

Irmgard Brottrager

200

Jungbrunnen Tipps

um die Lebensenergie zu steigern
und uralt zu werden



Synergia 

Irmgard Brottrager

200 Jungbrunnen Tipps

**um die Lebensenergie zu steigern und
uralt zu werden**

Synergia 

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechtes geschützt. Jegliche von der Autorin nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig, auch die Verbreitung durch Funk, Fernsehen, Tonträger, Fotokopie- und Druckverfahren sowie Übersetzungen.

1. Auflage, 2015

Veröffentlicht im Synergia Verlag

Basel, Zürich, Roßdorf, eine Marke der Sentovision GmbH

Venedigstr. 35, Basel-Münchenstein, www.synergia-verlag.ch

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2015 by Synergia Verlag

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Darmstadt

Coverbild: Roberto Verzo / Flickr (Bildausschnitt)

Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-944615-37-0

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Uralt werden ohne zu altern, gesund, zeitlos und schön - ist das ein Ding der Unmöglichkeit? Vielleicht - zumindest hat es bis jetzt noch keiner so ganz geschafft. Aber die Zeiten ändern sich und vieles, was vor 100 Jahren noch undenkbar war, ist heute Selbstverständlichkeit. Fest steht, dass wir immer älter werden und es durchaus im Bereich des Möglichen liegt, dass wir unsere Lebensspanne weit über die derzeit gültigen Grenzen hinaus ausdehnen können. Was wir in der Zwischenzeit tun können, um länger jung zu bleiben und Alters-Erscheinungen hintan zu halten, betrifft unseren gesamten Lebensstil. Es handelt sich um kein typisches Anti-Aging-Buch, sondern wir konzentrieren uns hier auf die feinstofflichen und ENERGETISCHEN Aspekte des Älterwerdens. Dies setzt ein Weltbild voraus, das über das materielle Denken hinausgeht. Jeder, der versteht, dass es eine Entsprechung gibt zwischen Geist, Psyche, Körper und Umfeld, kann die Ausführungen nachvollziehen.

Im ersten Abschnitt geht es um die geistigen Einstellungen. Im zweiten um die psychischen Befindlichkeiten. Im dritten um die körperliche Ebene und im vierten schließlich um die räumlichen Zusammenhänge. Alle stofflichen und immateriellen Ebenen sind untrennbar miteinander verflochten. Fengshui-Betrachtungen beschränken sich meist auf den Zusammenhang zwischen Mensch und Raum. Der Fengshui-Begriff ist hier etwas weiter gefasst und bezieht sich auf alles, was mit feinstofflichen Energien zu tun hat. Die Bewahrung der angeborenen Lebensenergie und die Steigerung der Vitalität sind die Kernthemen, um die alle Tipps kreisen. Europäisches Fengshui ist eine geomantische Methode westlichen Ursprungs und basiert auf den 4 Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde. Sie dient der Raum-Harmonisierung ebenso wie der Optimierung der Körperkultur und der Lebensführung.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	21
Was lehrt uns die Natur?	29
Was erzählt uns die Wissenschaft?	37
Außergewöhnliche Phänomene	47
1 Tipps mental	
(Einstellungen, Ziele, Glaubenssätze, Spiritualität)	55
1-001 Kreativ sein	57
1-002 Geistig flexibel bleiben	57
1-003 Am Weg bleiben	59
1-004 Die Talente und Anlagen ausleben	61
1-005 Die Lebensenergie Chi bei sich behalten	61
1-006 Realistisch und konstruktiv denken	62
1-007 Ein jugendliches Gemüt bewahren	63
1-008 Den Kontakt zu Senioren-Zirkeln meiden	64
1-009 In der Gegenwart leben und sich nach vorne richten	64
1-010 Die Macht der Visualisierung nutzen	65

1-011	Ein Feld für ewige Jugend aufbauen	66
1-012	Mit offenen Sinnen leben + positive Energie tanken	67
1-013	Die Zeitmesser vergessen	67
1-014	Das wahre Selbst entfalten	68
1-015	Im Flow leben	69
1-016	Sich vom Herzen leiten lassen	70
1-017	Die geistige Nahrung bewusst auswählen	70
1-018	Offen sein für Überraschungen	71
1-019	Die Vergangenheit positiv bewerten	72
1-020	Sich auf ein langes Leben einstellen	72
1-021	Die Freude am Leben teilen	73
1-022	Dynamische Glaubenssätze formulieren	74
1-023	Die Opferrolle aufgeben	75
1-024	Vergeistigt und zeitlos leben	75
1-025	Sich nicht ärgern, sondern nur wundern	77
1-026	Interesse am Tagesgeschehen und Leben im Jetzt	78
1-027	Positive Vorbilder suchen	78
1-028	Dankbarkeit zum Ausdruck bringen	79
1-029	Den Humor nicht verlieren	80
1-030	Eine furchtlose Einstellung zum Tod finden	80
1-031	Nicht mit der Arbeit aufhören	81
1-032	Mentale Stärke zeigen	82
1-033	Die Erlebnisse reflektieren	82

