

ACHTSAME ERNÄHRUNG

SIGMUND SCHUSTER

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-564-0

1. Auflage 2017

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim;

unter Verwendung verschiedener Motive von © StockPhotoPro und

© Avanne Troar, www.fotolia.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Vorab eine Zusammenfassung des folgenden Inhaltes	19
1 - Essen und Nahrung	29
• Allgemein	30
• Ursachen	32
• Auswirkungen	34
• Exkurs: Ich werde zum Vegetarier	40
• Konsequenzen aus quantenwissenschaftlichen Erkenntnissen	43
• Folgen von unrechtbeladener Nahrung	46
• Abwehrverhalten	48
• Lebenswarmer Umgang mit Tieren	50
• Veränderte Lebensweise und Ausbildungsinhalte	53
• Unaufhaltsame Globalisierung	55
• Befreiung aus dem Strudel	58
• Zunehmende Empfindlichkeit	67

2 - In welcher Nahrung lauern heute die großen Gefahren?	71
• Verdauung	75
• Grundregeln lebenspositiver Nahrungsmittel	83
• Verschlossene Türen deuten nichts Gutes an	86
• Vorsicht ist dringend geboten	90
• Empfehlung	91
3 - Beispiele von lebenspositiven feinstofflichen Anhaftungen	95
• Pflanzenprodukte	96
• Tierprodukte	101
4 - Beispiele und Auswirkungen von wirklich lebensnegativen feinstofflichen Anhaftungen	109
• Tumorbildung, Fettleibigkeit, Trägheit, ...	110
• Unentschlossenheit, Aggression, Angst, Sturheit, ...	111
• Verdauungsprobleme, Abwehrsystem, ...	112

● Angst, Depression, Aggression, ...	114
● Allergie	115
● Größere Lebensprobleme	117
5 - Übergeordnete Hintergründe und Zusammenhänge	119
● Was sollte man tun?	124
● Wohin geht die Reise?	127
● Nutze den Verstand	128
● Ganzheitliche Verbindungen und Wechselwirkungen	131
● Fazit	134
- Einige sachdienliche, persönliche Informationen zu mir	135
- Danksagung	143
- Nachtrag zu meinen Büchern	145
- Über den Autor	149

Einleitung

Diese Ernährungsinformation schreibe ich, weil ich den krankheitserzeugenden Entwicklungen in der Nahrungsmittelerzeugung nicht tatenlos zusehen möchte. Es soll ein Beitrag zur Bewusstwerdung sein.

Ich verbinde damit insbesondere die Absicht, dass erkannt wird, welchen Einfluss die Nahrung auf die geistige Entwicklung des Menschen, seine Gefühle und Intuitionen, sein Gemüt wie auch seinen Charakter hat. Dabei ist es mir wichtig, auf das hinzuweisen, was heute im Regelfall nicht mitgeteilt wird – und deshalb auch nicht beachtet. Es soll bewusster werden, dass wir mit einem Nahrungsmittel nicht nur chemische Bestandteile zu uns nehmen, sondern auch die Information über alles Schöne und Unschöne, was während der Entstehung eingeflossen ist. Dieses ist

der immaterielle bzw. feinstoffliche Bestandteil. Er ist einer metaphysischen Dimension zuzuordnen.

Diese Bestandteile wirken in einer geistigen, übersinnlichen Weise und sind mit üblichen Messmethoden nicht nachweisbar. Sie beeinflussen unsere tiefsten Ebenen und verändern uns. Je nachdem, welche Informationen sie beinhalten, wird dasjenige in unseren unbewussten Tiefen angeregt und gefördert, das damit in Resonanz tritt. Wenn beispielsweise ein depressiv gestimmter Mensch auch noch Nahrung mit depressiven Anhaftungen isst, wird die Depression in ihm begünstigt und ernährt. Um gesund zu werden oder zu bleiben, sollte er unbedingt solche Nahrungsmittel meiden.

Was wir in uns aufnehmen, hinterlässt immer eine immaterielle Wirkung, auch wenn wir diese nicht direkt wahrnehmen können. Wenn aber etwas subtil wirkt, ohne dass es uns bewusst ist, dann prägt es uns, ohne dass wir es als Ursache erkennen. Damit lassen wir die Richtung unserer Lebensgestaltung heute unwissentlich indirekt von der Nahrungsmittelindustrie bestimmen. Da dies unbewusste Vor-

gänge sind, die fast alle Menschen betreffen, ist es besonders heimtückisch.

