

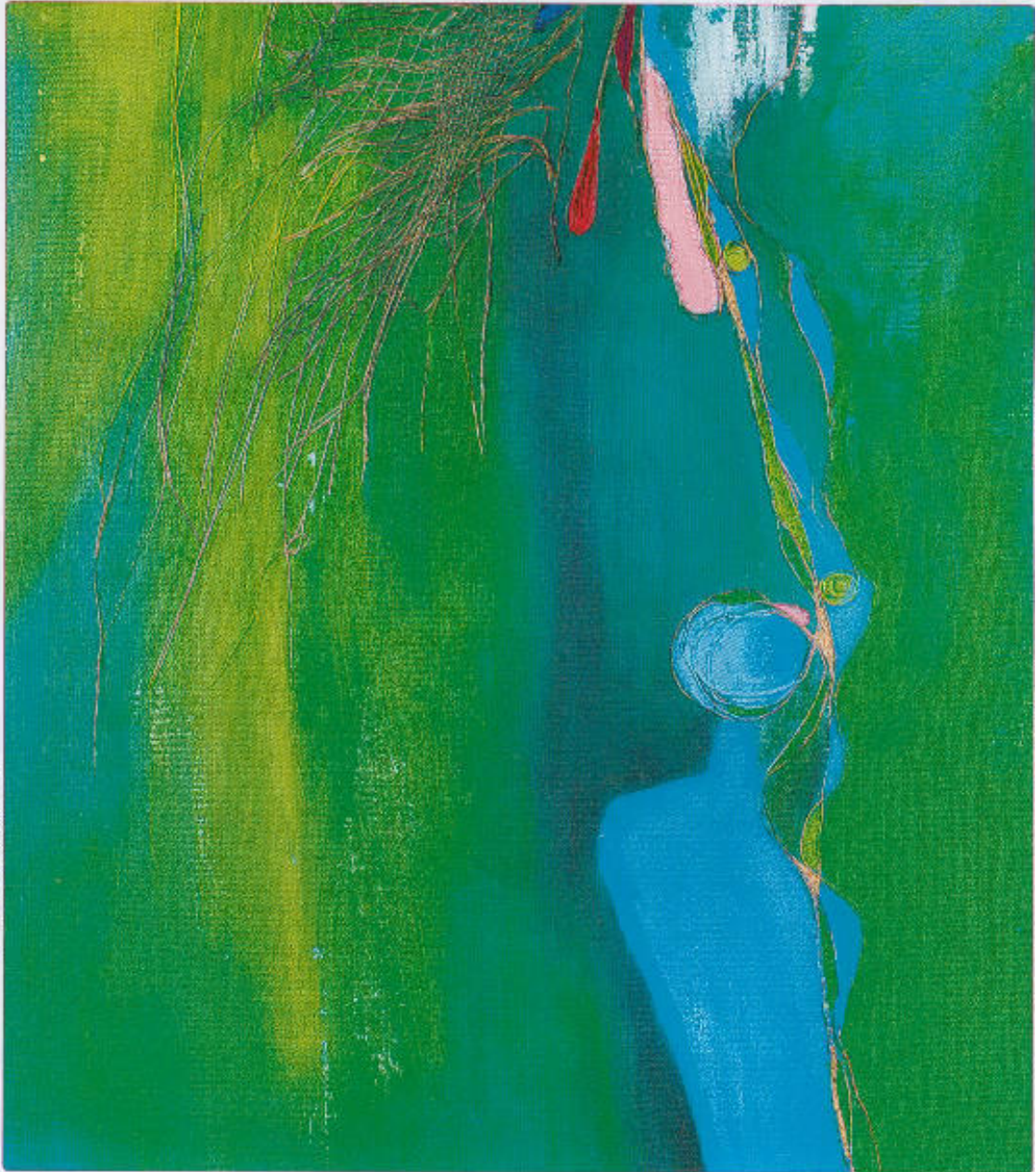
D: € 7,50 | A: € 8,60 | CH: sFr. 14,70

ISSN: 3-934063-49-7

Nr. 19 | Herbst 2007

lichtfokus.de

Lichtfokus



Die Zeitschrift für Lichtarbeit

Kopf, Herz und Hand

»Kosmische Energiequelle«

Lichtnahrung

Text: Dirk Schröder

Wir freuen uns, das Thema Lichtnahrung wieder einmal präsentieren zu können.

