

BURKHARD HICKISCH
WAS UNS WIRKLICH NÄHRT



arkana

BURKHARD HICKISCH

WAS UNS WIRKLICH NÄHRT

*Grüne Smoothies sind erst der Anfang
Das Basisbuch der neuen Ernährung*



arkana



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2014 Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Zeichnungen © 2014 Burkhard Hickisch
Lektorat: Ralf Lay
Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Fine Pic®, München
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Printed in Germany
978-3-442-34149-8

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Zum Geleit von <i>Victoria Boutenko</i>	11
Vorwort von <i>Christian Dittrich-Opitz</i>	13
Prolog: Das moderne Märchen vom grünen Zaubertrank für alle	17
Einleitung: Mit dem grünen Smoothie fängt alles erst an!.....	20
Teil 1: Unsere Zellen leben vom Licht	24
Leben ist Energie.....	30
<i>Schon die Alten haben es gewusst</i>	35
<i>Lebensenergie ist nicht manipulierbar</i>	37
Energie ist unteilbar.....	40
<i>Alles ist alles</i>	42
<i>Quantenphysik goes green</i>	44
Die Steuerungsfunktion der Einheitsebene.....	48
Informationsfluss durch Biophotonen	51
Jenseits der Lichtgeschwindigkeit	56
Alle Informationen sind immer schon überall.....	62
Die Wirkung der lebendigen Nahrung.....	65
<i>Warum biologische Rohkostqualität wichtig ist</i>	68
<i>Energetische Qualitätsbestimmung nach Bovis-Einheiten</i>	71
Zellschutz durch einen hohen ORAC-Wert.....	74
Kochnahrung blockiert den Energiefluss	76
Vitalstoffe versus leere Kalorien.....	79
Das Fühlen der Einheitsebene statt getrennter Wahrnehmung.....	81
Energie ist immer in Bewegung.....	85
<i>Energetische Leitfähigkeit durch körperliche Fitness</i>	86

<i>Meditation: die lautlose Bewegung der Stille</i>	88
<i>Musik als bewegende Manifestation des Herzens</i>	90
<i>Feel-The-Life-Energy-Sex bringt</i>	
<i>Bewegung in die Partner</i>	91
<i>Fragen Sie sich: Was bewegt mich wirklich?</i>	95
Teil 2: Grüne Pflanzen als Energieträger	96
Chlorophyll als »Lichtbringer« für die Zellen.....	100
<i>Unser »wahres« Blut ist grün!</i>	102
Die energetischen Wirkungen im Körper	106
Grüne Pflanzen als Vermittler der Einheitsebene.....	108
Die direkte Verbindung zum Sein an sich.....	116
Die »Photosynthese« in unseren Zellen	120
<i>Was unser Körper braucht, um für das</i>	
<i>Leben zu brennen</i>	124
<i>Das innere Kraftwerk für Gesundheit</i>	
<i>und Wohlbefinden</i>	126
Teil 3: Grüne Smoothies, unsere	
unerschöpfliche Energiequelle	130
Die Steckdose zur Natur	132
<i>Der grüne Planet schenkt uns seine Gaben</i>	133
<i>Rewild yourself: Führen Sie wieder ein »wildes« Leben!</i>	135
<i>Der Power-Mixer: eine perfekte Kombination aus</i>	
<i>Natur und Technik</i>	138
Der grüne Smoothie als Katalysator für ein neues	
Ernährungsparadigma	142
<i>Einfach und lecker: Jeder kann sich gesund ernähren</i>	144
<i>Nicht nur Trinkgenuss, sondern fühlbare Lebensenergie</i> ...	147
Das »Smooth«-Prinzip	151
<i>Genuss und Freude sind der Motor der Veränderung</i>	152
<i>Empfänglich werden für das, was immer schon da ist</i>	155
Das »Smooth-Prinzip« wirkt auf allen Ebenen.....	158

<i>Körperlich: Reinigung, Regeneration und Verjüngung</i>	159
<i>Emotional: Entspannung, Fühlen, Balance</i>	162
<i>Geistig: Wahrnehmen, Erkennen und erweiterte Sicht</i>	165
<i>Spirituell: Überwindung der getrennten Wahrnehmung</i>	168
Energetische Fülle statt Mangel	171
<i>Vitalstoff-Tankstelle Grüne Smoothies</i>	173
<i>Entfesselte Selbstheilungskräfte</i>	174

Teil 4: Der Lernprozess für alle:

Akzeptanz der freien Lebensenergie!	180
Wie die Wirklichkeit <i>wirklich</i> ist	183
<i>Die reduktionistische Sichtweise aufgeben</i>	186
<i>Wir sind immer schon vollkommen genährt</i>	188
Die freie Lebensenergie versorgt und verbindet alle Ebenen des Seins	190
Wachen, Träumen, Schlafen	193
Wir sind immer schon mehr, als wir denken und annehmen	199
Let the flow flow!	202
Wann bin »ich« authentisch?	204
<i>Wie werde ich aufnahmefähig für die Ungeteilte Energie der Einheitsebene?</i>	205
<i>Wie überwinde ich die Angst vor dem Licht, das alles durchdringt?</i>	208
Lebensenergie = Licht = Liebe	212
Eintauchen in den Einen Nichtgetrennten Prozess des Lebens und ihn nicht blockieren	215
Ich bin du: Mitgefühl, Kooperation und Toleranz als universelle Lebensgrundlage	218
Transzendenz als Sinn des Lebens	223