1-034	Sich spirituell weiter entwickeln	83
1-035	Im Einklang leben mit den kosmischen Gesetzen	84
1-036	Die Eigenliebe entdecken und entfalten	85
1-037	Den Torus aktivieren	86
1-038	Die Merkaba und die Prana-Röhre aktivieren	87
1-039	Die Matrix- oder Quanten-Heilung praktizieren	87
1-040	Die DNA aktivieren	88
1-041	Die Telomere stärken	89
1-042	Das Herz öffnen	90
1-043	Die Zirbeldrüse und Melatonin-Produktion aktivieren	91
1-044	Die Zellen verjüngen	92
1-045	Russische Heilmethoden praktizieren	93
1-046	Neue Lebenspläne und Glaubenssätze einrichten	94
1-047	In Harmonie mit den Mitmenschen leben	95
1-048	Aura-Heilmethoden in Betracht ziehen	95
1-049	Den Körper als Tempel der Seele betrachten	97
1-050	Mit dem aktiven Denken aufhören	98

2 Tipps psychisch

(Gefühle, Beziehungen, Entspannung, Erfolg) 99

2-051	Rat einholen statt Therapien konsumieren	101
2-052	Kränkende Erlebnisse vermeiden oder abwehren	101

2-053	Den Schatten integrieren und gute Kontakte pflegen	103
2-054	Gesunde Kritik üben und Konflikte austragen	104
2-055	Authentisch und gefühlsoffen sein	105
2-056	Alte Wunden heilen	106
2-057	Psycho-Hygiene betreiben	107
2-058	Die Vorzeichen von Krankheiten erkennen	108
2-059	Die Falten ausmassieren	108
2-060	Die Blockaden ausklopfen	109
2-061	Kranke Glaubenssätze aufdecken	110
2-062	Alle Gefühle gut annehmen	112
2-063	Die Gefühle nicht zerreden	112
2-064	Für ausreichend Rückzug sorgen	113
2-065	Sich nicht aufhalten lassen	114
2-066	Dem Weg der Freude folgen	114
2-067	Das Chi-Gefühl kultivieren	115
2-068	Wohlbefinden, Harmonie und Balance anstreben	116
2-069	In der Kraft bleiben und dem Energieweg folgen	117
2-070	Abschalten nicht vergessen	118
2-071	Sich vom Gesellschaftssystem abkoppeln	118
2-072	Das Älterwerden vorweg nehmen	120
2-073	Die Gestaltungsmöglichkeiten nutzen	121
2-074	Therapeutische Körperarbeit praktizieren	122
2-075	Die Treiber-Einstellungen hinter den Gefühlen erkennen	123

2-076	Befriedigend kommunizieren	124
2-077	Kontakte zu jüngeren Menschen suchen	125
2-078	Abschied von Energieräubern nehmen	126
2-079	In der Liebe leben und bleiben	126
2-080	Mit Seelen-Nahrung für gute Gefühle sorgen	127
2-081	Die Gegenwart freudig annehmen	128
2-082	Gelassenheit üben	128
2-083	Zeit für Meditation und Tagträumen einräumen	129
2-084	Eine gesunde Distanz wahren	130
2-085	Geduldig, freundlich und konstruktiv bleiben	130
2-086	Nicht über andere Menschen sprechen	131
2-087	Das Leben genießen	133
2-088	Das Wohlbefinden steigern	133
2-089	Spaß und Humor nicht zu kurz kommen lassen	134
2-090	Das Gefühlsspektrum lebendig halten	135
2-091	Süchte + selbstdestruktives Verhalten loslassen	136
2-092	Die Sprache der Zähne verstehen	137
2-093	Die psychischen Ursachen für das Altern herausfinden	138
2-094	Selbstheilung aus ganzheitlicher Sicht verstehen	138
2-095	Sich selbst verzeihen	140
2-096	Heilsamen Rhythmen und Klängen lauschen	141
2-097	Erfolge erzielen und Misserfolge vermeiden	143
2-098	Burnout vermeiden	143

2-099	Finanziell keine Energie verschleudern	145
2-100	Die Gesetze der Resonanz und des Ausgleichs beachten	146

