

Zellteilung - mein 17249. Tag



icht jeder ist gerne bereit zu teilen – Märchenkönig Ludwig der Zweite war da schon als kleiner Junge eher die Ausnahme: getadelt wurde er, wenn er kostbares Schnitzwerk und goldgelacktes Spielzeug mit Kindern aus weniger bemittelten Häusern teilte oder es gar herschenkte. Und auch lebendige Zellen teilen sich gerne und reichlich, wie man beispielsweise am raschen Wachstum von Hefekulturen unter dem Mikroskop erkennen kann. Zellteilung bedeutet Erneuerung und Verjüngung. Es ist wohl das wichtigste Kennzeichen des Lebens überhaupt. Verliert eine Zelle oder gar ein ganzer Organismus die Fähigkeit, sich zu teilen, dann bezeichnen wir ihn als *tot*.

Für mich war es äußerst interessant und aufschlußreich, dass ich heute morgen einen Heißhunger auf das Wunderkorn der Azteken, den *Amaranth* bekam. Aufschlußreich deshalb, weil ich ja gestern über die Macht der gedanklichen Visualisierung geschrieben habe, im speziellen über die *Neubildung von Körperzellen*, die wir durch innere Bilder anregen können. Und nun wollte mein Körper heute unbedingt Amaranth haben. Warum denn gerade [Amaranth](#)?



Wer Amaranth noch nie gesehen hat, wird staunen, wenn er die winzigen Kügelchen zum ersten Mal sieht. Bis zu fünfzigtausend von ihnen sollen in einer einzigen Rispe enthalten sein. Und diese unscheinbaren Bällchen, die man für grobe Sandkörner halten könnte, sollen Wunderkräfte wirken?

In Mittel- und Südamerika, wo Amaranth heimisch ist, hat sich über Jahrhunderte ein ganzer Kult um dieses Korn entwickelt. Tolteken und Inkas, Azteken und Mayas verehrten Amaranth als heilig – und wohlweislich brachen die spanischen Eroberer die Kraft und den Widerstand der Mestizen dadurch, dass sie den Anbau von Amaranth unter Androhung der Todesstrafe unterbanden. Damit vernichteten sie die Lebensgrundlage der Indianer.

Interessant ist übrigens auch der Name, der griechische Wurzeln trägt: *Amaranthus*, *der Unsterbliche, nie Verwelkende!* Geht Ihnen ein Licht auf? Warum trägt denn eine südamerikanische Pflanze seit jeher einen Namen mit griechischen Wurzeln? Erinnerungen an Atlantis werden wach, an den Kontinent, der heute unter den Wogen des Atlantiks ruht, und immer noch seiner Wiederentdeckung harret. Wissenschaftler rätseln über geheimnisvolle Verbindungen zwischen Kontinenten und Kulturen – zwischen Peloponnes und Mittelamerika, zwischen Südamerika und Ägypten – wann wird sich wohl der Schleier, der über der Vergangenheit von Atlantis und der in der Bibel beschriebenen Sintflut (gemeint ist *Sündflut*) liegt, für immer lüften?

Doch zurück zum Kennzeichen allen organischen Lebens, der Zellteilung: sehen die kleinen Kügelchen des Amaranths nicht schon so aus, als wären sie, jede für sich, eine winzige Keimzelle des Lebens? Amaranth, der *ewig blühende* – und wer seine Blüte findet, wird unsterblich, so sagt die

Mythologie. Amaranth regt in der Tat die Zellteilung im Körper gewaltig an. Kaum zu glauben, dass zwei gehäufte Esslöffel davon so sättigen können. Die Neubildung von Körperzellen und das rasante Zellwachstum kommen allerdings nicht von ungefähr: Amaranth ist die wohl nährstoffreichste Pflanze, die man bisher kennt; prall gefüllt mit hochwertigem Eiweiß, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Magnesium, Calcium, Zink, Eisen, Phosphor, Kupfer, Selen, aber auch mit wichtigen ungesättigten Fettsäuren und noch vielem mehr. Eine Kraftnahrung, die, das sollte man der Gerechtigkeit halber noch erwähnen, einen Bruder hat, der ihr in nichts nachsteht, ihr Wirkungsspektrum vielmehr ergänzt und vervollständigt: *Quinoa*, das Urkorn der Indianer, das zu Unrecht etwas im Schatten des bekannteren Bruders steht. Beide sind Wundermittel für den Aufbau einer idealen Körpersubstanz und für ein langes, gesundes Leben. In unbearbeiteter, natürlicher Form sind sie in Naturkostläden und Reformhäusern erhältlich. Wohl bekomm's!