Dirk Schröder führte vor Kurzem ein interessantes Interview mit Jasmuheen, welches im nächsten »Lichtfokus« zu lesen sein wird.

Seit Monaten esse ich nicht mehr – kein Frühstück, kein Mittag-, kein Abendessen. Die Bandbreite der Gefühle, die damit verbunden sind, reicht von unglaublich bis selbstverständlich. Dabei sehe und merke ich, dass ich ernährt werde, dass ich an eine kosmische Energiequelle angebunden bin und es mir damit sehr gut geht. Natürlich macht es das alltägliche Leben leicht: Nicht mehr einkaufen, nicht mehr kochen, nicht mehr abspülen ... Doch mit dem Lichtnahrungsprozess ist noch viel mehr verbunden. Es fing vor mehr als zwei Jahren an, als zu meiner Schwitzhütten-Zeremonie ein neuer Teilnehmer von weiter her angereist kam. Er hatte über das Internet davon erfahren. Beim Essen erzählte er ganz beiläufig von Lichtnahrung und dem 21-Tage-Prozess. Ich war wie elektrisiert. Es war mehr als Neugierde. Ich versuchte, so viel wie möglich zu erfahren, merkte aber, das mir das, was ich da hörte,

unglaublich erschien. Ich wusste von dem indianischen Visionssuche-Ritual, was es heißt, vier Tage nichts zu essen und nichts zu trinken; doch damit sollte es möglich sein, noch weiter zu gehen. Und doch klang sein Erlebnis so, als wenn jeder dazu in der Lage wäre, dass man kein besonderer Mensch sein muss, um sich von Licht zu ernähren. Ich las das Buch Lichtnahrung von Jasmuheen – nein, ich verschlang es förmlich. Vieles ging in Resonanz mit mir, ich hatte einiges bereits erlebt. Das Thema Lichtnahrung ließ mich nicht mehr los.

In meinem Leben gab es schon mehrere Situationen, wo ich vom ersten Augenblick an wusste, das muss ich machen; so auch an jenem Abend nach der Schwitzhüttenzeremonie. Es bräuchte dann allerdings einen längeren Prozess, bis der Zeitpunkt dafür reif war. Wenn wir uns für etwas ganz besonders interessieren, das kennt sicher jeder, sei es für ganz banale Dinge wie den neuen Wagen, den man sich wünscht, ein neues Gewand, das man sich gerne leisten möchte, oder eine Veranstaltung, die man besuchen will, wird unsere Aufmerksamkeit darauf fokussiert. So hörte ich von Menschen, die diesen Prozess durchlaufen hatten, sprach bei Freunden ganz vorsichtig das Thema Lichtnahrung an, äußerte vielleicht mal, dass ich auch diesen

Prozess machen möchte. Der Same Lichtnahrung war gelegt, und er begann zu keimen. Ich merkte schon bald, dass es mein ganz persönliches Samenkorn war, das sich da den Weg ans Licht bahnte.

Zwei Mal glaubte ich, soweit zu sein, um damit zu beginnen. Einmal war es während einer Fastenzeit. Ich dachte: »Wie praktisch, nun esse ich schon seit Tagen nichts mehr, jetzt könnte ich ja gleich die Umstellung auf Lichtnahrung anhängen!« Nichts: So funktionierte es nicht. Das andere Mal lag ich krank im Bett, aß nichts, da ich keinen Appetit verspürte. Wieder kam der Impuls, den 21-Tage-Prozess zu beginnen. Nun passierte etwas Spannendes: Ich erinnerte mich an eine E-Mail mit der Überschrift »Lichtnahrung«, die ich vor langer Zeit erhalten hatte und nicht löschen wollte. Ich blätterte weit zurück und las dann sehr aufmerksam, recherchierte die Links und war plötzlich angesteckt. Es hatte mich gepackt. Ich war kurz davor, das spürte ich. Gleichzeitig wurde mir klar, dass ich für den 21-Tage-Prozess erst wieder richtig gesund sein musste, bevor ich damit beginnen konnte. Ausschlag gab schließlich das Wort »Einweihung«, das ich in einem der Internetforen las. »Es kann eine Einweihung werden, wenn wir uns die Zeit nehmen und uns auf den Prozess ein-