3 Tipps körperlich

(Ernährung, Bewegung, Körperpflege, Gesundheit) 147

3-101	Gesundheitsbewusst leben und auf Selbstheilung setzen	149
3-102	Auf Chemikalien und Pharma-Erzeugnisse verzichten	151
3-103	Viel milde Sonne an die Haut lassen	152
3-104	Saubere Luft tanken	152
3-105	In den Bauch atmen	154
3-106	Oxidativen Stress durch Freie Radikale vermeiden	155
3-107	Viel schlafen und das Tageslicht nutzen	156
3-108	Strapazen und Anstrengungen vermeiden	157
3-109	Die Falten ausbügeln	159
3-110	Das Lymph-System anregen	160
3-111	Den Ausgleich zwischen Yin und Yang herstellen	161
3-112	Wasser energetisieren und viel trinken	162
3-113	Reichlich Antioxidantien zuführen	164
3-114	Gesundes Salz verwenden	165
3-115	Telomerase aus natürlichen Quellen zuführen	166
3-116	Auf leere Kalorien verzichten	167
3-117	Auf Vitaminräuber verzichten	169

3-118	Keine Nahrungsmittel aus der Mikrowelle essen	170
3-119	Keine Zigaretten, Tabletten oder Drogen konsumieren	171
3-120	Keine gen-manipulierten Nahrungsmittel essen	172
3-121	Auf basisch-vegane Ernährung umstellen	174
3-122	Auf Wildpflanzen, Urkost und Perma-Kultur setzen	175
3-123	Die Ernährung an den Jahreskreis anpassen	176
3-124	Verjüngende Lebensmittel und Substanzen bevorzugen	177
3-125	Superfoods auf den Speisezettel setzen	179
3-126	Vitamin D und E tanken nicht vergessen	179
3-127	Den Stoffwechsel anregen	181
3-128	Entgiftung ankurbeln und Detox-Tage einlegen	182
3-129	Den Körper und das Erscheinungsbild formen	184
3-130	Kleidung und Schuhwerk aus Naturmaterialien wählen	185
3-131	Die Nieren-Energie warm halten	186
3-132	Den natürlichen Schutzfilm der Haut erhalten	187
3-133	Hals, Dekollete, Hände, Beine und Füße eincremen	188
3-134	Die Haut öfter schrubben und bürsten	189
3-135	Natürliches Schwitzen nicht vermeiden	189
3-136	Bestrahlungen mit Infrarot durchführen	190
3-137	Ein basisches Deo verwenden	191
3-138	Naturreine Pflege-Öle benutzen	192
3-139	Die Reflexzonen massieren	193
3-140	Die Augen trainieren	194

3-141	Lebensmittel nicht in Plastik verpacken	195
3-142	Natron und Essig vielseitig einsetzen	196
3-143	Die Haare nur mit natürlichen Mitteln färben	197
3-144	Die Meno- und Andro-Pause gut überstehen	197
3-145	Nährende Sexualpraktiken wählen	199
3-146	Anmut, Liebreiz und subtile Erotik pflegen	202
3-147	Keine Organe spenden	203
3-148	Auf Effektive Mikroorganismen setzen	204
3-149	Den Körper mit basischen Produkten pflegen	205
3-150	Die natürlichen Zähne erhalten	207

4 Tipps räumlich

	(Wohnen, Bauen, Technik, Energie, Umwelt, Design)	213
4-151	Selbsterkenntnis gewinnen mit Europäischem Fengshui	214
4-152	Den Chi-Fluss im Raum lenken	215
4-153	Die Wegführung flüssig gestalten	216
4-154	Lichtführung und Leuchtmittel überlegen	216
4-155	Natürliche Materialien bevorzugen	218
4-156	Die Mitte des Raumes frei halten	219
4-157	Die Farben bewusst auswählen	219
4-158	Die Wohnung regelmäßig entrümpeln	220
4-159	Auf harmonische Proportionen achten	221

4-160	Die Orientierung und die Aussichten optimieren	222
4-161	Eine gesunde Wohnumgebung wählen	222
4-162	E-Smog und Störfelder harmonisieren	223
4-163	Die Räume ausräuchern und beduften	225
4-164	Steine auslegen im Raum	226
4-165	Die Energie von Zimmerpflanzen nutzen	226
4-166	Orte der Kraft schaffen	229
4-167	Auf Handy, Radio und Fernsehen verzichten	230
4-168	Natürliche Klänge hören	231
4-169	Einen jungen + dynamischen Lebensstil bevorzugen	232
4-170	Energetischen Schmuck tragen	233
4-171	Symbole + heilige Geometrien einsetzen	234
4-172	Gesunde Strahlungswärme nutzen	236
4-173	Fußwarme Bodenbeläge wählen	236
4-174	Auf ständige Erneuerung achten	237
4-175	Ausreichend Entspannungsmöglichkeiten vorsehen	238
4-176	Die Raumluft verbessern mit negativ geladenen Ionen	238
4-177	Luft- und Tapetenwechsel vornehmen	239
4-178	Schadstoffe in der Luft vermeiden	240
4-179	Mobilfunk und Daten-Smog meiden	241
4-180	Pranalit- und Orgon-Generatoren aufstellen	242
4-181	Tachyonen-Antennen verwenden	243
4-182	Pyramiden-Energien nutzen	244

