

Sonntag, 17. Februar 2008

# **Rohkost / Frischkost-Ernährung**

*"Willst du gesund sein, so vergiss den Kochtopf!"*

von Christopher Benjamin

Wir kennen vom vorausgegangenen Kapitel **'Warum wir kein Fleisch essen sollten'** den Einfluss des Essens auf unser Verhalten, unsere Wünsche, Gefühle und Gemütszustände, auf unseren Allgemeinzustand.

- Rohkost bedeutet nichts anderes als verstanden zu haben, dass Gott alles genau so erschaffen hat, wie es sein sollte. So wie es vorteilhaft ist für den Menschen. Damit sie wieder zu ihren Wurzeln zurückfinden und ihre Bestimmung erreichen können!
- Rohkost bedeutet die Briefe die Gott und Seine Diener uns jeden Tag schreiben unverändert zu erhalten und zu lesen!
- Rohkost bedeutet keine Rohstoffe und keine Energie zu verschwenden (z.B. die Lebensenergie, die in den Lebensmitteln enthalten ist).
- Rohkost bedeutet "Ewige Jugend", körperlich nicht mehr alt und zerbrechlich zu werden, sondern jung und leistungsfähig zu bleiben.
- Rohkost bedeutet geistig klar zu werden oder zu bleiben.
- Rohkost bedeutet das Ernährungsproblem auf Erden, Hungersnöte zu lösen und aufzuhören, unsere Lebensgrundlage zu zerstören.
- Rohkost bedeutet eine Beziehung mit der Natur aufzubauen und anzufangen verantwortungsbewusst mit ihren Gaben umzugehen.
- Rohkost bedeutet eine Veränderung im Bereich Deines Denkens, Deiner Mentalität und Deiner Begierden.
- Rohkost bedeutet ein echter Gourmet zu werden. (*'Du sollst Dein Essen lieben, das Du essen willst!'* – Das ist jetzt einfacher!)
- Rohkost bedeutet Deinen Körper zu reinigen, seine alten Kräfte auf allen Ebenen zurückzuerhalten und wieder jung und kraftvoll zu werden.
- Rohkost bedeutet auch seinen Bewusstseinshorizont zu weiten und im wahrsten Sinne frei und selbst-genügsam zu werden.
- Rohkost bedeutet Geduld, Friedfertigkeit und Freude, tiefere innere Harmonie.
- Rohkost bedeutet gesund zu werden und zu bleiben, ... im wahrsten Sinne des Wortes.
- Rohkost bedeutet ein Kind Gottes, ehrlich und vertrauensvoll zu sein.
- Rohkost bedeutet Du selbst zu werden!

## ➤ **ROHKOST BEDEUTET:**

**>Frieden, Harmonie und Unabhängigkeit in uns  
und um uns herum!<**

Jetzt denkt ihr vielleicht, ich bin verrückt geworden und dass alles, was ich jetzt losgelassen habe, nichts anderes als Worte und Phrasen eines Weltfremden sind?

Nun, ob Du es nun glaubst oder nicht ... das ist die Realität einer reinen Diät, nachdem Du Dich von der allgemeinen Ernährungslinie abgewandt hast. Es ist kein Zufall, dass die Essener Bewegung existierte und wieder besteht! Zu Zeiten Jesus war sie gut bekannt und geachtet. Sie hatten ihre eigenen Plätze, ihre eigenen Tore um in die Stadt zu gehen, ihren eigenen Lebensstil. Die Reinheit war ein bedeutender Bestandteil in ihrem Leben und in ihrer Lehre. Und dazu gehört auch die Rohkost und das Fasten: Regelmäßiges Fasten (täglich nur eine Mahlzeit, sonntägliches Fasten und zusätzlich längere Fastenzeiten von zehn Tagen zwei bis vier Mal im Jahr) Es wird behauptet, dass die Familie Jesus ebenso Essener gewesen seien und er seine erste geistige Ausbildung dort und durch seinen Vater Josef und die dortigen Rabbies erhielt. Rohköstliches Essen ist und war ein integraler Bestandteil ihrer Lehre und ihres Lebensstils, denn ungekocht bedeutet die reinste und gesündeste Ernährung, die Du Deinem Körper geben kannst. ... was also auch eine Entlastung Deiner Lebensenergie von der unnützen Arbeit der Entgiftung bedeutet!

