

Leben von Licht & Liebe

Meine Entdeckungsreise zur Lichtnahrung

Marja Nieuwveld

Vom selben Autor

Het Nieuwe Veld > übersetzt: Das Neue Feld
DoKi, de weg naar jezelf (mit Sjoerd Zoethout)

Taschenbuch, Print on demand, Erstausgabe 2019 NL
Gebunden, Erstauflage 2019 NL
Taschenbuch, Print on demand, Deutsche Erstübersetzung 2020

Veröffentlicht von: www.dasneuefeld.ch

ISBN: 9789403611761

Fotograf Vorderseite: Jordi Baumann

Der Inhalt dieses Buches wurde mir energetisch geschenkt, also ist es nicht mein Eigentum. Wenn du etwas aus diesem Buch benutzen möchtest, dann nur zu. Ich lasse los!

Ein paar Hinweise vorab

Du-Form

Vorab möchte ich Sie informieren, dass ich mich in der Du-Form an Sie wende. Nicht, weil ich Sie nicht respektiere, sondern weil ich hier recht intime Informationen mitteile und die Sie-Form hier meiner Meinung nach unangebracht wäre. Zudem bin ich eine Holländerin.

Lektorat

Dieses Buch wurde von mir als eine energetische Eingebung verfasst. Die Buchstaben flossen, bildeten sich in Worte und formten Sätze. Teilweise wusste ich nicht einmal, was ich schreibe und musste die Bedeutung bestimmter Worte nachschlagen. Deswegen habe ich diesen Text nur von lieben Freunden kontrollieren lassen, damit die ursprüngliche Energie nicht verloren geht. Ich lade dich ein, diese Worte mit dem Herzen zu lesen, um Zugang zur Botschaft zwischen den Zeilen zu erlangen.

Wenn du einen Fehler findest, darfst du ihn gerne behalten.

Höre auf deine eigene innere Stimme

Höre nicht blind auf das, was ich sage, sondern höre auf deine eigene innere Stimme. Jeder hat seine eigene Wahrheit, abhängig vom Bewusstseinszustand. Die Kunst besteht darin, sie zu entdecken.

Kein Selbsthilfebuch

Obwohl ich gelegentlich beschreibe, wie die Übungen abgelaufen sind, möchte ich einen Hinweis anfügen. Bitte tue dies nicht selbst zu Hause. Das ist definitiv nicht der Sinn der Sache. Wenn du nach dem Lesen dieses Buches auch Lust hast, von Prana zu leben, suche dir ein Retreat aus, wo du dies in einer sicheren und kontrollierten Umgebung tun kannst, mit Menschen, denen du vertraust.

Chronologische Reihenfolge

Abgesehen von den wenigen Gedankenreisen habe ich versucht, die chronologische Reihenfolge von meinem Retreat abhängig zu machen. Es war schwer, meinen kreativen Fluss zu zügeln, also bitte ich dich, mir meine sporadische Zweigggeschichte zu verzeihen.

Retreat = eine Art Klausur ausserhalb der gewohnten Umgebung, wo du etwas lernst, das dein Leben verändert.

Ich widme dieses Buch meinem Sohn

Jordi Michael Baumann (1. Juli 1998)

"Liebling, ich danke dir,
dass ich mir bei deiner Geburt mein Steissbein gebrochen habe.
Ich glaube, dass ich meinen persönlichen Entwicklungsimpuls diesem
Ereignis zu verdanken habe.

Es war eine aufregende Reise und in den letzten zwanzig Jahren konnte ich
dich als einen weisen Menschen kennen lernen, von dem ich eine Menge
gelernt habe.

Auch wenn wir den grössten Teil deines Lebens nicht zusammen waren, wir
waren doch verbunden.

Ich liebe dich bis zum Mond und zurück,
verbunden über Zeit und Raum hinaus".

Deine dankbare und stolze Mutter

PS: Dieses Buch habe ich offiziell am 22. Januar 2020 in Rotterdam meinem
Sohn überreicht, während meinem fünfzigsten Geburtstag.

Der Adler

Mutter Erde hat dir im Vertrauen das Leben geschenkt,
ihre Flügel liebevoll um dich gelenkt.

Ein Funke der Weisheit ist erwacht.

Genährt vom Feuer der Sonne und dem klaren,
sprudelnden Wasser als deine Lebenskraft,
Goldene Federn zieren dein Gewand, was für eine Pracht.

Der Gotthard hält für dich die Wacht,
als die Brücke zur neuen Zeit.

Spüre den Wind der Zukunft unter deinen Flügeln
und tanze mit den Sternen ganz ohne Leid.

Ungebunden in der Balance, eine schöpferische Kraft,
Schau dir die Liebe an mit ihrer Macht.

Glänzend und funkelnd in der frühen Morgendämmerung.
Du bist das Licht, getragen vom Atem deiner Essenz.
Es braucht nur deine Präsenz.

Hoch im Himmel in Freiheit und unendlicher Weisheit,
Deine Kraft und Eigenheit, sie verbindet uns in alle Ewigkeit.

Das ist es, was wir sind, jenseits von Zeit und Raum,
schwebend in Freiheit, verbunden in Liebe.

Wir sind EINS!

Marja Nieuwveld, geschrieben am 1. August 2019

Ein Wort Voraus

Was als Wunsch nach Freiheit, frei von einschränkenden Gedanken und Konditionierungen begann, führte zu einem wundersamen bewusstseinsweiternden Abenteuer. Ich lebe von Licht und Liebe oder ich lebe von Prana. Kurz gesagt: Ich brauche kein Essen zum Leben, aber ich genieße Naschereien. Obwohl es fast unverständlich ist, werde ich dich auf meinem Weg dorthin mitnehmen.

