

# **Heile dich frei**

**Anleitung für ein Neues Leben**

Markus Rothkranz

**MarkusRothkranz.de**



**DIESES BUCH KAM IN DEIN LEBEN, WEIL DU ES BRAUCHST.**

Alle Rechte vorbehalten.

© 2015 Markus Rothkranz

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Aus dem Amerikanischen übersetzt: Heike Michaelsen

Korrektur: Anette Rudminat

Fotos: Markus Rothkranz

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Einleitung .....</b>	<b>5</b>
<b>Dein neues Leben .....</b>	<b>7</b>
<b>Deine „Bibel“ .....</b>	<b>11</b>
<b>Nach 40 Tagen in die Freiheit .....</b>	<b>14</b>
<b>Deine innere Stimme .....</b>	<b>16</b>
<b>Das GPS des Universums .....</b>	<b>21</b>
<b>Loslassen .....</b>	<b>31</b>
<b>Die Reinigung .....</b>	<b>37</b>
<b>Verändere deinen Blickwinkel .....</b>	<b>45</b>
<b>Räume auf und organisiere dich neu .....</b>	<b>53</b>
<b>Deine wichtigste Beziehung .....</b>	<b>56</b>
<b>Freiheit ist unvermeidbar .....</b>	<b>63</b>
<b>Es ist niemals zu spät .....</b>	<b>71</b>
<b>Essen und Ernährung .....</b>	<b>75</b>
<b>Bewegung und Fitness .....</b>	<b>92</b>
<b>Der Schmetterling .....</b>	<b>94</b>
<b>Schenk anderen deine Wertschätzung .....</b>	<b>97</b>
<b>Tu was du liebst .....</b>	<b>109</b>

<b>Deine einzigartige Bestimmung .....</b>	<b>115</b>
<b>Die Antwort auf das „Warum“? .....</b>	<b>126</b>
<b>Der Sinn des Lebens .....</b>	<b>135</b>
<b>Wünsch dir bloß nichts .....</b>	<b>146</b>
<b>Handel jetzt. Warte nicht länger .....</b>	<b>151</b>
<b>Sexualität und sexuelle Energie .....</b>	<b>155</b>
<b>Liebe - die Antwort auf alles .....</b>	<b>168</b>
<b>Gespräche &amp; Kommunikation .....</b>	<b>172</b>
<b>Kurzanleitung zur Freiheit .....</b>	<b>177</b>
<b>Jetzt bist du frei .....</b>	<b>181</b>
<b>ANHANG .....</b>	<b>189</b>
<i>Über den Autor .....</i>	<i>193</i>

## Einleitung

Als ich damit begann, dieses Buch zu schreiben,  
war es ursprünglich für Menschen gedacht, die im Gefängnis sitzen.  
Ich dachte mir, dass die Menschen dort, meine Hilfe am nötigsten brauchen.

Doch dann dämmerte es mir.

Nahezu jeder Mensch in der modernen Welt befindet sich in einer Art Gefängnis.  
Da gibt es Jobs, die man nicht mag, lebt in unerfüllten, frustrierenden Beziehungen,  
steckt fest in einem langweiligen Leben, tut langweilige Dinge, Tag für Tag  
immer und immer wieder das gleiche, hängt mit langweiligen Leuten ab,  
nimmt langweiliges Essen zu sich, ist von allem und jedem frustriert...

...währenddessen scheinen alle anderen „da draußen“ jede Menge Spaß zu haben  
und tun all die Dinge, von denen wir nur träumen können. Wir hingegen stecken  
fest in unserem täglichen Trott und mühen uns damit ab, zu überleben...  
Wir tun Dinge, die wir nicht lieben, nur damit wir unsere Raten und Hypotheken ab-  
bezahlen können, die wir den Unternehmen oder der Bank schulden.

Die meisten Menschen in der modernen Welt sind weder gesund, noch glücklich  
und schon gar nicht erfolgreich. Sie stecken fest in co-abhängigen Beziehungen,  
die nicht auf Liebe, sondern auf Pflichtgefühl aufgebaut sind.