Hast Du das Buch von *Edmond Bordeaux Szekely* **>Das Friedensevangelium** < gelesen? In diesem Buch kannst Du nachlesen, wie Jesus die Kranken durch Fasten und rohköstliche Ernährung heilte. Er arbeitete als Naturheiler und gab ihnen das notwendige Wissen, damit sie seinem Lebensstil nachfolgen konnten.

Rohkost und regelmäßiges Fasten öffnet Dein Bewusstsein und gibt Dir die Möglichkeit selbst die schwierigsten Aufgaben im Leben zu verstehen. Große Lehrer wie Sokrates und Pythagoras, aber auch Indische Weise und Eingeweihte der Vergangenheit bestanden auf einem vierzigtägigen Fasten ihrer Schüler, bevor sie geistig bereit waren mit dem Unterricht zu beginnen. Die Reinheit wurde immer als ein Schlüssel angesehen, um die physische Limitierung unseres Geistes loszuwerden. Die Reinheit der Nahrungsmittel, die Reinheit unseres Körpers bereiten die Reinheit in unseren Gedanken und Gefühlen vor und sie öffnet die Pforten zu den größten Weisheiten des Lebens. Wenn Du dies richtig verstehst, bist Du in der Lage Dein Schicksal dadurch zu ändern, indem Du Rohköstler wirst. Du kannst sicher sein, dass Du am Ende wie Jesus werden wirst: **ein wahrer Mensch, ein erleuchteter Mensch, ein Sohn Gottes**. ... Und Du wirst fähig sein die gleichen Wunder zu vollbringen wie er und sogar mehr. Du lebst in der Liebe Gottes, Du erfährst sie jeden Tag aufs neue und dadurch lebst Du Deinen Glauben. Du fühlst Dich mit ihm vereint und fähig alle Schwierigkeiten des Lebens als sein göttlicher Diener zu begeben. Er gewährt Dir tagtäglich Gefälligkeiten und Du möchtest Dich revanchieren!

## DIES IST DAS WAHRE LEBEN UND NICHTS ANDERES!

Und wenn dies Dich noch nicht überzeugen kann, aus Deinem alten Lebensstil auszubrechen, dann solltest Du Dir bewusst sein, dass Dein Schicksal, Dein Leben schwieriger bleibt, als es sein müsste. Du wirst durch viele Leben gehen, bis Du dies letztendlich gelernt hast.

Ich möchte Dir jetzt nicht einreden, dass die Rohkost und das regelmäßige Fasten die beiden einzigen Wege darstellen um erleuchtet, ein Weiser zu werden. Aber ich weiß, dass es eine große Hilfe ist, um Deine Evolution zu beschleunigen. Es macht die geistigen Übungen einfacher und es hilft Dir Deine Instinkte zu meistern. Doch Du musst es selbst erfahren, wie immer! Es ist kein Zufall, dass die meisten Spiritualisten den wichtigen Einfluss von Rohkost und regelmäßigen Fasten verneinen. Ihre Persönlichkeit, ihr Ego haben erkannt, dass diese beiden Werkzeuge die Werkzeuge ihres Todes sind! Also diese so genannten Spiritualisten sind von ihrer niederen Natur geleitet und brauchen sehr viel Willenskraft und innere Stärke um ihre körperlichen und geistigen Begrenzungen zu überwinden.

