

Samstag, 2. Juni 2007

Das Geheimnis „ewiger“ Jugend

von Christopher Benjamin

Die Überschrift könnte auch lauten:

- Das Geheimnis lebenslanger Jugendlichkeit und Vitalität
- Das Geheimnis eines Lebens ohne physischem Altern
- Attraktiv, jung und schön ein Leben lang
- Endlich schlank (bleiben) ohne Diäten und Hungergefühle!
- Jugendliche Haut ohne Cremes und Liftings ... solange du lebst
- Jugendliche Energie und Leistungsfähigkeit ... ohne zeitliche Limits!
- Du hast die Wahl: Deine Ess- und Lebensgewohnheiten können deine Schönheitsvorstellungen unterstützen oder sabotieren!

Liebe Leserin,
Lieber Leser,

mir ist bekannt, dass einer großer Stab an Wissenschaftlern daran arbeitet, die Natur zu überlisten und das als normal eingestufte Altern des Menschen abzuschaffen. Es wird in diesem Zusammenhang auch oft von der Gefahr einer Methusalem-Gesellschaft gesprochen ohne zu wissen oder zu bedenken, dass es bereits Menschen gibt, die uns ein Leben ohne Altern vorleben.

Diese Menschen findest du selten in unserer westlichen Gesellschaft. Sie leben meist in den menschenleeren Gegenden der Himalaja, wo Pilger und Ratsuchende sie aufsuchen um Hilfe von ihnen zu empfangen: **Indische Yogis und Weise**, die (zumindest früher) ausnahmslos nach einem kräftezehrenden Leben in der Gesellschaft, sich zurückgezogen haben um im Einklang mit der Natur zu Meditieren und die religiösen Schriften zu studieren. Sie fasten regelmäßig (oder ausschließlich) und bevorzugen eine reine, menschengerechte Ernährung, die ihr Streben nach Gottverbundenheit und Erleuchtung fördert (so dachte ich vor über 12 Jahren. Heute weiß ich, dass diese Yogis die Prana-Ernährung praktizieren!). Dies bedingt ein harmonisches Leben – im Einklang mit der Natur – und Yoga.

Es wird erzählt, dass diese Menschen eine zeitlose, jugendliche Erscheinung haben, die Licht, Weisheit und Energie gleichzeitig ausstrahlen! Sie haben volles, kräftiges und langes Haar, eine Haut, die Reinheit und Jugendlichkeit auszeichnet und Augen, die Liebe, Wissen, Verständnis und Lebensfreude auszeichnet. Sie sind der Inbegriff all dessen, was ihre Besucher selbst sein möchten. Und ... sie sind kein bisschen weltfremd!

Oft stellt sich während der Unterhaltung heraus, dass sie viel, viel älter sind, als sie aussehen! Ich weiß von Yogis, die 250, 300, 400 Jahre und älter sind ohne dass du die typischen Alterssymptome an ihnen erkennen kannst!!!

Was ist es, was diese Yogis auszeichnet, dass sie eine Erscheinung, einen Körper haben, die dem westlichen Zivilisationsmenschen unbekannt, fremd und unmöglich zu erreichen scheint?

In den Heiligen Schriften – der Bibel – wird von einer Zeit gesprochen, in der 100-jährige wie Jünglinge aussehen! Es wird oft gesagt, dass diese Zeit jetzt gekommen ist!

Mit 27 Jahre hatte ich das erste Mal ein echtes Essensproblem: mir schmeckte nichts mehr, alles war fad, eintönig und uninteressant. Ich ernährte mich wie ein jeder von uns. Mein physisches Erscheinungsbild entsprach dem eines 40-jährigen: ich machte Raubbau an meinem Körper wie die meisten von uns: Ich war selbständig im Verkauf, achtete wenig auf meine Ernährung und genauso wenig auf Ruhezeiten für meinen Körper. Aber trotz allem, war ich nach der Definition der Schulmedizin gesund ... und trotzdem auf dem besten Weg vorzeitig zu altern.

