

Mittwoch, 25. April 2007

# *Spiritualisiere Deine Ernährung*

Von Christopher Benjamin

Wie ist denn das zu verstehen? Ist denn Essen nicht gleich Essen?

Um korrekt zu sein: NEIN!

Lies doch z.B. das Buch „Yoga der Ernährung“ oder „Hrani Yoga“ von Omraam Mikhael Aivanhov und du wirst mit Realitäten konfrontiert, die dir etwas anderes sagen

Wenn wir uns die Essgewohnheiten der Menschen anschauen, dann können wir sehen, dass wir alle Varianten des Essens beobachten „dürfen“: vom Herunterschlingen beim „Vorbeigehen“ bis zum bewussten Essen in Ruhe und Schweigen. Lärm, Fernsehen, Gespräche wie z.B. Diskussionen, Streit und Meinungsverschiedenheiten (aber das Gegenteil ist auch möglich!), aber auch unter Zeitdruck und Stress, sind alles keine Umstände, die uns, unserem Körper UND unserem Geist wohl tun und uns optimal ernähren ... mit allen Nährstoffen, die in der Nahrung enthalten ist.

Daher ist es gut, dass es für viele Menschen zuallererst bewussteres Essen bedeutet: sich Zeit zum Essen zu nehmen und damit aufzuhören zwischendurch ein paar Happen sich in den Mund zu schieben, beim Laufen oder Unterhalten zu Essen, sich also Zeit zum Essen zu nehmen, sich auf das Essen zu konzentrieren und dabei oder vielmehr dadurch die feinstofflichen Elemente der Nahrungsmittel aufzunehmen und zu assimilieren.

Das ist richtig ... aber noch nicht alles!

Es bedeutet auch die Zusammensetzung der eigenen Speisekarte zu überprüfen, wie es z.B. in dem Text mit der gleichlautenden Überschrift von Christina Campedelli – Padolini empfohlen und dargelegt wird.

„*Spiritualisiere Deine Ernährung*“ bedeutet also auch eine Vegetarisierung, Veganisierung und – von vielen sogenannten Spiritualisten noch immer verpönt – Abstandnehmen vom Kochen und anderen Arten der thermischen Zubereitung der Lebensmittel.

Warum?

Du findest viele Texte im Zusammenhang mit dem Fleisch-Konsum und den logischen Schlussfolgerungen zum Vegetarismus auf dieser Internetseite aber auch mittlerweile auch überall im Internet. Manche sind rein materiell, ökologisch, ökonomisch begründet, andere mehr auf die gesundheitlichen und geistigen Beweggründe abgestimmt, aber der wichtigste Grund, ist doch eigentlich, dass du durch eine fleischlose Ernährung dein persönliches Wesen darin unterstützt, dich selbst zu sein, dich zu entwickeln und die Realität der Welt zu erkennen.

Mit einer fleischlosen Ernährung bekommst du mehr und mehr dein Leben besser in den Griff und erhältst einen besseren Durchblick über die Hintergründe unseres Lebens. Das geht einher mit einer besseren Gesundheit, größerer körperlicher und geistiger Fitness, Kondition und Leistungsfähigkeit.

Es gibt viele lebende Beweise für diese Realität: Menschen, die ganz offensichtlich durch eine bewusste, vegetarische Nahrungsaufnahme bis ins hohe Alter jung geblieben sind, ihren jugendlichen Elan, ihre Kraft und Leistungsfähigkeit erhalten und bewahrt haben. Sie sind das blühende Leben, frei von den üblichen Altersbegleiterscheinungen, mangelnder Geisteskraft usw. Was ich allerdings immer wieder noch sehe ist das physische Altern, als Begleiterscheinung der zumeist gekochten Nahrung. Sie essen zwar rohes Obst, Gemüse und Salate, doch den Rohkostanteil ist selten höher als 50% ihrer Gesamternährung.

Die Folge: der Hautalterungsprozess und ... Mundgeruch, und oft auch ein sehr unangenehmer Körpergeruch. Beides vermeidbar bei einer über 90%igen Rohkosternährung und ... einer richtigen Lebensmittelzusammenstellung. Auch dazu gibt es Literatur. Ich empfehle dazu das Wissen der „*Trennkost*“ und oder der „*Instinktotherapie nach Guy-Claude Burger*“ unter Vermeidung von Fleisch und dessen Ersatz durch Fisch aus geistigen Gründen.