Lies dazu einmal ein paar Gedanken über die Reinheit und Du wirst merken, was es für Dich bedeuten kann, meine Worte ernster zu nehmen:

Die unterschiedlichen Praktiken, die in den Religionen der Welt vorgeschrieben sind (Fasten, Waschungen, Gebete ...) haben die Aufgabe, die Menschen vorzubereiten, damit sie die Strömungen und Botschaften des Himmels richtig empfangen können. In Wirklichkeit ist das Wesentliche dabei natürlich nicht der Akt des Fastens oder des sich Zurückziehens selbst. Das Wesentliche ist, eine innere Arbeit der Ablösung und Reinigung vorzunehmen, seine Gedanken, Gefühle und Handlungen zu verbessern. Wer nicht entschlossen ist, diese Arbeit zu tun, täte besser daran, sich nicht um Spiritualität zu kümmern, sonst wird er eine Gefahr für sich selbst und die anderen. Solange man sich nicht seiner Vorurteile, seiner niederen Neigungen entledigt, gibt es nichts Schlimmeres, als sich für einen Boten, ein Instrument des Himmels zu halten. So musste man mit ansehen, wie manche Leute letztlich zu Peinigern ihrer Familie oder selbst ihres Volkes geworden sind. Nur derjenige, der wirklich rein und uneigennützig ist, kann behaupten, ein Bote Gottes zu sein.

Oder:

Es gibt nichts, was auf die Dauer von Staub und Schmutz verschont bliebe. Auch im schönsten Haus häufen sich einmal Spinnweben und Staub, wenn man es versäumt, dort regelmäßig sauber zu machen. Genauso verhält es sich auch mit unserem Körper, den man säubern und reinigen muss, damit nicht allerlei Staub und Spinnweben der Arbeit der höheren Wesen im Weg stehen, die uns das Leben aus der göttlichen Welt überbringen. Deswegen sollten wir regelmäßig, ja sogar jeden Tag daran denken, unseren Magen, unsere Lungen, das Gehirn, aber auch unser Herz, den Willen und den Intellekt von allen Elementen zu befreien, die Fäulnis hervorrufen und uns daran hindern, mit den himmlischen Regionen in Einklang zu schwingen!

Oder:

Der Schüler soll sich fest an den Gedanken halten, dass Reinheit und Lauterkeit der Schlüssel zur Gesundheit, zur Freude, zum Wissen, zur Stärke und zum ewigen Leben sind. Wenn du dich läuterst, so wird das Licht leichter in dich eindringen; du wirst folglich klarer sehen können und einen helleren Kopf bewahren. Alles Krankhafte, was der Gesundheit abträglich ist, wird ausgeschieden, und das fördert dein Wohlbefinden. Was den Willen beeinträchtigt, wird abgestoßen, und du wirst stärker. Alles, was dunkel und unklar ist, verlässt dich; und wenn du traurig warst, wird Freude in dich einziehen, denn die Freude ist nichts anderes als ein Aspekt der Reinheit und Lauterkeit: je reiner du wirst, desto leichter, fröhlicher und glücklicher fühlst du dich. Und wie die Unreinheit Gärung, Zerfall und Tod nach sich zieht, so geht du in Richtung der Unsterblichkeit, je mehr du dich reinigst. Darum sind Freude, Glück, Wissen, Stärke und Gesundheit nicht anderes als verschiedene Aspekte der Reinheit. Hiermit habst du eine Zusammenfassung der Einweihungslehre ... es liegt jetzt bei dir nachzuprüfen, ob das stimmt!

Hast du gewusst, dass auch Paramahansa Yogananda seinen Schülern eine mindestens 80%-ige Rohkostdiät bestehend aus rohem Gemüse und Früchten empfiehlt? Also auch er weiß um die Wichtigkeit der Ernährung und ihrem Einfluss auf Körper, Seele und Geist. Und er ist ein großer Freund des Fastens!

Ich kann mir vorstellen, dass du, nach dem du meine Auflistung am Anfang des Kapitels gelesen hast, dich fragtest, ob ich das wirklich ernst meine, was da aufgelistet steht oder ob es nicht vielleicht eine Art von Werbung, schöne Worte von jemandem sind, der in diese Ernährungsart verliebt ist!

Ich kann Dir versichern, dass dies ganz und gar nicht der Fall ist ... und nachdem Du meine Erklärungen bis hierher gelesen hast, sollte es Dir eigentlich aufgehen, dass Du ebenfalls diese Erfahrungen machen kannst. Du wirst sie genauso bekommen, solange Du es auch ausprobieren willst, ... Du selbst!