Teil 5: Unbegrenzt Fühlen: Eine neue Dimension der Wahrnehmung	228
Unbegrenzt Fühlen hat nichts mit Emotionen zu tun	231
<i>Lernen, nicht immer nur auf unsere Emotionen zu reagieren</i>	232
<i>Über das Universum hinausatmen</i>	234
Lebendiges Wasser, das ideale Medium für Lichtinformationen	236
<i>Wann ist Wasser lebendig?</i>	236
<i>Unbegrenzt Fühlen ist nur auf Tauchstation möglich</i>	243
Noch einmal: DAS WAS IST ist immer bereits der Fall.....	248
Niemand braucht ein Utopia.....	251
So werden Sie sensibel für die Ungeteilte Wirklichkeit.....	253
Warum der grüne Smoothie das Einheitsbewusstsein stärkt.....	257
Searchless Eating.....	261
Nicht nur den Hunger stillen, sondern die energetische Einheit des Seins erfahren	263
Die Suche ist unnötig.....	266
Herzenergie kann man schmecken	269
Leben Sie grün, gesund und glücklich!.....	274
<i>Nicht vergessen: Was uns sonst noch alles wirklich nährt</i>	276
<i>Warum ein neuer Lebensstil notwendig ist</i>	283
Jenseits des wissenschaftlichen Materialismus	289
Alles ist vorbereitet.....	296
Epilog: Hymne auf das Supergrüne Eine Herz des Lebens	302
Dank.....	304

Anhang	305
<i>Glossar</i>	305
<i>Mitwirkende (»Individuelle Inputs«)</i>	312
<i>Vorsicht bei der Auswahl der grünen Blätter!</i>	314
<i>Hinweis</i>	314
<i>Weiterführende Literatur</i>	315
<i>Anmerkungen</i>	319

*Ich widme dieses Buch meinem geliebten Lehrer
und Meister Adi Da Samraj, der mir als Erster
empfohlen hatte, green blended drinks (grüne Mixgetränke)
in meine tägliche Ernährung aufzunehmen.
Seine Weisheit und seine Liebe waren eine Inspiration
für jede Zeile dieses Buchs.*

Zum Geleit von Victoria Boutenko

Die Dualität des Seins ist überall gegenwärtig. Auf der einen Seite gibt es Burkhard Hickisch und auf der anderen sein Buch. Es gibt schwarz bedruckte Seiten und eine Weisheit, die auf gelebten Erfahrungen beruht. Unsere Gesundheit lässt sich ebenfalls aus zwei entgegengesetzten Perspektiven betrachten. Auf der einen Seite steht die Wissenschaft, die mit einem Millionenheer von Forschern akribisch den Ursachen von Krankheit auf der Spur ist und dabei immer tiefer in die Mikrowelt eindringt. Aber obwohl Wissenschaftler heutzutage schon mit Nanoteilchen operieren, sind sie immer noch nicht in der Lage, viele Krankheiten zu heilen. Auf der anderen Seite ist die Natur mit ihrer wunderbaren Einfachheit und unleugbaren Weisheit, mit der sie schon seit Hunderten von Millionen Jahren ohne wissenschaftliche Studien auskommt.

Wahrscheinlich brauchen wir beide Seiten, um alle Gesundheitsprobleme der Menschheit lösen zu können. Es ist jedoch nicht leicht, sich auf der dünnen Linie zwischen diesen beiden Bereichen zu bewegen, denn niemand weiß, welche Seite wichtiger ist. Burkhard Hickisch ermutigt die Menschen dazu, der natürlichen Weisheit und dem intuitiven Fühlen ihres eigenen Körpers zu vertrauen. Während die meisten nur fasziniert auf die neuesten Entdeckungen der Medizin schauen, hat er den Mut, auf die natürliche Intelligenz hinzuweisen, die in jedem von uns ruht.

Der Autor empfiehlt bekanntlich allen, grüne Smoothies in die tägliche Ernährung aufzunehmen. Er weist darauf hin, dass die Essenz des grünen Smoothies, nämlich das Chlorophyll, eine der wichtigsten und kraftvollsten Substanzen ist, die die Natur hervorgebracht hat. Wenn wir grüne Blätter in einem starken Mixer pürieren, dann nutzen wir moderne Technologie, um die Heilkraft des Chlorophylls für uns in einer schnelllebigen Welt nutzbar zu machen. Grüne Smoothies sind eine perfekte Kombination aus Technik und natürlicher Gesundheit.

Burkhard ist schon seit vielen Jahren mein Freund. Er hat meine Bücher übersetzt, war der Dolmetscher bei meinen Vorträgen, hat mir Berlin und andere deutsche Städte gezeigt. Im Kontakt mit ihm spüre ich immer wieder, wie stark und unbeirrt er seinem Herzen auch im Alltag folgt. Von daher freut es mich besonders, dass er ein Buch geschrieben hat, in dem er seine tiefen und inspirierenden Einsichten mit viel Herzblut darlegt und kommuniziert.

