. Spricht Jesus zu ihnen: Wenn ihr Abrahams Kinder wärt, so tätet ihr Abrahams Werke. 40 Nun aber sucht ihr mich zu töten, einen Menschen, der euch die Wahrheit gesagt hat, wie ich sie von Gott gehört habe. Das hat Abraham nicht getan. 41 Ihr tut die Werke eures Vaters. Da sprachen sie zu ihm: Wir sind nicht unehelich geboren; wir haben *einen* Vater: Gott. 42 Jesus sprach zu ihnen: Wäre Gott euer Vater, so liebtet ihr mich; denn ich bin von Gott ausgegangen und komme von ihm; denn ich bin nicht von selbst gekommen, sondern er hat mich gesandt. 43 Warum versteht ihr denn meine Sprache nicht? Weil ihr mein Wort nicht hören könnt! 44 Ihr habt den Teufel zum Vater, und nach eures Vaters Gelüste wollt ihr tun. Der ist ein Mörder von Anfang an und steht nicht in der Wahrheit; denn die Wahrheit ist nicht in ihm. Wenn er Lügen redet, so spricht er aus dem Eigenen; denn er ist ein Lügner und der Vater der Lüge. 45 Weil ich aber die Wahrheit sage, glaubt ihr mir nicht.

12. Sie verschlingen zur Rechten und leiden Hunger; sie fressen zur Linken und werden doch nicht satt. Ein jeder frisst das Fleisch seines Nächsten... Jesaja 9:19
13. … sie opfern in den Gärten und räuchern (braten/grillen) auf Ziegelsteinen… sie essen Schweinefleisch und haben Greuelsuppen in ihren Töpfen… Wer einen Stier schlachtet, gleicht dem, der einen Mann erschlägt. Jesaja 66:3-5
14. Wer ein Rind schlachtet, erschlägt einen Menschen Jesaja 66:3
15. Ich aber habe euren Vätern... als ich sie aus Ägyptenland führte, nichts gesagt noch geboten von Brandopfern und Schlachtopfern
16. Jeremia 7.2-3
17. Denn das ängstliche Harren der Kreatur (gepeinigte Tiere) wartet darauf, dass die Kinder Gottes offenbar werden Römer 8.19-2:2
18. Doch nehme ich von Dir Stiere nicht an / noch Böcke aus Deinen Händen. Denn mir gehört alles Getier des Waldes, ... Wild auf den Bergen, ... alle

Vögel des Himmels ... alles auf dem Feld ... Soll ich denn das Fleisch von Stieren essen / und das Blut von Böcken trinken? Psalm 50,2

19. Zu Gilgal opfern sie Stiere... darum sollen ihre Altäre werden wie Steinhaufen an den Furchen im Felde (zu Gräbern werden) Hosea 12:12
20. Jeder frisst das Fleisch seines Nächsten.[49] Jesaia 9:19
21. Darum erschlägt sie ein Löwe aus dem Walde, ein Wolf der Steppen vertilgt sie, ein Pardel belauert ihre Städte Jeremia 5:6-9
22. Halte dich fern von denen, die sich mit Wein volllaufen lassen und sich mit Fleisch vollstopfen. Sprüche, 23,20
23. denn unmöglich kann Blut von Stieren und Böcken Sünden hinwegnehmen Levitikus 10,4-7
24. Darüber hinaus sollt ihr keinerlei Blut irgendeines Viehs essen. Gegen die Seele, die das Blut isst, werde ich mein Angesicht richten...“ Levitikus, 7,26
25. noch soll der Fremde, der in eurer Mitte als Fremder wohnt, Blut essen.” Levitikus, 17,12
26. Sein Blut, das ist seine Seele - und ich habe zu den Kindern Israels gesagt: „Das Blut aus jeglichem Fleisch sollt ihr nicht essen. Denn das Leben allen Fleisches ist sein Blut.” Levitikus, 17,14
27. Mir hast Du nicht die Schafe deines Brandopfers gebracht noch mich geehrt mit Deinen Schlachtopfern. Ich habe Dir nicht Arbeit gemacht mit Opfergaben, habe Dich auch nicht bemüht mit Weihrauch. Mir hast Du nicht für Geld köstliches Gewürz gekauft, mich hast Du mit dem Fett deiner Opfer nicht gelabt. Jesaja 43:23
28. nach einem Volk, das mich beständig ins Angesicht kränkt; sie opfern in den Gärten und räuchern auf Ziegelsteinen, sie sitzen in Gräbern und bleiben über Nacht in Höhlen, essen Schweinefleisch und haben Greuelsuppen in ihren Töpfen und sprechen: Bleib weg und rühr mich nicht an, denn ich bin für Dich heilig. Jesaja 65:3
29. Weh euch, Schriftgelehrte und Pharisäer, ihr Heuchler, die ihr das Himmelreich zuschließet vor den Menschen! Ihr kommt nicht hinein, und die hinein wollen, lasst ihr nicht hineingehen. 14 Weh euch, Schriftgelehrte und Pharisäer, ihr Heuchler, die ihr der Witwen Häuser fresset und wendet lange Gebete vor! Matthäus 23:13
30. 26 Blinder Pharisäer! Reinige zuerst das Inwendige des Bechers und der Schüssel, auf dass auch das Auswendige derselben rein werde. 27 ... Denn ihr gleichet übertünchten Gräbern, die von außen zwar schön scheinen, inwendig aber voll von Totengebeinen und aller Unreinigkeit sind. 28 Also

[49] siehe auch bei „Palikanon, die Reden des Buddha”

scheinet auch ihr von außen zwar gerecht vor den Menschen, von innen aber seid ihr voll Heuchelei und Gesetzlosigkeit.[50] Matthäus 23:26

31. Weh euch, Schriftgelehrte und Pharisäer, ihr Heuchler, die ihr Land und Wasser umziehet, dass ihr einen Judengenossen macht; und wenn er's geworden ist, macht ihr aus ihm ein Kind der Hölle, zwiefältig mehr denn ihr seid! Matthaeus 23:15
32. Weh euch, verblendete Leiter, die ihr sagt: „Wer da schwört bei dem Tempel, das ist nichts; wer aber schwört bei dem Gold am Tempel, der ist's schuldig.“ Matthaeus 23:16
33. Weh euch, Schriftgelehrte und Pharisäer, ihr Heuchler, die ihr verzehntet die Minze, Dill und Kümmel, und lasst dahinten das Schwerste im Gesetz, nämlich das Gericht, die *Barmherzigkeit* und den Glauben![51] Matthaeus 23:23
34. Weh euch Pharisäern, dass ihr gerne obenan sitzt in den Schulen und wollt gegrüßt sein auf dem Markte.... Lukas 11:43,44
35. Weh euch Schriftgelehrten! denn ihr habt den Schlüssel der Erkenntnis weggenommen. Ihr kommt nicht hinein und wehret denen, die hinein wollen. Lukas 11:52
36. Dann redete Jesus zu den Volksmengen und zu seinen Jüngern: 2 und sprach: Die Schriftgelehrten und die Pharisäer haben sich auf Moses Stuhl gesetzt. 3 Alles nun, was irgend sie Euch sagen, tut und haltet; aber tut nicht nach ihren Werken, denn sie sagen es und tuns nicht. 4 Sie binden aber schwere und schwer zu tragende Lasten und legen sie auf die Schultern der Menschen, … 5 Alle ihre Werke aber tun sie, um sich vor den Menschen sehen zu lassen; denn sie machen ihre Denkzettel breit und die Quasten groß. 6 Sie lieben aber den ersten Platz bei den Gastmählern und die ersten Sitze in den Synagogen 7 und die Begrüßungen auf den Märkten und von den Menschen Rabbi, Rabbi! genannt zu werden. Matthäus 23:2
37. Wie oft habe ich Deine Kinder versammeln wollen, wie eine Henne ihre Küchlein versammelt unter ihre Flügel, und Ihr habt nicht gewollt! Matthäus 23:37

[50] Warum wohl wird erwähnt, dass sie übertünchten Gräbern gleichen, die außen schön erscheinen und inwendig voll von Totengebein und Unreinheit sind?

[51] warum wohl wird hier erwähnt, dass sie die Krauseminze, den Anis und den Kümmel verzehnteten? Sie haben alles unkäuflich gemacht, was grün war - und was die von Pflanzen lebenden Leute ernährte und gesund erhielt.

38. So lass denn die Städte Judas und die Bürger zu Jerusalem hingehen und zu ihren Göttern schreien, denen sie geräuchert [52] haben; aber sie werden ihnen nicht helfen in ihrer Not. Jeremia 11:12
39. Er aber sprach zu ihm: „Was fragst Du mich nach dem, was gut ist? Gut ist nur Einer. Willst Du aber zum Leben eingehen, so halte die Gebote.“ Da fragte er ihn: „Welche?“ Jesus aber sprach: „Du sollst nicht töten...“ Matthäus 19.17-18
40. „Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und Euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid Ihr denn nicht viel mehr als sie? Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge auch nur eine Spanne zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt?“ Matthäus 6.26-27
41. Opfer hat uns der Herr geboten darzubringen, aber nicht die, die vermittels der Tiere geschehen oder mit diesem Rauchwerk, sondern Opfer, die durch pneumatisches Lob und Ehre und Dank und durch Mildtätigkeit und Wohltun am Nächsten geschehen. Korinther 7.8

2. Die Essener Schriften
Das Friedensevangelium der Essener

Bis 1956 entdeckten die Beduinen in hunderten von Höhlen der judäischen Wüste die Reste von fast 900 Schriftrollen. Der größte Fund davon war 1952 in der so benannten „Höhle 4” in der Nähe der Qumranruine. Von den 600 (!) Schriftrollen war jedoch keine mehr komplett erhalten. Stattdessen waren sie alle in über 35.000 Bruchstücke (Fragmente) zerfallen. In diesen Qumran Höhlen wurden insgesamt ca. 80.000 (!) Fragmente entdeckt, die zu 15.000 zusammenhängenden Teilen rekonstruiert werden konnten.

Dr. Edmond Bordeaux Székely, ein Katholischer Theologe und Gelehrter, sowie Kenner antiker Sprachen, durfte die aramäischen und hebräischen Original-texte dieser Teile der bei Qumran am Toten Meer aufgefundenen Schriftrollen, wie auch andere Werke (beispielsweise „Heliand“) im Vatikan einsehen und übersetzen. Er berichtet darüber auch in diesen Schriften. Später lebte Székely in Kanada. Er lebte und lehrte dort die Essener Lehren bis zu seinem Tod. Diese unterscheiden sich erheblich von jenen der Katholischen Kirchenlehre.

[52] Tiere gebraten, gegrillt und gegessen

Die verlorenen Schriftrollen - Auszüge (Buch 1 von 4 Büchern)

Glücklich seid Ihr, die Ihr nach der Wahrheit hungert, denn ich will Euch mit dem Brot der Weisheit sättigen. Glücklich seid Ihr, dass Ihr anklopft, denn ich will Euch die Tür des Lebens öffnen. Glücklich seid Ihr, die Ihr die Macht des Satans abschütteln wollt, denn ich will Euch in das Reich der Engel unserer Mutter führen, wo die Macht des Satans keinen Zugang hat.“

Und sie fragten mit Erstaunen: „Wer ist unsere Mutter, und was sind ihre Engel? Und wo ist Ihr Reich?“ „Eure Mutter ist in Euch und Ihr in Ihr... Haltet darum Ihr Gesetz, denn keiner kann lange leben, noch glücklich sein, außer dem, der seine Erdenmutter ehrt und ihre Gesetze achtet. Denn Euer Atem ist Ihr Atem...

Wer seinen Körper schädigt, verliert Gesundheit und Leben

„Ich sage euch, solltet Ihr nur eines dieser Gesetze nicht halten können, solltet Ihr nur eines eurer Körperteile schädigen, werdet Ihr vollständig in eurer schmerzvollen Krankheit verloren sein, und es wird Heulen und Zähneklappern geben. Denn eure Mutter gebar Euch und niemand außer Ihr heilt euch. Glücklich ist der, der seine Mutter liebt und ruhig an ihrem Busen liegt. Denn Eure Mutter liebt Euch, auch wenn Ihr Euch von Ihr abwendet. Und um wie viel mehr wird sie Euch lieben, wenn Ihr Euch wieder zu Ihr wendet?“...
... unzählige Gefahren und Übel liegen auf der Lauer nach dem Menschensohn. Beelzebub, der Fürst der Teufel... lauert im Körper aller Menschensöhne. Er ist der Tod, der Herr jeder Plage, und indem er eine freundliche Kleidung anlegt, versucht und bedrängt er die Menschensöhne… Und er lockt jeden mit dem, was sein Herz am meisten begehrt...

Und an dem Tage, an dem die Menschensöhne schon die Sklaven all dieser ... Abscheulichkeiten geworden sind, schnappt er sich als Bezahlung all jene Dinge, welche die Erdenmutter so reichlich gab... Und der Atem des Menschensohns wird kurz und keuchend, voll Pein und übelriechend wie der Atem unsauberen Viehs. Und sein Blut wird dick und stinkend wie das Wasser der Sümpfe, es klumpt... Und seine Knochen werden hart und knotig, sie schwinden dahin und brechen entzwei,.. Und sein Fleisch wird fettig und wässrig, es verrottet und fault mit Räude und Beulen... Und seine Eingeweide füllen sich mit abscheulichem Unflat... zuletzt verliert der irrende Menschensohn sein Leben.

Sucht nicht das Gesetz in den toten Schriften der Menschen, sondern in eurem Herzen

Und die anderen antworteten: „Wir halten all die Gesetze von Moses, dem Gesetzesbringer, genau wie sie in den heiligen Schriften geschrieben sind.“
Und Jesus antwortete: „Sucht nicht das Gesetz in den Schriften, denn das Gesetz ist Leben, während die Schrift tot ist.
Wahrlich, ich sage Euch, Moses erhielt die Gesetze nicht aufgeschrieben von Gott, sondern durch das lebendige Wort... In allem Lebendigen ist das Gesetz. Ihr findet es im Gras, im Baum, im Fluss, im Berg, in den Vögeln des Himmels, in den Fischen des Meeres;...
Gott schrieb die Gesetze nicht auf Buchseiten, sondern in Eure Herzen und Euren Geist. Sie sind in Eurem Atem, Eurem Blut,... Sie sind gegenwärtig in der Luft, im Wasser, in der Erde, in den Pflanzen, in den Sonnenstrahlen... Sie sprechen alle zu Euch, damit Ihr die Sprache und den Willen des lebendigen Gottes verstehen könnt. Aber Ihr verschließt Eure Augen um nicht zu sehen, verstopft Eure Ohren, um nicht zu hören.
Wahrlich, ich sage Euch, die Schriften sind das Werk der Menschen, aber das Leben und all seine Heerscharen sind die Werke unseres Gottes.
Warum hört Ihr nicht auf die Worte Gottes, die in seine Werke geschrieben sind? Und warum studiert Ihr die toten Schriften, die aus der Hand des Menschen stammen?

„Wie können wir die Gesetze Gottes anders lesen als in den Schriften? Wo sind sie geschrieben? Lies sie uns dort vor, wo Du sie siehst, denn wir kennen nichts anderes als die Schriften, die uns unsere Vorväter vererbten...

Jesus sagte: „Ihr versteht die Worte des Lebens nicht mehr, weil Ihr im Tode seid. Dunkelheit trübt eure Augen, und eure Ohren sind mit Taubheit verstopft. Denn ich sage euch, es nützt Euch nichts, über toten Schriften zu brüten, wenn Ihr mit euren Taten jeden verneint, der Euch die Schriften gab.

[Es folgt eine lange, wunderbare, sehr anschauliche Belehrung mit genauer Anleitung über das Fasten, bevor man dazu übergeht, die Gesetze der Mutter Erde wieder einzuhalten. Dies ist nötig, um Körper und Geist zuvor vom Unflat zu reinigen. Schwerkranke Menschen wurden geheilt ...

… Sie fragten ihn: „Sag uns, welches sind die Sünden, die wir vermeiden sollen, damit wir niemals wieder krank werden?“

Jesus antwortete: „Es geschehe nach eurem Glauben“, und sagte: „Es wurde ihnen in alter Zeit gesagt: Du sollst Deinen Himmelsvater und Deine Erdenmutter ehren und ihre Gebote achten, auf dass Du lange lebst auf Erden. Und als nächstes wurde dieses Gebot gegeben: „Du sollst nicht töten, denn Leben wird allen von Gott gegeben, und das, was Gott gegeben hat, darf der Mensch nicht wegnehmen. Denn wahrlich, ich sage euch, von einer Mutter stammt alles, was auf Erden lebt. Darum tötet jeder, der tötet, auch seinen Bruder. Und von ihm wird sich die Erdenmutter abwenden ...

Und das Fleisch geschlachteter Tiere in seinem Körper wird sein eigenes Grab werden. Denn wahrlich, ich sage euch, der, der tötet, tötet sich selbst, und wer vom Fleisch erschlagener Tiere isst, isst vom Körper des Todes.[53]

Denn in seinem Blut wird jeder Tropfen ihres Blutes sich in Gift verwandeln. In seinem Atem Ihr Atem zu Gestank ... ; in seinen Knochen ihre Knochen zu Kalk, in seinen Eingeweiden ihre Eingeweide zum Verfall; in seinen Ohren ihre Ohren zu wachsigem Belag. Und ihr Tod wird sein Tod werden. Denn der Lohn der Sünde ist der Tod. Tötet nicht, noch esset das Fleisch Eurer unschuldigen Beute... den das ist der Pfad der Leiden, und er führt in den Tod...
Gehorcht darum den Worten Gottes: „Seht, ich habe auch alle Pflanzen der ganzen Erde, die Samen trauen, gegeben, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen,... zu Eurer Speise... Aber das Fleisch und das Blut, das es belebt, sollt Ihr nicht essen. ...“So esst immer vom Tische Gottes: die Früchte der Bäume, das Korn und die Gräser des Feldes...
... Esst darum nichts, was Feuer oder Frost oder Wasser zerstört hat. Denn gekochte, gefrorene und verfaulte Nahrung wird Euren Körper ebenso verbrennen, erfrieren und verfaulen lassen...

„Herr, wo ist das Feuer des Lebens?“ fragten einige von ihnen. „Und das Feuer des Todes?“ fragten andere.
[Jesus erklärt den Unterschied zwischen dem Feuer des Lebens und dem Feuer des Todes und die Wirkung auf den Körper. Wieder zählt er die Dinge auf, die uns von Gott als Nahrung zugewiesen sind.]

„Wahrlich, ich sage euch, der Gott des Lebendigen ist reicher als alle Reichen der Erde, und sein voller Tisch ist reicher als die reichste Festtafel aller Reichen auf Erden. Esst darum Euer ganzes Leben lang am Tisch eurer Erdenmutter, und

[53] siehe auch bei „Palikanon, die Reden des Buddha”

Ihr werdet nie Mangel kennen. Und wenn Ihr an ihrem Tische esst, esst alle Dinge, *so wie sie auf dem Tisch der Erdenmutter gefunden werden. Kocht nicht, noch mischt alle Dinge miteinander*, damit eure Eingeweide keine dampfenden Sümpfe werden. Denn ich sage Euch wahrlich, dies ist in den Augen des Herrn abscheulich."

[Es folgen weitere Anleitungen bezüglich der Menge, der Jahreszeiten-bezogenheit, Mischung... der Nahrung; sowie weitere, für die Verdauung wichtige Belehrungen. Er erklärt, wie wir Menschen dem Beispiel der Natur folgen sollen, um ein erfülltes frohes Leben zu leben.]

Papst Benedikt erkennt 2007 an Ostern die Essener Schriften an

Papst Benedikt XVI. spricht in der Lateran-Basilika am Gründonnerstag, dem 05. April 2007 Worte zum Pascha-Fest (Ostern):
„Die Schriftfunde von Qumran haben inzwischen zu einer überzeugenden Lösungsmöglichkeit geführt, die zwar noch nicht allgemein angenommen ist, aber doch eine hohe Wahrscheinlichkeit für sich hat. Jesus hat Pascha gefeiert: Ohne Lamm..."

3. Friedensevangelium des Vollkommenen Lebens

...Ich bin gekommen um Frieden auf Erden zu senden, doch...

