

ESSEN *ade*

NASCHEN *okay*

leben von  
Lichtnahrung



Dirk Schröder

ESSEN ade  
NASCHEN okay

leben von  
Lichtnahrung

A photograph of a tree with a thick, gnarled trunk and a large, glowing, ethereal canopy that appears to be made of light or smoke. The tree is set against a clear blue sky. The glowing canopy is the central focus of the image, with light rays emanating from it. The tree's trunk is dark and textured, contrasting with the bright, airy canopy.

Dirk Schröder

**Dirk Schröder**

**ESSEN ade, NASCHEN okay**

**Leben von Lichtnahrung**



Books on Demand

*Wir sind keine menschlichen Wesen,  
die eine spirituelle Erfahrung machen.*

*Wir sind spirituelle Wesen,  
die eine menschliche Erfahrung machen.*

*Drunvalo Melchizedek*

*Die Reiche jenseits von Körper und Verstand  
sind nur dem Glauben zugänglich,  
und unser Verstand kennt keinen Glauben,  
er braucht Beweise, um an etwas glauben zu können.  
(Stalking Wolf, Lipanapache, aufgeschrieben von Tom  
Brown)*

*Ich danke meiner Frau,  
die immer an mich geglaubt hat!*

# Inhalt

Vorwort

Die Umstellung auf Lichtnahrung

Auszüge aus meinem Tagebuch

Tag der Entscheidung

Mit neuem Schwung unterwegs

Begegnung mit Jasmuheen bestellt

Was ist mit der Sexualität?

Tagebuch fünfte Woche

Süße Erkenntnisse

Einkaufen als Bedürfnis?

Das medizinische Wunder

Die Geistwelt nutzt jede Gelegenheit

Tag der Wunder und der Kraft -

Neue Anregungen von oben

Tagebuch sechste Woche

Jetzt kommt es raus

Skilaufen, wie eh und je

Sag ich's, oder sag ich's nicht?

Der schlimmste Geburtstag ihres Lebens

Die größten Herausforderungen

Tagebuch siebte Woche

Alte Glaubenssätze ade

Sexualität ist mehr als die Triebkraft

Start zur Lichtnahrung in der Schwitzhütte

Tagebuch achte Woche

Sexualität im anderen Licht  
Der mächtige Einfluss der Familie  
Die neue Präsenz  
Das Gesetz der Resonanz

Tagebuch neunte Woche  
Eine Zusammenfassung

Tagebuch zehnte Woche  
Macht der Gewohnheit  
War die Umstellung wirklich erfolgreich?

Tagebuch elfte Woche  
Nicht ganz fit  
Wünsche werden wahr  
Ist naschen erlaubt?  
Erst jetzt in der Dualität

Tagebuch zwölfte Woche  
Eine Vorausschau

Tagebuch 13. bis 14. Woche  
Essen zu zweit  
Synchronizität wie im Lehrbuch  
Gnost, die magische Führung  
Ausblick im April

Große Veränderung in meiner Familie  
Wertschätzung für das Essen  
Mein Aussehen überzeugt

Mehr als ein starker Wille  
Was ist die innere Vision?  
Kommunikation mit der anderen Seite

Leben mit einem Pranier

Was mein Arzt dazu sagt

Über die Risiken der Lichtnahrung

Pranier gab es immer schon

Fragen an Jasmuheen

Wie leben andere „Lichtköstler“?

Omsa – vom Bahnarbeiter zum Pranier

Ist Lichtnahrung bei Kindern möglich?

Befragung weiterer Pranier

Was sagt ein erfahrener Begleiter dazu?

Wovon werden wir ernährt?

Was ist eigentlich „Lichtnahrung“?

Leben von Gottes Licht

Fressen wir uns zu Tode?

Weniger essen als Garant für ein langes Leben

Wo sind wir mit unserem Bewusstsein?

Welche Aufgabe hat unser Bewusstsein?

Mit allen Sinnen genießen

Leben von Luft und Liebe?

Ausblick

Häufig gestellte Fragen

Anhang

Bücher – Audio – Kurse

## Vorwort

In meinem ersten Buch „Lichtnahrung - Grenzen ausdehnen, lichtvoll leben“ habe ich sehr ausführlich meine Umstellung auf die sogenannte Lichtnahrung beschrieben und die Erfahrung anderer Menschen zusammengetragen. Ich möchte noch einmal betonen, dass es sich bei dem Umstellungsprozess, den die Australierin Jasmuheen als „21-Tage-Prozess“ bezeichnet hat, nicht um Fasten handelt. Es ist eine Umstellung, die andere Auswirkungen auf unseren Körper hat. Das Wort „Neuprogrammierung“ beschreibt diesen Prozess nach meiner Erfahrung am besten. Dadurch kommen wir in die Freiheit, uns immer wieder neu entscheiden zu können, ob wir essen wollen oder nicht. Die Essgewohnheiten verändern sich, neue Potenziale können sich entfalten.