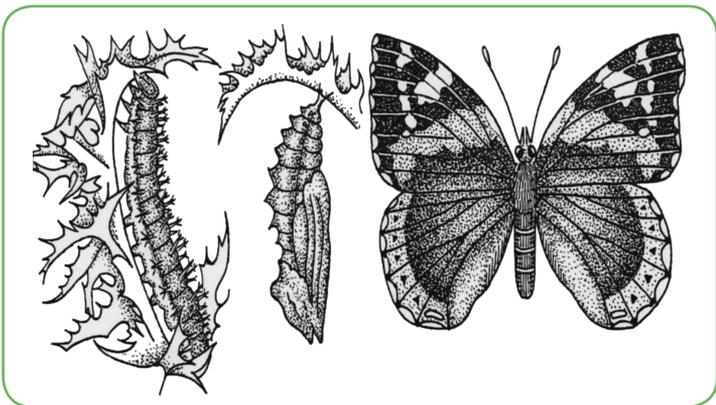
Victoria Boutenko

Vorwort von Christian Dittrich-Opitz

Was uns wirklich nährt ist ein Buchtitel mit einer seltenen Aktualität. Obwohl es zurzeit mehr Ratgeber als je zuvor zu den Themen gesunde Ernährung und gesunde Lebensgestaltung gibt, sind die Menschen heutzutage häufig unternährt – an Lebensenergie für ihre Zellen, an Nahrung für ein freies Fühlen und Erspüren des Lebens, an dem exquisiten Genuss der Einfachheit und Natürlichkeit eines Seinszustands, der keine Stimulation braucht. Zu häufig versuchen Autoren, den Menschen mit einseitigen Lösungen ein Leben von Gesundheit und Lebensfreude in Aussicht zu stellen, was so unerreichbar bleibt, denn Leben ist facettenreich, und so muss auch das, was uns wirklich nährt, vielseitig sein.

Dieses Buch hebt sich wohltuend von vielen anderen ab, weil es den Menschen in einer Ganzheit erfasst, die lebensgerecht ist. Wir besitzen enorme Kraft und Ressourcen in uns, gleichzeitig auch große Verletzlichkeit. Wir brauchen hochwertige physische Nahrung, die uns neben Vitalstoffen vor allem lebendige Energie liefert, gleichzeitig müssen wir auch in unserem inneren Wesen fähig sein, uns von lebendiger Energie berühren und nähren zu lassen. Wir brauchen Entschlossenheit und Zielgerichtetheit, aber genauso die Fähigkeit zum Loslassen all unserer Vorstellungen vom Leben. Wir erreichen Ziele dann am besten, wenn wir sie auch mal vergessen und in der einfachen Freude unserer Handlungen aufgehen.

Ein Leben, das uns wirklich nährt, vereint widerspruchsfrei diese ganz unterschiedlichen Qualitäten in uns zu einer Einheit. Leben entwickelt sich von ganz allein von einer Ebene der Ordnung und Funktionalität zu einer höheren. Jean Piaget und Ilya Prigogine haben hervorragende wissenschaftliche Theorien zur Beschreibung der Entwicklung in höhere Ordnungen geschaffen, doch der moderne Mensch ist oft noch weit davon entfernt, mit natürlicher Entwicklung bewusst zu kooperieren. Lebende Systeme erreichen an einem bestimmten Punkt ein Maximum der Entwicklung, die in ihrem derzeitigen Stadium möglich ist. Danach folgt eine Auflösung der bisherigen Struktur von Funktionalität und ein Quantensprung auf eine neue Ebene. Eine Raupe wird nicht graduell zu einem Schmetterling. Sie fängt irgendwann an, mehr Nahrung zu sich zu nehmen, als sie verarbeiten kann, und stirbt langsam daran. Während die Raupe sich auflöst, entstehen die sogenannten Imaginalscheiben in ihrem Körper, die mit dem Leben der Raupe nichts zu tun haben – aus ihnen geht irgendwann in rasanter Geschwindigkeit der Schmetterling hervor.



Die Entwicklung von der Raupe zum Schmetterling

Die Raupe musste nichts tun, um den Schmetterling hervorzubringen, kein strategisches Denken war notwendig. Die Raupe hat einfach mit dem natürlichen Verlauf kooperiert. So wie der Schmetterling als Potenzial in der Raupe angelegt ist, so ist im menschlichen Körper ein wunderbares Potenzial für Gesundheit und Glück angelegt. Doch der Mensch hat auch die Fähigkeit, die Kooperation mit natürlichen Verläufen zu boykottieren. Wäre die Raupe menschlich, so würde sie wahrscheinlich nicht einfach mehr Nahrung zu sich nehmen, als sie benötigt, denn sie könnte ja dick werden. Oder sie würde mit aller Macht versuchen, ein besonders schöner Schmetterling zu werden, und dieses imaginäre Ziel mit anderen Schmetterlingen vergleichen. Wenn wir diese Vorstellungen auf eine Raupe übertragen, mögen sie uns lachhaft erscheinen, aber dieselben Muster finden wir in der menschlichen Psyche im Umgang mit den einfachsten und natürlichsten Gegebenheiten des Lebens wie Ernährung, Gesundheit, Fühlen oder Glücklichein.

