



Ressort: Special interest

Das Prinzip des Verzichts

Teningen, 02.02.2019 [ENA]

Der Leser, der unsere Artikel verfolgt hat, weiß, dass wir schon mehrfach über die kommende Zeit als Kernzeit für generelle Reinigungskuren und Stoffwechselmaßnahmen geschrieben haben. Jetzt lassen wir erstmal die letzten Winterwochen vorübergehen und erwarten die Wochen des beginnenden Frühjahrs. Denn wer sich mit dem Gedanken trägt Entgiftungskuren oder Darmreinigungen vorzunehmen, darf die Wochen des beginnenden Frühjahrs nicht verstreichen lassen.

Unser Körper mit all seinen Fähigkeiten zur Regulierung und Regeneration gehorcht den Rhythmen des Jahres. Diese Erkenntnis ist in den Heilweisen aller Kulturen bekannt und verankert. Ist das Osterfest schon gekommen, ist die geeignete Zeit für reinigende Maßnahmen in diesem Jahr schon wieder vorbei. Wir hören von überall her, wie nützlich und gesundheitsfördernd viele Kuren und Techniken zur Reinigung und Entgiftung sein mögen. Das Bewusstsein bezüglich des Nutzens dieser gesundheitsfördernden Vorhaben ist wieder sehr groß bei den Menschen.

Im letzten Jahr wurde in den Medien überaus häufig und erfreulich wissenschaftlich über das Fasten berichtet. Das Fasten ist unserer Meinung nach die beste und tiefgreifendste Kur um in den Stoffwechsel einzugreifen. Der Nahrungsverzicht gibt dem Körper die beste Gelegenheit wieder aufzuräumen und neu zu ordnen. Doch ist es nicht nur das abrupte und radikale Hungern, das von Nutzen sein kann, sondern auch der kleine Verzicht über eine längere Zeit kann Großes bewirken. Ob man nun für ein paar wenige Wochen auf Fleisch oder Milch, Alkohol oder Süßwaren, Kaffee oder Softdrinks etc. verzichtet, sind schon ein Signal und eine Entlastung für unseren Körper. Es kommt vor allem auf eines an:

Das Bewusstsein etwas außerhalb des Gewohnten zu tun, was uns gut tut. Meist verändert die Phase des gezielten Verzichts auch unsere alltägliche Gedankenwelt – und auch darauf kommt es an. Wir haben soviel „muss“ und „sollte“ im Kopf. Geduld und Empathie werden von Rastlosigkeit und Ignoranz dominiert. Vertrauen und Friedfertigkeit von Angst und Aggression überschattet. Die Disziplin des Verzichtes, ist er auch noch so klein, setzt eine wundersame Energie frei, die sich nach einer Weile nach innen kehrt – die Hetze und das Unverständnis weichen der Gelassenheit und dem Vertrauen. Hier wirken übergeordnete und immerwährende Prinzipien.

Für wen sind Fasten oder Verzicht besonders geeignet? Besonders für Menschen mit schlechter Energie und dem Gefühl überfordert zu sein, Menschen, die in den Wintermonaten von einer Erkältung in die

Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service

nächste schlingern, Menschen, die von Ungeduld und grundlosem Zorn befallen sind, Menschen mit Unverträglichkeiten und Allergien – sie alle werden eine Erfahrung der Veränderung im Inneren machen. Denken wir daran: Vieles beginnt im Kopf. Habe ich Vertrauen, Empathie und Gelassenheit im Kopf wird sich der Körper auch dementsprechend verhalten.

Es erscheint uns, dass wir über viele Dinge des äußeren Lebens die Kontrolle verlieren.

Kontrollverlust ist eine schreckliche Erfahrung, die in Ignoranz mündet. Der Klimawandel, die vermüllten Meere, Terrorismus, Überfremdung, sinkende Renten, verminderte Kaufkraft, die Angst vor sozialem Abstieg – es gibt viele Dämonen, die uns im Kopf verfolgen. Üben wir jedoch für eine gewisse Zeit Verzicht, bekommen wir die Erfahrung von Kontrolle und Sicherheit zurück. Keiner zwingt uns zu verzichten und somit sind wir Herr über unsere Entscheidung. Die Welt funktioniert im Gesamten und ganzheitlich, das heißt es wirken immer Prinzipien. Verwirklichen wir ein Prinzip, beeinflussen wir auch alle Bereiche, die von diesem Prinzip beeinflusst sind.

. Der Verzicht ist in unserer gegenwärtigen Welt des Überflusses wahrscheinlich das wirksamste Heilmittel für unsere Gesundheit und für unseren Planeten die nachhaltigste Maßnahme. Wir sprechen hier nicht von den vielen Armen dieser Welt. Ich kann nicht verzichten, wenn mir schon das Lebensnotwendige mangelt. Verzicht aus Not oder Zwang verhindert das Leben, Verzicht aus freier Entscheidung ermöglicht Leben. Für die, die es gewohnt sind im Überfluss und Übermaß zu leben, ist der Verzicht eine mächtige Tugend. Es muss nicht immer das neueste Smartphone, alle zwei Jahre ein neues Auto und der immer noch opulenterer Urlaub für noch weniger Geld sein.

Es wird wieder Zeit Verzicht aus eigener Entscheidung zu üben, denn im Grunde sind wir uns alle einig, dass wir das Ungezügeltere, das immer mehr, immer weiter, immer höher wieder regulieren müssen, sonst tut es das Prinzip, das dann wenig auf uns Rücksicht nehmen wird.

In diesen Tagen sehen wir in den Medien zum Weltwirtschaftsgipfel eine junge Schwedin, die Politik und Wirtschaft zur Umkehr mahnt, um den Planeten zu retten.

Die von dieser tapferen jungen Frau geforderte Umkehr wird nicht geschehen, weil Maß und Nachhaltigkeit nicht das prinzipielle Wesen des Wirtschaftsystems darstellen. Wir sind das lebende und das lebendige Prinzip als einzelne Menschen. Unser Verzicht kann das Bewusstsein beleben und das Leben wieder bewusst machen. Die universellen Prinzipien ermöglichen den Rest.

Peter-Georg Rademacher und Oliver Schöpf Teningen im Februar 2019

Bericht online lesen: https://luftfahrt.en-a.de/special_interest/das_prinzip_des_verzichts-73443/

**Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service.....

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: Peter-Georg Rademacher

**Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.