

Themen der Weisheitslehren
ebö
auf dem Wege zur Weltgemeinschaft

Lebensenergie

Verstärkende und vermindernde Faktoren

Die kompakt formulierten Aussagen in diesem Heftchen sind die Quintessenz zu dem angesprochenen Thema aus den Weisheitslehren aller Kulturen. Als Denkhilfen verstanden, sollten sie als Erinnerungs- und Motivierungshilfe einen Beitrag zur Erneuerung des oft in die falsche Richtung tendierenden Verhaltens dienen. Kranke Menschen sollten dabei grundsätzlich auch die Hilfe qualifizierter Heiler berücksichtigen.

Die Vertiefung der dargebrachten Gedanken und Aussagen ist in eigener Initiative und Verantwortung anempfohlen.

Die Hauptfaktoren

Die Lebensenergie bzw. Psychische Energie ist die stärkste Energie, die dem Menschen zur Verfügung steht und die er nutzen sollte. Sie ist feinstofflich, und ihre Verstärkung oder Verminderung hängt vom Willen des Menschen ab. Viele Krankheiten können durch entsprechende Faktoren vermieden bzw. stark vermindert werden. Ebenso groß ist ihr Einfluss auf die Psyche. Quelle der Psychischen Energie ist der Geist. Willenskraft, Disziplin, Lernen, Gedächtnis, Lebensfreude, Arbeits- und Lebenskräfte sind Ausdruck der Lebensenergie.

Es ist daher notwendig und nützlich, die die Lebenskraft verstärkenden und vermindernenden Faktoren zu kennen und strikt und ohne Zögern in ihrer gesamten Breite zu berücksichtigen.

Die sieben Hauptfaktoren der Lebensenergie sind

- Nahrung
- Atmung
- Wahrnehmung
- Gedanken
- Harmonische Tätigkeit
- Bewegung
- Evolution

Merkspruch:

Nahrung und Atmung
fördern das Denken,
Sehen und Hören
die Harmonie,
und die Bewegung –
die unendliche Evolution.

Hinweis:

Versuchen Sie, die Merksprüche auswendig zu lernen, da so eine bessere Verankerung im Bewusstsein erreicht wird.

Nahrung

Qualität und maßvolle Quantität der Nahrung sind für die Lebensenergie von großer Bedeutung. Die verstärkt auftretenden Tier- und Pflanzenkrankheiten sowie deren vielfache Manipulationen lassen eine positive Wahl immer schwieriger werden. Die heute zunehmende Aufnahme von Nahrungsergänzungspräparaten und Genussmitteln führt von der Naturnahrung immer weiter weg.

Für die Mengenaufnahme müssen die Signale, die der Körper aussendet, beachtet werden, damit das Gleichgewicht erhalten bleibt.

Verstärkende Faktoren:

Vegetarische, vitalstoffreiche Vollwertkost mit Vollkorn, Honig, Rohkost, Gemüse und Obst aus kontrolliertem, ökologischem Anbau, wie Demeter, Bioland usw.

Vermindernde Faktoren:

Fleisch, Zucker, Weißmehlprodukte, Fertiggerichte, Fabriknahrung, Ergänzungsnahrung in Form von Tabletten und Konzentraten.

Nikotin, Alkohol, Drogen und die vielfachen Genussmittel.

Atmung

Über die Atmung wird ein wesentlicher Teil der Lebensenergie aufgenommen, weil diese in Form von Prana in der

Luft enthalten ist. Je sauberer die Luft, je tiefer die bewusste Atmung, desto größer die Aufnahme. Reich an Prana sind Morgen-, Wald- und besonders Bergluft. Arm an Prana sind Abend-, Stadt- und Talluft.

Verstärkende Faktoren:

Bewusste Tiefatmung, regelmäßige, morgendliche Atemübungen bei offenem Fenster mit Tiefatmung (einatmen durch die Nase – ausatmen durch den Mund, 5 bis 10 Minuten). Schlaf und Arbeit bei offenem Fenster stärkt die unbewusste Aufnahme der Lebens-Energie. Gezielte, zeitlich befristete Luft- und Sonnenbäder. Lebende Pflanzen in Aufenthaltsräumen.

