



Liebe Seelenfreunde,

es ist an der Zeit, Frieden zu schließen... mit uns selbst. Kuschel dich in eine warme Decke, schließe deine Augen, nimm' einen tiefen Atemzug... und lass das Jahr ausklingen.

Das Jahresende ist voller Magie. Wir müssen all das loslassen, was wir so lange angstvoll festgehalten haben. Wir müssen Platz schaffen, damit etwas Neues in unser Leben kommen kann. Draußen ist es kalt und es scheint so, als ob es auch in unserem Leben kalt wäre. Ich möchte dich an die Schönheit der Natur erinnern. Der Winter ist eine magische Zeit. Er bringt uns dazu, in unser Inneres zu schauen. Schnee ist eigentlich etwas, was die Dinge isoliert und schützt. Wir können sie nicht sehen, aber tief unter all dem Schnee (unter der Kälte in unserem Leben) und unter dem Laub, welches im Herbst zu Boden gefallen ist (unter den Dingen, die wir in unserem Leben haben fallen lassen), befinden sich all die fruchtbaren Samen (Träume, Projekte, über die wir mit anderen Menschen gesprochen haben). Wir haben sie vor langer Zeit geplant und dann vergessen. Die Dinge, die wir in unserem Leben haben „fallen“ lassen, sind zu Kompost geworden, um die Samen zu wärmen und zu nähren. Sie haben Kräfte gesammelt, auf die gleiche Weise wie wir das tun, wenn wir schlafen...

Wenn dann der Frühling kommt, sind die Samen so ausgeruht und gut genährt, dass sie aufspringen und der Welt neues Leben schenken. Ohne die Dunkelheit und die Kälte der Nacht würden wir nicht schlafen... und ohne Schlaf und Ruhe, würden wir nicht die Stärke für den nächsten Tag haben. Durch die Nacht bekommen wir die Chance, den neuen Tag mit anderen Augen zu sehen. Ohne die kalte Dunkelheit des Weltalls würden wir die Sterne nie erblicken können. Und ohne den Winter wäre das warme zauberhafte Glitzern und Glühen der Weihnacht nicht dasselbe.

Wie halten sich Rohköstler im Winter warm? Wenn du gerade mit Rohkost angefangen hast, bereite dir viele warme Tees zu. Iss mehr fettreiche Dinge und Öle, wie z.B. Olivenöl, Kokosnussöl, Nüsse, Samen etc. Der Winter ist eine Zeit, in der du mehr Wurzelgemüse essen kannst. Und denk' daran: Enzyme werden erst ab einer Temperatur von ca. 42° zerstört, somit ist es völlig in Ordnung, wenn du deine Speisen bis zu dieser Temperatur erhitzt. Du kannst deine Gerichte im Dehydrator erwärmen oder ganz einfach im Backofen, indem du ihn auf die niedrigste Temperatur einstellst. Auch wenn du deine Nahrung ein kleines bisschen über diese Temperatur erwärmen solltest, so ist das immer noch besser, als deine Nahrung übermäßig stark zu erhitzen oder tote Kochkost zu dir zu nehmen. Mach' dir einfach ein paar Suppen; erwärme sie etwas und achte darauf, dass du sie nicht mit zu viel Hitze zerstörst. Würze sie mit Cayennepfeffer oder mit Ingwer – das wärmt dich von innen. Fermentierte Nahrung ist auch gut geeignet, um dich warm zu halten.

Viele von euch werden sicher auch Dinge essen, die nicht gut für sie sind. Verstehe das einfach als einen ganz normalen Prozess. Es ist nur allzu menschlich. Hab' deswegen keine schlaflosen Nächte. Mach' es so gut du kannst. Und wenn du dich verstopft fühlst, müde oder ausgelaugt, dann lass einfach die Kekse, den Kuchen und das Brot weg und schnapp' dir stattdessen deinen Entsafter und mach einen Einlauf zur inneren Reinigung. Lies mein Buch [Heile dich selbst](#) noch einmal. Dann wirst du dich wieder inspiriert fühlen und dich daran erinnern, was du tun musst. Meine [Darm- und Leberkräuter](#) werden dir ebenfalls helfen und deine „Filter“ reinigen. [Charconite](#) absorbiert zusätzlich all dieses ungesunde, klebrige Zeugs, das von den meisten Menschen als „Nahrung“ bezeichnet wird.

Noch mal zurück zum „warm halten“:

Nimm VIELE heiße Bäder und Duschen! Komm' schon – nimm' dir einfach die Zeit – gönne dir eine ganze Stunde dafür. Nach all dem, was du schon hinter dich gebracht hast, hast du das wirklich verdient. Leg' dir eine schöne Musik dazu auf, zünde ein paar Kerzen an, mach' ansonsten überall das Licht aus, schließe deine Augen und lass dich davontreiben. Du brauchst all das Wasser, weil der Winter immer sehr trocken ist. Nach dem heißen Bad oder der heißen Dusche kannst du völlig nackt nach draußen ins Kalte gehen und du wirst dich immer noch warm fühlen. Das ist in der Tat sehr gesund. Man nennt es die Heiß-Kalt-Therapie. Nimm' ein heißes Bad und geh' dann nach draußen und rolle dich nackt durch den Schnee (oder springe in den eiskalten Swimmingpool). Bleib' dort für 20 Sekunden und dann lauf zurück in dein heißes Bad, wärme dich richtig schön durch und dann gehe wieder nach draußen, dieses Mal für 45 Sekunden (jedes Mal etwas länger) und wiederhole das ein dutzend Mal. Du wirst dich danach fantastisch lebendig fühlen... das kann man einfach nicht in Worte fassen. Damit kann man ein schwaches Immunsystem richtig gut ankurbeln und ebenso den Hormonhaushalt!

Das bringt mich zur nächsten (und besten) Möglichkeit, sich warm zu halten: Es gibt nichts – ich wiederhole: NICHTS – im ganzen Universum, das vergleichbar ist mit dem Gefühl von einem liebenden nackten Körper, der liebevoll um dich herumgeschlungen ist. Das ist ein Kunstwerk der Natur. Es ist die Liebe Gottes. Sie ist unser Lebensinn.

Vergiss all dein Geld. Vergiss deine Gesundheitsprobleme. Vergiss die Welt da draußen. Wenn du wahre Heilung willst, dann brauchst du dafür keine Kleidung, keine Nahrung, kein Geld, sondern nur das, womit du auf die Welt gekommen bist – dein Lächeln, deine weiche Haut und das Glitzern in deinen Augen.

Ich wünsche dir die beste Erholung und die schönste Wiedergeburt, die du je gehabt hast. Es gibt etwas ganz Besonderes, das gerade dabei ist, in dein Leben zu kommen. Es hat bereits begonnen und ist direkt auf dem Weg zu dir. Diese neue Energie breitet sich weltweit aus.

Ha, fast hätte ich es vergessen: Ich habe ja noch ein Geschenk für dich. [Klick hier](#) und schalte vorher die Lautsprecher deines Computers ein.

Wir sehen uns in unseren Träumen :-)