In diesem Buch beschreibe ich die Herausforderungen, in unserer Gesellschaft ohne Essen zu leben. Dazu habe ich auch andere „Pranier“ befragt, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Es kommen aber auch mein Arzt zu Wort und eine Geistheilerin, die diesem Prozess sehr kritisch gegenübersteht.

Es ist eine Kunst, in unserer Gesellschaft diese Lebensform zu vertreten und die Herausforderungen, die täglich auf mich zukommen, zu meistern. Die Kunst besteht auch darin, die Sorgen und Ängste, die andere Menschen erfüllt, wenn sie meine Geschichte hören, nicht zu übernehmen.

Als ich mit dem Trinken von Alkohol aufgehört hatte, ebenso mit dem Rauchen und dem Essen von Fleisch, konnte ich erfahren, wie schwierig es ist, die eingefahrenen Gewohnheiten unserer Gesellschaft zu verlassen. All dies war für die Menschen letztendlich doch nachvollziehbar, ja,

ich berührte manchmal sogar ihre eigenen Schwächen und sie änderten ihr Verhalten. Doch dass ich nun nicht mehr essen muss, sprengt erst einmal all ihre Vorstellung.

Inzwischen habe ich eine gute „Antenne“ dafür bekommen, wem ich von der Lichtnahrung erzähle, und wann es besser ist, auszuweichen. Bei einer Einladung ist es für mich manchmal geschickter, einige Dinge auf den Teller zu legen und sie langsam zu genießen, um nicht erklären zu müssen, warum ich denn nichts esse. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass Menschen, die für das Thema Lichtnahrung offen sind, mich darauf ansprechen.

Mit dem Titel „Essen ade, naschen okay“ möchte ich die Vorstellung entkräften, dass Menschen, die von Lichtnahrung leben, absolut nichts mehr essen. Nach dem Umstellungsprozess sind wir in Wahlfreiheit zwischen essen und nicht essen, und der Körper spielt dabei wunderbar mit. Die unendliche Vielzahl von Geschmäckern, die wir auf der Erde genießen können, halte ich für etwas ganz Besonderes. Es können wunderbare Sinneswahrnehmungen sein, denen ich die Türe verschließen würde, wenn ich strikt nichts mehr zu mir nähme.

Nach meinem Verständnis geht es genau darum, die Sinne in alle möglichen Richtungen zu erweitern. Was für ein Erlebnis ist es beispielsweise, unbekannte Speisen und Getränke zu kosten. Es öffnen sich neue Welten, neue Informationen werden damit in unserem Körper verankert. Ich muss als Pranier nicht darauf verzichten. Ich kann mir die Rosinen herauspicken und das ganze Spektrum der Sinneswahrnehmung genießen. Dafür reichen kleine Mengen, die ich auf der Zunge zergehen lasse.

Mit meinem neuen Essverhalten stoße ich manchmal auf Unverständnis, manchmal auf Neugierde und Interesse. Ich traf in den letzten fünf Jahren auf Menschen, mit denen ich wertvolle Diskussionen über das Thema führen konnte. Mein

Blick und meine Sichtweise haben sich damit verändert, erweitert und die Frage, wovon wir ernährt werden, hat ganz spannende Aspekte bekommen, über die ich in diesem Buch schreibe.

## Die Umstellung auf Lichtnahrung

Seit Januar 2007 esse ich kein Frühstück, kein Mittagessen und kein Abendessen mehr. Ich bin frei davon, essen zu müssen, um zu leben. Ich kann essen, wenn es in Gesellschaft sein muss oder mich der Geschmack interessiert - kleine Portionen nur für die Freude. Die Bandbreite der Gefühle, die mit dem neuen Zustand verbunden sind, reicht von „unglaublich“ bis „selbstverständlich“. Dabei sehe und merke ich, dass ich ernährt werde, dass ich an eine kosmische Energiequelle angebunden bin und es mir damit sehr gut geht. Natürlich macht es mein alltägliches Leben leichter: nicht mehr einkaufen, nichts mehr kochen, nicht mehr abspülen ... Doch mit dem Lichtnahrungsprozess ist noch viel mehr verbunden.