Exkurs: Wir definieren uns als Industriegesellschaft und nicht als Natur-, Lebens- oder Bewusstseinsgesellschaft. Das bedeutet, dass alles, was offiziell bei uns geschieht, erstrangig dem Wohle der Industrie dient. Der industrielle Geist, der keine Moral und Empathie kennt, steht über allem. Das unpersönliche Rechtssystem ist seine Stärke und Waffe. Beim Konsum von industriell erzeugten Nahrungsmitteln stärken wir den »Geist« der Industrie. Wir nehmen diesen durch das Essen auch in uns auf und schwächen wegen dessen Unlebendigkeit unsere Lebensenergiequelle. Dies erzeugt Krankheit, womit wir wiederum die Industrie, und zwar die »Gesundheitsindustrie«, stärken, was die Industriedominanz immer weiter wachsen lässt. Sie entwickelt sich immer mehr zur Allmacht, die alles bestimmt und zur Abhängigkeit führt. Nur durch das Erkennen der Zusammenhänge kann sich der einzelne Mensch heute für sich selbst daraus befreien. Dies ist wichtig für ein eigenes innerliches Empfinden eines erfüllten und erfolgreichen Lebens.

Die christliche Botschaft lautet Auferstehung, nicht jedoch Unterdrückung und Ausbeutung. Dass wir diese Auferstehung, die ja “Kopf hoch”, “standhaft sein”, Selbstwert, Selbstbewusstsein, Horizonterweiterung, Erkennen und Bewusstwerdung beinhaltet, schon während unserer Lebenszeit anstreben sollten, sehe ich als sehr sinnvoll und vernünftig an. Ein auferstandener Mensch hat Über- und Weitblick. Er schaut hin, was alles geschieht, und sucht nach den Ursachen. Dabei zieht er sowohl die sinnliche (= erfahrbare) als auch die übersinnliche (= ursächliche) Dimension mit ein, um sein eigenes Urteil zu fällen und seine Konsequenzen zu ziehen. Er hat ein erweitertes Blickfeld und lenkt selbst bewusst seinen Lebensweg, ohne dabei anderen, weder Mensch noch Tier, Pflanze oder Umwelt, zu schaden und sie zu entwürdigen. Was ihm selbst geschieht, sieht er als ein Resultat seines eigenen bewussten oder unbewussten Wirkens an und nicht als eine Schuld von jemand anderem oder sonstiger äußerer Umstände.

Solche Menschen distanzieren sich von Schuldzuweisungen jeder Art. Ihre Lebensweise ist damit

auch frei von Ausbeutung, Vereinnahmung, Töten, Zerstörung, Befehl und Gehorsam. Sie empfinden sich nicht so sehr als Eigentümer und Besitzer, sondern eher als gestaltender Verwalter und dankbarer Genießer. Ob wir uns zu solchen selbstbewussten auferstandenen Menschen erweitern können, hängt sehr stark davon ab, mit welchen feinstofflichen Informationen wir unsere inneren Ebenen durch unser Essen füttern.

Wir erhalten beständig Informationen und Botschaften von beispielsweise Religionen, Mystikern, Heiligen, Quantenwissenschaften, Homöopathie, Geistheilung, Wundern, Telepathie, ... die uns vermitteln, dass es nicht nur die materielle Existenz geben kann, sondern dass es darüber hinaus noch eine immaterielle geben muss. Dabei wird die immaterielle Ebene als die ursächliche Kraft und Energie angesehen, die wir uns mit Feingefühl und Nachdenken eröffnen können. Wenn wir dies grundsätzlich ernst nehmen und uns nicht durch Materialismus und Kapitalismus davon abbringen lassen, dann entdecken wir andere Lebenswichtigkeiten, als sie uns heute im Allgemeinen vermittelt werden.

Im Volksmund heißt es dazu: “Es gibt mehr zwischen Himmel und Erde, als wir sehen.”

Die Konsequenz dessen ist, dass unsere Nahrung ebenfalls sowohl materielle Anteile hat, die körperlich wirken, als auch immaterielle, die auf der geistigen Ebene wirken. Und gerade den immateriellen Anteilen, die auch als geistig, subtil, feinstofflich, seelisch, außersinnlich, übersinnlich, transzendent, informativ, ... bezeichnet werden können, sollten wir unsere besondere Aufmerksamkeit zukommen lassen und uns darüber bewusst werden, wie sie generell wirken und was sie mit uns machen.

Mir ist bewusst geworden, dass es heute zwei Hauptbereiche gibt, die uns auf der außersinnlichen Ebene unbewusst sehr lebensbelastend beeinflussen und denen wir uns unbedingt ernsthaft zuwenden müssen, weil sie unsere Denkweise, Gefühlswelt und Intuitionsfähigkeit formen und prägen:

- Zum einen sind es die industriell erzeugten und ihrer Lebenspositivität beraubten Nahrungsmittel, die wir essen.

