

LEBENDIGE ETHIK

(AGNI YOGA)



Heft 17

ERNÄHRUNG NACH GEISTIGEN GRUNDSÄTZEN

4., überarbeitete Auflage 2015

Schule für Lebendige Ethik

Oesterleystr. 10

22587 Hamburg (Blankenese)

mail@lebendige-ethik-schule.de

www.lebendige-ethik-schule.de

Tel. (mo-fr 15-17 Uhr): 0172 - 4 23 23 56

ERNÄHRUNG NACH GEISTIGEN GRUNDSÄTZEN

Bedeutung der Ernährung	3
Ernährungsfrage einfach zu lösen	3
1. Maß der Nahrung	
Maßstab: Der Geist	4
Zwei Mahlzeiten täglich	6
Wenig essen	6
2. Art der Nahrung	
Einfache Nahrung	8
Gute Qualität	10
Keine Geistesgifte	12
3. Kein Fleisch	13
4. Kein Alkohol, kein Tabak, keine Narkotika	15
5. Soda, Moschus, Baldrian	17
6. Essensgewohnheiten	
Kein Tröster	19
Kein Vergnügen	19
Kein Fest	20
Wenig Zeit	20
Würdiges Verhalten	21
Prüfstein	22
7. Fasten	
Geistiges Fasten	24
8. Ernährung durch Sonne, Luft und psychische Energie	25
9. Geistige Nahrung	26

Quellen und Abkürzungen in Heft 1

Bedeutung der Ernährung

Neben der festen Tagesordnung ist die Ernährung nach geistigen Grundsätzen der zweite Aspekt der spirituellen Disziplin.

Die Menschen lieben es, wenn geistige Grundlagen mit Ratschlägen für die Ernährung unterstützt werden. (FW I, 112)

Die hergebrachten abendländischen Essensgewohnheiten sind eines der Hindernisse auf dem Geistigen Pfad. Die Befreiung von den Begierden des niederen Selbst findet heute wesentlich auf dem Gebiet der Ernährung statt.

Warum ist die Ernährungsfrage so wichtig? Weil wir ein Leben lang jeden Tag Nahrung zu uns nehmen. Du bist, was Du ißt. Wir formen uns selbst, beeinflussen unser Wesen aus dem, was wir zu uns nehmen.

In Tibet werden Pferde mit Leopardenfleisch gefüttert, um sie wild zu machen. (FW I, 482)

Der *Geistige Pfad* erfordert eine bestimmte Lebensweise. Dazu gehört eine nach geistigen Gesichtspunkten ausgewählte Nahrung.

Für die Berührung mit dem Feuerigen Bereich muß man sich nicht nur durch Ernährung vorbereiten, sondern auch durch andere äußere und innere Mittel. (FW I, 188)

Wenn wir für den Fortschritt der Evolution den Chemismus unseres Organismus reinigen und verfeinern wollen, ist die große Bedeutung der Ernährung offensichtlich: Die Nahrung, die wir aufnehmen, beeinflusst unmittelbar die Chemie unseres Leibes.

Natürlich muß der Körper durch vegetarische Ernährung sowie durch Erhebung des Geistes geläutert werden. (FW I, 456)

Wer zum Höchsten strebt, darf sich nicht verunreinigen. Ein reiner Geist bedarf reiner Nahrung. Jeder spürt, daß der Genuß von Fleisch, Alkohol und anderer Narkotika mit der Vergeistigung unseres Wesen nicht vereinbar ist.

Feuer braucht reines Brennmaterial. (FW I, 381)

Reinheit des Geistes setzt Reinheit des Körpers voraus. (BGM II, 238)

Zu allen Zeiten gehörten strikte Ernährungsregeln zum Höchsten Pfad. Die großen Geistesheroen von *Buddha* und *Pythagoras* über *Katharina von Siena* bis hin zu *Mahatma Gandhi* haben sich alle ein strenges Regime hinsichtlich Art und Maß der Nahrung auferlegt.