Mit 28 Jahren lernte ich im Zuge meiner Verkaufstätigkeit das Produkt HERBALIFE kennen (*Herb = Kräuter; Life = Leben*) und kam damit in Kontakt mit dem Wissen um den Zusammenhang

CHRISTOPHER BENJAMIN – DAS GEHEIMNIS „EWIGER“ JUGEND

von Ernährung, Gesundheit und ernährungsbedingter Krankheit! Das Produkt, die Produktpräsentation und Ernährungsschulung überzeugten mich und ich startete damit das Produkt selbst zu nutzen und mich zu beobachten. Ich konnte viele positive Veränderungen und Erfahrungen im Zusammenhang mit der Nutzung des Produktes an mir, meiner Familie und meinen Kunden bemerken, Dinge und „Heilungen“, die die meisten Menschen als unmöglich bezeichnen würden. Aber sie sind wahr und sie überzeugten mich vollkommen. Zu der damaligen Zeit hatte ich noch nie mehr gesunde Menschen auf einem Platz gesehen wie auf HERBALIFE-Veranstaltungen! Im Zuge meiner Verkaufsaktivitäten kam ich mit einer Vielzahl von Ernährungsrichtlinien und deren Praktiker in Kontakt und konnte mir somit ein gutes Bild von ihrem Wert oder Unwert machen.

Ich nutzte HERBALIFE für ca. 2 Jahren (während meiner letzten Jahre im Außendienst), indem ich eine Mahlzeit (meist das Mittagessen) mit den beiden Komponenten Kräuter-Pastillen und Shake ersetzte und ernährte mich so komplikationslos um gesund und fit zu bleiben.

Im Zuge großer Veränderungen in meinem Leben (privat und beruflich) entschloss ich mich mit 30 für eine rohköstliche Ernährung, die anfangs auch Milchprodukte beinhaltete. Dies wurde nach und nach innerhalb der ersten 9 Monate abgeschafft und ich ernährte mich für ca. 6 oder 7 Jahre fast ohne Ausnahme vegane.

Warum? Einer der Gründe waren die Yogis: meines Erachtens mussten die Yogis sich ebenfalls roh und vegane ernähren, da ich noch nie gehört hatte, dass sie an einem Herd stehen und kochen! Sie leben im Einklang mit der Natur und mussten somit ebenfalls alles so essen, wie die Natur es ihnen „serviert“! ... so dachte ich.

Ich sah ziemlich am Anfang meiner Ernährungsumstellung das Buch « *Wunder des Fasten* » (Dr. Paul Bragg) in einer Auslage, las die Backcover-Beschreibung und integrierte sofort das Fasten in mein Ernährungsprogramm: anfangs ein eintägiges Fasten pro Woche (*in den ersten beiden Jahren sonntags*), dann fast 2 Jahre ein 23-Stunden-währendes Fasten pro Tag und danach Umstellung auf halbtägiges Fasten (*von abends 18 / 19 Uhr bis nächsten Mittag 11 / 12 oder sogar 13 Uhr*). Dies sorgte für eine Entgiftung und Verjüngung, die mir erst nach Jahren auffiel.

Ich bin nun 42 Jahre jung (keineswegs alt) und seit vielen Jahren „**im Vollbesitz meiner körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte**“ ... was du mir auch ansehen kannst! Ich bin für viele meiner Freunde der **Inbegriff von strahlender Gesundheit und Lebensfreude!**

Meine Augen, mein Reden verraten mein Alter, möglicherweise meine Erscheinung im Sinne von Ausstrahlung, weil sie zu einem Jüngeren wohl kaum passen, aber weder mein Gang, noch mein Aussehen (also mein Gesicht oder die Haut meines Körpers) lassen einen Rückschluss auf mein Alter zu ... wie es ja auch sein sollte! Ich mache oft, wenn ich nach dem Alter gefragt werde, die Bemerkung, dass ich erst ein Zehntel meiner wirklichen Lebensspanne erreicht habe! Als Unterschied zum Rückwärtszählen vieler Frauen! Somit wird jedes Jahr meine Lebensspanne größer!

Älterwerden wird somit eine Herausforderung, eine Chance, Erfahrungen zu sammeln und Lektionen zu lernen, die dir unter anderen Voraussetzungen versagt sind. Mit einem gesunden, leistungsfähigen Körper – verbunden mit einem gesunden Geist – kommst du in die Lage, das Leben unter völlig neuen Aspekten zu leben und zu erkennen. Du lebst eine Freiheit, die frei ist von Ängsten und Beschränkungen, basierend auf einem beschränkten Weltbild.