Sei nicht zu scheu und zu unschlüssig. Du kannst nicht die gleichen Ergebnisse erhalten, wenn Du lediglich eine oder zwei Wochen die Rohkost probierst! Du erhältst vielleicht eine

Idee, eine wage Vorstellung, aber niemals die gleichen Eindrücke. Du solltest, wenn schon, auf eine Rohkost-Diät von mindestens eins oder zwei Jahren gehen! Ich ernähre mich rohköstlich bereits seit über zehn Jahren und damit weiß ich in der Tat, von was ich rede. Du kannst ebenso diese Erfahrung machen, wenn Du meinen Beispiel folgst oder das von all den anderen, die genauso wie ich leben!

***Probier es aus und beobachte die Veränderungen, die sich vor Deinen Augen auf tun. Erkenne, dass dies das wahre Leben ist!***

Es liegt nun an Dir ... **Versuch es, probier es aus!**

Und das ist der Punkt: **Möchtest Du Deine eigenen Erfahrungen machen? Bist Du bereit Dich selbst darum zu bemühen etwas Kostbares zu erhalten? Gehörst Du zu jenen, die an sich selbst glauben?** Wenn Du Du selbst werden willst, wenn Du Dich von Deinen Begrenzungen befreien willst, die Dir das gewöhnliche Leben auferlegt ... dann solltest Du es wagen! Du wirst durch eine Zeit des Wandels gehen, die Du wie eine **zweite Geburt** empfinden wirst.

In diesen zehn Jahren rohköstlicher Ernährung erlebte ich diesen Wandel nicht nur bei mir selbst. Ich beobachtete diesen Wandel, diese Transformation überall um mich herum ... und ich war mehr oder weniger darin beteiligt. Die Menschen fingen an über den Sinn des Lebens, ihres Lebens nachzudenken, suchten nach ihrer Bestimmung und ihren Platz im Leben. Sie waren nicht mehr mit dem Zufrieden, was ihnen die Gesellschaft anbietet. Sie wurden aufmerksamer, anspruchsvoller, nachdenklicher ... **sie suchten nach dem geistigen Aspekt in ihrem Leben!**

Menschen kündigen ihren Job oder werden arbeitslos (meistens passierte es unerwartet! Plötzlich waren sie mit der neuen Realität konfrontiert keinen Arbeitsplatz mehr zu haben.). Sie hatten Probleme mit ihrem Umfeld oder ihrer Familie, die ihre Entscheidung, die Ernährungsweise zu ändern, nicht unterstützen wollten. Doch sie wuchsen geistig und verbesserten ihr Leben und das von anderen. Sie begannen interessierter in gesellschaftliche und Umweltprobleme zu werden. Sie kamen aus ihrer geistigen und manchmal persönlichen Isolation heraus und begannen sich für eine bessere Welt zu engagieren. Für eine Welt, in der es wert ist zu leben.

**Ich höre die Menschen sehr oft sagen: "ROHKOST TAT ETWAS MIT MIR! ROHKOST VERÄNDERTE MEIN LEBEN! ROHKOST ...!"**

Aber es ist nicht die Rohkost-Ernährung, die den Wandel bewirkte. Rohköstlich Essen ist lediglich ein Hilfsmittel um aus den alten Lebensgewohnheiten, den alten Denkmustern und Illusionen herauszukommen. Die Hindus nennen letzteres 'Maya'! Das ist der Grund, warum ich auf Rohkost bestehe, solange wir nicht in der Lage sind unser Essen in reines Licht zu verwandeln. Sobald wir zu dieser Verwandlung fähig sind, ist es nicht mehr wichtig, was wir essen, weil wir uns von **reinem Licht ernähren** ... wie der erste Mensch Adam Kadmon.

Im Zend-Avesta (einer uralten Schrift) steht, dass Zarathustra den Gott Ahura Mazda fragte, wovon sich der erste Mensch ernährte, worauf dieser ihm antwortete: „*Er aß Feuer und er trank Licht.*“ Warum sollen also wir nicht auch lernen, Feuer zu essen und Licht zu trinken, um zur Vollkommenheit des ersten Menschen zurückzukehren? Du meinst, dass dies nicht möglich ist? Doch, es ist möglich!

