

# Feinstoff Nahrungs Berater

Ronald Göthert

# *Inhaltsverzeichnis*

<i>Vorwort</i> .....	9
<b>Kapitel 1</b>	
<i>Einführung</i> .....	13
Wissen und Erleben .....	13
Wissen und der Weg zur Erkenntnis .....	15
Markus, Tim und der rote Bär .....	17
Wissen und Demut .....	19
Die Intention .....	20
<b>Kapitel 2</b>	
<i>Was ist ein Feinstoffkörper und wie kann man ihn spüren?</i> .....	23
Wunderwerk aus Haut und Knochen: der physische Leib .....	28
Feinstoffkörper 1: der Äther- oder Lebensleib .....	29
Feinstoffkörper 2: der Astralleib .....	29
Die neue Dimension: den Feinstoffkörper spüren .....	31
Die Mitte des Lebens: das feinstoffliche Zentrum und der Ausdruck der eigenen Individualität .....	34
Wahrnehmung feinstofflicher Ebenen .....	37

### **Kapitel 3**

*Der Mensch ist, was er isst, oder:*

*Was nehme ich über die Nahrung auf? . . . . .* 39

Die unsichtbare Qualität oder:

Die feinstofflichen Ebenen der Nahrung . . . . . 40

Wenn die Nahrung müde macht –

Ursache und Wirkung in der Bearbeitung von Lebensmitteln . . . . . 42

Die Biografie eines Kornes . . . . . 43

Nach dem Schnitzel kommt die Wut oder:

Was es bedeutet, feinstofflich belastete Nahrung  
zu sich zu nehmen . . . . . 45

### **Kapitel 4**

*Wenn fremder Ärger in mir tobt –*

*die Aufnahme von Emotionen über die Nahrungsmittel . . . . .* 49

Nein, diese Suppe ess ich nicht . . . . . 51

Die misshandelte Zucchini und der dünne Pudding oder:

Die achtsame Zubereitung der Nahrungsmittel . . . . . 53

Belastung durch fremde Emotionen . . . . . 57

### **Kapitel 5**

*Feinstofflicher Vampirismus – die Ersatznahrung . . . . .* 61

Wenn ein Gespräch zum Wettkampf wird –

Kommunikation und feinstofflicher Vampirismus . . . . . 63

Das Fast Food des Feinstoffkörpers oder:

Vampirismus hat viele Gesichter . . . . . 65

Nahrungssuche mit Hindernissen oder:

Was Menschen dazu bringt, Vampirismus zu betreiben . . . . . 67

Raus aus dem Hamsterrad oder:

Wie schützen wir den Ätherleib? . . . . . 70

Das Meeting der Feinstoffkörper oder: Wie funktioniert der feinstoffliche Vampirismus? .....	72
Eigene Strategien erkennen, selbstbestimmt leben .....	74
<b>Kapitel 6</b>	
<i>Der Lebensenergie Raum geben oder: Wie können wir die Nahrungsmittel darin unterstützen, dass sie auch den Feinstoffkörper nähren? .....</i>	
Erste Hilfe für Lebensmittel .....	80
Nahrung für den Feinstoffkörper 1 oder:	
Wie kann eine feinstoffliche Nahrungsaufnahme stattfinden? .....	83
Beim Essen bei sich sein oder:	
Wie kann ich feinstoffliches Erleben während des Essens begünstigen? .....	85
Wenn fremde Gäste in uns wohnen – Naturwesen und pflanzliche Entwicklung .....	
	87
<b>Kapitel 7</b>	
<i>Ausklang</i> .....	89
In Kontakt mit der eigenen Individualität sein – der Weg der Erkenntnis .....	
	91
Und so können Sie die Lehre des Feinstofflichen nach der Göthertschen Methode® näher kennen lernen .....	
	98
<b>Glossar:</b>	
<i>Wichtige Begriffe, kurz erklärt</i> .....	99
<i>Ronald Göthert – Entwicklung, Forschung und die Anwendung</i> .....	
	105
<i>Mitwirkende</i> .....	108
<i>Abbildungsverzeichnis</i> .....	109
<i>Kontaktdaten im Überblick</i> .....	111

## *Vorwort*

Viele Menschen sind heute wieder verstärkt für das Thema Ernährung sensibilisiert. Sie wissen: der Mensch ist, was er isst. Die Art und Weise, in der wir uns ernähren, hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Unsere Wirklichkeit hat mehr als eine Dimension.

Aber ist Ihnen bewusst, dass dies auch für Ihren Körper gilt? Der Mensch ist mehr als Haut und Knochen und die Feinstoffkörper, die den physischen Leib durchdringen und umgeben, bedürfen genauso der Pflege, der liebenden Zuwendung wie der Körper selbst.

Das gilt ganz besonders auch für den Bereich der Nahrungsmittel. Nicht alles, was man essen kann, tut auch gut und nicht jedes Lebensmittel stärkt den physischen Leib und die Feinstoffkörper.