Im Herbst 2004 hörte ich zum ersten Mal, dass man ohne zu essen leben kann. Es war nach einer Schwitzhütten-Zeremonie<sup>1</sup>, als ein neuer Teilnehmer beim Essen ganz beiläufig von Lichtnahrung und dem 21-Tage-Prozess erzählte. Ich war wie elektrisiert. Es war mehr als nur Neugierde. Ich versuchte an diesem Abend, so viel wie möglich von dem Mann darüber zu erfahren, merkte aber, dass mir das, was ich da hörte, unglaublich erschien. Ich kannte das indianische Visionsuche-Ritual, und damit wusste ich, was es heißt, vier Tage nichts zu essen und nichts zu trinken; doch mit der Lichtnahrung sah ich die Möglichkeit, weit darüber hinauszugehen. Was ich an diesem Abend gehört hatte, klang so, als sei jeder in der Lage, von kosmischer Energie zu leben. Ich las das Buch „Lichtnahrung“ von Jasmuheen (Quellenverzeichnis) - nein, ich verschlang es förmlich. Vieles ging in Resonanz mit mir, weil ich einiges von dem, was sie schreibt, bereits erlebt

hatte. Das Thema Lichtnahrung ließ mich seit jenem Abend nicht mehr los.

In meinem Leben gab es schon mehrere Situationen, in denen ich vom ersten Augenblick an wusste: „*Das muss ich machen.*“ So war es auch jetzt. Es brauchte dann allerdings einen längeren Prozess, bis der Zeitpunkt für mich reif war, mit der Umstellung zu beginnen. Jeder weiß sicherlich, wie es ist, wenn man sich für etwas ganz Spezielles interessiert. Sei es für ganz banale Dinge wie ein neues Auto, das man sich wünscht, ein neues Gewand, das man sich gerne leisten möchte oder eine Veranstaltung, die man besuchen will. Dann wird unsere Aufmerksamkeit darauf fokussiert und die richtigen Informationen erreichen uns scheinbar „zufällig“. So hörte ich von weiteren Menschen, die diesen Lichtnahrungsprozess durchlaufen hatten, sprach bei Freunden ganz vorsichtig das Thema Lichtnahrung an und äußerte schon mal, dass ich auch diesen Prozess machen möchte. Der Same Lichtnahrung war in mir gelegt und er begann zu keimen.

Zwei Mal glaubte ich so weit zu sein, um mit der Umstellung zu beginnen. Doch beide Male war es eine Entscheidung, die vom Kopf kam und nicht vom Bauch und vom Herzen, wie ich es sonst kenne. Es war halbherzig und hatte nicht die Kraft, die solch ein Schritt braucht. Doch der Same keimte und als auf diesem Weg ein Mann in mein Leben trat, der mein Mentor wurde, brach er aus der Erde hervor. Ich war bereit für die Umstellung. Der Entschluss kam nicht mehr aus dem Verstand, sondern wurde von tief innen gespeist, von einer großen Sehnsucht nach Veränderung. Mein Verstand konnte so schnell keine Argumente dagegen finden, wie ich gegenüber meinem Mentor das Versprechen ablegte: „*Am 1. Januar 2007 beginne ich mit der Umstellung auf Lichtnahrung!*“ Mein Ziel war zunächst der 21-Tage-Prozess ohne Essen, wobei ich die ersten sieben Tage, in denen ich nichts trinken durfte, als die größte

Herausforderung empfand. Dies war etwas, was weit jenseits meiner Vorstellungskraft lag und alle Erkenntnisse der Schulmedizin sprengte.

Ich erzählte nur wenigen vertrauten Menschen etwas von meiner Absicht und wollte keinen Betreuer in meiner unmittelbaren Nähe haben. Ich musste in den drei Wochen der Umstellung ganz für mich alleine sein. Dies war anders als ich es gehört und gelesen hatte, doch es fühlte sich für mich richtig an. Wichtig war mir allerdings, dass mein Hausarzt von dem Vorhaben wusste. Ich brauchte die Gewissheit, ihn jeder Zeit anrufen zu können. Das war auch mit meinem Mentor klar vereinbart, denn ich wollte kein Risiko eingehen. Wenn etwas nicht stimmen sollte, war ich bereit, jeden Moment den Prozess zu beenden. Schließlich sollte es keine Mutprobe sein.

## **Der spirituelle Startschuss**

Silvester 2006 war ich noch einmal in der Schwitzhütte, die für mich der „Startschuss“ für diesen Prozess der Umstellung auf Lichtnahrung wurde.