Ernährungsfrage leicht zu lösen

Obwohl die Ernährungsfrage sehr wichtig ist, ist sie auf der Grundlage geistiger Gesetze leicht zu lösen. Die Menschen übertreiben gerne die Schwierigkeiten. Nahrung ist heute in einer solchen Vielfalt so leicht und billig zu erhalten, daß uns das Problem der richtigen Ernährung nicht mehr sonderlich beschäftigen darf. Im allgemeinen ist derjenige, der der Frage der Ernährung zuviel Zeit und Energie widmet, noch zu sehr der Welt verhaftet.

Zuerst wollen wir die Geringschätzung des Essens bekräftigen. (BGM I, 237)

Schätzt das Essen gering. (BGM I, 373)

Wer sich daran gewöhnt, sich nur noch mit wenigen, einfachen Grundnahrungsmitteln zu sättigen, hat die Ernährungsfrage mit bescheidensten Mitteln gelöst und muß ihr dann keine Beachtung mehr schenken.

Daher sollte man sich mit dem Gedanken an das Essen nicht belasten, da solch ein Gedanke oft viele wertvolle Bestrebungen trübt. Wer das Gleichmaß zwischen physischen und geistigen Bedürfnissen gefunden hat, steht schon an der Schwelle des Verstehens der Höheren Welt. (FW I, 484)

1. MASS DER NAHRUNG

Maßstab: Der Geist

Es ist ein Merkmal unserer materialistischen, völlig auf das Weltliche, auf Vergnügung, Selbstsucht und Genuß ausgerichteten Kultur, daß wir zu viel essen. Ein beliebiger Blick auf die Körper der Menschen, denen wir täglich begegnen, wird Euch das beweisen.

Ihr Gott ist ihr Bauch. (Philipp 3, 19)

Die Menschen träumen vom Magen, während doch ihr Geist von der Erhabenheit des Höchsten erfüllt sein sollte. (AUM 36)

Essen und Trinken gehören zu den Vergnügen, die wir uns gerne gönnen. Hunger und Durst sind zu angenehmen Gefühlen geworden, weil sie uns erlauben, wieder Speisen und Getränke zu uns zu nehmen.

Bei den Weltmenschen bestimmt die animalische Lust des Körpers über die Nahrungsaufnahme. Ihr nachzugeben ist eines Geistesschülers unwürdig. Solange diese Begierde nicht überwunden ist, ist kein großer Fortschritt auf dem *Pfad* erreicht. Der Appetit des Gaumens muß nach und nach ausgehungert werden, bis er uns nicht mehr quält.

Sehr weise wird gesagt, daß Essen eine Fessel des Teufels ist. (FW II, 168)

Wie kann man sich als ein unstoffliches Geistwesen betrachten, wenn das vorübergehende Hungergefühl nicht überwunden ist? (AY 206)

Der Unsterbliche hat eine andere Einstellung: Er *ist* seine Seele. Er mißt der Ernährung seines irdischen Werkzeugs, des Leibes, keine größere Bedeutung zu als der Tränkung und Fütterung eines Esels, dessen Dienste er in Anspruch nimmt. Der Gedanke „ich habe Hunger“ ist falsch – das geistige Ego benötigt keine materielle Nahrung.

Auf dem *Höheren Pfad* müßt Ihr lernen, Art und Maß der Nahrung nicht nach der sinnlichen Befriedigung, sondern nach den Vorgaben des höheren Selbst zu bestimmen. Das ist ein schwerer Weg inmitten einer Welt voller schädlicher Gewohnheiten und irreführender Verlockungen.

Richten wir uns nach dem Geist, werden wir feststellen, daß wir sehr viel weniger Nahrung benötigen, als es den Gewohnheiten unserer Kultur entspricht.

Die zu üppige Nahrungsaufnahme ist ein Relikt aus Zeiten, in denen Lebensmittel knapp waren. Heute dagegen fügt Überessen der Menschheit mehr Schaden zu als Hunger.

