



Befreite Ernährung

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

Newsletter September 2013

Natürliche Entwicklung zu höherer Gesundheit

„Erleuchtung besteht in der absoluten Kooperation mit dem Unausweichlichen.“

Antony de Mello

Das oben aufgeführte Zitat von Antony de Mello passt sehr gut zu dem Thema der natürlichen Entwicklung zu höherer Gesundheit, denn diese ist unausweichlich – sie wohnt unserem Körper inne, Gesundheit und Funktionalität höherer Ordnung sind eine Realität in uns, die sich entfalten will. Nun haben aber die meisten Menschen eine zumeist unbewusste Furcht davor, dass nur unerwünschte Dinge unausweichlich sind und man erwünschte Wirklichkeiten, wie gute Gesundheit, willentlich erreichen muss, indem man irgendwie darauf kommt, wie man alles richtig macht. So fragen mich auch nach vier Jahren des Megatrends der grünen Smoothies immer noch viele Menschen, wie viel grünen Smoothie sie essen müssen oder wie lange es dauert, bis die Befreite Ernährung ihren entzündeten Zeh heilt. Solche Fragen aber haben keine Basis in der Natur, sondern nur in einem von Angst getriebenen menschlichen Geist, der an die Notwendigkeit der eigenen Kontrolle über den Prozess der Heilung glaubt.

Lebende Systeme entwickeln sich zu einem bestimmten Grad von Funktionalität und existieren so für eine von der Natur vorgegebene Zeit. Dann geschieht ein Quantensprung auf ein neues Level von Ordnung und Funktionalität. Dieses neue Level geht nicht linear aus dem alten hervor. Die Raupe unternimmt keine Anstrengung, um zum Schmetterling zu werden, sie überfrisst sich an einem bestimmten Punkt und geht langsam daran ein. Das Überangebot an Nahrung wird gleichzeitig von den Imaginalscheiben, die sich neu im Körper der Raupe bilden, genutzt, und aus ihnen geht in rasanter Geschwindigkeit der Schmetterling hervor. Wachstum, Reife und Entwicklung zu höherer Ordnung sind unausweichlich und vollziehen sich von allein. Wenn wir in einem disharmonischen körperlichen Zustand sind, ist die höhere Gesundheit, die wir uns wünschen, schon voll und ganz in uns angelegt. Ähnlich wie die Raupe, die komplett mit ihrer eigenen Auflösung kooperiert, damit der Schmetterling entstehen kann, können wir Disharmonie in uns einfach sterben und

höhere Ordnung geschehen lassen. Dies passiert aber nicht durch mentale Kontrolle, den Versuch, alles richtig zu machen, sondern nur im freien Fühlen des Körpers und der Lebensenergie in uns und dem spontanen Folgen der Intuition, die sich daraus ergibt. Befreite Ernährung ist nichts anderes, als die Anregung dazu, Ernährung aus freiem Fühlen heraus zu gestalten, anstatt immer weiter nach dem richtigen Konzept zu suchen. Natürlichkeit passt sie in kein exakt vorgegebenes Schema, dazu sind unsere Körper viel zu großartig, lebendig und voller pulsierendem Leben. Wie würdest du deine Ernährung gestalten, wenn du absolut sicher wärst, dass Gesundheit in dir angelegt ist und du dafür nichts tun musst, außer zu fühlen, was in deinem Körper geschieht? Wie würdest du deine Lebensweise insgesamt gestalten, wenn du wirklich der Natur in dir und deinem Gefühl als Stimme der Natur in dir vertrauen würdest?

Der Versuch, die pulsierenden, unendlich verwobenen Bewegungen des Lebens zu kontrollieren, führt immer zu innerer Spannung und innere Spannung ist die Antithese zu Gesundheit und natürlicher Entfaltung angelegter Potenziale. Wenn du jetzt hineinfühlst, wie groß bereits dein Vertrauen in die Natur deines Körpers ist und wo du noch in innere Spannung in Bezug auf Gesundheit gehst, kannst du einfach einmal ein Experiment machen: Gestalte dein Leben nur eine Woche lang so, als könntest du absolut nichts falsch machen, als wäre dein Körpergefühl unfehlbar. Nur eine Woche lang gehst du davon aus, dass Gesundheit unausweichlich ist und dein Körper einer Entfaltung in höhere Ordnung zustrebt und dein Beitrag einfach nur darin besteht, zu fühlen und aus dem Gefühl heraus zu agieren. Lass dich überraschen, was dabei herauskommt.

Seminarempfehlungen

In unserer Entwicklung von einem Level der Ordnung zu einem nächsten nehmen wir zum Teil Prägungen und Erinnerungen mit uns. Als Kleinkinder erfahren wir Eindrücke, die den Teenager und den Erwachsenen immer noch beeinflussen. Manche dieser Eindrücke lassen uns auch viele Jahre nach ihrer Aktualität in Mustern des Fühlens und Handelns verweilen, die uns nicht guttun und unsere Lebendigkeit einschränken. Meine Frau Ruth Dittrich hat aus ihrem großen Erfahrungsschatz als Therapeutin zwei Seminare konzipiert, die auf erstaunlich direkte und wirksame Weise solche Muster aus der Kindheit und der Jugend bewusst machen und neues, lebensfreundlicheres Fühlen und Handeln ermöglichen. Alte Prägungen können erkannt und gewürdigt werden und so dem Neuen, das schon in uns angelegt ist, Platz machen.

Buchempfehlung

An dieser Stelle möchte auf das Buch „Terra Petra – Die schwarze Revolution aus dem Regenwald“, OEKOM-Verlag, hinweisen. Die Autoren Ute Scheub, Haiko Pieplow und Hans-Peter Schmidt haben hier ein wirklich bedeutendes Thema aufgegriffen und vielfältig beleuchtet, nämlich die Herstellung der wohl fruchtbarsten Art der Humus-Erde, die wir Menschen durch unsere eigene Initiative produzieren können. Wer sich für Gärtnern, Guerilla Gardening, EMs, Selbstversorgung, Permakultur und ähnliche Themen interessiert, wird mit Terra Petra eine neue Dimension in der praktischen Umsetzung dieser Bereich kennenlernen. Terra Petra ist die Schwarzerde der Indios, mit der in Mittel- und Südamerika Hochkulturen trotz sehr dünner natürlicher Humusschichten versorgt werden konnten. Wenn wir diese Schwarzerde selbst produzieren, können wir geschlossene Nährstoffkreisläufe hervorbringen, die uns die bestmögliche Qualität an Lebensmitteln sichern, aktiv zum Umweltschutz beitragen, Abwasser sparen und kleine, aber wertvolle Schritte zu einer nachhaltigen Zivilisation gehen.