



Ernährung allein reicht nicht aus – Warum die Kultivierung von Lebensenergie der Schlüssel zur Gesundheit in der heutigen Zeit ist

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Ich war 13 Jahre alt, als ein renommierter Orthopäde mir eröffnete, dass ich nie wieder Sport würde treiben können und mein Leben von fortschreitender Bewegungsunfähigkeit und Schmerzen geprägt sein würde. Ich lernte damals gerade *Pentjak Silat*, eine indonesische Kampfkunst, bei einem freundlichen indonesischen Lehrer, dem ich von meinen Problemen erzählte. Daraufhin gab er mir eine Übung, die mir seltsam vorkam und deren Sinn ich nicht verstand. Ich sollte in eine bestimmte Stellung gehen, die sehr anstrengend war, und mich dabei so gut wie möglich entspannen. Aber schon nach wenigen Tagen konnte ich sehr positive Wirkungen wahrnehmen, und so begann ich, die Möglichkeiten zu erforschen, wie ich durch gezielte Übungen meine Lebensenergie stärken konnte. Heute, 35 Jahre später, erfreue ich mich guter Beweglichkeit und bin schmerzfrei, wovon ich als 13-Jähriger nur träumen konnte. Auch die Ernährung spielte bei meinem Heilungsprozess eine wesentliche Rolle, und einige Jahre lang vertrat ich mit jugendlichem Idealismus die Idee, man könne mit lebendiger Nahrung so gut wie alle Krankheiten heilen und einen Zustand paradiesischer Gesundheit erreichen. Doch die Begegnung mit Menschen auf der Suche nach Heilung und Gesundheit hat mir gezeigt, dass gerade in der heutigen Zeit die Kultivierung von Lebensenergie ein weiterer unverzichtbarer Schlüssel zur Gesundheit ist, so wie ich es ja auch am eigenen Leib erfahren habe.

Ernährung ist wichtig, aber nicht alles!

Lebendige Nahrung kann den Körper wunderbar mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen und dabei nur wenig belasten – theoretisch ist das so. Aber viele gute Ernährungskonzepte wurden in früheren Zeiten ersonnen – bevor es digitalen Dauerstress und das massive Aufkommen von Plastik, Glyphosat und viele andere Umweltfaktoren (im menschlichen Körper) gab. In der Praxis erleben wir dadurch heutzutage folgende Einschränkungen bei der Verbesserung der Gesundheit durch eine frische, lebendige Ernährung allein:

1. Fast alle Menschen leben mit einem chronisch untertemperierten Körper. Die Körpertemperatur der Menschen sank in den letzten 50 Jahren um 0,5 Grad, was eine massive Schwächung der Verdauung bedeutet. Auch wenn Rohkost aus physiologischer Sicht aufgrund des Enzym-Anteils leichter verdaulich ist als gekochte Nahrung, gibt es eine energetische Komponente der Verdauung: das Verdauungsfeuer oder *Agni*, wie es im Ayurveda genannt wird. Diese Kraft, die Nahrung so aufbereitet, dass der Körper sie zu eigener Substanz ab- und umbauen kann, ist heutzutage bei vielen Menschen so schwach, dass sie selbst von hochwertiger Nahrung nicht optimal profitieren können.
2. Einhergehend mit der zu geringen Körpertemperatur leiden viele Menschen unter einer niedrigen Stressresilienz bei chronisch erhöhten Stressparametern. Elektrosmog ist ein Trigger für Dauerstress, der aber sehr viel stärker ausfällt, wenn der Körper ihm mit Untertemperatur und schwachem Feuer im Bauch (*Agni*) begegnet.
3. Diese Schwächungen führen außerdem dazu, dass der Mensch in seinem Körpergefühl viel Unsicherheit in sich trägt. Gesundheitsbewusste Menschen werden oft sensibel für Themen wie „Elektrosmog“ oder „Mikroplastik“, die beim Großteil der Bevölkerung noch nicht angekommen sind, und das ist ja an sich gut. Aber mit diesem erhöhten Problembewusstsein geht auch häufig ein Gefühl einher, unentwegt von den Umständen des Lebens bedroht zu sein und kaum noch mit Korrekturen in der Lebensweise hinterherzukommen. Das ist aber weniger ein Problem der kognitiven Erkenntnis, sondern vielmehr das Ergebnis einer schwachen Lebensenergie, die dem Menschen das Gefühl gibt, ein sehr fragiles und von den Umständen des Lebens bedrohtes Wesen zu sein.

