

Jasmuheen

Lichtnahrung

Von kosmischer Energie leben

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasserin und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Titel der Originalausgabe:

»Living on Light, a personal journey«

Aus dem Englischen von Susanne Herßebroick und Maria Müller

Redaktion: Christian Kazner und Kamallata Wolfer

Deutsche Ausgabe: © KOHA-Verlag Burgrain

Umschlag: Sabine Dunst/Guter Punkt München

Umschlagkonzeption: Guter Punkt, München

1. Auflage 2013

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: C.H. Beck, Nördlingen

ISBN 978-3-86728-217-8

Inhalt

Vorwort	7
1. Energie – das Vierkörpersystem, Photonen-Energie und der Körper als Energiesystem	15
2. Schwingungsfrequenzen verstehen und anwenden	22
3. Der 33er-Takt des Universums	32
4. Prana – die Universelle Lebensenergie	42
5. Die Geschichte von Giri Bala	50
Die Geschichte von Therese Neumann	51
6. Physische Unsterblichkeit	53
Regeneration und Verjüngung – Quelle der Jugend	57
Neuprogrammierung der Körperdrüsen für die Zellregeneration	59
7. Die großen Immortalisten	62
Das Yoga des immerwährenden Lebens	67
Die Arkturianer – »Das Tor des Herzens«	75
8. Ein Weg	94
9. Leben von Licht und Prana – ein persönlicher Bericht	97
10. Fragen und Antworten	108
11. Spiritualität und Sexualität	123
Männliche Potenz	125
Weibliche Potenz	129
12. Die Erfahrungen anderer	133
13. Eine heilige Einweihung	137
14. Richtlinien für den 21-Tage-Prozess	142
15. Andere Wege	179
16. Potenzial für die Zukunft – Welthunger	183
17. Paradigmen – Leitbilder	186
18. Programmierung – die Macht des Geistes	196
19. Selbstheilung	205

20. Reaktion der Presse	213
21. Essen oder nicht essen	222
22. Die pranische Reise geht weiter	228
23. Das Gleichgewicht des Seins	236
Über die Autorin	255

Vorwort

Es ist merkwürdig. Wenn etwas wirklich deine Bestimmung ist, lässt dich der Gedanke daran nicht mehr los. Es ist wie mit einem Springteufel, der immer wieder aus seinem Kästchen springt und je nachdem *Hallo* oder *Buh* sagt. Du schließt den Deckel und – schwups! – schon ist er wieder da.

Ich schätze, so ging es mir auch mit diesem Buch und dem ganzen Prozess, unserem physischen Körper zu ermöglichen, nur vom Licht ernährt und erhalten zu werden, den ich selbst und inzwischen auch viele andere durchlaufen haben. Obwohl mir meine innere Führung im September 1995 riet, ein kleines Buch darüber zu schreiben, wie man von Prana, dem kosmischen Licht, leben kann, hatte ich nie den Wunsch, diese Idee bzw. meine Erfahrung im großen Stil zu vermarkten oder körperlich irgendjemanden bei diesem Prozess zu unterstützen. Zu der Zeit war das alles nicht Teil meiner Aufgabe hier.

Nachdem ich den »Prozess« im Juni 1993 durchlaufen hatte, zog ich mich für fast sechs Monate zurück. Ich meditierte oft bis zu drei Stunden lang, schrieb Tagebuch und bemühte mich vor allem, meine Kommunikationskanäle zu öffnen, um die eigene innere Führung klar und stark fließen zu lassen.

Während dieser Zeit begann ich zu channeln und erhielt von meinem göttlichen Selbst sehr klare Unterweisungen über meine Bestimmung und »Mission« in dieser Verkörperung. Ich gründete die Self Empowerment Academy und begann die Gesetze der Resonanz zu lehren sowie in Seminaren über alles zu sprechen, was ich verstanden hatte. Ich fuhr überall hin, wo ich eingeladen wurde.

