

# Die Macht der inneren Vorstellung - mein 17248. Tag



Wenn ein Maschinenbauingenieur ein neues Teilstück einer Maschine entwirft, so geht es ihm zunächst um die Visualisierung dessen, was er sich in seinem Kopf ausgedacht hat. Dazu ist es nötig, dass er sich bereits in seiner Fantasie eine ganz konkrete, dreidimensionale Vorstellung des geplanten Bauteils macht. Diese Fähigkeit muss beständig geübt, weiterentwickelt und verfeinert werden. Bildhauer sind unübertroffene Meister im Talent des räumlichen Denkens und der inneren Vorstellung.

Während in früheren Zeiten die innere Vorstellung lediglich auf Papier skizziert werden konnte, können wir heute mit Hilfe von entsprechender Software den zwei Dimensionen eines Skizzenpapiers oder Zeichenbretts die dritte Dimension des Raums hinzufügen; **3D** ist hierfür das Zauberwort, und es hat sämtliche technisch und industriell ausgerichteten Entwicklungsprozesse revolutioniert und dramatisch beschleunigt.

## 3D-Animation einblenden

Eine simulierte Reise entlang der Darminnenwand? Hierfür genügen bereits 550 Zeilen Maschinencode. Doch dahinter steckt eine unglaubliche Programmierintelligenz. Auch die gesamte Schöpfung musste „programmiert“ werden. Was schätzen Sie, wieviel Zeilen Programmcode hierfür nötig waren?

Und damit schließt sich schon der Kreis: Was ist denn eigentlich Software? Es ist eine im Grunde mehr oder weniger komplexe, auf ein bestimmtes Ziel hinführende Befehls- und Impulsabfolge, die ihrer Entstehung nach geistig-schöpferischen Ursprungs ist; und da sie auf einem entsprechenden Medium abgespeichert wurde, kann sie beliebig oft abgerufen und ausgeführt werden. Software ist sozusagen ein Bündel zusammengeballter geistiger Schöpferkraft, und wir können sie deshalb auch ganz konkret als eine Manifestation des in jedem von uns wohnenden geistigen Schöpferprinzips betrachten.

Wenn wir am Erreichen eines konkreten Ziels arbeiten, laufen in unserem Bewußtsein vergleichbare Prozesse ab: das Zergliedern in kleine Einzelschritte, das Ausprobieren von Alternativen, das Erkennen und Ausmerzen von Umwegen, das Optimieren und das Fehlerbereinigen durch das Austesten in der Praxis, das sogenannte Debugging (im Endstadium der Softwareentwicklung) – und das benötigt die meiste Zeit. Auch wir speichern alle gelernten Schritte, einerseits in den Eiweißbausteinen unseres Gehirns, andererseits als feinstofflich schwingende Erfahrungswerte in unserer Seele. Während jedoch eine Software immer auf die Aufgabe beschränkt bleiben muss, die ihr einprogrammiert wurde, sind wir vollkommen frei in unseren Zielen, und wir unterliegen keinerlei Einschränkungen in unserer Entwicklung – ausser denjenigen, die wir uns selbst auferlegen.

Die innere Vorstellung entwickeln – ganz konkret: Mit was ginge das besser und effektiver als mit den Tätigkeiten, die für uns sowieso unabdingbar sind? *Essen und Atmen* sind hier ein ideales Übungsfeld.

Wie essen Sie?

- Mit dem Telefonhörer in der Hand?
- oder mit dem Daumen an der Fernbedienung für den Fernseher?
- oder mit einem aufgeschlagenen Buch neben dem Teller?
- oder während einer Unterhaltung mit anderen Menschen?
- oder mit den Gedanken im Tagtraum, weit entfernt von dem, was Sie gerade im Mund haben?

