



Ernährung als Spiegel des Bewusstseins

Die ganze Welt ist ein Spiegel: Wie innen so Außen.



Spieglein,
Spieglein
nicht nur an
der Wand...
durch dich habe
ich viele
Themen
erkannt...

Was bedeutet das?

Unser äußeres Leben ist ein aussagefähiges Spiegelbild unseres derzeitigen Bewusstseinsgrades. Ich schreibe wohl überlegt **„derzeitig“**. Wir können unseren Bewusstseinsgrad jeder Zeit ändern. Alles, was wir in unserem „Inneren“ haben, zeigt sich irgendwann als Spiegelbild im Außen. Je höher unser Bewusstseinsgrad ist, desto höher sind unsere Schwingungen und umso **leichter** gestaltet sich unser Leben. Je niedriger unser Bewusstseinsgrad ist, desto mehr bleiben wir an trägerer, **schwerer** Materie „kleben“. Wir Menschen entwickeln uns in einem Wechselspiel aus eigenen inneren Einstellungen und äußeren Umwelteinflüssen. Die Möglichkeit einer Kalibrierung des Bewusstseins steht uns zur Verfügung. Die äußeren Spiegel helfen uns mit ihrer Symbolik dabei, zu erkennen, an welcher Stelle wir gerade stehen. Alles um uns herum, Menschen, Tiere, Situationen, Umstände, Berufe, Hobbys und auch ganz besonders unsere **Ernährung** sind hervorragende Spiegel und helfen uns, zu erkennen, wie es momentan in uns aussieht. Die Spiegel in unserem Leben machen durch Symbole unsichtbare Energien, Emotionen, Einstellungen und Glaubenssätze sichtbar. Unsere Ernährung hängt von genau diesen Faktoren ab. Diese Faktoren können uns bewusst sein, sie können uns jedoch auch noch unbewusst sein.

Der Spiegel Ernährung: Die Schwingungsfrequenz von lebendigen Lebensmitteln ist höher als die Schwingungsfrequenz von toter Nahrung oder Füllmaterial. Es handelt sich einfach um unterschiedliche Energien. Fleisch ist **schwerer** zu verdauen als ein Salat. Fleisch ist ein niedrig schwingendes totes Nahrungsmittel während Salat ein hoch schwingendes **leichtes** Lebensmittel ist. Beide versorgen uns mit unterschiedlichen Energien. Was das Leben vom

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

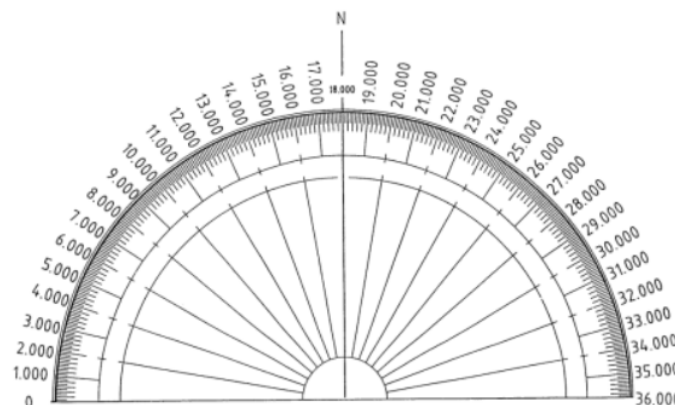
Cornelia Kopitzki



Tod unterscheidet, ist die Energie. Wenn wir Nahrungsmittel essen, die wenige Vibrationen besitzen, wird es uns an Energie mangeln. Diese Nahrungsmittel öffnen Krankheitssymptomen die Tür und werden unser Leben verkürzen. Krankheitssymptome sind mit fehlender Lebensenergie verbunden.

Wenn wir an einem gesunden Ort leben und eine Ernährung pflegen, die uns eine hohe Lebensenergie spendet, bleiben wir gesund. Schwingungen von Orten oder Lebensmitteln können in Bovis-Einheiten oder Angström gemessen werden. Die durchschnittliche Schwingung eines neutralen Ortes betrug im Jahr 2005 12 000 Bovis-Einheiten oder 12 000 Angström (Ein Angström entspricht einem Zehn-Millionstel von Millimeter $1 \text{ \AA} = 1/10.000.000 \text{ mm}$.) Demzufolge dürfen wir möglichst viel Nahrung und Getränke zu uns nehmen, die diesen Wert erreichen oder überschreiten. Alle Nahrungsmittel und Getränke, die mit 12000 Bovis-Einheiten und mehr vibrieren, werden uns Energie bringen, während jedes Nahrungsmittel oder Getränk, das unterhalb 12 000 Bovis-Einheiten vibriert, uns unsere Energie abzapft. Das Gleiche gilt für die Schwingung des Lebensorts.