4-183	Auf Freie-Energie-Technologien setzen	245
4-184	Die Atmosphäre reinigen mit Agnihotra	245
4-185	Kunstwerke als Chi-Generatoren nutzen	246
4-186	Mit Schungit das Immunsystem stärken	247
4-187	Die richtige Raumgröße finden	247
4-188	Für Kommunikationsmöglichkeiten sorgen	248
4-189	Mit Kristallen glänzen	249
4-190	Die natürliche Belüftung optimieren	250
4-191	Die Nachbar-Beziehungen verbessern	251
4-192	Auf die Gesundheit der Wildpflanzen achten	252
4-193	Die Tierboten beachten	252
4-194	Wasser vom Haus fernhalten	253
4-195	Geopathischen Störzonen ausweichen	254
4-196	Die Aussichten und Horizont-Linien betrachten	255
4-197	Alle Freiräume nutzen und aneignen	256
4-198	Das Revier abgrenzen und Distanzen einhalten	257
4-199	Haustiere halten oder nicht?	257
4-200	Ein Biotop anlegen	258
	Epilog	261
	Literaturverzeichnis	265

Einleitung

Wer alt werden möchte, muss ein langes Leben mögen! Theorien zum Thema Langlebigkeit und Verjüngung gibt es viele, doch letztlich zählt nur ein überzeugendes Ergebnis! Was können wir von Menschen lernen, denen es offensichtlich gelingt, den Alterungsprozess nicht nur um wenige Jahre, sondern um ganze Jahrzehnte hinauszuzögern und sich weit über hundert Jahre lang bester Gesundheit zu erfreuen?

Jünger werden an Jahren geht natürlich nicht, aber es ist jederzeit möglich, gesünder, schöner, harmonischer, glücklicher, strahlender und vitaler zu werden. Blockaden und Verletzungen aus der Kindheit können heilen, körperliche Deformationen sind zumindest teilweise reversibel - und wer weiß - in späterer Zukunft vielleicht sogar zur Gänze. Denn um ein langes Leben zu planen, darf man nicht vom gegenwärtigen Stand des Wissens und der Technik ausgehen, sondern muss den Blick nach vorne richten. In 30 Jahren kann viel passieren - und ja, sogar an der Unsterblichkeit wird bereits gebastelt!

Nach Buch-Publikationen über Europäisches Fengshui und BODY FENG SHUI widme ich mich hier dem nächsten großen Thema, bei dem alles um die Lebensenergie Chi (Prana, Äther, Orgon) dreht. Das Buch ist in vier Kapitel gegliedert, die sich neben den mentalen, psychischen und körperlichen Aspekten auch mit dem räumlichen Umfeld beschäftigen. Alle vier Ebenen hängen direkt miteinander zusammen, wobei die mentale die übergeordnetste ist und die räumliche als dritte Haut (nach der Kleidung) oder grobstoffliche Materialisierung der feineren drei Ebenen betrachtet werden kann.

Dieses Buch ist nichts für Menschen, die nicht alt werden wollen - und davon gibt es leider mehr, als man glauben möchte. Denn das Alter ist nicht schön, sagen die meisten. Und irgendwann müsse man sowieso sterben, nein, ewig würden sie auf keinen Fall leben wollen. Es ist kein Anti-Aging-Buch, das hauptsächlich von der Bekämpfung von Alters-Erscheinungen handelt. Es geht hier vorrangig um energetische Aspekte und westliche Fengshui-Prinzipien, sowie um die richtige Lebenseinstellung und einen gesunden Lebensstil mit dem Ziel, den Verschleiß so gering wie möglich zu halten und die Regenerations-Fähigkeiten zu optimieren. Wer große Angst hat vor Altersschwächen, muss damit rechnen, dass sie umso deutlicher in Erscheinung treten. Denn was wir fürchten, das ziehen wir an. Jeder hat mal Tage, an denen er sich nicht in Bestform befindet. Und selbst ganz junge Menschen können vorübergehend alt aussehen, wenn es ihnen gerade nicht gut geht. Diese Momente, in denen die Lebensgeister sich zurückziehen, brauchen besondere Annahme, Beachtung und Zuwendung. Je mehr Möglichkeiten wir kennen, in geschwächten Momenten wieder Energie zu tanken, umso weniger sind wir dem Alterungs-Prozess ausgeliefert. Durch geschmacklose Herabwürdigungen und fürchterliche Witze über alte Menschen kommt die ganze Ablehnung der zweiten Lebenshälfte zum Ausdruck. Über 50-Jährige erhalten kaum noch Publicity, sie verschwinden von den Plakatwänden und aus den Medien. Besonders Frauen reduzieren sich selbst und ihre Geschlechts-Genossinnen gerne auf ihr Aussehen und ihre Tussi-Qualitäten, und haben größte Schwierigkeiten, die Lockvogel-Rolle aufzugeben, weil sie diese fälschlicherweise für ihre weibliche Identität halten. Um sich in fortgeschrittenen Semestern noch gut zu fühlen, müssen die Rollen neu definiert werden. Die Paarungszeit zwecks Familiengründung ist eindeutig vorbei, ältere Menschen haben andere Vorzüge und Aufgaben.

