

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## **Frieden ein geistiger, seelischer Zustand und Spiegel beim Thema Ernährung**

Frieden entsteht, wenn im Herzen die Balance da ist. Das ist auch der optimale Raum, damit Heilung geschehen kann. Alles andere sind Umschreibungen, die sehr wertvoll sind, damit wir die Friedensenergie finden. Viele Menschen können mit der Aussage: „In unserem Herzen sein“, noch nichts anfangen. Die Fragen, warum wir hier auf der Erde sind, welche Aufgaben wir hier haben, sind für Millionen von Menschen noch nicht geklärt.

### **Was hat die Ernährung mit unserem Frieden zu tun?**

Wir sind in erster Linie unserem Körper verpflichtet. Unser Körper signalisiert uns sehr genau, welche Lebensmittel er verwerten möchte. Die meisten Menschen haben diese Körpersprache jedoch verlernt, denn der Verstand hat mit seiner Konditionierung das Regiment übernommen.

Es gibt sehr hoch schwingende Lebensmittel, die uns optimal nähren und es gibt auch den Gegenpol die tiefschwingende Nahrung. Die tiefschwingende Nahrung korreliert noch mit Gefühlen wie: tiefes Leid, Hass, Wut, Zorn, Aggression. Der Gegenpol kennzeichnet sich durch hochschwingende Lebensmittel und an diesem Pol ist der tiefe Frieden angesiedelt.

In diesem Spannungsfeld schwingen noch viel mehr Gefühle und die dazu passenden Nahrungsmittel, die diesen Gefühlen Ausdruck verleihen. Die **roh-vegane, also ausschließlich pflanzliche** Ernährung kommt schon sehr stark an den Pol eines friedvollen Zustands heran. Sie besitzt eine hohe Schwingung, die uns in eine stabile Balance des Friedens und der Liebe bringt. Über der reinen pflanzlichen Kost kommt wahrscheinlich nur noch die Lichtnahrung. Unter der roh-vegane Kost sind dann noch die einfache vegane und darunter die vegetarische Ernährung angesiedelt.

Wo ein Mensch sich **jetzt** mental befindet ist von hoher Bedeutung, denn seine Ernährung ist der Spiegel seines Bewusstseinsgrades und seiner inneren Emotionen. Die Ernährung sollte nie erzwungen werden und keinen dogmatischen Verzicht bedeuten. Wer sich roh-vegan ernährt und ein Gefühl des Verzichts in sich verbirgt, betrügt sich mit hoher Wahrscheinlichkeit selbst. Er folgt dann nur starr ohne die innere Bereitschaft, Fähigkeit und Harmonie einem Konzept, das er sich auferlegt hat.

Wer sich umfassend pflanzlich ernährt und damit voll zufrieden und in seiner Harmonie ist, befindet sich geistig, seelisch und körperlich in einem kohärenten Zustand. Es ist eine Achtsamkeit notwendig, damit wir uns nicht selbst belügen und versuchen, an einem Platz zu stehen, der noch nicht für uns geeignet ist. Also die Ernährung ist ein wichtiger Spiegel für unser seelisch-geistiges und körperliches Bewusstsein.

Wer noch die Gelüste auf Käse oder andere tierische Eiweißprodukte hat, und diese Gelüste einfach mit dem Konzept: „Ich bin Veganer“ niederbügelt, betrügt sich selbst. Vor allem hat es nicht viel mit Liebe, Harmonie und Frieden zu tun.

Wenn bestimmte Bedürfnisse nach Nahrungsmitteln aufkommen, kann sich jeder in dieser Situation intensiv beobachten. Sind die Bedürfnisse nach 5 Minuten immer noch da, kann die

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Frage gestellt werden: „Für welches echte Bedürfnis kann ein Appetit stellvertretend das Symbol sein. Hinter der Nahrung mit der jeweiligen Schwingung steht in der Regel noch eine **emotionale Ladung**. Diese emotionale Ladung darf nicht ignoriert werden und sollte auch nicht verdrängt werden. Im besten Fall wird sie natürlich intensiv gefühlt und dann kann es sein, dass sich der Appetit auf ein bestimmtes Nahrungsmittel unmittelbar auflöst.

Essen ist eine sehr individuelle emotionale Angelegenheit. Sie zeigt jedem einzelnen Menschen, wo er gerade steht und welche Emotionen noch an die Nahrung geknüpft werden. Diese Emotionen können beobachtet und gefühlt werden. Wer das einfach ignoriert und übergeht, gelangt automatisch in einen Mangelzustand. Zu empfehlen ist eine bewusste Ernährungsweise, jedoch keine militante Ernährungsweise. Die militante Ernährungsweise ist nicht nachhaltig und führt bei einem Menschen auch zur Überschreitung der jeweiligen Grenzen. Jeder Mensch darf genau in seiner Geschwindigkeit gehen und dabei die Verantwortung für seine bewussten Entscheidungen übernehmen.