lassen! Das war der Schlüssel. Da will ich hin. Meine Verbindung zur geistigen Welt verbessern, mich weiter entwickeln. Ohne Zweifel wurde mir klar, dass dieser 21-Tage-Prozess mir das ermöglichen wird. Die Krankheit war verfliegen; ich sah in dem Absender der E-Mail meinen Mentor, schrieb dem Unbekannten und plante. Ich hatte es schon vergessen, da kam eine Rückmeldung. Wir trafen uns bald darauf, und ich erhielt Antworten auf alle Fragen, die mir Bücher bis dahin nicht beantworten konnten. Dann hörte ich, als ob ich neben mir stehe und alles beobachte, wie ich diesen Mann unterbrach und sagte: «Ich will am 1. Januar 2007 beginnen! Wirst du mein Mentor sein?» Erst später wurde mir klar, dass ich in diesem Augenblick mein Versprechen abgelegt hatte, und mein Leben begann sich seit dem Augenblick zu verändern. Ich betrachtete mein Essverhalten besonders kritisch und genoss jeden Bissen der vielen Kostlichkeiten in der Vorweihnachtszeit ganz bewusst. Immer wieder war es das gleiche Ergebnis «Ja, schön, aber das brauche ich nicht mehr. Da kann ich drauf verzichten!» Ich aß noch einmal meine Lieblingspeisen, um meine Feststellung auch daran zu prüfen. Ja, die Geschmäcker waren nach über 50 Jahren gut gespeichert. Ich erzählte nur wenigen vertrauten Menschen etwas von meiner Absicht und wollte keinen Betreuer in meiner unmittelbaren Nähe haben. Ich musste in der Zeit ganz für mich alleine sein, anders als ich es von anderen gehört und gelesen hatte. Wichtig war mir allerdings, dass mein Hausarzt von dem Vorhaben wusste. Ich brauchte die Gewissheit, ihn jeder Zeit anrufen zu können. Das war auch mit meinem Mentor klar ver-

einbart; denn ich wollte kein Risiko eingehen. Wenn etwas nicht stimmen sollte, war ich bereit, jeden Moment den Prozess zu beenden. Schließlich ist es keine Mutprobe,

Der spirituelle Startschuss

Zu Silvester war ich noch einmal in der Schwitzhütte, die für mich der »Startschuss« für diesen Prozess der Umstellung auf Lichtnahrung wurde. Ich genoss das anschließende Zeremonialessen ganz besonders; es konnte das letzte Mal gewesen sein. Mit Sicherheit war es mein Letztes für die nächsten drei Wochen. Ob ich nach den 21 Tagen wieder essen würde, ließ ich offen.

Ich tauchte in der ersten Nacht förmlich in das Feld der Pränier, der Menschen ein, die bereits diesen Prozess durchlaufen hatten, wie mir der Traum am Morgen bestätigte. Ein unbeschreibliches Abenteuer begann. Prozesse kamen in Gang, die ich nie erwartet hätte. Es war auf allen Ebenen deutlich sichtbar, dass ein Umbau stattfand: Gewichtsabnahme, Schwäche, Entgiftung ... aber auch auf einer anderen, die ich spirituelle Ebene bezeichnen würde. Dort wurde der Vorhang zur anderen Welt immer feiner und dünner. Ich konnte die Botschaften, Zeichen und Worte immer deutlicher wahrnehmen. Ich hatte den Raum dafür geschaffen und war bereit, die Geschenke anzunehmen. Immer wieder schaltete sich der Verstand ein und signalisierte am fünften, sechsten und siebten Tag, dass ich ohne jegliche Flüssigkeitsaufnahme längst tot sein müsste. Auf der anderen Seite war da die enorme Energie, die ich in meinem System spüren durfte, und der klare Wille, den Prozess bis zum Ende gesund zu durchlaufen. Dabei