Das, was wir als Leben bezeichnen, ist nur ein begrenzter Abschnitt einer viel umfassenderen Entwicklung. Es ist so, als würde man bei einem Baum nur die Lebensdauer seiner Blüten betrachten und weder das beachten, was vorher war, noch sich darum kümmern, was nachher kommt und was sich im nächsten Jahr wiederholt.

Man feiert das Aufbrechen der Blüten und ist traurig, wenn sie verwelken. Man möchte die Zeit des Blühens verlängern oder besser noch das Welken überhaupt verhindern. Aber wenn die Blüte nicht vergeht, wird sich nie eine Frucht daraus bilden. Und wenn die Frucht nicht zu Boden fällt und verfault, wird nie ein neuer Baum entstehen.

Wir können von der Natur lernen, dass nichts verloren geht und alles sich in einem ständigen Wandlungsprozess befindet. Es gibt kaum etwas, was nicht vergeht, aber nichts, was wirklich verloren geht. Nur Einzeller gelten als unsterblich und auch ein paar einfache wirbellose Mehrzeller wie Seeesterne, See-Igel und die essbaren See-Gurken, die in Asien als Delikatesse gehandelt werden, haben eine unendliche Lebenserwartung, wenn sie nicht eines unnatürlichen Todes sterben. (1) Wir erleben das Leben als chronologische Abfolge von Ereignissen, von denen die meisten nicht wiederholbar und nicht umkehrbar sind. Was wir im Kindergarten verpasst haben, können wir im Pensionsalter nicht mehr nachholen. Der Geist jedoch besitzt keinen klaren Ursprung und existiert auch unabhängig vom Körper. Er war schon vorher da, bevor wir sprechen lernten und Prägungen erfuhren, und er bleibt nicht zurück, wenn wir sterben, sondern entweicht aus dem Körper in andere Dimensionen.

Warum müssen höhere Lebewesen überhaupt zu Grunde gehen, wenn sich die Körperzellen durch Teilung doch vollständig regenerieren können? Liegt es nur an den Reparatur-Mechanismen, die bei komplexeren Lebensformen zu fehleranfällig sind oder was ist die Ursache? Einer Untersuchung aus dem Jahr 2011 (1) zufolge hat eine sterbliche Spezies längerfristig Überlebensvorteile, weil sie anpassungsfähiger ist. Unsterbliche Lebewesen können auf geänderte Umwelt-Bedingungen nur beschränkt reagieren. Dies ist einfach nachvollziehbar. Wer mit einer 2-strängigen DNS und einer verkümmerten Zirbeldrüse geboren ist, kann mit einer jüngeren Generation, die fortschrittlicher ausgestattet ist, nicht mithalten. Die körperlichen Anlagen und Einschränkungen sind jedoch nicht so starr wie viele glauben. Die meisten denken, dass die Erb-Anlagen und Gene für alles verantwortlich seien.

Es sind vor allem die Erfahrungen in den ersten Lebensjahren, die den Charakter formen, weil in dieser Zeit die Lebenseinstellungen programmiert werden. (2) Das Programm der Gene ist durch neue Erfahrungen und Glaubenssätze jederzeit veränderbar. Die Gene lassen sich nicht nur umschreiben, an- und ausschalten, sondern in veränderter Form auch weiter vererben. (3) Sie sind eigentlich keine Programme, sondern nur ein Speicherort für austauschbare Programme, die man nicht unbedingt aufrufen muss und auch updaten kann. Unser Geist und unser Lebensstil sind entscheidender als die Veranlagungen durch die Gene, über die wir die Erfahrungen (und leider auch Traumata) unserer Ahnen mitbekommen.