Mitte 1995 wurde ich dann zum internationalen Treffen der Meister am Lake Taupo in Neuseeland eingeladen, damit ich

insbesondere über meine Erfahrungen mit dem Erhaltenwerden durch Prana berichte, worüber ich einige Zeit nicht mehr nachgedacht hatte. Mir kamen zusätzliche Erkenntnisse, als ich mir Notizen für das Treffen machte, die später in mein Buch »In Resoanz« einfließen und die ich nun auch in diesem Buch mitteilen möchte. Ich glaube nicht, dass irgendjemand von dem Dutzend Leuten, die den 21-Tage-Prozess (der Prozess ist jener Zeitraum, während dessen sich der Körper auf die Ernährung durch Prana einschwingt) im Juni 1993 durchlaufen haben, eine Vorstellung davon hatte, welche Uneinigkeit als Folge unserer Entscheidung, nicht nur unsere Gemeinschaft der Lichtarbeiter über den Prozess zu informieren, sondern auch alle Gemeinschaften aus Melbourne, Adelaide, Perth, Tasmanien und vielleicht auch anderswo.

Viele reagierten auf diese Information mit der Meinung, dass man den Weg des Aufstiegs nicht *erfasten* kann. Einige meinten, dass sie unter keinen Umständen auf das Essen verzichten könnten. Andere boten sogar Geld an, damit sie mir folgen und beweisen könnten, dass ich nicht heimlich aß. Dieser Prozess hat viel Zweifel und Angst ausgelöst, viel Kritik und Verurteilungen.

Viele haben den 21-Tage-Prozess mitgemacht und sind dann wieder zu einer leichten Diät aus frischem Obst und Gemüse zurückgekehrt. Andere haben anschließend ihre alten Essgewohnheiten wieder aufgenommen. Alle Realitäts- und Verständnisebenen dienen dem jeweiligen Individuum. Aber unabhängig vom persönlichen Verständnis werden Menschen, die diesem Prozess treu bleiben, tatsächlich von Licht erhalten bzw. genährt.

Es geht nicht um Fasten, sondern um Zulassen und Vertrauen; sich in ein Energiemuster einzuklinken und zu wissen, dass du in Wirklichkeit von kosmischem Licht erhalten wirst. Dieses

Licht ernährt viele Wesen aus vielen Universen, und es handelt sich um eine Möglichkeit, die sich uns hier und jetzt bietet. Es ist auch kein Prozess des Verzichts. In den letzten zwei Jahren ist mir oft von den Meistern empfohlen worden, selbst die Einnahme von Flüssigkeit einzustellen. Sie haben mir versichert, dass der Körper nur »flüssiges Licht« benötigt. Aber ich selbst trinke nun einmal noch gerne eine Tasse Tee und rede auch gerne mit Freunden in einer angenehmen Teerunde. Außerdem habe ich persönlich bislang noch nicht die manchmal auftretende Langeweile besiegt, weil mir immer noch das Schmecken fehlt. Wenn ich dies jedoch akzeptieren kann – ohne das Gefühl von Verzicht zu empfinden – werde ich auch das tun. Denn ich möchte jeden Schritt auf diesem Weg voller Freude und angenehmer Gefühle, mit Leichtigkeit und Würde gehen. Weil die anfängliche Begeisterung über die Entdeckung, dass wir in der Lage sind, nur von Prana zu leben, im Laufe der Zeit nachließ und da es einige sehr heftige negative Reaktionen gab, hörte ich schon bald auf, diesen Aspekt meines Weges anderen Leuten mitzuteilen oder auch nur noch zu erwähnen.

Mir selbst gefiel meine Entdeckung, und so blieb ich auch dabei. Ich konnte jedoch feststellen, dass es für den Großteil der Menschen nicht einmal im Entferntesten möglich war. Essen wird einfach – vor allem in unserer westlichen Gesellschaft – mit einem enormen Lustgewinn verbunden. Ich habe inzwischen herausgefunden, dass viele Menschen nicht essen, um zu leben, sondern vielmehr leben, um zu essen.