Meine aufregende Suche nach Liebe hat mich dahin gebracht, wo ich sein möchte. Durch die Enttäuschungen der illusionären romantischen Liebe und die schweren Lektionen der bedingungslosen Liebe zur universellen Liebe, die unendlich fließt. Diese verbindende Lebensenergie, auch Prana genannt, nährt mich nun auf allen Ebenen.

Mein unaufhörlicher Drang zur Bewusstseinsentwicklung hat mich zu einer Lebenseinstellung gebracht, in der ich immer mehr loslasse und nun fast nichts mehr brauche. Wie der Prozess, wie ich mich von der Abhängigkeit von Lebensmitteln befreite. Dieses Buch beschreibt ein Jahr dieses Prozesses und dass es mir besser denn je geht, ist eine Bestätigung der faszinierenden Quantenwelt.

Als Vollzeit-fleißige-Biene bekannt und früher als Stresshuhn gefürchtet, habe ich endlich meinen inneren Frieden zwischen der Unternehmer-Welt und meiner Yogamatte gefunden. In der Schweiz arbeite ich als unabhängige Beraterin und Botschafterin für die Gotthardregion. Als Mitgründerin der DoKi-Philosophie bezeichne ich mich als eine kreative Philosophin und, wie du lesen kannst, bin ich Autorin von meinem mittlerweile dritten Buch. Darüber hinaus bin ich Teilzeitmutter eines wunderbaren, erwachsenen Sohnes. Aber eigentlich bin ich eine energetische Essenz mit menschlichen Erfahrungen auf dem Weg zur Erinnerung. Ich bin Licht und Liebe, genau wie du.

Ich lade dich ein, dein Denken loszulassen und auf dein Herz zu hören. Begleite mich auf meiner Entdeckungsreise und entdecke dich und unsere Welt (wieder).

Viel Spass beim Lesen!

Kreative Philosophin

Da ich dir meine philosophischen Exzesse nicht vorenthalten möchte, werde ich hier meine Denkweise mit dir teilen. Seit ich mich erinnern kann, habe ich mich mit Fragen beschäftigt, auf die die Wissenschaft noch keine Antwort hat. Ich versuche, Verbindungen zwischen verschiedenen Kulturen herzustellen und suche nach Antworten in längst vergangenen Zeiten. Dass man sich nicht als Philosoph bezeichnen könnte, wenn man dafür nicht studiert hat, halte ich persönlich für völligen Unsinn. Auch die grossen Philosophen unserer Geschichte haben sich nicht darum gekümmert. Zu dieser Zeit gab es noch nicht einmal eine Ausbildung dafür und es war nur dem männlichen Zweig erlaubt zu denken. Die weiblichen Freigeister wurden als Bedrohung angesehen, als Hexe abgestempelt und auf den Scheiterhaufen geworfen.

Glücklicherweise wurde ich diesmal in der richtigen Ära geboren. Jetzt werde ich nur noch mental mit rohen Eiern beworfen. Zum Beispiel, als ich während der Krise im Jahr 2008 während eines Vortrags zweihundert Unternehmern sagte, dass die Krise ein schöner Prozess sei, der lediglich die Spreu vom Weizen trennt und tatsächlich einen Neuanfang einleitet. Die Aussage, dass es eigentlich nur zwei Motive für eine Entscheidung gibt, nämlich die Angst oder die Liebe, fand mehr Anklang. Vielleicht war die Zeit noch nicht reif für meine Karriere als Referentin.

Meiner Meinung nach ist die Anerkennung als Philosophin die Frage, ob man sich lieber mit dem Alltag (Einkaufen, Karriere, Kinder, Sport) beschäftigt oder ob die Gedanken von scheinbar unlösbaren Problemen gefangen sind: z.B. die Erschaffung unserer Welt, was unsere Aufgabe als Menschheit ist und ob alles inspiriert ist oder nicht. Da mich die erste Option überhaupt nicht interessiert und die zweite Option mich enorm fasziniert, habe ich mich zur kreativen Philosophin ernannt. Vielleicht, weil ich mich nicht gerne in eine Schublade stecken lasse. Die meisten regulären Philosophen, die aus der Schule kommen, sind für mich ein wenig zu sehr in den Visionen ihrer Vorgänger gefangen. Ich bin wie ein neugeborenes und naives Kücken, mit dem durchdringenden scharfen Auge eines Adlers, frei von Konzepten und Systemen.

Der Vorteil des Prozesses, in dem ich mich befinde, besteht darin, dass das Universale Wissen immer klarer und subtiler wird, dass ich die Antworten

zunehmend erlebe und aus einer unbekannte Quelle heraus einfach weiss. Vielleicht, weil ich mehr und mehr mit dem allwissenden Feld, den Akasha-Chroniken, dem kollektiven Gedächtnis oder wie immer man es nennen will, verbunden bin.

Natürlich habe ich mich beschäftigt, wie andere Philosophen denken, aber bisher bin ich nicht ganz mit ihnen einverstanden. Sie denken im Allgemeinen viel zu viel nach und machen es komplizierter als es ist.

Benedikt (Baruch) Spinoza

Der einzige Philosoph, den ich mag, ist Spinoza, der Philosoph der Freude, aus dem 17. Jahrhundert. Auch wenn er nicht so bekannt ist, wird er in philosophischen Kreisen als einer der Begründer der Aufklärung erwähnt.

Der Beginn der Aufklärung bedeutet die ersten Schritte, die die Menschheit auf dem Weg zur eigenen Wahrheit und zum eigenen Glück unternahm. Langsam aber sicher lösten sich die Fänge der Kirche und der herrschenden Hierarchien. Es herrschte Angst und die Menschheit wurde absichtlich dumm gehalten und die Redefreiheit wurde unwiderruflich unterdrückt. Wenn ich es mir überlege, haben wir uns noch nicht sehr viel weiter entwickelt. Descartes' Aussage "Ich denke, also bin ich" ist im Moment eine sehr einschränkende Aussage, aber ich kann mir vorstellen, dass es damals ein Schritt in die richtige Richtung war. Alle Hexen, Philosophen, Wissenschaftler und Extremisten haben Schritte unternommen, um die Menschheit in eine bestimmte Richtung zu führen. Eigentlich könnte man sagen, dass wir alle nach Glück streben. Meiner Meinung nach hält uns dieses Streben selbst vom Glück fern. Streben und Denken halten uns von dem ab, was wir sind, erleuchtete Wesen. Das Ziel dieser langen evolutionären Reise der Erleuchtung war also die Entwicklung unseres Bewusstseins, was zu einer Gesellschaft der Vielfalt in der Verbundenheit führen wird: das Einheitsbewusstsein.