Einer meiner Geschäftstellenleiter sagte einmal: „**Alter ist kein Zustand, sondern eine Denkweise!**“ Wie Recht er hat! Schau dir als Beweis dafür viele (ehemalige) Selbständige an, die in Rente und über sechzig sind: das gewohnheitsmäßige, eigenständige Denken hat ihr Altern aufgehoben! (auch wenn du noch nicht sagen kannst: sie sehen wie Jünglinge aus! Aber immerhin, sie sind viel jünger wie Angestellte mit gleichem Alter!) Auch Spiritualisten, echte geistige Schüler verschiedenster Denkrichtungen und Schulen haben eine jungerhaltende Denk- und Lebensweise, die auffällig ist. Altern ist also auch das Resultat einer bestimmten Art zu Denken und damit zu Leben!

CHRISTOPHER BENJAMIN – DAS GEHEIMNIS „EWIGER“ JUGEND

JUGENDLICHES AUSSEHEN, EINE STRAHLENDE GESUNDHEIT, VERBUNDEN MIT EINER VITALITÄT UND LEBENSKRAFT, DIE IM ALLGEMEINEN NUR JUGENDLICHEN UND JUNGEN ERWACHSENEN ZUEIGEN IST, KANNST DU AUCH BESITZEN, WENN DU AUFHÖRST AUF ALL DIE ERNÄHRUNGSSPEZIALISTEN AUS ZEITSCHRIFTEN, FILM UND FERNSEHEN ZU HÖREN UND MEHR DAZU ÜBERGEHST, DEINEM GESUNDEN MENSCHENVERSTAND ZU FOLGEN UND DEINEN KÖRPER MIT MENSCHENGERECHTER, NATÜRLICHEN, UNVERARBEITETEN UND SONNENGEREIFTEN LEBENSMITTELN ZU VERSORGEN. Wenn du dann noch regelmäßig fastest und wilde Pflanzen – also ausgewählten Kräuter und Blättern von Bäumen – mit verwendest, dann ermöglichst du deinem dir innewohnenden Arzt eine Revitalisierung, Entgiftung und Verjüngung, die du mit keiner anderen Ernährungsform, Therapie oder Kur erreichen kannst. Und wenn du dir dann noch eine Denkweise zulegst, die deine Bemühungen unterstützt (was automatisch mit der Ernährungsumstellung einhergeht!), dann hast du die „Schlacht“ gewonnen und ein neues Kapitel in deinem Leben aufgeschlagen. Dieser Schritt wird dir (und deinen Mitmenschen) mehr Segen bringen, als alles andere, was du jemals angegangen bist. Eine Quelle der (Lebens)Freude und (Lebens)Bereicherung fängt an zu sprudeln, wie du es dir in deinen Träumen nicht einmal erahnen kannst. Dein Geist wird wacher, flexibler und schärfer als bisher, dein Denkapparat und Körper gewinnen an Leistungsfähigkeit und du bekommst einen ersten Eindruck, was es wirklich bedeutet Mensch zu sein und dies zu leben!

Du wirst möglicherweise sogar anfangen Älterwerden neu zu definieren. Vielleicht wie folgt:

- Addieren von Jahren ohne alt zu werden!
- Ewige Jugend(lichkeit) mit allem, was es bedeutet ... (z.B. immer Lebensbejahend, neugierig, lebendig, schön, gelenkig, gesund zu sein, ...)!
- Die Chance Erfahrungen zu sammeln, weiser zu werden um das Leben in seiner Fülle kennen zu lernen!
- Ein Leben ohne Ängste!
- Ein Leben im Einklang mit dir, deiner ursprünglichen Bestimmung, der Natur und deinem Schöpfer!
- Ein Leben mit einer neuen Unabhängigkeit!
- Ein Leben mit einer neuen Qualität!
- Das Eintauchen in eine „neue“ Wahrheit, die sich aus deiner persönlich gefärbten, subjektiven Erfahrung herauschält und eins wird mit der ewigen, kosmischen Wahrheit!
- Das Verschmelzen von Religion(en) und Wissenschaft zu einem harmonischen Ganzen!
- Das Verabschieden von Bildern, wie sie dir in Alters- und Pflegeheimen unserer Tage begegnen.
- Altwerden mit einer neuen Lebensqualität und einem neuen Lebenssinn!
- Ganz einfach mehr Zeit zu haben.