Es ist richtig, anzunehmen, daß der Mensch sehr wenig Nahrung benötigt. (AY 442)

Im allgemeinen ist Nahrung in der üblichen Menge nicht erforderlich. Viele Generationen waren mit Gefräßigkeit behaftet. Deshalb erfordert der entgegengesetzte Prozeß Behutsamkeit. Auf alle Fälle sterben mehr Menschen durch Überessen als an Hunger. Zur Überwindung des Atavismus bedarf es eines allmählichen Vorgehens, man kann ihn nicht mit einem Schlag brechen. (FW II, 168)

Wie unzureichende Nahrung Hunger verursacht, so verursacht übermäßige Nahrung Vergiftung. (Herz 573)

Einem Leben nach geistigen Grundsätzen wird es entsprechen, nur dann und nur soviel zu essen, wie es *unbedingt notwendig* ist, um den Körper gesund und stark zu erhalten. Keinen anderen Sinn hat das Essen. Dieser einfache Grundsatz führt eine Revolution unserer Essens- und Lebensgewohnheiten herbei.

So weiß übrigens auch jeder, wieviel Nahrung er benötigt. Der Bedarf wird nicht nach irdischen Maßen bestimmt. Das Herzfeuer gibt dem Bewußtsein das Zeichen. So möge man sich freuen, daß die richtigen Maße im feurigen Wissen zu finden sind. (FW I, 45)

In religiösen Systemen und Gesetzen wird die Unmäßigkeit sehr verurteilt, doch wiederum ohne nähere Begründung. Der Nutzen der Enthaltensamkeit im Essen und Reden kann durch Beobachtung im Verlauf einiger Monate wahrgenommen werden. Natürlich sind Wir seit jeher gegen Fanatismus und Quälereien; der Körper kennt das Maß des Brennstoffes. (BGM II, 329)

Jedes unnötige Essen ist schädlich! Warum? Weil es dem Primat des Geistes widerspricht. Der Herr bietet ein unwürdiges Bild, wenn er sich von seinem Esel hin und herzerren läßt, statt ihn im Zaum zu halten, wie es seine Bestimmung ist. Der Feinfühligste spürt, wie ihn *jede* Nahrungsaufnahme aus den geistigen Sphären herabsinken läßt - je mehr er zu sich nimmt, desto tiefer. Essen schwächt, Fasten stärkt unser wahres Ich, die Seele.

Beachtet, wie die Begierde des schwachen Geistes nach Essen lechzt. (AY 176)

Es kann darauf hingewiesen werden, daß jedes unnötige Essen schädlich ist. (FW II, 168)

Es gehört zur Einweihung, den Aspiranten zu prüfen, ob er den Lockungen des Gaumens erliegt. Dem Schüler werden heute von allen Seiten vielerlei Speisen angeboten, die mit einem geistigen Leben unvereinbar sind. Die Einweihung mitten im Leben bestehen bedeutet zu lernen, diesen Versuchungen zu widerstehen.

Zwei Mahlzeiten täglich

In diesem Sinne genügen zwei Mahlzeiten am Tag, die eine vor der Mittagszeit gegen 10:30 Uhr, die andere am Nachmittag gegen 15:30 Uhr. Das hat den Vorteil, daß der Körper von den 24 Stunden des Tages nur während fünf Stunden mit Essen beschäftigt ist und während der restlichen 19 Stunden verbrennt.