Diese Schrift wurde 1881 aus dem Original Aramäischen durch Reverend Gideon Jasper Richard Ouseley übersetzt und überarbeitet. Das ursprüngliche Evangelium, die Lehren Christi „dem Herrn der Liebe" lehrte die Gewaltlosigkeit und das Mitgefühl für alle Lebewesen, einschließlich den Tieren und Menschen. Aus den oben genannten Gründen widersetzten sich die römischen Geistlichen bei Nizäa gegen diese Lehren und eliminierten sie aus den Evangelien. Sie änderten diese so radikal ab, dass sie für Kaiser Konstantin akzeptabel waren, der das rote Fleisch und fließenden Wein seiner Mitternachtsfeste zu sehr liebte, als dass er eine Religion anerkennen konnte, die ihm diese Freuden verbot. Dies war einer der Hauptgründe warum er diejenigen, welche diese Lehren befürworteten und sich daran hielten, so erbittert verfolgte.[54]

[54] Auch nachzulesen auf www.regina-rau.de → Reinkarnation: die größte Lüge der Kirche: Reinkarnation 553/5. Konzil und in meiner Sammlung über Hineise auf tierfreie Nahrung aus den Heiligen Schriften.

Der irische Geistliche, Reverend G.J. Ouseley behauptet, das ursprüngliche Evangelium entdeckt zu haben, aus welchen die vorliegenden vier Evangelien abgeleitet wurden. Er sagt: „sie stammen aus einem der buddhistischen Klöster in Tibet, wo sie von der Essener Gemeinde aufbewahrt werden, um sie vor den Händen korrupter Menschen zu bewahren und sind nun zum ersten Mal aus dem Aramäischen übersetzt. Diese Aussage wurde von Rev. Ouseley in einem Vorwort zu seiner Veröffentlichung dieses Evangeliums in dem Buch mit dem Titel „Evangelium der Heiligen Zwölf“ gemacht.

Wahrlich, ich bin gekommen, um FRIEDEN
auf die Erde zu senden. Doch siehe, wenn ich spreche,
folgt mir ein Schwert - Kapitel 16:13

Jesus tadelt die Grausamkeit gegen ein Pferd

(2) Das Pferd aber war zu Boden gestürzt; denn die Last war ihm zu schwer, und der Mann schlug es, dass das Blut von dem Körper des Tieres rann. Und Jesus trat zu ihm hin und sprach: „Du Sohn des Greuels warum schlägst du dein Tier? Siehst du denn nicht, dass es für seine Last viel zu schwach ist, und weißt du nicht, dass es Schmerz leidet?“ - „Was hast du damit zu schaffen? Ich kann mein Tier schlagen, so viel es mir gefällt; denn es gehört mir... „Sehet ihr denn nicht, wie es blutet, und höret ihr nicht, wie es stöhnt und jammert?“ - „Nein, Herr, wir hören nicht, dass es stöhnt und jammert!“ (5) Und Jesus wurde traurig und sprach: „Wehe euch, ihr Hartherzigen, die ihr nicht hört, wie es um Mitleid klagt und schreit zu seinem himmlischen Schöpfer, und dreimal Wehe dem, gegen den es schreit und stöhnt in seiner Qual!“ (6) Und er schritt weiter und berührte das Pferd, und das Tier erhob sich und seine Wunden waren geheilt. Aber zu dem Manne sprach er: „Gehe nun Deinen Weg und schlage es künftig nicht mehr, so auch Du Mitleid zu finden hoffest.“...
Und Jesus sagte weiter: „Ich bin gekommen, die Opfer und die Blutfeste abzuschaffen, und wenn ihr nicht aufhören werdet, Fleisch und Blut der Tiere zu opfern und zu verzehren, so wird der Zorn Gottes nicht aufhören, über euch zu kommen, ebenso wie er über eure Vorfahren in der Wüste gekommen ist, die dem Fleischgenusse frönten und von Fäulnis erfüllt und von Seuchen aufgezehrt wurden.“

Kapitel 24 - Jesus rügt Grausamkeit, heilt Kranke, treibt Teufel aus

(4) Und am nächsten Tage kam die Mutter eines jungen Mannes zu Jesus und bat ihn, dass er seinen Arm wieder heile. Und Jesus sprach zu ihnen von dem Gesetze der Liebe und der Einheit allen Lebens in der einen einzigen Familie Gottes. Und er sprach sodann: *„Wie Ihr in diesem Leben euren Mitgeschöpfen tuet, so wird es Euch ergehen im künftigen Leben!*

Kapitel 28 - Lasset die Geschöpfe frei

dass sie sich in Gott freuen und den Menschen keine Schuld auferlegen.“ [55]

Kapitel 31 - Jesus tadelt den gedankenlosen Treiber

… (13) Und als Jesus es sah, sprach er zu ihm: „Warum schlägst Du Deinen Bruder?“ Und der Mann erwiderte: „Ich wusste nicht, dass es mein Bruder ist. Ist es nicht ein Lasttier und dazu gemacht, mir zu dienen?“ (14) Und Jesus sprach: „Hat nicht derselbe Gott aus dem gleichen Stoffe dieses Tier und die Kinder, die Dir dienen, geschaffen, und habet Ihr nicht denselben Atem beide von Gott empfangen?“

Kapitel 33 - (8) Sünden werden nicht vergeben durch das Blut der Andern

(8) Ich aber sage euch: Vergießet nicht das Blut der Unschuldigen, noch esset Ihr Fleisch. Gehet aufrecht, liebet die Barmherzigkeit und tuet das Rechte, und eure Tage werden lange währen.

Kapitel 38 - Jesus verdammt die Misshandlung der Tiere

(1) Und mehrere seiner Jünger kamen zu ihm und sprachen zu ihm über einen gewissen Ägypter, einen Sohn des Belial der lehrte, dass es nicht wider das Gesetz sei, die Tiere zu quälen, wenn Ihr Leiden den Menschen Nutzen bringe. (2) Und Jesus sprach zu ihnen: „Wahrlich, ich sage euch, die Vorteile ziehen aus dem Unrecht, das einem Geschöpf Gottes zugefügt wird, die können nicht rechtschaffen sein. Noch dürfen alle, deren Hände mit Blut befleckt sind oder

[55] lies dazu auch den „Palikanon - die Reden des Buddha”

deren Mund durch Fleisch verunreinigt ist, heilige Dinge berühren oder die Geheimnisse des Himmels lehren...[56]

Kapitel 48 - Jesus speist tausend Menschen mit fünf Melonen...

… (2) Und Jesus erhob seine Stimme und rief: „Oh, Ihr die Ihr dürstet, suchet das Wasser, welches vom Himmel kommt; denn dieses ist das Wasser des Lebens, und wer es trinket, der wird niemals mehr durstig sein.“ (3) Und er nahm von den Früchten fünf Melonen und verteilte sie unter dem Volke, und sie aßen, und ihr Durst wurde gelöscht. Und er sprach zu ihnen: „Wenn Gott die Sonne scheinen lässt und das Wasser füllen diese Früchte der Erde, soll dann nicht derselbe die Sonne eurer Seelen sein und Euch mit Wasser des Lebens erfüllen? (4) Suchet die Wahrheit und lasset eure Seelen mit Zufriedenheit erfüllt sein. Die Wahrheit Gottes ist das Wasser, welches vom Himmel kommt, ohne Geld und ohne Preis, und die es trinken, werden befriedigt sein.“

Kapitel 71 - Die Reinigung des Tempels

(2) Und als er eine Geißel aus sieben Stricken gemacht hatte, trieb er sie alle zum Tempel hinaus und ließ die Schafe und Ochsen und die Tauben frei. (3) ... „Steht es nicht geschrieben. Mein Haus soll ein Bet-Haus heißen für alle Völker? Ihr aber habt eine Mördergrube daraus gemacht und es mit aller Art Greuel erfüllt.“ (4) Und er duldete nicht, dass einer eine Schüssel voll Blutes durch den Tempel trug oder dass Tiere getötet würden...

Die Mutter eines Freundes rief mich 2012 begeistert an und berichtete mir, dass sie gerade von einer „wunderbaren” Weinverköstigung in einer Kirche aus Nied komme, wo auf den Tischen mit Tischdecke und Blumen verziehrt, Wurst. Und Käseplatten angeboten wurden. Anschließend hätte man dort Wein bestellen können. Unter „Biblische Weinprobe” kann man etliche dieser äußerst seltsam anmutenden Verkaufs-Rituale finden. Man fühlt sich tatsächlich in die Zeit zurückversetzt, in welcher Jesus die Händler mit Geisseln aus den Tempeln trieb.

[56] Wenn man darauf schaut, ist es kein Wunder, dass die Kirchen und das Krankensystem der Welt keine Gesundheit predigt, und auch keinen Zusammenhang zwischen den Heilsbotschaften, der Ernährung und dem Glück und Heil des Menschen auf Erden sieht! Wie könnte denn irgendetwas derartiges in irgendwelchen Heiligen Schriften niedergeschrieben sein!? Und doch ist es so … wer sucht, der wird mehr finden, als er suchte!

Kapitel 75 - Das letzte Ostermahl

(6) Und Judas Ischarioth sprach zu ihm: „Siehe, das ungesäuerte Brot, den gemischten Wein, das Öl und die Kräuter, doch wo ist das Lamm, das Moses befohlen hat?“ Denn Judas hatte das Lamm gekauft; doch Jesus hatte verboten, dass es geschlachtet werde. (7) Und Johannes sprach im Geiste: „Sehet das Lamm Gottes, den guten Hirten, der sein Leben für seine Schafe hingibt.“ Und Judas war betroffen bei diesen Worten, denn er wusste, dass er ihn verraten werde. Aber Judas sprach abermals: „Stehet nicht geschrieben im Gesetze, dass ein Lamm geschlachtet werden müsse für das Osterfest innerhalb der Tore?“ (8) Und Jesus antwortete: „Wenn ich auf das Kreuz gehoben werde, dann wird das Lamm wahrlich geschlachtet sein. Wehe aber dem Menschen, durch den es in die Hände der Schlächter geliefert wird... (9) *Wahrlich, ich sage euch, darum bin ich in die Welt gekommen, dass ich alle Blutopfer und das Essen von Fleisch der Tiere und Vögel abschaffe.* (10) Am Anfang gab Gott allen die Früchte der Bäume und die Saaten und die Kräuter zur Nahrung, *doch die sich mehr liebten denn Gott oder ihre Genossen, verdarben ihre Sitten und schufen Krankheiten in ihren Körpern und füllten die Erde mit... Gewalttätigkeit.* (11) Nicht durch das Vergießen von unschuldigem Blut, sondern durch ein frommes Leben werdet Ihr den Frieden Gottes finden. Ihr nennet mich Christus, und Ihr sprechet wahr; denn ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.
[Anders ausgedrückt sagte Jesus: ich - das Licht des Lebens und der Wahrheit - zeige dir den Weg, die Wahrheit und das Leben! Und: indem ihr so lebt, wie ich es euch vorgelebt habe, erlangt ihr ein von jeglicher Drangsal befreites Leben!]

Kapitel 87 - Jesus erscheint seinen Jüngern

(7) Dann sprach Jesus wieder zu ihnen:... „Lehret sie das heilige Gesetz der Liebe, das ich Euch überliefert habe. *Welche ihre Sünden aufgeben, denen sind sie erlassen, und welche fortfahren in ihren Sünden, denen sind sie vorbehalten.* (8) Taufet sie, die glauben und bereuen, segnet und salbet sie, und bringet dar das reine Opfer der Früchte der Erde, das ich eingesetzt habe zu meinem Gedächtnis. (9) Siehe, ich habe meinen Leib und mein Blut am Kreuze geopfert zur Erlösung der Welt von den Sünden gegen die Liebe, und von den Blutopfern und Festen der Vergangenheit. (10) Ihr sollt das Brot des Lebens [das Essener Brot war vitales Rohkostbrot, das an der Sonne getrocknet war] und den Wein der Erlösung [früher eingedickter Traubensaft verdünnt mit Wasser] in einer reinen Gabe mit Weihrauch opfern, wie es geschrieben stehet von mir, und Ihr

sollt essen und trinken davon zum Gedächtnis, dass ich alle, die an mich glauben, befreit habe von der alten Knechtschaft eurer Vorväter. (11) Denn diese hatten einen Gott aus ihrem Bauche gemacht und opferten ihrem Gotte die unschuldigen Geschöpfe dieser Erde statt der eigenen fleischlichen Natur. (12) Und sie aßen das Fleisch und tranken das Blut zu ihrem eigenen Verderben, zerstörten ihre Körper und verkürzten Ihr Leben ebenso wie die Helden, die die Wahrheit nicht kannten, oder die sie kannten und zu einer Lüge gemacht haben.

Wie kam es dazu, dass das Urchristentum und andere Religionen so verfälscht wurden?

Die Fälschung der Bibel im Auftrag von Papst Damasus durch Hieronymus - unseren Kirchenvater

Der blutrünstige und ausschweifend lebende Papst Damasus I. erteilte 370 nach Christus dem Hieronymus den Auftrag, eine Bibel im Sinne der katholischen Kirche herzustellen. Er sollte alle vorhandenen Evangelischen Texte ins Lateinische übersetzen und zu einer großen Bibel zusammen ordnen, (die Vulgata). Da war er sehr verzweifelt, denn keine zwei Texte hatten eine längere Übereinstimmung. Alles wich von Richtung der Lehre her voneinander ab.
Ab 395 nach Christus veröffentlichte Hieronymus eine Übersetzung des gesamten „Alten Testaments“. Angeblich nach dem Altgriechischen (neue Forschung). Früher behauptete er, er habe es aus dem hebräischen übersetzt.

Brief des Hieronymus an Papst Damasius
In einem verzweifelten Brief schrieb Hieronymus an den Papst: „Du zwingst mich, ein neues Werk aus einem alten zu schaffen, „Wird sich auch nur einer finden ... der mich nicht, sobald er diesen Band [Bibel] in die Hand nimmt ... lauthals einen Fälscher und Religionsfrevler schilt, weil ich die Kühnheit besaß, einiges in den alten Büchern zuzufügen, abzuändern oder zu verbessern?“

Brief des Hieronymus an seinen Freund Juvinian
„Der Genuss von Tierfleisch war bis zur Sündflut (Sintflut) unbekannt; seit der Sündflut aber gibt man uns die Nerven und den stinkenden Saft des Fleisches unter die Zähne, ... Jesus Christus, der am Ende der Tage gekommen ist, hat das Ende an den Anfang zurückgeführt, so dass es uns heute nicht mehr gestattet ist, Fleisch zu essen.“

Deshalb habe er, so schreibt er seinem Freund, bei der Umschreibung seine *Feder in Zaum* gehalten. Hieronymus soll die Schrift „lediglich“ an 3500 Stellen geändert haben, was in etwa 2-3 absichtlichen Fälschungen pro Seite entspricht. Mit diesem Wissen im Hintergrund, sollte es in Zukunft möglich sein, die Bibel tiefgründiger zu lesen und gefälschte Stellen, etwa um das Essen von Tieren oder andere widrige Dinge durch die „Erlaubnis Gottes” zu rechtfertigen.

Abschaffung der Reinkarnation(slehre) durch Kaiser Justinian

553 nach Christus im 5. Konzil von Nicäa in Konstantinopel. Da die Geliebte Justinians, eine ehemalige Konkubine, sich zum Ziel gesetzt hatte, den Status einer Göttin zu erlangen, stand ihr die Reinkarnation und das Wissen um die Wiedergeburt im Wege. Denn die Menschen hätten sich nie dazu verleiten lassen, Tiere zu essen, so lange dieses Gesetz des Echo’s (Karma) Gültigkeit hatte. Als diese Lehre und das damit verbundene Gesetz „Du sollst nicht töten“ abgeschafft wurde, konnten das Fleischessen und die Blutfeste, die seit Jesus verboten waren, wieder eingeführt werden.
Da wie bereits erörtert, das Essen von Fleisch und Blut das Gemüt dumpf und den Geist blind macht, konnten danach die Menschen allen Befehlen von blutrünstigen und ausschweifenden Regentschaften unterworfen werden.

Jesus im „Friedensevangelium des vollkommenen Lebens“
37:2: bis 37:5: Jesus antwortete: „Wahrlich, ich sage dir, es sei denn, dass jemand wiedergeboren werde aus dem Fleische und dem Geiste, so kann er nicht in das Reich Gottes kommen. Denn: die viele Erfahrungen durchmachen, werden durch Leiden vollkommen werden. 37:3: Die da gelitten und überwunden haben, werden zu Pfeilern gemacht werden im Tempel meines Gottes, und sie werden ihn nie wieder verlassen. … Sie werden nimmer sterben noch werden sie wiedergeboren werden; denn Tod und Geburt haben keine Herrschaft mehr über sie.

Was bedeutet das? *Wer aufgehört hat zu töten, und wer geholfen hat, das Leben auf der Erde zu erhalten, anstatt es zu zerstören, wer Mitgefühl und Barmherzigkeit lebte, und wer anderen geholfen hat, es ebenso zu tun, der wird seine Befreiung vom Joch des leidenden Körpers erleben.*

4. Der Qur-Ân - Koran

Der Qur-Ân (Koran) ist die Heilige Schrift des Islam, die Offenbarung Allahs (Gott) an den Propheten Mohammed, vermittelt durch den Engel Gabriel. Er ist neben den Berichten über die Verhaltensweisen (Sunna) die Hauptquelle des islamischen Gesetzes, der Scharia.

Sura 2 - „Al-Bakarah" - die Kuh Surah Baqarah (2)

2.58 Wolken, die wir sandten, spendeten Euch Schatten, und wir ließen Manna und Salwa (Früchte von Trockenbrotbäumen) herabfallen und sprachen zu euch: Esst von diesen vorzüglichen Speisen, die wir sandten."...
2.61 - Als Moses um Wasser für sein Volk flehte, da sagten wir: „Schlage mit deinem Stab an den Felsen!" und es sprudelten zwölf Quellen hervor, so dass alle Stämme ihren Trinkplatz erkannten. „Eßt und trinkt von dem, was Allah gegeben hat, und verübt nichts Böses mehr auf Erden, stiftet keinen Unfrieden!"
Als ihr sagtet: „O Moses, wir können uns mit immer der gleichen Speise nicht mehr länger zufriedengeben, bitte deinen Herrn für uns, dass er uns der Erde Gaben sprießen lasse: Feldfrucht, Gurken, Knoblauch, Linsen und Zwiebeln"[57], da erwiderte er: „Wenn ihr denn das nähere Schlechte dem Besseren vorzieht, so kehrt in die ägyptische Gefangenschaft zurück, dort findet ihr, was ihr verlangt." Elend und Armut waren dafür ihr Los…
2.127 Und Abraham sprach: „Mein Herr, mache diesen Ort zur Friedensstätte und nähre seine Bewohner, die an Allah und das Jüngste Gericht glauben, mit seinen Früchten!"
2.169-171 - Menschen, genießt, was gut und erlaubt ist auf Erden und folgt nicht den Stapfen des Satans; er ist ja euer offener Feind und befiehlt euch nur Böses und Schändliches und Dinge von Allah zu sagen, die ihr nicht versteht. Sagt man zu ihnen: „Folgt dem, was Allah offenbart hat!" - so antworten sie: „Nein, wir folgen den Bräuchen unserer Väter!" *Aber waren ihre Väter denn nicht unbelehrt oder falsch geleitet*?...
2.267 Wünscht nicht jeder von Euch einen Garten zu besitzen, mit Palmen, mit Weinstöcken, von Quellen bewässert, der Früchte aller Art trägt?...

[57] gemeint ist alles, was man früher zum Fleisch als Beilage aß

Sura 7 - „Al-Araf“ - Die Zwischenmauer

7.58-59 Er ist es, der die Winde vorAußendet, seine Barmherzigkeit (den Regen) zu verkünden, bis sie mit Regen schwerbeladene Wolken bringen, um sie auf eine tote (dürre und trockene) Gegend zu tragen, auf welche wir Wasser herabfallen lassen, um damit alle Arten von Früchten hervorzubringen. Auf diese Weise werden wir auch einst die Toten wieder aus ihren Gräbern hervorbringen, mögt Ihr dies eingedenk sein. Ein gutes Land bringt dann, mit dem Willen seines Herrn, seine Früchte in Überfluss; ein schlechtes Land aber bringt deren nur wenig. So machen wir einem dankbaren Volk unsere Zeichen klar und deutlich.[58]
7.131 - Schon früher hatten wir das Volk des Pharao mit *Teuerung und Mangel an Früchten* heimgesucht, damit es eingedenk sei.

