

Lebenskräfte bewirken Leichtigkeit im Leben

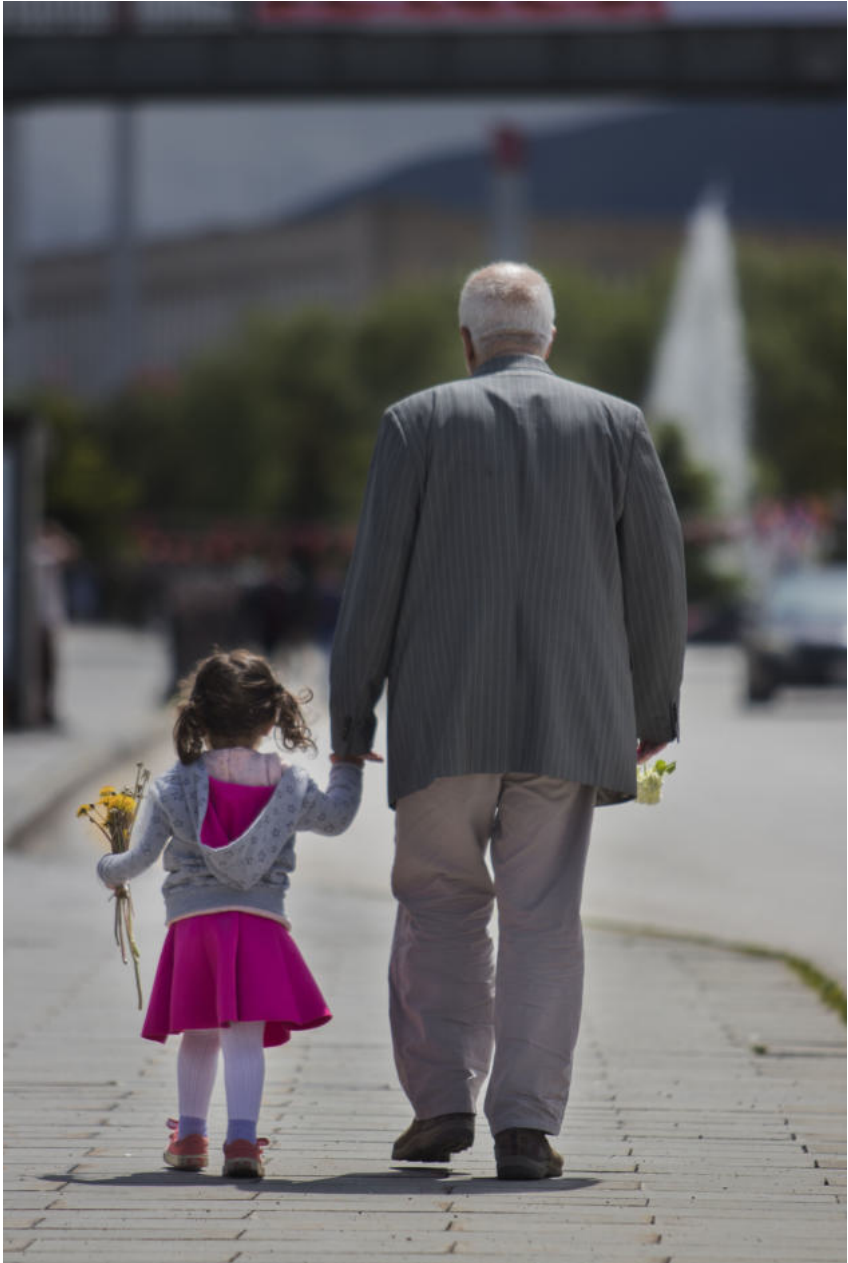
Für jeden von uns ist wahrnehmbar, dass alle physischen Stoffe, in denen keine Lebenskräfte wirken, wie Steine, Wasser, trockenes Laub und sogar feinste Daunenfedern, Staub und die Luft der Schwerkraft unterliegen. Die Moleküle der Luft sind so winzig, dass man sie nicht sehen kann und doch folgen sie unweigerlich der Schwerkraft, weshalb die Luft nahe am Boden dicker und in der Höhe dünner ist. Sobald physische Substanzen, wie Mineralien und Wasser jedoch in einen lebendigen Organismus integriert werden, gelten andere Gesetze und Leichtigkeit zieht ein.

Der gesamte menschliche Körper kann mit Leichtigkeit durch die Wirbelsäule entgegen der Schwerkraft aufgerichtet werden, obwohl er zu etwa 60 % aus Wasser besteht, sowie aus 2 – 3 kg Mineralien, plus Fettsubstanz und Eiweiß. Der Einzelne spürt also das reale Gewicht seines Körpers nicht, das ihm die Waage mit 60 kg oder mehr anzeigt. Man stelle sich nun vor, man müsse einen Rucksack mit 60 kg auf dem Rücken tragen oder 6 Eimer mit je 10 Litern Wasser mit sich führen, wie sehr würde man da die Schwerkraft erleben. Im Rucksack und in den Eimern mit Wasser wirken ganz offensichtlich keine lebendigen Kräfte und die ganze Schwerkraft wird wirksam.

