

Gesundheit, aber wie? – Ein schwieriges Thema nicht nur für manche Schüler von „Ein Kurs in Wundern“

Betrachtungen von Reinhard Lier

Von Schülern der Geistesschulung „Ein Kurs in Wundern“ werde ich manchmal gefragt, ob ich etwas für die Gesundheit meines Körpers tue. Hinter dieser für Kursschüler fast peinlichen Frage verbirgt sich meist ein Konflikt: Wenn ich meinen illusionären Körper ernst nehme und pflege, um ihn zu erhalten, betreibe ich im Sinne von EKIW Magie. Und das erzeugt bei manchen Freunden der Geistesschulung leider immer noch Schuldgefühle. Ich darf hier auf eine wichtige Stelle im *Kurs* verweisen (T-2.IV.3:8-13; Hervorhebung von mir):

Der Körper ist lediglich Teil deiner Erfahrung in der physischen Welt. Seine Fähigkeiten können überschätzt werden und werden es häufig. Allerdings ist es fast unmöglich, seine Existenz in dieser Welt zu verleugnen. **Wer das tut, lässt sich auf eine besonders unwürdige Form der Verleugnung ein.** Der Begriff »unwürdig« besagt hier nur, dass es nicht nötig ist, den Geist durch Verleugnung des Nichtgeistigen zu schützen. Verleugnet man diesen unglücklichen Aspekt der Macht des Geistes, so verleugnet man auch diese Macht selbst. (Quelle: „Ein Kurs in Wundern“, D/Greuthof-Verlag)

Wir glauben an die physische Welt und somit auch an unseren Körper. Täten wir das nicht, würden wir uns nicht als körperliche Wesen erleben. Aber da wir das tun, holt uns Jesus beziehungsweise die LIEBE GOTTES genau dort ab. Irgendeine Beziehung zu diesem Körper *muss* ich eingehen, denn unser Leben in der dualistischen Illusionswelt funktioniert nun mal durch Beziehungen, die wir eingehen: Mit Menschen, unserem Körper, dem Brot und der Butter... So werde ich meinen Körper immer entweder liebevoll oder lieblos (gedankenlos bis hassend) behandeln. Nicht-Beziehung ist hier auf Erden nicht möglich.

Daraus folgt: Ich darf meinen Körper sinnvoll ernähren und pflegen, weil ich glaube einen Körper zu haben. Die Geisteschulung EKIW wird uns immer einen liebevollen Umgang mit allem, was wir erfahren, nahelegen. Es geht hier wie bei allem in der Illusionswelt um eine Haltung der Mitte: Weder in den Dingen zu schwelgen (die Gier nach dem perfekten Superbody) noch die Dinge abzulehnen oder gar zu bekämpfen (den Körper im Sinne klerikaler Buße zu züchtigen oder gar leidvoll zu opfern). Wir sollen nicht die Dinge der Welt verurteilen, sondern mit ihnen in Frieden kommen und sie so im Geiste transzendieren.

Trotzdem müssen wir handeln und ständig wählen: Bioladen oder Aldi? Die Gefühle der Unschuld oder Schuld aber, die ein Besuch im Bioladen oder bei Aldi auslösen, diese bilden den Kern unseres Lern- und Heilungsprozesses. Hinter dem Gedanken „Aldi“ ist schlecht, steckt ein Gefühl der Schuld, welches meinen Urkonflikt mit GOTT spiegelt. Und genau dafür sollte ich mir vergeben: Für meinen Glauben an die

Trennung von GOTT und an eine Welt, die verbessert werden kann und muss (Bioladen!), damit wir endlich die Unschuld und den Frieden erlangen – eben eine echte Alternative zum HIMMEL, zum Leben im GEIST! Denn das erhoffen wir uns alle ja von der Welt: Dass unsere Sache („Cosa nostra“, denn geistig steckt in uns allen ein Mafiosi) hier noch zum Funktionieren gebracht wird und wir im Geheimen den Sieg (über Gott) feiern können.