Sura 15 - „Al-Hijr“ - Al Hedscher

15.20-22 Die Erde haben wir ausgebreitet und feste Berge darauf gesetzt und Gewächse aller Art, nach einem bestimmten Maß, aus Ihr hervorwachsen lassen und haben so Nahrungsmittel Euch und denen gegeben, welche Ihr nicht ernähren könnt. Von allen Dingen sind Vorratskammern bei uns, woraus wir nur nach bestimmtem Maße zuteilen.
15.46-49 - (Gott zu Abraham) Die Gottesfürchtigen aber sollen in stromreichen Gärten kommen. „Geht ein in Friede und Sicherheit.“ *Entfernen wollen wir allen Hass aus ihrer Brust*... 74.40-43 Die Gefährten der rechten Hand, welche in Gärten (mit den Früchten) wohnen, fragen dann die Frevler: *„Was hat euch in die Hölle gebracht*?“...

Sura 26 - „Ash-Shuaara“ - Die Dichter

26.8-9 (Gott zu Moses) Haben sie denn noch nicht auf die Erde hingeblickt, aus welcher wir so viele herrliche Gewächse aller Art hervorwachsen lassen? Hierin liegt ein Zeichen unserer Allmacht; doch die meisten wollen nun einmal nicht glauben; aber Dein Herr ist der Allmächtige und Allbarmherzige.

[58] Gutes Land = Volk der Gerechten, die die Würde und das Leben ihrer Mitgeschöpfe achten; Schlechtes Land = Volk derer, die das Leben ihrer Mitgeschöpfe zum Nutzen ihrer eigenen Vorteile nicht achten

Sura 28 - „Al-Qasas“ - Die Geschichte

28.58 (Gott zu Moses) Haben wir ihnen nicht einen sicheren Zufluchtsort gewährt, der, durch unsere Güte Früchte aller Art zur Nahrung hervorbringt?

Sure 34 - „Saba“ - Saba

34.16-17 - Auch Sabas Nachkommen hatten an ihrem Wohnort ein Zeichen: zwei Gärten, einen rechts und einen links, und wir sagten: „Esst von dem, womit euer Herr euch versorgt hat, und seid ihm dankbar; denn das Land ist gut und der Herr gnadenvoll. Aber sie wichen von diesem Gebot ab, und darum schickten wir über sie die Überschwemmung der Dämme, und wir verwandelten ihre zwei Gärten in zwei Gärten, welche bittere Früchte trugen, Tamarisken und ein wenig Lotus. Dies gaben wir ihnen zum Lohne ihrer Undankbarkeit.

Sure 80 - „Abasa“ - Er runzelte mürrisch die Stirn

80.24-33 Nicht anders ist es: Bis jetzt hat der Mensch nicht erfüllt, was Allah ihm gebot. *Der Mensch sehe doch nur einmal auf seine Speise*. Wir lassen regnen und hervorsprossen: Korn, Weintrauben, Kräuter, Oliven und Palmbäume und Gärten, mit Bäumen dicht bepflanzt, und Obst und Gras für euch und euer Vieh.

Sure 74 - „Al-Muddaththir“ - Der Bedeckte

74.40-43 Die Gefährten der rechten Hand, welche in Gärten wohnen, fragen dann die Frevler: „Was hat Euch in die Hölle gebracht?“...

Sure 88 - „Al-Ghaschiyah“ - Der Bedeckende

88.11-13 Sie kommen in einen erhabenen Garten, wo sie nicht eitles Gerede hören werden und wo sie eine fließende Quelle finden...

5. Die Thora - Judentum

1. Die Thora (hebräisch תּוֹרָה = Gebot, Belehrung) ist der erste Teil der hebräischen Bibel (Tanach). Der Talmud (תַּלְמוּד hebräisch = Belehrung/Studium à der 6 Ordnungen (Shisha Sedarim) d. Lebensbereiche ist eines der bedeutendsten Schriftwerke des Judentums.
2. «Und Gott sprach: Siehe, ich geb euch alles Kraut Samen tragend, das auf der Fläche der ganzen Erde, und jeglichen Baum, an welchem Baumfrucht, Samen tragend, euer sei es zum Essen.» (Ber. 1:29) … *Tierquälerei, ist tabu* (tzaar baalei chajim)!
3. Gebot, die Gesundheit und das Leben zu erhalten (pikuach nefesch)
4. *Verbot, einem Lebewesen Schmerz zuzufügen* (tsaar baalei chaim)
5. Sefer Chasidim (das Buch der Frommen): „Sei freundlich und barmherzig zu allen Geschöpfen des Höchsten, die er in dieser Welt geschaffen hat. *Schlage niemals ein Tier oder sei die Ursache für Schmerzen für jegliches Tier.*
6. Die ursprüngliche, tierfreundliche vegane Tradition des Judentums wurde unter anderem von Rabbiner Abraham Isaac Kook (1865-1935) in Erinnerung gerufen: «„Es sollte kein Zweifel daran bestehen, dass der Begriff der Herrschaft des Menschen über die Natur, wie er in der Thora erwähnt wird, nicht bedeutet, dass ein Despot das Ruder ergreift, alle anderen Lebewesen tyrannisiert und unterjocht, um eigene selbstsüchtige Interessen mit *kaltem* Herzen zu verfolgen. Das lag nicht im Sinn des Schöpfers der Welt, der sich ja gerade durch Milde, Gnade, und Mitgefühl auszeichnet und von dem gesagt wird, „er wird eine Welt der Freundlichkeit errichten.“
7. Im Laufe der Zeit entwickelten sich dann die jüdischen Ernährungsgesetze… kashrut bedeutet: die fleischliche Nahrung = nur ein Kompromiss!!! Nur Früchte, Gemüse, unverarbeitetes Getreide etc. sind ohne Vorbehalt kosher; Fleisch = von Natur aus nicht kosher. Die fleischsüchtigen Religionsführer erklärten teilweise sehr komplizierte kashrut- und schechitah-Gesetze, wie man es kosher bzw. rein machen kann, damit es allgemein Anerkennung finden würde und sie sich nicht an die ursprünglichen, reinen Gesetze halten müssten.
8. Perek Schira (Gesang der Natur - Textquelle, die auf König David zurückgeführt wird): …Mensch und Tier werden als gleichberechtigte Glieder einer Schicksalsgemeinschaft der Geschöpfe betrachtet, die obzwar sie verschiedenartig sind und einander oft rätselhaft bleiben, zu Respekt und Gesetzestreue aufgefordert sind.

9. Exodus Rabbah 2, Midrash Gott zu Moses „Du, der Du Mitleid mit einem Lamm hast, wirst der Schafhirte meines Volkes Israel.“ Und Rebekka wurde als Isaaks Frau auserwählt, weil sie Mitleid mit durstigen Kamelen hatte.
10. Hebräischer Ausdruck für Tiere „nephesh chayah“ (Übersetzung= lebende Seele): dieser Ausdruck kommt im Alten Testament ca. 400 mal vor.
11. Genesis-Passage 2:7: Gott gab den Menschen den Odem des Lebens ein. Aus Genesis 7:15,22 ist ersichtlich, dass Tiere den gleichen „Odem des Lebens“ haben wie Menschen.
12. Prediger 12:7: Hebräischer Ausdruck „ruach“ für Geist/Seele im Neuen Testament → dieser Ausdruck ist im Judentum ebenfalls für Menschen und Tiere gebräuchlich.
13. Halachisches, jüdisches Gesetz: Freundlichkeit den Tieren gegenüber. Nicht subjektive, willkürliche Liebe zum Tier ist gemeint (von Vorlieben oder Abneigungen bestimmt), sondern die Pflicht dem Tier gegenüber, die Forderung, auf der Grundlage des Mitgefühls für alle Lebewesen zu handeln. Kein Lebewesen ist mehr Wert als ein anderes, keines hat ein höheres Lebensrecht als ein anderes.
14. Wesentliches religionsgeschichtliches Argument: nach der Zerstörung des Zweiten Tempels wurde die Opferung von Tieren sowie der Verzehr von Fleisch ungültig. Der Babylonische Talmud - Pesachim 109a (7Jh.) betont: Juden sind nicht mehr verpflichtet, an den Hohen Feiertagen + aus sakralen Gründen Fleisch zu verzehren. Jüdische Glaubenstreue kommt gerade dadurch z. Ausdruck, auf das Töten + den Fleischverzehr zu verzichten.
15. Hesekiel (Hes. 16:19-23) : „Die Nahrung, die ich Dir gab … hast Du Götzen geopfert. Du hast deine Söhne und Töchter die du mir geboren hast, genommen und ihnen Schlachtopfer zum Essen vorgesetzt. … Musstest du auch noch meine Söhne schlachten, um sie ihnen darzubringen und für sie durch das Feuer gehen zu lassen?“
16. Jesaja 65:17.21.25 „Denn siehe, ich schaffe einen neuen Himmel und eine neue Erde und an das Frühere wird man nicht mehr denken, und es wird nicht mehr in den Sinn kommen ... sie werden Weinberge pflanzen und ihre Frucht essen, Wolf und Lamm werden zusammen weiden; und der Löwe wird Stroh fressen wie das Rind. Man wird nichts Böses und nichts Schlechtes tun auf meinem ganzen heiligen Berg, spricht der Herr.“

Wie kommt es zu den Tieropfern in der jüdischen Religion?

Moses Maimonides (1135-1204 - jüdischer Philosoph): Das Auftreten von Tieropfern war nichts anderes als ein Ersatz für eine zuvor weitverbreitete Gepflogenheit: Kinderopfer! Die Tieropfer sollten so das noch größere Übel des Mordens von Kindern ersetzen.
Jeremia 32:35: „Sie errichteten die Kulthöhe des Baal im Tal Ben-Hinnom, um ihre Söhne + Töchter für den Moloch ins Feuer gehen zu lassen. Das habe ich ihnen nie befohlen, niemals ist es mir in den Sinn gekommen, solche Greuel zu verlangen + Juda in Sünde zu stürzen.“ … [59]
Diese Kinderopfer waren also noch bis in die Königszeit in Israel und Juda üblich… und wer glaubt, dass das alles Praktiken der Vergangenheit sind, der irrt gewaltig.

6. VEDA, Hinduismus, Buddhismus

Veda = Sammlung religiöser Offenbarungen mit grundlegender Autorität im Hinduismus. 1200-900 v. Chr.). Der Pali-Kanon ist die in der Sprache Pali verfasste, älteste zusammenhängend überlieferte Sammlung von Lehrreden des Siddharta Gautama Buddha.
Das Erscheinen Buddhas wurde schon lange Zeit vorher in den Veden vorausgesagt. Im Srimad Bhagavatam, der spirituellen Geschichtsschreibung des Universums, die vor 5000 Jahren niedergeschrieben wurde und als Krönung der geistigen Literatur Indiens gilt, heißt es folgendermaßen:

Srimad Bhagavatam

„Zu der Zeit, als Buddha erschien, waren die meisten Menschen atheistisch und zogen Tierfleisch jeder anderen Nahrung vor. Unter dem Vorwand, vedische Opferungen auszuführen, verwandelten sie nahezu jeden Ort in ein Schlachthaus um, in dem ohne Einschränkung Tiere getötet wurden (vergleiche dazu auch „Jesu Austreibung der Fleischer und Viehhändler aus dem Tempel” google Suche). Buddha aber predigte Gewaltlosigkeit, weil er Mitleid mit den hilflosen Tieren hatte.

[59] Verdreht, gefälscht und als heiliger Akt ausgelegt ist z.B. auch Genesis 1. Mose 22. „Abrahams Versuchung, wo angeblich Gott dem Abraham durch den Engel Gabriel aufträgt, ihn zu opfern, damit er sehen könne, ob er ihn - Gott - mehr liebe als seinen Sohn.

„Buddha erschien, um ahimsa (Gewaltlosigkeit) für alle Lebewesen durchzusetzen.

A.X.167 Die edle Reinigung - II

Dem Töten ist ein übles Ergebnis beschieden, gegenwärtig und in künftigem Dasein. So überlegend, gibt der Mensch (Mönch) das Töten auf, reinigt sich vom Töten.

A.X.174 Drei Ursachen - 8. Kammanidāna Sutta

Töten, sage ich, ihr Mönche, ist von dreierlei Art: durch Gier, Hass oder Verblendung. Durch die Vernichtung der Gier, des Hasses und der Verblendung kommt es zur Aufhebung der Verkettung der Wirkungen (Rad der Reinkarnation). Für den Tötenden ist also der Verzicht auf das Töten der Ausweg.

22. Kapitel: 2. Sāmañña Vagga - (Pali) A.X.210-213 Himmel und Hölle

(213) Der mit vierzig (negativen) Eigenschaften Behaftete … gelangt wie er sichs wirkt, in die Hölle. Mit welchen vierzig?
Er selber tötet, zum Töten regt er andere an, zum Töten gibt er seine Zustimmung das Töten lobt er... er selber hat (daher) falsche Ansichten, zu falschen Ansichten regt er an, falschen Ansichten gibt er seine Zustimmung und falsche Ansichten lobt er. Damit untergräbt und schadet er seinem Charakter - gelangt beim Zerfall des Leibes, nach dem Tode, in niedere Welt... in eine Hölle.
Der mit vierzig (positiven) Eigenschaften Ausgestattete, ihr Mönche, gelangt, wie er sich erwirkt, in den Himmel. Mit welchen vierzig?
Er selber steht ab vom Töten, zum Abstehen vom Töten regt er andere an, dem Absehen vom Töten gibt er seine Zustimmung und lobt es;... er selber hat (daher) rechte Erkenntnis, zu rechter Erkenntnis regt er andere an, gibt rechter Erkenntnis seine Zustimmung und lobt sie. Damit hält er seinen Charakter unversehrt und unbeeinträchtigt - und er gelangt beim Zerfall des Leibes, nach dem Tode, auf eine glückliche Fährte, in die himmlische Welt.

Mahayana Sutra

Die Mahayana-Sutras sind buddhistische Lehrreden (Sutra), die insbesondere von den Mahayana-Schulen als kanonisch anerkannt sind. Sie wurden ab dem 1. Jahrhundert v. Chr. aufgezeichnet. In Anlehnung an den in Pali verfassten Kanon buddhistischer Frühschriften (Pali-Kanon) wird die Sammlung von Mahayana Sutras auch Sanskrit-Kanon genannt.

Lankavatara Sutra (Tripitaka Nr. 671)

- Ich sage, dass alle Fleischsorten jederzeit ohne Ausnahme ungenießbar sind. Mahamati, ich verbiete das Essen von Fleisch nicht nur einmal. Sondern sowohl in der Gegenwart als auch in der Zukunft ist das Fleisch essen verboten.
- Zu jener Zeit sagte Arya (der Weise) Mahamati Bodhisattva Mahasattva zu Buddha: „Bhagavan (Ehrwürdiger der Welt), ich sehe, dass in allen Welten die Wanderung von Geburt zu Tod, die vermehrte Feindseligkeit, und der Fall auf üble Pfade vom Fleisch essen und wiederkehrenden Töten verursacht wird. Solch ein Verhalten verstärkt Gier und Ärger und macht es Lebewesen unmöglich, dem Leid zu entfliehen. Das ist wirklich sehr schmerzhaft."
- Wenn einer meiner Schüler dies nicht ernsthaft berücksichtigt und *noch Fleisch isst, sollten wir wissen, dass er aus der Candela (Mörder)-Linie stammt. So einer ist nicht mein Schüler und ich bin nicht sein Lehrer.* Deshalb, Mahamati, wenn jemand mein Verwandter sein möchte, sollte er kein Fleisch essen.
- Mahamati, in der Zukunft wird es unwissende Menschen geben, die sagen, dass viele buddhistische Gebote das Fleischessen erlauben. Sie lieben den Geschmack von Fleisch, weil sie von früher das Fleischessen gewohnt sind und sagen das einfach ihrer eigenen Ansicht entsprechend. Aber tatsächlich haben Buddhas und Weise niemals gesagt, dass Fleisch Nahrung sei.
- *Alles gegessene Fleisch ist wie die toten Körper der Menschen* … gekochtes Fleisch ist stinkend und verkotet wie brennende Leichen - wie können wir also so etwas essen?
- *Das Töten findet für die Käufer statt, somit ist Kaufen genauso wie Töten*.
- Mahamati, Die Lebewesen der Welt befinden sich in der Seelenwanderung der sechs Pfade. Sie sterben, gebären einander neu, ziehen einander auf und werden einander immer wieder Väter, Mütter, Brüder und Schwestern … *Sie können nach dem Tod auch in andere Pfade geboren werden: als Höheres Wesen, Mensch, Asura (gefallene Engel), Tier, hungriger Geist oder Höllenwesen.* Ob tugendhaft oder böse werden sie also einander regelmäßig Verwandte. Aufgrund dieser Verwandtschaften *stammt alles von Lebewesen gegessene Fleisch von deren eigenen Verwandten ab*.

Buddha im Surangama-Sutra

- Nach meinem Verscheiden werden überall verschiedenartige Geistwesen auftreten, die die Menschen in die Irre führen, indem sie lehren, dass man Fleisch essen dürfe und dennoch zur Erleuchtung gelangen könne ... *Wie*

aber kann ein Mönch, der andere zur Befreiung zu führen gedenkt, sich am Fleische lebendiger Geschöpfe laben?

- Ananda, wenn Lebewesen in den sechs Welten der Existenz das Töten einstellen, geraten sie nicht in den Kreislauf von Geburt und Tod … Wie soll sich also jemand, der sich im großen Mitgefühl übt, vom Fleisch und Blut von Lebewesen ernähren? … Wenn sie sich nicht den Sinnesfreuden und des Tötens enthalten, entkommen sie niemals den drei Welten der Existenz. … Wenn aber jemand seinen Körper und Geist kontrollieren kann und dadurch AUFHÖRT, DAS FLEISCH DER TIERE ZU ESSEN und tierische Produkte zu tragen, der wird, sage ich, wirklich befreit.

Aus den Reden des Buddha (Palikanon): die Pflichten von Mönchen & Laien

Töte kein lebendes Wesen und lasse nicht töten, und wenn Andere töten wollen, lasse es nicht zu.“

Vanijja Sutta, AN 5:177

Wer den Pfad des rechten Lebens gehen will, der unterlasse fünf Arten von Geschäften: Waffenhandel, Menschenhandel, Fleischhandel, Rauschmittel-handel und Gifthandel.

Brahmajala Sutra

Ein Schüler des Buddhas darf nicht absichtlich Fleisch essen. Er sollte nicht das Fleisch irgendeines fühlenden Wesens essen. Ein Fleischesser verwirkt sich die Saat des großen Mitgefühls und macht sich zahlloser Vergehen schuldig.

Ksitigarbha Sutra, Kapitel 8

Auch muss man nach der Geburt eines Babys darauf achten, dass kein Tier getötet wird, um die Mutter mit Fleisch-Spezialitäten zu beköstigen, und nicht viele Verwandte versammelt werden, die Alkoholisches trinken oder Fleisch essen.

Denn in der schwierigen Zeit der Geburt gibt es unzählige böse Dämonen, die sich den streng riechenden Körper einverleiben wollen, und ich bin es, der vorher die für Haushalt und Land zuständigen Gottheiten angewiesen hat, Mutter und Kind zu schützen, damit sie sich sicher und glücklich fühlen und ihnen Nutzen zuteil wird.

Allerdings bereiten manche Leute wenn sie sehen, dass Mutter und Kind sicher und glücklich sind, gemeinsam zum Dank an die für die Gegend zuständigen

Gottheiten Gaben vor, indem sie unwissend und sinnwidrig auf das Töten von Tieren zum Verzehr zurückgreifen und damit Flüche auf sich herabbringen, die sowohl der Mutter als auch dem Kind schaden.

Lehren der Heiligen über den Vegetarismus

Zehn Tage Vegetarismus

schaffen etwas Güte in unserer Natur. Wegen vermindertem tierischem Fleisch und Blut ist unser Herz etwas sanfter.

Ein Monat Vegetarismus

sammelt Segen an und zieht den Schutz der Götter an, wodurch man viele Katastrophen vermeiden kann.

Wenn man ein Jahr lang Vegetarier ist,

erwirbt man viele Verdienste durch die Verringerung der vielen schlechten Taten und zieht so auf natürliche Weise Segen an.

Wenn man zehn Jahre lang Vegetarier ist,

geht strahlendes Licht aus vom oberen Teil des Kopfes und die Götter und Schutzengel, die das Licht immer begleiten, schützen einen vor allen Katastrophen. Und die Teufel wagen es nicht, einzudringen oder zu stören. Daher entwickelt man Weisheit und Intelligenz. Die eigene Erscheinung wird aufgrund dieses Segens auch erstrahlen.