Die Aufgestiegenen Meister zeigen mir Visionen einer Welt ohne Hunger, ohne Supermärkte oder Landwirtschaft. Eine Welt, der es Kultivierung nur um der Schönheit willen gibt, aber nicht mehr wegen der Notwendigkeit, Nahrungsmittel zu produzieren. Stellt euch vor, wieviel Milliarden Dollar für andere Dinge ausgegeben werden könnten, wenn jeder dar-

auf vertraute, dass er von der universellen Substanz, allein von Gottes Licht ernährt werden könnte.

Persönliche und soziale Veränderungen ergeben sich stets aus den Träumen und Visionen von Menschen, aus dem Mut, andere Möglichkeiten zu erforschen. Für mich hat dieser Weg viel Disziplin und Vertrauen erfordert. Es gab dabei weder Anleitungen zu lesen noch irgendwelche Heiler, die mich aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen über körperliche Veränderungen hätten informieren können.

So ging ich nun also meinen Weg wegen der bereits erwähnten Reaktionen wie Angst, Ablehnung etc. still für mich alleine weiter. Ich teilte mich nur noch dann mit, wenn ich wirklich ernsthaft danach gefragt wurde.

Während ich mit meinen Seminaren unterwegs war, verbreiteten sich Gerüchte über meinen Weg. Ungefähr Mitte 1995 stellte ich fest, dass etwa die Hälfte meiner Workshopteilnehmer nähere Informationen von mir darüber erwarteten.

Dabei zeigte sich, dass eine Reihe von Leuten, entweder während oder kurz nach der Teilnahme an meinen Seminaren, aus eigenem Antrieb den von mir beschriebenen Prozess begannen – meist mit sehr wenig Hintergrundinformation. Information gibt nicht nur Macht, sondern auch Entscheidungsfreiheit. Der Zweck dieses Buches ist, möglichst viele Informationen zu liefern, um unterstützend diese 21-Tage-Reise so leicht wie möglich zu machen. Dieser Weg ist nur für all diejenigen, deren Herz sie führt, ihn auf diese besondere Art und Weise zu gehen.

Zu den Dingen, die ich gelernt habe, gehört die Erkenntnis, dass wir einzig und allein durch unsere Glaubenssätze beschränkt werden. Dass wir die Fähigkeit und die Möglichkeit haben, eine Realität zu erschaffen, die es uns erlaubt, unser Leben mit unseren vollen Ausdrucksmöglichkeiten zu leben. Wenn unser Leben nicht auf dem höchsten Potenzial verläuft

und unsere persönlichen Ansprüche und Erwartungen nicht erfüllt, dann sollten wir vielleicht unser Glaubenssystem unter die Lupe nehmen und unser Verständnismodell erweitern oder ändern.

Das Modell, das ich kreierte habe, umfasst eine Realität der universellen Gesetze, der Frequenzbereiche des Bewusstseins, der Lichtwesen und des Aufsteigens. Es ändert sich so, wie ich wachse und hin zu meiner eigenen Göttlichkeit wiedererwache.

Durch mein Modell bin ich zu dem Verständnis gekommen, dass es ein Weg der Wunder und der Freude ist. Wenn wir erst unser Wesen wirklich erkennen, zählt es nicht, wo wir sind oder auf welche Ausdrucksebene wir uns fokussieren, denn alles ist miteinander verbunden, und alles ist eins. Es gibt keine Trennung, außer derjenigen, die wir uns selbst schaffen. Die Fähigkeit, von Licht zu leben, fügt unserer Existenz dabei einen weiteren Aspekt der Freiheit hinzu, der unglaublich viel Kraft gibt.

Auf meinem Weg habe ich viele Menschen getroffen, die am Pranismus vom diätetischen Gesichtspunkt aus interessiert sind und nicht besonders auf das energetische Vorbild der Aufgestiegenen Meister eingestimmt sind. Trotz ihres Verständnisses von verschiedenen Frequenzbereichen und der Wirklichkeit anderer Lebensformen fanden manche den erforderlichen 21-Tage-Prozess entweder zu zeitaufwendig oder zu extrem und zeigten mehr Interesse an einem sanfteren Weg. Für all jene haben wir das Kapitel »Andere Wege« mit aufgenommen.

