

2009 – ERDE – AKTUELL

Die Wandlungsphase **ERDE** lädt uns ein, wieder in unsere eigene **MITTE** zu finden.

Dr. Rüdiger Dahlke weist darauf hin, dass alle Worte, die mit der Vorsilbe „VER....“ beginnen, menschliche Bewusstseinszustände ausdrücken, in denen wir uns nicht mehr in unserer Mitte befinden – egal, ob sie uns vordergründig positiv oder negativ erscheinen:

VERliebt – VERlobt – VERheiratet
VERloren – VERlassen – VERhaftet
VERwunde(r)t – VERärgert – VER(w)irrt

Dieses Wortspiel ist individuell beliebig fortsetzbar und macht klar, wie selten wir uns ganz bewusst nur bei uns – in unserer ureigensten Mitte – befinden.

Tipp: Möglichst einmal pro Tag sollten wir uns daher zurückziehen und nur für 10 Minuten ganz allein mit uns in Stille sein, nichts tun, außer zu atmen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen: „Wenn du Zeit hast zu atmen, hast du auch Zeit zu **MEDITIEREN**.“

Die letzten Jahre, die durch außergewöhnlich heftiges Holz - und Feuer - Yang geprägt waren, haben viele von uns bereits außer Atem und an den Rand ihrer körperlichen wie geistigen Leistungsfähigkeit mit gefährlicher Nähe zum „Burn-out“ („Ausgebrannt-Sein“) gebracht.

Tipp: Die Firma Life Light hat dieser Entwicklung Rechnung getragen und Ihre TCM-Produktlinie um die Wirkstoffkombination „**MA 36**“ (Kapseln mit Ingwer, Brunnenkresse und Wertmut sowie Tropfen mit zwei kalifornischen Blüten), die in ihrer Wirkung dem Akupunkturpunkt 36 auf dem **MAGEN-MERIDIAN** entspricht, erweitert. Der Punkt Ma 36 trägt den Beinamen „Mitte in Mitte“, weil er über seine anregende energetische Wirkung Einfluss auf alle anderen Meridiane ausübt. Die Anwendung empfiehlt sich bei blockierter oder enger Mitte mit Symptomen wie seelischer Erschöpfung, Sorgen mit daraus resultierender Schlaflosigkeit, Unzufriedenheit, nervöser Reizbarkeit und allgemeinem Energiemangel. Ma 36 ist der Meisterpunkt gegen „Burn-out“.

Die Erde ist das **NÄHRENDE, AUSGLEICHENDE ELEMENT**, das sich durch das ganze Jahr hindurch zieht und die Jahreszeiten harmonisch ineinander überleitet. Die **ÜBERGANGSZEITEN** sind Momente des Innehaltens und der Sammlung, bevor eine neue Wandlungsphase beginnt.

Jetzt heißt es, die Fülle der Natur in uns aufzunehmen, um gestärkt und gesund über Herbst und Winter zu kommen. Das **EINKOCHEN, IN ÖL EINLEGEN** oder **KANDIEREN** sind die ältesten und natürlichsten Methoden, um die Ernte dieses Jahres für uns zu konservieren – frei von chemischen Konservierungsmitteln und E-Nummern! Die geeignete **ERDE-KOCHTECHNIK**, um Yin (Substanz, Feuchtigkeit) und Yang (Energie, Wärme) im Gleichgewicht zu erhalten, ist das **DÜNSTEN MIT DECKEL** und **SCHMOREN IM EIGENEN SAFT**.

Tipp: Beim Einlegen von Knoblauch in Öl den Keim entfernen, weil er bitter wird.