Um die Schwingung/Vibration eines Lebensortes zu messen, bedient sich der Wünschelrutengänger eines von 0 bis 14000 Bovis-Einheiten graduierten Halbkreises und eines Pendels. Um die Schwingung der Lebensmittel und Getränke zu messen, benutzt er einen von 0 bis 36000 Bovis-Einheiten graduierten Halbkreis.



Messung der Vibration der Nahrungsmittel mit Hilfe einer von 0 bis 36000 Bovis-Einheiten graduierten Skala und einem Pendel

Ergebnisse:

Die Schwingung dieses Nahrungsmittels beträgt ... Bovis-Einheiten

Die Schwingung dieses Getränks beträgt ... Bovis-Einheiten

Sollten wir nun Nahrungsmittel in unserer Ernährung entdecken, die eine sehr niedrige Schwingung haben, so ist es ein guter Zeitpunkt, diese genauer zu betrachten und die Ursache zu ergründen, ob wir uns von diesen Nahrungsmitteln loslösen können. Immer, wenn wir uns von etwas lösen, werden wir **leichter**. Dieser Aspekt ist auch besonders attraktiv für stark übergewichtige Menschen.

Unsere Ernährung passt also, wie schon erwähnt, immer zu unserem derzeitigen Bewusstseinsgrad. Wenn unser Bewusstsein und unsere Aufmerksamkeit noch nicht auf das Leid der Tiere und den qualvollen Massenmord in Schlachthäusern gerichtet ist, sondern wir einfach ohne zu hinterfragen unserem Appetit folgen, werden wir mit hoher Wahrscheinlichkeit **noch** Fleisch konsumieren. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auch noch nicht auf eine gesunde Ernährung fokussiert ist, werden wir mit hoher Wahrscheinlichkeit zu den „Allesessern“ gehören. Der Spiegel von „Fleischessern“ lässt also Rückschlüsse auf



seinen Bewusstseinsgrad zu und zeigt die Themen an, mit denen sich ein Mensch beschäftigt oder nicht. Die Spiegel des Lebens von Allesessern sehen anders aus, als die Spiegel eines Menschen, der sich roh-köstlich ernährt. Der Allesesser steht an der Fleischtheke und der Gemüseesser steht am Obst- und Gemüsestand.

Die unterschiedlichen Ernährungsstile:

Allesesser: Der gängigste Ernährungstyp des Menschen ist der so Allesesser. Der Allesesser (beim Menschen, sowie im Tierreich als Omnivoren Typ) bezeichnet, verzichtet bei seiner Ernährung auf nichts, seine Kost schließt von Fleisch, über Fisch/Meeresfrüchten, Insekten, bis hin zu Obst, Getreide und Gemüse alles ein. **Omnivore Esser** lassen sich alle tierischen und pflanzlichen Lebensmittel schmecken. Der Mensch gilt neben Ratten und Schweinen als echter bio- logischer "Allesfresser".

Vegetarier verzichten auf Fleisch und Geflügel. Eier- und Milchspeisen sowie Honig werden gegessen.

Veganer essen grundsätzlich nichts Tierisches, also auch keinen Honig, keine Eier- und Milchspeisen.

Rohköstler sind Vegetarier, die alle Lebensmittel im rohen Naturzustand essen. Bei hitzeempfindlichen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Proteinen ist das ein großer Vorteil. Wenn ein Rohköstler nicht dogmatisch ist, wird er sich zwischendurch auch andere Stoffe wie etwa die Carotinoide gönnen und gegart zu sich nehmen, da sie durch das Kochen ihre gute Wirkung entfalten. In einer Studie der Washington University in St. Louis zeigten Rohköstler höhere Vitamin-D-Werte als die Konsumenten einer fleischlastigen Kost. Die Knochen von Rohköstlern waren zwar leichter, jedoch sehr stabil. Das könnte daran liegen, dass Rohköstler in der Regel einen gesünderen Lebensstil pflegen, sich also mit entsprechendem Ersatz versorgen, viel an der frischen Luft sind (Sonnenlicht bildet das lebenswichtige Vitamin-D 3).

Frutarier essen ebenfalls ausschließlich pflanzliche Produkte, achten dabei allerdings zusätzlich darauf, dass die Pflanzen nicht beschädigt werden. Sie ernähren sich daher von Pflückbarem, also Obst, Samen und Nüssen. Der menschliche Verdauungsapparat ist auf diese klassische Sammler-Diät sehr gut eingestellt, weil er sich in seiner Evolution wohl vom Obst- zum gelegentlichen Fleischesser entwickelt hat. Kritiker bemängeln, dass Fruganismus einen Mangel an Vitamin B12 und D sowie an Calcium und Eisen zur Folge hat. Die Eiweißversorgung lässt sich dagegen aufrechterhalten: Täglich mindestens 50 Gramm Nüsse decken unseren Bedarf.