Auf dem Pfad wollen wir daran denken, daß zwei Mahlzeiten am Tag genügen. (Gem 148)

Es ist bestimmt das Weiseste, dann Nahrung zu sich zu nehmen, wenn der Körper danach verlangt. Es ist ausreichend, zweimal am Tag Nahrung zu sich zu nehmen. Doch im Hinblick auf die gegenwärtigen Lebensbedingungen ist diese Regel schwer zu befolgen. Deshalb kann man dem Magen zu bestimmten Stunden Arbeit geben. Das schädlichste ist, zu unregelmäßigen Zeiten und ohne Bedürfnis Nahrung zu sich zu nehmen. Eine geregelte Lebensweise ist nichts Verächtliches, da man den in Jahrtausenden geschaffenen Apparat sorgsam hüten muß. (AY 442)

Der Mensch braucht nicht viel Nahrung. Für jeden, der geistig arbeitet, ist es vollkommen ausreichend, zwei oder höchstens drei Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen. (HR I/2, 171)

Beobachte Dich genau: Hast Du am Morgen wirklich schon Hunger, oder treibt Dich nur die Gewohnheit zum Frühstück? Tatsächlich kommt der Körper nach der Fastenzeit der Nacht noch gut einige Stunden ohne Nahrung aus. Das besonders dann, wenn wir den Tag mit körperlichen Übungen im Freien, Studium und Meditation beginnen und danach zunächst einmal viel trinken. Je später wir am Morgen etwas essen und je weniger wir dann zu uns nehmen, desto weniger benötigen wir im Lauf des Tages. Wer dagegen schon morgens früh und viel ißt, dessen Magen wird bald wieder neue Bedürfnisse anmelden.

Essen am Abend ist widersinnig, weil der Körper am Ende des Tages keine neue Energie mehr benötigt, eine Verdauung nicht mehr stattfindet und ein voller Magen den Schlaf stört.

Im Grunde ist die westliche Praxis aufwendig zubereiteter und langwierig eingenommener Mahlzeiten unzweckmäßig: Die Zubereitungszeit ist für einfaches Essen nicht erforderlich, und größere Mengen Nahrung machen den Geist schwerfällig und müde. Noch einfacher und im geistigen Sinne vorteilhafter ist, mehrmals am Tag nicht mehr als ein Schälchen, eine Handvoll oder einige Bissen zu sich zu nehmen, ohne den Tagesrhythmus dafür zu unterbrechen.

Wenig essen

Der Geistesschüler darf bei einer Mahlzeit nicht mehr essen, als unbedingt erforderlich, um den Körper zu erhalten. Ein voller Bauch ist ein unüberwindbares Hindernis für jede geistige Erhebung.

Ein überlasteter Magen bedeutet das Ende des Aufstiegs. (AY 206)

Nicht der Körper, sondern das höhere Selbst bestimmt die Nahrungsmenge. Zuviel Nahrung tötet den Geist und vernichtet die psychische Energie.

Die Überfüllung des Magens wird sicherlich nicht das richtige Maß sein. (FW I, 45)

Die Nahrungsmenge, die wir wirklich benötigen, ist viel kleiner, als wir denken. Wir müssen den Magen nur an ein neues Maß gewöhnen. Der Geist erzieht den Körper, damit er mit möglichst wenig auskommt.

Die Menschen brauchen nicht viel - zwei Früchte, etwas Getreide und Milch. So kann man sich innerlich reinigen. (Herz 331)

Nicht Verminderung der Nahrung, sondern unzureichender Schlaf schwächt den Organismus. Der Mensch braucht nicht viel Nahrung. Zwei oder drei Früchte, Gemüse, etwas Getreide, Milch und Butter sind die beste Diät. (HR I/2, 171)

Es gibt keine heiligere Handlung, als den Körper mit Nahrung zu versorgen; man kann sich keinen entwürdigenderen Vorgang vorstellen, als nur um der Eßlust willen den Magen vollzufüllen. (TL II, 59)

In der täglichen Praxis ist es das Beste, sich selbst vor Beginn der Mahlzeit eine bestimmte Ration zuzuteilen und sich später auch bei fortbestehendem Appetit keinen Nachschlag zu genehmigen. Diese Übung trägt wesentlich zur Vergeistigung der Essensgewohnheiten bei. Ein altes Hausmittel ist, mit einem letzten Rest von Hunger vom Tisch aufzustehen, der dann rasch vergeht. Ein Meister gestattet sich keine Sättigung.