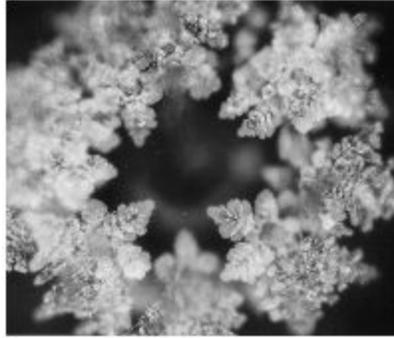
In der darauffolgenden Nacht tauchte ich förmlich in das Feld der Pranier ein, der Menschen, die bereits diesen Prozess durchlaufen hatten. Ich hatte mich im Traum zu ihnen gesellt, und hatte nach dem Aufwachen das Bild noch ganz präsent. Dies war für mich ein gutes Zeichen, denn ich erinnere mich selten an meine Träume.

Nun begann ein unbeschreibliches Abenteuer. Prozesse kamen in Gang, die ich nie erwartet hätte. Es war auf allen Ebenen deutlich sichtbar, dass bei mir ein Umbau stattfand: drastische Gewichtsabnahme in der ersten Woche, Schwäche, Entgiftung ... Aber auch auf einer anderen – der spirituellen Ebene, passierten wundersame Dinge. Der Vorhang zur anderen Welt wurde immer feiner und dünner. Ich konnte die Botschaften, Zeichen und Worte immer deutlicher wahrnehmen. Ich hatte Raum dafür geschaffen und war bereit, die Geschenke, die dadurch kamen, anzunehmen. Immer wieder schaltete sich mein Verstand ein und signalisierte am fünften, sechsten und siebten Tag, dass ich nach medizinischer Auffassung ohne jegliche Flüssigkeitsaufnahme längst tot sein müsste. Doch ich spürte eine enorme Energie in meinem System und hatte die klare Absicht, den Prozess bis zum Ende gesund zu durchlaufen. Dabei hat mir sehr die Vorstellung geholfen, dass bereits Tausende vor mir diesen Weg gegangen sind, wofür ich ihnen sehr dankbar bin. Wie von Jasmuheen praktiziert und beschrieben, aß und trank ich die erste Woche nichts. Hitzewallungen am 5. Tag waren äußere Zeichen, dass an mir gearbeitet wurde. Immer wieder sah ich meinen Prozess in der Literatur bestätigt und fühlte mich

dadurch sicher; ich war begleitet, auch wenn keine Person anwesend war. Ich konnte mit der Geistwelt reden wie mit Freunden. Alte schamanische Anteile kamen zurück und ich konnte sie voll und ganz annehmen. Ich erlebte das, was ich in der Literatur als „Schamanischen Tod“ kennengelernt hatte. Damit stellte sich eine ganz neue Beziehung zu meinem Körper ein. Ich lernte ihn zu ehren als Hülle für das spirituelle Wesen, das ich bin, das wir alle sind. Ich begann ihn zu pflegen, zu bürsten und liebevoll einzucremen. Jeden Tag erhielt ich neue Botschaften und Geschenke aus der geistigen Welt, mit der ich in dieser Zeit so eng verbunden war, wie nie zuvor. Der Vorhang zu ihnen wurde immer dünner. Das Gefühl, nach sieben Tagen ohne Trinken den ausgetrockneten Gaumen mit ein wenig Flüssigkeit zu benetzen, lässt sich in Worten nicht beschreiben. Für mich war es wie eine Geburt, eine Initiation in etwas ganz Neues, von dem ich nicht wusste, wo es mich hinführen würde.

Die beiden darauf folgenden Wochen waren jeweils sehr unterschiedlich. Zehn Kilogramm hatte ich in den ersten sieben Tagen verloren und wog gerade mal 53 Kilo. Mein Gesicht war stark eingefallen, doch die Augen leuchteten, wenn ich sie im Spiegel betrachtete. Mit den verdünnten Säften in der zweiten und dritten Woche nahm ich wundersamerweise täglich wieder zu, doch ich fühlte mich schwächer als in der ersten Woche. Es war wie nach einer großen Operation.

*„Langsam machen!“*, lautet die Botschaft meiner Geistführer.



*„Sei dir bewusst, dass sich das Leben aus verborgenen Quellen formt – Wage den Blick in die Leere!“<sup>1</sup>,*

Diesen sehr passenden Text zog ich am elften Tag aus einer der 32 Orakelkarten, die mir in dem Prozess immer wieder Mut machten.

Ein anderes Mal sprach gleich eine ganze Engelschar zu mir:

*„Es geht darum, etwas über Bord zu werfen, vielleicht einiges. Dies wird automatisch geschehen, indem du neue Schwerpunkte setzt.“* Dann wurden sie hörbar energischer: *„Diese Umstellung auf Lichtnahrung dient nicht dazu, Zeit zu sparen, dient nicht dazu, Geld zu sparen, weil du nicht mehr essen und trinken musst. Sie dient einer höheren spirituellen Entwicklung. Sie macht dich feinstofflicher ...“*

Die Botschaften flossen jeden Tag mit einer Leichtigkeit herein, die mir neu war. Während meiner medialen Ausbildung hatte ich dies erwartet, doch jetzt war ich verblüfft, wie selbstverständlich die Geistwelt mit mir kommunizierte.