Genau wie der Körper selbst haben auch die Nahrungsmittel eine feinstoffliche Dimension. Je nach deren Zustand wirken die Lebensmittel stärkend oder belastend auf uns.

Wie man lernen kann, die feinstoffliche Dimension der Nahrungsmittel genauer wahrzunehmen und im Alltag zu spüren, möchte dieses Buch durch die hier vorgestellte Methode vermitteln.

Die Göthertsche Methode „Lehre des Feinstofflichen“ bezieht sich auf feinstoffliche Bereiche. Sie basiert auf der Erfahrung, dass es um den physischen Körper herum feinstoffliche Körper und feinstoffliche Ebenen gibt. Sie wirken unmittelbar auf uns selbst und andere ein, sie sind mit der Natur und unserer Umwelt verbunden.

Die Göthertsche Methode® ist ein Weg, den Umgang mit den feinstofflichen Ebenen wieder zu erlernen. Denn ein Leben ohne die Wahrnehmung der feinstofflichen Dimension ist, als würde man mit verbundenen Augen durchs Leben gehen.

Unsere feinstofflichen Körper sind genauso empfindsam wie unser physischer Körper. Sie verspüren Freude und Schmerz und zeigen uns dadurch, wie sie sich fühlen.

Wenn unser physischer Körper Schmerz empfindet, reagieren wir sofort darauf. Haben wir Schluckbeschwerden, kochen wir uns einen Salbeitee oder lutschen ein Bonbon. Zieht es im Rücken, gehen wir zur Massage oder nehmen ein Bad. Denn wir wissen: wenn wir Schmerzen dauerhaft ignorieren, kann das schwerwiegende Folgen haben.

Mit den Feinstoffkörpern verhält es sich genauso. Auch für ihre Gesundheit müssen wir Sorge tragen, damit sie nicht verkümmern. Tatsächlich aber haben die meisten Menschen gelernt, die feinstofflichen Signale völlig zu ignorieren, und deshalb haben die Menschen im Leben mit so vielen, oft unerklärbaren Problemen zu tun.

Die Göthertsche Methode® wurde entwickelt, um ein Leben unter Einbeziehung der feinstofflichen Ebenen möglich zu machen.

Ziel der Göthertschen Methode® und dieses Buches ist es, verständlich zu erklären, worauf während des Weges zur persönlichen Erfahrung der feinstofflichen Körper und Ebenen geachtet werden darf. Es gleicht einem Reiseführer in ein schönes, von uns fast vergessenes Land.

Grundlage der Arbeit ist der respektvolle und achtsame Umgang mit den Feinstoffkörpern bei sich und anderen sowie mit den feinstofflichen Ebenen.

Die Göthertsche Methode® beschäftigt sich mit einer Fülle verschiedener Themen. In diesem Buch konzentrieren wir uns auf den Aspekt der Nahrungsaufnahme.

Und dies sind die Themenschwerpunkte:

- der physische und die feinstofflichen Körper
- wie kann ich die feinstofflichen Körper spüren und erleben?
- welche Nahrung benötigt der Feinstoffkörper 1?
- Die feinstoffliche Belastung der Nahrung und ihre Auswirkungen
- Feinstofflicher Vampirismus oder: wie ernährt sich der Feinstoffkörper 1, wenn er keine feinstoffliche Nahrung bekommt?
- Wie unterstütze ich die Nahrung für die feinstoffliche Nahrungsaufnahme?

Manche Themenbereiche der Göthertschen Methode® werden in diesem Buch nur kurz angesprochen, wie feinstoffliche Gesetzmäßigkeiten und Resonanzen. Eine ausführliche Darstellung finden Sie im Grundwissenbuch „Lehre des Feinstofflichen nach der Göthertsche Methode“.

Die Göthertsche Methode® ist keine neue Meditationspraxis. Es geht vielmehr darum, ein praktisches Handwerkszeug zu vermitteln, um die feinstofflichen Körper und feinstofflichen Ebenen wieder ins Leben zu bringen. Sie zeigt einen Weg auf, wie mit Hilfe der Wahrnehmung von Resonanzen die in Unordnung geratenen feinstofflichen Bereiche geordnet werden können.

Sie lehrt außerdem, inwiefern die Beachtung feinstofflicher Gesetzmäßigkeiten die Voraussetzung für das feinstoffliche Erleben ist, so dass die Quellen des Lebens in uns wieder freier fließen können.

Die Göthertsche Methode® beinhaltet, dass Menschen ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit den feinstofflichen Dimensionen machen und so erkennen, welche Wirklichkeiten uns über das Materielle hinaus umgeben.

Die feinstofflichen Ebenen im Alltag zu spüren und wahrzunehmen kann jeder lernen. Der Weg dorthin ist mit dem Erlernen eines Musikinstrumentes vergleichbar. Wir brauchen dabei so lange Unterstützung, bis wir genau wissen, wie das Instrument funktioniert, wie man darauf schöne Töne hervorbringt und wie man neue Lieder lernt. Sobald wir darin sicher geworden sind, können wir allein weiterüben. Die Göthertsche Methode® zeigt, wie man die feinstofflichen Ebenen wahrnehmen und sich darin zurechtfinden kann.