Wenn man sein Leben lang Vegetarier ist,

werden drei Generationen Glück haben.

Wenn ihr alles schlechte Karma (immer wiederkehrende Vergeltung) beenden wollt, müsst ihr das Töten beenden. Denn das Gesetz des Himmels ist: Ein zerstörtes Leben muss ersetzt werden. Wenn wir uns nun befreien möchten von diesem irdischen Leben, sollten wir nicht in Blutschuld stehen.

Lehren der Heiligen über das Halten der Zehn Gebote

Gebot: Sich des Tötens enthalten

7. Die Bhagavad Gita: der Gesang des Erhabenen

Die Bhagavad Gita ist eine der zentralen Schriften des Hinduismus. Sie hat die Form eines spirituellen Gedichts.

Gesang 4.30

30 Das Leben bringt als Opfer dar, wer lange fastet mit Geduld: all diese Opferkundigen vernichten ihrer Sünden Schuld.

Gesang 6.22-23

22 Denn der Genuss der Sinnenwelt, O Ardjuna, gebiert den Schmerz.
Was anfängt und zu Ende geht, erfreut niemals des Weisen Herz.
23 Wer noch, wenn er im Körper weilt, die Aufregung besiegen kann,
die ihm aus Gier und Zorn entsteht, der ist ein wahrhaft froher Mann.

Gesang 7.20

20 Von mancherlei Gelüst verlockt, nahn andre andern Göttern sich;
im Bann der eigenen Natur verehrend sie geflissentlich.

Gesang 9.26-27

26 Wer mir mit fromm ergebnem Sinn: Blatt, Blüte, Frucht und Wasser gibt, von dem nehm gern ich dieses an, wenn er mich über alles liebt.
27 Was Du vollbringst und was Du isst, Dein ganzes Opfern und Kastein,
das sollst Du gleichsam immerdar als eine Darbringung mir weihn.

Gesang 17.6-10

Ardschuna: Wer nicht beachtend das Gesetz, doch glaubensvoll dir Opfer bringt, von welchem der drei „Gunas“ ist sein Seelenzustand dann bedingt?
Krishna: 06 wer der fünf Elemente Schar, die seinen Körper bilden, quält,
und mich, der in dem Leibe wohnt, ist von dämonschem Sinn beseelt.
07 Die Speise, die ein Mensch sich wählt, die Spende, Buße, Opferart:
In all dem jeweils einer sich, von den drei „Gunas“ offenbart.
08 Was langes Leben, Stärke, Lust, Gewandtheit und Behagen gibt,
was nahrhaft und erquickend ist, als Kost der Wesenhafte liebt.
09 Was sauer, salzig, scharf und heiß, was brennt und beißt und Leiden schafft,
was krank und melancholisch macht, genießet wer voll Leidenschaft.
10 Den Rest von einem fremden Mahl, wo Schalgewordnes überwiegt,
ißt unbedenklich einer, der der Macht des Dunkels unterliegt.

TEIL IV-3

AUS DER SICHT DER WISSENSCHAFT

Licht: Die Nahrung für Körper, Geist und Seele

Wir leben seit Hunderten von Jahren in dem irrigen Glauben, dass wir bei der Ernährung in der Hauptsache die Kalorien zählen müssen. Dabei steht in allen fundamentalen religiösen Schriften das Gleiche über dieses Thema zu lesen. Nämlich, dass wir nicht vom Brot allein leben. Das wir auch durch das „Wort des Herrn“ leben. Wie wir erfahren haben, sind damit nicht nur symbolisch seine Liebe und Gnade gemeint, sondern besonders auch die vitale Lichtkraft der Früchte und Pflanzen aus der Natur Gottes.

Ich möchte hier ein paar Ausschnitte aus Büchern von Wissenschaftlern aus der Mathematik, Metaphysik oder Philosophie zitieren, die verdeutlichen, welche Bedeutung vor allen Dingen das Licht in unserer Nahrung hat. Jeder mag dann selbst darüber reflektieren, wieviel Lichtessenz noch in seiner Nahrung enthalten ist, von der sich der Mensch in der Hauptsache ernährt! Darin sind sich alle tiefer forschenden Wissenschaftler einig!

1. Jasmuheen - Lichtnahrung

Die Nahrungsquelle für das kommende Jahrtausend

Jasmuheen - Ellen Greve (*1957). In den Jahren 1997 bis um 2000 wurde sie vor allem im deutschsprachigen Raum als Erfinderin des 21-tägigen *Lichtnahrungsprozesses* bekannt. Bei der Lichtnahrung handelt es sich um eine *feinstoffliche Ernährungsform,* die ohne die Zufuhr fester und flüssiger Nahrung auskommt. Greve erklärte, sie käme ohne Nahrung und ohne Flüssigkeit aus und ernährt sich seit 1993 ausschließlich von flüssigem Licht. Seit über 22 Jahren meditiert Jasmuheen und beschäftigt sich intensiv mit der grobstofflichen Nahrungslosigkeit und der feinstofflichen Lichtnahrung. Sie ist Herausgeberin des regelmäßigen Newsletters Elraanis.
Auszug: „Die bewusste Verfeinstofflichung führt zu großer Freiheit und grenzenlosem Sein. Befreiung von der Notwendigkeit zu essen. Befreiung von der Notwendigkeit zu schlafen. Befreiung von der Verwendung der gregorianischen Zeiteinteilung. Wir verlieren alle Gefühle der Trennung und Erklärungen dafür. Alles ist miteinander verbunden, weil Du Dich bewusst auf das, was in uns und in allem ist, konzentriert hast...
Pranismus war der vollkommenste Seinszustand der Menschen. Sie lebten von der Strahlung der Sonne. Die durch gewohnheitsmäßige Fresserei nach Essen

und Drogen süchtigen Massen haben dem Geist den Zutritt versperrt. Wenn der Magen arbeitet, zentriert sich die Lebenskraft in den Verdauungsorganen statt in den fünf Nasennebenhöhlen im Kopf. Wenige suchen nach den kosmischen Wahrheiten des Lebens und setzen sie in die Praxis um. Denn eng ist die Pforte und schmal der Weg, der zum Leben führt, und wenige sind es, die ihn finden."

13 Gehet ein durch die enge Pforte. Denn die Pforte ist weit, und der Weg ist breit, der zur Verdammnis abführt; und ihrer sind viele, die darauf wandeln. 14 Und die Pforte ist eng, und der Weg ist schmal, der zum Leben führt; und wenige sind ihrer, die ihn finden. Matthaeus 7.13-14 … Und es wird daselbst eine Bahn sein und ein Weg, welcher der heilige Weg heißen wird, dass kein Unreiner darauf gehen darf; und derselbe wird für sie sein, dass man darauf gehe, dass auch die Toren nicht irren mögen. - Jesaja 35:8 … Du tust mir kund den Weg zum Leben; vor dir ist Freude die Fülle und liebliches Wesen zu deiner Rechten ewiglich. - Psalm 16:11 … auf dass er Dir kundtäte, dass der Mensch nicht lebt vom Brot allein, sondern von allem, was aus dem Mund des Herrn geht... 5. Buch Moses 8:3 … denn das ist mir geboten durch des Herrn Wort: Du sollst kein Brot essen und kein Wasser trinken und nicht den Weg zurückgehen, den Du gekommen bist... 1. Buch Könige, 13:9 + 17

2. Viktoras Kulvinskas - Leben und Überleben

Kursbuch ins 21. Jahrhundert

Viktoras Kulvinskas (*1939) ist Mitbegründer des von Dr. Ann Wigmore gegründeten Hippocrates Health Institute, wo er über die Wirkung von lebendiger Nahrung auf den Organismus forschte. Noch heute hält Viktoras im Institut in Florida Vorträge und bildet die Hippocrates Health Educator aus. Zudem hat Viktoras faszinierende medizinische Kenntnisse und arbeitet auch medial im Heilbereich. In Deutschland wurde Viktoras hauptsächlich wegen seinem Buch bekannt. Es schreibt darin die natürliche Ernährung mit Informationen über Nahrungsmittel, Nährstoffe und Ernährungsfehlern sowie Yoga und natürliche Heilweisen.
Auszug: „Jeder Lebensprozess ist umkehrbar. Es kann wenige Wochen oder viele Jahre dauern, um den Weg zurück zu der für den Menschen am besten geeigneten Ernährung zu finden: der paradiesischen Frucht. Denjenigen, welche die Seele eines Methusalem haben und einen Körper, der fit genug ist,

um Gipfel zu erklimmen, kann es sogar gelingen, diese Höhe zu transzendieren und Pranier zu werden. Prof. Hilton Hotema diskutierte dieses Thema in „Mans Higher Consciousness“. Die Lungen, nicht der Magen, sind die lebenswichtigen Organe. Der Kanal des Lebens ist die Wirbelsäule und nicht der Verdauungstrakt. Die wichtigste Vitalfunktion ist das Atmen. „Wenn Menschen über die Atemorgane nur Strahlung zu sich nehmen würden, wie in einem frühen Goldenen Zeitalter, als man laut Überlieferungen noch tausend Jahre alt wurde... wäre Krankheit unbekannt.“ Als der Mensch von den Strahlen der Sonne und Luft lebte, erhielt er genau die Energie, die sein Körper benötigte. Die Lungen und die Haut nahmen die Energie auf und entsorgten auch die Abfallprodukte. Wenn Du versuchst, Dich ausgewogen zu ernähren, passiert es meist, dass Du von einem Nährstoff zuviel und von anderen nicht genügend zu Dir nimmst. In Abhängigkeit vom Klima ist die Hautpigmentierung zur Kompensation der Sonnenintensität heller oder dunkler, damit so die richtige Menge und Qualität an Strahlen in die Körperzellen gelangt. Die Pigmente wirken wie ein Filter, der sowohl die Intensität als auch die Qualität des Lichtspektrums reduziert, das durch die Haut eindringt.“

3. Paramahansa Yogananda

Autobiographie eines Yogi

Yogananda (Indien 1893-1952), war indischer Yoga-Meister, Philosoph und Schriftsteller und Pionier des Yoga im Westen und Begründer von spirituellen und humanitären Organisationen. Yogananda wuchs in wohlhabenden Verhältnissen auf. Er traf seinen Guru Yukteswar 1910 bereits im Alter von 17 Jahren. Nach seinem Studienabschluss 1915 am Scottish Church College, angeschlossen an die University of Calcutta trat er dem Orden bei. 1917 gründete er die *Yogoda Satsanga Society of India* sowie eine Knabenschule in Ranchi. Hier verband er moderne Ausbildungsmethoden mit Yoga-Schulung und geistigen Techniken. Zwanzig Jahre nach seinem Eintritt in den Swami-Orden erhielt Yogananda von Yukteswar den Titel Paramahansa verliehen, was soviel wie *höchster Schwan* bedeutet, ein hinduistischer Ehrentitel. Außerdem gründete er 1920 die *Self-Realization Fellowship* in den USA, und machte den Kriya Yoga (Bestandteil des Raja Yoga) im Westen bekannt.

Auszug: „Glaube nie, dass ein Leben durch die Kraft der Nahrung und nicht durch die Macht Gottes erhalten wird! Er, der alle Formen der Nahrung geschaffen hat, Er, der den Appetit geschenkt hat, wird auch dafür sorgen, dass

der, der an Ihn glaubt, erhalten wird. Bilde Dir nicht ein, dass Dich Reis ernährt oder Du durch Geld oder Menschen unterstützt wirst. Könnten sie helfen, wenn der Herr Dir Deinen Lebensatem nimmt? Sie sind nur seine Diener. Ist es Deine Fähigkeit, durch die Nahrung in deinem Magen verdaut wird?"

4. Babaji

Kriya Yoga und die 18 Siddhas

Babaji ist ein Avatar, der seit vielen Jahrhunderten im Himalaya existieren soll und immer wieder in der Welt erscheint um den Menschen dabei zu helfen, sich hier zurechtzufinden. Seine Botschaft und Lehre an die Menschen sind Einfachheit, Wahrheit und Liebe. Er war in der Zeit von 1970 bis 1984 in der Welt. Es wird gesagt, dass Jesus von Nazareth einer seiner bedeutendsten Schüler war, als er in der Zeit nach seinem zwölften bis dreißigsten Lebensjahr in Indien war, um dort die verschiedenen spirituellen Meisterschaften auszubilden.

Der erste bislang bekannte Bericht über eine Begegnung stammt vom hinduistischen Guru Lahiri Mahasaya (1828-1895), der Babaji ab 1861 mehrfach getroffen haben und von ihm *zum Wohl der gesamten Menschheit* in den Kriya Yoga eingeweiht worden sein soll. Auch Yoganandas Lehrer Yukteswar (1855-1936 bedeutendster Schüler Lahiri Mahasayas), soll Mahavatar Babaji ab 1894 mehrfach körperlich erschienen sein. Yukteswars bekanntestes Buch *The Holy Science* sei auf ausdrücklichen Wunsch Babaji's geschrieben worden.

Ab 1920 berichtete auch Paramahansa Yogananda von körperlichen Begegnungen mit Babaji. Laut Yogananda bestehe Babaji's Sendung darin, Propheten zu helfen, ihrer Bestimmung gerecht zu werden. Laut Yogananda und den von ihm zitierten Lehrern habe Babaji Unsterblichkeit im Körper erlangt, das heißt, er könne sich jederzeit an jedem Ort materialisieren. Er zeige sich jedoch nur und selten sehr weit fortgeschrittenen Yogis.

Auszug: „Das Geheimnis der Langlebigkeit liegt in der Technik, die Atmung in die feinstofflichen Kanäle und Zentren umzuleiten. Yogis und Siddhas, die bei ihrer Yoga-übung nicht durch Hunger oder Durst gestört werden, haben Zugang zu einer besonderen Technik bei der ein spezieller Nektar durch die Öffnung hinter dem Zäpfchen aus dem Gehirn ausgeschieden wird. Der Adept konzentriert sich dabei auf die physischen Zentren und die geheimnisvolle Drüse in der Region des Hypothalamus, um Amindha (flüssiges Ambrosia) zu erhalten.

Dieses Lebenselixier stärkt das menschliche System und macht es gegenüber Zerfall, Abbau, Krankheit und Tod immun."

5. Gopi Krishna

Kundalini

War ein indischer Yogi, Mystiker, Gelehrter und Autor (1903-1984). Nachdem er im Alter von 34 Jahren ein Erwachen der Kundalini-Kraft erlebt hatte, begann er sich für die systematische wissenschaftliche Erforschung des Kundalini-Phänomens zu engagieren.
Auszug: „Alle Yogasysteme basieren auf der Annahme, dass lebende Körper ihre Existenz einer extrem feinstofflichen immateriellen Substanz verdanken, die das Universum durchdringt und Prana genannt wird. Es ist die Ursache aller organischen Phänomene, steuert den Organismus durch das Nervensystem und Gehirn und manifestiert sich selbst als vitale Energie. Prana, in der modernen Terminologie als Lebensenergie bezeichnet, beinhaltet verschiedene Aspekte, um verschiedene Funktionen im Körper auszulösen, und zirkuliert im menschlichen System in zwei getrennten Strömen - einer mit wärmenden und der andere mit kühlendem Effekt. Für Yogis im Zustand der Erleuchtung klar wahrnehmbar...
... Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich ebenfalls bestätigen, dass es mit Sicherheit hauptsächlich zwei Arten von Lebensströmen im Körper gibt, die entweder eine kühlende oder eine wärmende Wirkung auf dass System haben. Prana und Apana exisiteren nebeneinander in jedem Gewebe und jeder Zelle. Beide fließen durch die höheren Nerven und ihre kleinen Verzweigungen als zwei voneinander getrennte Ströme, obwohl Ihr Fluss im normalen Bewusstseinszustand nicht wahrgenommen wird, da die Nerven seit frühestem Beginn des Lebens daran gewöhnt sind."

6. Hilarion

Seasons of the Spirit

Der Name Hilarion (griechisch: hilarios; lateinisch hilarius) bedeutet *fröhlich, glücklich,* und ist die *Weisheit des Flammenden Herzens*. Durch sie werden die Dinge mit dem Herzen erkannt und verstanden, die zuvor nur mit dem Ratio zu

lösen versucht wurden. Einige seiner früheren Inkarnationen waren unter anderem Paulus von Tarsus, Apostel Paulus, der Heilige Hilarion (ca. 300-371 n.Chr.), Einsiedler auf Zypern, und Heiler aus Palästina. Um 1912 wirkte er als Meister in der Theosophischen Gesellschaft. Er diktierte Briefe an Olcott und diktierte Mabel Collins das Buch „Licht auf dem Weg“.
Von Hilarion wird gesagt, dass er der Lenker des fünften grünen Strahls der Wahrheit, Heilung und Wissenschaft sei, und dass von seinem Tempel die Wahrheitsflamme in die Welt strahlt, die auch Konzentrations- und Heilungskräfte Außendet. Das Buch wurde zum ersten Mal 1983 durch das Medium Jon F. Fox vom aufgestiegenen Meister Hilarion gechannelt
Auszug: „Es ist falsch, sich vorzustellen, dass die Energie, die den physischen Körper des Menschen antreibt, aus der Nahrung stammt, die er zu sich nimmt. Dies ist eines der großen Missverständnisse der heutigen Welt! Die Energie des menschlichen Körpers muss aus einer viel subtileren und feinstofflicheren Quelle stammen als die Kohlenhydrat-Moleküle, denen man heute die Ernährung zuschreibt. Der Lebensprozess im Menschen findet nicht nur auf der rein chemischen Ebene statt. Sonst wäre der Mensch nichts anderes als ein Becher, in dem reaktionsfähige Chemikalien gemischt werden und hätte nicht mehr Lebens-Intelligenz oder Geist als man in einem solchen Becher finden kann. Nach Ablauf der chemischen Reaktion wäre der Becher still, leblos, leer - und ebenso wäre es mit dem Menschen.
Nein, die Kraft, welche die menschliche Maschine antreibt, ist nicht chemisch, sondern ätherisch. Der Äther ist eine Form allumfassender Substanz, die noch verdünnter ist als die subtilste Chemikalie des Menschen. Und tatsächlich ist dies der Stoff, aus dem sich alle wissenschaftlich bekannten Elemente kondensieren, so wie Wassertropfen aus Wasserdampf in der Luft. Gemischt mit dem Äther, der alle dreidimensionalen Räume des Menschen füllt (sogar die zwischen den Protonen und den Elektronen der Materie, was von der Wissenschaft als „leerer Raum“ betrachtet wird), ist eine Substanz, die wir als Prana bezeichnen, um das östliche Wort für Lebensenergie zu verwenden. Tatsächlich kennen die östlichen Religionen diese wundersame Substanz und verstehen ihre Rolle beim Erhalt des „Lebens“ des Menschen sehr gut.
Wenn ein menschlicher Körper Luft in seine Lungen einatmet, wird Prana im ätherischen Ebenbild dieser Luft in das ätherische Ebenbild als Körper aufgenommen und dann in die verschiedenen Energien, die im täglichen Leben benutzt werden, umgeformt: Mentale Energie, emotionale Energie und physische Energie.

Der Sauerstoff, der über die Lungen im Blut aufgenommen wird, spielt eine Rolle im Stoffwechsel, aber verglichen mit der Bedeutung der Prana-Aufnahme ist es nur eine Nebenrolle."

7. Prof.Dr. George Merkl

Geflüster aus dem Kosmos ... Whispers from the Cosmos

Prof. Dr. George Merkl (1920-2002) war Nuklearphysiker, hielt mehr als 400 U.S. Patente und hunderte von internationalen Patenten seiner Entdeckungen und Erfindungen inne, und ist in „Who is who" unter den Pionieren der heutigen Wissenschaft aufgeführt. Seine neueste Entdeckung war „das Geheimnis des Lebens" und er war Präsident von „Life Crystals" (Lebenskristalle).

Auszug aus dem Vortrag „Life Crystals" in Canada: „... entdeckte ich, was ich *Lebenskristalle* nenne und einen Solar-Energie-Prozess... Als ich mich daran erfreute, die außergewöhnliche Welt zu erforschen, welche durch starke Vergrößerung und hochauflösende Mikroskope eröffnet wurde, brachte ein merkwürdiger Zufall meine Aufmerksamkeit auf die Zivilisation der alten Sumerer vor ca. 6.000 Jahren (siehe Abbildung 1)

Zu meinem Erstaunen fand ich heraus, dass viele fremde Arten von lebenden Proteinen, die in meinen Kulturen zu sehen waren, identisch waren mit Formen und Arten lebender Proteine, die auf den sumerischen Siegeln zu sehen sind. Diese Siegel begannen eine neue Bedeutung zu bekommen, was darauf schließen lässt, dass die Sumerer über eine Wissenschaft verfügten, die unserer eigenen weitaus überlegen war in verschiedenen wichtigen Aspekten, wovon einige in meinem Labor zum Leben kamen.

