



Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter August 2013

Lebensenergie und freier Wille

Das neue Seminar „Ernährung und Lebensenergie“

Unter Menschen, die sich für ihre innere Entwicklung interessieren, wird das Thema „freier Wille“ oft heiß diskutiert. Angesichts moderner Erkenntnisse der Neurowissenschaft, die den immensen Einfluss unbewusster Kräfte auf unsere Entscheidungen belegen, lässt sich das in populär-psychologischen Erfolgsseminaren vermittelte simple Motto: „Du kannst dir alles kreieren, was du willst“ kaum aufrechterhalten. Niemand ist in der Lage, die eigenen Lebensumstände immer zu kontrollieren.

Als Kinder durchlaufen wir eine Zeit, in der es wichtig ist, dass Eltern uns Grenzen aufzeigen und wir die Erfahrung machen, nicht immer alles haben zu können, was wir wollen. Fehlen diese gesunden Grenzen, weil Eltern zu nachgiebig sind, entwickeln sich Kinder nicht selten zu sehr unzufriedenen und unsozialen Menschen.

Obwohl diese Grenzen also sinnvoll sind, lässt sich ein freier oder befreiter Wille dennoch erleben. In den alten mystischen Traditionen hatte der Begriff „freier Wille“ auch nichts zu tun mit dem infantil-magischem Denken, nach dem der Mensch mit seinen Gedanken nach Belieben alles erschaffen kann, was er will. Freier Wille im Sinn der alten mystischen Traditionen bedeutet vielmehr, dass unsere Lebensenergie ungehindert und ohne jede Selbstsabotage fließt – in die Projekte unseres Lebens, die das Leben uns als stimmig aufzeigt.

Der freie Wille beruht auch auf der Hingabe an eine größere Realität, denn wohin unsere Lebensenergie fließt, hängt von vielen Umständen ab, die uns prägen. Unsere scheinbar freie Entscheidung, uns im Leben auf etwas auszurichten, ist natürlich von unzähligen Faktoren geprägt. Doch wie unsere Lebensenergie dann fließt, hat viel mit der Kraft in uns zu tun, die wir „Willen“ nennen können.

Viele Menschen bemühen sich zwar redlich, gesund zu leben, ihre Lebensenergie und spirituelle Tiefe zu fördern, doch gleichzeitig sind sie mit Blockaden im freien Fluss der eigenen Energie konfrontiert. Mit innerem Zögern, Zweifeln und „angezogener Handbremse“ oder mit Mustern von Selbstsabotage auf seinem Lebensweg unterwegs zu sein, diese Erfahrung kennen viele von uns. In dem neuen Seminar „Ernährung und Lebensenergie“ geht es vor allem darum, solche Muster von Selbstsabotage auf körperlicher und energetischer Ebene zu lösen. Denn ein rein geistiges Lösen dieser Blockaden genügt nicht, da unser Körper diese Muster der Selbstbegrenzung oftmals im Stammhirn und im Bereich der Lebensenergie festhält. Sie müssen daher auch auf körperlicher Ebene gelöst werden.

Es gibt alte taoistische Methoden, die ausgesprochen effektiv sind, wenn es um die energetische Befreiung des Willens geht. In Kombination mit einfachen Richtlinien für eine Ernährung, die uns in diesem Prozess unterstützt, können sie uns innerhalb von 100 Tagen dazu führen, eine neue Basis für einen befreiten Willens zu legen, die wir für unsere Entwicklung und Gesundheit nutzen können.