Der Körper in sich ist ein neutrales „Stück Holz“, das jeder von uns am Ende seiner Tage – hoffentlich sanft und schmerzfrei! – ablegen wird. Er hat in sich selbst kein Eigenleben und keine Intelligenz, denn diese kommen allein aus dem Geist, der den Körper steuert und lenkt. Und der Geist, das sind wir: Unser wahres Sein, auch wenn wir das scheinbar vergessen haben und von einer projizierten dualen Welt mit Schmerz und Verzweiflung (und mit Körpern, die in Kriege ziehen!) träumen, die es im GEISTE GOTTES nicht gibt. GOTT träumt nicht, weil das HÖCHSTE sich von sich SELBST nicht trennen kann und sich nicht in getrennte „Be-Reiche“ aufspalten kann. Dazu mehr in meinen vielen MP3CD–Vorträgen über EKIW: www.lieberbuch.eu). Doch zurück zum Körper.

Den eigenen Körper schlecht zu versorgen ist eigentlich Ausdruck von Selbsthass. Der unbewusste Urschuldkonflikt mit der LIEBE (dem LEBEN im GEIST) treibt uns an, andere Menschen für unseren Unfrieden verantwortlich zu machen und somit zu hassen. **So auch der Umgang mit dem Körper:** Die meisten Menschen haben keine friedvolle Beziehung mit ihm. Sie greifen ihn an durch eine mangelhafte Ernährung bis hin zu sinnlosen Überbelastungen, Selbstverstümmelungen und Vergiftungen mit Alkohol und Drogen – welcher Art auch immer. Auch der Trend zu ständigen Schönheitsoperationen ist Ausdruck einer Selbst-Vergewaltigung: Ich akzeptiere meinen Körper nicht, wie er ist. Natürlich gibt es auch sinnvolle chirurgische Eingriffe, die den Betroffenen neuen Lebensmut und eine bessere Selbstakzeptanz schenken.

Doch hinter den geschilderten Umgangsformen mit dem Körper verbirgt sich meist Aggression. Denn sich selbst mit allen Unvollkommenheiten liebevoll annehmen zu können – die illusionäre Persönlichkeit in einem Körper ist hier gemeint – ist wohl eine der schwersten Aufgaben der Vergebung. Der Körper wird im allgemeinen doch sehr ernst genommen. Mit ihm treten wir auf die Bühne der Welt und wollen uns behaupten, Schlachten schlagen und den Triumph des Sieges (über Andere!) erringen. Das alles aber schenkt uns keinen Frieden und schon gar nicht solide Gesundheit.

Wir dürfen dem Körper gerecht werden und ihm geben, was das Seine ist, so wie wir dem Staat auch gerecht werden müssen und Steuern zahlen, wenn die Infrastruktur unserer Welt noch halbwegs gut funktionieren soll. Natürlich haben wir (hoffentlich) schon erkannt, dass wir geistige Wesen sind und der GEIST unsere wahre Heimat ist, in die wir zurückkehren werden, ja, die wir in Wahrheit nie verlassen haben. Hier helfen uns die Einsichten der Geistesschulung EKIW, wenn wir unsere wahre ewige Natur kennen lernen dürfen und den Körper im Rahmen des

Klassenzimmers dieser Scheinwelt sinnvoll für die anstehenden Lernprozesse nutzen wollen.

Und nun darf es konkret werden. Was tut die illusionäre Persönlichkeit Reinhard Lier (Jahrgang 1960), um auch noch mit 96 Jahren für den Heilungs- und Erlösungsprozess aller Menschen *in einem Körper* (denn ohne Körper ist man für die meisten Menschen so schwer erreichbar...) zur Verfügung zu stehen? Welche magischen Handlungen innerhalb der Traumwelt dienen diesem Ziel am besten?

1. Täglich mindestens 1-2 Stunden **Bewegung an frischer Luft**. Sauerstoff und Muskeltätigkeit tun einfach gut. Bei mir ist das vor allem das Wirken im Garten, denn ich bin kein sportlicher Typ und möchte nichts machen, was keine Freude schenkt. Das Wühlen in der Erde „erdet“ mich und bildet den besten Ausgleich zur überwiegend geistigen Tätigkeit und den vielen Stunden vor dem PC.