Vermindernde Faktoren:

Dauernde unbewusste Flachatmung, verseuchte Luft, ständiger Aufenthalt in ungelüfteten Räumen, Nikotin und Abgase, ätherische und gasförmige Reizstoffe, Ausdünstungen und Belastungen der Atemluft.

Wahrnehmung und Beeinflussung

Alles, was vom Menschen aufgenommen wird, berührt und geht über die fünf Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Die Qualität dessen, was der Mensch aufnimmt, stärkt oder schwächt die Lebensenergie, weil die Wahrnehmungen über die Nervenkanäle die gesamte Konstitution des Menschen durchdringen, abgespeichert werden und organische Langzeitwirkungen – positiver wie negativer Art – mit sich bringen.

Verstärkende Faktoren:

Bewusste Wahrnehmung von Naturschönheiten, Sternenhimmel, Pflanzen und Tieren, Schönheiten in den Künsten, der Sprache, gute Gespräche, Umgang mit sympathischen Menschen, reine Gerüche und frische Geschmacksaromen, Musik, Erd- und Pflanzenberührungen, aktive Kunstthera-

pien mit Naturmaterialien...

Vermindernde Faktoren:

Zerstörungseindrücke – z.B. der Natur, der Pflanzen, der Tiere (bluthaltige Nahrung), Hässlichkeiten in den Künsten, grobe Sprache und Gespräche, Umgang mit unsympathischen Menschen, vergröbernde Musik, Gewalt und Trivialität im Fernsehen, in der Literatur; faulende und gärende Gerüche...

Gedanken

Da es sich bei der psychischen Energie um eine feinstofflich-subtile Energie handelt, kommt dem Denken ein besonderer Einfluss zu. Die vom Menschen in das Denken und Wünsen einfließenden Grundenergien bringen nicht nur Auswirkungen auf die Umgebung, sondern auch Rückwirkungen auf den Verursacher, weil den Gedankenenergien magnetische und chemische Eigenschaften zu Grunde liegen. So wie der Mensch denkt – so ist er! Gedanken bilden auf der Astral- und Mentalebene lebendige Formen.

Verstärkende Faktoren:

Gute, klare, wohlüberlegte, unpersönliche, mit den universellen Gesetzen in Harmonie stehende und aufbauende Gedanken und Wünsche, dem Allgemeinwohl dienende, Gedanken der Freude, der Liebe, der Hilfe, der Schönheit, der Zukunft, des Ausgleichs, des Wohlwollens, der Gerechtigkeit, dem Aufbau gewidmete Gedanken.

Vermindernde Faktoren:

Zerstörende Gedanken und Wünsche, Pessimismus, egoistische, neidische, traurige, schwermütige, hassende, eifersüchtige, hässliche, rächende, nur auf die Vergangenheit gerichtete Gedanken.

Harmonische Tätigkeiten

Voraussetzung für ein Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist sind harmonische – alle drei Träger berücksichtigende – Tätigkeiten. Sie bewirken einen Ausgleich zu den täglichen, sich oft einseitig aufbauenden Strömen, die sich durch bestimmte Tätigkeiten bilden. Innere Blockaden, psychische Behinderungen und starke Stimmungsschwankungen können dadurch überwunden werden. Geistige Tätigkeit heißt: Seele und Körper über das geistige Empfindungszentrum (das Herz) stabilisierende, aufbauende, harmonisierende, höhere Energien (psychische Energie) zuzuführen.

Verstärkende Faktoren:

Bewusstes Ausrichten der fünf Sinne auf Schönheiten aller Bereiche. Kontrolle der Qualität der eigenen Gedanken, Reduktion und Vermeidung von Leidenschaften (die „Leidenschaften“), Ordnen und Beherrschen der Stimmungen, Aufbau innerer und ausstrahlender Freude, Freundlichkeit und Höflichkeit. Tätigkeiten wie harmonisches Musizieren, Singen, Malen, Basteln, Lesen guter Bücher und Zeitschriften, weibliche Handarbeiten. In jede, alltägliche Tätigkeit alle drei Aspekte hineinlegen. Wanderungen in schöner Natur und bewusstes Aufnehmen kultureller Werte.