Wer die Methode konsequent anwendet, kann die Voraussetzungen dafür schaffen, dass die Quellen des Lebens in ihm wieder fließen; sein Leben gewinnt eine neue, tiefere Dimension, wird farbenreicher, facettenreicher und heller. Es ist, als ob die Binde, die wir vor den Augen getragen haben, langsam immer durchsichtiger wird und schließlich ganz verschwindet.

Das Buch „Feinstoff Nahrungs Berater“ vermittelt in kompakter Form Grundwissen zur feinstofflichen Ernährung, das in der persönlichen Begegnung vertieft werden kann.

Haben Sie Fragen, die in diesem Buch noch nicht beantwortet worden sind? Dann zögern Sie nicht mit uns Kontakt aufzunehmen.

*Ronald Göthert*



## KAPITEL 3



# Der Mensch ist, was er isst, oder: Was nehme ich über die Nahrung auf?

» *Über das Kleinste erlange ich das Große. Wer nach zu großen Dingen strebt, übersieht oftmals das Kleinste, das Ursprünglichste. Kümmern wir uns um das Kleinste, kann auch das Große entstehen.*



(RG)

In diesem Kapitel erfahren Sie etwas über die feinstoffliche Qualität der Nahrungsmittel. Sie lernen, bestimmte Symptome, die Ihr Körper nach dem Essen zeigt, mit dem feinstofflichen Aspekt der Nahrungsmittel, die Sie verzehrt haben, in Zusammenhang zu bringen.

Damit wir gesund und lange in unserem physischen Leib leben, ist es für uns selbstverständlich, in vielerlei Weise darauf zu achten, was ihm gut tut. Wir nähren und pflegen unseren Leib. Von klein auf haben wir gelernt, was dem Körper nützt und was ihm schadet. Wir wissen: Der physische Körper kann erkranken, wenn z. B. chemische Rückstände über die Luft oder die Nahrung in ihn hineingelangen. Im Hinblick auf die Ernährung und unsere Lebensweise achten wir deshalb, soweit es uns bewusst ist, darauf, wie wir mit unserem Körper umgehen und was wir ihm zuführen. An Nahrungsmangel erkrankt der Körper in der westlichen Zivilisation meist nicht, da Nahrung im Überfluss vorhanden ist. Der physische Körper ist wohlgenährt – häufig sogar überernährt.

## *Die unsichtbare Qualität oder: Die feinstofflichen Ebenen der Nahrung*

**D**ass der physische Leib Nahrung benötigt, ist uns wohl bewusst und wir alle wissen, wie es sich anfühlt, wenn wir Hunger haben. Aber wie ist das beim Feinstoffkörper 1? Er braucht genauso wie der physische Leib Nahrung, Achtsamkeit im Umgang und Pflege. Doch wodurch wird er genährt?

Die Antwort ist ganz einfach. So wie wir Menschen vom Feinstofflichen durchdrungen und umgeben sind, so ist auch die Nahrung auf ihre Weise von feinstofflicher Qualität.

## **Ergebnisse einer jahrzehntelangen Forschungs- und Entwicklungsarbeit im Bereich der feinstofflichen Wirklichkeit**

In diesem Themenbuch geht es aus feinstofflicher Betrachtung um die Nahrung und ihre Wechselwirkungen zum Menschen.

- Sie haben gerade gegessen und erleben nun eine lähmende Müdigkeit?
- Sie fühlen sich nach dem Essen hungrig, obwohl Sie körperlich satt sind?
- Sie spüren, dass bei Begegnungen mit anderen Menschen mehr mitschwingt als das, was die Worte sagen?
- Sie merken, wie andere Menschen Ihnen Kraft rauben, und wissen nicht warum?
- Sie erleben auftretende Emotionen, ohne die Ursache zu verstehen?

Dann könnte dieses Buch anregende Informationen für Sie enthalten.

Zuversicht, Ausgeglichenheit, Inspiration, Tatkraft und Lebensfreude sind Eigenschaften, die in uns Menschen angelegt sind. Sie können dann wieder zum Ausdruck kommen, sobald die feinstoffliche Wirklichkeit verstanden und in das Leben einbezogen wird.



Ronald Göthert hat aus dem eigenen Erleben der feinstofflichen Ebenen die Ergebnisse der Forschungsarbeit seit 1999 in der Praxis in Beratungen und Seminaren mit verblüffenden Resultaten angewandt. Aus dieser Arbeit hat er die Göthertsche Methode® entwickelt, durch die inzwischen mehrere neue Berufe im Bereich der Feinstofflehre entstanden sind.

Dieses Buch ist das erste einer Reihe neuer Veröffentlichungen zum Thema Feinstoffe.