Bislang war ich davon ausgegangen, dass Menschen, die sich zu diesem Buch hingezogen fühlen, natürlich eingestimmte Instrumente sind und das Verständnis besitzen, das bereits in meinem Buch »In Resonanz« angesprochen wird. Inzwischen habe ich aber festgestellt, dass das nicht immer der Fall ist. Deshalb sind in der vorliegenden, überarbeiteten Fassung auch nähe-

re Informationen über das Einstimmen, das Vierkörpersystem und die Schwingungsfrequenzen enthalten.

Also, wenn dich die Informationen und der Inhalt dieses Buches ansprechen, dann bitte in der Meditation und in Zeiten der Kontemplation um Führung für deinen nächsten Schritt – lies außerdem die »Richtlinien für den 21-Tage-Prozess« von Charmaine Harley (S. 142). Gebräuche deine Unterscheidungskraft und öffne dich für das, was sich in deinem Herzen richtig anfühlt. Mach es mit Freude!

Aktualisierung*

Seit Jahrzehnten haben wir uns intensiv mit dem Thema Lichtnahrung beschäftigt und uns mit anderen Interessierten aus aller Welt ausgetauscht, was unser Verständnis vertieft hat. Vor allem eines ist dabei seit dem ersten Erscheinen dieses Buches klar geworden: Eine Einweihung ist keine Garantie dafür, dass jemand tatsächlich ohne das Bedürfnis nach physischer Nahrung leben kann. Das Geheimnis des Ganzen liegt in der persönlichen Frequenz des Einzelnen bzw. seiner Schlüsselnote begründet. Je mehr jemand im Theta- oder Delta-Feld verankert ist, desto einfacher ist es.

Die wichtigste Aussage dieser Ergänzungen zum Buch lautet: Die 21-tägige Initiation ist nicht (mehr) nötig. Im Laufe der letzten Jahre hat sich das morphogenetische Feld verändert. Viele Menschen können sich inzwischen tatsächlich von Licht ernähren. Durch die Art und Weise, wie sie ihr persönliches Leben gestalten, sind sie auf diesen Kanal eingestimmt und erreichen diesen Zustand der Freude und Gnade ohne Anstrengung und auf ganz natürliche Weise.

* Dieses Buch wurde in der australischen Originalfassung von der Autorin im Laufe der Jahre immer wieder aktualisiert. In der vorliegenden Fassung sind diese Aktualisierungen eingefügt worden. Anm. der Red.

Eine Suche im Internet nach dem Begriff Prana ergab 4,35 Millionen Treffer, bei dem Wort Chi waren es 124 Millionen und bei universale Lebenskraft 48 Millionen Treffer. Auch wenn es für Menschen aus der westlichen Hemisphäre nach wie vor eher ungewohnt ist, den Fluss des Prana so zu verstärken, dass sie davon auf allen Ebenen ernährt werden, so steht diese Kraft uns doch schon immer zur Verfügung und kann jetzt dazu beitragen, die westliche und die Dritte Welt von allen gesundheitlichen Problemen und Hungersnöten bzw. Ernährungsengpässen zu befreien.

Aus diesem Grund habe ich diese Reise der Öffentlichkeit zugänglich gemacht, denn unser innerer Gott schenkt uns so vieles, das uns nähren kann, und die nachfolgend beschriebene Reise ist eine dieser Gaben. Das Buch geht insbesondere auf den 21-tägigen Prozess ein – den ich allerdings nicht mehr empfehle; doch es gibt viele Möglichkeiten, sich ausschließlich von Prana zu ernähren. Der 21-tägige Prozess mag für diejenigen, die diese Initiation durchlaufen, ein Geschenk sein, aber es wird ihnen dadurch nicht unbedingt die Gabe geschenkt, sich nur von Prana zu ernähren.

