

*Du bist nicht Dein Körper! Du hast ihn nur bekommen,
um Dich hier auf der Erde bemerkbar zu machen.
Dein Körper ist ein sehr intelligenter, lebender, atmender Organismus.
Er spricht ständig zu Dir ...
Auch der SCHMERZ ist die Sprache Deines Körpers.*



DU und DEIN Körper sind ZWEI

Einleitung

Von Helmuth Koch

Die regelmäßige Korrektur unseres Knochengerüsts, die gute Beweglichkeit des Körpers durch natürliches Muskeltraining und harmonische Belastungen, erholsamer, nächtlicher Schlaf, eine ausgeglichene Ernährung mit möglichst geringer Gift-Belastung und eine ausgeglichene psychisch-seelische Haltung, sind die Säulen für unsere Gesundheit. Und trotzdem fehlt noch etwas Wesentliches: Das Verständnis von uns Selbst, vom Leben um uns herum, von dem für uns nicht sichtbaren Bereich unserer Welt, dem Unsichtbaren.

Der erste Schritt ist die Erkenntnis: Du und Dein Körper sind ZWEI!

Du bist also nicht Dein Körper, Du bist Bewusstsein und hast einen Körper!

Wenn Du diesen Satz annehmen könntest, oder über diese Hypothese nachdenkst, ist die nächste Frage: Wer bist Du dann, wenn Du nicht Dein Körper bist? Darüber gibt es sehr viel geistige Literatur und ist nicht das Thema dieser Schrift. Du bist ein

unsichtbares, göttliches, ewiges, menschliches Bewusstsein ...
ein Lebensstrom.

Dein Körper ist ein selbstständiges, intelligentes, atmendes, lebendiges Wesen, das Dir ermöglicht, Dich auf dieser schönen Erde bemerkbar zu machen. Ob Du es weißt oder nicht, es hilft Dir Deinen Weg zu gehen und Deine Aufgaben zu erfüllen. Dein Körper dient Dir und möchte alles tun, was Du von ihm willst. So bildet Ihr beide eine feste Partnerschaft für diese Lebensreise. Du hast in diesem Leben nur diesen einen Körper und darfst damit machen was Du willst. Du darfst ihn krank machen oder ihn bis ins höchste Alter gesund halten.

Dies ist Deine Selbstverantwortung! Wir erkennen die vier Grundelemente unseres Körpers: Die materielle Form, den Gefühlskörper, den Gedankenkörper und den Energiekörper, die eine Entsprechung der vier Elemente unserer Welt sind: Erde, Wasser, Luft und Feuer.

Wenn Du das Wesen Deines Körpers anerkennst, kannst Du auch mit ihm reden, mit Dir redet Dein Körperwesen ständig, vielleicht hörst Du einfach mal zu?

Wir erkennen die Energiequelle unseres Körpers in unserer Herz-Flamme. In praktischen Übungen kannst Du die Lebenskraft erspüren und mit der Bovis-Skala qualifizieren.