Für alles, was wirklich wichtig und natürlich ist, sind alle Voraussetzungen von der Natur gegeben. Unser Anteil an der Entfaltung dieser Potenziale kann in einer entspannten und freudvollen Kooperation mit der Natur bestehen und in einem Erkennen der Muster in uns, mit denen wir unser Leben unnötig kompliziert machen. Anthony de Mello sprach davon, dass geistige Reife in der absoluten Kooperation mit dem Unausweichlichen besteht. Viele Menschen haben unbewusst Angst davor, dass überwiegend unerwünschte Dinge unausweichlich sind, und versuchen deshalb, ein Maß an strategischer Kontrolle über ihr Leben auszuüben, das sie von einem wahren Genährtsein abhält, weil die Natur sich so nicht in ihrer eigenen Intelligenz entfalten kann. In Wahrheit ist eine exzellente Gesundheit unausweichlich, wenn sich einfach die innewohnende Natur des Körpers frei entfaltet.

ten kann. Glück und Freude sind unausweichlich, wenn wir wirklich in der fühlenden Natur unseres Körpers ankommen.

Burkhard Hickisch gibt uns für ein Leben in Kooperation mit den großartigen unausweichlichen Dingen, die das Leben für uns bereithält, viele sinnvolle Anregungen und Inspirationen. Dieses Buch ist eine Einladung zu einem Leben, das nicht mehr von Angst geprägt ist, die Natur könnte eventuell etwas Wichtiges vergessen haben. Es ist eine Einladung zu einem Leben in der absoluten Harmonie mit der Natur, deren lebendiger Ausdruck wir sind.

Christian Dittrich-Opitz

Prolog:

Das moderne Märchen vom grünen Zaubertrank für alle

Es gab einmal einen Planeten namens Erde, auf dem lebte eine Menschheit, die sich immer stärker vermehrte. Um sich in den riesigen Ballungsräumen, die die Menschen überall auf der Erde bewohnten, ausreichend ernähren zu können, aßen sie nur noch die Lebensmittel, die sie selbst erfunden hatten und künstlich herstellten, aus Angst, dass nicht alle satt werden. Wehrlose »Nutztiere« wurden in großen Massen gehalten und standen ebenfalls auf dem Speiseplan. Niemand wusste mehr, woher das Essen kam und woraus es eigentlich bestand. Hauptsache, es schmeckte so, wie es den Menschen als guter Geschmack anerzogen worden war.

Der Planet fühlte immer stärker, dass es so nicht weitergehen konnte, denn die Menschen hatten sich zu sehr von einer rechten Lebensweise entfernt und die natürliche Ordnung zu stark in Mitleidenschaft gezogen. Alle waren gehetzt und getrieben und kümmerten sich nur noch um sich selbst. Das Energiefeld der Erde sackte immer weiter ab und war drauf und dran, so tief in den Keller zu rutschen, dass die natürlichen Lebensvorgänge nicht mehr gewährleistet werden konnten.

Der Erde war klar, dass etwas geschehen musste. Doch wie ließ sich die allgemeine Dunkelheit erleuchten? Wie konnten die Menschen wieder lebendig und glücklich werden?

Nachdem sie eine Zeit lang angestrengt nachgedacht hatte, kam der Erde eine zündende Idee. »In meinen grünen Blättern ist doch alles enthalten, was die Menschen brauchen, damit sie gesund sind und sich des Lebens freuen!«

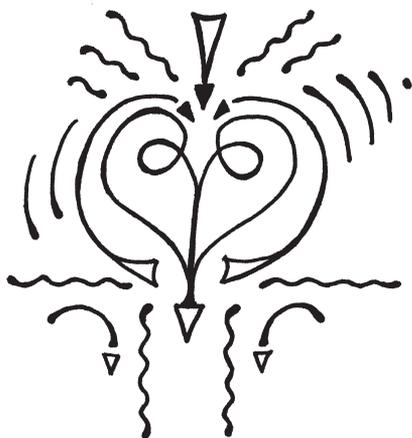
Und so beauftragte der Planet die gute Hexe, einen Zaubertrank zu erfinden, der aus ganz vielen grünen Blättern bestand. Die gute Hexe braute den Zaubertrank nicht in einem uralten Kessel auf dem Feuer, sondern in einem hochmodernen Power-Mixer, für den sie nur einen Stromanschluss brauchte. Nach einer längeren Testphase, in der sie viele Zutaten – darunter auch exotische Früchte – ausprobiert hatte, schmeckte der grüne Trank schließlich richtig lecker. Die gute Hexe wünschte sich, dass sich jeder den Zaubertrank zu Hause selbst zubereitete; denn sie war natürlich nicht in der Lage, das grüne Lebenselixier allen Menschen persönlich zu bringen.

Zuerst nahmen bei ihren Verkostungen nur ein paar Neugierige einen zaghaften Schluck. Doch schon bald bildeten sich lange Schlangen. Schließlich machte das Wort vom köstlichen Zaubertrank die Runde wie ein Lauffeuer, und alle, die noch keinen hatten, kauften sich einen Mixer, um sich in der heimischen Küche den wunderbaren Zaubertrank zuzubereiten.