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, anthozyanreiche¹ 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!

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

Zunge hüten - mein 17247. Tag



er macht die Fehler? Immer nur die anderen?

Man sagt nicht von ungefähr „*wer sich rechtfertigt, klagt sich an*“.

Bei uns im Haus ist es gang und gäbe, dass man am Anfang einer neuen Woche das Kehrwochenschild eine Tür weiterreicht. Nachdem es bei mir hing, als ich vom Urlaub zurückkehrte, habe ich also Kehrwoche gemacht und das Schild weitergereicht. „Alles in Ordnung, erledigt!“ - so dachte ich. Am nächsten Morgen: Klingeling, die Dame, der ich das Schild an die Tür gehängt hatte, steht mit in die Hüften gestemmt Armen vor meiner Tür. „Was das soll? Das mit dem Schild?“ Ich wäre schon vor einer Woche drangewesen. Sie hätte die Kehrwoche bereits für mich gemacht. Auweia. Nichts genutzt - doppelt geputzt. Doch statt des ihrerseits erwarteten Dankeschöns für ihre Mühe erteile ich ihr eine Abfuhr: sie möge sich nicht in Angelegenheiten einmischen, die sie nichts angehen. Ich bin nicht sehr freundlich (wir sind uns seit Anbeginn nicht grün), rede mich heraus, und es fällt mir schwer, zuzugeben, dass es mein Fehler war.

Sie glauben nicht an kausale Zusammenhänge, an das Gesetz von Ursache und Wirkung? Am darauffolgenden Tag hatte ich mir beim Mittagessen am dampfenden Gemüseeintopf leicht die Zunge verbrannt. Ein Mißgeschick, wie es jeder Mensch erleben kann. *Weshalb, warum, wieso?* Das sind die wesentlichen Fragen, die man sich bei derartigen Gelegenheiten stellen sollte. Ist bei Ihnen jetzt der Groschen gefallen? Ich hatte am Vortag meine Zunge nicht im Zaum gehalten. Die brennende Zunge beim Mittagessen des darauffolgenden Tages erinnerte mich schmerzhaft daran. Und damit hat das Mißgeschick auch schon seinen Zweck erfüllt. Es kann demjenigen, der es erlebt, helfen, kausale Zusammenhänge mit dem Vortag aufzuspüren, um dadurch die Schattenseiten der eigenen Persönlichkeit besser kennenzulernen. Das aber ist die große Chance, eben diese Schattenseiten mit der Zeit zu überwinden - so wie beispielsweise meine Neigung, mich für gemachte Fehler zu rechtfertigen.

Der liebe Haushalt - mein 17246. Tag



rdnung muss sein, sonst fühlt man sich nicht wohl in seiner Haut. Die erste Haut? Ist die, die man am Körper hat. Die zweite Haut? Ist die, die die erste mit einer wärmenden und schützenden Hülle

aus Stoffen umgibt. Die dritte Haut? Ist die Wohnung, in der wir leben. Die vierte Haut? Ist die schützende Hülle aus Sauerstoff und Gasen, die unsere Erde umgibt. Für die ersten drei bin ich direkt und unmittelbar verantwortlich – und da gibt es beständig etwas zu tun.