hat mir sehr die Vorstellung geholfen, dass bereits Tausende vor mir diesen Weg gegangen sind, wofür ich ihnen sehr dankbar bin. Wie von Jasnuheen praktiziert und beschrieben, aß und trank ich die erste Woche nichts. Hitzewallungen am fünften Tag waren Zeichen, dass an mir gearbeitet wurde. Immer wieder sah ich meinen Prozess in der Literatur bestätigt und fühlte mich dadurch sicher; ich war begleitet, auch wenn keine Person anwesend war. Ich konnte mit der Geistwelt kommunizieren, alte schamanische Anteile kamen zurück, und ich konnte sie voll und ganz annehmen, mehr noch, ich war sogar bereit, dafür zu sterben. Doch statt des Todes stellte sich eine ganz neue Beziehung zu meinem Körper ein. Ich lernte ihn zu ehren als Hülle für das spirituelle Wesen, das ich bin, das wir alle sind. Ich begann ihn zu pflegen, zu bürsten und liebevoll einzucremen. Jeden Tag erhielt ich neue Botschaften und Geschenke aus der geistigen Welt, mit der ich so eng verbunden war wie noch nie. Der Vorhang wurde immer dünner. Das Gefühl, nach sieben Tagen ohne Trinken den ausgetrockneten Gaumen mit ein wenig Flüssigkeit zu benetzen, lässt sich in Worte nicht beschreiben. Für mich war es wie eine Geburt, eine Initiation in etwas ganz Neues, von dem ich nicht weiß, wo es mich hinführen wird.

Die beiden darauf folgenden Wochen waren jeweils sehr unterschiedlich. Zehn Kilo hatte ich in den ersten sieben Tagen verloren und wog gerade mal 53 Kilogramm. Mein Gesicht war stark eingefallen; doch die Augen leuchteten, als ich sie im Spiegel betrachtete. Mit den verdünnten Säften nahm ich wundersamerweise täglich wieder zu, doch ich fühlte mich

schwächer als in der ersten Woche. Es war wie nach einer großen Operation. »Langsam machen!« war die Botschaft meiner Geisrführer. »Sei Dir bewusst, dass sich das Leben aus verbotenen Quellen formt – wage den Blick in die Leere!« stand am elften Tag sehr passend auf einer von 32 Orakelkarten, die mir immer wieder Mut machten. Ein anderes Mal sprach gleich eine ganze Engelschar zu mir: »Es geht darum, etwas über Bord zu werfen, vielleicht einiges. Dies wird automatisch geschehen, indem du neue Schwerpunkte setzt.« Dann wurden sie hörbar energischer: »Diese Umstellung auf Lichtnahrung dient nicht dazu, Zeit zu sparen, dient nicht dazu, Geld zu sparen, weil du nicht mehr essen und trinken musst. Sie dient einer höheren spirituellen Entwicklung. Sie macht dich feinstofflicher ...« Die Botschaften flossen jeden Tag mit einer Leichtigkeit herein, wie ich es bis dahin nicht kannte. Während meiner medialen Ausbildung hatte ich es erwartet, doch jetzt war ich verblüfft.

Während ich die zweite Woche als »Heilung« überschreiben würde, stand die letzte mehr unter dem Zeichen der Integration. Ich nahm in dieser Zeit kontinuierlich mehrere Kilogramm zu, aber auch wieder etwas ab, bis sich mein Gewicht an einem Punkt stabilisierte, der an meiner persönlich gesetzten Untergrenze lag. Zudem war mir fast immer kalt, und ich konnte die Getränkmischungen nur lauwarm genießen. Langsam stellte sich eine Überzeugung ein, von Prana ernährt zu werden. Es konnte nicht der 25-prozentige Fruchtsaft sein, der mich am Leben hielt. Auch nicht die etwas dickere Mischung in der dritten Woche; da waren noch andere Kräfte

im Spiel. In der dritten Woche hatte ich begonnen, alten Ballast abzuwerfen. Ich arbeitete tagsüber die Stichpunkte auf der Liste zu klärender Dinge ab, die ich in der Nacht aufgeschrieben hatte. Dabei bemerkte ich, dass meine Stimme am Telefon viel klarer war, viel selbstbewusster als ich es sonst von mir kannte. Freundlich, auch wenn es galt, unangenehme Dinge anzusprechen, doch entschlossen und klar. Am Ende der Woche war ich wieder so fit, dass ich einen Feuerlauf leiten konnte, den ich schon vor dem Termin festgelegt hatte. Er bot mir die Möglichkeit, für all die Geschenke während des 21-Tage-Prozesses Dank zu sagen und für die weitere Ernährung durch Prana über die heiße Glut zu laufen.