Spinoza hat mehr Bücher geschrieben, aber das 'Ethika' ist das berühmteste. Es wurde erst nach seinem Tod veröffentlicht, weil er zu Recht befürchtete, dass es missverstanden werden könnte. Vielleicht hat ihm dies viel unterdrückte Trauer bereitet, weil er an einer Lungenkrankheit starb. Es ist ziemlich schwierig, seine Philosophie und sein Vokabular in das aktuelle Zeitbild einzuordnen, aber ich gebe mein Bestes.

Spinoza behauptet, dass Gott alles ist und nicht ein Mann mit einem weissen Bart, das wäre viel zu begrenzt. Ich möchte das Wort Gott hier einmal lieber nicht verwenden, denn dann hat man normalerweise ein Bild. In meinen Augen ist es eine universelle Lebensenergie, die Essenz, mit der alles verbunden ist.

Seiner Meinung nach gibt es drei Arten von Wissen, vergleichbar mit einem Kind, das lesen lernt. Zuerst die einzelnen Buchstaben, dann die Wörter, die den Satz bilden und schliesslich das Verständnis des ganzen Buches. Ich nenne sie Wissen, Weisheit und Intuition. Man lernt viel und denkt darüber nach (Wissen), dann sieht man die Zusammenhänge und wendet sie an (Weisheit), damit es ein Ganzes wird. Letztere ist eine Stufe höher und besteht aus dem 'intuitiven Wissen'. Ich glaube, es ist eine Zusammenarbeit zwischen dem Gehirn, dem Herz und dem Gehirn in unserem Darm. Unsere Herausforderung ist auf der einen Seite, die Antennen gut zu justieren und zu verkabeln, und auf der anderen Seite, das Rauschen auf der Leitung zu beseitigen.

Wir Menschen besitzen ein grosses Potenzial: das sogenannte dritte Auge. Meiner Meinung nach ist dies eine Kooperation des Hypothalamus, einer Drüse, die durch Vibration durch den Gaumen aktiviert wird und daraufhin die Zirbeldrüse (Epiphyse) und die Hypophyse zum Einsatz bringt. Zusammen regulieren sie das autonome Nervensystem und setzen Hormone frei, die unsere Gefühle bestimmen. Wenn wir dann auch die Verbindung mit unserem Herz und unserem Bauchgefühl herstellen können, haben wir Zugang zum Feld, wie ich es nenne.

*Je besser Sie sich selbst und Ihre Gefühle verstehen,
desto mehr werden Sie das lieben, was ist.*

Mit diesem gebündelten Wissen könnten wir lernen, unsere drei Grundemotionen zu verstehen, mit denen das Leben verwoben ist. Er nennt diese Emotionen Begehren, Freude und Traurigkeit. Am Ende würden wir Freiheit erleben. Meiner Meinung nach können wir das Begehren löschen und stattdessen durch Angst und Wut ersetzen. Zum Schluss sollten wir sogar lernen, sie zu überwinden.

Alles ist notwendig und eine Frage von Ursache und Wirkung. Freiheit ist, wenn man nach den Ursachen und Folgen in völliger Hingabe leben kann. Aber das erfordert eine Überdosis Akzeptanz.

Lachen ist gesund, was hindert uns also daran, das Leben zu genießen und sich ihm völlig hinzugeben? Es ist nicht entscheidend, was mit uns passiert, sondern wie wir es erleben. Ändern wir unsere Denkweise, sind wir frei und leben in Frieden.

Er wusste, dass die Menschheit im 17. Jahrhundert noch nicht bereit für seine Botschaft war, aber ich denke, wir sind es jetzt.

Vertrauen statt Beweise

Alle unbeantworteten Fragen waren zunächst philosophischer Natur. Wenn die Antwort allgemein akzeptiert ist, wird sie einen Platz in der Welt der Wissenschaft erhalten. Wird Pranismus oder Breatharianismus jemals einen Platz in der Wissenschaft bekommen? Wenn ich darüber nachdenke, fühle ich mich melancholisch. Realistischerweise würde dieser Prozess in die Welt der Quantenmechanik gehören, aber es fühlt sich nicht richtig an. Vielleicht weil das Prinzip nicht untersucht werden will, vielleicht verlangt es von uns Menschen ein Urvertrauen, um es zu akzeptieren. Das Prinzip lässt sich bei der derzeit begrenzten Nutzung unserer Gehirnkapazität nicht ergründen oder beweisen. Für mich liegt die Antwort darin, dass wir nicht nach etwas Greifbarem suchen müssen, sondern dankbar sein sollten für die verbindende Essenz die Leben schenkt. Eines Tages werden wir so weit entwickelt sein, dass wir wissen, dass es einfach IST.

Dies war nur ein Vorgeschmack auf das, was dich erwartet. Bist du bereit, deine derzeitige Weltanschauung für einen Moment loszulassen und offen zu sein für die immaterielle Welt der Energie, in der Wunder geschehen und unglaubliche Dinge existieren? An diesem Bifurkationspunkt, dem Scheideweg in der Entwicklung der Menschheit, ist es nützlich, wenn man sich bereits von der sogenannten Realität löst, die sich tatsächlich als Illusion herausstellen wird. Vertraue deiner inneren Stimme und habe den Mut, weiterzulesen.