Du bist morgens beim Sonnenaufgang und wartest wach und aufmerksam auf den ersten Sonnenstrahl. Sobald er aufblitzt, stellst du dir vor, wie du ihn aufnimmst und schluckst. Statt die Sonne nur zu betrachten, trinkst und isst du sie und stellst dir vor, wie dieses lebendige Licht sich in allen Zellen deiner Organe ausbreitet, sie reinigt, stärkt und belebt. Diese Übung hilft dir nicht nur, dich zu konzentrieren. Du fühlst auch, wie dein ganzes Wesen vibriert und heller wird, weil es dir wirklich gelungen ist, das Licht aufzunehmen.

Oder:

Die Nahrungsaufnahme vollzieht sich erst dann vollständig und auf ideale Weise, wenn du lernst, sich durch alle Poren der Haut zu nähren. Das ist eine Disziplin, in der sich gewisse indische Yogis üben: Durch ihre Haut können sie lebenswichtige Stoffe und Energien aufnehmen. Sie sind fähig, mit sehr wenig Nahrung und Flüssigkeit auszukommen, um am Leben zu bleiben, weil sie gelernt haben, feinstofflichere Elemente aufzunehmen. Auch du kannst dich darin üben. Wenn du beispielsweise den Sonnenaufgang betrachtest, kannst du dich auf die Sonnenstrahlen konzentrieren und daran denken, dass du sie durch die Haut absorbiert. Allmählich fühlst du, wie kleine Türen und Mäuler in dir aufgehen. Wenn du das im Moment nicht fühlst, dann nur deshalb, weil du dich noch nicht darin geübt hast. Konzentriere dich auf das Sonnenlicht, stell dir vor, dass es in dir eindringt und du wirst spüren, wie alle Türen sich öffnen.

Und somit sind wir bei Jasmuheen, der Australierin gelandet, die sich bereits seit über 18 Jahren (wenn ich mich nicht täusche) nur noch von Licht und Prana ernährt! Sie ist ein lebendes Beispiel unseres Entwicklungsweges und unserer Zukunft! Und nicht nur sie!

Die Rohkost / Frischkost-Ernährung kann uns dabei helfen ihr gleichzukommen! Dieser Transformationsprozess von 21 Tagen oder drei Wochen in der wir in den ersten sieben Tagen jegliche Flüssigkeit und Nahrung vermeiden, in der wir in der zweiten und dritten Woche zwei-ein-half und drei-ein-half Liter Flüssigkeit pro Tag zu uns nehmen, machen es möglich, dass wir nach dieser Zeit nur noch von Licht und Prana leben können... wie der erste Mensch Adam Kadmon!

Dieser Umwandlungsprozess kann dann ohne physische und geistige Probleme ausgeführt werden. Der Körper ist ja ausreichend vorbereitet, Vorratskammern gefüllt und die Zirbeldrüse auf 100% Leistung hochgefahren! Der Körper braucht keine physische Nahrung mehr!

Und wenn Du dann noch zusätzlich die *>Energetisierungsübungen<* von Paramahansa Yogananda und oder die *7 Maharanis-Yoga-Übungen* ausführst, dann hast Du eine Kraft, dass Du Dich fragst, wo die herkommt! Allerdings möchte ich Dich warnen, dies ohne entsprechende, längerwährende Vorbereitung auszuprobieren. Ein langjähriger, echter Rohkünstler darf das durchaus wagen, aber ein Kochkünstler oder gar ein Fleischesser? ... Die Chance, dass Komplikationen auftreten, ist nur all zu groß!!!

Nur von Licht und Prana zu leben ist nicht möglich? – Dafür gibt es zu viele Beispiele, die uns das Gegenteil lehren!!!

Lies den folgenden Artikel:

## **NASA studiert Mann, der von Flüssigkeiten und Sonnenlicht lebt**

30. Juni 2003

Ein indischer Mann, der vorgibt, seit acht Jahren nur von Flüssigkeiten und Sonnenlicht zu leben, wurde von der NASA eingeladen ihnen zu zeigen, wie er das mache.