**Die Macht der inneren Vorstellung beginnt erst dann zu greifen, wenn wir beginnen, unsere Gedanken zu bündeln, und sie auf ein bestimmtes, sinnvolles Ziel hin ausrichten.**

Das kostet Kraft und Überwindung, kein Zweifel. Und deshalb noch einmal die Frage: *Wie essen Sie?* Und eine weitere dazu: *Warum essen Sie?*

- Nur aus Langeweile?
- oder weil sie halt gerade hungrig sind?
- oder wieder einmal aus Frust?
- oder weil die Großmutter immer so lecker kocht?

Essen sollte eigentlich eine ganz andere Aufgabe erfüllen: unsere Körperzellen möglichst vielfältig zu versorgen, um ihnen alle benötigten Bausteine zuzuführen – damit sie sich beständig erneuern können, Tag für Tag. Und das ist eine gewaltige Aufgabe, denn viele Billionen Körperzellen bilden unseren Organismus, und Millionen von Zellen sterben Stunde für Stunde ab, verschlissen und verbraucht.

Wir richten unsere Gedanken also folgerichtig auf die **Neubildung von Körperzellen**, auf den lebendigen Blutstrom, der, mit Sauerstoff und den Bausteinen aus guter Ernährung angereichert, bis in die feinsten Kapillaren unserer Blutgefäße dringt, und somit auch die allerletzte Körperzelle erreicht, von den Haarspitzen bis zur kleinen Zehe.

Heute beim Frühstück ist mir das ziemlich gut gelungen – ich mache sehr gute Erfahrungen, wenn ich dieses innere Bild der **Neubildung von Körperzellen** mit meiner Atmung, die eine Tiefatmung ist, verbinde. Ich führte also meine Gedanken, die ja ständig davongaloppieren wollen, immer wieder zum Teller zurück; stellte mir vor, wie die Nussmilch aus dem strahlendweißen Eiweiß der Cashewkerne, die goldgelb leuchtende Hirse, das violette, anthozyanreiche<sup>1</sup> Zwetschgen- und das mit Rosinen gesüßte Apfelkompott in Dünn- und Dickdarm zerlegt und aufgespalten wird, wie es durch die Membranen der Darmwand hindurchdiffundiert, und mit dem Einfließen des Atems vom Blutstrom bis zu den Zehenspitzen transportiert wird – beim Ausatmen stelle ich mir vor, dass das nährstoffreiche Blut dann den ganzen Körper einschließlich Kopf und Haare wie eine wogende Meereswelle durchflutet. Da wird es einem ganz warm, und der Körper fühlt sich herrlich angenehm an.

Wer in dieser oder vergleichbarer Art und Weise regelmäßig „trainiert“, profitiert mehr und mehr von dem, was er durch die Ernährung zu sich nimmt. Das wage ich nach 16 Jahren des Übens zu sagen. Gesundheit und Jugendlichkeit nehmen beständig zu. Die Energie für die Körperregeneration potenziert sich. Und das ist der Schlüssel für die raschere Entfaltung aller seelischen Werte – denn Körper und Seele gehen immer Hand in Hand. Wird der Körper gesünder, gesundet die Seele. Ist der Körper aber vollkommen gesund, elastisch und aufgeladen, kann die in ihm wohnende Seele *niemals* krank sein. Unmöglich! Stellen Sie sich vor, wie schön das ist, immer jung zu bleiben – und

richten Sie Ihr Bewußtsein beim morgendlichen Erwachen als erstes auf solch ein Bild in Ihrem Inneren:



Das ganze Universum jubiliert, wenn man lernt, in vollkommener Eigenverantwortung für das Erblühen und Gedeihen seines Körpers und seiner Seele zu leben. In welchem Zustand Sie Ihr jetziges irdisches Dasein eines Tages beschließen werden, liegt ausschließlich und alleine in Ihrer Hand!

<sup>1</sup>Anthozyane sind die äußerst gesunden, tiefrotblauen Farbstoffe, die wir in zahlreichen Beeren- und Gemüsearten finden können; bspw. in Heidelbeeren, Brombeeren, oder in Rote Beete.