Doch wenn man erst von einer längeren Reise zurückkehrt, so herrscht zunächst einmal das Chaos; der Koffer voller Schmutzwäsche, der Rucksack quillt über, Spinnweben durchziehen die Ecken im Flur, das große Kehrwochenschild mit den drei! Ausrufungszeichen hängt mahndend neben der Wohnungstür; zu alledem quält der Hunger, und Keller, Kühlschrank und Vorräte sind vollkommen leergefegt. Da hilft nur eines: Handeln nach der Devise *„Müde wird man nicht von der Arbeit, die man tut, sondern von der Arbeit, die man liegenlässt!“*. Nehmen wir uns also die fleißige Biene zum Vorbild, und schwirren fröhlich summend mit dem Kehrwisch durch die Wohnung.



Die Biene ist ein friedliebendes Geschöpf, ein wahres Wunderwerk der Schöpfung. Bienen und Ameisen gelten seit jeher als Sinnbild von Fleiss und Genügsamkeit. Wußten Sie, dass eine Biene eine Million Blütenbesuche absolvieren muss, bevor wir uns an einem Kilogramm Honig erfreuen können? Für sich selbst beanspruchen sie nur einen winzigen Bruchteil der Ernte, die sie eingesammelt haben.

Ordnung herrscht im Bienenstock. Und ohne genügend Ordnung kann in uns kein Gefühl der Geborgenheit entstehen. Geputzt, gewaschen, gereinigt, aufgeräumt, und eingekauft – gebügelt wird erst am Wochenende – jetzt kann man es hier wieder aushalten. Und das Haushalten verwandelt sich von der anfänglichen Plage zur sinnvollen Tätigkeit. Der nobelpreisgekrönte Dichter Rabindranath Tagore, ein Freund und Bewunderer von Mahatma Gandhi, hat es treffend in Worte gefasst: *„Ich schlief und träumte, das Leben wäre Freude. Ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht. Ich handelte und siehe, die Pflicht war Freude.“*

Frisch ans Werk - mein 17245. Tag



lles hat ein Ende nur die Wurst hat zwei . . . - so reimte einst schon Stefan Remmler, und etwas poetischer formulierte es Hermann Hesse:

„Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in andre, neue Bindungen zu geben . . . ”
(aus seinem berühmten Gedicht *Stufen*)