... Nachdem ich in dieser Richtung arbeitete, konnte ich produzieren, was ich „Bio-Maschinen" (siehe Abbildung 2) nenne. Winzige Kreaturen, die wie Maschinen aussehen, welche, da ihre Proteine sich in sakraler Geometrie befinden, Energiefallen sind und die freie Lebensenergie sammeln. Die Biomaschinen können ohne Wasser oder Sauerstoff existieren, weil nachdem sie aus superkonduktiven Proteinen bestehen, sie ihre (freie) Energie von einem völlig verschiedenen Metabolismus (Stoffwechsel) erhalten...

8. Erwin Schrödinger

Was ist Leben?

Erwin Schrödinger (1887-1961) war österreichischer Quantenphysiker und Wissenschaftstheoretiker. Er gilt als einer der Begründer der Quantenmechanik und erhielt für die Entdeckung neuer produktiver Formen der Atomtheorie gemeinsam mit Paul Dirac 1933 den Nobelpreis für Physik. 1944 schrieb er sein Buch „Was ist Leben?“, in welchem er die Idee der Information in die Biologische Welt schleuste und prägte damit das Denken Fritz-Albert Popps. In den siebziger Jahren erforschte er an der Universität Marburg die Photoreparatur von Zellen. 1975 gelang ihm der experimentelle Nachweis der Biophotonen: jede lebendige Substanz strahlt ein schwaches Licht mit Wellenlängen zwischen 200 und 800 Nanometern ab. Schrödinger hatte einmal gesagt, dass für höhere Tiere die Art der Ordnung, von welcher sie sich ernähren der geordnete Zustand der Materie in den Verbindungen ist, die ihnen als Futter dienen. Pflanzen besäßen im Gegensatz dazu ihren stärksten Vorrat selbstverständlich im Sonnenlicht.

Übersetzt bedeutet das für die Tiere und die Menschen im tierischen Körper, dass sie folgerichtig aus dem bestehen, was sie essen.

Auszug: „Das Nahrungsmittel bringt nicht nur Energien in den Körper, sondern hat eine Bedeutung, die weit über diese kalorimetrische Bedeutung hinaus geht.

Gedanken über die Ordnung des Organismus: Woher kommt es, dass diese Systeme Körper: Pflanzen, Tiere, Menschen... sich permanent auf diesem Ordnungszustand aufrecht erhalten können? Man kann ohne Nahrungszufuhr diesen hohen Ordnungszustand nicht aufrecht erhalten.

Die Art und Weise, wie sich Lebewesen auf diesem hohen Ordnungszustand erhalten, besteht darin, dass sie sich Nahrung zuführen und bei jungen Menschen die noch wachsen (bei kleineren Systemen) überhaupt diese Ordnung aufzubauen. *Diese Nahrung sorgt dafür, dass der hohe Ordnungszustand des biologischen Systems permanent aufrecht erhalten wird*.

9. Prof.Dr. Fritz Albert Popp

Das Licht in unserer Nahrung

Fritz-Albert Popp (*1938) ist ein bekannter deutscher Biophysiker, der sich seit den 1970er Jahren der Erforschung der *Biophotonen* widmet. Ursprünglich wollte Popp Philosoph werden. Sein Physiklehrer habe ihn aber dazu überredet, Physik zu studieren. Wegen seiner spektakulären Entdeckungen hatte er in der Wissenschaftlichen Gesellschaft zeitlebens um seine akademische Reputation zu kämpfen, doch bewahrte er sich dennoch stets seinen Hang zum ungewöhnlichen Denken.

Dabei gelang ihm vor drei Jahrzehnten eine Entdeckung, für die er damals ernsthaft den Nobelpreis für Physik erwartet hätte: ein schwaches Leuchten in lebenden Zellen. Es strahlt nur wenige Quanten pro Sekunde und Quadratzentimeter ab, entsprechend dem Schein einer Kerze aus zwanzig Kilometern Entfernung.
Popp wird einerseits als Scharlatan verhöhnt, andererseits als Visionär gefeiert, da er sich für eine Forschungsrichtung entschied, an dem sich die modernen Naturwissenschaften seit jeher die Zähne ausbeißen:
das Phänomen Leben. Die Existenz dieser Biophotonen ist mittlerweile unumstritten. Den Nobelpreis hat Popp trotzdem nicht erhalten. Stattdessen werden seine Theorien als „Esoterik“ und „hanebüchener Unsinn“ attackiert. Herbert Klima vom Atominstitut der Österreichischen Universitäten in Wien bescheinigt dem „Pionier der Biophotonenforschung“ trotz aller Gegenwehr von Seiten der Wissenschaftlichen Gesellschaft „seit beinahe dreißig Jahren seriöse wissenschaftliche Arbeit“ und Udo Unrau, bis vor zwei Jahren akademischer Direktor am Institut für Hochfrequenztechnik der TU Braunschweig, nennt Popp „einen hochkompetenten Wissenschaftler, der wirklich Neuland betreten hat“.
Für den Nachweis legte Popps Doktorand Bernhard Ruth anfangs Gurken- und Kartoffelkeime, später tierische Zellen in einen so genannten Photonen-Vervielfacher. Die Lichtemissionen der Zellen wurden schwächer, je mehr Zeit verstrich. Weitere Versuche mit lebenden und toten Zellen ergaben, dass bei vitalen (lebenden) Systemen die Lichtstrahlung langsamer abklang. Das Licht erfüllte also eine höhere Funktion in den Zellen!
Popp entwickelte den Gedanken Schrödingers weiter, und erkannte, dass das Sonnenlicht eine elementare Nahrungsquelle der meisten Lebewesen ist, und dass auch wir Menschen aus ihm auf der Zellebene Energie und ordnende Signale beziehen. Nach Popp sind Lebensmittel Lichtinformation.

Auszug aus einem Vortrag von Prof. Dr. rer.nat. Fritz Albert Popp (Elektrophysik) von der Universität Karlsruhe (ca. 1980). Der Vortrag lehnt an den von Erwin Schrödinger gemachten Ansatz an.

„Dieser Ansatz Schrödingers ist ein Aspekt, der völlig neu ist, der in der Lebensmittelchemie nie eine Rolle gespielt hat. Man hat die Qualität der Nahrungsmittel immer so definiert, dass man gesagt hat: je mehr Kalorien überführt werden können, umso höher ist die Qualität des Nahrungsmittels.

Niemand kann ohne Nahrung leben. Wenn es Leute gibt, die behaupten, dass Menschen gesehen worden sind, die jahrelang ohne Nahrung ausgekommen sind, dann ist das falsch.

Letztlich sind sie, selbst wenn sie völlig ohne flüssige oder feste Zufuhr von Nahrungsstoffen sind, immer noch den Sonnenstrahlen ausgesetzt, zum Beispiel wie eine Pflanze. Wie Sie wissen, ernährt sich eine Pflanze von Licht. Die Pflanzen nehmen als elementares Nahrungsmittel das Licht zu sich. Ohne Licht können Pflanzen nicht leben.

Das elementare Nahrungsmittel ist eben etwas, was immer wieder von außen auf uns einströmt und was (nach Schrödinger) diese hohe Ordnung aufrecht erhält.

Wenn Sie Lebensmittel verschiedener Qualität Tieren im Tierversuch anbieten, ist es nicht so, dass bei höherer Qualität die Tiere eine höhere Menge von Kalorien zu sich nehmen, sondern interessanter Weise eine niedrigere Menge! Je höher die Qualität des angebotenen Nahrungsmittels ist, umso weniger nehmen die Tiere zu sich, um so eher sind sie zufrieden. Das bedeutet, dass nicht die zugeführte Kalorie das Kriterium für die Aufnahme der Nahrung ist, sondern es ist etwas anderes, das mit der Nahrung überführt wird.

Nahrung hat im Wesentlichen die Aufgabe, die Ordnung des Systems aufrecht zu erhalten, zu stabilisieren, praktisch in das System zu bringen. Denn Information heißt Ordnung. Informieren heißt formieren, Ordnung schaffen, das System in seiner Komplexität aufbauen und erhalten.

Im Endeffekt ist es kein Unterschied, ob ich etwas esse, ob ich Sonnenlicht aufnehme, oder ob ich von jemand etwas gesagt bekomme, eine Nachricht erhalte. Auch Nachrichten informieren uns. Auch Nachrichten sorgen dafür, dass wir die Komplexität unseres Systems stabilisieren. Schlechte Nachrichten sind schlechte Nahrung - gute Nachrichten sind gute Nahrung. Wir empfinden bei der Aufnahme von Nachrichten Ähnliches, wie wir bei der Aufnahme von Nahrung empfinden.

(Popp zeigt Dias:) In einem Dunkelraum befindet sich eine Quarzküvette. In diese Quarzküvette (viereckiger Behälter aus durchsichtigem Quarz) werden biologische Systeme gebracht, zum Beispiel Zellkulturen oder Pflanzenteile

oder auch ganze Pflanzen. Und diese Systeme emittieren von sich aus Licht - was bisher auch wenig bekannt war. Wir haben das vor 15 Jahren zum ersten Mal hier in Deutschland nachgewiesen, aber inzwischen wird das weltweit in vielen Labors betrieben. Wir waren auch nicht die ersten, die das gezeigt haben!
...Wir wissen heute, dass gleichgültig, was Sie heute an einem lebenden System tun, sich dieser Lichtstrom immer ändert.
Es hat möglicher Weise etwas mit der Aura zu tun. Wie man schon früher behauptet hat, soll es manche Leute geben, welche die Fähigkeit haben, diesen Lichtstrom im Dunkeln zu sehen. Wir können solche Messungen machen. Und interessanter Weise ist es auch so, dass diejenigen, welche das sehen können behaupten, der Lichtstrom sei beim Menschen blau. Und wenn man eine Spektralmessung macht - das kann man mit Farbfiltern machen - dann stellt sich heraus, dass tatsächlich im blauen Bereich eine relativ hohe Intensität von Licht emittiert wird.
Die Intensität ändert sich auch empfindlich durch alle möglichen Einflüsse. Wir haben also Änderungen festgestellt - gegenüber der Kontrolle, selbst dann wenn Sie mit der Konzentration eines zugefügten Giftstoffes bis in die Nähe von 10-12 gehen - das ist also innerhalb des homöopathischen Bereiches, in dem sie noch Änderungen hervorrufen können. Das heißt: dieses Lichtfeld des Menschen ist außerordentlich sensibel.
Teubner von der Uni Hohenheim schlug vor, dieses Licht zu verwenden, um die Qualität der Nahrungsmittel zu messen.
Wir wissen heute, wenn sich die Qualität geändert hat - gleich in welcher Weise - dann müssen wir auch einen Unterschied in den Lichtwertmessungen haben. Jede Änderung der Qualität schlägt sich wirklich in eine Veränderung der Lichtwerte nieder.
Wenn eine Qualitätsänderung da ist, egal in welcher Weise, dann sehen wir auch einen Unterschied in der Lichtemission. So können wir etwas über die Qualität im ganzheitlichen Sinne aussagen...
Beispiel einer Doktorarbeit: Wir haben die Eier von Hühnern aus Freilandhaltung und aus Käfig-Bodenhaltung bekommen. Die Hälfte der Hühner wurde im Käfig gelassen, die andere Hälfte wurde nach einer bestimmten Zeit herausgelassen. Man hat uns die Eier von der Landesuntersuchungs-Anstalt in Celle unter genau kontrollierten Bedingungen geschickt. Wir haben dann die Messwerte der Eier über die Zeit verfolgt. Und Sie sehen, dass am Anfang, wenn die Hühner zusammen waren, keine Unterschiede in den Photonenmessungen der Eier sind. Hier wurden sie dann auseinander gebracht. Die weißen Balken sind die Werte der Käfig-Eier, die sich nicht geändert haben. Die schwarzen Balken

sind die Werte der Freiland-Eier, die immer größer werden, je länger die Hühner in der Freilandhaltung sind.
Das Beispiel ist außerordentlich wichtig und interessant. Warum? Weil man nämlich zwischen Freiland-Eiern und Käfig-Eiern keinen biochemischen Unterschied findet. Sie können untersuchen, welche Komponenten Sie auch wollen. Wir haben es getan: zum Beispiel Lecithin, Colesterin, Fett. Was auch immer Sie untersuchen, es gibt keinen Unterschied, aber in den Lichtmesswerten ändern sie sich drastisch.
... Die herkömmliche Nahrungsmittel-Qualität wird vorwiegend von der Biochemie definiert. Die Biochemie geht von der richtigen Annahme aus, dass Nahrungsmittel natürlich auch Energie übertragen muss. Die Aufgabe besteht darin, neue Substanz, neues Zellgewebe zu entwickeln. Der Mensch verliert in der Sekunde 107, also 10 Millionen Zellen. Sie können sich vorstellen, dass die Nahrung natürlich auch diese ständige Zellerneuerung im Gewebe bringen muss. Die Nahrung muss die Muskelarbeit ermöglichen. Sie muss die Wärmeproduktion ausgleichen, da wir einen sehr hohen Wärmeverlust haben. Die Nahrung muss also schon kalorimetrische, energetische Leistung erbringen, die recht beachtlich ist.
Aber der wesentliche Unterschied zwischen der Schrödingerschen und der konventionellen biochemischen Auffassung ist folgender: die Biochemie betrachtet im Grunde genommen den Menschen als einen Motor, dem ein Treibstoff zugeführt werden muss, damit er seine Leistung - welche Leistung das auch immer sein mag, ob es jetzt Muskelarbeit ist, Erneuerung von Zellsubstanzen, usw. - erbringen kann. Das heißt, das Wesentliche ist nur die chemische Zusammensetzung, wie beim Benzin. Wenn ich an die Tankstelle fahre, kommt es darauf an, wie der Treibstoff gemischt ist.
Ein Beispiel: wenn ich eine Geige spiele, dann kommt es nicht in erster Linie darauf an, dass der Geigenbogen die richtige Energie zugeführt bekommt. Es kommt darauf an, dass die Energie, die er braucht, in der richtigen Weise zugeführt wird. Ich könnte zum Beispiel eine Geige nicht dadurch spielen, dass ich die Energie, die dem Geigenbogen fehlt, durch eine Kerzenflamme zuführe oder dadurch, dass ich die Geige auf eine Herdplatte lege. Sie könnte nicht spielen. Es kommt darauf an, dass ich die Energie in der richtigen Weise durch den Geigenbogen auf die Geigensaite übertrage.
Das heißt: der Verbraucher ist nicht allein ein Kalorien-Konsument, sondern er ist in erster Linie eine Geigensaite, die den richtigen Geigenbogen sucht, um in der richtigen Weise die richtigen Klänge spielen zu können.
So ist die Nahrungsaufnahme in Schrödingerschen Sinne zu verstehen. Und das ist etwas, was darüber hinaus geht. Die Biochemie glaubt, ein Nahrungsmittel

sei umso wertvoller, je mehr Energie man übertragen könne. Konsequenter Weise müssten Nitroglyzerine die höchsten Qualitätsmerkmale aufweisen.
Der Schrödingersche Ansatz sagt: Ein Nahrungsmittel ist umso besser, je weniger Energie ich brauche, um die Geige des Verbrauchers zu spielen.
Es ist also im Grunde genommen genau umgekehrt (als wir bisher dachten). Und das sehen Sie auch in der Realität: Die Leute, die richtig ernährt sind, haben nicht zuviel Kalorien, sondern sie haben eher zu wenig. Warum? Weil sie mit wenig Energien auskommen, um ihre Geige zu spielen. Diejenigen, die nicht die richtige Energie in der richtigen Weise zugeführt bekommen, haben permanent weiteren Hunger, sind unzufrieden. Sie brauchen mehr und mehr und mehr, weil sie das, was sie eigentlich wollen, nämlich gar nicht die Kalorie, sondern die richtige Vibration, die richtige Information - nicht bekommen.
Also müssen sie sich noch mehr dieses und jenes zuführen. Sie haben ständig Appetit, weil sie eben fehlernährt sind. Sie sind im Grunde genommen - im Schrödingerschen Sinne - unterernährt, und überernährt an Kalorien. Sie versuchen dieser Unterernährung dadurch zu entgegnen, dass sie immer mehr und mehr zu sich nehmen müssen, um in der richtigen Weise, die richtigen Informationen zu erhalten.
Nun - wir sind heute sicher, dass dieser Schrödingersche Ansatz weit über diese einfache thermodynamische Betrachtung hinausgeht; dass man diesen Ansatz erweitern kann; dass man viele Dinge, die wir heute betrachten, wie beispielsweise auch die Naturheilverfahren, die externen Einflüsse, Sensitivitäten biologischer Systeme, usw. - in diesem Sinne verstehen kann - verstehen muss. Dass dieser Ansatz verfolgt werden muss, um uns auch aus der Misere herauszuführen, in die uns dieses lokale biochemische Denken gebracht hat."
Diese Entdeckungen stammen um die Jahre 1980. Wir haben inzwischen 2021. [*Alexander Popp* [Internationales Institut für Biophysik in Neuss] - der Sohn von Prof. Dr. Fritz Albert Pop - hat inzwischen ein Buch herausgebracht, mit dem Titel „*LICHT - Bedeutungen für unsere Zellen und unseren Körper.*" Bei youtube kann man sich ein 7-teiligen Vortrag (2015) zum gleichnahmigen Thema ansehen: *Biophotonen - Das Licht in unseren Zellen (Alexander Popp)*

10. Peter O.Erbe

God I AM

Peter O.Erbe ist Buchautor der beiden Bücher „Garden Of Gods“ (Gärten der Götter) und „God I Am“ (Gott ich bin). *Auszug:* „Unsere Körper haben zum Beispiel die Fähigkeit, die Photonen des Sternenlichts oder des Sonnenlichts zu verwandeln, das heißt zu binden, in eine Substanz, die der Körper braucht. Dieser Prozess ähnelt der Photosynthese. Diese Fähigkeit wird auf der kollektiven Ebene auftauchen, sobald der Mensch das Überbewusstsein erreicht hat. Sie kann bereits im Zustand der Absoluten Wahrnehmung entwickelt werden. Dieses Entwickeln ist kein bewusster Prozess. Es geschieht auf der Ebene der Essenz der Seele und passiert ganz natürlich. Dabei wird der physische Körper durch innere Verbrennung aus den Elektronen des Äthers direkt versorgt, ohne den Umweg über die auf Kohlenstoff aufbauende Materie. Es geschieht in Abhängigkeit vom Grad unseres Erwachens. Der Prozess geht weiter: im Zustand des Überbewusstseins hören wir auf, Energie von der Erde abzuziehen (zum Beispiel fossile Brennstoffe, Mineralien, das Leben anderer, etc.) und können stattdessen Licht direkt in Materie und Formen umwandeln, die wir für unsere täglichen Bedürfnisse brauchen.”

11. Rudolf Steiner

Sonnenwind

Rudolf (Joseph Lorenz)Steiner (1861-1925) war ein österreichischer Esoteriker und Friedens-Philosoph.
Er begründete die Anthroposophie, eine esoterische Weltanschauung, die an die Theosophie, das Rosenkreuzertum, die Gnosis sowie die idealistische Philosophie anschließt und zu den neumystischen Einheitskonzeptionen der Zeit um 1900 gezählt wird. Auf Grundlage dieser Lehre gab Steiner einflussreiche Anregungen für verschiedene Lebensbereiche, etwa Pädagogik (Waldorf), Kunst (Eurythmie, anthroposophische Architektur), Medizin (anthroposophische), Religion (Christengemeinschaft) oder Landwirtschaft (biologisch-dynamische).
Steiner spricht davon, dass wir uns nicht nur von dem ernähren, was wir essen, und was von der Sonne kommt, sondern er spricht auch vom Sonnenwind. Das ist Materie, die aus dem Weltraum auf die Erde herunterkommt - ca. 1,6 Tonnen/Sekunde, die in feinst verteilter Form ständig auf die Erde herunter-

kommen, die der Mensch durch die Haut und durch die Sinnesorgane aufnehmen kann.
Deshalb können Menschen auch dann, wenn sie Junkfood essen, noch so lange noch einigermaßen, oder zum Teil sogar noch recht gut leben, weil sie auf diesem Wege noch eine ganze Menge abbekommen. Schwierig wird es, wenn die Winter lang und der Mensch bis oben hin dick eingemummt in Kleidung ist und kaum Sonnenlicht abbekommt!
Steiner schreibt an einer Stelle ganz deutlich, dass Nahrung für ihn in erster Linie Anregung für den Körper ist, damit er sich im Körper dann die richtigen Substanzen selbst bildet. Die Grundstoffe dafür kommen für Steiner direkt von der Sonne und von dem Sonnenwind. Für Steiner gilt: Ernährung als Anregung!