Hira Ratan Manek – ebenso bekannt als Hirachand - ein 64-Jahre-alter Maschinenbauingenieur, der in südlichen Staat Kerala lebt, fing 1992 an Essen nicht mehr zu mögen, berichtet die Zeitung *Hindustan Times*.

1995 ging er auf Pilgerreise zu den Himalayas und hörte bei seiner Rückkehr komplett mit dem Essen auf.

Seine Frau Vimla sagt: "Jeden Abend starrt er in die Sonne für eine Stunde ohne mit der Augenlider zu blinzeln. Das ist in erster Linie seine Nahrung. Gelegentlich nimmt er Kaffee, Tee oder etwas andere Flüssigkeit zu sich."

Letzten Juni beglaubigten Wissenschaftler von der US-Weltraumagentur, dass Manek 130 Tage nur mit Wasser überlebte, sagt der Bericht.

Sie benannten sogar diesen Lebensunterhalt mit Wasser und Sonnenenergie nach ihm: Das HRM (Hira Ratan Manek) Phänomen.

Herr Manek ist jetzt in den USA um den NASA-Wissenschaftlern zu zeigen, wie er ohne Nahrung überlebt.

Die US-Raumfahrtagentur hofft diese Technik zu nutzen um die Nahrungsmittellagerung und Konservierungsprobleme bei ihren Expeditionen zu lösen, sagt der Report.

Herr Manek erläutert, dass er am Abend "durch seine Augen esse", wenn die Sonnenstrahlen ultraviolett und am wenigsten schädlich sind. Er und seine Frau beanspruchen, dass die Technik völlig wissenschaftlich sei. Wie auch immer, die Ärzte warnen, dass das Auf-die-Sonne-starren blind machen kann.

Seine Frau sagt: "Er hat einen besonderen Geschmack für Sonnenenergie. Er glaubt, dass lediglich 5 % der menschlichen Gehirnzellen von den meisten Menschen genutzt werden. Die anderen 95% können durch Sonnenenergie aktiviert werden."

DPA

Ist dies genug Beweis für Dich? Rohkost ist der sicherste Weg um diesen letzten Schritt zur physischen Unabhängigkeit zu gehen. Du verlierst alle Ängste (z.B. Hungers zu sterben) die Dich, Deinen Verstand und Deine Handlungen begrenzen.

Du wirst frei um Dich zu fragen: **“Wofür macht es jetzt wirklich Sinn zu leben und zu arbeiten?”** – Und danach wird sich Dein Leben ändern, sicherlich. Deine ganze Wahrnehmung ändert sich und alles was Du hörst und liest bekommt eine tiefere und weitreichendere Bedeutung.

## ***Du wirst frei zu lernen ohne Limitierungen zu handeln.***

Und Du wirst die folgenden Fragen gestellt bekommen:

- Möchtest Du für das Gute oder das Böse in der Welt arbeiten? Für das Licht oder die Dunkelheit? Für das Glück der ganzen Schöpfung oder für das Gegenteil?
- Bevorzugst Du ein Wohltäter oder ein Bösewicht zu sein?
- Wie möchtest Du Deine Zeit auf Erden verbringen?

Ich verstand, dass wir eine Sache in unserem Leben brauchen: Wir brauchen ein Ziel, ein "Hohes Ideal". Ohne dieses sind wir verloren. Alles ist nutzlos ... sinnlos! Du hast kein "Hohes Ideal"? Dann wird es Zeit, dass Du Dir eins zulegst!

Denn ... ist dir schon aufgefallen, dass überall, wo du hinkommst nur unzufriedenen Leuten begegnest? Woher rührt diese Unzufriedenheit? Daher, dass sie noch nicht verstanden haben, dass man ein hohes Ideal haben muss, eine göttliche Idee, die die innere Atmosphäre erleuchtet und reinigt. Das ist der Grund, warum sie bei allem was sie tun schließlich Erstickungen und Vergiftungen davontragen. Sie bleiben selbst während der Ferien, unter den besten Bedingungen, in den Bergen oder am Meer in diesem Zustand. Ja, sogar außerhalb der Büros, Werkstätten und Fabriken fühlen sie sich immer unglücklich und niedergedrückt. Warum? Weil sie innerlich die Verbindung zum Himmel durchtrennt haben. Sobald ein Mensch die Verbindung zum Himmel durchtrennt, kann kein materielles Mittel ihm mehr neue Kraft geben und er leidet, was immer er auch unternimmt.