Je mehr die Menschen von ihm tranken, desto mehr ging ihnen das Herz auf, und desto mehr Licht durchflutete ihren Körper. Nach und nach merkten alle, wie sehr sie sich vom wahren Leben abgeschottet hatten, und fingen an, wieder aufeinander zuzugehen und miteinander zu kooperieren. Sie halfen, unterstützten und inspirierten sich gegenseitig, wo sie nur konnten. Auch aßen sie keine Tiere mehr, weil

sie ihnen nicht mehr schmeckten und weil sie Mitgefühl mit ihnen hatten. Ihre Städte wurden wieder grün und ihre Umwelt sauber. Endlich machte es wieder so richtig Spaß, auf der Erde zu leben. Die Augen öffneten sich, und die Menschen nahmen zum ersten Mal seit Langem die volle Schönheit des Planeten, aber auch ihre eigene Herrlichkeit wahr.

Von nun an verehrten sie die grünen Blätter, weil ihnen klar war, wie viel sie ihnen zu verdanken hatten. Am meisten aber freute sich die gute Hexe, denn sie hatte es immer gewusst: Alle Wesen und Dinge sind immer schon eins im Herzen!



Einleitung:

Mit dem grünen Smoothie fängt alles erst an!

In meinem Buch geht es um Nahrung. Das ist kein Rechtschreibfehler, und es fehlt auch nicht das »Er-« vor dem Wort. »Nahrung« und »Ernährung« sind gängige Begriffe, und jeder hat eine individuell gefärbte Vorstellung davon, was darunter zu verstehen ist. Mir geht es hier jedoch um das, was uns tatsächlich *nährt* – um das, was existieren muss, damit Leben entstehen und fortbestehen kann. Was ist die Grundlage unserer Lebendigkeit? Nahrungsmittel und Ernährung sind wesentliche Grundpfeiler, aber wir sind keine Maschinen, die man nur mit »Treibstoff« füllen muss, damit sie funktionieren und ihre Arbeit tun.

Die landläufige Vorstellung von Nahrung und Ernährung ist reduziert auf ein Muster, das ich das »Voll-leer-Prinzip« nenne. Leben (Aktivität) bedeutet »voll«, und Tod (Inaktivität) bedeutet »leer«. Nur wenn genug Kraftstoff vorhanden ist, kann der Motor brennen und die Maschine laufen. Nahrung geht über diese schwarz-weiße, auf Kalorien beschränkte Sichtweise weit hinaus, denn es gibt viel mehr, was uns nährt, ob wir es bewusst wahrnehmen oder nicht. Wir haben nicht nur einen Magen und einen Darm, sondern noch viele andere Organe und Sinne. Und wir haben Milli-

arden Zellen, die rund um die Uhr aktiv sind und genährt sein wollen. Wir haben nicht nur einen Körper, sondern auch Gefühle und Gedanken. Wir sind ein lebendiges System, das auf allen Ebenen genährt sein will. Und eine solche in jedem Moment stattfindende Nahrung geschieht im Verbund mit allen anderen existierenden Systemen. Denn zwischen »ich« und »du«, zwischen Subjekt und Objekt, lässt sich bei näherer Betrachtung keine klare Grenze ziehen. *Alles ist miteinander verbunden!* In lichten Momenten haben viele ein spürbares Gefühl in diese Richtung und fühlen sich beschwingt von der Vorstellung der Einheit des Seins. Dann vergessen sie ihr Gefühl schnell wieder, weil es im Alltag kompliziert sein kann, konsequent auf der Grundlage dieser Erkenntnis zu leben. Trotzdem bleibt die Tatsache bestehen, dass alles miteinander verbunden ist, und bestimmt als solche unser Leben, auch wenn wir uns immer wieder abschotten und dem Gedanken auf den Leim gehen, wir wären getrennte Wesen, die nur selbst und in Konkurrenz zu anderen für sich sorgen könnten.

Die Art der Nahrung, die ich in diesem Buch erkunde, lässt sich weder klar definieren noch differenzieren und deutlich voneinander abgrenzen. Meine gewohnten Konzepte gerieten ins Wanken, als ich 2008 anfang, grüne Smoothies zu trinken. »Wow, was ist das?«, war meine erste Reaktion. Eine solche Vitalstoffpower hatte mein Körper bis dahin noch nicht erfahren. Und ich wurde bald nicht nur körperlich fitter, sondern auch emotional ausgeglichener und geistig klarer. Mein ganzes Leben hat sich seitdem stark verändert, weil sich die kraftvolle Lebensenergie, die mich durchströmte, neue Bahnen schaffen musste, um frei fließen und sich freudig ausdrücken zu können.

Dieses Buch ist ein weiteres Beispiel dafür, was der grüne Smoothie in mir bewirkt hat. Ich schreibe heute über Din-

ge, die ich erlebt habe und weiterhin erlebe, obwohl sie gar nicht auf meinem Lebensplan standen. Ich beobachte in mir eine enorm gesteigerte Sensibilität für das Grenzenlose Sein, eine regelrechte Explosion in der fühlenden Wahrnehmung und der bewussten Aufmerksamkeit, von der ich noch nicht einmal zu träumen gewagt hatte.