Wenn wir mit den Spiegeln unseres Lebensstils und Essgewohnheiten nicht mehr zufrieden sind, taucht unweigerlich die Frage auf:

„Wie erweitern wir unser Bewusstsein und wie stellen wir unsere Ernährung um, damit wir nachhaltigen Erfolg erzielen und zufrieden sind?“

Eine Umstellung der Ernährung ist immer dann schwer, wenn der innere Wesenskern eines Menschen noch von zahlreichen. Konditionierungen, Glaubenssätzen, ungeklärten Emotionen und Altlasten überlagert ist.

Die wichtigsten Fragen, die es zu klären gibt:



1. Was ist es mir wert und zu welchen Maßnahmen bin ich bereit, meine Gesundheit zu verbessern?
2. Welche Spiegel sind für meine Lebensqualität eine Belastung?
3. Welcher Spiegel bereitet mir akut den größten Kummer?
4. Gehe ich beim Thema Ernährung meinen eigenen Weg oder spiegelt er noch die Gewohnheiten oder den Lebensstil der Herkunftsfamilie?
5. Welche ethischen Werte sind meine eigenen und wo spiegeln sich noch übernommene Werte von anderen Personen wider?
6. Welche seelischen Altlasten spiegelt mir meine Ernährung wider?
7. Welche innere Leere spiegelt mir meine Ernährung? Möchte ich die Leere mit Füllstoffen „wegmachen“?
8. Welche Verhaltensmuster spiegelt mir meine Ernährung? Sind es meine Muster oder habe ich sie einfach übernommen?
9. Inwieweit spiegelt mir meine Ernährung die Gewohnheiten meiner Vorfahren?
10. Haben meine Vorfahren durch ihre Essgewohnheiten Krankheitssymptome erlitten, die sie nicht mehr heilen konnten. Welche Resonanzfelder, Wunden oder Themen aus dem Familiensystem habe ich unbewusst übernommen?

Wenn wir seelische Konflikte, Themen aus unserem Bewusstsein identifizieren und den Mut aufbringen, sie zu bearbeiten, wird sich die Ernährung zu einem bestimmten Zeitpunkt wie von allein umstellen. Wir werden selbst innerlich immer klarer.

Wenn schon Krankheitssymptome da sind, ist eine Veränderung über den Körper, also in kleinen Schritten die Ernährung umzustellen, ein wesentlicher wichtiger **erster** Schritt.

Eine Ernährungsumstellung trägt immer gesunde Früchte:

Kinder als Spiegel von Eltern, auch beim Ernährungsthema: Eine Mutter verzichtet auf Milch- und Glutenprodukte und damit ändert sich auch die Ernährung ihres Sohnes. Nach einiger Zeit wird sie von der Klassenlehrerin ihres Sohnes über seinen Entwicklungsstand informiert. Die Lehrerin hat eine bessere Konzentrationsfähigkeit bei ihm beobachtet, sein Schriftbild ist deutlich klarer geworden und außerdem ist er nicht mehr so zappelig.

Tiere als Spiegel für ihrer Besitzer: Gewichtsprobleme auf vier Pfoten. Wenn Herrchen und Frauchen sich ihre Zuneigung nicht mehr über Zärtlichkeiten und Liebesfeste schenken, sondern die „Liebe mittlerweile durch den Magen“ geht oder die Süße des Lebens nur noch doch Süßigkeiten genossen wird, dann hat es auch Folgen für den Hund. Es gibt Leckerlis statt ausgedehnte Spaziergänge. Hundekuchen ist jedoch kein Ersatz für „Stöckchen werfen!“ Wenn der Mensch falsch mit seiner eigenen Ernährung umgeht, bleibt auch der Hund nicht verschont. 30 Prozent der Hunde sind mittlerweile übergewichtig. Die Menschen zeigen ihre Gefühle für das Tier oft durch materielle Zuwendung und das bedeutet: Immer mehr Futter!

1. Wie kann ich genussvoll essen und dabei abnehmen?
2. Wie kann ich mein persönliches Wohlfühlgewicht entspannt halten?
3. Wie kann ich mein Verlangen, ohne Hunger zu essen, wirklich auflösen?

Wenn wir mehr essen, als unser Körper braucht, essen wir emotional. Unsere Seele hungert derweil...

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Eine Ernährungsumstellung beginnt damit, dass wir unsere persönlichen Bedürfnisse erkennen und erspüren. Nur wenn wir unseren Körper als Sitz unserer Gefühle miteinbeziehen, ist eine dauerhafte Heilung und nachhaltige Gewichtreduzierung möglich.

Mit einem holistischen Ansatz können wir die tieferen seelischen Ursachen erforschen und verändern. Gehe einen liebevollen Weg zurück zu dir selbst und finde die Spiegel in deinem Leben, die zu dir gehören und dich zufrieden stimmen.