12. Joseph H. Cater

Die ehrfurchtgebietende Lebenskraft - The awesome Life Force

Joseph H. Cater beschreibt in seinem Buch, dass diese Energie aus Äthern und komplexeren weichen Partikeln besteht. Kombinationen von Äthern bilden Lichtphotonen, die wiederum die Elektronen und die Protonen der Atome erzeugen. Genau so können Gedanken Dinge aus dem scheinbaren Nichts materialisieren… [und der Mensch sich auch entsprechend von Nahrung bildenden Lichtphotonen ernähren!] unterliegt.

Teil IV-4

NAHRUNGS KOMBINATIONS-TABELLEN

1. Saure und süsse Früchte

Saures Obst	Halbsüsses Obst	Süsses Obst
• Ananas • Kumquat • Karambolen • Orangen • Mandarinen • Tangarinen • Pampelmusen • Grapefruit • Limonen / Zitronen • Sauerkirschen • Saure Pflaumen • Erdbeeren • Himbeeren • Brombeeren • Johannisbeeren • Stachelbeeren • Heidelbeeren • Blaubeeren	• Äpfel • Birnen • Pfirsich • Nektarinen • Mango • Kiwi • Weintrauben • Mirabellen • Süsse Pflaumen • Süss-Kirschen • Litschi • Cherimoya • Loquat • Khaki • Maracuja (reif) • Papaya	• Bananen • Datteln • Lucuma • Reife Feigen • Johannisbrot-schoten = Karob • Manna Trockenfrüchte unbehandelt • Rosinen • Nicht hitzege-trocknet: Herd, Ofen) • Nicht geschwefelt • Nicht in heißes Wasser getaucht (auch nicht ohne Glucose) • Nicht gemehlt, (mehlbestäubt) • Nicht puderzucker-bestäubt • Nach anderem Obstverzehr min-destens 20 Minuten warten, bevor süsse Früchte gegessen werden!
Melonen Alle Arten von Melonen allein oder 10, besser 15 Minuten vor anderem Obst essen.		

2. Eiweiß, Proteine und Fette

Eiweiß Proteine	Fette
• Esskastanien • Kokosnüsse • Walnüsse • Pekanüsse • Paranüsse • Haselnüsse • Pistazien • Kürbiskerne • Sonnenblumenkerne **Vermeiden:** • Geröstete Nüsse jeder Art • sonstige Samen • Erdnüsse • Cashewnüsse • Eicheln (sind für die meisten Menschen schwer verdaulich) • nicht heißluftge-trocknete, oder anders behandelte Nüsse und Samen	• Avocado Wichtig: Öle jeglicher Art in Maßen verwenden! Möglichst weglassen: • Milch • Sahne • Butter • Margarine • Rahm ... Nicht • tierische Fette • Schmalz

3. Stärke-/Wasser haltiges Gemüse

Stärkehaltig	Wenig stärkehaltiges Gemüse	Nicht stärke- sehr wasserhaltiges Gemüse
• Kürbis **Vermeiden** • Erdnüsse • Erbsen • Bohnen (nicht für den Verzehr für Menschen geeignet - giftig) **Nicht** • Brot • Cracker • Getreide • Mais • Nudeln • Reis • Linsen • Kartoffeln	• Junge Erbsen • (nur die Erbsen, • nicht die Schale) • Gelbe Rüben • Sellerie **Pilze:** • Egerlinge • Champions • Shiitake • Austernseitlinge • manche Waldpilze, • wie z.B. Milchbratling **Möglichst nicht:** • Artischocken • Pepperoni • Senfblätter • Lauch • Knoblauch • Zwiebeln • Schalotten • Rettich • Radieschen	• Avocado • Blattsalate • Feldsalat • Romana • Radiccio • Gurken • Salatgurken • Fenchel • Löwenzahn • Wald- und Wiesen-Kräuter • Gartenkräuter • Stangensellerie • Broccoli • Blumenkohl • Kohlrabi • Rote Rüben • Gemüsekürbis • Paprika: rot - gelb - grün • Tomaten **Nicht** • grüne Bohnen • Erbsen • Linsen

Diese Dinge möglichst meiden oder ganz weglassen!

Tierische Produkte	Getreide	Teigwaren	Süsses	Salz	Verarbeitung aller Art
Fleisch Fisch Eier Milch Quark Yoghurt Käse Sahne !!!	Getreide Reis Gries	Brot - alle Brotsor-ten ! Kuchen Kekse Nudeln	Zucker Honig Sirup aller Art Süssigkei ten aller Art		Dosen Alle Konserven Gekochtes Gebackenes - Erhitztes aller Art ! Alles kältebehan-delte, im Gefrier- oder Kühlschrank aufbewahrte !

Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Schalotten,
Radieschen, Radi, Auberginen, Kohl
(außer den in der Früchte- und Gemüse-Kombinations-Tabelle aufge-führten Gemüsen) enthalten magenreizende Substanzen, sind zum Teil auch giftig. Daher sehr sparsam verwenden, unbedingt auf das Körpergefühl achten !

Tomaten und Paprika (besonders grüne) sind für kleine Kinder schwerverdaulich vor allem die Schale!

4. Hinweise zum Verzehr der Früchte, Gemüse, Nüsse

So bleibt der Körper gesund und natürlich schlank. Die Gesichtsfarbe wird frisch, die Augen strahlen, Fältchen und sogar tiefe Falten, die von Ernährungsgiften herrühren, verschwinden. Diese Ernährung fördert die Verdauung, verschafft die notwendigen Energien und Aufbaustoffe, besonders für das Kleinkind. Es stärkt und belebt den ganzen Körper.

- Eiweiß (Protein) nicht zusammen mit Stärke essen. Diese Kombination ist schwerstverdaulich, erzeugt Blähungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Ermattungserscheinungen.
- Eiweißhaltige, stärkehaltige und fetthaltige Nahrung nicht zusammen mit Früchten verzehren.
- Eiweiße und Kohlehydrate nicht mischen.
- Eiweiß- und Fettsäuren nicht mischen.
- Verschiedene Eiweiße nicht in einer Mahlzeit zusammenmixen
- Säure- und Stärkehaltige Nahrung nicht zusammen verwenden!
- Zucker und Stärke nicht kombinieren!
- Zucker und Eiweiß nicht kombinieren!
- Obst und Gemüse nicht zusammen reichen, ebenso wenig wie Obst und Nüsse.
- Morgens mit Früchten beginnen und erst am Nachmittag Gemüse und /oder Nüsse essen.
- Bei Früchten immer mindestens 20-30 Minuten vergehen lassen, bis eine andere Obstsorte gegessen wird, oder Gemüse bzw. Nüsse verzehrt werden. Süsses Obst immer 20 Minuten nach anderen Früchten essen.
- Beachten: Melonen extra essen! Alle Arten von Melonen allein oder 15 Minuten vor anderen Früchten verzehren.
- Nach dem Essen keine süssen Desserts essen!
- Trockenobst nicht zusammen mit Wasser essen, das erzeugt Essigbildung im Magen, führt zu Blähungen und Magenverstimmung.
- Nach Gemüse müssen mindestens 4 Stunden vergehen, bevor Obst gegessen wird; bei Nüssen länger !
- Du kannst innerhalb einer Früchteklasse (süss-sauer) beliebig variieren. Auch Gemüse kannst Du nach Herzenslust passend zusammenstellen.
- Achte dabei immer auf Dein Ziel und Deine Schritte darauf zu. Das Ergebnis wird die Mühe lohnen!

Je reiner Du Deine Nahrung zu Dir nehmen willst, und auch je weiter Du Deinen Körper auf die sonnenerfüllte Nahrung umgestellt hast, solltest Du folgende Nahrungsmittel stückweise reduzieren, am besten ganz von deiner Nahrungsliste streichen.
Am besten geht das, wenn du erkennst, warum du diese Dinge isst, z.B. wegen Isoliertheit, Mangel an Anerkennung, Mangel an Selbstachtung, Angst vor Menschen, Angst vor Selbstverantwortung, etc. pp. Ich erlebe immer wieder, dass Menschen, die nicht nur ihr Essverhalten ändern, sondern auch ihre seelischen Probleme bearbeiten, die Ernährung auch wieder besser klappt.

5. Trinken

Eine viertel Stunde vor und ½ Stunde nach dem Essen nicht trinken !

- Nach Obst darf nach ½ Stunde frischgepressten Fruchtsaft getrunken werden oder Zitronensaft, dieser kann nach Belieben verdünnt werden oder Wasser.
- Nach Süss- oder Trockenfrüchten nur Wasser trinken oder etwas länger warten, jedoch keine sauren Säfte oder Gemüsesäfte trinken. Dies führt zu Blähungen und Bauchschmerzen.
- Nach Gemüse: nach einer Stunde kannst Du Karotten- und/oder Rote-Beete-Saft oder anderen Gemüsesaft frischgepresst, oder auch Wasser trinken. Bitte diese Säfte nach Möglichkeit nicht mit Zitronensaft abschmecken, auch keine Obstsäfte nach Gemüse trinken.

Ein Gläschen zwischendurch erfrischt, stärkt und kann gelegentlich auch mal eine Mahlzeit oder zum Beispiel das zweite Frühstück ersetzen. Säfte und ein Sonnenbad im Freien helfen den Körper zu reinigen, zu heilen und gesund zu erhalten. Auch zum Einleiten von Fasten sind frische Säfte bestens geeignet. Nicht vergessen: immer auf die richtigen Kombinationen und ZeitTakte achten!

6. Empfohlener Tagesverlauf

Sonnenkostler sind meistens Frühaufsteher. Wenn der Hahn kräht, sind sie schon munter und empfangen den Tag mit Meditation, Yoga, einem fröhlichen Lied oder einem Dankgebet an die Schöpfung.

Mach einen schönen Morgenspaziergang! Früh wenn gerade die ersten Sonnenstrahlen den Tag erhellen, wenn die Morgenmuffel noch schlaftrunken im Bett dösen, ist noch Frieden auf den Straßen, der Wald atmet und würzige Nebelschwaden erfüllen die Luft und deine Lungen, die Vöglein begrüßen zwitschernd den Tag, und die ersten Sonnenstrahlen küssen dein Gesicht.

Nimm, wenn möglich, ein erfrischendes Bad in einem Bach, See oder am Meer, oder eine kalte Dusche zu Hause, das erfrischt ungemein!

10.00 Uhr	Wenn Du es schaffst, morgens ein paar Stunden mit dem Frühstück zu warten, wirst Du Dich immer leicht und unbeschwert fühlen und die täglichen Pflichten mit Schwung erledigen können. Zum Frühstück gibt es Früchte deiner Wahl.
11.00 Uhr	Das zweite Frühstück besteht entweder aus einer kleineren Menge Früchte oder 1 Glas Wasser oder Saft. Du kannst es auch weglassen, ganz nach Laune. *Bewege Dich viel, gehe zu Fuß zur Arbeit oder Einkaufen, oder fahre mit dem Fahrrad. Gehe schwimmen, wandern, genieße die Sonne. Oder übe Gelassenheit am Arbeitsplatz. Mache alle Stunde ein paar Bewegungsübungen, oder entspanne dich! Das steht dir zu! Lasse Dich nicht aus der Ruhe bringen.*
13.00 Uhr	Esse mittags süsses Obst oder Früchte deiner Wahl. Es darf auch schon ein Salat oder eine Avocado sein. *Gönne Dir nachmittags eine Ruhepause.*
15.00 Uhr	Um diese Zeit iss einen frischen üppigen Salat mit viel Blattgrün! Schneide oder rupfe den Salat möglichst nicht *zu* klein, denn das Kauen ist wichtig und macht Spaß!
17-18.00 Uhr	Iss nach Herzenslust und Bedarf Gemüse oder Frohkost-Gemüsezubereitungen mit oder ohne Saaten und Nüssen. Achte dabei immer auf die richtige Zusammenstellung.

Ich wünsche Dir einen erholsamen Schlaf
und einen Traum, der Dir die Tür zu deinem Herzen öffnet ...

Teil IV-5

EPILOG

1. Noch einmal den Anfang zum Schluß

Gehen wir aufrecht Hand in Hand mit Gott

Dieses Buch verstehe ich als Anregung, den eigenen Weg im Chaos unserer heutigen Fortschritts- und Bildungsflut zu finden, durch das Lauschen auf die eigene innere Stimme, die jeder in sich selbst trägt.

Durch die technischen Möglichkeiten, die sich uns heute bieten, sind wir ständig abgelenkt und verleitet, unser Wissen bequem aus den vielen Quellen zu schöpfen, die sich uns öffnen. Doch diese einseitige äußere Bildung ist gleichzeitig wie ein Schalldämpfer für die innere Weisheit, die sich uns mitteilt, wenn wir mit ganzem Herzen „anklopfen" und lauschen.

Es ist eine Aufmunterung, uns wieder mit Gott zu verbinden und IHM, dem lebendigen Leben, dem LICHT zu vertrauen. Ich will motivieren, das Buch zu lesen, welches jedem von uns bei der Geburt ins Herz gelegt wurde. So werden wir Frieden und Glückseligkeit erfahren, nach der wir uns alle so sehr sehnen.

2. Kleiner Abspann und Motivation zur Eigeninitiative

Am 07.04.2016 schrieb ich diesen Brief an ALDI USA. Die Leute bekamen diese Tage vor dem ALDI sehr traurige Filme darüber zu sehen, wie ihre tierische Kost erzeugt wird und reagierten sehr bestürzt.

Seit 1988 - also seit gut 33 Jahren lebe ich vegan frohköstlich. Drei Jahre hatte ich bezüglich vegan eine Unterbrechung. Seit dem Vegan Kongress in Hamburg 2012 lebe ich 100% vegan. Bis vor einem Jahr, bis Ende 2020 lebte ich 80-100% rohköstlich.
Seit fast einem Jahr bin ich 100% Rohkostveganer mit einem sehr großen Anteil Wildkräutern, die ich mir in Wald und Flur und im Gebirge unterwegs pflücke. Ich gehe 1-2 Mal im Jahr für eine Woche ganz alleine ins Gebirge - nur mit Rucksack und Schlafsack ausgestattet - und verpflege mich rein von der Natur, schlafe mit dem Mond in den Brauen und den Sternen im Haar direkt unterhalb von hohen Gipfeln - und morgens begrüssen mich Gemsen, Steinböcke und Murmeltiere.

Ich setze mich für die globale Freilassung der Tiere ein. Das erzähle ich auch regelmäßig den Tieren, die mir begegnen. Sie lauschen sehr andächtig und es kommt vor, dass man begeistert muht oder Gemsen Purzelbäume schlagen!

Mein eigener Weg ging über schwere Krankheiten - auch mein Sohn war in sehr kleinem Alter schwer krank.
Mit den Jahren öffnete sich durch viele Gespräche „mit Gott“ und die darum immer feiner werdende Ernährung mein Bewusstsein mehr und mehr - so dass ich über die Hintergründe des Daseins hier auf der Erde eine ganz persönliche Sicht und Verstehensweise entwickelt habe.

Man könnte sagen: ich habe mir geistige Muskeln antrainiert, die mich befähigen, in die tiefsten Abgründe der Menschheit zu blicken und hinabzusteigen, um dort Reparaturen vorzunehmen - um anschließend wieder in die höchsten Höhen hinaufzuklettern und meiner Aufgabe als Friedensbotschafterin gerecht zu werden. Das Buch zeigt sehr bildhaft den Weg, den wir Menschen gehen können, wenn wir den Frieden und paradiesische Zustände auf Erden leben möchten.

Beisse nicht ins Gras, sondern iss es
Iss roh, dann wirst du froh! ☺

So erhebe ich auch meine Stimme für die Wesen auf Erden, die keine Stimme haben, weil man sie nicht erhört. Es kommt immer mal wieder vor, dass ich große Briefe an verschiedene große Adressaten sende, z.B. den Papst, Großkonzerne oder bekannte Persönlichkeiten.

Einige dieser Briefe sind auch auf meiner Homepage
www.regina-rau.de → unter: Tierschutz → „Esse keine Tiere“ (weiter unten im vorletzten Block) zu finden.

Gelegentlich haben diese Briefe große Wirkung. Ich möchte mit diesem Brief, den ich im April 2016 an ALDI schrieb, motivieren, selbst auch einmal kräftig ins Horn zu blasen und immer da, wo’s einem stinkt, selbst aktiv zu werden.

„Ja, wenn das jeder täte, zusammen mit den andern selbstverantwortlichen Entscheidungen … dann hätten wir bald das Paradies auf Erden!“

In diesem Sinne: bleibe gesund, zuversichtlich, motiviert, inspiriert
und im Segen Gottes
deine Regina Franziska

Brief an ALDI USA

Das Universelle Gesetz des Echos
(in Englisch geschrieben am 07.04.2016 an ALDI USA

Liebe Aldi-Geschäftsführung !

ich schreibe ihnen wegen den Tieren, die noch immer für die Menschen leiden sollen, die es nicht schaffen, ihr Herz und Mitgefühl zu öffnen ...

Es ist im Grunde sehr kurz gesagt: alles, was der Mensch Außendet, kommt auf ihn selbst zurück. Da der Mensch die Reinkarnationslehre verlacht (ist eigentlich keine Lehre, sondern die Wahrheit), hat er auch keine Chance zu sehen, warum er dann im nächsten Leben in grausigen Kriegen verwickelt wird, warum, ihm die Kinder wegsterben oder vergewaltigt werden, warum er an elendigem Krebs erkrankt und daran zu Tode siecht.