Ich wollte es nun wissen und ließ mich von meinem Hausarzt nach den drei Wochen der Umstellung untersuchen. »Das sind Bilderbuchwerte!« lauteten die Worte, als mir der Mediziner, der anfangs sehr skeptisch war, die Laborwerte entschlüsselte.

Essen oder nicht

Nach 21 Tagen stand ich vor der Frage hopp oder topp – essen oder nicht essen. Es gab für mich keinen einzigen Grund, mit dem Essen wieder zu beginnen. Mein Körper fühlte sich stark an. Ich hatte den Eindruck, dass die Organe wie im »Standby-Betrieb« laufen. Alles funktioniert, nur wesentlich seltener als gewohnt – nein, das bezieht sich nur auf den Stuhlgang. Die Blase will auch heute noch viel öfters geleert werden, da ich sehr viel und gerne trinke. Nach Jasmuheens Äußerungen war die Umstellung damit abgeschlossen, die Information ist gespeichert, »du kannst jeder Zeit wieder mit dem Essen beginnen«,

schreibt sie.

So halte ich es dann auch. Ich bin bereit zu essen, wenn ich mich mit meinem Zustand unwohl fühlen sollte oder Unerwartetes auftaucht, was mir nicht behagt. Wenn ich in der nächsten Zeit nicht zunehme und gesünder aussehe, breche ich einfach ab. Das galt auch für den Sexualtrieb, für die Lust, die scheinbar mit abgeschnitten wurde. Ich war neugierig, wie es weiter geht, und gab mir sechs Wochen für die Genesung. Ich war gespannt, ob meine neuen Kontakte zur geistigen Welt bestehen bleiben, wie ich sie im Alltag erkennen und nutzen kann. Ich wollte wieder Sport machen, in meinem Alltag so kraftvoll sein wie zuvor.

Pranier gibt es immer schon

So ungewöhnlich ist es letztendlich nicht, ohne Essen zu leben. In Indien praktizieren es viele Yogis, in Deutschland wurden Menschen wie Theresa Neumann (Res) von Konnersreuth, in Waldsassen, *1898 †1962) heilig





gesprochen, nachdem sich Stigmata auf ihrem Körper zeigten, sobald sie sich dem Leiden Christi widmete. (Man könnte auch sagen mit der Christusenergie in Verbindung trat.) Die als Wassertrinkerin bekannte Maria Fumter (Frasdorf/Oberbayern, *1821 †1884) hatte 52 Jahre lang nur das Heilwasser der dortigen Quelle getrunken. Nikolaus von der Flühe, der Nationalheilige der Schweizer, ernährte sich für mehr als zwei Jahrzehnte nur von Wasser. Allerdings galten solche Beispiele für mich bis dahin als unerreichbar. Etwas, das nur für »besondere Menschen« möglich war. Nun glaube ich, dass es jeder Mensch kann, wenn eine klare Absicht da ist und die Zeit für die Umstellung reif ist. Gefährlich wird es, wenn man damit nötige Entwicklungsschritte abkürzen möchte. Vor zehn, fünf oder drei Jahren war ich noch nicht an dem Punkt, diese Umstellung überhaupt zu beginnen, geschweige denn gesund zu durchlaufen. Es hat all die Schritte, die

Erfahrungen auf meinem Weg gebraucht. Klar ist, dass es kein Prozess ist, den man beginnt, weil man vom Essen unabhängig werden möchte, vielleicht sogar etwas abnehmen will. Nein, das sind nur Begleiterscheinungen, aber nicht das Ziel. Es ist ein Prozess, bei dem das Ego sehr viele Fallen aufstellt, in die wir ahnungslos hinein tappen können.