Was ist Prana meiner Meinung nach

Prana kommt aus dem Sanskrit (älteste lebende indo-europäische Sprache) und bedeutet Lebensatem. Es ist eine universelle Lebensenergie, aus der alles und jeder besteht und die unser aller Existenz und Essenz bedeutet. Es wird je nach Kultur, wissenschaftlichem Hintergrund oder Religion unterschiedlich bezeichnet. Einige bekannte andere Namen sind das chinesische Chi, das japanische Ki, das griechische Pneuma, das lateinische Spiritus Vitalis oder Spiritus Mundi, Logos, Arché, Obaia, Kundalini, Urstaub, Licht-Quark, (Bio-)Photonen, Higgs-Teilchen, Morphogenetisches Feld, Nullpunktenergie/Nullpunktfeld, Vril, Od, Orgonenergie, universelles Bewusstsein, Akasha, Äther, Seele, Heiliger Geist, Atman, Ruach, Manna, Gott, das Gott-Teilchen und Allah.

Hier ist eine Verdeutlichung, um Missverständnisse bezüglich des letzten Namens zu vermeiden. "Wusstest du, dass 'Gott' auf Arabisch 'Allah' bedeutet?" Arabisch sprechende Juden und Christen benutzten das Wort Allah, noch bevor es den Islam gab.

Meiner Meinung nach sprechen sie alle von demselben ungreifbaren Wunder. Es scheint mehr als hundert Namen dafür zu geben. Seit dem menschlichen Gedächtnis hat dieses Phänomen die Gemüter fasziniert. Wo mir der Name, 'Quintessenz', wegen seiner Bedeutung als 'Kern von etwas' zusagt, gebe ich ihm eine kreative Ladung und übersetze ihn als 'die Quelle von allem'. Aber die schönsten Worte dafür sind für mich Licht und Liebe. Der Einfachheit halber schreibe ich in diesem Buch über Prana als Sammelbezeichnung.

Als kreative Philosophin und Yogalehrerin beschäftige ich mich seit Jahren mit Prana. Für mich ist es eine informationstragende Schwingung, mit der alles in der Natur verbunden und belebt ist, die Banane, die Affen, der Baum, das Unkraut, das Sandkorn, der Felsen und natürlich wir, die menschliche Spezies. Der Unterschied in der Wahrnehmung hängt mit den unterschiedlichen Frequenzen zusammen, mit denen es vibriert. Je höher die Frequenz, desto enger ist die Verbindung zum sogenannten Universalbewusstsein. Ich persönlich nenne es universelle Liebe. Wenn ich erlebe, wie es in meinem Körper fließt, pulsiert und tanzt, fließt mein Herz buchstäblich über und Tränen der Ehrfurcht entstehen in meinen Augen. Ich sage immer: "Mein Herz strömt über."

Deshalb habe ich auch einen grossen Respekt für Wasser. Es ist für mich die visuelle Form von Prana und bildet eine untrennbare Symbiose.

Wir absorbieren Prana durch die Augen, den Atem, unseren Verdauungstrakt und unsere Haut. In der Tat ist es die Energie, aus der wir bestehen. Das Aufzeichnen einer Grenze ist ein bisschen schwierig und auch völlig unnötig. Machen wir es uns nicht so kompliziert. Es ist zu klein, um mit dem blossen Auge zu sehen, aber es scheint wie winzig kleine Lichtkugeln auszusehen. Es gibt Menschen, die es sehen können. Die gesamte Menschheit wird es sehen können, wenn wir uns dessen bewusster werden. Diese ungenutzten Bereiche des Gehirns müssen doch für etwas gut sein, oder?

In meinen Augen ist es Licht und fühlt sich wie universelle Liebe an, wenn es frei fliesst. Die Art von Liebe, nach der ich mein ganzes Leben lang gesucht habe, jenseits von Zeit und Raum. Das Licht, das alles und jeden verbindet. Meiner Meinung nach ist es allumfassend, nicht greifbar und Teil eines verbindenden, informationstragenden Feldes. Woher kommt es, das ist die grosse Frage. Vielleicht von der Sonne oder den Sternen? Dies würde zumindest das wärme- und energiespendende Wunder erklären. Jedes Wort, jeder Name oder jedes Etikett, das wir darauf setzen, ist zu wenig und bedeutungslos, um das immaterielle Wunder zu enthalten.

Jedes Wort wäre respektlos gegenüber dem unendlich Intelligenten und Faszinierenden, das uns und alles andere formt und erfüllt.

Während ich dies schreibe, kommt mir der Gedanke, dass es auch nicht in einem Wort erfasst werden kann. Es ist ein Klang. Schon erscheint das Mantra AUM, auch OM oder AOHM genannt. Ja, es könnte gut sein, der Klang, aus dem alles entstand. Millionen von Menschen weltweit singen oder chanten dieses Mantra unabhängig von Kultur und Religion. Es ist der Urklang des Universums und steht für den Klang von allen Vokalen kombiniert. Das dazugehörige Omkar Symbol hat mich schon immer fasziniert und ich habe es Jahre in Form eines Medaillons um den Hals getragen. Omkar (Sanskrit) ist ein Symbol mit verschiedenen Versionen, von denen die hinduistische Variante die bekannteste ist. Die meisten Menschen kennen das Symbol als Om, eine mystische oder heilige Silbe in den Dharma-Religionen.

Das Wissen über Prana steckt im Moment noch in den Kinderschuhen und ich hoffe, dass diese verlorene Weisheit bald wieder ans Licht kommt. Dies wird ein wichtiger Schritt für die gesamte Menschheit sein, sich daran zu erinnern,

woher wir kommen, wer wir sind und was wir zu tun haben. Insbesondere das Verständnis des Bewusstseins der Einheit wird der Schlüssel zum Frieden auf Erden sein. Glücklicherweise stehen wir bereits am Vorabend des Übergangs von der Dualität via der Polarität zum Einheitsbewusstsein.