Mit den Lebenskräften sind Kräfte gegeben, die entgegen der Schwerkraft nach oben streben. Die Schwerkraft wird dadurch in Lebewesen wie aufgehoben und der Körper kann mit Leichtigkeit bewegt werden. Heinz Grill regt an, die aufstrebende Eigenschaft der Lebens- oder Ätherkräfte an der menschlichen Wirbelsäule zu beobachten:

„Diese Beobachtung geschieht praktisch und beispielsweise mit dem Gedanken, dass es Kräfte geben muss, die diese Wirbelsäule entgegen der Schwerkraft emporheben. Das Aufrichtevermögen des Rückens deutet auf eine lebendige höhere Kräftewirkung hin. [...] Ein Rücken, der [...] auf natürliche, leichte Weise in die schöne und angenehme, vertikale Linie emporgleitet, zeigt ein Kräftewirken an, das in den meisten Fällen in einer lichten Sympathie und damit guten Gesundheit erstrahlt. Die Ätherkräfte wirken unbeschwert und sind nicht von dem physischen Träger abhängig. Sie erfüllen den physischen Leib, bewegen diesen, aber sie sind in ihrer Dynamik schwerelos und frei.“⁸

Ebenso eignet sich ein Getreidehalm sehr gut zur Betrachtung. Ähnlich wie in der Wirbelsäule zeigen sich starke Aufrichtekräfte entgegen der Schwerkraft. Beim Getreidehalm ist dies besonders beeindruckend, da der Halm oben noch die Ähre trägt, die meist ein vielfaches seines Gewichts hat und er trotzdem Sturm und Regengüssen standhält. Ein erster Empfindungseindruck zu der Frage nach den Lebenskräften kann durch solche Beobachtungen entstehen.



Sehr schön lässt sich auf diesem Bild ein unterschiedliches Aufstreben der Wirbelsäule sehen. Im Kind strebt die Wirbelsäule wie schwerelos nach oben, während die Wirbelsäule des älteren Herrn zwar aufgerichtet ist, aber die leichte Dynamik nicht mehr so deutlich ist. Im Kind wirken die Lebenskräfte noch ungestört.



Beim Roggen ist die aufstrebende schwerelose Dynamik besonders eindrucksvoll, da er wie auf dem Bild zu sehen, eine Wuchshöhe von 2 Metern und mehr erreicht.

In Phasen der anhaltenden Müdigkeit, Erschöpfung oder Depression fehlen aufwärts strebende Kräfte, der Körper sinkt sichtbar ein und eine Schwere ist deutlich wahrnehmbar. Vor allem im mittleren Bereich, auf Höhe des Magens, zeigt sich meist ein Erschlaffen der Brustwirbelsäule mit einem leichten Rundwerden des Rückens.

Fehlen ausreichende Aufrichtekräfte, verringern sich die Abstände zwischen den einzelnen Wirbeln und die Bandscheiben werden einem erhöhten Druck ausgesetzt. So können sie sich leichter verschieben und die Nerven reizen.

Zusätzlich wird das gesamte Gewebe und die Muskulatur um die Wirbelsäule infolge fehlender Aufrichtekraft stärker zusammengedrückt und der Blut- und Lymphfluss verringert. Die Bandscheiben werden nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt und können spröde werden. Das Gewicht des Körpers lastet tatsächlich stärker auf den Wirbeln und allgemein auf den Gelenken, wenn lebendige Aufrichtekräfte fehlen.

Eine Übung zu den Aufrichte- und Leichtkräften

Betrachten Sie die Roggenpflanze für 1 – 2 Minuten, die Form und Vertikalität der Halme, die überhängenden Ähren und wenden Sie dann den Blick ab. Bauen Sie das Bild aus der Erinnerung ruhig wieder auf und nehmen Sie dann die Frage hinzu: Ist die Aufrichtebewegung deutlich wahrnehmbar oder weniger?

Dann betrachten Sie ebenso das Kind, die Form des Rückens; sind die Schultern offen und leicht oder hängend? Wie ist der Kopf des Kindes, wirkt er frei und offen oder schwer? Wenden Sie den Blick nun ab und bauen Sie auch dieses Bild ganz ruhig in der Vorstellung wieder auf. Vergleichen Sie dann gedanklich den Rücken des Kindes mit den Roggenhalmen. Ist die Aufrichtedynamik ähnlich?

Schließlich betrachten Sie den Rücken des älteren Herrn: Wie ist die Aufrichtigkeit, wirken die Schultern leicht oder schwer? Wie wirkt der Kopf, offen oder frei? Bauen Sie auch dieses Bild in der Vorstellung erneut auf und stellen dann gedanklich das Bild der Getreidehalme daneben. Wie ist hier der Eindruck? Gibt es einen Unterschied in der Aufrichtedynamik?

Wie kann diese Leichtigkeit nun von Seiten der Ernährung gefördert werden? Können einer Speise ebenso Kräfte der Leichtigkeit fehlen? Wieso erleben wir einmal ein Essen als recht leicht verdaulich und ein anderes Mal schwer im Magen liegend? Sind es nur die Zutaten, die dies bewirken? Können auch schwer verdauliche Zutaten eine Leichtigkeit gewinnen?