Vermindernde Faktoren:

Chaotisches Denken, Hingabe an niedrige Leidenschaften und Stimmungen, Öffnen gegenüber Grobheit und Verwünschung. Aktive Tätigkeiten und akustische Aufnahme von unharmonischer Musik, destruktive Lieder- und Buchinhalte, Zeitschriften und Filme.

Bewegung

Bewegung bedarf der Energie. Die Lebensprozesse zeichnen sich durch Bewegung der Lebensträger aus. Daher ist Bewegung auf allen Ebenen eine Voraussetzung, um die Lebensenergie in Gang zu halten. Wie überall, ist auch hier die Einhaltung eines harmonischen Gleichgewichts zweckmäßig, denn zu viel ist zerstörend und zu wenig ist nicht ausreichend. Sie muss individuell ausgelotet und angewendet werden. Es gilt der Merksatz: „Wer rastet, der rostet.“

Verstärkende Faktoren:

Kontrolle und Richtungsbestimmung der Gedankenbewegungen. Herzdenken und Herzempfinden zur Harmonisierung der unaufhörlichen Herzbewegungen. Körperliche, sinnvolle Bewegungen im geordneten Zeitablauf, um die physischen Funktionen störungsfrei fließen zu lassen, Bewegungstätigkeiten wie Sport, Gymnastik, Wandern, Spaziergehen, Schwimmen, Skilauf usw. Rhythmische Lebensführung.

Vermindernde Faktoren:

Chaotisches Denken, unrythmische Lebensführung, dauernde sitzende Tätigkeiten, Hochleistungssport.

Evolution

Evolution ist als ein kosmisches Naturgesetz zu verstehen. Nur was sich der naturgesetzlich fortschreitenden Entwicklung einordnet, hat dauerhaften Bestand. Zu weite Abweichungen von der evolutiv vorgegebenen Bahn führen unweigerlich zur Ausgrenzung und Ausscheidung. Das bezieht sich sowohl auf die Naturreiche, den Menschen, den Planeten, als auch auf den Kosmos. Nur durch Erkennen der übergeordneten Zusammenhänge kann sich das dem Gesetz der Evolution Untergeordnete auch entwickeln. Grundlage

des Erkennens sind die Weisheitsbücher aller Kulturen, in denen sich Jahrtausende alte Erkenntnisse – unter Berücksichtigung aller stattgefundenen Entwicklungen – widerspiegeln. Evolution bedeutet Selektion, Auslese, Förderung – aber auch Ausgrenzung und Degeneration.

Verstärkende Faktoren:

Gemeinschaftssinn, Pflege der Lebenskraft, Berücksichtigung der Naturgesetzmäßigkeiten, der Ethik als Wissenschaft zwischenmenschlicher Beziehung und bewussten Handelns. Vorausdenken unter Berücksichtigung einer in sich unbegrenzten Zukunft, Berücksichtigung des geistigen Führungsprinzips, Pflege des Herzdenkens (Intuition), Erkennen und Berücksichtigen der feinstofflichen Welten im Denken und Handeln und der Wirksamkeit der Gedankenenergien.

Vermindernde Faktoren:

Egoismus, Missbrauch und Zerstörung der Lebenskraft, rein intellektuell-materialistisches Denken, ererbte Führungspositionen, unethisches Lebensverhalten, bewusste Ablehnung der feinstofflichen Welt und Nichtberücksichtigung der Wirkung der Gedankenenergien. Zukunftzerstörendes Verhalten.

Die Lebensenergie – wie auch die Muskelkräfte – bedürfen zu ihrer Aktivierung der bewussten Zuwendung. Ein Athlet trainiert in aller Selbstverständlichkeit wöchentlich mehrmals. Da der Bereich der Lebensenergie als die geistige Primärdimension des Menschen anzusehen ist, die über der physisch-psychischen steht, sollte eine Zuwendung zu den Quellen dieser Energie schon aus selbsterhaltenden Motiven selbstverständlich werden.

* * *

Copyright beim Spirale-Verlag, 1998
ISBN-Nummer 3-928721-16-X

Vervielfältigung unter Quellenangabe gestattet.

Weitere „Spirale-Bausteine“ und andere geistig
aufbauende Literatur:

Spirale-Verlag GmbH
c/o KGS-Service GmbH
Postfach 337
A-4021 Linz
Telefon +43-732-610 350 0
Email: office@kgs-service.at

10/2011