Zum Thema Unsterblichkeit kann ich noch nicht wirklich viel sagen, weil ich keinen Menschen kenne, der nicht irgendwann alt geworden und gestorben wäre. Trotzdem können wir davon ausgehen, dass wir diese Hürde in den kommenden Jahrzehnten meistern werden - entweder evolutionsbedingt oder mit technischen Mitteln. Wir sollten uns darauf einstellen, dass wir unter Umständen gar nicht mehr sterben werden. Diese Einstellung ist auf jeden Fall eine günstige, denn wenn wir von der Notwendigkeit des Todes nicht hundertprozentig überzeugt sind, kann der Geist es sich leichter erlauben, sich vom kollektiven Feld der Alters-Vorstellungen abzukoppeln. Wenn jemand davon überzeugt ist, dass Menschen über 50 zum alten Eisen gehören, dann wird er diese Meinung entsprechend verkörpern. Gianna Nannini hat mit 54 gerade ihr erstes Kind bekommen, während es vor 50 Jahren schon eine Sensation war, wenn eine Frau über 40 noch schwanger wurde. Mit künstlicher Befruchtung und Leihmutterschaft ist bereits heute fast alles möglich. Schon heute besteht die Möglichkeit, den Körper einfrieren zu lassen, in der Hoffnung, dass er später wieder zum Leben erweckt werden kann. Die so genannte Kryo-Konservierung (117) erfolgt bei minus 196 Grad Celsius in flüssigem Stickstoff. Hierfür muss das Blut direkt nach Eintritt des Todes durch Frostschutzmittel ersetzt werden. Die Leichen werden kopfüber in drei Meter hohen Tanks gelagert. Nicht nur in den USA, auch in Russland gibt es eine Firma, die diese Konservierungen gewerblich anbietet.

Was lehrt uns die Natur?

Pflanzen und viele wirbellose Tiere sind grundsätzlich in der Lage, verlorene Teile ihres Organismus zu ersetzen. Manche Pflanzen treiben sogar stärker aus, je mehr man sie zurückschneidet. Andere bilden nach dem Schneiden zartere Triebe aus und werden nicht mehr so groß wie zuvor. Die Regenerationsfähigkeit hat bestimmte Grenzen, das Größenwachstum ist niemals unendlich. Wenn man einen Basilikumzweig abtrennt, wachsen an dieser Stelle zwei neue nach, diese sind jedoch kleiner und weniger widerstandsfähig. Spätestens nach dem dritten Mal Schneiden verkümmert die Pflanze, um schließlich einzugehen. Nichts kann so bleiben, wie es ist, alles muss wachsen oder vergehen. Schnellwüchsige Sorten werden nicht alt. Je langsamer, dichter und kompakter ein Gewächs sich entwickelt, umso länger lebt es wahrscheinlich. Verfalls-Erscheinungen und Tod liegen in der Natur sehr nahe beieinander. Es gibt kein langsames Altern wie beim Menschen, das sich über Jahrzehnte hinweg zieht. Sobald ein Blatt welk wird, sind seine Tage gezählt. Auch alte Wildtiere sieht man selten. Sie sind entweder jung oder erwachsen, aber nicht im Seniorenalter. Sobald sie nicht mehr fit sind, fallen sie Raubtieren zum Opfer.

Abgesehen davon, dass sich kein nicht-menschliches Wesen Gedanken darüber macht, wie es möglichst lange überleben könnte, gibt es natürliche Überlebensstrategien, um sich gegenüber Konkurrenten, Fress-Feinden, Parasiten und Räubern durchzusetzen. Der Schwächere unterliegt und erstickt nicht selten bereits im Keim. Wildtiere müssen Revierkämpfe gewinnen oder zumindest überstehen, sie dürfen ihren Verletzungen nicht erliegen. In der Natur ist jeder Schwäche-Zustand beinahe ein Todesurteil. Schädlinge suchen sich immer die schwächsten Pflanzen aus, Raubtiere die schwächsten Beutetiere. Die Alterserwartung von Pflanzen ist meist durch das Umfeld vorgegeben. Häufigste Todesursache ist ganz einfach Platzmangel.

