

# Bewohne Deinen Körper

## Einleitung.

Diese Woche soll eine „ansteckende“ Woche sein. Sich anstecken mit Gesundheit! Gesundheit an Körper, Geist und Seele. Wie soll das gehen?

Alles Heilende ist immer verbunden mit Gegenwärtigkeit. Im Gegenwärtig-Sein können wir unseren Körper wahrnehmen. Wenn wir die Lebendigkeit in unseren Körperzellen wahrnehmen, sind wir mit der uns innewohnenden Lebenskraft verbunden. Wenn wir unsere Lebenskraft, die innere Quelle, wahrnehmen, nehmen wir wahr, dass wir Teil der umfassenden Kraft des Universums sind.

Und das alles über das Fasten?

Worum geht es bei der besonderen Art des Heilfastens nach F.X. Mayr? Es geht nicht um das Beseitigen von Krankheitssymptomen. Es geht um das Wiedererinnern an die uns innewohnende Lebenskraft und das Wiedererleben der eigenen Selbstheilungskräfte. Und das ausgerechnet darüber, dass wir uns mit dem Darm, mit unserem Wurzelorgan, befassen. Und ausgerechnet darüber eine umfassende Gesundheit auf allen Ebenen des Seins erleben können.

Unser Wurzelorgan ist das große Grenzorgan (ausgerollt so groß wie ein Tennisplatz) für die Begegnung von Außen und Innen, von Fremdem und Eigenen. Das Tor, über das wir etwas aufnehmen, einnehmen, verinnerlichen. Hier wird entschieden, was wir zu uns nehmen, verwerten und verdauen und was wir ausscheiden. Hier findet in großem Maßstab statt, was in jeder Zelle im Kleinen stattfindet: „Stoff-Wechsel“, Verwandlung, Transformation. Hier gibt es einen ständigen Rhythmus von Aufnehmen und Loslassen, Aufbau und Abbau. Hier finden wir das Grundprinzip von allem Lebendigen.

In unserer modernen Zivilisation haben wir kollektiv die Verbindung zu unseren Wurzeln verschüttet. Auch zu unserem Wurzelorgan. Wir stopfen es meist achtlos voll. Wir essen zu schnell, zu viel, zu ungesund, zu spät, ohne Rhythmus. Wir verschlacken. Mitten im Reichtum, in der Überfüllung, verarmen wir. Dann wird es dunkel und schwer in uns.

Und es gibt einen wunderbaren, „ganz einfachen“ (!) Weg, zu innerem Reichtum und Licht zurück zu finden: Die Darmreinigung in Gegenwärtigkeit.

Dieser „einfache“ Weg wird praktisch ermöglicht durch 3 große „**S**“: **Säuberung, Schonung und Schulung** unserer physischen Wurzel, unseres Darmes.

Dadurch erinnert sich unser Körper an gesunden Stoff-Wechsel:

Ungestört Aufnehmen; ungestört Entscheiden, was von dem Fremden soll Eigenes werden, was soll gar nicht erst in den Stoffwechsel eintreten; was soll von dem bereits Verwerteten ausgeschieden werden; ungestört Ausscheiden.

Im Gesunden findet eine doppelte Transformation, ein Kreislauf statt:

aus dem verinnerlichten Fremden wird über den Nahrungsstrom (aus dem Darm über Zwischengewebe, Blut, Lymphe in die Zelle) Lebensenergie und eigene Substanz. (Individuation).

Aus dem verwerteten Eigenen wird über den Reinigungsstrom (Zelle, Zwischengewebe, Blut, Lymphe, Darm) veräußerlichte Ausscheidung. Mit Kompostbildung schließt sich der Kreislauf.

Säuberung: durch Einnahme von Bittersalz (Magnesium sulfuricum) wird der Gallefluss angeregt, der als „Seife“ von oben den Darm putzt. Durch Einläufe wird von unten gereinigt.

Schonung: durch wenig, eintöniges, leichtes Essen wird der immer wieder gereinigte Darm nur vorsichtig und bekömmlich befüllt.

Schulung: im Gegensatz zum reinen Fasten (z.B. Saftfasten) wird die Verdauungstätigkeit nicht weitgehend stillgelegt. Sondern der Körper übt in regelmäßigem Rhythmus durch sehr gut vorverdaute (sehr gründliches Kauen) und leicht aufzuschließende Nahrung den gesunden Stoffwechsel.

So gesehen wird der Darm wieder die „Gemeinschaftsküche“ aller Organe und letztlich von mir, in der der Lebensstrom „befeuert“ wird.

Wie sieht es praktisch aus, damit all dies ermöglicht wird: Gegenwartigkeit-Körperbewußtsein-Selbstheilung-Stoffwechsel-Verbundensein?

- ❖ Täglich Einnahme von Bittersalz morgens nüchtern.
- ❖ Morgens und abends Einläufe
- ❖ Morgens, mittags, abends leichte Kost.
- ❖ Gründliches Einspeicheln, häufiges Kauen, Essen im Schweigen
- ❖ Nach jedem Essen Bettruhe mit Leberwickel
- ❖ Ausreichendes Trinken, Basenpulver, Gemüsebrühe
- ❖ Tägliche „Organbehandlung“ (Bauchmassage) zur mechanischen Stoffwechselförderung und zur intensiven Begegnung in Berührung
- ❖ „Entschlackung“ über die Haut: Duschen, Trockenbürsten
- ❖ „Entschlackung“ der Gelenke durch tägliches Durchbewegen (Gymnastik)
- ❖ Täglich Meditation und bewusstes Atmen

Daraus ergibt sich eine rhythmische Tagesstruktur im Außen, die gleichzeitig der inneren Uhr der natürlichen Verdauung gut tut. Und uns insgesamt an die Notwendigkeit eines lebensdienlichen Rhythmus` erinnert mit dem Wechsel von Tätigsein und Pausen.