

NAHRUNG UND NÄHRUNG

Botschaft der Geistigen Welt, empfangen von Verena Sautner am 23. Juli 08



Geburtstag mit köstlichen Früchten

Geliebte Freunde/innen, wir grüßen euch!

Das Thema der diesmaligen Durchsage hat mit eurem Essverhalten und eurem Zugang zu Nahrung und Ernährung zu tun.

Wir möchten dieses Thema aus unserer Perspektive beleuchten und euch ein paar hilfreiche Hinweise dazu geben, wie ihr euer Essverhalten und eure Einstellung zur Nahrung erneuern könnt.

Ohne euch auf den Schlipps treten zu wollen, möchten wir doch bemerken, dass euer Essverhalten euren Zugang zur Energieaufnahme generell offenbart. Wie esst ihr? Esst ihr bewusst, mit dem Augenmerk bzw. der Aufmerksamkeit bei dem, was ihr gerade tut, nämlich essen? Oder esst ihr hastig, mit eurem Fokus bei der nächsten zu erledigenden Aufgabe oder bei der bevorstehenden Prüfung oder bei der Zeitung oder bei eurem momentanen „Problem“ oder...? Wie esst ihr? Seid ihr euch der Kostbarkeit der Zutaten eurer Mahlzeit bewusst oder schlingt ihr einfach alles hinein, ohne dem Gegessenen viel Beachtung zu schenken? Wo ist eure Aufmerksamkeit, während ihr esst? Wir wiederholen uns mit unseren Fragen, wir wissen.

Auch ein Dankgebet und ein Segen am Beginn der Mahlzeit ersetzt nicht eure Bewusstheit WÄHREND des Mahls. Wie viele Male habt ihr euch nach dem Essen gefragt, was ihr da eigentlich zu euch genommen habt? Was ihr da *noch* zu euch genommen habt – abgesehen von der eigentlichen „materiellen“ Mahlzeit... Denn alles geht in euren inneren Zustand über – das tatsächlich Gegessene genauso wie das mental Gegessene, also die vielen Gedanken, die euch während des Essens durch den Kopf gegangen sind. Ist euch bewusst, welches Durcheinander da oftmals in euren Körper bzw. in euer Energiefeld eintritt? Vielleicht wird es euch erst nachher spürbar, wenn sich euer Körper nach dem Essen nicht wirklich gut anfühlt, sondern wenn er angefüllt ist mit allem Möglichen.

Wie oft ist euer Essverhalten vollkommen unbewusst? Unser Kanal nickt und bestätigt unsere Worte.

Der nachträgliche Schwedenbitter wird bereits zur Gewohnheit, weil die natürliche Fähigkeit zu verdauen mit den Mengen an durcheinander und hastig Gegessenem nicht fertig wird.

Wir wollen hier keine Moralpredigt halten, auch wenn es sich ein wenig danach anhört. Wir möchten Bewusstheit schaffen und euch auch ein paar Anregungen zu einer eurer Hauptbeschäftigungen, dem Essen, geben.

Essen – Nahrung – Ernährung

Wovon nähren wir uns? Was führen wir uns zu? Was nährt uns wirklich?

Wende dich einen Augenblick deinem Verdauungstrakt zu, spüre in deinen Magen, deinen Darm, versuche die Befindlichkeit deiner Organe wahrzunehmen. Fühlen sie sich entspannt, gesättigt, leer, gespannt, weich, hart? Wie ist ihr Zustand, ihr Befinden? Die Chinesen senden ihren Organen ein inneres Lächeln und verbessern so deren Zustand. Sie schenken ihren Organen Zuwendung. Wie viel oder wie wenig Zuwendung schenkst du deinem Verdauungssystem? Schenkst du ihm von Zeit zu Zeit deine Aufmerksamkeit oder bemerkst du deinen Bauch nur, wenn es zwickt und drückt?

Kannst du es dir zur Gewohnheit machen, deine inneren Organe durch Zuwendung mit Energie zu versorgen? Dein Körper braucht Zuwendung – nicht nur äußere, auch innere – Nahrung für die „Seele des Körpers“. Das klingt lustig, nicht wahr? Aber auch der Körper hat seine Bedürfnisse, und der Körper reagiert auf deine Zuwendung wie das Wasser. Denn woraus besteht er zu knapp 80 Prozent – aus Wasser. Jedes Molekül, jedes Atom, jedes kleinste Teilchen reagiert auf Zuwendung – Zuwendung ist Nahrung auf Seelenebene, und Zuwendung ist Nahrung auf Energieebene. Denn Zuwendung erfordert Aufmerksamkeit – und Aufmerksamkeit ist „gerichtete Energie“.

So einfach ist dies, und dennoch denken wir so selten daran.