Alles ist ein Kompromiss. Hey, das ist doch kein Leben.

Nun meine Freunde, es ist nicht zu spät.

Jetzt ist es an der Zeit, es richtig zu machen.

Es ist Zeit, deinen Traum zu leben.

Für viele ist das Leben sehr verwirrend.

Eines der Gründe, warum die Menschen so frustriert sind, ist, weil sie nicht wirklich wissen, warum sie überhaupt hier sind oder worum es bei dem Ganzen geht.

Sobald du jedoch verstehst, wer du bist und warum du hier bist,  
wird das Leben leichter und stressfreier.

Dieses Buch wird nun ein für alle Mal die ewigen Fragen beantworten,  
die durch die Geschichte hinweg fortwährend gestellt wurden ...

Wer (oder was) sind wir?

Warum sind wir hier?

Worum geht es bei dem Ganzen?

Warum widerfahren guten Menschen schlechte Dinge  
und bösen Menschen gute Dinge?

Wie kann Gott sich zurücklehnen und zulassen,  
dass böse Dinge geschehen und gute Menschen sterben?

Gibt es Hoffnung?

Kann ich irgendetwas tun?

**J a !**

Die Wahrheit ist so einfach, sie wird dich umhauen.

## Kapitel 1

### Dein neues Leben

Ich wünschte, man hätte mir dieses Buch bereits gegeben, als ich noch jung war. Es hätte mir vierzig Jahre Frust erspart. Zudem hätte ich meine Zeit nicht damit verschwendet, alles selbst herausfinden zu müssen. Klar sind all unsere Probleme letztendlich einfach nur Lektionen, aus denen wir lernen können. Aber was wäre, wenn man uns die Grundlagen bereits von Anfang an mitgeteilt hätte, so dass wir unser halbes Leben nicht damit hätten verschwenden müssen, diese „Basics“ herauszufinden? Wir hätten viel früher damit beginnen können, das zu tun, wofür wir hier sind. Ich möchte nicht mein ganzes Leben damit verbringen, die Spielregeln zu lernen oder wie man bestimmte Dinge am besten anpackt. Vielmehr möchte ich großartige Dinge vollbringen, die in der Welt einen echten Unterschied machen.

Möchtest du das nicht auch?

Solange wir noch die Regeln lernen, entziehen wir unserem Umfeld Energie. Das schließt auch die Menschen mit ein, mit denen wir uns umgeben. Das kann für die anderen recht nervig oder belastend sein. Je eher wir also damit beginnen, der Welt etwas zurückzugeben anstatt zu nehmen, desto früher fangen wir an, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Die Welt braucht mehr Helden und weniger Grünschnäbel.

Jeder sollte so schnell wie möglich die Grundlagen zum „Leben auf dem Planeten Erde“ erlernen. Diese Richtlinien sind der Grundstein für Erfolg - in jeglicher Hinsicht. Sie führen dich:

- ★ in eine nahezu unangreifbare Gesundheit, so dass du nie mehr krank wirst
- ★ in so märchenhafte Beziehungen, dass du an Engel glaubst
- ★ zu wahren Erfolg und Reichtum ohne Geldsorgen
- ★ zu Zufriedenheit und in die Freiheit, du selbst zu sein
- ★ zu vollkommenem Frieden, egal was komme

Glaubst du, dies sei ein verrückter Traum? Das ist er ganz und gar nicht.

Viele Menschen haben die wahren Geheimnisse bereits herausgefunden. Anfangs sind sie viele Jahre auf Händen und Füßen durch die Hölle gekrochen, aber dann haben sie das Wesentliche erkannt und sind in absoluter Freiheit in den Himmel aufgestiegen... ganz normale Menschen wie du und ich. Wenn du eines Tages hinter diese Geheimnisse kommst und herausfindest, wie einfach das Leben in Wirklichkeit ist, dann wirst du dich darüber wundern, warum du es nicht bereits von Anfang an so gelebt hast.