Aktualisierung 2012

Kaum zu glauben, aber wahr: Den umstrittenen 21-tägigen Prozess, der im vorliegenden Buch beschrieben wird, habe ich vor fast zwanzig Jahren durchlaufen – eine heilige Initiation, die für manche Menschen wunderbar funktioniert, anderen dagegen, die nicht darauf vorbereitet sind, gefährlich werden kann, wie sich gezeigt hat. Dennoch hat die Lichtnahrung, die Ernährung von Prana als kosmischer Mikronahrung, überall auf der Welt Anhänger gefunden.

2006 arbeitete ich mit dem österreichischen Regisseur P. A.

Straubinger zusammen, der den Dokumentarfilm »Am Anfang war das Licht« drehte. Die Dreharbeiten dauerten sechs Jahre; es wurden über 200 Stunden Filmmaterial aufgenommen und unzählige Menschen zu ihren Erfahrungen mit Lichtnahrung befragt, also die physische Ernährung durch die feinstoffliche Energie des Prana. Es war für mich eine tolle Möglichkeit des Erfahrungsaustausches, denn als ich 1993 diesen Initiationsprozess durchlief, gab es keinerlei Bücher darüber und so gut wie niemanden, der öffentlich über seine persönlichen Erfahrungen sprach und sich für eine positive Aufklärung zu diesem Thema engagierte. Und nun schreiben wir das Jahr 2006, und ich konnte erzählen, wie viele Menschen sich von Prana ernährten. Das war wunderbar!

Der Film wurde 2010 auf dem Film Festival in Cannes vorgestellt; er versucht, den skeptischen Zuschauern zu vermitteln, wie viel Macht unser Geist hat, und regt dazu Menschen an, die ihren physischen Körper von Prana ernähren. Dank dieses Films konnten sich viele Menschen über diese Möglichkeit informieren.

Wir wünschen dir viel Freude mit dieser neuen Version des Buches. Die darin enthaltenen Informationen wirken sich positiv auf deine Gesundheit, die Ernährungssituation unserer Welt und die Umwelt aus und fördern die Entwicklung des Menschen.

Kapitel 1

Energie – das Vierkörpersystem, Photonen-Energie und der Körper als Energiesystem

Ich bin zu der Erkenntnis gelangt, dass es sich bei dem Prozess, den außer mir viele andere durchlaufen haben und der es unserem Körper ermöglicht, von Licht erhalten zu werden, um nichts anderes als die Nutzung von Photonen-Energie handelt. Dieser Prozess ist am ehesten mit den Vorgängen der Photosynthese vergleichbar. Doch während Pflanzen die Energie nur aus Sonnenlicht gewinnen, haben wir die Fähigkeit entwickelt, die universelle Lebenskraft, das »Chi« anzuzapfen und direkt in unsere Körperzellen aufzunehmen. Dies erfolgt durch geistige Meisterschaft, bei der Befehl und Erwartung sich das Universelle Gesetz der Resonanz zunutze machen. Da ich erwarte, dass die Kräfte des Prana mich ernähren und erhalten, nachdem ich den 21-Tage-Prozess absolviert habe, geschieht dies auch.

Wenn man ein richtig gestimmtes Instrument ist, ist die Fähigkeit, nur von Prana erhalten zu werden, eine natürliche Konsequenz. Nach Forschungsergebnissen der ganzheitlichen Medizin leben Menschen innerhalb der physischen Realität im sogenannten Vierkörpersystem – bestehend aus dem physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Körper. Grob vereinfacht kann man sie mit einer viersaitigen Gitarre vergleichen. Wenn unser Instrument verstimmt ist, erfahren wir unterschiedliche Grade physischer, emotionaler oder mentaler Erkrankung oder Unzufriedenheit mit dem Leben. Wenn wir richtig »gestimmt« sind, wird das Leben magisch.

Wenn diese niederen Körper (nieder im Sinne einer langsameren Schwingungsrate) auf die Frequenz der höheren Körper

gestimmt werden, können Menschen ihr Leben auch tatsächlich zu ihrem höchstmöglichen Potenzial hin leben. Telepathie, Hellsichtigkeit und die Fähigkeit, ohne Nahrung oder sogar ohne Schlaf zu existieren, sind nur natürliche Nebenerscheinungen, wenn man ein gestimmtes Instrument ist.