Sicher kann niemand behaupten, dass das Leben von Arbeitern zum Beispiel, großartig sei, und dass es in der Gesellschaft keine großen Ungerechtigkeiten gibt, die man beseitigen muss. Aber das ist eine andere Frage. Durch die Art und Weise, wie man die Probleme jetzt angeht, wird die Unzufriedenheit immer dieselbe bleiben, selbst wenn man bedeutende materielle Verbesserungen erzielt. Vielleicht wird es sogar noch schlimmer, weil man ohne Verbindung mit dem Himmel immer einen Grund findet, unglücklich zu sein und sich zu beklagen.

Der Beweis: So viele materielle Belange sind seit Jahren gelöst worden, aber die Menschen halten sich weder für glücklicher, noch für zufriedener. Das zeigt deutlich, dass ihnen noch etwas anderes fehlt.

Warum ist es also so wichtig, ein hohes Ideal von Schönheit, Licht, Reinheit, Kraft und Liebe zu haben? Weil dieses Ideal etwas Magisches auslöst: Zwischen uns und diesem Ideal wird ein ganzes Netz von Energien gewebt. Das Ideal setzt in unserem Inneren verborgene Kräfte in Bewegung, erweckt sie und zieht sie zu sich her. Es entsteht eine Art von Polarität zwischen uns und unserem Ideal. Es dient nicht nur als Vergleichspunkt, als Maß, Vorbild oder Muster, sondern wirkt auch als magischer Faktor, indem es die Kräfte unseres Bewusstseins und unseres Überbewusstseins in Bewegung setzt. Das Ideal wirkt auf den Verstand, damit er zu unterscheiden lernt und erkennt, was vollkommen ist; im Herzen erweckt es die Wärme, die Liebe; und es stimuliert den Willen und spornt ihn an. Es ist also unser hohes Ideal, das unser ganzes Wesen in Harmonie mit Gott selbst bringt.

Verstehst Du die Bedeutung eines „**Hohen Ideals**“ für Dein Leben? Und wenn Dir dieses noch fehlt, dann musst Du Dich aufmachen und danach suchen, denn es ist von elementarer Bedeutung für Dein zukünftiges Leben und ... um glücklich und erfüllt zu werden. Es gibt Dir wirklich alles, damit Du fühlst, dass es wert ist zu leben!

Ein Rohköstler ohne eine geistige Lehre, ohne ein geistiges Ziel ist für mich ein Rohköstler ohne einem „**Hohem Ideal**“ und somit niemals in der Lage die Wichtigkeit der rohköstlichen Ernährung zu verstehen! Für sich selbst, für seine Umgebung und für die gesamte Welt!

Was ich erkannte, ist, dass wir ohne dieses tiefe, klare Verständnis nicht in der Lage sind die Freuden und Geschenke, die der Schöpfer für uns vorgesehen hat, zu sehen und zu genießen!

Ein Roh- oder Frischköstler braucht ein „**Hohes Ideal**“ ansonsten ist er genauso verloren wie alle anderen, die sich konventionell ernähren!

Weitere empfehlenswerte Bücher zum Thema sind:

- « *Willst du gesund sein, dann vergiss den Kochtopf* » (Helmut Wandmaker),
- « *Die vegetarische Rohkost – Ernährung für Körper, Seele & Geist* » (Gregor Wilz)
- « *Die Instinkto-Therapie, die Rohkost-Therapie* » (Guy-Claude Burger)
- « *Sanfte Wege zur Lichtnahrung* » (Jasmuheen)
- « *Das Friedensevangelium der Essener – Buch 1* » (Edmond Bordeaux Székely)
- « *Das anatomische FrauenBuch* » (Elisabeth & Dr. Nikolaus Müller) oder
- « *Das anatomische MännerBuch* » (Dr. Nikolaus Müller)