Eine Ernährung sollte nicht aus Verboten bestehen, sondern ein Mensch sollte sich aus seiner Überzeugung kombiniert mit den Bedürfnissen seines Körpers ernähren. Wer den Körperkontakt zu sich selbst verloren hat, spürt auch gleichzeitig die eigene Körperintelligenz nicht mehr. Diese Körperintelligenz ist sehr sensibel und sucht für uns die Speisen aus, die uns gut tun. Allerdings ist die Körperintelligenz erst aktiv, wenn unser Verstand mit seinem Intellekt zurücktritt und wir unseren eigenen Körper wieder mit Sensibilität fühlen können und ihn auch bewohnen:

**Ist der Meister zu Hause, kommen keine ungebetenen Gäste herein!**

Ein bewusstes Gefühlsmanagement bringt uns Menschen immer mehr in Richtung Frieden und je mehr wir in einen friedvollen Zustand gelangen, umso mehr verändern sich auch unsere Essgewohnheiten. Es gilt, jede emotionale Ladung in uns zu untersuchen. Mit diesem Vorgehen offenbart sich auch unser derzeitiger Bewusstseinszustand. Unsere physische Nahrung korreliert überwiegend mit unserer geistigen Nahrung. Je friedvoller wir gestimmt sind, umso mehr Appetit haben wir auf Peace-Food. Unsere Welt besteht in jedem Bereich aus Spiegeln. All das, was uns begegnet, spiegelt uns. Wenn wir das erkannt haben, können wir die Spiegel nutzen und uns durch sie weiterentwickeln.

Auch unsere geistige Nahrung symbolisiert und spiegelt uns unseren derzeitigen Gemütszustand. Wenn wir unser Bewusstsein mit sehr negativen Wörtern füttern und biochemisch negative Wörter im Sprachgebrauch haben, tragen wir dementsprechend noch sehr viel Negativität, Leid oder Aggressionen in uns. Je nachdem welche Wörter wir benutzen, spiegelt es unseren aktuellen Gemütszustand wider. Wer achtsam Yoga anwendet, wird auch dies als wertvollen Spiegel erkennen. Wenn ich bei der Ausübung plötzlich Schwierigkeiten mit der Vorwärtsbeuge habe, spiegelt es, dass ich im Moment eine Herausforderung mit dem Thema Hingabe habe. Die Symbolik jeder Asana ist von Bedeutung. Die Schildkröte hat einen starken Panzer und besitzt Standhaftigkeit. Sie ist sowohl mit der Erde als auch mit den Kräften des Universums verbunden. Ihr Panzer besteht

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



aus zwei Teilen – dem Bauchpanzer, der die irdische Welt verkörpert, und dem Rückenpanzer, der dem Bogen eines Himmelsgewölbes gleicht.

Luft ist das Leben. Durch das Atmen von Luft leben wir. In unserer Atmung spiegelt sich unser momentaner Gemütszustand wider. Atmen wir kurz oder flach sind wir gestresst, haben Angst oder sind blockiert, atmen wir tief und lang, sind wir entspannt und ausgeglichen. Atmen wir in langen tiefen Atemzügen, haben wir auch einen langen Atem im Leben.

## **Emotionale Bindung an Nahrungsmitteln**

Jeder, der in seiner Kindheit durch die Konditionierung viel Fleisch und Wurst gegessen hat, kann immer mal wieder Appetit darauf bekommen. Das kann durch unterschiedliche Dinge wie zum Beispiel der Geruch von Grillfleisch getriggert werden. Es steigen Glaubenssätze hoch und wenn ein Mensch an dieser Stelle diszipliniert innehält und in sich hineinspürt, was gefühlsmäßig jetzt im Inneren los ist und was eventuell sogar an Emotionen hochkommt: Schmerz oder emotionales altes Zeug, besteht eine große Chance, diese zu heilen. Wenn ein Mensch bereit ist, einfach spürend in seine Gefühle hineinzugehen oder die Gefühle zu beobachten, kann sich vieles auf wunderbare Weise auflösen. Für die Ernährung ist es wertvoll, denn so werden „Gelüste“ identifiziert und neutralisiert und eine Ernährungsumstellung ist leichter möglich.

Das klappt natürlich nicht, wenn jemand sagt: „Nein, Deckel drauf, ich bin Veganer, basta!“ Mit so einem strengen Gebot wird ein Konzept erfüllt und die emotionale Seite wird wieder verdrängt. Die Heilung von Altlasten sollte immer im Vordergrund stehen, alles andere ergibt sich dann von allein.