Eigentlich weißt du bereits alles. Seit unserer Geburt haben wir den Drang und die Neigung mit auf den Weg bekommen, unseren Gefühlen zu folgen. Wir reagieren instinktiv, können Menschen auf einer sehr tiefen Ebene wahrnehmen und Dinge naturgemäß tun. Sehr früh wurde uns dann bereits beigebracht, uns selbst zu misstrauen... in Angst zu leben... auf andere zu hören, anstatt auf unsere innere Stimme... wie ein dummes Schaf den anderen zu folgen, so wie es jeder tut... und dann wundern wir uns, warum wir frustriert sind und warum die Dinge für uns nicht wirklich laufen. Der Grund ist, dass wir unser Leben nicht so leben, wie es für uns vorgesehen ist.

Du wirst im Leben nicht weit kommen, wenn du auf Leute hörst, die sich selbst verloren haben, auch wenn es dir so vorkommt, als wüssten sie, was sie tun. Die meisten von ihnen täuschen nur etwas vor. Sie folgen einfach nur anderen Leuten ... die wiederum anderen folgen ... und so weiter.

Jeder dreht sich im Kreis, wie ein Hund, der seinen eigenen Schwanz jagt. Viele Leute brüllen laut heraus, dass sie die Antwort bereits wüssten, du ihnen folgen solltest und die Dinge auf ihre Art und Weise machen solltest. Sei achtsam und sieh zu, dass du dich von diesen Menschen fern hältst.

Ein wahrer Helfer ist nicht jemand, der dir sagt, wie du Dinge tun sollst, sondern er hilft dir dabei, ausnahmslos auf deine eigenen Anweisungen zu hören und nicht auf andere.

Das ist der Grund, warum ich hier bin: Dir zu helfen, auf dich selbst zu hören und den Mut zu haben, deiner eigenen Stimme zu folgen. Niemand sonst kann sie hören. Also, hör' auf, andere nach deren Meinung zu fragen.

Von dem Moment an, in dem du geboren wurdest, wurde dir alles gegeben, was du im Leben brauchst. Je eher du das begreifst, desto schneller wirst du vorankommen.

Im Leben kommt es nicht darauf an, Wissen, Geld oder Sachen anzuhäufen.



Es kommt darauf an, den Mut zu haben, du selbst zu sein.

Deiner eigenen Stimme zu folgen.

Das zu tun, wofür du hier bist.

Je länger du damit wartest, desto länger bist du eine Belastung für die Gesellschaft und deine Umwelt.

Je eher du damit anfängst, dein wahres Ich zu sein, desto schneller wirst du in der Welt etwas bewirken.

Die Welt braucht dich. Du hast der Welt etwas Besonderes zu geben, etwas, das ansonsten keiner hat. Du bist wie ein Geheimagent, der für einen bestimmten Spezialauftrag hierher geschickt wurde. Kein anderer Agent hat diesen Auftrag erhalten. Er wurde nur dir übergeben. Du bist der einzige, der diesen Auftrag hat. Also, hör' auf, andere zu fragen, was dein Auftrag ist. Sie kennen ihn nicht. Sie sind viel zu beschäftigt damit, ihre eigene Aufgabe herauszufinden. Du bist auf dich selbst gestellt. Ich kann dir nicht helfen. Niemand kann das.

Alles, was ich tun kann, ist, dir die Grundlagen und Richtlinien mit auf den Weg zu geben, die es zu befolgen gilt. Wenn du nicht weißt, was als nächstes zu tun ist, dann ist das Wichtigste, was du lernen kannst, die Hinweise zu hören und wahrzunehmen, die dir von Anfang an mitgegeben wurden und fortlaufend mitgeteilt werden. Es gibt da diese leise Stimme in dir, die weit mehr weiß als du selbst. Du musst lernen, ihr zu vertrauen. Und ich meine damit nicht das nervige Geplappere deines Verstandes. Ich spreche über diese wunderbar ruhige Engelsstimme, die aus deinem Herzen kommt und die du bislang ignoriert hast, da sie für dich keinen Sinn ergab. Sie hat dir dazu geraten, neue Dinge zu tun, mit denen du dich unter Umständen unwohl gefühlt hättest, nur weil sie neu und unbekannt für dich gewesen wären.