Zur Bewegung gehört für mich auch mein 20-minütiger Frühsport auf dem Minitrampolin. Da bewegt man Muskeln, von denen man gar nicht wusste, dass man sie hat. Das Gehen, leichte Hüpfen und das Armkreisen (rückwärts, d.h. nach hinten!) kann ein jeder schaffen, das läuft auch noch bis 96. Wichtig ist die Qualität des Trampolins: Es sollte dehnbare Seilzüge haben (keine Metallfedern!), die man am Gerät alle 3 bis 6 Monate auch mal etwas in den Halterungen verschiebt, damit die Züge nicht einseitig belastet werden. Das Trampolin sollte nicht dauerhaft der Sonne ausgesetzt werden, denn die UV-Strahlung zerstört das Sprungtuch. Ein gutes Trampolin wird für das eigene Körpergewicht – was die Seilzugspannung angeht – individuell berechnet (bei der Bestellung darauf achten!). Dann hat man viele Jahre etwas davon: Qualität ist etwas teurer, aber sie rechnet sich am Ende doch.

2. Genügend **Wasser** trinken: 1-2 Liter neben dem Genuß von Schwarztee oder Kaffee. Bei mir ist das der Kräutertee oder Quellwasser.
3. **Die feste Nahrung** ist bei mir überwiegend vegetarischer Art, aber eben auch noch mal einen guten Fisch (Forelle, Saibling, Lachs) oder ein Lamm-Curry beim Inder. Was ich überhaupt nicht mag und für bedenklich halte: Schweinefleisch und Innereien. **Immer willkommen:** Gemüse, Obst, Käse, Nüsse, nicht erhitzte Öle (Olivenöl, Kürbiskernöl, Hanföl), Beeren (Goji, Aronia). Getreide (Weizen!) essen wir alle vermutlich zu viel, denn die Klebereiweiße (Gluten) belasten immer mehr Menschen. Ich esse regelmäßig die vier glutenfreien Korbblütler Quinoa, Buchweizen, Amaranth und Hirse. Das sind sehr gute Energiespender, die das Verdauungssystem nicht unnötig belasten. Zur Förderung der Verdauung erfreue ich mich immer wieder an den indischen Gewürzen. Besonders die ayurvedische Küche empfinde ich als heilsam und noch dazu äußerst schmackhaft. Grundsätzlich darf und muss ein jeder Mensch nach seinen Bedürfnissen die Nahrung auswählen. Eine „Religion“ würde ich aus der Ernährungsfrage nicht mehr machen, da das

eigentliche Problem nicht im Körper und bei den Lebensmitteln sondern in unserem Geist liegt: Unser Urkonflikt mit der LIEBE. Gedanken und Gefühle des Hasses wirken wesentlich destruktiver als ein Besuch bei MacDonalds.

Der völlig Erwachte kann natürlich alles essen, es wird ihm keine Probleme bereiten. Er hat die Heilung im Geist erfahren und durchschaut die Illusionswelt: Da draußen ist n i c h t s !

4. Da selbst die biologische Ernährung nach meinem Gefühl und Wissen nicht das vollständige Spektrum aller notwendigen Vitalstoffe liefert, (viele Menschen schauen gut genährt aus, sind aber doch *mangelernährt*) nehme ich seit Jahren biologisch hergestellte Nahrungsergänzungsmittel zu mir. Und ich fahre gut damit: Ich erlebe wesentlich seltener Infekte und fühle mich auch mit 56 Jahren noch sehr fit für den Beruf, die Arbeit im Garten und am Haus. Vitamin-C als Freie-Radikalenfänger ist eine der Säulen der Nahrungsergänzung. Eine echte Bio-Zitrone (basisch!) zu essen ist gut, aber so viele Zitronen kann ich nicht essen, um wenigstens 2.000 Milligramm Vitamin-C täglich aufzunehmen.

Was ich sehr schätze ist die Spirulina- und die Chlorella-Alge. Weiterhin das Nahrungsergänzungs- und Körperpflege-Programm von der Firma *Modere*, die seit über 30 Jahren sehr gute Produkte selbst herstellt und auf über 3.000 bedenkliche bis hoch gefährliche Zusatzstoffe (Aluminium, Fluor etc.) verzichtet. Allein die Zahnpflege (Zahncreme und Mundwasser) ist ein großes Geschenk: Alles wirkt auf enzymatischer Basis, so dass man die Sachen auch schlucken kann. Das Mundwasser hat bei mancher Magenverstimmung schon geholfen. Die Hautpflege basiert auf dem Grundsatz, dass man nur das auf die Haut auftragen sollte, was man auch essen kann. Denn die Stoffe gehen ja durch die Haut in den Blutkreislauf und müssen von der Leber im schlimmsten Falle mühsam entgiftet werden. Wer mehr über *Modere* wissen möchte, kann sich hier informieren: <http://bit.ly/2jkz0L0>

Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel, um meinem Körper das zu geben, was er für eine optimale Funktion braucht. Wenn „die Männer“ ihren Körper genauso gut pflegen würden wie ihr Auto, dann wäre schon viel gewonnen. Der Körper, der uns doch so nahe ist, wird oft dramatisch vernachlässigt. Natürlich werden wir heute alle wesentlich älter als früher, aber ich habe keine Lust auf ein medikamentengestütztes Siechtum. Auch mit 96 Jahren möchte ich geistig klar und für einen normalen Alltagsablauf körperlich fit sein.

Wie schon gesagt, ich bin kein Sportler, aber ich bewege mich gern und sehe mich mit 80 Jahren nicht am Rollator oder im Rollstuhl. Denn wozu sollte das gut sein...? Was oft nicht gesehen wird: Die täglichen Ernährungs- und Verhaltensgewohnheiten summieren sich. Was mit 50 Jahren noch keine Probleme macht, das zeigt sich dann bei negativer geistiger Disposition (Groll und Hass auf die Welt) spätestens

mit 70 oder 80 Jahren. Die Rechnung für die Folgen unseres Handelns kommt meist etwas später.

Der Körper soll unserem geistigen Wachstum dienen, in sich ist er kein Selbstzweck, da er immer der Endlichkeit (Illusionswelt) untersteht und somit dem Tode geweiht ist. „Mein Geist“ (unser kollektiv träumender Geist) hat auch meinen Körper auf die Leinwand der Welt projiziert, und nun wäre es dumm, ihn nicht für das Erwachen zu nutzen. Alles kann diesem Zweck unterstellt werden. Dann dürfen wir auch um Heilungsimpulse aus der Geistigen Welt – vermittelt durch Jesus oder Bruno Gröning – für einen funktionierenden Körper bitten. Wer körperliche Schmerzen – eigentlich immer geistige Schmerzen, auf einen Körper projiziert! – erleidet, der darf und soll sich Heilung wünschen.

Natürlich weiß ich, dass der Urkonflikt im Geist liegt und so arbeite ich immer auf allen zur Verfügung stehenden Ebenen, um den Weg zurück in den Frieden des Geistes zu gehen. Alle unsere besonderen Beziehungen – und der Körper ist sicherlich eine ganz extrem *besondere Beziehung*, die wir unterhalten – sollen in der Sprache der Geistes- schulung dem HEILIGEN GEIST unterstellt werden. ER kann alles zu unserem Wohle und Wachstum nutzen, auch eine Magenverstimmung, eine Lähmung oder eine Krebserkrankung.

Der Körper ist nur die Abbildung unserer gestörten Beziehung mit GOTT:

Ständig kämpfen Bakterien und Viren um die Vorherrschaft, wir haben (unbewusst) Schuldgefühle und fürchten uns vor der Todesstrafe durch Unfall oder Krankheit. Das alles inszenieren wir in unseren Albträumen selbst, und nur *wir* haben die Macht, diesen Konflikt zu beenden, indem wir die HEILUNG auf allen Ebenen einladen und verantwortungsvoll zu leben beginnen. Liebe meint auch einen guten, gesunden Umgang mit sich selbst. Das kann, darf und muss vielleicht für viele Menschen beim Körper beginnen, denn er erscheint uns allen so erstaunlich wirklich.

Urheber: Reinhard Lier; www.geistesschulung.eu; www.lier.de; www.lierbuch.eu

Mühltobel 943, CH-9427 Wolfhalden

Dieser Text darf gern kopiert und kostenlos weitergegeben werden. Erstellung: März 2017

Reinhard Lier, Jahrgang 1960, Heilpraktiker, Lehrer für Geistesschulung und Familienstellen, Autor. In zweiter Ehe geschieden; Vater von zwei Kindern, Großvater von fünf Enkelkindern. Stammt aus einer Apothekerfamilie (Niedersachsen/D), lebt seit 2009 in der Schweiz. Das Familienstellen in Verbindung mit der Geistesschulung *Ein Kurs in Wundern* bildet den Kern seiner Arbeit.