Mir wurde schnell klar, dass der grüne Smoothie nicht zufällig gerade in unserer Zeit das Licht der Welt erblickte. Und die Ursache liegt meiner Meinung nach nicht darin, dass uns heute aufgrund unserer technologischen Entwicklung der Power-Mixer zur Verfügung steht, den wir mit Strom aus der Steckdose anwerfen können und der uns das Kauen der vielen grünen Blätter abnimmt. Für mich ist der grüne Smoothie ein unerwartetes »Geschenk des Himmels«, durch das wir erfahren können, was uns wirklich nährt: nicht leere Kalorien aus totgekochtem Essen, sondern die freie Lebensenergie aus lebendiger Nahrung, die unteilbar ist und unseren Körper wonnig durchflutet! Im ekstatischen Rausch dieser wunderbaren Energie voller Licht und Liebe möchte ich im Bereich der Ernährung zu einem Bewusstseinswandel anregen, weil ich tief im Herzen davon überzeugt bin, dass der grüne Smoothie erst der Anfang ist. Mit ihm kommt wieder das Licht in unseren Körper, das die grünen Pflanzen für uns »einfangen«. Und als lichtvolle Wesen, die voller Leuchtkraft sind, werden wir ganz anders leben und eine völlig andere, wirklich mitmenschliche Kultur aufbauen.

Der nächste Schritt unserer menschlichen Entwicklung beruht auf der Erkenntnis, dass Lebensenergie = Licht = Liebe uns wirklich nährt und dass es nicht allein die manifesten Stoffe sind, so grün, frisch und vital sie auch sein mögen. Wir sind wie gesagt immer mit allem verbunden und leben immer schon in der von Natur aus bestehenden Einheit des Seins. Mit diesem Buch möchte ich dazu beitragen,

dass wir unsere erhabensten Gedanken über uns selbst als Menschen und über das Leben als solches endlich zu unserer konkreten kooperativen Lebensgrundlage machen, und zwar weltweit und dauerhaft! Es gibt nur *eine* Universelle Lebensenergie und nur die Eine Ungeteilte Wirklichkeit, die uns nährt, wenn wir es zulassen und offen sind für das Eine Nichtgetrennte Sein, das immer bereits existiert – jenseits aller augenscheinlichen Getrenntheit!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein ungeteiltes und ganzheitliches Lesevergnügen, bei dem Sie auch Erfahrungen sammeln, die über eine reine Vermittlung von Informationen weit hinausgehen. Ich mache mir derweil einen doppelten grünen Smoothie und trinke ihn auf Ihr Wohl!

*Herzlichst,
Burkhard Hickisch*

Teil 1

Unsere Zellen
leben vom Licht

Was ist Leben? Ich wollte schon immer ein Buch mit dieser Frage beginnen. Wenn wir wissen wollen, welche Lebensweise – einschließlich welcher Ernährung – die richtige für uns ist, dann müssen wir Klarheit darüber gewinnen, wie das Leben eigentlich funktioniert. Wir können nur dann gesund und fit sein und unser Dasein meistern, wenn wir eine Vorstellung und ein Gefühl dafür haben, *was* Leben *ist* und *warum* wir leben. Ob wir den letzten Grund unserer Existenz kennen oder nicht, unsere individuelle Lebensweise ist immer ein Ausdruck dessen, was wir über das Leben und unsere Existenz annehmen oder zu wissen glauben. Wir können uns nur so verhalten, wie es unseren tiefsten (und oft unbewussten) Vorstellungen über uns selbst und über die Welt entspricht – in diesem Sinne sind wir uns selbst immer schon auf eine sehr radikale Weise treu. Ob diese Treue allerdings zu einem glücklichen Leben führt, steht auf einem anderen Blatt. Wir sind immer das, was wir zu sein glauben. Und wenn wir davon überzeugt sind, dass wir bestimmte Dinge brauchen, dann brauchen wir diese Dinge, und dann strukturiert sich unser gesamtes System anhand dieser mentalen Vorgabe.

Die Welt ist psychophysisch: Der Wahrnehmende und das Wahrgenommene beeinflussen sich gegenseitig. Wenn wir beispielsweise glauben, ohne eine geregelte Arbeit nicht leben zu können und ohne Partner einsam zu sein, dann hat diese Annahme tatsächlich die Kraft, unsere konkrete Erfahrung und unser Glücksempfinden zu bestimmen. Auch wenn wir das Leben hassen mögen, das wir auf diese Weise leben, so haben wir es uns doch im Grunde selbst erschaffen.

Mitgefühl lohnt sich immer

Die Tatsache, dass sich jeder sein Leben selbst kreiert, sollte keine Rechtfertigung für mangelndes Mitgefühl sein. Im Gegenteil: Sie impliziert auch, dass jeder sein Leben (bis zu einem gewissen Grad) verändern kann. Und je mehr Verständnis und Unterstützung jeder von allen bekommt, desto besser gelingt eine positive Lebens-neu!-gestaltung.

Die gute Nachricht ist, dass wir aufgrund der Identität von (scheinbar innerer) Sichtweise und (scheinbar äußerer) Realität natürlich auch einen gewissen Handlungsspielraum haben, sobald uns dieser direkte Zusammenhang klar ist. Wir sind der Schöpfer unseres Seins, auch wenn es sich nicht so anfühlen mag und es oftmals bequemer ist, sich als Opfer zu fühlen und anderen Personen, Umständen und Dingen die Schuld zu geben.