"Es ist die Liebe, die die Welt zusammenhält", sagte Goethe einmal und er bezog sich sicherlich nicht auf die romantische Liebe. Ich persönlich empfinde es genauso wie er. Der Name ist nicht relevant, in unseren Herzen kennen wir alle die Wahrheit. Aus diesem Grunde gefällt mir der Maya-Gruss, 'In lak'ech', so gut, weil er bedeutet 'Ich bin ein anderes Du'. Die Mayas wollten mit diesem Gruss sagen, dass wir alle eins sind und in Verbindung leben.

Auf Wikipedia fand ich diese Erklärung und musste über die Art und Weise, wie es erfasst wurde, lächeln. Mir scheint, als ob der Schriftsteller selbst nicht so daran glaubt. Aber das mag dir ganz anders erscheinen.

Prana: Man sagt, dass Prana die Lebensenergie ist, die man zum Leben braucht. Es gibt Gruppen von Menschen, die als Breatherianer leben. Sie leben nicht von Nahrung, sondern von Prana und Wasser. Sie tun dies, indem sie täglich Atemübungen machen. (Quelle: Wikipedia, Stand Mai 2019)

Persönlich mache ich selten Atemübungen und lebe trotzdem von Prana. Ich fand es auch interessant, dass es Prana und Wasser heisst. Ich kenne jemanden, der auch kein Wasser trinkt, also stimmt das auch nicht.

Was bedeutet Prana für andere?

Hinduismus

Im Hinduismus ist Prana gleichbedeutend mit der alles durchdringenden Lebensenergie als einer der fünf vitalen Lebensströme, mit Bezug auf die Götter der hinduistischen Mythologie. Prana wird auch als Gleichung des Windgottes Vayu verwendet, der alle fünf Strömungen zusammen repräsentiert. Es wird angenommen, dass diese Ströme vom Vitalitätskörper (Pranamaya kosha) erzeugt werden und alle biologischen Prozesse steuern: den Herzschlag und die Atmung. Prana gelangt durch Atmung in den Körper und wird durch das Blutgefässsystem zu allen Körperzellen transportiert.

Mit Prana wird Energie inhaliert und es ist die Lebenskraft, die jeder braucht, um auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene zu funktionieren. Diese Lebensströme werden durch die verschiedenen Chakras (Energiezentren) und ein System von Energiekanälen, verbunden. Das Prana kann in die verschiedenen Körperteile geschickt oder wieder bewegt werden, was die Vitalität erhöht.

Buddhismus

Der Buddhismus betrachtet das Konzept des Pranas auf eine ganz andere Weise. Gautama Buddha erlangte seine Erleuchtung, indem er erkannte, dass es kein 'Ich' gibt. Ihm zufolge gibt es keine individuelle Identität und es gibt nur Prana. Nach seiner Vision (Dharma) ist alles eine Manifestation von Prana und Prana ist die Verbindung zwischen allem. Prana ist die gebundene Energie, wobei Chi die freie Energie ist. Chi ist in der Luft und im Äther vorhanden. Wenn Chi gebunden ist, nennt er es Prana. Solange der Mensch an ein individuelles 'Ich' glaubt, wird das Chi gebunden sein und somit Prana bleiben, entsprechend seiner Vision. Das Verständnis, dass das 'Ich' nicht existiert, bringt das Prana zurück in das Chi, was die ultimative Erleuchtung impliziert.

Die Atemübungen sind auch mit spiritueller Erleuchtung verbunden. Diese Lehre stammt aus dem Buddhismus. Du füllst deinen Körper auf emotionaler, körperlicher und spiritueller Ebene mit Prana und kommst allmählich zu der Erkenntnis, dass es kein 'Ich' gibt. Es gibt nur Liebe, Prana (Energie).

Zwar teile ich diese Sichtweise, trotzdem möchte ich als kreative Philosophin eine Bemerkung machen. Seine Vision über den Wechsel von Chi und Prana ist für mich überflüssig. Für mich ist es dasselbe und wird abhängig vom Bewusstseinszustand als Liebe empfunden.

Warum ist Prana so wichtig?

Prana ist die universelle Lebensenergie, die alles miteinander verbindet. Der Energiefluss wird durch alles beeinflusst, was du im Leben erlebst und wie du darauf reagierst. Nach den östlichen Kulturen können Blockaden durch angesammelte Emotionen wie Wut, Trauer oder Stress verursacht werden. Negative Gedanken begrenzen auch das Prana und können Blockaden im Körper bilden, durch die die Energie nicht mehr richtig fließen kann. Dies kann sich dann in verschiedenen körperlichen Beschwerden manifestieren. Wenn du also deinen Körper und deinen Geist bereinigst, wird es mehr Raum

für Prana geben. Dies bewirkt das natürliche Gleichgewicht, welches Krankheiten verhindert.

Dann erreicht man einen inneren Frieden, den man auch wieder ausstrahlt.

Was ist zu tun, um Prana wieder zum Fliessen zu bringen?

Ein Mensch, der aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann wieder in die Balance kommen, indem er sich zuerst selbst akzeptiert, sich anschliessend selbst zu lieben lernt, indem er seine Gedanken und Überzeugungen reinigt und dann den Körper trainiert, bewegt und durch Yoga oder andere Bewegungsformen dehnt und/oder sich mit bewusstem Essen befasst, indem er zum Beispiel die ayurvedischen Richtlinien oder seine eigenen anwendet. Unterstützend hilft dazu ein natürlicher Tagesrhythmus mit ausreichend gutem Schlaf. Schlussendlich wäre es wichtig, die eigenen blockierten Emotionen zu verarbeiten, loszulassen und zu transzendieren. Harte Arbeit an allen Fronten, aber das klärt alle Blockaden. Bei mir hat dieser Prozess zwanzig Jahre gedauert. Erst jetzt komme ich dazu, mich meinen hartnäckigen, blockierten Emotionen zu widmen.