Während ich die zweite Woche mit *„Heilung“* überschrieben hatte, stand die dritte und letzte Woche mehr unter dem Zeichen der *„Integration“*. Ich nahm in dieser Zeit einige Kilo zu, aber auch wieder etwas ab, bis sich mein Gewicht an einem Punkt stabilisierte, der an meiner persönlich gesetzten Untergrenze lag. Zudem war mir fast immer kalt und ich konnte die Getränkemischungen nur lauwarm genießen. Langsam stellte sich bei mir die Überzeugung ein,

von Prana ernährt zu werden. Es konnten nicht die verdünnten Fruchtsäfte sein, die mich am Leben hielten, da mussten noch andere Kräfte im Spiel sein.

In der dritten Woche hatte ich bereits damit begonnen, alten Ballast abzuwerfen. Ich arbeitete tagsüber die Stichpunkte auf meiner Liste „zu klärende Dinge“ ab, die ich teilweise in der Nacht, wie in einer Eingebung, aufgeschrieben hatte. In den Telefonaten bemerkte ich, dass meine Stimme viel klarer war, viel selbstbewusster, als ich es sonst von mir kannte. Sie war freundlich, auch wenn es galt, unangenehme Dinge anzusprechen, doch entschlossen und klar. Am Ende der dritten Woche war ich wieder so fit, dass ich einen Feuerlauf leiten konnte, den ich schon vor dem Termin festgelegt hatte. Es war ein besonderer Rahmen, Dank zu sagen für all die Geschenke, die während des 21-Tage-Prozesses zu mir gekommen waren. Er bot aber auch die Möglichkeit, für die weitere Ernährung durch Prana über die heiße Glut zu gehen. An dem Abend wusste ich schon, dass ich weitermachen würde.

### **Essen oder nicht?**

Nach 21 Tagen stand ich vor der Frage: „Hopp oder topp – essen oder nicht essen?“ Es gab für mich keinen einzigen Grund, mit dem Essen wieder zu beginnen. Mein Körper fühlte sich stark an. Alles funktionierte bestens, nur wesentlich langsamer als gewohnt – nein, das bezog sich nur auf den Stuhlgang. Ich habe den Eindruck, dass die Verdauungsorgane seither im „Standby-Betrieb“ arbeiten, jeder Zeit bereit, ihre Aufgaben zu übernehmen.

Nach Jasmuheens Äußerungen ist die Umstellung mit den 21 Tagen abgeschlossen, die Information ist gespeichert. *„Du kannst jeder Zeit wieder mit dem Essen beginnen“*, schreibt sie. So hielt ich es dann auch. Ich war bereit wieder zu essen, wenn etwas Unerwartetes auftauchen sollte, was

mich schlecht wäre. Zudem war mir klar: *„Wenn ich in der nächsten Zeit nicht noch mehr Gewicht zunehme und gesünder aussehe, fange ich wieder zu Essen an“*. Das galt auch für die Sexualität, für die Lust, die seit der Umstellung wie abgeschnitten war.

Ich war neugierig, wie es weitergehen würde und gab mir weitere sechs Wochen für die Genesung. *„Bleiben meine neuen Kontakte zur geistigen Welt bestehen? Wie kann ich sie im Alltag erkennen und nutzen? Bin ich beim Sport und bei der Arbeit so kraftvoll wie zuvor?“* Fragen über Fragen gingen mir durch den Kopf, auf die ich in den nächsten Wochen Antworten suchte.

---

<sup>1</sup> Begriffe wie Schwitzhütte, Sonnentanz, Gebetspfeife, Orakelkarten etc. werden im Glossar am Ende des Buches kurz erklärt.

<sup>1</sup> Alle Fotos der Wasserkristalle in diesem Buch stammen, mit freundlicher Genehmigung des KOHA-Verlages, von den Orakelkarten (Quellenverzeichnis).

## **Auszüge aus meinem Tagebuch**

In den Wochen nach dem 21-Tage-Prozess habe ich ganz bewusst auf mein Verhalten im Außen geachtet. Ich wollte sehen, was sich verändert hat, was gleich geblieben ist, wie die Menschen reagieren, wie ich reagiere.

Was mir aufgefallen ist, habe ich spontan notiert oder am Abend die für mich wichtigsten Dinge des Tages festgehalten, teilweise in Stichpunkten, manches ausführlicher. Dieses Kapitel zeigt sehr deutlich, wie sich durch die „Lichtnahrung“ mein Leben verändert hat. Einiges geht weit über das „Nicht-essen-Müssen“ hinaus.