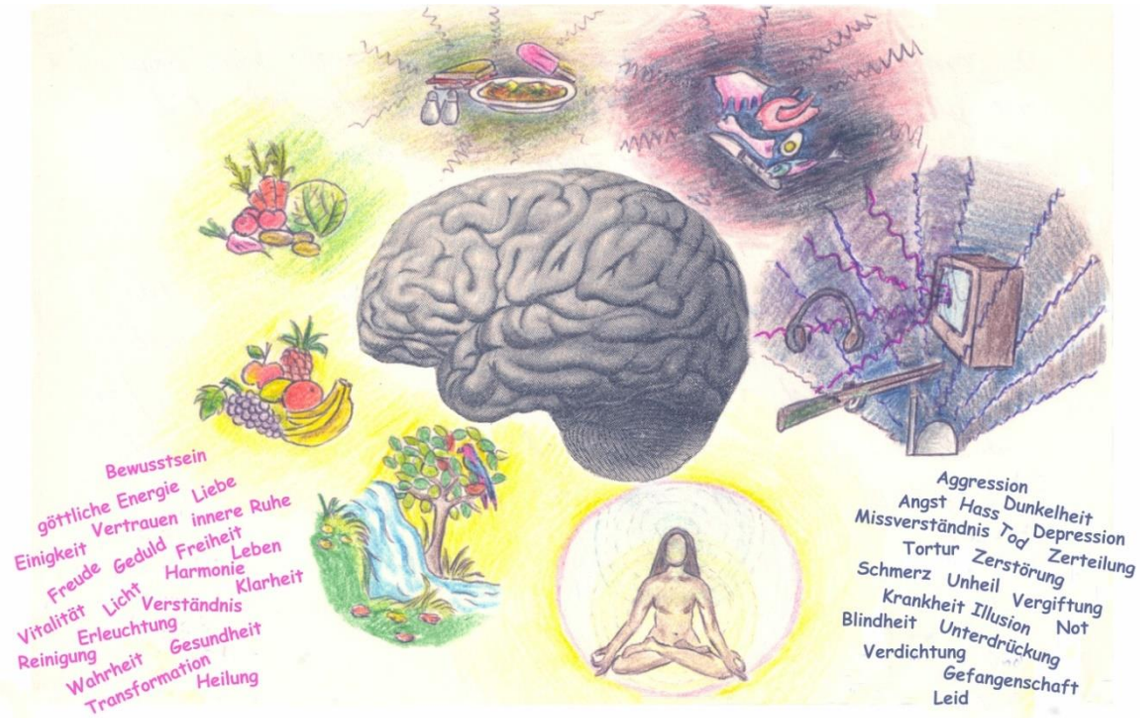
So lange ich zurückdenken kann, waren diese Fragen „warum ich?“ - „warum mein Kind, mein Mann, meine Frau, etc.?“, - „warum solch eine grausame Krankeit?“ - „warum solch grausames Schicksal?“ täglich in den Köpfen der Menschen.
Nun: die Antwort ist: so lange wir selbst gefangen halten, vergewaltigen,, den Müttern die Kinder aus dem Bauch stehlen (oder ihre Gelege rauben), so lange wir die Kinder von den Eltern reissen, die Männer von ihren Frauen und Familien und umgekehrt, so lange wir sie einsperren und in jedweder Form quälen - und am Ende hinrichten, um sie dann zu Essen und anderem zu verarbeiten... so lange wir an jedewedem Wesen uns bedienen, in der Meinung, davon Leben, Heilung oder sonstwelche Vorteile zu erlangen, … eben genauso lange wird auch des Menschen Leid andauern ... wird er kein Recht auf seine Kindheit bekommen, keine Redefreiheit, keine Meinungsfreiheit, keine Bildungsfreiheit, keine freie Wahl, wie er sein Leben erfüllen will, bekommen. Er wird seine Familie auseinander fallen sehen, wird ansehen, wie seine Kinder der materiellen Welt verfallen und von ihr verschluckt werden.
Der Mensch bekommt keine freie Energie - da können die tollen Wissenschaftler noch so viel „Tolles“ erfinden... er wird seine Gesundheit verlieren und da kann die Pharmazie noch so tolle Mittel erfinden - er wird nicht mehr gesund (weil seine Seele unter seiner Gefühllosigkeit leidet). Feinde von

überall her werden ihn bedrängen... und da kann die Polizei oder das Militär sich noch so ausgeklügelte Dinge einfallen lassen... es wird keine Gnade geben, so lange der Mensch nicht zuerst die Gnade und das Mitgefühl die er für sich wünscht und erfleht - seinen anderen Mitvölkern der Erde zukommen lässt.
Deshalb nenne ich inzwischen die Tiere „das andere Volk“, damit möchte ich versinnbildlichen, dass sie ebensolches Recht auf dieser Erde haben, wie wir es für uns als Grundrecht erheben und einfordern.
In diesem Sinne möchte ich sie ermutigen, einmal darüber nachzudenken: welche Erde und welches Leben möchten Sie für sich und ihre Kinder vorfinden, wenn sie nach ihrem Tode wieder hierherkommen?
Denn Fakt ist: wir kommen so lange wieder, bis wir das Gesetz - welches ohne Ausnahme im gesamten Universum gültig ist - das Gesetz des Echos verstanden haben - in unserem Herzen zutiefst verankert haben: Das Gesetz des Mitgefühls und der Liebe;
Vitamine, Mineralien, Eiweiß, Medikamente, Pharmacie, auch Homöopathie etc.pp. ... die der Mensch von den Tieren bezieht, geben ihm ein „geborgtes“ Leben - oder „geborgte“ Gesundheit, vermeintliche Heilung, bis das Echo die Zahlung einfordert.
Ernährung von Pflanzen tut das nicht, sofern sie nicht total degeneriert ist. Sie führt auch nicht zu Krankheit.
Lassen Sie die Tiere frei! Machen sie die ihnen möglichen Schritte hin zu mehr Mitgefühl! Zeigen Sie, dass es auch anders geht ... es gibt genügend tolle Pflanzenkost, die der Mensch essen kann - eine Bedienung an den Tieren ist nicht nötig.

Ich grüße Sie von Herzen
Regina Franziska Rau

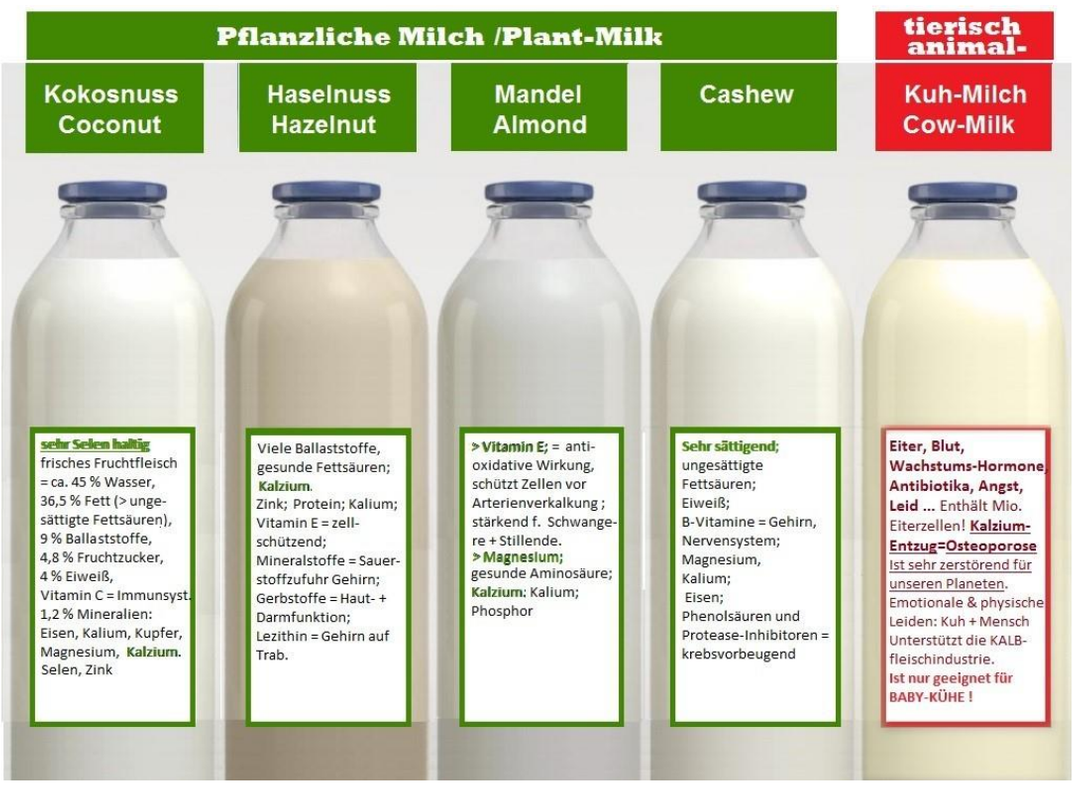
3. Noch ein paar Grafiken

So geht es zu in unserem Körper und auf der Welt



Milch - die Propaganda schlägt viel Geld aus Lügen

So sieht's mit der Milch und allen daraus bestehenden Produkten aus und bei Eiern ist es auch nicht besser!



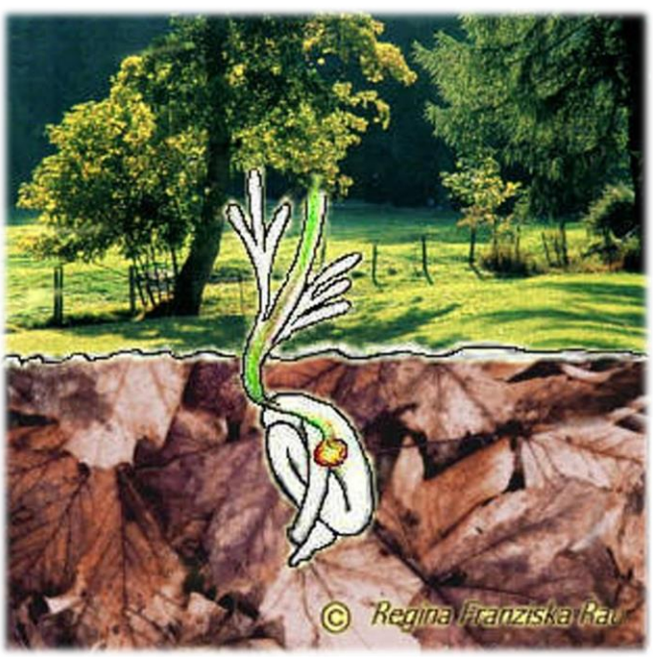
beziehungsweise: er hat bei der Geburt alle Voraussetzungen mitbekommen, um ein höheres Wesen zu sein, wenn er es will!

Wir sind körperlich und geistig eher wie zarte Pflanzen angelegt, und nicht wie wilde Tiere, für die wir uns gerne ausgeben!

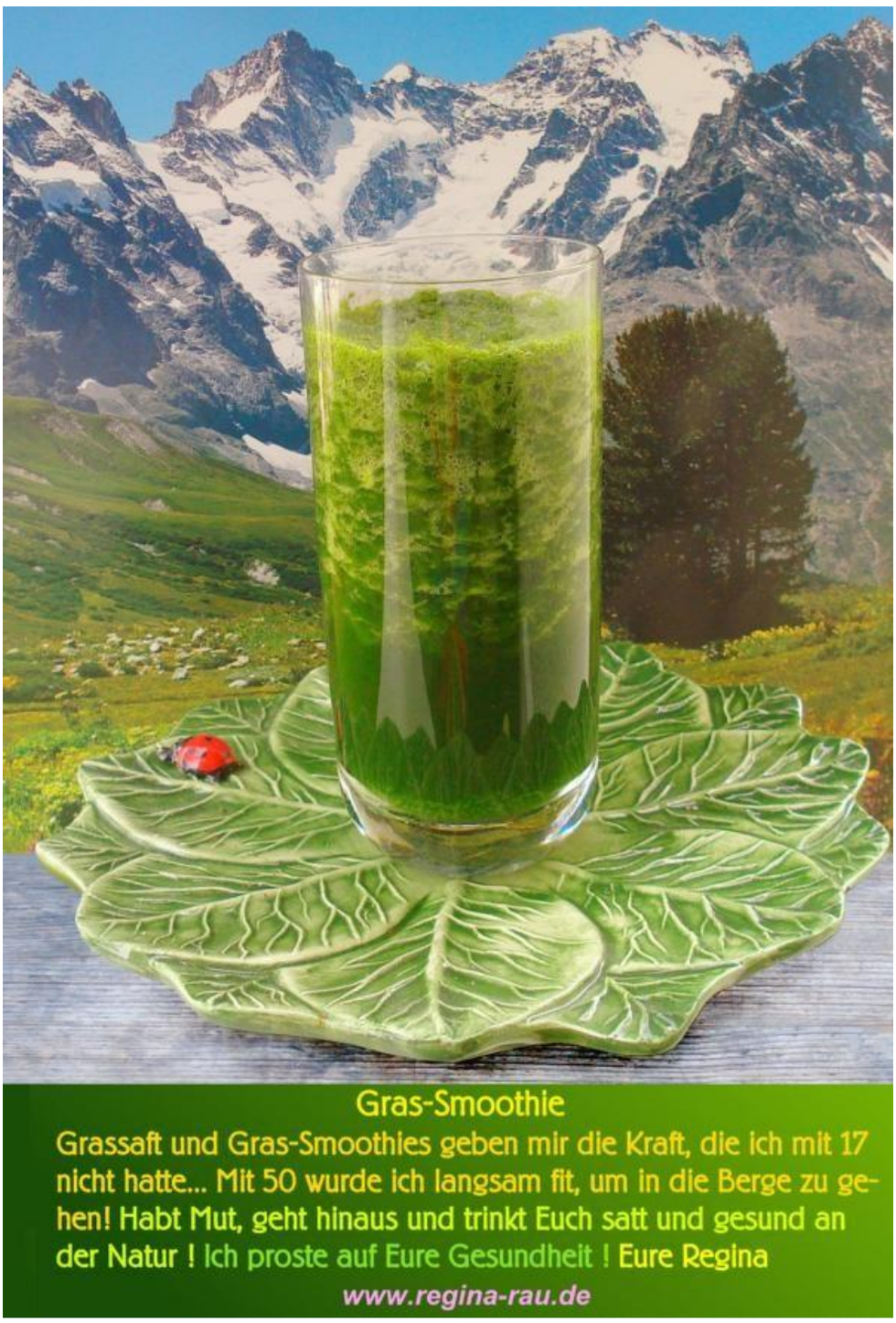
Langes Siechtum und schwere seelische Depressionen sollten uns längst wach gerüttelt haben… sie sind nicht im Plan Gottes - dem Licht des Lebens - für uns vorgesehen, sondern das Ergebnis dessen, dass wir dem Widersacher - der Dunkelheit des Todes - folgen!

Wir kommen aus der dunklen Erde und müssen nach oben streben, um nicht im Dunkeln zu vermodern.

Der Boden nährt uns, damit wir unseren Stamm aus dem Boden treiben und unsere Äste hoch in den Himmel hinauftreiben, um Licht zu tanken!



Gras macht froh und vital!



Diese Zeilen schreibe ich für Dich,
und für alle, die sich mit ihren Schatten quälen
und immer, wenn ihr keine Hoffnung seht ...

Mache jetzt diese Übung:
sage hörbar vor dich hin
All meine Ängste aus uralter Zeit und
den daraus quellenden tiefen Schmerz:
lege ich jetzt in diesem Augenblick
in die allmächtige Heilkraft der Liebe
in die Hand Gottes,
und lasse sie gehen …
das immerwährende Herz Gottes pulsiert in mir
Liebe umströmt mich und beflügelt meine Seele,
ich bin geborgen in Deinem Schoß,
Ich bin Dein Kind,
Du trägst mich auf sanften Flügeln
großer Frieden breitet sich in mir aus
helles Licht durchflutet meine Seele

Auch Ich bin dein Kind, lieber Gott,
du bist mein verzeihender
und barmherziger Papa
Ich vertraue deiner All-umfassenden Liebe,

Ich umarme meine Ängste und
lasse sie LOS!

Lieber Gott, du sagst mir
es gibt Hoffnung, ich bin geliebt
ich bin geborgen - es ist gesorgt für mich
ich werde dich nicht verlieren
ich bin liebenswert
alles hat einen tiefen Sinn

Wiederhole diese Übung regelmäßig
und du wirst den Segen selbst spüren!
es ist verziehen - es ist vergeben
Gott hat dir vergeben
du bist gewollt
Du bist geliebt
Du bist angenommen
nimm nun auch Dich selbst an.
Schließe Dich selbst in Deine Arme
und glaube an Dich!
Vertraue deinem Leben!

Nähre dich vom Leben (Pflanzen)
damit die Flamme, die schon so lange
tief in deinem Innern glüht,
hell erleuchten kann!

Was immer Du auch tust - wo immer Du auch bist,
erinnere Dich an Deinen innersten Wesenskern
Du bist gewollt, Du bist geliebt,
Du bist einmalig und unersetzbar...

In Liebe

deine Regina Franziska

Geretsried, 31. Mai 2007

Quellen-Angaben

Textquellen

Seite

54
- *Die Schatzhöhle,* - (aus der Schule) Ephraims des Syrers aus dem syrischen Text von drei unedierten Handschriften in's Deutsche übersetzt und mit Anmerkungen versehen von Carl Bezold, Leipzig 1883 *http://12koerbe.de/arche/schaeinl.htm* *www.regina-rau.de Menü: „Gott, liebe, Licht, Heilung → „Adam & Eva, was geschah damals wirklich":*
- Das Äthiopische Adambuch, Franz Susman, Professor für die katholische Kirchengeschichte, *06.10.1927 Laibach (Ljubljana), Slovenien ✞2007; Webseite: *http://www.regina-rau.de/F_Deutsch/__2012/Posaunen/Susman-Franz/_Susman-Franz_Inh.html und www.regina-rau.de Menü: „Gott, liebe, Licht, Heilung → „Adam & Eva, was geschah damals wirklich":*

56
- *Die Welt* im Interview mit Thomas Müller: *https://www.welt.de/vermischtes/article4362672/Jeder-kann-zum-Amoklaeufer-werden.html*
- Stephen Harbort - Kriegsursachen „Das Serienmörder Prinzip"

60
- Ausgabe Zeitenschrift: „Die größte Lüge der Kirche" - Druckausgabe Nr. 9/1995

86+149
- Kirlianfotografie - Wikipedia *www.google.de* Bilder: Kirlianfotografie

91
- Opiate im Käse - „Milch + Käse macht süchtig". Dazu gab es etliche Vorträge im Oktober 2012 beim Ersten Vegan-Kongress Hamburg. Die Reden findest du in Audio und Textform auf meiner Homepage: *https://privat.regina-rau.de/ F_Deutsch /F_Them_Seit/F_Roh/_Rohkost_V.html#GoVegan*
- „Käse schließt den Magen zu" nähere Beschreibung: https://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.mythen-rund-ums-essen-2- kaese-schließt-den-magen.ddc5cd84-f80e-4395-bfe8-d233cedc8ca5.html

99-104
- Pfarrer Richard Neumaier (1907-1990) „Ruf ins Volk" Nr. 24 (1989) - Gemeindefaltblatt Richard Neumaier lebte von 1907-1990. Er war von 1937-1947 als Liebenzeller Missionar in Micronesien tätig. ♥ Ich danke von Herzen für die ausdrückliche Erlaubnis der Veröffentlichung dieser Schrift durch Schwester Luise (1941) vom Evangelischen Diakonissenring Metzingen e.V. Telefon: 07123-949-115, *schriftenmission@diakonissenring.de*, 72555 Metzingen, Elsa-Brändström-Str. 10 ;

Seite

Es gibt weitere hochinteressante Schriften von Pfarrer Richard Neumaier, die unter obiger Adresse zu erhalten sind: die Schrift „Allerlei Reichtum“, sowie Auslegungen der Offenbarung des Johannes (aus der Bibel) in 5 Bänden.