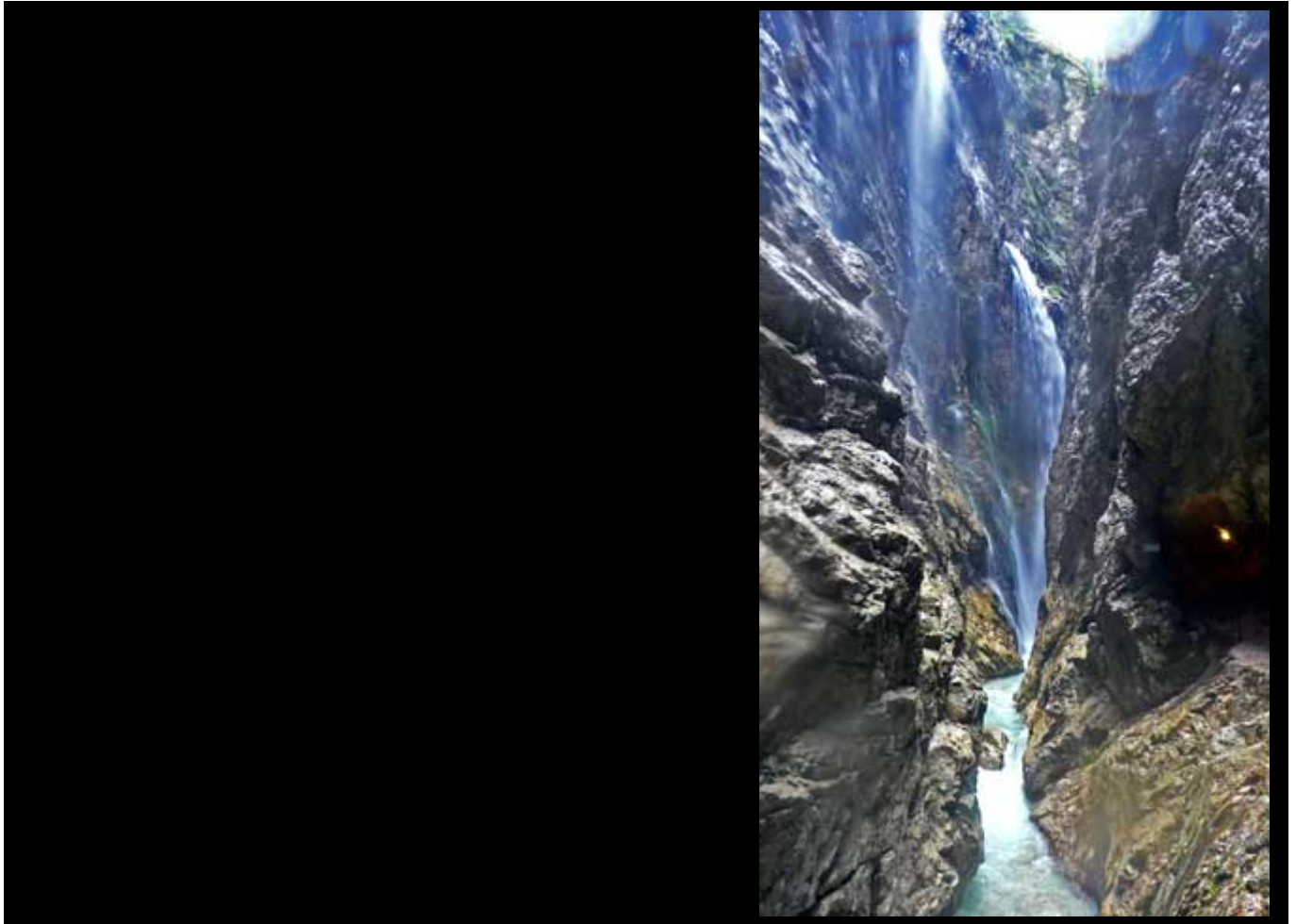
Urlaub vorbei, der Alltag ruft: 14 Tage Aufladung in den Bergen liegen hinter mir - und das war meine Rettung. Alle Akkus prall gefüllt, Reservebatterien eingebaut, so geht man freilich wieder anders durch die Welt; aufrecht, federnd, leicht, und doch mit festem Schritt.

