

Statt Fasten: Vollwertige-Vegane-Phase 2015!

Sich über die Fastenzeit vollwertig-vegan ernähren, dadurch Bewusstsein und Empathie erweitern und eine neue Form der Freude an geistiger Lebendigkeit entdecken! Die Freude gründet sich auf bewusster Durchdringung und das "Überleben" des Lebens in seinen dunklen und hellen Aspekten.

Worum es in der Vollwertige-Vegan-Phase geht

Der dunkle Aspekt des Lebens liegt darin, dass man in die Natur eingreifen und töten muss, um zu leben. Dem feinsinnigen Menschen muss dies Grund zum tieferen Nachdenken und Nachfühlen über sich selbst sein. Die mit der Ernährung verbundene Zerstörung von Leben macht Essen zur persönlich-ethischen wie auch allgemeinen, seelisch-geistigen Herausforderung (auch Veganer/innen nehmen Pflanzen das Leben und beeinträchtigen deren Gedeihen).

Die allgemeine Herausforderung wird im Streben nach gelungener, persönlicher Ernährung im Speziellen angenommen. Streben ist dabei wichtiger als definitive Antworten! Bewegung ist besser als Starre.

Aus der selbstbezüglichen Erforschung der Ernährung heraus werden wir seelisch wachsen und durch seelisch-geistige Bewegung die Ambivalenz des Lebens bewältigen. Wir bleiben dabei sehr persönlich. Das Streben nach einer persönlich-ethisch und seelisch-geistig gelungenen Ernährung ist ein Akt der Selbst-Ermächtigung. WIR entscheiden und übernehmen dabei die beglückende und belebende Verantwortung über uns selbst. So wird unsere Ernährung zum Ausdruck oder „Kunstwerk“ der bejahenden Bewältigung des Lebens.

Für den schönen Zweck des Wachstums werden wir ausgewählte Aspekte darbieten, die Vollwert-Ernährung, Biologie, Feinsinnigkeit und Symbolik umfassen.

Feinsinn ist Ganzheitssinn. Symbole bewegen die Seele. Der feinsinnige Zugang ist faktisch kompetent, gefühlvoll, ganzheitlich und erdverbunden. Die Gefühls-Weisheit steht unter dem Stern des Strebens nach der Weiterwohnlichkeit und Regeneration der Erde für ALLE Lebewesen.

Die Größe der feinsinnigen Seele zeigt sich in der ur-sprünglichen Betroffenheit über das Schicksal des Lebens der Erde. Seelengröße sagt NEIN zu dem, wie es vielerorts läuft – nämlich verheerend für nicht-menschliche Lebewesen. Der Betroffenheit muss eine aktive Form gegeben werden. Ernährung ist ein wichtiger, zentraler Kristallisationspunkt dafür.

Faktisches Wissen, Feinsinnigkeit und Symbol werden durch die Elemente-Lehre des Abendlandes lebendig verbunden oder überbrückt. Es geht dabei um die elementaren Mächten ERDE, FEUER, LUFT und WASSER. Daran schließt sich die Symbolik zu den die Erde umkreisenden Gestirnen an, um unsere Intuition und Fantasie anzuregen. Das liefert die für unser Programm notwendige „Wieder-Versinnlichung“ der Ernährung.

Die Elemente-Lehre wie auch die Symbolik der Gestirne haben in Spiritualität, Esoterik, Magie, Kunst, Naturheilkunde und der Lebenswelt vieler Menschen bedeutungsvoll überlebt. Sie stellen zudem eine exzellente Gedächtniskunst (Mnemotechnik) dar, mit der wir wichtige Dinge, die wir gelernt haben, einfacher erinnern können. Es wird unter anderem das bild-begabte, kreative Wesen von uns angesprochen.

Die gelungene, persönliche Ernährung drückt also den Genuss am Streben der Bewältigung des Lebens aus. Die Ernährung wird zu einer ganzheitlich-ästhetischen Form, die unserem erweiterten geistigen Horizont, den persönlich-ethischen Interessen und den tieferen Gefühlen gerecht wird.

Als eine Art Kunstwerk wird mit der Ernährung das Leben trotz und wegen seiner Abgründe gefeiert. Das persönliche „Kunstwerk Ernährung“ verweist auf das Tremendum der übernatürlichen, aber gleichwohl an die Erde gebundene Freiheit des Menschen.

So wie man jeden Tag essen muss, werden wir uns **jeden Tag kurz und einprägsam thematisch mit der Ernährung** verbinden. *Jeden Tag 15 goldene Minuten.* Jeden Tag 15 Minuten ein Geistesvitamin für das seelische Wachstum durch Ernährung!

Wie auch immer wir uns in der Ernährung persönlich entscheiden: Was von der Vollwertigen-Vegan-Phase bleiben wird, ist ein geklärtes Verhältnis zu uns selbst – vermittelt über die Art und Weise, wie wir uns ernähren wollen.

Ablauf und Themen der Vollwertigen-Vegan-Phase

Jeden Tag gibt es für alle Teilnehmer der Kleingruppe (maximal 6 bis 10 Teilnehmer) thematisch abgerundete **Schlaglichter** zur Ernährung. Täglich 15 Minuten über Skype, werktags jeweils am Abend und samstags/sonntags am Vormittag.

Darüber hinaus trifft sich die Gruppe in einen **SOZIALEN NETZWERK** und tauscht ihre Erfahrungen aus. Inhalte können nachbereitet oder aufbereitet werden. Wir geben auch Hinweise zum sicheren Umgang mit sozialen Netzwerken.