106-111 ▪ Nachruhm von Manfred Kyber - Manfred Kyber „Das Manfred Kyber Buch” Balduin Brummsel und andere Tiergeschichten - Kapitel 14; C. A. Koch's Verlag (2011) Taschenbuch - ***Manfred Kyber: »Über allem, was atmet, halte, Geweihter des Grales, deinen Schild.«***
Manfred Kyber Gesellschaft: Peter Götz- Telefon: 0711-8060422, Giebelstraße 55, 70499 Stuttgart -
Jan Ebert (Gesellschaft zur Erhaltung der Eulen) erstellte die Internetseite über Manfred Kyber, Tierschützer und Vegetarier:
„FREIHEIT FÜR TIERE“ (Literatur: Tieren eine Stimme geben)
http://www.freiheit-fuer-tiere.de/downloads/freiheitfuertiere420081418.pdf
sowie die Manfred Kyber-Seite http://www.manfredkyber.de

117 ▪ Pervitin (Crystal Meth) → Wikipedia (Internet)

123 ▪ Weston A. Price (1870 - 1948) (kanadischer Zahnarzt, praktizierte in den 1930er Jahren in Cleveland im US-Bundesstaat Ohio - Buch „Ernährung und körperliche Degeneration“

208 ▪ Ausweglosigkeit aus der Energielosigkeit - wie kommen wir zu freien Energien: Siehe Vortrag Michael Tellinger: „Vorzeitliche Zivilisationen und freie Energie” (Ancient Civilizations and Free Energy *www.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Aufklaerung/Tellinger-Michael_01_D.html*

226-231 ▪ Parasiten steuern Krankheit und Gesundheit und Verhalten des Menschen - Krebserreger entdeckt!: Die verblüffenden Erkenntnisse einer russischen Forscherin” (einzellige Parasiten verursachen Krebs) - Tamara Lebedewa - Driediger Verlag 09/2014; ISBN-10: 3932130332 und ISBN-13: 978-3932130335 Krebs und andere Krankheiten: „Heilung ist möglich. Eine revolutionäre Technik zur Behandlung chronischer Erkrankungen“
- Hulda Regehr Clark (2000); Verlag: Droemer Knaur, ISBN-10: 3426870185 und ISBN-13: 978-3426870181
- DER SPIEGEL 37/2000: Zombies im Gartenteich von Jörg Blech
- Parasitus Rex: Carl Zimmer, Umschau Buchverlag (2001); ISBN-10: 3829575025 und ISBN-13: 978-3829575027
- SPIEGEL ONLINE Wissenschaft, 06/2009: Manipulative Schmarotzer: Parasiten steuern Verhalten ihrer Wirte - *www.spiegel.de*
- PubMed: US National Library of Medicine - National Institutes of Health 31.01.2015. doi: 10.1111/evo.12612: When parasites disagree: Evidence for parasite-induced sabotage of host manipulation … and more about parasites *www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Schistocephalus+solidus*
- Markus Rothkranz: Parasiten rohspirit.de/koerper/parasiten-reinigung-rohkost-wildkraeuter

Seite

233 ▪ Krankheiten nicht genetisch bedingt: Gen-ethisches Netzwerk -
- Mensch & Medizin - Stammzellstudie an Kindern 04/2006
www.gen-ethisches-netzwerk.de/gid/175/mensch/kurz-notiert-mensch-amp-medizin

236 ▪ Urs Hochstrasser über Alkaloide auf der Rohvolution in Berlin 2013
www.urshochstrasser.ch/2012weltwohin.htm

252-253 ▪ Die Gene sind es nicht
- Pressemitteilung der Schlosspark-Klinik Gersfeld
- „Neueste medizinische Forschung bietet Chancen für naturheilkundliche Ansätze: Die Gene sind es nicht".
- Artikel: *www.schloss-klinik.de/fuer-meine-gene-kann-ich-nichts*
- Bewegung sowie seelisches Gleichgewicht spielt bedeutende Rolle
www.schloss-klinik.de

283 ▪ Vegane Löwin „Little Tyke" *www.youtube.com/watch?v=eI1kcyKx1yQ*
- Book: Little Tyke: The True Story of a Gentle Vegetarian Lioness (03/1986) von Georges H. Westbeau, Verlag: Theosophical Publishing House ISBN-10: 0835606058 und ISBN-13: 978-0835606059

289 ▪ *Grünes* Blattgemüse enthält mehr Eisen als Fleisch
www.zentrum-der-gesundheit.de/gruenes-blattgemuese-eisen-ia.html

310-312 ▪ Wildkräuter, Wirkung, Inhaltsstoffe, Bitterstoffe, etc.
- eigene Erfahrungen und Beobachtungen: jährliche eigene Frohkostgipfel Veranstaltung im Gebirge *www.frohkostgipfel.de*; Wildkräuter-Wanderungen,
30% Wildkräuter im Salat; 3 besuchte Seminare von der Kräuterchorifäe „Eva Aschenbrenner" vom Kochelsee (Die Kräuterapotheke Gottes + andere Kräuter-Bücher); Vorträge vom Wildkräuterexperten Bruno Weihsbrodt, Austria St. Johann *www.issgras.at* und *www.zentrum-der-gesundheit.de/warum-bitterstoffe-ia.html*

313-318 ▪ Protein-Prozentsatz in Pflanzen
www.thebestofrawfood.com/vegan-protein.html

317-316 ▪ Süßgras -perfekte Menschennahrung – Inhaltsstoffe
- eigene Erfahrung und Beobachtungen
- Süßgrassaft Erfahrungen zusammen mit Dirk Rise (Deutscher Bodybuilder auf Rohkost-Basis) Dirks Webseite: *http://www.derwegzurrohkost.de* sowie Dirks Süssgrassaft Erfahrungen (Deutscher Bodybuilder auf Rohkost-Basis); Grastabellen: *http://www.derwegzurrohkost.de/Nahrung/Gras/Gras2.html; und* Interview mit Dirk Riske: https://spirituellefrohkost.blogspot.com/2007/05/die-wurzel-im-interview-mit-dirk-riske.html
- Vorträge von Bruno Weihsbrodt, Austria St. Johann „Süßgras das voll-Kommenste Nahrungsmittel"; Inhalts-/Wirkstoffe von Süßgras:
www.dasein.at/wildkraeuter/suessgras-als-nahrung

Seite

321 ▪ Mineralien, Spurenelemente, Vitamine
www.storm-apotheker.de/htm/ernaehrung/ernaerung_7vitalstoffe.htm

322 ▪ Natrium - Salz ist außer tödlich gar nichts *fruchtvegan.wordpress.com/2012/01/20/salz-ist-außer-todlich-gar-nichts/*

321-327 ▪ Wildgemüse Mineralien-Vitamintabelle *www.wild-kraeuter.de/naehrstoffe.htm*
- Inhaltsstoffe für Früchte/Obst Uni Hohenheim *www.uni-hohenheim.de/wwwin140/INFO/LM/flmns.htm*
- Inhaltsstoffe für Gemüse *www.uni-hohenheim.de /wwwin140/INFO/LM/glmns.htm*
- Vitamine - Uni Hohenheim *www.uni-hohenheim.de/*
- *wwwin140/info/hinweise/vitamine/uebersicht.htm*

325-326 ▪ Vitamin B12 - Mikroorganismen - intakte Darmflora
Zentrum der Gesundheit - *www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-b12-ia.html*

326 ▪ Der Tomatenmann Michael sagt zum Thema Hybriden:
www.michaels-tomaten.de/hybride.htm

327**;** 216;318 ▪ Die „China Study" - Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise (07/2011) von T. Colin PhD + Tom Campbell - Verlag: Systemische Medizin ISBN-10: 3864010012 und ISBN-13: 978-3864010019

346; 230;342 ▪ Kaffee-Einläufe beim Fasten: Max Gerson Therapie
„Das Große Gerson Buch: Die bewährte Therapie gegen Krebs und andere Krankheiten", Verlag MobiWell; Auflage: 1., Aufl. (Juni 2012), ISBN-10: 3981409841 und ISBN-13: 978-3981409840

364 ▪ Brot/Fleisch=Nahrung. Nachzulesen bei wikipedia: Ugaritische Religion.

468 ▪ David Icke, *www.davidicke.com*
▪ *George Adamski, www.adamskifoundation.com*
▪ Anastasia*, www.anastasia-de.eu/de*
▪ Bernd Freytag, *www.berndfreytag.de*

514 ▪ Papst Benedikt erkennt 2007 an Ostern die Essener Schriften an: Zitiert nach Georg Meinecke, Papst Benedikt XVI: "Jesus von Nazareth, aß kein Osterlamm" Books on Demand, Norderstedt 2008, S. 13; mit Verweis auf die Quellen bei *www.vatican.va*). Nach Joseph Ratzinger bzw. Papst Benedikt XVI. sei Jesus stattdessen selbst „das erwartete, das wirkliche Lamm" gewesen *http://www.theologe.de/theologe7.htm*

519 ▪ Essener Schriften: Dr. Edmond Bordeaux Székely, ein Katholischer Theologe und Gelehrter, sowie Kenner antiker Sprachen, durfte die aramäischen u. hebräischen Originaltexte dieser Teile der bei Qumran am Toten Meer aufgefundenen Schriftrollen, wie auch andere Werke (z.B. „Heliand") im Vatikan einsehen und übersetzen. Er berichtet darüber auch in diesen Schriften.Diese unterscheiden sich erheblich von jenen der Katholischen Kirchenlehre. Später lebte Székely in Kanada. Er lebte und lehrte dort die Essener Lehren bis zu seinem Tod.

Seite

504-510 ▪ Die Bibel

510-514 ▪ Die Essener Schriften - Das Friedensevangelium der Essener

515-518 ▪ Friedensevangelium des Vollkommenen Lebens - Das Evangelium der 12

519 ▪ Abschaffung der Reinkarnation durch Kaiser Justinian:
- Kirchenhistoriker Franz Susman: Buch: Und die Erde wird neu erblühen“ Auf *http://www.regina-rau.de/F_Deutsch/__2012/Posaunen/Susman-Franz/_Susman-Franz_Inh.html*
- Gabi Susman: Buch: „Kaskaden meines Lebens“; Asaro Verlag - Lehren und Erkenntnisse des Kirchenhistorikers Franz Susmann
- Zeitenschrift (Magazin)- Druckausgabe Nr. 9/1995) Seite 45 bis 48 *http://www.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Reink/Reink_Kirche.html*

518 ▪ Fälschung der Bibel: Auftrag von Papst Damasius an Hieronymus *www.theologe.de/theologe14.htm#Auftrag*

▪ Die tierfeindliche Bibel - die Bibel ist gefälscht; Verlag das Brennglas (2005), 97892 Kreuzwertheim, *www.brennglas.com* und *www.brennglas.com/downloads/die-tierfeindliche-bibel-des-hieronymus.pdf*

520-523 ▪ Der Koran

523-525 ▪ Die Thora - Judentum

525-529 ▪ VEDA, Hinduismus, Buddhismus: Srimad Bhagavatam - Mahayana Sutra

530 ▪ Bhagavad Gita

533 ▪ Jasmuheen - „Lichtnahrung - die Nahrungsquelle für das kommende Jahrtausend” - Verlag: KOHA-Verlag (06/1997) - ISBN-10: 3929512262 und ISBN-13: 978-3929512267 + Wikipedia

534 ▪ Viktoras Kulvinskas - „Leben und überleben - Kursbuch ins 21. Jahrhundert”, F. Hirthhammer Verlag; (2001); ISBN-10: 3921288576 und ISBN-13: 978-3921288573

535 ▪ Paramahansa Yogananda - „Autobiographie eines Yogi” - Verlag: Self-Realization Fellowship; (10/1998); ISBN-10: 0876120877 und ISBN-13: 978-0876120873

536 ▪ Babaji - „Kriya Yoga und die 18 Siddhas“; Marshall Govindan - Verlag: Nietsch (03/2010) - ISBN-10: 3939570699 und ISBN-13: 978-3939570691

537 ▪ Gopi Krishna - „Kundalini - Erweckung der geistigen Kraft im Menschen” Verlag: O.W. Barth (07/2010) - ISBN-10: 3426291703 und ISBN-13: 978-3426291702

537 ▪ Hilarion

539 ▪ Prof. Dr. George Merkl - *www.sun-nation.org/merkl-dr-george-merkl.html*

539 ▪ Erwin Schrödinger - (siehe Prof. Dr. Fritz Albert Popp)

540 ▪ Prof. Dr. Fritz Albert Popp (Elektrophysik) von der Universität Karlsruhe Auszug aus einem Vortrag (ca.1980)

Seite

545 ▪ Peter O.Erbe - „God I AM - From Tragic to Magic“ - Verlag: Triad Publishers (04/2001) - ASIN: B00J5Q39OO

546 ▪ Rudolf Steiner - wir ernähren uns von Sonnenwind - Quelle unbekannt (es war ein Magazinartikel vor 30 Jahren, von dem ich es abgeschrieben hatte.

546 ▪ Joseph H. Cater - „The Awesome Life Force - the Hermetic Laws of the Universe as Applied to All Phenomena” - Verlag: Society of Metaphysicians Ltd; (01/1987) - ISBN-10: 185228529X und ISBN-13: 978-1852285296

548-552 ▪ Lebensmittel richtig kombinieren - Nach Dr. Shelton – Jan und Inge Dries - Verlag: Natura Viva (11/1997) ISBN-10: 3926453893 und ISBN-13: 978-3926453891

Bild-Quellen

Seite

1-Ende	● Illustrationen, Collagen, Fotos: Regina F. Rau
	Ausnahmen:
149	● Kirlianfotografie - www.google.de
209	● Nacktes Huhn - www.google.de
233	● Zelle (abgezeichnet)
291	● Darm + Darmpech - www.google.de (verändert)
295	● Collage: Leben im Müll
302	● Affe - Kuh - Elefant
311	● Brennnessel mit der Hand pflücken - Regina F. Rau
331	● Darmpech - www.google.de (verändert)
341	● Einlaufschema - www.google.de (verändert)
420	● Löwe und Lamm - www.google.de
431	● Cesme (am Meer) - www.google.de
432	● Feigen - Weintrauben- www.google.de
	Folgende Fotos habe ich wegen Urheberrechten entfernt:
526	● Jasmuheen
527	● Viktoras Kulvinskas - www.essene.org/Essene_Activities.htm
528	● Paramahansa Yogananda - wikipedia
529	● Babaji - wiki.yoga-vidya.de/Babaji
530	● Gopi Krishna - koausa.org/kundalini/
530	● Hilarion - www.andranleah.de/Hilarion.htm
489	● Prof. Dr. George Merkl - www.sun-nation.org/merkl-dr-george-merkl.html
490	● Erwin Schrödinger - www.nndb.com/people/308/000072092/
491	● Prof.Dr. Fritz Albert Popp – www.psiram.com/ge/index.php/Fritz-Albert_Popp
496	● Peter O.Erbe - booklooker.de/images/cover/user /0457/5291/Ym4wNTAz.jpg
496	● Rudolf Steiner - de.wikipedia.org/wiki/Rudolf_Steiner
497	● Joseph H. Cater - hollowearthresearch.com/product-tag/joseph-h-cater/
498	● Lebensmittelkombination nach Dr. Shelton und Waldhausen Verlag

Hilfreiche Seiten auf meiner Homepage

Die Seiten auf https://www.regina.rau.de sind frei zugänglich.
Für den Zugang zu den Seiten auf https://privat.regina-rau.de
benötigst du die Benutzerdaten:
Benutzername: gluecksweg
*Passwort: *L7i7c3ht**

- *„Jesus, der Essener"; „der Wille des Menschen"; Liebe-Licht-Heilung - auf:*
  https://regina-rau.de
- *Gourmet-Rohkost, Gras, Fasten, Parasiten, Bergtouren, etc.*
  https://privat.regina-rau.de
- *Lebenscoaching, ganzheitliche Beratung*
  https://beratung.regina-rau.de
- *Industriekost ist tot und macht tot*
  https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-R-Industriekost-ist-tot_01.html
- *Meine (Gourmet)-Rohkostrezepte*
  https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/_Fruct-Kraut_Inh.html
- *Majonaise: rohvegan mit Sonnenblumenkernen + Mandeln*
  https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-R-Rezept_Vegane-Rohkost-Dipps01.html#RohveganMajo
- *Meine Entdeckung: das Grasbroht*
  https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-R-Rezept_Rohkostbrot01.html#RohkostGrasbrot
- *Meine Süßgras Seite: „Süßgras, grünes Blut"*
  https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-R-Suessgras01.html
- *Meine Wildkräuter-Seite*
  https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-R-Rezept_K_Inh.html
- **Videos zu Gesundheit mit veganer Kost - wissenschaftliche Studien**
  Das Fleisch und das Eigentum der Tiere sind kein Lebensmittel
  darüber, was die Wissenschaft über den Verzehr von Tierprotein herausgefunden hat, und wie Spitzensportler damit umgehen, kannst du hier finden
- *Gott hat keine Raubtiere erschaffen - 25 Min (Deutsch)- Film von Edi Maurer*
  https://www.youtube.com/watch?v=zdLTRH96NEI&t=1444s&ab_channel=EdiMaurer
  Doch in Gegenden, die noch nie ein Mensch betreten hat, haben Tiere meist keine Angst vor dem Menschen. Allgemein gilt: Es ist ganz normal, dass Wildtiere scheu sind.

Wenn sie keine Angst vor dem Menschen haben, dann seien sie wahrscheinlich krank und sollten getötet werden. In den ältesten Schriften findet man Hinweise, dass erst durch das bestialische Verhalten des Menschen die Tiere misstrauisch geworden und einige sogar zu Raubtieren oder Schädlingen mutiert sind. Wie kann das sein und wie kann man diese Entwicklung rückgängig machen?

- *The Gamechangers - 1:25 Std (Deutsch)*
  https://www.youtube.com/watch?v=tMSTYLR2v_8&ab_channel=RobFlynn
  Mit Spitzensportlern, Special Ops-Soldaten, visionären Wissenschaftlern, kulturellen Ikonen und Alltagshelden verändert James sein Verständnis von Essen und seine Definition von wahrer Stärke nachhaltig.
- *What the health 1:32 Std. (Deutsch) (Was ist mit der Gesundheit los)*
  https://www.youtube.com/watch?v=Y685gY6_2vM&ab_channel=Alex
  Dieses Video kann dein Leben verändern: es kann dir helfen, tiefe Erkenntnis darüber zu gewinnen, warum es gut wäre, deine Ernährungsgewohnheiten komplett zu erneuern.
- *Gabel statt Skalpell (Original: Fork over knives) - 1:32 Std.(Deutsch)*
  https://www.youtube.com/watch?v=UBAeA7AYrLg&t=2257s&ab_channel=Die%C3%9Cbrigen
  Wenn wir alle wüssten, was die Wissenschaft schon lange weiß, würden wir vermutlich unseren Speiseplan sofort umstellen! „Die Frage der Fleischnahrung ist eine ernste Angelegenheit. Sollen sich Menschen vom Fleisch toter Tiere ernähren? Aufgrund der von Gott offenbarten Erkenntnis lautet die Antwort ganz entschieden „nein“. Institutionen, die im Dienst der Gesundheitsreform stehen, sollten in dieser Frage erzieherisch wirken. Ärzte, die den menschlichen Organismus zu kennen vorgeben, sollten ihre Patienten nicht darin bestärken, sich vom Fleisch toter Tiere zu ernähren. Vielmehr sollten sie auf die Zunahme der Tierkrankheiten hinweisen. Fachleute, die Überprüfungen durchführen, bestätigen, dass nur sehr wenige Tiere frei von Krankheiten sind und der ausgiebige Fleischkonsum Krankheiten aller Art hervorruft, darunter Krebs, Tumore, Skrofulose, Tuberkulose und eine Anzahl ähnlicher Leiden.“ Manuscript 3; 1897 (Aus dem Buch von Ellen G. White: Bewusst essen - bewusst leben, Seite 179).
- *Prof.Dr. Walter Veith - Risikofaktor Milch - ein Mythos zerbricht*
  https://www.youtube.com/watch?v=ZFkeplW6F0A&t=1097s&ab_channel=b3rg3r - 1:31 Std. (Deutsch)
  Neben dem Menschen gibt es kein einziges Lebewesen, das nach seiner Entwöhnung weiter Milch trinkt. Nach diesem Vortrag werden Sie verstehen, warum »das gesunde Glas Milch« ein folgenschwerer Irrtum ist.
- *Akte Fleisch*
  https://www.youtube.com/watch?v=Lw0rz3uHWhM
  Spannende und eindrückliche Doku über die Auswirkungen des Fleischkonsums auf unsere Gesundheit, das Klima, den Hunger in der Welt und nicht zuletzt auf unseren Umgang mit den Tieren. Die weitreichenden Konsequenzen der einzelnen Glieder der

Verwertungskette - von der Fleischproduktion bis zum Verzehr - werden bedrückend transparent dargestellt.

- *Du bist, was du isst*

https://www.youtube.com/results?search_query=Du+bist%2C+was+du+isst

Hier einige Videos, die zeigen, warum du gut daran tun würdest, deine Ernährung umzustellen!

- *Patrik Baboumian | Vegan Planet 2017 Wien - 0:52 Min (Deutsch)*

https://www.youtube.com/watch?v=RT1x1t6anzs&ab_channel=VeganPlanetVideos

Der stärkste Mann Deutschlands erklärt, warum er vegan lebt. Er hat einen inspirierenden Vortrag über seinen Weg zum Veganismus gehalten!

- *über den Umgang des Menschen mit den Tieren*

Links Vorträge, Geschichten, Videos

https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Tier/_Tiere_Inh.html

- *Earthlings - 1:30 Std (Deutsch)*

https://www.youtube.com/watch?v=WqT5g9y4dmE&t=3175s&ab_channel=earthlings

Wenn Schlachthöfe Glaswände hätten, würde die Welt keine Tiere mehr essen. Ihr wollt etwas tun, um diese Zustände zu verbessern? Dann lebt vegan und setzt euch für die Tiere ein - und erhebt eure Stimme für sie, damit ihr stummes Flehen erhört wird.

- *Home - 1:55 Std. (Deutsch)*

https://www.youtube.com/watch?v=NQzLNqrdizE&ab_channel=danielbraun

HOME soll eine Hommage an die Schönheit der Natur sein und gleichzeitig auch ihre Verletzlichkeit zeigen. Dadurch soll dem Publikum die Dringlichkeit des Umweltschutzes und die Idee der gemeinsamen Verantwortung für die Erde verdeutlicht werden. Viele Luftaufnahmen.

- *Cowspiracy - The sustainability Secret - 1:29 Std. (Englisch)*

https://www.cowspiracy.com

Der Film deckt die verheerenden Auswirkungen der industriellen Viehwirtschaft auf unserer Erde auf & bietet nachhaltige Alternativen an, um Mutter Erde vor dem Kollaps zu bewahren.

- *Wollt ihr nicht leben? - 14:37 Min.*

https://www.youtube.com/watch?v=_N4WzI1iOtU

Mit diesem Video möchten wir Ihnen zeigen das man nicht alles glauben soll. Von offizieller Seite werden wir tagtäglich belogen und betrogen und uns werden Sachen vorenthalten, wie z.B. lebensrettende Medizin, gesundes Essen, Wasser und vieles andere mehr. Deswegen müssen wir von allem ausgehen. Schützen sie sich und ihre Liebenden, informieren sie sich bitte über diese Sachen und sie werden die Antworten finden, denn Verstand kommt von verstehen.

~*~*~*

~*~*~*