Einige Impressionen



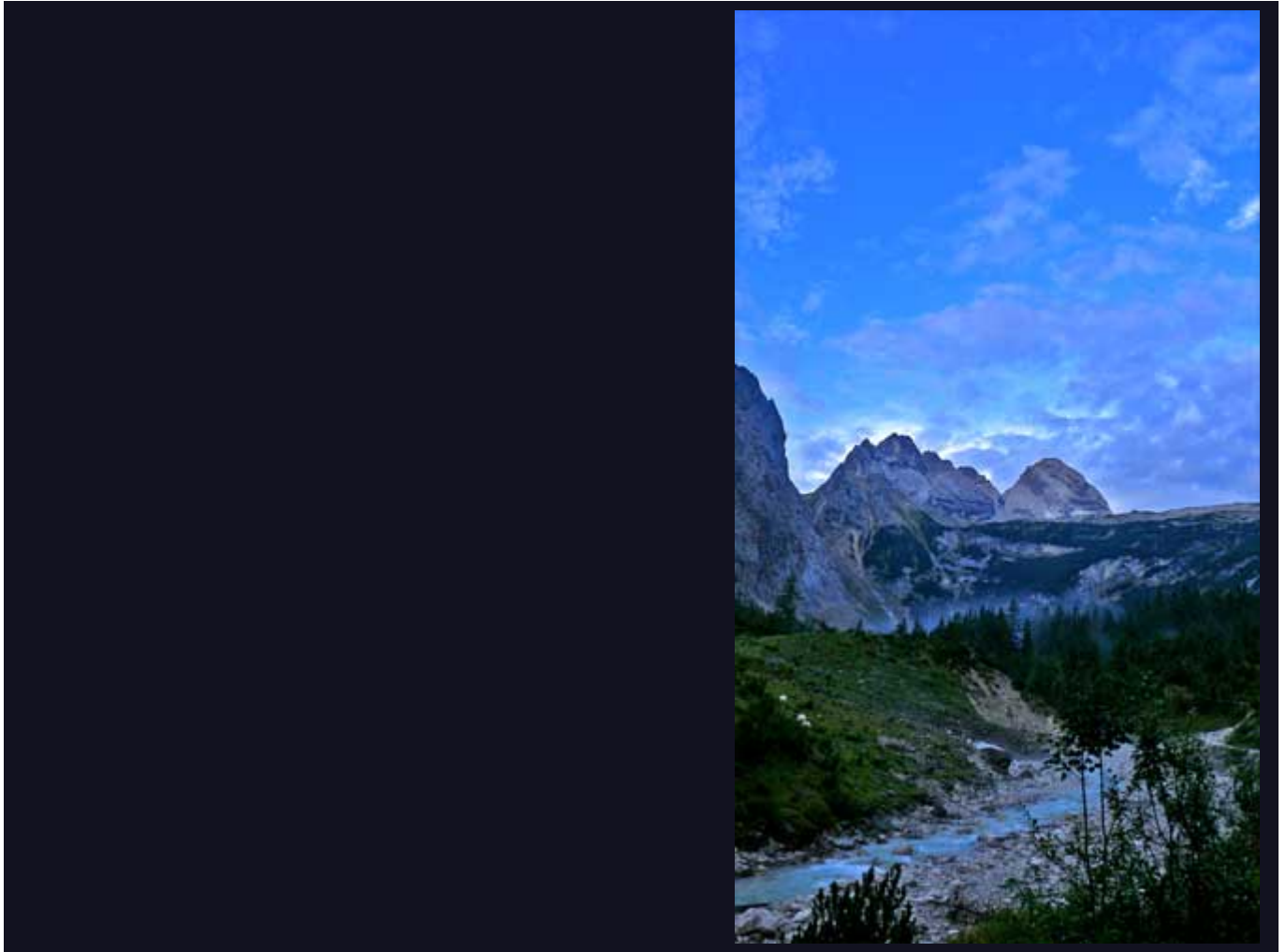
Dem Himmel entgegen: in Höhen über 2.000 Meter befreien sich Körper und Geist von unzähligen Schwingungen, die uns im Alltag schwächen - Elektromog, Handystrahlung, Lärm, und Luftverschmutzung. Dafür tankt man völlig natürliche Radioaktivität und unverletztes *Prana*, wie die Inder die Lebensenergie nennen, die aus dem Kosmos auf die Erde einstrahlt. Da jubeln die Körperzellen und wollen Kopf stehen!

Mächtige Turbinen zwischen beklemmenden Felswänden: in der Höllentalklamm ionisieren tosende Wasserkaskaden und -fälle die Luft. Diese sprüht vor Elektrizität, und man kann das Britzeln auf der Haut und beim Einatmen spüren. Wer bei Regen die Höllentalklamm durchsteigt, kommt mit rundernerneerten Lungen zurück. Gummistiefel und Taucheranzug sind dann allerdings zu empfehlen; so schlau werde ich das nächste mal sein, denn fürs erste war ich vollkommen durchnässt - trotz wasserdichten Schuhen und schwerer gewachster Regenjacke.



Man fühlt sich beim Durchwandern der Klamm unwillkürlich an Dante's *Inferno* erinnert, an dessen visionäre Darstellung eines abgründigen Jenseits mit seinen jammervollen Gestalten, denen sich die Pforten des Paradieses auf immer verschließen: „*Di subito drizzato gridò: »Come dicesti? elli ebbe? non viv'elli ancora? non fiere li occhi suoi il dolce lome?«*“ („*Jäh auffahrend schrie er: »Was hast du gesagt? Verachtete? Lebt er nicht mehr? Trifft seine Augen nicht mehr das süße Licht?«*“). Und man richtet seinen Blick voller Sehnsucht nach oben, dem wärmenden Licht der Sonne entgegen. Ein gewaltiges Naturschauspiel, das seinesgleichen sucht.

Die Schönheit der Bergwelt ist einfach atemberaubend. Alpenglügen am Abend, Frische und Klarheit am Morgen.