- Zum anderen sind es die industriell erzeugten Baumaterialien, in denen wir heute schlafen und leben. Unsere Schlafplätze und Häuser sind dadurch völlig ihrer Natürlichkeit beraubt und umhüllen und durchfluten uns mit den Informationseinhalten von Styropor, Beton, Spanplatte usw. Sie haben keine Naturkraft und belasten unsere feinstoffliche Lebensenergiequelle (siehe Anhang).

Wir essen zunehmend Industrieerzeugnisse, wir leben fast nur noch in Industriebaumaterialien und wir machen uns keine Gedanken darüber, wie uns dies prägt.

Dabei werden wir immer wieder anhand von skandalträchtigen Veröffentlichungen darauf aufmerksam gemacht, welch lebensnegativer Geist in der profitorientierten Industrie herrscht und folglich auch deren Produkten als feinstoffliche Informationen anhaftet.

Um sich in unserer heutigen Gesellschaft innerlich gesund und lebenserfolgreich zu empfinden und nicht krank zu werden, wird es immer unumgänglicher, die

außersinnlichen Wirkungen unserer Nahrungsmittel, Schlafplätze und Häuser (siehe Anhang) zu beachten und zu wissen, was sie mit uns machen. Wer dies kann, sieht die Welt, das Weltgeschehen und seine eigenen Lebenswerte in anderer Weise, als es uns eingetrichtert wird. Das Erfreuliche dabei ist, dass sich dadurch alles Bedrohende und Beängstigende immer mehr reduziert und mit der Zeit auflöst.

Nach offizieller Lehrmeinung ist Ernährung nur als Substanz- und Energielieferant für unseren Körper anzusehen und ausschließlich anhand ihrer chemischen Bestandteile wie Kalorien, Fetten, Vitaminen, Kohlehydraten und Ballaststoffen zu bewerten. Dies ist jedoch unvollständig, da Lebensgeist und Lebendigkeit nicht aus einer Kette von chemischen Reaktionen entstehen, sondern die Ursache für diese sind. Es verhält sich demzufolge genau anders herum, als man uns weismachen möchte.

Nach meiner Erkenntnis werden heute unsere Gefühle, Meinungen und Denkweisen wesentlich stärker als früher durch unsere Nahrungsmittel beeinflusst. Ich bin mir sicher, dass anhand der

heutigen Ernährung das Erkenntnis-, Intuitions- und Einfühlungsvermögen vieler Menschen sehr geschwächt wird, ihre Ängstlichkeit und Unzufriedenheit steigt und sie dadurch immer leichter beeinflussbar werden. Mir fällt auch immer häufiger Tunnelblickintelligenz anstelle von Überblickintelligenz, Angst anstelle von Selbstsicherheit und Rücksichtslosigkeit anstelle von Mitgefühl und Nachgiebigkeit auf. Als ganzheitliche Gesundheit kann man dies nicht mehr bezeichnen.

Warum das so ist, wie es sich so entwickeln konnte und wie man sich davon befreit, möchte ich in den nachfolgenden Ausführungen erklären. Dabei bemühe ich mich, ganzheitliche Vernunft und Logik walten zu lassen, Gefühl und Intuition wie auch Tradition und Moral als wichtige Richtungsweiser hinzuzuziehen und alles mit Persönlichem und Privatem zu untermauern.

Vorab eine Zusammenfassung des folgenden Inhaltes

- Wir sind verkörperte geistige Seelen, die mittels einer körperlichen Existenz in der materiellen Dimension (= grobstoffliche Welt der Begrenzungen) Erfahrungen zur individuellen und kollektiven Bewusstheitserhöhung sammeln.
- Was auf der materiellen Existenzebene erfahren und verursacht wird, bleibt als Information auf der immateriellen Ebene so lange bestehen, bis es zu Erkenntnis, Bewusstwerdung und Wiedergutmachung geführt haben wird. Es wird im geistigen Universum nichts vergessen. Dies gilt in unterschiedlicher Ausprägung sowohl bei Menschen als auch bei Tieren, Pflanzen und unbelebter Materie.