Das soziale Umfeld

Bei mir zuhause war es leicht, nichts zu essen, weil ich zuvor jegliche Lebensmittel ausgeräumt hatte. Nach dem Rückzug aber werde ich überall mit Essen konfrontiert. Sehe den Bäcker, wo ich sonst meine Croissants gekauft hatte, die Auslagen in den Geschäften, die süßen Verführungen in den Tankstellen. Ja, und dann das soziale Umfeld. Die Einladung zum Frühstück, zum Abendessen ... Die Herausforderungen lauern überall. Von Lichtnahrung will ich in den meisten Fällen nichts erzählen, weil all das erst noch integriert werden will. Wenn ich von Fasten spreche, beginnt gleich eine heftige Diskussion, und wenn ich gefragt werde, wie lange ich denn schon nichts esse, komme ich ins Stocken und weiß nicht, was ich antworten soll. Manchmal wende ich Jasmuheens Trick mit der Suppe an und bin dadurch im Kreis integriert. In unserer Gesellschaft sind Essen, Trinken und Drogenkonsum eben doch zentrale Punkte der Begegnung. Davon möchte ich mich nicht abschneiden und nicht darüber stellen. So bleibt es nach wie vor ein Experimentierfeld für mich.

Am krasssten war es im Kreise meiner Ursprungsfamilie, die nichts von meiner Umstellung auf Licht-

nahrung wusste. Ich sah offensichtlich auch zwei Monate nach der Umstellung noch so schlecht aus, dass meine Lieben geschockt waren, als sie mich sahen. Es gelang mir nicht, diese Menschen zu erreichen, weil sie mit ihrer Sorge um mein Leben so stark beschäftigt waren. Ganz besonders meine Mutter. Und es ist verständlich. Schließlich ist es über Jahre und manchmal sogar Jahrzehnte die Aufgabe der Mutter, die Kinder zu versorgen, zu ernähren. Sie hatte meine Lieblings Speisen gekocht, und da komme ich nun an ihrem Geburtstag und sage ihr, dass ich nicht mehr esse. Für sie alle bricht damit ein Weltbild zusammen. Im sozialen Umfeld sehe ich die großen Herausforderungen in dem Lichtnahrungsprozess. Da zeigen wir Pränier uns, da müssen wir uns oft bekennen, da können wir aber auch neue Samen legen. Den einen regt wir zum Nachdenken an, der andere bekommt einen Impuls zum Handeln. Manch einer nimmt vielleicht seine zyklischen Fastentage wieder auf, weil es das ist, was gerade in seinen Möglichkeiten steht. Wichtig erscheint mir, dass jeder die Entwicklungsschritte geht, die in dem Moment anstehen.

Die kleinen Gelüste

Ich mache inzwischen die Erfahrung, dass es da doch kleine Gelüste gibt. Mein Wunsch nach einem kleinen Stück Schokolade, hier das Plätzchen zu probieren, dort ein kleines Stück Schafkäse auf der Zunge zergeben zu lassen. Die erste Zeit habe ich mich selbst dafür gescholten, bis mir durch Gespräche klar wurde, dass dies ein Teil ist, der uns als Mensch ausmacht – die Stofflichkeit. Die Düfte, die Gerüche, die Geschmäcker zu erfahren, zu erleben, zu genießen.

Davon möchte ich mich nicht abschneiden. Allerdings habe ich festgestellt, dass homöopathische Dosen vollkommen ausreichen, um die Sinne zufrieden zu stellen. So verschaffe ich mir auch die nötigen Pausen, was ein Nebeneffekt des bewussten Essens ist. Was ich nicht vermisse, sind die Müdigkeit und das Völlegefühl, wenn es früher doch zu gut geschmeckt hatte und ich mehr aß, als ich brauchte.