In der DoKi-Philosophie, deren Mitbegründer ich bin, weisen wir auf verschiedene Techniken und vielfältige Möglichkeiten hin, diesen Prozess zu stärken. Da es so viele verschiedene Menschen gibt, finden wir es auch wichtig, dass jeder seinen eigenen Weg auf dem Weg der persönlichen Entwicklung findet. Glücklicherweise gibt es eine grosse Auswahl. Es spielt keine Rolle, was du tust, um dich zu entwickeln, solange du es tust und das auf allen Ebenen.

Meditieren zum Beispiel ist nichts für mich, auch bin ich kein Fan von Atemübungen. Mein Weg ging durch die mentalen Strömungen innerhalb der Psychologie und der Spiritualität. Auf körperlicher Ebene habe ich mich durch die Yoga Asanas (Bewegungen) und die interessante Yoga Philosophie befreit. Auf der Seelenebene habe ich viele Einsichten erhalten während der vielen Familien-Stellungen. So habe ich auf vielfältige Weise meine energetischen und physischen Blockaden in meinem Körper gelöst. Meine Einstellung ist, dass man spirituelles Erwachen nicht durch Verzicht, sondern durch reine Einsicht erreicht. Man wird nicht erleuchtet, man beginnt einfach zu erkennen, dass man es schon immer war. Ein göttliches Licht in einem irdischen Körper, das nach intensivem Putzen hervorkommt.

Den meisten östlichen Kulturen zufolge fließt das Prana, wie das Blut, durch die Kanäle im Energiekörper, die Nadis genannt werden. Dieser Energiefluss hängt mit deiner Atmung und deiner Aufmerksamkeit zusammen: er treibt die Energie umher. Mit Hilfe deiner Aufmerksamkeit und deines Atems kannst du deine Energie lenken. Gemäss diesen Kulturen gibt es sieben Hauptenergiezentren in deinem Energiekörper, in denen die Energie verteilt wird. Dies sind die wichtigsten Chakras, aber im Energiekörper gibt es noch mehr Chakras wie zum Beispiel in den Handflächen und unter den Füßen. Es geht zu weit, um es zu vertiefen. Es gibt mehr als genug Literatur über dieses Thema. Wenn du eher der erfahrungsorientierte Typ bist, empfehle ich dir Yoga. Aber es gibt so viele Wege nach Rom, entdecke deinen Weg.

Ich persönlich habe mich in letzter Zeit von diesem System entfernt. Ich sehe das gelehrte Konzept der Chakren nicht mehr als eine feststehende Tatsache an. Ich erlebe, dass die Energie oben und unten eintritt und auf der Ebene meines Herzens um mich herum wieder austritt. Die Art und Weise, wie ich es sehe, ist also auch in Bewegung und unterliegt meiner Meinung nach meinem Bewusstseinsgrad. Deshalb ist es sehr wichtig, dass du alles, was an dich herangetragen wird, bei dir selber überprüfst. Das gängige Chakren-System gibt am Anfang sicherlich einen guten Halt. Finde deinen eigenen Weg und höre auf deine eigene Wahrheit, frei von Ritualen und festgefahrenen Überzeugungen. Es ist Zeit für eine Erneuerung von Innen heraus, ohne Gurus.

Alle Formen des Yoga, das Ausführen der verschiedenen Haltungen (Asanas), das Üben von Atemübungen (Pranayama) und das Lenken der Aufmerksamkeit (Meditation), arbeiten mit Energie. Es gibt auch andere Techniken wie Akupunktur, Tai Chi, Qi Gong und Reiki, die alle auf unterschiedliche Weise mit Prana arbeiten.

Das Ziel dieser Methoden ist es, so viele Blockaden im Körper wie möglich zu beseitigen, damit mehr Prana durch den Körper fließen kann. Das Ergebnis ist ein klares Bewusstsein in einem vitalen Körper.

Möchtest du mehr über Prana- und Quantenmechanik wissen?

Dazu braucht man ein wenig Kenntnis der Relativitätstheorie von Einstein, eine Prise der neuesten Quantenmechanik und eine Überdosis an offener Einstellung.

Was ist Quantenmechanik?

Dazu möchte ich zunächst sagen, dass ich persönlich dieses Wort viel zu technisch finde für die faszinierende Quantenwelt, die es eigentlich ist. Deshalb spreche ich in diesem Buch oft über die Quantenwelt.

Für die Erklärung müssen wir ein paar Schritte zurückgehen und mit der ersten grossen Entdeckung im Bereich der Naturwissenschaft beginnen.

Wie funktioniert unsere Welt? Mit dieser Frage befasste sich auch Isaac Newton. Mit dem fallenden Apfel entdeckte er das Prinzip der Schwerkraft. Kurz darauf wurde auch das Geheimnis von Elektrizität und Magnetismus gelüftet, die dann der Bequemlichkeit halber kombiniert wurden und der Elektromagnetismus war geboren.

Die Tatsache, dass wir keine biologischen, sondern elektromagnetische Wesen sind, wird langsam offensichtlich. Dann könnte elektromagnetisch auch Licht oder Prana sein, oder?

Die Wissenschaftler haben auch daran gearbeitet, alle bisher entdeckten Naturgesetze zusammenzuführen. Die universelle Antwort auf alle Fragen ist, die Einheit in der Vielfalt zu sehen.

Dann ist es Zeit für meinen grossen Freund Albert Einstein, der seine Relativitätstheorie entdeckt hat. Diese Theorie beschreibt die Welt des Grossen. Sie legte das Fundament, von dem aus die moderne Wissenschaft jahrzehntelang Erklärungen dafür lieferte, warum die Welt tat, was sie tat; geordnet und vorhersehbar.