Auszüge meiner Aufzeichnung möchte ich hier wiedergeben und damit das Bild meiner Umstellung auf Lichtnahrung abrunden, aber auch zeigen, welchen Einfluss das Leben von Lichtnahrung auf den Alltag hat, auf die Mitmenschen, auf die Sexualität, auf das körperliche Befinden ...

### **Tag der Entscheidung - 22. Januar**

Die vierte Woche meiner Umstellung beginnt. Ich bin an diesem Tag eingeladen und bekomme seit Wochen zum ersten Mal wieder meinen geschätzten Getreidekaffee zum Frühstück serviert. Durch etwas Milch und ein klein wenig Honig ist er zu einem Hochgenuss verzaubert worden. Mitten auf dem Tisch steht ein Stück Sachertorte, das vom Geburtstag übrig geblieben ist und zu meinen Leibgerichten gehörte. Eine Kostprobe von zwei Zentimetern Dicke wird mir auf einem Teller gereicht. Seit drei Wochen der erste Bissen! Ich probiere vorsichtig und spüre Krümel und einen Hauch von Schokolade in meinem Mund. Alles löst sich durch das viele Kauen in seine Bestandteile auf. Dabei sind meine Augen geschlossen und alle Sinne auf Empfang

geschaltet. Dieser Minibissen reicht für meine Erinnerungen aus, denn die Geschmacksknospen wissen sofort wieder: „Ja, so schmeckt Sachertorte.“ In dem Moment habe ich mich endgültig entschieden, weiter von dieser universellen kosmischen Energie zu leben und so wie bei der Sachertorte die Dinge zu kosten, die mich interessieren. Ich kann jetzt wählen und ganz auf Essen verzichten. Doch den Genuss und die Freude an der Vielfalt der Düfte und der unglaublichen Bandbreite der Geschmäcker werde ich mir durch kleine Kostproben erhalten. Das sind die Freuden der Sinne, die das Leben versüßen, und ein Privileg, welches wir im Erdenkörper haben. Vielleicht wird es für mich wie mit dem Wein, dessen Bukett inzwischen ausreicht, um meine Sinne zum Schwingen zu bringen.

Mein Mentor hat den Abschluss seines Lichtnahrungsprozesses mit einem deftigen Schweinebraten gefeiert und damit für sich beschlossen, wieder zu essen. Allerdings wurde sein Essverhalten bewusster und die Portionen waren nicht mehr so groß wie zuvor.

Ich habe gelesen, dass der Körper diese Erfahrung, ohne Essen leben zu können, gespeichert hat und sich jederzeit wieder umstellen kann. Doch warum sollte ich wieder anfangen zu essen? Wenn ich nun an Essen denke, ist damit Einkaufen, Kochen, Tischdecken, Wegräumen, Abspülen und wieder Einkaufen verbunden. Nein, wie schön sorglos waren die letzten drei Wochen in diesem Punkt. Auf all das kann ich gut verzichten. Ich bleibe Pranier!

### **Das Gefühl von Kälte bleibt im Körper**

Ich fühle mich an diesem Tag sehr bei mir und glücklich. Allerdings sind meine Hände und Füße eiskalt – kälter, als ich es sonst in der Jahreszeit kenne. Ich bitte deshalb meine geistigen Helfer darum, noch mehr Lichtenergie zu schicken, und vertraue auf sie.

Während ich vor der Türe sitze und die Mittagssonne auf meiner Haut spüre, kommen mir Erinnerungen daran, wie ich mich nach einem längeren Aufenthalt im Krankenhaus gefühlt hatte. Ja, damit kann ich meinen Zustand jetzt am besten vergleichen. Ich muss geduldig mit mir sein und langsam meinen Körper aufbauen, ihm Zeit lassen, sich an den neuen Zustand zu gewöhnen.

Am Abend schlage ich instinktiv noch einmal Jasmuheens Buch auf und lese über ihre Erfahrung:

*„Es dauerte ein paar Monate, bis mein Gefühl der Verbundenheit dauerhaft da war. Sei geduldig mit dir, liebe diesen Weg, und vor allem – genieße ihn.“*

Ihre Worte beruhigen mich. Sie schreibt weiter:

*„Jetzt, da du den 21-Tage-Prozess abgeschlossen hast, befindest du dich jenseits deiner alten Glaubensmuster ... Es ist hilfreich, sich klarzumachen, dass der Prozess tatsächlich der Anfang vom Rest deines Lebens ist – also umarme dein neues DU. Wiedergeboren zu werden heißt, die Vergangenheit gehen zu lassen und deine Zukunft in Gottes Hand zu legen.“*

Diese Zeilen gehen tief in Resonanz mit meiner Seele.