Somit kann Älterwerden für Frauen ebenfalls den Verlust der Angst unattraktiv zu werden bedeuten! Der Ernährungsstil, die Ernährungsweise, die Körperpflege, die die Industrie versucht dir vorzugeben, der / die uns seit Generationen vererbt wird, sind so destruktiv, dass sie verbunden mit dem heutigen lebensenergie-verzehrenden Lebensstil daher abgelehnt, abgelegt und durch einen neuen, lebensbejahenden, lebensfördernden ersetzt werden sollte!

Damit du das „**WARUM**“ verstehst und gleichzeitig die tieferen Hintergründe für unsere Missstände erhältst, empfehle ich dir die folgenden Bücher und Schriften zu lesen. Das ein oder andere bekommst du möglicherweise auch kostenlos im Internet.

Konfrontiere dich unbedingt mit der Realität überholter Gewohnheiten und Traditionen und lege sie ab! Diese Bücher habe ich gelesen und als ungemein wertvoll erfahren:

- « *Willst du gesund sein, dann vergiss den Kochtopf* » (Helmut Wandmaker),
- « *Wunder des Fasten* » (Dr. Paul Bragg)
- « *Die vegetarische Rohkost – Ernährung für Körper, Seele und Geist* » (Gregor Wilz)
- « *Die Instinkto-Therapie, die Rohkost-Therapie* » (Guy-Claude Burger)
- « *Sanfte Wege zur Lichtnahrung* » (Jasmuheen)

CHRISTOPHER BENJAMIN – DAS GEHEIMNIS „EWIGER“ JUGEND

- « *Das Friedensevangelium der Essener – Buch 1* » (Edmond Bordeaux Székely)
- « *Die 7 Maharanis* » (Yoga-Übungen für jeden Tag der Woche)
- « *Heile Deinen Körper – Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit* » (Louise Hay)
- « *Das anatomische FrauenBuch* » (Elisabeth & Dr. Nikolaus Müller) oder
- « *Das anatomische MännerBuch* » (Dr. Nikolaus Müller)
- « *Karezza – Liebe als Austausch magnetischer Kräfte* » (J. William Lloyd)

Hast du dich einmal gefragt, warum viele Frauen (manchmal auch Männer) mit den Jahren ihre Vorstellungen von Schönheit aufgegeben und geändert haben? Eine klare Antwort bekommst du selten. Wenn sie sagen, du bist doch viel zu dünn, zu mager oder was weiß ich was ... obwohl du dich wohl, gesund und harmonisch, rundherum im Einklang fühlst, ohne Einschränkung, dann hängt das meist damit zusammen, dass sie viel zu lange vergeblich mit Hunger- und Schlankheitskuren erfolglos versucht haben, genau das zu werden, was du heute (noch) bist. Sie haben es aufgegeben, dieses Ziel zu verfolgen, weil all das, was sie versucht haben und ... z.T. von der Schönheitsindustrie vorgegeben bekamen ... niemals funktioniert hat! Sie empfanden es daher leichter, ihr Schönheitsideal aufzugeben und ihrer „traurigen“ Realität anzupassen ... und dieses als neues, erstrebenswertes Ideal zu akzeptieren! Und damit fing es an alle anderen, die von diesem angepassten Schönheitsideal abweichen, diesem hinzufügen zu wollen. Es ist zufriedenstellender und einfacher als weiterhin nach etwas zu streben, was sie mit den ihnen bekannten Mitteln niemals erreichen können.

Die rohköstliche Ernährungsweise, verbunden mit regelmäßigem Fasten sind Garanten für ein gesundes, vitales und selbst-verantwortliches Leben, das dir eine lebenslang währende Jugendlichkeit – und damit verbunden alles was die Jugend ausmacht – bereithält und verspricht. Ein Aussehen, wie du es von den Filmstars unserer Tage kennst, eine Fitness, wie du sie von unseren (Amateur)Sportlern gewöhnt bist (und oder kurzfristig wieder erreichen kannst) und eine geistige Wachheit, Aufnahme- und Erkenntnisfähigkeit, wie du sie von anderen Berufsgruppen her kennst. ... all das und mehr kannst du ohne Hungern, Tabletten, Kuren oder sonstigen Raubbau ein Leben lang genießen und auch relativ schnell erreichen!