Erde – Grundlegendes

Mo 2.3., 20:00-20:15	Wasser – Empfindsamkeit	Natürliche Spiritualität und Ernährung
Di 3.3., 20:00-20:15	Luft – sinnlicher Geist	Säfte und Element (Was wissen die Mönche?)
Mi 4.3., 20:00-20:15	Wasser – Mitfühlen	Geschichte u. Ziele des Vegetarismus/Veganismus
Do 5.3., 20:00-20:15	Erde – Struktur	Die Idee der Vollwerternährung
Fr 6.3., 20:00-20:15	Feuer – Weisheit	Ernährungsformen in Ayurveda & Elementelehre

Mond – Seelisches

Sa 7.3., 11:00-11:15	Wasser – Rhythmus	Essen und Mondkalender
So 8.3., 11:00-11:15	Luft – Vermittlung	Zu den Heilwirkungen von Nahrung
Mo 9.3., 20:00-20:15	Luft – Intelligenz	Symbolik Ernährungs-Organen (Psychosomatik)
Di 10.3., 20:00-20:15	Feuer – Erlösung	Lichtnahrung & Vollwert (Biophotonen-Theorie)

Merkur – Kommunikation

Mi 11.3., 20:00-20:15	Luft – Feinsinn	Magie und Ernährung (Was wissen die Magier?)
Do 12.3., 20:00-20:15	Erde – Verbindung	Ernährung und Hexenkunst
Fr 13.3., 20:00-20:15	Luft – Ganzheit	Symbolik in der Ernährung
Sa 14.3., 11:00-11:15	Erde – Gold des Goldes	Alchemie und Ernährung (Was weiß Paracelsus?)
So 15.3., 11:00-11:15	Luft – Ordnung	Warenkunde - Dschungel der Gütesiegel

Venus – Erotisierung

Mo 16.3., 20:00-20:15	Feuer – Empathie	Vitalismus und technische Welt (Es lebt, es fühlt!)
Di 17.3., 20:00-20:15	Wasser – Attraktivität	Lebensmittel und Schönheit
Mi 18.3., 20:00-20:15	Feuer – Leidenschaft	Ernährung und Liebeskunst
Do 19.3., 20:00-20:15	Erde – Einlösung	Lebensmittel und Altern (Umgang mit Alter)
Fr 20.3., 20:00-20:15	Feuer – Feinstoff	Energiekörper (Chakren & Co.) und Nahrung

Sonne – Essenzen

Sa 21.3., 11:00-11:15	Erde – Gnomen	Das Werk der Baustoffe
So 22.3., 11:00-11:15	Luft – Sylphen	Das Werk der Betriebsstoffe
Mo 23.3., 20:00-20:15	Feuer – Bewegung	Funktions- und Schutzstoffe

Mars – Konflikt

Di 24.3., 20:00-20:15	Wasser – Ausgleich	Stress und Ernährung
Mi 25.3., 20:00-20:15	Feuer – Zerstörung	Ernährung, Natur und Umwelt
Do 26.3., 20:00-20:15	Feuer – leere Hitze	Gefahr durch Essen (Allergien, Gifte etc.)
Fr 27.3., 20:00-20:15	Wasser – Mitgefühl	Massentierhaltung an Land und im Wasser

Jupiter – Freundlichkeit

Sa 28.3., 11:00-11:15	Luft – Munterkeit	Ernährung und Lebenskunst
So 29.3., 11:00-11:15	Luft – Klarheit	Grundlinien einer Strebensethik
Mo 30.3., 20:00-20:15	Wasser – Kunstwerk	Essen als Kulturhandlung
Di 31.3., 20:00-20:15	Wasser – Verbindung	Formen biologischer Landwirtschaft

Saturn – Klarheit und Strenge

Mi 1.4., 20:00-20:15	Feuer – Reinigung	Essen und Seelenheil (Was wissen die Weisen?)
Do 2.4., 20:00-20:15	Feuer – Wollen	Was sind Lebewesen?
Fr 3.4., 20:00-20:15	Luft – Durchblick	Kritik an der Industriellen Zivilisation
Sa 4.4., 11:00-11:15	Feuer – Verzehren	Welthunger und seine Ursachen
So 5.4., 11:00-11:15	Erde – Sammlung	Quintessenzen und Schlusstakt

Verantwortliche, Kosten und Anmeldung

Dr. Manfred Ade und Dr. Andrea Mess

Adresse: Torgauerstr. 46, 12627 Berlin

Telefon: 030/21980577, 0174/6173824 oder 0174/3113355

Email: docxxl@freenet.de oder drandrmss@aol.com

Skype: manfred.ade66 oder andrea.mess1

Kosten: 95,- Euro für die Teilnahme an ALLEN Gruppenterminen der Vollwertige-Vegan-Phase (Kleingruppe mit maximal 6 bis 10 Teilnehmern). Dabei sind Änderungen vorbehalten um ggf. bestimmten Gruppen-Interessen gerecht zu werden. Wenn einzelne Termine nicht wahrgenommen werden können, werden wir den oder die Teilnehmer mit einem kurzen Bericht per email unterstützen!

Kosten 250,- Euro für Teilnehmer, die nicht an den Gruppenterminen teilnehmen, sondern die Vollwertige-Vegan-Phase in individueller Betreuung nach flexibler Zeitgestaltung (in Absprache!) durchführen wollen.