Hier wie überall ist vor Extremen zu warnen.

Sowohl übertriebene Magerkeit als auch Fettleibigkeit sind für den Aufstieg gleichermaßen schädlich. Sie reduzieren beide die psychische Energie. Der mittlere Pfad bietet die besten Bedingungen. Die Menschen geben statt des natürlichen Strebens den unverhältnismäßigen Extremen den Vorzug. Die Schöpferkraft des Kosmos duldet kein Ungleichgewicht. (FW II, 274)

Unmäßigkeit ist allgemein unzulässig, sie widerspricht dem Gleichgewicht. Der Mensch als vollendeter Mikrokosmos darf das mit Mühe erreichte Gleichgewicht nicht verletzen. (Br I, 438)

Richtig ist, ein feines Empfinden für die natürlichen Bedürfnisse des Körpers zu entwickeln.

Alles Erzwungene widerspricht der Lehre des Lichts. Wenn es notwendig erscheint, die Nahrung zu vermindern, wird der Organismus es anzeigen, und jeder Überfluß wird Ihnen widerwärtig sein. (HR I/2, 46)

2. ART DER NAHRUNG

Einfache Nahrung

Je einfacher das Essen, desto besser. Der Geistkämpfer benötigt keine ausgesuchte oder besonders zubereitete Nahrung. Industriell vorgefertigte Nahrung hat im allgemeinen weniger Wert.

Man sollte die Säuren von künstlich Zubereitetem meiden. (AY 442)

Die Grundnahrungsmittel Obst, Gemüse, Getreide, Kartoffeln, Reis, Milch, Eier, Nüsse und Honig sowie ihre einfachsten Erzeugnisse wie Brot, Butter, Quark, Käse, Nudeln und Haferflocken genügen vollauf.

Zur Frage der Ernährung sollte vermerkt werden, dass es notwendig ist, täglich rohes Gemüse oder Obst zu essen; ebenso vorzugsweise rohe Milch, wenn die Kuh bekannt ist, sowie Vollkornbrot. Auf diese Weise nimmt man ausreichend Vitamine zu sich, ohne die offensichtliche Übertreibung beim Essen zu vermehren. (FW I, 484)

Wir empfehlen Getreide- und Milchprodukte sowie Pflanzennahrung. Man verwende am besten frisches Gemüse oder in sehr starker Hitze getrocknetes, Brot am besten ungesäuert¹ und ohne Fett. Die in Butter und in Pflanzenölen vorhandenen Fettstoffe reichen aus. (Gem 148)

Gemüse, Obst, Milch und Getreide sind immer nützlich. (AY 166)

Wir gestatten Pflanzennahrung, Getreide, Milch und auch Eier, aber nur in ganz frischem und flüssigem Zustand. So muß man sich in der Praxis Verfeinerung angewöhnen und daran denken, daß sogar ein Elefant seine Kraft allein durch Pflanzennahrung vermehrt. Daher seid einfacher und verfeinert eure Nahrung. (FW I, 482)

Die Menschen suchen vergeblich nach neuen Heilmitteln und Arzneien, ohne die alten zu nutzen. Sogar Milch und Honig werden nicht ausreichend angewendet. Was jedoch kann gesünder sein, als die durch fortschreitende Evolution erarbeiteten pflanzlichen Produkte. Milch und Hönig sind in uneingeschränkter Vielfalt zu haben und stellen, wenn vernünftig und wissenschaftlich genutzt, das beste Vorbeugungsmittel dar. (Br I, 148)

Zu Gemüse gilt:

Gemüse ist anzuraten, außer einigen Sorten, wie Spargel, Sellerie und Knoblauch, die nur Arzneimittel sind. (AY 323)

