

Feinstoff Nahrungs Berater

Ronald Göthert

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	9
Kapitel 1	
<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
Kapitel 2	
<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
Kapitel 6	
<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
Kapitel 7	
<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
Glossar:	
<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

Dass 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.