Inspiriert von dieser neuen Einsicht entwickelten Niels Bohr, Max Planck und einige andere Wissenschaftler die Theorie der Quantenmechanik, die die Welt des Kleinen beschreibt. Völlig widersprüchlich; chaotisch und unberechenbar. Aber wir leben in einer Welt, nicht wahr? Sollte es nicht nur eine Theorie geben, die alles erklärt? Dann kamen die klugen Köpfe mit der Stringtheorie, die die Relativitätstheorie mit der Quantenmechanik, dem Grossen und dem Kleinen, dem Makro- und dem Mikrokosmos verbindet.

Ein String, beziehungsweise eine Welle, die aus sehr kleinen Teilchen besteht, welche vibriert. Die Art und Weise, wie ein Teilchen schwingt, würde die Eigenschaft des Teilchens erklären. Hier betreten wir auch die Welt des Unverständlichen. Dass ein Teilchen auch eine Vibration sein kann, je

nachdem, wie es gemessen wird. Dass sich ein Teilchen an zwei Orten gleichzeitig befinden kann und dass es sich im Verhalten an die vom Beobachter übermittelten Informationen anpasst.

Die Frage kommt wieder auf, ob es sich hier auch um Prana handelt? Aber auch hier stossen die Wissenschaftler auf einige unerklärliche Fakten, die sie durch das Hinzufügen einiger Dimensionen lösen.

Ich glaube, dass sie hier auf dem richtigen Weg sind. Schliesslich hat sich bereits gezeigt, dass wir es mit mehr Dimensionen zu tun haben als die drei oder vier, die wir bisher erleben können, zumindest die meisten von uns. Diese Theorie wird als M-Theorie bezeichnet und es gibt Spekulationen darüber, wofür das M steht. Vielleicht für die Mutter, denn dies ist die verbindende Theorie, die dem alles erklärenden und allumfassenden weiblichen Quellenprinzip sehr nahe kommt: ISIS.

Wir stehen nun am Vorabend neuer Erkenntnisse, die zu überwältigenden Veränderungen führen können. Für die Welt insgesamt, aber auch für Menschen wie du und ich. Diejenigen, die derzeit meinen, die Quantenmechanik und Stringtheorie zu verstehen, sind sich jedoch noch nicht des vollen Ausmasses bewusst. Denn das ist bei unseren jetzigen Aufnahmefähigkeiten fast nicht möglich. Die Theorie ignoriert Zeit und Raum und unser gegenwärtiges Verständnis von Materie und Energie. Es ist eine wunderbare Welt unverständlicher Phänomene. Ich persönlich glaube, dass Klang, Schwingung und die Kraft unserer Gedanken unsere Realität erschaffen. Wenn wir uns etwas vorstellen können, kann es auch in der Materie existieren. Wir alle sind die Schöpfer unserer Welt und sogar des Universums. Wir alle pulsieren im zyklischen Tanz des Lebens.

Es wird sicherlich ein Punkt kommen, an dem sich die Menschheit nicht mehr aus Angst hinter Unwissenheit verstecken kann. Die (Wieder-) Entdeckungen schiessen wie die Pilze aus dem Boden. Dass die Frequenz des Klanges Materie schafft und sie auch schwerelos machen kann, ist bereits bewiesen. Dr. Emoto zeigt mit seinen beeindruckenden Wasserbildern deutlich, dass Materie und damit Wasser auf Information/Klang reagiert. Wasser beinhaltet Informationen und hat ein Gedächtnis. Es verkörpert ein intelligentes Bewusstsein und ist die Quelle des Lebens. Könnte Prana auch im Wasser oder sogar dasselbe sein?

Hoffentlich werden die Wissenschaftler der verschiedenen Disziplinen eines Tages ihre Köpfe zusammenstecken, um zu entdecken, dass sie alle dasselbe

Phänomen untersuchen. Auch hier liegt die Antwort in der Einheit innerhalb der Vielfalt der Philosophie, Wissenschaft, Kultur, Religion und so weiter. Hoffentlich werden sie bald ihre Angst überwinden und über ihren eigenen Verstand hinaus denken. Damit wir endlich mehr Einblicke in das Mysterium des Lebens erhalten. Dann werden die vielen Fragezeichen über den Bau von Pyramiden und anderen alten Strukturen verschwinden und die Menschen, die sich mit Telepathie, Telekinese, Levitation und Teleportation beschäftigen, werden nicht mehr als Spinner bezeichnet. 'Beamten Sie mich hoch, Scotty.'

Wenn wir einen Moment in der Welt des Unmöglichen und Udenkbaren bleiben, lasse ich meine eigene Laientheorie auf dich los.

Menschlicher Körper=Prana=abhängig von der Schwingungsfrequenz & Hydration > reines Licht.

Wie du weisst, bin ich keine Wissenschaftlerin. Dies ist nur das Ergebnis meiner kreativen philosophischen Neigung und meines unaufhörlichen Drangs, Verbindungen zu suchen.
Wer weiss, wohin das führt.

Mythos Lebensmittelindustrie

Gerne würde ich hier mein Licht auf den grossen bösen Wolf, die Lebensmittelindustrie, werfen. Von dem Moment an, in dem der integrierte Mischbetrieb gegen industriell produzierte Monokulturen ausgetauscht wurde, ging es schief. Wenn wir auf all die erfolgreichen Kulturen vor uns zurückblicken, werden wir sehen, dass es sich dabei um gemischte Landwirtschaft handelte. Was war also der Grund dafür, dass wir das Rad neu erfinden wollten? War es das Profitmotiv oder die Ausrede, dass wir immer mehr Menschen zu ernähren haben?

Das Nahrungsmittelangebot ist wegen der Monokulturen von so schlechter Qualität, da es praktisch keine Energie mehr enthält. Wie wollen wir gesunde Lebensmittel auf giftigem, abgestorbenem Boden anbauen, wo alle Nährstoffe im Laufe der Jahre verbraucht worden sind? Wir sollten uns regenerativen biologischen Taktiken zuwenden, damit unsere Erde wieder gesund wird. Schauen wir auf die Symbiose in der Natur; das sogenannte Unkraut und die wertvollen Mikroben sind lebenswichtig!