*„Von nun an besteht keine physische oder ernährungsbedingte Notwendigkeit mehr zu essen ... Du brauchst ein Getränk jetzt nicht mehr nach seinem Nährstoffgehalt auszusuchen.“*

Diese Anweisung macht mich noch freier.

*„Entscheide selbst, was du trinken möchtest, ohne die Freude am Leben zu verlieren. Wenn du Lust auf Kaffee hast, ist auch das in Ordnung, wenn du Lust auf Wasser oder Saft hast, ebenso. Wir sind hier, um uns mit Freude weiterzuentwickeln. Also lass es dir gut gehen und sei nett zu dir und anderen!“*

Dann mahnt sie noch:

*„Du musst nicht als stolzer »Nicht-Esser oder Nicht-Trinker« rumlaufen.“*

Das bestätigt mich in meinen Gedanken, wie ich demnächst in der Gesellschaft unentdeckt bleiben kann. Notfalls werde ich sagen, dass ich gerade faste. Da stoße ich sicher immer auf Verständnis. Diese Notlüge wird mir sicher verziehen.

*„Du befindest dich nun an einem Punkt, wo du dich nach innen wenden und darum bitten kannst, dass all deine Bedürfnisse befriedigt werden ... Du bist mehr als in der Lage, dich selbst zu heilen ... Dein ideales Gewicht und deine Gesundheit werden sich automatisch einstellen.“*

Ihre Worte beruhigen mich.

Ich stelle mich heute Abend ein letztes Mal auf die Waage – der Statistik wegen. Dann bekommt mein Freund sie wieder zurück. Die schlappen 56,7 Kilogramm geben mir nach wie vor zu denken!

### **Mit neuem Schwung unterwegs - 23. Januar**

Bei meinem Morgengebet bekomme ich die Botschaft, alle Handlungen fokussiert und nacheinander zu tun: *„Denk an die Pausen“*, werde ich ermahnt.

Der Tag verläuft großartig, ich bin voller Energie. Ich nutze diese Kraft, um in meinem Büro alles zu sortieren und aufzuräumen. Das verschafft mir eine große Zufriedenheit. Zu den Teepausen muss ich mich bewusst hinsetzen, weil ich am liebsten alle Dinge auf einmal erledigen möchte.

Am frühen Nachmittag fahre ich in die Stadt, um verschiedene Besorgungen zu machen. Es ist seit drei Wochen mein erster Kontakt mit der „Außenwelt“.

Beim ersten Stopp in einem Laden treffe ich einen Mann, den ich schon lange nicht mehr gesehen habe. Wir kommen ins Gespräch und bald höre ich: „*Auch du hast dich ja gerade mit dem Lichtnahrungsprozess beschäftigt. Und, isst du wieder?*“ Ich frage mich erstaunt, woher er das weiß. Es ist also Thema und die „Buschtrommeln“ tragen es schnell weiter. „*Nein, ich esse seitdem nicht mehr und habe es auch nicht vor!*“, höre ich mich antworten. Sein Gesicht zeigt Verwunderung und schnell erzählt er von seinen Süchten und den Erfolgen, immer wieder mal damit aufzuhören. Er plant Seminare, in denen er anderen helfen möchte, ihren Weg aus diesen Süchten herauszufinden. Ich bin eingeladen, mit einem Vortrag oder einem Feuerlauftag daran mitzuwirken. „*Aha*“, denke ich mir, „*es fängt schon an.*“ Ich hatte bereits eine leise Ahnung in mir verspürt, dass es in diese Richtung gehen könnte, weil ich einen Drang spüre, die Möglichkeit der Lichtnahrung weiterzugeben. Immer schon gab es in der Geschichte Menschen, die ohne Essen lebten. Sie wurden aber als etwas Besonderes dargestellt.

Mir fällt meine Ruhe in der Unterhaltung auf. Und dann meine Klarheit, das Gespräch zu beenden, um weiterzufahren. Früher bin ich in solch einer Situation schnell unruhig geworden, ohne mein Bedürfnis ausdrücken zu können, und war anschließend unzufrieden. Die neue Klarheit gefällt mir.

Ich beobachte mich den ganzen Tag über und erstaune, mit welcher Energie ich unterwegs bin. Beim Optiker fällt mir meine Veränderung besonders deutlich auf. Ich bin viel klarer, direkter als sonst. Ich weiß, was ich will und was nicht, und kann es mitteilen. Auch das Timing ist großartig. Es bleibt das starke Gefühl geführt zu sein.