Es reicht auch nicht aus, „nur“ darauf zu achten, sehr viel Bio-Produkte zu verwenden und konventionell erzeugte Produkte zu vermeiden (was wirklich ein enormer Unterschied ist), es ist auch das Kochen und die Nahrungsmittelkombination generell in Frage zu stellen.

Auch das Einfügen von Fastenzeiten und – tagen sollte in Betracht gezogen werden! ... ich weiß, dass sich viele Spiritualisten dazu weigern, aus verschiedenen Gründen!

Aber all das gehört dazu, sein Essen zu Spiritualisieren!

### **Wann, wieviel und was!**

Wann: höchstens 2-mal am Tag.

Wieviel: keineswegs ständig überessen

Was: am besten vegetarisch oder vegan und soviel ungekocht und biologisch wie möglich. (und der Blattsalat sollte, wenn machbar, durch so viele, frische Wildpflanzen wie z.B. Vogelmiere, Löwenzahn, Sauerampfer, Brennessel um einige zu nennen, ersetzt oder ergänzt werden)

Bewusst und mit Liebe essen sollte also um diesen physischen Bestandteil erweitert werden um in Harmonie mit der Natur zu kommen und alle Möglichkeiten der Natur für unsere gesunde und mögliche Entwicklung zu nutzen. Vorzeitiges Altern, Krankheit, Negativität und falsches Denken kann vermieden werden, wenn du zusätzlich zu „in Liebe essen“ besser auf die Bestandteile und Art deiner Ernährung achtest.

„Seine Ernährung zu vergeistigen“ sollte daher für dich auch bedeuten, sich der Realität der Rohkosternährung, der Lebensmittelkombination und der Fasten- und Essenspausen zu stellen. „Vergeistigen seiner Ernährung“ meint daher auch, in Harmonie mit der Natur zu kommen, so wie sie für den Menschen vorgesehen war ... und alles andere zu vermeiden.

### **Unsere Lebensmittel sind Liebesbriefe unseres Schöpfers an uns.**

Wenn du einen Brief von jemanden erhältst, was machst du dann mit diesem als erstes? Kochen, braten, rösten, panieren, einlegen ... oder nimmst ihn in die Hand, machst du ihn einfach auf und fängst an zu lesen? Merkst du denn nicht, dass wenn du die Lebensmittel (wie auch immer) verarbeitest, bevor du sie isst, du die Botschaft unseres Schöpfers an uns und den Inhalt dieses Briefes völlig veränderst? Genauso genommen wird dieser Brief mit Inhalt völlig entstellt und erhält nun eine völlig anders lautende Botschaft. Destruktiv, wie du es an unserer Gesellschaft erkennen kannst. Die Langlebigkeit, wie sie noch in der Genesis ein Thema war, nimmt immer mehr ab. Warum? Die durch das Kochen, den Fleisch- und Alkoholgenuss bedingte Bewusstseins- und Charakterveränderung des Menschen. Der seiner göttlichen Wurzeln immer mehr verlustig wird und die Notwendigkeit von innerer Disziplin und Rechtschaffenheit immer mehr verliert ... mit all den Problemen, mit all den Erscheinungen, die unsere soziale Gesellschaft aufzeigt. Warum ist der Mensch dem Diabolischen so viel mehr zugetan wie dem Göttlichen? Weil er das Töten von unschuldigen Lebewesen akzeptiert und diese sogar noch selbst verspeist. Weil er tote Lebensmittel in seiner Ernährung akzeptiert ... in einem Maße, das die körperliche Toleranz übersteigt und verkraftet! Und warum ist er krank und weit entfernt dessen, was ein wahrer Mensch ist und leisten, sein könnte? Eben aus denselben Gründen, die ich soeben genannt habe. All das würde sich ändern, wenn jeder einzelne Mensch, also auch du, sich der Realität der Ernährung stellen würde und sich bewusst wird über den Ausspruch: **“DU BIST, WAS DU ISST!”**

Kennst du nicht auch den Gedanken, wenn du bei den Metzger zum Einkaufen gehst und die Verkäuferin, den Verkäufer anschaut: „Das könnte ein Schweinchen sein!“ ohne bösen Hintergedanken. Es ist eine Realität: Krankheit oder Gesundheit hängen maßgeblich von deiner Ernährung ab, von dem wie und dem was!!! Dazu gibt es mittlerweile auch eine gleichnamige Sendung im Fernsehen auf ATV mit Sasha Walleczek (Montags um 20.15 Uhr).