- Alle Lebens- und Existenzarten obliegen ganzheitlich betrachtet einer Gleichwertigkeit und Gleichwichtigkeit, wobei es dem im Erkenntnisgrad höher Entwickelten obliegt, das darin weniger weit Entwickelte zu schützen und zu ehren und ihm ein Vorbild zu sein. Eine Ausbeutung des jeweils Schwächeren durch das Stärkere ist ein universelles Unrecht, das so lange leidverursachend wirkt, bis es durch Erkenntnis wiedergutmacht ist.
- Die existenzielle Aufgabe jedes Menschen ist die Bewusstwerdung über das Sein. Dies beschränkt sich jedoch nicht nur auf die existierende Dimension, sondern schließt auch die existenzerschaffende mit ein.
- Wir Menschen haben mit Beginn unserer Bewusstwerdung die Tierebene verlassen und befinden uns im Prozess der Auferstehung. Uns obliegt es, beginnend bei uns, Bewusstheit in die Welt zu bringen und ein Vorbild im bewussten, fairen Verhalten zu sein.

- “Liebe deinen Nächsten wie dich selbst” bzw. “Was du nicht willst, das man dir tu, das füg’ auch keinem andern zu.” Dies bezieht sich nicht nur auf “Mensch zu Mensch”, sondern auch auf Mensch zu Tier, Pflanze und Umwelt. Es ist die Aufforderung an uns, im Sinne universeller Fairness zu handeln und Gegenteiliges zu beseitigen, jedoch nicht durch Kampf und Stärke (Druck erzeugt Gegen- druck!), sondern durch Einsicht und Vorbild.
- Industrielle, profitausgerichtete Massentierhal- tungen und Massentötungen sind ein Absturz in der Bewusstseinsentwicklung. Ein solches Verhal- ten und dessen Unterstützung muss als Schande und Frevel gegen das Leben und die Menschen- würde angesehen werden.
- Gefühle, Werte und Überzeugungen, die bei der Nahrungserzeugung bei Pflanzen, Tieren und Menschen entstehen und bestehen, haften als geis- tige Bestandteile an der Nahrung an und werden beim Essen mit aufgenommen. Sie wirken in un- seren subtilen feinstofflichen Ebenen und führen uns auf dementsprechende Lebensbahnen.

- Kapitalismus und Profitdenken befinden sich weltweit auf dem Siegeszug und beherrschen auch immer mehr die Nahrungsmittelherstellung. Die dabei stattfindende Geringschätzung und Zerstörung von Lebewesen und Natur, welche am deutlichsten bei der Fleisch- und Wursterzeugung sichtbar ist, haftet als feinstoffliche Information den produzierten Nahrungsmitteln an und verursacht beim Verzehr innerliche Unstimmigkeiten, die sich daraufhin beispielsweise als Depression, Unzufriedenheit, Allergie, Unruhe oder Aggression äußern. Da die Wirkungen so fein und subtil sind, werden sie meist weder erkannt noch wahrgenommen, geschweige denn können sie zugeordnet werden. Aber ganz nach dem Motto “Steter Tropfen höhlt den Stein” wird dadurch der Lebensweg unabdingbar in Richtung Krankheit (nicht nur körperliche) und Leid gelenkt.
- Erkenntnisse der Zusammenhänge und entsprechendes Handeln sind heute eine sehr gute Voraussetzung, um seinen Lebensweg freudvoll bei schönem Wetter und klarer Rundumsicht zu

wandern, vor allem, wenn es die Wegstrecke Familie und Altsein betrifft.

- Nahrungsmittel mit feinstofflichen Belastungen reduzieren auch unsere Fähigkeit, Unfares und damit Ungesundes zu erkennen. Sie schwächen Intuitionsfähigkeit, neutrales Urteilsvermögen und positive Gefühle, vermindern Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit und beeinflussen unsere Denkweise in Richtung Tunnelblick. Dies geschieht unmerklich in ganz kleinen Einheiten. Wenn ein Punkt überschritten ist, hilft uns nur noch die erkenntniserzeugende Energie von Krankheit, um uns wieder zu ordnen.
- Heute werden wir, vor allem unsere Kinder, aufgrund der veränderten Lebensumstände immer sensibler und feinfühlicher und reagieren deshalb auch immer stärker auf die feinstofflichen Belastungen von Nahrungsmitteln, insbesondere auf die der Hauptnahrungsmittel. Was damals für Oma und Opa unbedenklich war, ist heute für deren Enkel lebensbelastend. Dabei ist zu

berücksichtigen, dass z. B. Wurst und Fleisch früher noch menschlich sowie lebensnah und nicht profitgesteuert sowie lebenseiskalt erzeugt wurden und deshalb auch nicht so “hochgradig depressions-, trauer- oder aggressionsverseucht” waren. Heute essen wir das alles mit.