Damit ein Baum mehrere hundert Jahre alt werden kann, muss er sich entsprechend ausdehnen können. Er benötigt außerdem genug Licht, genug Wasser, genug Nährstoffe, eine saubere Luft und ein passendes Klima. Idealerweise verfügt er über Symbiose-Organismen wie zum Beispiel Misteln und bestimmte Pilzsorten, die die Vitalität des Baumes verbessern. Und natürlich gehören auch die nützlichen Insekten und Bodenorganismen dazu, die die Blüten befruchten und das Laub in Herbst zersetzen. Ein besonders langlebiges Naturwesen lebt also unter bestmöglichen Bedingungen, ist gut verwurzelt und mit symbiotischen Lebewesen vernetzt. Ganz entscheidend ist auch die Qualität des Samens. Pflanzen können an den unmöglichsten Stellen Wurzeln schlagen und sehr zäh sein, wenn sie entsprechend veranlagt sind und in Ruhe gelassen werden. Sobald eine Pflanze von Ziegen oder Rehen angebissen wird oder von der Stadt-Gärtnerei gestutzt wird, ist es mit der langen Lebenserwartung vorbei. Andererseits gibt es wohl kaum uralte Bäume, die nicht zeitweise von Schädlingen befallen wären. Wenn sie wirklich stark sind, nehmen sie keinen nachhaltigen Schaden dabei, sondern überwinden alle Angriffe. Die Ungeziefer ziehen wieder ab und die Pflanze regeneriert sich. Bei einem Besuch von mehreren Monumental-Linden in der Nähe von Graz konnte ich feststellen, dass die Bäume zwar eine Single-Position einnehmen, ihr Organismus aber kein abgegrenzter ist. Sie sind mit diversen Flechten, Moosen, Pilzen und jungen Trieben überwachsen. Zum Teil verhalten sie sich bereits jetzt wie sterbendes Holz, obwohl sie insgesamt nicht müde wirken. Sie sind mit Narben übersät und bilden Hohlräume für verschiedene Tiergäste. Die Haupt-Äste sind mächtig wie Stämme und auch die Wurzeln bilden stämmige Ausläufer. Die Rinde ist dick verkrustet und erinnert an die Haut von Reptilien. Das Leben geht auf jeden Fall weiter, scheinen sie zu sagen, denn aus dem alten Holz wird immer etwas Neues herauswachsen. Die Auferstehung bzw. Wiederbelebung von vermeintlich toten Bäumen sieht man relativ häufig und sie lässt sich mit Agnihotra-Kultur (vedische Feuertechnik zur Reinigung der Atmosphäre) unterstützen. (181) Ähnliche Transformationen kann man auch auf Bildern von anderen Baum-Giganten beobachten. Die weltweit ältesten sind bis zu 4800 Jahre alt.

1 Tipps mental

(Einstellungen, Ziele, Glaubenssätze, Spiritualität)

Jeder Mensch besitzt außer seinem physischen Körper noch mindestens vier weitere, übergeordnete, feinstoffliche Energiekörper, die hierarchisch aufgebaut sind. An äußerster oder oberster Stelle wirkt der spirituelle Körper, das reine Bewusstsein, das Über-Ich oder die Seelen-Ebene samt ihren Verbindungen zum Universum. Auf sie haben wir keinen Einfluss, sie ist die Quelle unseres Seins, wir können uns nur auf sie besinnen und uns von ihr führen lassen. Sie ist die Konstante, die alle unsere Inkarnationen begleitet und unser Wesen als Ganzes ausmacht, unabhängig davon, für welche Begrenzungen wir uns im aktuellen Leben entschieden haben. Eine Stufe tiefer strahlt der mentale Körper seine Inhalte aus, die mit unserem Tagesbewusstsein identisch sind und alles umfassen, was wir selber denken, glauben und bewerten können. Hier haben wir den größten kreativen Spielraum, denn die drei darunter liegenden Körper - der physische Körper, der Vitalkörper und der emotionale Körper - hängen von unseren mentalen Einstellungen und Gewohnheiten ab. Zu unseren mentalen Leistungen gehören alle bewussten Wahrnehmungen, das Lenken der Aufmerksamkeit, die Art unserer Beschäftigungen, alle Gedanken, Ideen, Vorstellungen, Ziele, Wünsche, Glaubenssätze, Bewertungen, Erkenntnisse, Informationen, Entscheidungen, Kommunikationsformen, Erfahrungen und praktischen Fähigkeiten. Die unbewussten Wahrnehmungen und Datenbanken gehören nur bedingt dazu, weil sie für aktive mentale Prozesse nicht zur Verfügung stehen, aber jederzeit in das Wachbewusstsein wechseln können. Das Unbewusste ist ein zu großes und vor allem uferloses Feld, weil das kollektive Bewusstsein und das geerbte Wissen von den Ahnen dazu gehören. Es kann sich im Mentalkörper durch unbewusstes Denken bemerkbar

machen, aber meistens wird man es im Emotionalkörper wahrnehmen in Form von unklaren Gefühlen, Stimmungen oder Ahnungen.

Menschen mit Nahtod-Erfahrungen erleben nach dem Hirntod ein erweitertes Bewusstsein, das weit über das Tages-Bewusstsein hinausgeht, wesentlich klarsichtiger ist und auch vergessene Inhalte bis ins Detail umfasst. (164) Der Mensch ist nur auf der untersten Körper-Ebene ein abgeschlossenes Wesen, alle übergeordneten Körper sind ohne Grenzen mit anderen Wesenheiten verbunden und werden von diesen auch beeinflusst. Wenn man möchte, kann man zusätzlich von einem kollektiven Energiekörper ausgehen, der eine Gruppe von Menschen verbindet. Da es jedoch keine abgeschlossenen, inselförmigen Gruppen gibt, ist auch kein klar umrissenes Gruppenwesen vorstellbar. Jeder Mensch für sich betrachtet teilt bestimmte Inhalte mit seinen näheren und entfernteren Bezugspersonen. Im Endeffekt ist alles mit allem verbunden.