Lasst uns nun einen Augenblick unsere Aufmerksamkeit auf unsere inneren Organe richten – auf die Organe der Verdauung von physischer Nahrung und dann auch auf die Organe der Verdauung von geistig-emotionaler Nahrung – Lunge, Herz, Kreislauf. Und auf die Organe der Weitergabe des Lebens. Und auf die Organe der Sinneswahrnehmungen einschließlich des Organs der Haut – des Organs der Berührung, unser Bindeglied zur Außenwelt.

Schenke jedem deiner Organe ein Lächeln, einen wohlwollenden Atemzug, ein entspannendes Ausatmen, ein nährendes Einatmen. Atme Prana ein und lasse es zu all deinen Organen fließen. Bedanke dich bei deinen Organen für die stete Arbeit und für den Dienst, den sie dir erweisen. Bedanke dich bei den Steuerungsmechanismen, die ein reibungsloses Zusammenspiel aller Körperfunktionen ermöglichen. Bedanke dich und anerkenne die Intelligenz dieses Systems. Schließe für einen Moment die Augen und summe einen Ton in deinen Körper und lasse ihn in deinen „Eingeweiden (Eingeweihten)“ re-sonieren.

So tust du deinem Körper wahrlich Gutes!

Und nun möchten wir den Begriff der Nahrung bzw. Nahrung noch etwas weiter dehnen und ihn auch auf den Bereich deiner Psyche, deiner Seele ausdehnen. Denn – wie du wohl weißt – auch deine Seele braucht Nahrung. Sie spendet Nahrung und sie braucht Nahrung. Es ist ein wechselseitiger Fluss.

Welche Nahrung braucht die Seele? Sie braucht ebenso deine Zuwendung, wie dein Körper Zuwendung braucht? Wenn du genau hinhörst, macht sich deine Seele bemerkbar und sagt dir, was sie braucht – z.B. Stille oder ein Nein zu einer bestimmten Situation oder Gewohnheit. Wenn du genau horchst, hörst du die Bedürfnisse deiner Seele. Manchmal möchte sie einfach bloß ausruhen, möchte, dass du dieses Bedürfnis respektierst und ihr/dir die Ruhe gönnst – statt weiter zu treiben und weiter zu hasten und im Tun dich zu verfangen.

Manchmal aber mag es sein, dass die Seele von dir eine bestimmte Aktion möchte – einen Schritt, der ansteht. Spüre, ob ein Schritt ansteht, der dich deiner Seele noch näher bringt.

Manche Schritte sind einfach, andere erfordern Mut, vielleicht sogar Abenteuerlaune. Vielleicht ist es Zeit, deinen gewohnten Rahmen oder Raum zu verlassen und deine Grenzen zu erweitern... Nur du kannst spüren, was deine Seele im Moment braucht, was sie nährt und zufrieden schnurren lässt...

Wende dich deiner Seele JETZT zu! Tritt in Kontakt mit ihr!

„Wie?“, fragst du.

Atme und entspanne dich, lasse dich weich werden. Richte deine Aufmerksamkeit nach Innen. Manche Menschen gehen über ihr Herz in Verbindung mit der Seele, andere über ihr Kronenchakra, andere über ihr Nackenchakra... Es gibt verschiedene Eingangspforten zum Bereich deiner Seele. Sprich deine Seele direkt an. „Seele, was brauchst du?“ Frage einfach und lausche den Antworten oder Zeichen aus deinem Inneren. Vielleicht kommen sie als Bilder, vielleicht als Gefühle, vielleicht in Form von Melodien und Worten aus Liedern, die du kennst. Die Sprache der Seele ist vielfältig und bunt. Sei bereitwillig sie zu verstehen.

So nährst du dein Inneres Kleid, das Kleid deiner Seele.

Die Seele wird es dir danken und dich mit ganzheitlicher Zufriedenheit nähren und versorgen. Wenn du auf deine Seele horchst, verbindest du dich zugleich mit der Quelle und schließt dich an die „ZENTRALE VERSORGUNGSSTELLE“ an – Nahrung und Versorgung auf ALLEN EBENEN.

Je mehr du deiner Seele Gutes tust, desto mehr tust du dir im ganzheitlichen Sinne Gutes, denn wie ein Springbrunnen, der mit einer Grundzufuhr Wasser versorgt ist, so ergießt sich auch der Segen der Seele über dein gesamtes Leben und berührt darüber hinaus noch die Leben all jener, die mit dir in Verbindung kommen.

So kann ein neues Versorgungssystem – zunächst auf energetischer Ebene – entstehen, das eine Umverteilung und Neuausrichtung des Versorgungssystems auf materieller Ebene nach sich ziehen kann.

Dazu jedoch ein andermal mehr.

Wir grüßen euch.