Ein Gemälde von Caspar David Friedrich? Diese Morgenstimmung auf dem Weg zum Zugspitzgipfel hätte ihn sicherlich fasziniert. Leinwand aufgestellt und Pinsel gezückt! Niemand konnte derartige Stimmungen besser einfangen als dieser begnadete Romantiker.

Der Lohn für die Überwindung von 2.200 Höhenmetern: grandiose Aussichten von Deutschland's höchstem Berg. Wer Geld hat, fährt mit Seil- oder Zahnradbahn; doch ist's im Leben mit viel Klugheit und Bedacht so eingerichtet, dass man sich schöne Gefühle erst einmal verdienen muss. Um 5:15 Aufbruch mit dem Radl in völliger Dunkelheit, um 12:15 nach 7 Stunden oben. Kein bißchen müde, Glücksgefühle!



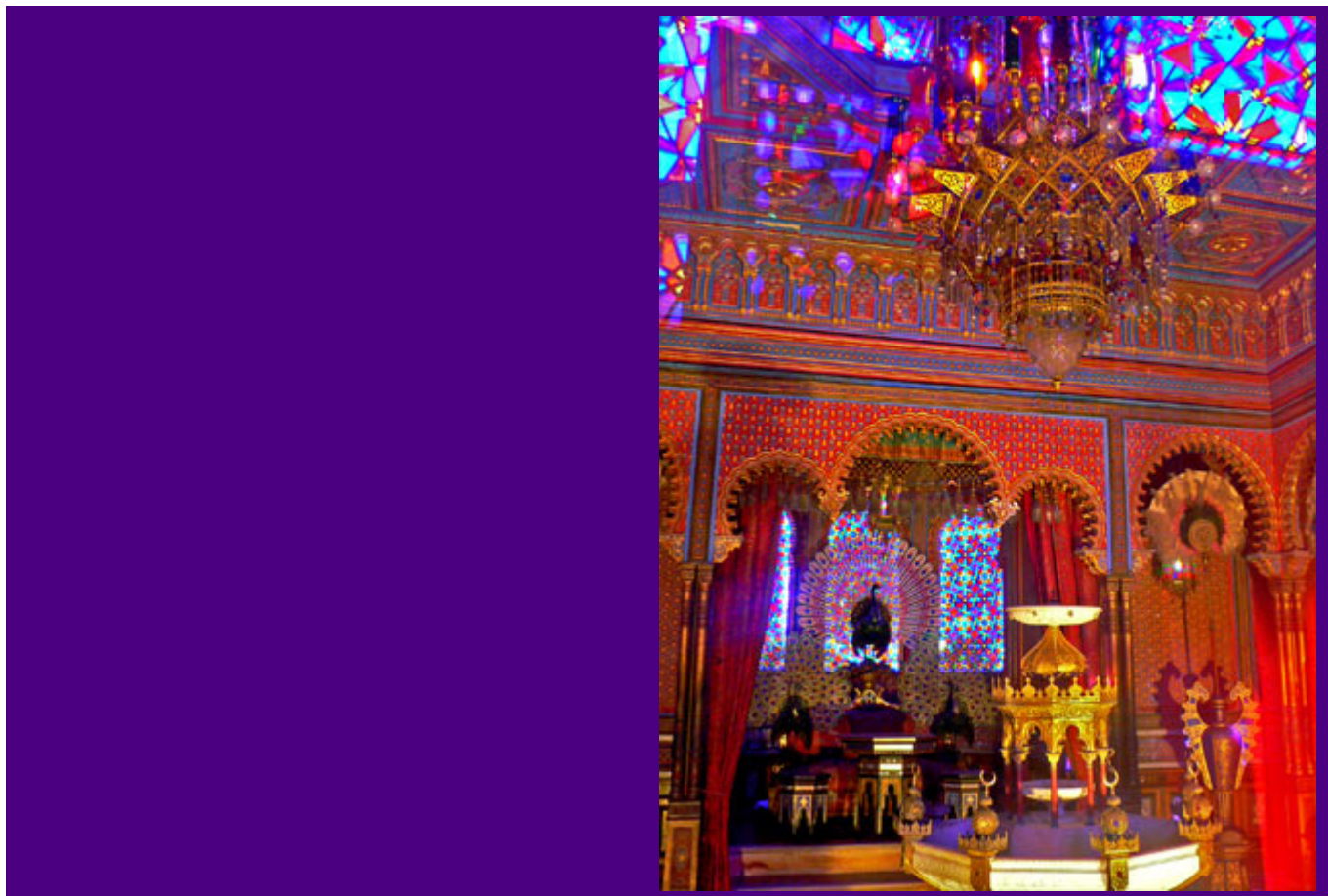
Warum heißt die Zugspitze eigentlich Zugspitze? Weil ein Zug hinauffährt? Dann hätte der Berg noch vor 100 Jahren anders geheißen. Niemand konnte mir die Antwort sagen. Weiß es wer?