Zuallererst musst du folgendes begreifen: Alle Pioniere und Menschen, die die Welt veränderten, mussten einer ganz bestimmten Stimme folgen, welche sie dazu gebracht hat, Dinge zu tun, die zuvor noch nie getan wurden. Hatten sie Angst? Da kannst du sicher sein. Aber sie verspürten den Drang, es trotzdem zu tun. Sie wussten, dass dies der einzige Weg war. Sie wussten, es war das, wofür sie hier waren. Sie wussten, es war ihre Bestimmung. Und je länger sie es auf die lange Bank schoben, umso mehr gefährdeten sie ihre Zukunft und die der Welt.

Es ist unsere Aufgabe, der Stimme unseres Herzens zu folgen. Es ist die Stimme des Universums. Es ist unsere Zukunft, die dich ruft.

Pioniere haben ganz bestimmte Charaktereigenschaften und Qualitäten. Du hast sie ebenfalls. Du musst sie nur erkennen, dich mit ihnen vertraut machen und anfangen, sie zu nutzen. Je eher, desto besser.

Jede Sekunde, die verstreicht und in der du dich nicht in die Richtung bewegst, in die du geführt wirst, ist reine Zeitverschwendung.

Dieses Buch ist dein Kompass.

Dieses Buch kann dein Leben verändern.

Dein persönlicher Schlüssel zur Freiheit und deiner dir innewohnenden Kraft ist nun bei dir angekommen.

Bist du bereit, wirklich zu leben?

## Über den Autor

Markus wurde 1962 in Mülheim a.d. Ruhr geboren. Er kam mit einem schwachen Immunsystem zur Welt und war als Kind häufig sehr krank. Seine Eltern gaben ihm ganz normale Lebensmittel zu essen, wie Milch, Zucker, Fleisch etc. Sie wussten damals nicht, wie ungesund dies alles war. Im Kindesalter immigrierte Markus mit seinen Eltern in die USA. Im Erwachsenenalter arbeitete er erfolgreich als Filmproduzent in Hollywood. Doch all dieser Erfolg ließ ihn nicht glücklich werden. Zudem war er immer wieder sehr krank, so dass er eines Tages verzweifelt aufgab. Er zog sich zurück und ging für 40 Tage in die Wüste Nevada's. Statt zu sterben entdeckte er dort die Selbstheilungskräfte seines Körpers und erkannte die heilende Wirkung der veganen Rohkost-Ernährung. Mit diesem Wissen befreite er sich selbst von jahrelangen gesundheitlichen Beschwerden und erlebte dabei einen enormen Verjüngungsprozess. Seither brennt Markus für diesen gesunden Lebensstil und verkündet die heilende Botschaft weltweit.



Markus Rothkranz mit 27 Jahren

Zwei  
Jahr-  
zehnte  
später



Markus Rothkranz mit 46 Jahren

Heute mit 50 sieht Markus jünger aus als vor 20 Jahren und wendet sich nach erfolgreichen Projekten wie Total Recall und Star Wars seinem größten Werk zu –

### **der wahren Gesundheit von Körper, Geist und Seele!**

Dabei ist er selbst ein leuchtendes Beispiel dafür, wie großartig das Leben sein kann, wenn man die Dinge selbst in die Hand nimmt. In Las Vegas produziert Markus in Eigenregie inspirierende Werbetrailer, DVD's und schreibt unzählige Bücher für einen gesunden Lebensstil. Aber es ist nicht nur die Rohkost, die ihn fasziniert. Markus denkt ganzheitlich und ruft Projekte wie das „World Health Project“ ins Leben, bei dem es neben der Ernährung auch um erneuerbare Energien, wahre Freundschaften, Liebe, unsere Berufung, Fülle und Wohlstand sowie das gesamte Universum mit den Beziehungen allen Lebens zueinander geht.

Die Kernaussage von Markus ist, dass keiner die globalen Umstände verändern kann, aber jeder die Macht hat, sich selbst zu verändern! Frei nach dem Motto:

**„Heile DEINE Welt und du heilst die ganze Welt!“**