Energie ist laut Oxford Dictionary *die Fähigkeit von Materie oder Strahlung, Arbeit zu leisten*. Wie Stephen Hawking in seinem Buch »Eine kurze Geschichte der Zeit« schreibt, beschreibt der Begriff *Energieerhaltung* das Gesetz der Wissenschaft, wonach Energie (oder ihr Äquivalent in Form von Masse) weder geschaffen noch zerstört werden kann. Sie kann jedoch ihre Form ändern, und sie tut dies auch.

Dr. Deepak Chopra führt in seinem Buch »Jung bleiben ein Leben lang« aus, dass jedes Atom zu über 99,9 Prozent aus leerem Raum besteht und die subatomaren Teilchen, die sich in großer Geschwindigkeit durch diesen Raum bewegen, Bündel schwingender Energie sind, die Informationen und einzigartige Kodierungen mit sich führen. Er nennt dies *Thinking non-stuff* (denkende Nichtmaterie), da sie mit bloßem Auge nicht wahrnehmbar ist.

Um Leben aus lebloser Materie zu formen, müssen Energie und Informationen über die DNA ausgetauscht werden, um eine Zellstruktur bilden zu können. Der Fluss dieser Intelligenz ist das, was uns erhält. Dr. Chopra nennt diesen Energiestrom das universelle Feld. Er behauptet, dass die physische Welt nur ein Spiegel der tieferen Intelligenz ist, die die Energie und Materie organisiert und somit auch in uns wohnt. Wir sind alle Teil von allem und müssen deshalb liebevoll mit allem umgehen. Auch wenn wir in unserer Individualität einmalig sind, sind wir durch einen gemeinsamen Faden aus reiner Energie verbunden, der alle Zellen, unser Dasein und das Leben als Ganzes erhält.

Religionen nennen diese Energie Gott oder Überbewusstsein und betrachten diese als allgegenwärtig, allmächtig und allwissend. In der Quantenphysik bezeichnet man diese Energie als die *große Vereinigungsenergie* und betrachtet sie ebenfalls als überall anwesend, allmächtig und alles wissend. In der New-Age-Bewegung hat diese Energie andere Namen: Alles-Was-Ist, göttliche Intelligenz usw. All das sind nur Begriffe, welche die gleiche Kraft oder Macht beschreiben. Energie ist nichts als Energie. Ihre Abstufung entsteht durch den Reinheitsgrad des Bewusstseins, der der jeweiligen Energie innewohnt.

Joseph H. Cater beschreibt in »The Awesome Life Force«, dass diese Energie aus dem Äther und komplexeren *weichen Partikeln* besteht. Kombinationen von Äther bilden Lichtphotonen, die wiederum die Elektronen und die Protonen der Atome erzeugen. Genauso können Gedanken Dinge aus dem scheinbaren Nichts materialisieren.

Unsere Körper bestehen aus Äther, Atomen und Zellen, die diese Energie und Informationen enthalten. Daraus ergibt sich: Wenn Gott allgegenwärtig und tatsächlich – wie die Wissenschaft behauptet – ein reines intelligentes Energiefeld ist, das alles Leben erhält, dann können wir auch nach innen gehen, wenn wir dies wünschen, und mit dieser Energie oder unserem *inneren Gott* Kontakt aufnehmen.

Gedanken, Worte und Taten sind auch Energie. Energie dehnt sich aus, zieht sich zusammen und verändert die Form, sodass was wir aussenden, zu uns zurückkommt. Um es religiös auszudrücken: *Was du säst, wirst du auch ernten*. In der Energieterminologie spricht man davon, dass alles von dem universellen Gesetz der Resonanz bestimmt wird und dem Gesetz der Anziehung, nach dem Gleiches sich anzieht.

Wie bereits vorher erwähnt, besitzen Menschen vier niedrigere Energiekörper, die in verschiedenen Frequenzen schwingen.