### **Jesus sagte: „Du sollst nicht töten!“**

Die Kirche (?) machte daraus: Töte keine Menschen, aber erlaubte das Töten und Schlachten von Tieren und ... stellte niemals das Töten der Nahrung in Frage ... mit all den Folgen, die in den vergangenen Zeiten daraus erwachsen.

## CHRISTOPHER BENJAMIN – SPIRITUALISIERE DEINE ERNÄHRUNG

Ich wurde einmal im Zuge einer amerikanischen, universitären Umfrage über die Auswirkung einer vegetarischen Rohkosternährung auf die soziale Gemeinschaft über persönliche Erfahrungen über einen Fragebogen befragt. Die Erkenntnisse dürften für so manchen Fleisch- und Kochkostanhänger übertrieben und überraschend sein, aber für Menschen, die sich vegetarisch, rohköstlich oder sogar nur von reinem Prana seit Jahren ernähren keineswegs. Alles kann man bereits an anderen und an sich selbst beobachten! Es ist alles nichts neues ... schon seit mehr als 2000 Jahren bekannt!!! Jesus und andere Weise lehrten die Menschen dies bereits und ... heilten damit Kranke jeglicher Art. Lies dazu auch das Buch „*Das Friedensevangelium der Essener*“ übersetzt Edmond Bordeaux Szekely. Dort findest du vieles, was andere gerne übersehen möchten, wiederum aus so vielen Gründen.

Wir wissen, dass Fleisch, Kartoffeln, Alkohol und Rauchen, (für den geistigen Schüler, aber auch ganz allgemein) ein Durchschneiden des Kontaktes mit der göttlichen Welt bedeutet ... und wir daher vermeiden sollten. Wirkliche geistige Schüler und solche, die ihrem Leben eine neue erweiterte Dimension verleihen möchten, vermeiden also dann diese Nahrungsmittel und Gewohnheiten und ersetzen sie durch andere: z.B. Fleisch mit Fisch, Kartoffeln (Erdäpfel) mit Äpfeln, Alkohol mit Meditation und Rauchen mit dem bewussten Einatmen von frischer Luft.

„*Vergeistigen seiner Ernährung*“ bedeutet also auch in Harmonie mit der Natur zurückzukommen, zu schätzen, was sie wie für uns produziert und alles zu vermeiden, was ungekocht ungenießbar ist. Alles in dem Zustand zu essen, wie die Natur die Lebensmittel uns gibt und uns bereitstellt. Zu vergessen, dass wir etwas verbessern würden, wenn wir Lebensmittel kochen. Wir zerstören die Lebensenergie und machen sie – genau genommen – zu Sondermüll, der aufwendig und mit viel Energieaufwand wieder entsorgt werden muss, wenn wir es verspeisen.

Vor ca. 2 ½ Jahren hat einmal ein kanadischer Freund zu mir gesagt:

*Unsere Lebensmittel sind Liebesbriefe unseres Schöpfers an uns. Wenn du einen Brief von jemanden erhältst, was machst du dann mit diesem als erstes? Kochen, braten, rösten, panieren, einlegen ... oder machst du ihn nicht einfach auf, nimmst ihn in die Hand und fängst an zu lesen? Merkst du denn nicht, dass, wenn du die Lebensmittel, wie auch immer, verarbeitest, bevor du sie isst, die Botschaft unseres Schöpfers an dich und den Inhalt dieses Briefes völlig veränderst? Genau genommen wird der Inhalt dieses Briefes völlig entstellt und erhält eine völlig neue, anders lautende Botschaft. Das ist das Problem unserer Gewohnheit zu Kochen, das schafft die Probleme in unserer Gesellschaft mit all ihren Erscheinungen in der Welt. Wir müssen zu unseren Wurzeln zurückkehren. Wir sollten wieder mehr rohes/ungekochtes zu uns nehmen, damit wir zur Normalität zurückkehren können.*

Dem ist nichts mehr hinzuzufügen. Du hast nun einen Grund mehr darüber nachzudenken, welche Gründe für dich für eine Ernährungsumstellung, eine Spiritualisierung deiner Ernährung sprechen.

Ich wünsche dir die richtige Entscheidung und viel Glück auf deinem weiteren Lebensweg.