Im Folgenden geht es um jene mentalen und spirituellen Zugänge, die wir bewusst steuern können, um den Alterungsprozess zu stoppen, hinauszuzögern oder zu verschönern.

1-001

Kreativ sein

Die meisten Menschen sind Gewohnheitstiere und mögen keine Veränderungen. Um mit Neuigkeiten und ungewohnten Situationen gut umgehen zu können, braucht man eine gewisse Elastizität im Denken sowie Freude am Konzipieren, Recherchieren, Ausprobieren und Entdecken von bislang unbekanntem Lösungen. Kreative Menschen sind neugierig, sie möchten neue Erfahrungen machen und lernen ständig dazu. Wer offen, wissbegierig und lernwillig bleibt wie in Kind, bleibt geistig entsprechend jung. Je älter die Menschen werden, umso mehr versuchen sie sich von Neuerungen abzuschotten und auf ihren vertrauten Weltbildern zu beharren. Sie leben immer mehr in der Vergangenheit und sind schon 300 Meter gegen den Wind als Senioren zu erkennen. Wenn also nächstens wieder etwas passiert, was Ihre bisherigen Gewohnheiten in Frage stellt, meckern und schimpfen Sie nicht, sondern freuen Sie sich über den Impuls zur Veränderung, und machen Sie das Beste daraus!

1-002

Geistig flexibel bleiben

“Grenzenlose Flexibilität ist das Geheimnis der Unsterblichkeit” lautet ein vedischer Spruch. Wer lange leben möchte, sollte mit seinen Energien gut haushalten. Aber wichtiger, als ein Leben im Schongang zu führen, ist es, flexibel zu sein, denn der Lebensweg hat oft viele Kurven. Die richtigen Aufgaben im Leben sind jene, die den Menschen selbst weiter bringen, die aber auch für seine Mitmenschen am gewinnbringendsten sind. Es ist nicht

sinnvoll, ständig die gleichen Tätigkeiten auszuführen, die man bereits routinemäßig meistert und die obendrein von anderen Menschen genauso gut erfüllt werden. Denn das Leben möchte Fortschritte, Bewusstseins-Erweiterung und Evolution. Man verliert ja auch automatisch das Interesse an Dingen, die man bereits im Schlaf beherrscht. Daher: Meiden Sie langweilige Beschäftigungen! Überfordern Sie sich nicht, aber fordern Sie sich! Wenn Menschen binnen Wochen um Jahre altern, liegt der Verdacht nahe, dass sie den Anschluss an eine rasche Entwicklung verpasst haben. Sie wirken plötzlich sehr viel rückständiger im Verhältnis zum Zeitgeist als vorher. Irgendetwas hat sie überholt. Entweder das Zeitgeschehen allgemein oder sie haben persönlich einen wichtigen Zug verpasst. Zum Beispiel, indem sie privat eine Chance verspielt haben oder berufliche Veränderungen verschlafen haben. Im Allgemeinen wird man ja wiederholt aufgefordert, einen Zug zu besteigen, nicht nur einmal. Wer stur in der Vergangenheit bleibt, darf sich nicht wundern, wenn er plötzlich vorgestrig aussieht.

Egozentrische und autistische Neigungen sind auch in jungen Jahren ein Problem. Denn wer nicht auf andere Menschen eingehen und nicht differenzieren kann, lebt in einer isolierten Welt. Diese Beschränktheit kann sich im Laufe der Zeit zur Senilität und schließlich Demenz verschlimmern. Der geistige Verfall beginnt meist um die 50, danach werden die Senioren oft zunehmend eigenartiger und versponnener - bis man irgendwann kaum noch vernünftig mit ihnen reden kann.

Ein großes soziales Netzwerk mit vielen verschiedenen Menschen schützt vor engstirnigen Einstellungen. Wer sich immer im selben Umfeld aufhält oder überhaupt nur wenige Kontakte pflegt, kann leicht schrullig werden und findet sich in unbekanntem Milieu nicht zurecht. Die Erzählungen älterer Leute erinnern oft an Kinder-Märchen. Mit vielen fantastischen Ausschmückungen und Dramatisierungen versuchen sie ihre Vergangenheit schön zu reden oder spannend zu gestalten. Möglicherweise sind diese Inszenierungen ein Versuch, nicht verarbeitete Traumata aufzuarbeiten. Die erstarrten Glaubenssätze verhärten sich immer mehr, bis schließlich nur



Interesse geweckt?

Nichts bleibt wie es ist und alles ist mit allem verbunden. Vermeiden Sie Energieverluste und gewinnen Sie verjüngende Energie.

Irmgard Brotrager

200 Jungbrunnen Tipps

um die Lebensenergie zu steigern und uralt zu werden

Synergia Verlag, 2015, 286 Seiten, kartoniert, **15,90 €**
ISBN 978-3-944615-37-0