Systeme der Kultivierung von Lebensenergie wurden besonders in den inneren Kampfkünsten entwickelt, um „den Menschen davon zu befreien, sich als ein von den Umständen bedrohtes Wesen zu erleben“, wie es in einem Leitsatz eines dieser Systeme heißt. Wenn das gelingt, ist die körperliche und energetische Grundlage vorhanden, um von hochwertiger Nahrung auch wirklich zu profitieren und nicht zu ändernde ungünstige Einwirkungen auf unseren Körper gut abzumuffern

Gesund sein in einer ungesunden Welt

Wer in der heutigen Welt gesund in einem ganzheitlichen Sinne sein will, braucht die innere Qualität eines Löwen: eine klare Entscheidung, sich über die zaghafte, angstbesetzte Suche nach einer besseren Lebensqualität in einer Welt, die ausreichend Gründe anbietet, sich nicht gesund und glücklich zu fühlen, zu erheben und mit entspannter, aber klarer Konsequenz diesen Weg zu verfolgen. Ich erkenne an den vielen Fragen, die Menschen mir zu allen möglichen Kleinigkeiten in Sachen „Gesundheit“ stellen, wie viel Unsicherheit es auch bei denen gibt, die schon etliche gute Bücher zu Gesundheitsthemen gelesen, Kurse besucht und manche guten Ergebnisse durch ihre Bemühungen erzielt haben. Wenn man sich als ein von den Umständen bedrohtes Wesen fühlt, ändert sich das nicht durch mehr Informationen oder eine weitere Kleinigkeit, die man besser macht. Eine fundamentale Änderung im Selbstgefühl entsteht allein durch eine kraftvolle Lebensenergie, die dem Elektrosmog und all diesen Dingen ins Gesicht lacht und sagt: „Ist das alles, was ihr zu bieten habt?“

Um die kraftvollsten Methoden zur Kultivierung zur Lebensenergie zugänglich zu machen, biete ich für Menschen mit Mut und Bereitschaft, sich selbst neu kennenzulernen, auch 2019/2020 wieder eine einjährige Ausbildung an. Die Dauer hat einfach etwas damit zu tun, dass die hier vermittelten Methoden viel in Gang setzen und eine Betreuung in dieser Zeit wichtig ist. Dafür kann man aber in diesem Jahr den Zugang zu einem Level von innerer Kraft erfahren, auf dem Ängste und Zaghaftheit einem Fundament weichen, auf dessen Grundlage ein Urvertrauen in die unfassbare Intelligenz wächst, die das Wunderwerk unseres Körpers belebt und erhält. Gesundheit kann dann ein genussvoller Selbstläufer im Leben werden und unsere Aufmerksamkeit wird frei, sich anderen Dingen zuzuwenden.

Herzliche Grüße,

Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Ausbildung 2019/2020

Seminarmodule

13.–16. Juni 2019

17.–20. Oktober 2019

06.–09. Februar 2020

14.–17. Mai 2020

Ort: Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen, 96126 Maroldsweisach

Kosten: 3.500,- € inkl. MwSt. (auch modulweise bezahlbar)

Information und Anmeldung: info@amrita.de

Newsletter-Archiv:

<https://www.befreite-ernaehrung.de/index.php/newsletter-archiv/>

Diese E-Mail wurde an verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.