Trotz der Anstrengungen bin ich am Abend noch hellwach und nicht müde. Allerdings ist mir kalt. Den ganzen Tag schon habe ich kalte Füße und Hände. Die heiße Teetasse

zwischen den Fingern tut mir jetzt gut. So viele Wärmflaschen, wie ich mir jetzt im Bett wünsche, habe ich nicht. Deshalb bekommen nur die Füße eine.

Am nächsten Morgen werde ich von der Melodie des Weckers wieder wach und merke, dass meine Gedanken schon wieder fleißig in mir kreisen. Sie sind in der Zukunft und planen die nächsten Arbeitstage. Unerwartet kommt eine Stimme aus dem Nichts, die sagt: *„Mit der gleichen Kraft kannst du dich auch mit spirituellen Themen befassen. Du kannst wunderbar visualisieren. Nutze diese Kraft, um deine Übungen zu machen. Wenn du deine Chakren öffnest, kannst du dein Energiesystem verändern. Mache dies regelmäßig. Du kannst es überall tun, im Sitzen, im Stehen, im Bus, in der Bahn. Du brauchst kein Meditationskissen und keine Räucherstäbchen dafür. Beginne jetzt!“* Ja, denke ich mir, Recht haben sie. Meine Vorstellungskraft im technischen Sektor ist enorm. Was ich schon alles erfunden habe, was ich schon geplant habe, und es wurde genau so, wie ich dachte. Trotz Heizung und Wärmflasche läuft mir ein kühler Schauer über den ganzen Körper. Das ist ein neues Gefühl für mich. Ich beginne sofort mit der schamanischen Atemübung zur Anspannung und Entspannung meines Körpers. Dann sitze ich auf dem Bett, schreibe, schaue draußen den Schneeflocken zu und fühle mich topfit.

*„Die Erde schwingt schneller. Was einst 24 Stunden waren, sind jetzt vielleicht nur noch 16“*, schreibt Jasmuheen. So empfinde ich es schon seit langem. Nun aber schwingen auch schneller und das freut mich. *„Du bist so energievoll!“*, hatte meine Frau am Sonntag schon festgestellt, mit dem Zusatz: *„Ich halte ja viel aus, aber das ist ganz schön heftig.“* Jetzt verstehe ich etwas besser, was sie damit meinte. Ich komme mir wie ein randvoller Akku vor. Fast schon überladen.

## **„Essen ade“: Es kommt mir vor wie ein Wunder!**

Am Abend des 24. Januars reflektiere ich den Tag und stelle fest, dass sich das leichte Schwindelgefühl der letzten Tage gegeben hat. Dafür ist mir nach wie vor kalt. Doch das mag auch an dem hereingebrochenen Winter liegen mit Temperaturen unter dem Gefrierpunkt. Ich registriere aber auch, dass der Tag mit Arbeit vollgestopft war, so wie früher: Schreiben, Fotos bearbeiten, E-Mails beantworten, Telefonieren ... Ich bin wieder in alter Form, aber auch im alten Trott. Und doch war der Tag anders als sonst. Nicht, dass ich Schneeschaufeln musste, nein, ich habe am Abend nach langer Zeit meinen Baum, die alte Weide wieder besucht. Ich habe mich an den dicken Stamm gelehnt und wie zu einem vertrauten Freund gesagt: *„Ich esse nicht mehr ...“* Als ich ihm meine ganze Geschichte erzählt hatte, konnte ich es selbst nicht glauben. Es wird wohl auch noch etwas dauern, bis dieses „Wunder“ in mir verankert ist. Das Gefühl eines Wunders hatte ich auch im Telefongespräch mit meinem Hausarzt, der immer noch darauf gewartet hat, dass ich mit Suppen langsam meinen Körper wieder aufbaue. *„Nein!“*, sende ich deutlich die Antwort durchs Telefon, *„Ende, aus, ich esse nicht mehr!“* Diese deutlichen Worte schienen angekommen zu sein. Nach einer Zeit des Schweigens auf der anderen Seite der Leitung kam die verblüffte Feststellung: *„Dann sparst du ja ganz schön viel an Zeit und Geld!“* Ich merke dadurch, dass meine Botschaft angekommen ist. Dann bietet er mir noch an, mich zu untersuchen. Er ist anscheinend neugierig geworden und möchte die Werte meines Blutes, meiner Leber und Nieren sehen. Das hatte ich mir gewünscht, doch nicht zu fragen gewagt. So kommt mir sein Angebot wie gerufen und ich werde am nächsten Tag ein Gläschen Urin dort abliefern und mir in die Venen stechen lassen. Es ist dann meine fünfte Woche. Noch nie zuvor in meinem Leben habe ich in Tagen und Wochen gedacht. Mir kommt gerade beim Schreiben der