Aber um zu meiner Eingangsfrage zurückzukommen: Was ist Leben? Wir kommen nicht darum herum, uns diese Frage zu beantworten, wenn wir unser Leben eigenverantwortlich und positiv gestalten wollen. Ich bin zum Beispiel fest davon überzeugt, dass ich aus purem Licht bestehe. Meine Zellen können vom Licht in der Nahrung leben, weil sie selbst aus Licht bestehen. Das »äußere« Licht geht mit dem »inneren« Licht in Resonanz. Dies ist möglich, weil das Licht immer *das Licht* ist. Es ist ein von Natur aus Ungebrochenes Feld, das immer als Einheit wirkt, auch wenn es sich scheinbar in getrennte Formen bricht. Diese mit dem Herzen erahnte

Intuition ist für mich kein philosophisches Konzept, sondern eine fühlende Wahrnehmung in der Tiefe der Aufmerksamkeit, zu der mein oberflächliches und abgelenktes Alltagsbewusstsein hin und wieder bewussten Zugang findet. Ich spüre, wie meine Zellen vibrieren und im Licht tanzen, wenn ich mich gut und voller Energie fühle. Und ich spüre auch, dass ich wieder Licht tanken muss, wenn Kraft und Antrieb nachlassen, weil ich zu viel Licht »verbrauche«, anstatt es anregend und ordnend durch meine Zellen fließen zu lassen. Das Licht, das ich »verbrauche«, verschwindet natürlich nicht, denn das ist unmöglich. Es bleibt nur gefangen in (repetitiven) körperlichen und geistigen Abläufen, mit denen ich mich identifiziere und damit das »für mich« festhalte, was von Natur aus frei und ohne persönliche Identität durch mich hindurchströmen will.

Easy Energy Exercise

Nr. **1**

LICHT TANKEN

(Bitte in der Zeit nach dem Sonnenaufgang und vor dem Sonnenuntergang praktizieren.)

Körperstellung: erhobene Arme (angewinkelt), offene Handflächen, leicht gebeugte Knie.

- Atmen Sie langsam und ruhig durch die Nase ein und aus.
- Stellen Sie sich jetzt vor, Sie atmen strahlend helles Licht ein und verteilen es beim Ausatmen im ganzen Körper (bis in die Fußnägel und Kopfhaare).
- Atmen Sie so lange das Licht ein, bis jede Zelle sich in Ihrer Intuition hell erleuchtet anfühlt.

Ich habe mich dafür entschieden, das Leben aus der lichtvollen Perspektive heraus zu betrachten und zu leben. Mein Herz sagt mir, dass diese Sichtweise der Wirklichkeit, wie sie tatsächlich ist, am nächsten kommt. Meine Zellen leben nicht von Nährstoffen, sondern von purer Lebensenergie, die als einheitliches Lichtfeld wirkt, das in gebrochener Form als stoffliche Substanzen in Erscheinung tritt und als mein Bewusstsein diese wahrnimmt. Es hängt allein von unserem Fokus ab. Die ganzheitliche Intuition fühlt die immer schon bestehende Einheit, während die getrennte Wahrnehmung die gebrochenen Formen beobachtet, die sich ihr zeigen. Ich bin neugierig, wo »ich« einmal lande, wenn ich immer mehr erkenne und zulassen kann, was *Leben als Leben* (und nicht als meine begrenzte Vorstellung davon) *ist*. Ich glaube, am Schluss bleibt gar kein »Ich« übrig – genauso, wie außerhalb der getrennten Wahrnehmung kein »Ich« existiert, weil alles nur *Licht* ist, das sich in all das bricht, was das »Ich« dann in seiner Zeit und seinem Raum wahrnimmt und nicht wahrnimmt.

Aber bricht das Licht sich wirklich *von sich aus*, oder bin es doch eher ich, der ich das Licht durch seine individuellen Wahrnehmungsfilter zu der Welt auffächere, in der ich mich anschließend wiederfinde? Ist unser Gehirn also in Wahrheit eine Art »Downsize«-Prisma, das aus dem Ungebrochenen Licht der Ungeteilten Wirklichkeit eine gebrochene, individualisierte und nur kurzzeitig existente Scheinwelt zaubert? Und wenn ja, wie können wir dieser Scheinwelt entfliehen? Wollen wir das denn? Ist es überhaupt möglich, »hinter« den Schleier zu blicken? Oder sind wir dazu verdammt, endlos in unserem selbstgezimmerten Labyrinth umherzuirren?

Nun, am Ende des Buchs wissen wir vielleicht mehr ...

LICHTAUSTAUSCH

(Bitte in der Zeit nach dem Sonnenaufgang und vor dem Sonnenuntergang praktizieren.)

Diese Übung ist eine Weiterführung von Easy Energy Exercise Nr. 1.

Körperstellung: erhobene Arme (angewinkelt), offene Handflächen, leicht gebeugte Knie.

- Atmen Sie langsam und ruhig durch die Nase ein und aus.
- Atmen Sie wieder das Licht ein, und verteilen Sie es beim Ausatmen im ganzen Körper. Atmen Sie so lange langsam und tief ein und aus, bis sich Ihr Körper anfühlt, als sei jede Zelle hell erleuchtet.
- Befördern Sie dann dieses Licht beim Ausatmen durch die Haut nach außen, sodass das innere Licht mit dem äußeren verschmilzt.
- Atmen Sie jetzt das äußere Licht ein, lassen Sie es im Körper zirkulieren und beim Ausatmen wieder nach außen strömen.
- Nach ein paar Atemzügen entsteht ein »Lichtkreislauf«, der den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und wieder hinauf durchströmt. Fühlen Sie, wie jede Zelle von Licht überflutet wird.
- Zweck der Übung ist die Stärkung der fühlenden Intuition, dass alles aus Licht besteht.