- Was auf Tierleid und Naturschändung gründet, kann niemals Gesundheit hervorbringen. Gleiches erzeugt Gleiches (Aktion gleich Reaktion) bedeutet in diesem Fall, dass Leid beim Opfer sowohl Leid beim Erzeuger als auch bei seinem Helfer bewirkt. Dabei kann die Erscheinungsweise so unterschiedlich und die Kausalkette so lang sein, dass ein Zusammenhang häufig nicht mehr erkennbar ist. Weil wir verkörperte Geistwesen sind, muss es sich so verhalten. Deshalb kann es auch nicht anders sein, als dass die Menschen, die sich freiwillig an dem Frevel, den die Tiere erleiden, direkt oder auch indirekt (durch Kauf) beteiligen, es zu gegebener Zeit durch Erkennen und Wiedergutmachen zu bereinigen haben.

- Tierprodukte können sowohl hochwertige als auch äußerst lebensnegative feinstoffliche Anhaftungen haben. Dies ist ausschließlich vom Umgang mit den Tieren und dem Schlachtvorgang abhängig. Wenn dabei Nächstenliebe, Wertschätzung und Dankbarkeit die Grundlage bilden, kann der Verzehr nicht nachteilig wirken. Wenn Tiere nur Schönes und nichts Negatives vom Menschen erfahren haben, haftet ihren Produkten sehr viel Lebenspositives an, sofern dies nicht durch eine schandhafte Schlachtfabrik wieder vernichtet oder gar ins Gegenteil umgewandelt wurde.
- Milch und Eier aus Massentierhaltungen wie auch die daraus erzeugten Lebensmittel sind zwar feinstofflich belastet, aber bei weitem nicht so stark wie die Fleischwaren aus diesen Tieren, wenn diese zusätzlich noch in Schlachtfabriken getötet wurden. Dabei, und beim Transport dorthin, erleben die Tiere eine extreme Missachtung des Lebens, was beispielsweise ein Angsttrauma auslöst, welches in jeder Zelle des Fleisches als Information eingemeißelt ist und beim Verzehrer seine subtilen Wirkungen hinterlässt.

- Unsere Ernährungsweise, für die wir uns selbst entscheiden und die wir unseren Kindern und Gästen anbieten, zeigt deutlich unsere aktuelle Lebenseinstellung, was uns wichtig ist, welche Werte wir leben und was wir unter Menschenwürde verstehen.
- “Geistig gesunde” Nahrung kann dem Lebensweg ganzheitlich betrachtet nur eine gesunde Richtung geben. “Geistig ungesunde” Nahrung kann im Gegenteil dazu nur Krankheit und Leid erzeugen.
- Alles erhält letztlich seinen positiven Sinn mit der Bewusstwerdung. Deswegen kann es nicht anders sein, als dass die beschämende Entwicklung in der Erzeugung von tierischen Nahrungsmitteln dieser wichtige Prozess ist, durch den sich immer mehr Menschen bewusst zu Vegetariern entwickeln, bis es zu gegebener Zeit die gesamte Menschheit ist. Bis dahin kann es zwar noch so manche leidvolle Ausformung geben, was aber das Endergebnis nicht verändern wird. Je früher man aus Erkenntnis und Überzeugung diesen Schritt für sich selbst und seine Familie geht, umso erfüllter und

selbstwerter empfindet man sich selbst. Intuition, Gefühl und Verstand werden mit unvermeidbar zunehmender Bewusstheit immer mehr dahin gedrängt, Tötungsnahrungsmittel abzulehnen oder ganz bewusst nur in besonderen Fällen als spezielles zweckorientiertes Ritual zu essen.

Den Zustand und die Entwicklung der Welt sehe ich als Orientierungs- und Positionshilfe an. Dadurch kann man erkennen, was man selbst als richtig und wichtig in seinem Leben akzeptiert. Die Welt zu ändern oder gar zu retten, kann nicht die Aufgabe des einzelnen Menschen sein. Die Welt achtet selbst auf sich und stellt sich jedem Menschen so zur Verfügung, dass er seinen individuellen Bewusstwerdungsprozess durchlaufen kann. Das schändliche Ausbeuten von Schwächeren, unabhängig davon, ob es sich um Mensch, Tier oder auch Pflanze handelt, wird von der "Weltseele" oder von "Gott" oder vom "universellen Bewusstsein" deshalb geduldet, weil auch "Schandtaten" zu Erkenntnis und Bewusstheitserhöhung führen. Es gibt sehr viele Gründe, die Welt und die Menschheit genau so, wie sie sind, zu lieben und mit Dankbarkeit zu bewundern.