Alles Liebe

Christopher Benjamin

P.S.: und da ist noch etwas, was mir gerade einfällt:

„*Spiritualisiere deine Ernährung*“ bedeutet auch sich der Realität bewusst zu werden, dass du die Erde genauso wie ein Regenwurm bearbeitest! Ein Regenwurm veredelt die Erde, durch die er sich frisst, macht sie – genau genommen – fruchtbar, wogegen der Mensch, diese mit seinen Gedanken, Gefühlen, seinem Wesen spiritualisiert, vergeistigt.

Die Erde ist eine rohe Materie, die noch vom Geist durchdrungen werden will. Der Mensch, der diese, seine Erde auf der er lebt, in Form von Pflanzen, Früchten und Gemüse etc. verspeist, durchdringt diese „rohe Erde“ (den Nahrungsbrei im Darm bei der Verdauung) mit

seinem ganzen Sein (genauso wie eine Mutter ihr werdendes Kind mit ihrem ganzen Wesen durchdringt, ernährt, wachsen lässt, irgendwie ihr „Produkt“ sein lässt.) und der Stuhlgang ist – genau wie beim Regenwurm – völlig durchdrungen von dem Geist des Menschen, aus dem er kommt oder stammt. Die Vergeistigung der Erde, der Durchknetung eines Brotteiges vergleichbar, ist eine weitere Dimension unserer Ernährung, der du dir bewusst werden solltest. Wenn du dann daran denkst, mit welchen destruktiven Gedanken, Gefühlen etc. die Erde z.T. konfrontiert ist, dann bemerkst du, dass der Mensch keineswegs dieser Aufgabe vorbildlich nachkommt und noch sehr vieles verbesserungswürdig ist. Du musst dich deiner Verantwortung stellen, wie ein kleines Zahnrädchen im Uhrwerk einer Uhr.

Und dazu passt auch die Aussage von Rudolf Steiner, die er auf die Frage als Antwort gab, was denn wäre, wenn der Mensch nicht mehr Teil dieser Erde ist, wenn er aufhören würde auf der Erde zu existieren:

Seine Antwort war sinngemäß: *„Sie hört auf sich zu entwickeln. Sie braucht den Menschen für ihre Weiterentwicklung wie wir es von Symbiosen aus dem Tierreich her kennen. Der eine ist abhängig von dem anderen. Der eine befriedigt den Bedarf des anderen. Die Erde braucht den Menschen um sich zu entwickeln.“*

Er sagte auch, dass die Erde nicht das wäre was sie heute ist, hätte es den Menschen nicht gegeben. Sie brauchte den Menschen um zu werden und braucht ihn weiterhin um ihr Evolutionsziel zu erreichen. Die Erde ist keineswegs ein lebloses Wesen, wie die materielle Weltanschauung uns denken lässt oder lehrt. Sie fühlt, denkt und spricht sogar zu uns ... über die Natur, die Tiere und Pflanzen, ... Sie hat ebenfalls Ziele, genauso wie der Mensch. Sie sind eben nur anders gelagert. Fehlt der Mensch auf ihr, hört der Prozess der Evolution und Höherentwicklung für sie auf. Mit dem Hintergrund der Ernährung, der Neudefinierung der Entwicklungsgeschichte des Menschen über die gesamte Erdgeschichte mit Focus auf die Erdentwicklung, kommen wir einem Verständnis dieser beiden Aussagen von Rudolf Steiner näher und können dies leichter nachvollziehen.

„*Spiritualisiere deine Ernährung*“ schließt also auch mit ein, sich seiner Verantwortung im großen Kreislauf der Natur, der Wichtigkeit der Arbeit an sich selbst, und dessen Einfluss auf die Erde und seiner Mitmenschen bewusst zu werden und dementsprechend zu handeln und zu leben. „*Spiritualisiere deine Ernährung*“ bedeutet daher – richtig verstanden – seine Rolle im Fluss des Lebens zu erkennen und mit der Zeit zu verstehen. Dieser Prozess wird es letztendlich reicher, erfüllender, erfreuender, herausfordernder und sinnvoller werden lassen.

Wie auch immer, du wirst von der allgemein verbreiteten, oberflächlichen Betrachtungsweise eine tiefere Realität – und damit verbunden – eine tiefergehende Wahrheit entdecken.

***Essen ist eben nicht gleich Essen!***