Leben ist Energie

So wie jeder mehr oder weniger seine eigene Vorstellung vom Leben hat, so haben und hatten im Verlauf der Menschheitsgeschichte auch alle Stämme und Völker als Kollektive ihre eigene Deutung des Großen Seins, in dem alles entsteht, sich verändert und wieder vergeht. Es ist interessant, welche Vielfalt an Lebensinterpretationen die Menschheit hervorgebracht hat. Jeder Mythos ist dabei ein Deutungsversuch, der die besonderen zeitlichen und räumlichen Lebensbedingungen des Kollektivs widerspiegelt. Der größte gemeinsame Nenner besteht lediglich darin, dass alle Schöpfungsmythen, Kulturen, Religionen und philosophischen Systeme im Grunde genommen (kollektive) menschliche Erfindungen sind, die entwickelt wurden, um sich einen Reim aus der zutiefst rätselhaften Existenz zu machen, die uns umgibt. Heute haben wir ein ausgeklügeltes wissenschaftliches Instrumentarium, um der Wirklichkeit auf die Pelle zu rücken, aber sind wir dadurch objektiver geworden und der Wahrheit unserer Existenz näher gekommen? Ist die Vorstellung einer Objektivität nicht genauso ein Mythos?

Spätestens seit den Forschungen des Physikers Werner Heisenberg (1901–1976) wissen wir, dass ab einer bestimmten Ebene die Beobachtung das Beobachtete beeinflusst und es damit keine von der Subjektivität losgelöste oder ihr sogar gegenüberstehende Objektivität geben kann. Aber schon die meisten Schöpfungsmythen beschreiben, wie »das Eine« sich

geteilt hat und zu zwei wurde. Das Eine ist Energie, Licht, Wort oder Klang und manifestiert und vervielfältigt sich durch die Schöpfung. Die Schöpfung ist nicht vom Schöpfer getrennt, die schöpferische Lebensenergie nimmt nur unendlich viele Formen an. So getrennt diese Formen auch erscheinen mögen, so bestehen sie doch immer aus der Energie, die vor der Schöpfung noch eins war. Und da der Mensch selbst eine getrennte, erschaffene Gestalt ist, kann er natürlich sich selbst und alles (scheinbar) andere auch nur als voneinander getrennt wahrnehmen. Aber er spürt, dass Leben Energie ist, die alles belebt und sogar das scheinbar »Unbelebte« hervorbringt. Der Akt der Schöpfung ist ein energetisches Phänomen, das etwas bewirkt und in Erscheinung treten lässt. Jeder biologische Vorgang ist ein energetischer Schöpfungsakt, in dem eine Veränderung stattfindet, die neue Formen und Strukturen erschafft. Die getrennte Wahrnehmung beobachtet chemische und physikalische Prozesse, deren Ursache jedoch keine Substanzen oder Gegenstände sind. Nur die schöpferische Lebensenergie selbst kann Dinge hervorbringen oder verändern, sie ist die »innere Bewegung«, die den stofflichen Prozess in Raum und Zeit steuert. Und dieser Prozess ist von Natur aus eine Einheit, so wie die Schöpfung auch immer schon eins mit dem Schöpfer ist, also mit dem Zustand, in dem sich die Dinge noch nicht manifestiert und dadurch getrennt haben.

Warum kommt es überhaupt zu einer Manifestation? Warum bleibt Energie nicht einfach Energie? Für mich gibt es zwei Antworten auf diese Frage:

Antwort 1: Energie bleibt immer Energie, auch wenn sie die unterschiedlichsten Formen annimmt. Ihre Natur ist paradox, sie kann sowohl manifest als auch nichtmanifest sein.

Antwort 2: Energie manifestiert und verstofflicht sich deshalb, weil jedes Teilchen von Natur aus sowohl Energie



Burkhard Hickisch

Was uns wirklich nährt

Grüne Smoothies sind erst der Anfang

Das Basisbuch der neuen Ernährung

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 320 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

2 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-442-34149-8

Arkana

Erscheinungstermin: Februar 2014

Lebendige Nahrung = Lebensenergie, Licht, Liebe.

Wie können wir uns so ernähren, dass wir mit unserer Nahrung echte Lebensenergie aufnehmen und uns gesund und lebendig fühlen? Bestsellerautor Burkhard Hickisch erklärt, warum die grünen Smoothies viel mehr sind als ein neuer Ernährungstrend. Unsere Zellen leben vom Licht und die grünen Moleküle der Pflanzen versorgen uns als Verbindungsglied zwischen Sonnenlicht und Materie mit dem Licht, das wir als Körper-Geist-Wesen brauchen.

In seinem Buch erfahren sie, was auf der energetischen Ebene passiert – je nachdem, wie sie sich ernähren und welchen Lebensstil sie führen. Der Autor verbindet Theorie und Praxis, indem er nicht nur neue Denkanstöße vermittelt, sondern ihnen auch viele Übungen und Rezepte vorstellt, mit deren Hilfe sie sensibler und empfänglicher für die Lebensenergie werden, die alles durchströmt.

 [Der Titel im Katalog](#)