Natürlich gibt es auch Lebensmittel, die unter dem Namen 'Biologisch' klassifiziert werden. Wir können diesen Zweig in zwei Gruppen unterteilen. Einerseits die 'Bio-Produkte', die auf natürliche Weise mit weniger oder ohne Pestizide und/oder Kunstdünger angebaut werden. Andererseits gibt es noch die 'Demeter' Lebensmittel, die auf Basis von Rudolf Steiner (Gründer der Anthroposophie) gezüchtet werden. Diese Methode respektiert die Beziehung zwischen Mensch, Pflanze, Tier, Boden und Kosmos. Dies spiegelt sich unter anderem in der Integration des Mondzyklus und der Symbiose zwischen den Pflanzen. Steiner glaubt, dass alles inspiriert ist, auch unser Essen. Ein Mann nach meinem Herzen.

Schliesslich kennt jeder das Beispiel des Kochs, der das Essen liebevoll zubereitet und es dadurch viel besser schmeckt. Es ist aber auch verbunden mit dem Prozess, der davor liegt. Wenn ein Landwirt sein Land mit Liebe bearbeitet, seine Ernte mit Respekt und die natürlichen Prozesse einbezieht, wird er dafür belohnt. Zum Glück haben diese Einsichten bereits viele kluge Landwirte gewonnen und der chemischen Landwirtschaft adieu gesagt.

Es spricht nichts dagegen, wenn man das Fleisch ab und zu weglässt. Man muss sich nur daran gewöhnen und es gibt viele Alternativen. Da es sich für uns Menschen sowieso um die Energie aus Kräutern und Gras handelt, ist die Kuh im Prinzip nur eine Zwischenphase.

Das Schwein ist ein Allesfresser, deshalb ist das Schweinefleisch für viele Menschen unverträglich und in bestimmten Ländern sogar ein Tabu. Ich persönlich esse selten Fleisch und mag kein Steak verschlingen. Mein Darm hat stets gestreikt, denn es hat meinem Körper viel Energie gekostet, es zu verdauen. Ich esse lieber einen Fisch, denn der schwimmt wunderbar entspannt durch meinen Darmtrakt.

Die Fabel - Milch ist gut für alle

Wenn wir in Zukunft eine Gesellschaft haben, in der Geld nicht mehr die Motivation ist, müssen wir die Produktion von Milch und Fleisch nicht mehr subventionieren. Dies ist sicherlich eine interessante These, die sich vielleicht bald verwirklichen wird. Immerhin ist es jetzt eine erwiesene Tatsache, dass Milch nach der Babyphase überhaupt nicht gesund ist. Es ist ein Überbleibsel einer Fabel, die einst von der Milchindustrie geschaffen wurde und die aus Angst vor Absatzverlusten verzweifelt am Leben gehalten wird. Wie ist es möglich, dass bei dem hohen Milchkonsum in den Niederlanden so viel Osteoporose auftritt? Wenn wir auf Milch verzichten könnten, hätten wir die

häufigsten milchbedingten Gesundheitsbeschwerden wie Allergien, Darmbeschwerden und Migräne bereits verringert.

Genug ist genug - Leben im Überfluss

Eigentlich sprechen wir von einem grossen Luxusproblem in unserer westlichen Welt. Wir leben im Überfluss und nehmen ihn als Ausrede, um uns mit Lebensmitteln vollzustopfen. So viel brauchen wir nicht zum Leben. Forme deine Hände zu einer Schüssel; das ist die Menge für einen Tag. Das gilt auch für Babys und Kinder! Qualität ist aber weitaus wichtiger. Beginne mit einem Pflanzgefäss mit frischen Kräutern auf deinem Balkon oder pflücke die sogenannten Unkräuter im Garten oder Park. Diese beispiellose Vitaminbomben beinhalten alles, was du brauchst. Es ist so einfach, dass es für die Menschheit kompliziert geworden ist. Eine Handvoll am Tag und schon hat man mehr Nährstoffe und Energie als von drei Supermarktmahlzeiten am Tag.

Wir sprechen von einer drohenden Hungersnot, aber jeden Tag gehen wir an missverstandenen Nahrungsquellen vorbei, zwischen den Steinen und in der Natur. Bleiben wir mal stehen und nutzen wir den digitalen Informationsfluss, um dieses so genannte Unkraut, das wir bisher chemisch bekämpft haben, kennen zu lernen. Wenn du danach anfängst, es als heilig zu sehen, ist es dasselbe wie Erwachen. Bei einer solchen Informationsflut kann sich die Menschheit nicht mehr hinter Unwissenheit verstecken.

Cannabis unsere Rettung

So erhoffe ich mir auch, dass die heiligste Pflanze, der Cannabis, ihren rechtmässigen Platz in unserer Welt zurück erlangt. Sie ist wirklich eine Wunderpflanze und würde den grössten Teil unserer sogenannten Probleme in unserer Welt beseitigen (Nahrung, Medizin, Brennstoff, Kleidung, etc...). Cannabis hat ca. 480 wirksame Bestandteile und über 50'000 Anwendungen. Der Grund, dass er erst 1937 als illegal angesehen wurde, war Angst vor Profitverlust vor allem bei der Pharmazeutischen Industrie. Zum Glück erkennen immer mehr Leute die Wahrheit und das unnötige Leiden wird ein Ende haben.

Durch tote Nahrung gelähmt

Lange Zeit litt ich unter ständiger Müdigkeit, bis ich mich des Öfteren nach einer Mahlzeit sogar gelähmt fühlte. Dass dies ein Zeichen für Intoleranz und tote Nahrung war, war mir damals noch nicht bekannt. Aber das Leben ist,