Was du dafür tun musst? Aufwachen und das zuvor Gelesene umsetzen:

Setze dir eine Probezeit von mindestens einem oder zwei Monaten, die du bei positiver Erfahrung immer wieder um einen Monat verlängerst. Mache regelmäßig Zwischenbilanzen und beobachte dich. Führe ein Tagebuch!

Wirst du gefragt, was oder warum du das tust, antworte: *DASS DU GERADE EINEN SELBSTTEST MACHST UM ZU ERFAHREN, INWIEFERN DIE ERNÄHRUNG EINE AUSWIRKUNG AUF DEIN KÖRPERGEFÜHL, DEINE GESUNDHEIT UND DEIN AUSSEHEN HABEN KANN. SAG, DASS DU ES ZEITLICH LIMITIERT MACHST UND DASS DU DANACH DARÜBER ENTSCHEIDEST, OB DU DEN VERSUCH VERLÄNGERST ODER AUFGIBST!* Betone, dass es ein zeitlich limitierter Test ist! Alle werden zufrieden sein, dich motivieren ihn durchzuziehen und ihnen von deinen Erfahrungen zu berichten ... was ungemein wichtig für eine allgemeine Akzeptanz in deiner Umgebung ist!

Solltest du an deiner Körperform etwas tun wollen, wisse, dass ein **BANDMASS** UND **DEINE TAILLE** wichtiger sind als eine Waage und dein Gewicht. Wasser zu verlieren ist keineswegs gleichbedeutend mit Fettverlust, Muskeln sind schwerer als Fettgewebe ... und letzterem vorzuziehen! **KONTROLLIERE DAHER MIT DEM BANDMASS** deine Fortschritte an der Taille und bleibe realistisch. **TRETE REGELMÄßIG VOR DEN SPIEGEL** und vergiss die Waage! **KONTROLLIERE DEIN AUSSEHEN, DEINE AUSSTRAHLUNG UND DEINE KÖRPERFIGUR**, denn alles andere interessiert dich eigentlich gar nicht!!!

Auf was es ankommt ist dein **ERSCHEINUNGSBILD**. Suche nach Rohkost-Gruppen und gehe zu ihren Treffen! Tausche mit ihnen deine Erfahrungen aus und lausche deren. Du wirst sie sehr bereichernd finden und ... das ist das Gute mittlerweile ... du findest sie in ganz Europa, Kanada und den USA (unter www.die-wurzel.de findest du die Kontakte für deine Umgebung oder ganz einfach Links!). Und, wenn es dich interessiert, erkundige dich nach Menschen, die sogar

CHRISTOPHER BENJAMIN – DAS GEHEIMNIS „EWIGER“ JUGEND

schon den nächsten Schritt gemacht haben: ohne Essen und Trinken leben zu können oder dies zumindest schon zeitweise getan haben. Wir nennen sie Pranier.

In all den genannten Fällen werden dir

Gesundheit, Denkf- & Leistungsfähigkeit in einer Form entgegnetreten, die dir die Realität eines zeitlosen Lebens ohne Altern vor Augen führen!

„100-jährige, die wie Jünglinge aussehen!“ – eine Aussage, die auf dem besten Weg ist für die Allgemeinheit eine Realität zu werden!

2 wichtige Begriffe:

Fasten:

der Körper hat Zugriff auf die Reserven (meist Fettdepots oder ähnliches), die er sich während der Essenszeiten zugelegt hat und verbraucht diese. Solange bis diese aufgebraucht sind. Danach fängt Hungern an. (Während dem Fasten, empfindet du keinen Hunger. Der Kopf simuliert vielleicht, du hast das Bedürfnis, das psychische Verlangen nach etwas Essbaren, aber der Körper verlangt nach nichts. Er ist zufrieden!!!)

Hungern:

der Körper hat keine Fett-/Nahrungs-Reserven mehr und geht ans Eingemachte: Muskelgewebe, Knochensubstanz, etc. Es findet ein Körpergewebeabbau, essentieller Substanzverlust statt. Und damit fängt jetzt der Magen an zu knurren ... ein zermürender Hunger, ein physisches Verlangen, das wahnsinnig machen kann, der ganze Körper verlangt nach Essen!