Drei Monate nach dem Prozess stellte sich von alleine eine langsame, aber deutliche Gewichts Zunahme ein. Meine Wünsche wurden gehört und erfüllt. Ich brauchte keine Waage, um das festzustellen, ich konnte es spüren. Meine Hosen schlabberten nicht mehr, ich konnte wieder in eine Bauchfalte greifen, mein Gesicht wurde fülliger. Ich bin heute wieder so kräftig wie vor der Umstellung und das bei weniger Schlaf. Kann wieder alles machen und habe vielleicht sogar mehr Ausdauer. Ich genieße es, im Fluss des Lebens zu schwimmen und komme immer leichter wieder rein, wenn mich der Alltag mal ins Kehrwasser gezogen hat. Was ich auch als Folge der Umstellung auf Lichtnahrung feststelle, ist eine bessere Intuition; ich sehe die Zeichen deutlicher und folge ihnen. Lasse meinen Verstand zu Worte kommen, wenn es um die praktischen Ausführungen geht, die Führung aber folgt weitgehend aus dem »Bauch« heraus.

Es ist mir klar geworden, dass dieser Prozess ein ganz individueller ist, dass es Rahmenbedingungen gibt, aber jeder Mensch an dem Punkt abgeholt wird, wo er gerade steht, um

dann weitere Schritte auf seinem Lebensweg gehen zu können. Wer dazu bereit ist, der wird diese Zeichen erkennen, sonst sind zuvor noch andere Schritte zu gehen. Auf jeden Fall ist es eine Erfahrung, die in unserem Körper verankert ist und uns die Möglichkeit gibt, zwischen Essen (Trinken bedingt) oder nicht Essen zu wählen. Wer diesen 21-Tage-Prozess durchlaufen hat, weiß, dass er nach fünf, sechs oder sieben Tagen ohne Essen und Trinken nicht sterben wird, dass er auch viel länger ohne Nahrung auskommen kann. Dieser Gedanke ist gespeichert und abrufbar. Das heißt aber nicht, dass wir jetzt auch den Tod überwunden haben, weil wir nichts mehr essen müssen. Ich habe ihm in der ersten Woche die kalte Schulter gezeigt und ihm signalisiert, dass ich leben will.

Durch den Prozess konnte ich wieder einmal alte Glaubenssätze überwinden, so wie ich es vom Feuerlauf und anderen Ritualen kenne. Das heißt aber nicht, dass wir dadurch allmächtig sind, obwohl wir göttlich sind. Klar ist, dass diese Zeit meinem Leben eine neue Wende gegeben hat in eine Richtung, die ich gesucht habe, das Ziel bleibt mir trotzdem unbekannt. ●

Der Autor

Dirk Schäfer
Reisejournalist,
Feuerlaufritualer,
Leiter Visionssuche
und Schwitzschitten an.
Tel. +49 08031 96 30 063
www.elementar-erfahrungen.de



nachgefragt ...

Lichtfokus: Was nimmst du denn täglich zu dir, wie viel Liter Flüssigkeit, feste Nahrung?

Dirk: Ich trinke vorwiegend Tee (warm, heiß). Schwarzen Tee, grünen Tee, Kräutertee - geschätze 2-3 Liter. Manchmal 1-2 Tassen Capuccino, manchmal auch nicht. Bin auf den Geschmack von Detreblekaffee gekommen mit Honig gesüßt und einen Schuss Sahne drin. Ich nehme seit dem 1.1.2007 keine Mahlzeiten mehr zu mir. Manchmal ist mir noch ein Riegel Schokolade oder einer Ecke Käse für den Geschmack. Kaugummi. Ich habe trotzdem zugenommen und wiege nun 60 kg. Das ist bis auf 2 kg wieder mein altes Gewicht.

Wie sieht dein Sexualleben jetzt aus?

Da hat sich einiges verändert. Die Urtriebkraft nach Befriedigung ist verschwunden, dafür hat die Liebe eine ganz neue Qualität bekommen. Ich empfinde sie intensiver und tiefer.

Bist du unter ärztlicher Aufsicht?

Keine weiteren medizinischen Untersuchungen, doch treffe ich den Arzt von Zeit zu Zeit und er ist erstaunt, dass ich immer besser aussehe. Ich komme gut mit 6 Stunden Schlaf aus und kenne kaum noch die Müdigkeit zwischendurch. Meine Leistungsfähigkeit ist mehr als vorher.