## **Was kann dahinter verborgen sein, wenn jemand durch das Grillen getriggert wird?**

Sehnsucht nach der Familie? Verbirgt sich dahinter eine Sehnsucht nach Geborgenheit? Eventuell besteht gerade ein Gefühl der Einsamkeit oder jemand fühlt sich als Außenseiter. Es kommt auch vor, dass ein Mensch für einen seiner Vorfahren „etwas“ trägt oder er hat ein Resonanzfeld eines Familienmitgliedes übernommen.

Wenn emotionale Altlasten hochkommen, geht es in erster Linie um die Annahme der Gefühle und Energien. Bei allem, was in uns hochkommt, ist immer die Frage weiterführend: „Bin ich im Frieden damit oder wirft es mich aus meiner Balance? Bleibt meine Herzensqualität stabil oder werde ich aus der Bahn geworfen?“ Gehört diese Energie zu mir oder habe ich sie von jemand übernommen? Diese Differenzierung ist sehr wichtig, denn wir können keine Aufgaben oder Themen für andere lösen. Wenn wir eine Fremdenergie übernommen haben, können wir diese Energie an den Menschen zurückgeben, zu dem sie gehört. Das trifft insbesondere auch für Verhaltensprogramme der Ernährung zu. Von welchem Familienmitglied haben wir unbewusst einen Glaubenssatz über Ernährung übernommen?

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## Kampf oder Annehmen gilt auch für die Ernährung

Der Kampf ist der Gegenpol zum Annehmen. Kampf ist ein Markenzeichen unserer heutigen Gesellschaft. Es kommt eine Emotion hoch, die sich nicht gut anfühlt:

Ein Alleinsein oder ein Gefühl der Ausgegrenztheit, ein Gefühl der Schuld, ein Gefühl der Scham und wir denken, wir müssen etwas **dagegen** tun, damit es nicht mehr gefühlt werden muss. Ein ähnliches Thema ist es, wenn Krankheit ungünstig interpretiert wird. In Form von: „Oh, da bekomme ich jetzt eine Diagnose!“ Sofort beginnt der Kampf, weil mich die Krankheit im schlimmsten Fall auffrisst, und ich eventuell daran sterbe. Es kommt eine große Angst ins Spiel und nach der Angst folgt die Verführung. Das geht niemals anders herum, es kommt nicht zuerst die Verführung und dann die Angst, sondern die Angst kommt hoch und dann folgen die verführende Elemente: „Du musst jetzt die Therapie durchführen, unterziehe dich der komplizierten Therapie, damit du am Ende beschwerdefrei bist!“

Das Gegenteil ist der Fall, denn diese Reaktion ist Kampf, Dagegensein und Spannung. Das Andere wäre das Annehmen, der Frieden und die Entspannung.

Die Ernährung ist etwas Existentielles, wenn wir den Heilungsweg beschreiten möchten. Es ist ein Weg hin zu immer mehr Frieden, Ausgeglichenheit und Entspannung. Wir können dem „eigentlichen Selbst“, unserem Wesenskern mehr Raum geben, für das, was die tatsächliche Aufgabe für uns Menschen auf diesem Planeten ist.

Dieser Weg führt nicht an der Frage der Ernährung vorbei, da die Ernährung mit einer hohen oder niedrigen Schwingung in Zusammenhang steht. Und bevor wir den Weg der „Leichtigkeit“ gehen, bringen auch die Ernährungs-Themen alles hervor, was an **Schatten** in uns ist. Die Ernährung ist also ebenfalls Schattenkonfrontation und die Arbeit mit dem Schatten. Inhalte kommen hoch und die Frage ist: „Wie gehe ich damit um?“ Gehen wir damit friedvoll, liebevoll und behutsam um oder gehen wir aufgrund eines Konzeptes hart und mit Widerstand damit um, im Glauben, dass der harte dogmatische Weg zur Heilung führt.

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Eine gute Empfehlung ist, sich mit Menschen zusammentun, die den Weg des Friedens in ihrer Ernährung gewählt haben und einen Sinn in einer rein pflanzlichen und rohen Ernährung sehen. Zum Einstieg ist es leichter, wenn wir ein passendes Umfeld finden. Die höhere Schwingung, in die wir kommen, wenn wir uns roh-köstlich ernähren, kann so auch viel besser zum Genuss werden. Wenn wir uns im Punkt Ernährung mit anderen Menschen einig sind, können wir uns auf einer bestimmten Ebene sehr tief treffen und es kann zu wunderbaren friedlichen Gefühlen führen.

