



# Befreite Ernährung

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

Newsletter März 2018 Teil 2

## **Sattva-Energie und Attraktoren für Gesundheit**

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

im vorigen Newsletter wurden die drei Eigenschaften der Lebensenergie nach der Klassifizierung der Yoga-Lehre vorgestellt. Nun erhalte ich häufig Fragen dazu, wie man *Sattva*, die Qualität der Reinheit und Ausgeglichenheit, stärken kann. Die Yoga-Lehren halten für diese Frage sicher einige guten Ideen bereit, aber diese sind natürlich auch in Zeiten entstanden, in denen die Lebenssituation der Menschen eine völlig andere war als sie es heute ist. Um einen wirklich effektiven Weg zur Stärkung der *Sattva*-Qualität aufzuzeigen, möchte ich kurz auf einen Aspekt der Systemtheorie eingehen:

### **Attraktoren und Kippunkte**

In der Systemtheorie werden komplexe Systeme so beschrieben, dass sie in ihrer Entwicklung zu einer höheren Ordnung von *Attraktoren* angezogen werden. Attraktoren können z. B. genetische Potenziale von guter Gesundheit im Körper sein oder Lebensentwürfe, die man zunächst in der Vorstellung entwirft und dann mit Gefühl und innerer Ausrichtung belebt. Attraktoren können in Bezug auf die Gesundheit und die seelische Entwicklung auch Inspirationen oder Lehren anderer Menschen sein, die uns inspirieren.

Gleichzeitig beschreibt die Systemtheorie auch *Kippunkte*, die Chaos und Auflösung des bisherigen Funktionierens verursachen. Wie bereits der römische Philosoph Seneca feststellte, geschieht dabei der Untergang des Systems oder zumindest seiner bisherigen Ordnung schneller als der Aufbau einer Ordnung. Es dauert wesentlich länger, einen Luftballon herzustellen, als ihn mit einer Nadel zum Platzen zu bringen. Zivilisationen entstehen über lange Zeiträume und gehen dann oft sehr schnell unter, wie die Khmer in Laos und Kambodscha, deren über Jahrhunderte gewachsene Hochkultur offenbar durch den Zusammenbruch der Wasserversorgung in wenigen Jahren total verschwand.

Ein komplexes System kann sich also eher auf einen Attraktor oder auf einen Kippunkt zubewegen. Für exzellente Gesundheit, innere Ausgeglichenheit und Stressresilienz ist die in uns bereits vorhandene Veranlagung von *Sattva* (Harmonie) ein starker Attraktor. *Tamas*, die Qualität der Zerstörung, ist ein potenzieller Kippunkt, der Krankheit, mangelnde Lebensfreude und mangelnde Lebendigkeit verursachen kann. Die Systemtheorie wirft nun ein erhellendes Licht auf die Frage, welche Faktoren darüber entscheiden, ob sich ein komplexes System eher auf einen Attraktor oder auf einen Kippunkt zubewegt. Ganz entscheidend dabei ist Folgendes:

Wenn ein System zu komplex wird, d. h., die Aufrechterhaltung seiner Funktion zu viel Energie und zu viel Vernetzung von Prozessen in Anspruch nimmt, bewegt es sich unweigerlich auf einen Kippunkt zu. Die richtige Mischung von Komplexität und

Einfachheit erlaubt es einem System, sich auf einen Attraktor zuzubewegen.

Heutzutage erlebe ich, dass viele Menschen, die ihre Gesundheit und seelische Entwicklung aktiv gestalten wollen, gefangen sind in einer übergroßen Komplexität. Dies ist einerseits der enormen Fülle an Informationen geschuldet, die es zu diesen Themen gibt, und andererseits auch dem Erleben, dass viele Maßnahmen, die man für die eigene Gesundheit oder seelische Entwicklung ergreift, nur recht begrenzt wirken. Dies führt sehr leicht zu einer unruhigen, also von *Rajas* geprägten Suche nach „mehr“, was das eigene System zu einer Komplexität bringt, dass es sich vom Attraktor von von *Sattva* geprägter Gesundheit und Lebendigkeit weg bewegt.

## Die Lösung

Meine Arbeit besteht im Wesentlichen darin, den Zugang zu Gesundheit und Lebensfreude zu *vereinfachen*, was dann sehr gut möglich ist, wenn Methoden sehr tief wirken und den Attraktor von *Sattva*-Veranlagung freilegen. Angesichts der Lebenswirklichkeit heutzutage mit den unzähligen Faktoren, die wenig freundlich auf unsere Gesundheit einwirken, ist neben der Befreiten Ernährung nach meinen Erfahrungen mit mittlerweile sechs Gruppen der Ausbildung zum bioelektrischen Gesundheitsberater meine Schlussfolgerung, dass die aktive Kultivierung von *Jing*-Lebensenergie in einer sehr intensiven Form eine einzigartige Möglichkeit dafür ist. *Jing* ist die körperliche Vorstufe aller feineren Formen von Lebensenergie und wird im digitalen Zeitalter durch Informationsüberflutung und Elektromog sowie Umweltgifte in einem Ausmaß zerstreut und geschwächt, dass viele gute Gesundheitsmaßnahmen, die vor dem digitalen Zeitalter konzipiert wurden, zu schwach sind, um diesem Verfall an *Jing* wirksam entgegenzuwirken. Die Kultivierung von *Jing* gibt aber ein solches Maß an Basis-Kraft für die Gesundheit, dass dann auch andere Maßnahmen wieder wirken. *Jing*-Kultivierung bringt uns auf einen klaren, kraftvollen Weg zum Attraktor der Gesundheit, sodass andere Faktoren, die uns eher zum Kippunkt hin bewegen, dagegen verblassen. Es braucht etwas Mut, sich seine Lebendigkeit und sein strahlendes Wohlbefinden wirklich zu gönnen, aber diese Methoden der *Jing*-Kultivierung sind von einmaligem Wert. Denn ein sattes, gut entwickeltes *Jing* ist die Basis dafür, dass wir der Einfachheit vertrauen. Auf dieser Basis können wir unser Denken, Fühlen, unser permanentes Auswerten von Informationen von einem Zweifel befreien, der uns sonst immer wieder in zu große Komplexität führt. *Jing* ist der Schlüssel zur Einfachheit als ein im Körper erlebtes Lebensgefühl.

Wer sich dafür interessiert, kann sich an Dagmar Zwigart wenden, die unsere Ausbildung zum bioelektrischen Gesundheitsberater organisiert: [dagmar@amrita.de](mailto:dagmar@amrita.de)  
Alle weiteren Informationen sind hier zu finden: [www.oiaio.de/seminare](http://www.oiaio.de/seminare)

In diesem Sinne herzliche Grüße

Christian Dittrich-Opitz

[www.befreite-ernaehrung.de](http://www.befreite-ernaehrung.de)

Aktuelles Seminar

## Lernen wie ein Genie

13. – 15. April 2018 in Hamburg

Beginn Freitag 17:00

Ende Sonntag 15:00

Kosten: 330 Euro

Information und Anmeldung:

Andreas Stumm

[stumm@blickpunkt-mensch.de](mailto:stumm@blickpunkt-mensch.de)

Tel. 04164-877 393