Lebensfreude pur - in anmut'ger Natur!



Einen ganzen Tag eintauchen in die Schönheit einer höheren Welt: was König Ludwig der Zweite von Bayern unter großen Schwierigkeiten in den Ammergauer Bergen erbauen ließ, ist heute ein unermessliches Geschenk an diejenigen Menschen, die Augen haben, zu sehen . . . Die Schönheit

seiner Seele spiegelt sich wieder in den lieblichen steinernen Bauten und der anmutig gestalteten Natur; der Geist längst vergangener Inkarnationen durchweht das maurische Refugium oder das orientalische Brunnenhaus genauso wie die altgermanische Hundinghütte, in deren Mitte die vom Siegfriedschwert durchbohrte Weltesche aufragt. Ist es ein Märchen oder ist es wahr?



In dem Komponisten Richard Wagner hatte der König endlich einen Seelengefährten gefunden; jemand, der ähnlich fühlte und dachte, jemand, der ihn verstand, und mit ihm jene unstillbare Sehnsucht nach einer besseren und schöneren Welt teilte, die den empfindsameren Naturen zu eigen ist. Der König verinnerlichte die Werke Richard Wagners so sehr, dass er eins mit ihnen wurde; vor allem in der Gestalt des Parsifal fand er sich wieder - dem tugendhaften jungen Ritter, der den Weg der Selbsterkenntnis und Selbstvervollkommnung beschreitet, bis er sich endlich als würdig erweist, die Wunde des siechen Gralshüters, dem tödlich verwundeten König Amfortas, zu schließen - und damit der Macht des Todes für immer ein Ende zu setzen. Wunderbare Zeugnisse von König Ludwig's Liebe zu Richard Wagner sind die im Schloßpark errichteten Inszenierungen wie die Venusgrotte, die Einsiedelei des Gurnemann, und die Hundinghütte.



Wer Wagner's Musik liebt, sollte sich ein wenig Zeit nehmen, und sich in der Hundinghütte niederlassen. Ich habe dort Teile aus der Götterdämmerung (Ring des Nibelungen) gehört, und es geht mir durch und durch, wenn ich nur daran denke. Diese Gefühlsintensität und die Unmittelbarkeit des Erlebens gehören zu den unwiederbringlichen Glücksmomenten unseres Daseins, und der Zauber eines solchen Ortes wirkt durch Raum und Zeit. Wie sagte einst der junge König, lange vor den ungeklärten Umständen seines Todes: „Ich möchte mir selbst und der Welt auf ewig ein Rätsel bleiben.“ Was er sich ausbedungen, vollkommen ist's gelungen. Und uns bleibt nur ein ahnungsvolles Staunen, in Ehrfurcht und in Dankbarkeit.

Schöne Tage waren es, bunt und abwechslungsreich wie ein spätsommerlicher Blumenstrauß, und schon dreht sich mit Schwung und Elan das Rad des Lebens weiter. Ein neuer Anfang im Alltag ist gemacht, verbunden mit dem Wunsch, dass es besser gelinge als bisher. Und vor allem eines: mit der Energie, die ich mitgebracht habe, schonend und vorsichtig umzugehen, damit sie mich lange trägt.