Man kann auf viele nützliche Heilmittel aus der Pflanzenwelt hinweisen, die meisten von ihnen sind jedoch in reinem Zustand am wirksamsten, wenn neben den so genannten Vitaminen die ihnen eingelagerte Energie nicht verloren ging. Karottensaft, Rettich und Erdbeeren sind in rohem, reinem Zustand am gesündesten. Man kann deshalb verstehen, warum

¹ *Ungesäuertes Brot* ist ein Begriff aus der Bibel (2. Mos 12, 15-20, 34; 5. Mos 16, 3, 8, 16) für Brot, das nur aus Getreide und Wasser ohne Trieb- oder Säuerungsmittel (z.B. Hefe oder Sauerteig) hergestellt wird, die eine unerwünschte Gärung nach sich ziehen. Das Passah-Fest der Juden heißt auch „Fest der ungesäuerten Brote“ (Mt 26, 17).

sich die Rischis im Altertum von diesen heilsamen Produkten genährt haben. (Br I, 201)

Beim Gemüse zählen Möhren, besonders ihr Saft, grüne Salate, Erbsen, Spinat, Tomaten, Bohnen, Rote Bete, Topinambur [Süßkartoffel], Kohlrübe, Artischocken und Kartoffeln zu dem besonders nützlichen. Natürlich bedeutet das nicht, dass das übrige Gemüse nicht gut ist, doch es ist entweder nutzlos oder nicht so leicht zu verdauen oder es kann starken Medikamenten zuzurechnen sein, wie zum Beispiel Spargel und Sellerie. Der Erstere wirkt auf die Nieren. Rettich festigt den Stoff des Gehirns. Besonders gut ist sein Saft, den man auf nüchternen Magen einnehmen soll. Ich kenne ein Fall, wo eine Nervenlähmung mit einer vollen Diät und nur durch Einnahme von Rettichsaft geheilt wurde. Auch Möhrensaft nimmt man auf nüchternen Magen bei Erkrankungen der Leber ein. In solchen Fällen, unter strenger Diät, wird Möhrensaft einige Male am Tag im Laufe von drei Wochen, meine ich, getrunken. (Helena Roerich, Brief vom 04.12.1937)

Zu Obst gilt:

Es ist nützlich, Äpfel auf dem Tisch zu haben. Die Essenz dieses Obstes ist, solange es nicht fault, für den Atem zuträglich. (AY 348)

Von den Früchten sind Apfelsinen, Granatäpfel, Äpfel und Zitronen nützlich. Natürlich ist das alles sehr individuell. (Helena Roerich, Brief vom 04.12.1937)

Käse entsteht durch einen Gärungsprozeß, der an sich schädlich ist, und sollte daher nur frisch und jung verzehrt werden.

Ranzige Butter ist weit schädlicher als vertrockneter Käse. (AY 442)

Die Menschen dürfen nichts Verdorbenes in ihrem Hause halten. Gärung und abgestandenes Wasser ziehen unliebsame Wesenheiten an. Sobald man mit dem Photographieren von Wesenheiten der Feinstofflichen Welt mehr vertraut sein wird, wird es möglich sein, mittels Film den Unterschied der Umgebung von einem Stück Käse, Fleisch und einer frischen Rose festzustellen. (FW I, 227)

Im Interesse der Volksgesundheit ist darauf zu achten, dass die Nahrungsmittel nicht verunreinigt werden. Überreifer Käse und andere Nahrungsmittel, die bereits vom Gift der Zersetzung befallen sind, dürfen nicht verwendet werden. (FW I, 381)

Natürlich sind alle frischen Rahm- und Quark-Käse sehr nützlich. Auch die von Ihnen genannten Käse (holländische) sind vollkommen annehmbar, aber vorausgesetzt, dass sie frisch und jung sind und der Magen sie annimmt. (Helena Roerich, Brief vom 02.09.1939)

Eier werden nur in flüssigem Zustand empfohlen.

Wir gestatten auch Eier, aber nur in ganz frischem und flüssigem Zustand. (FW I, 482)

Hühnereier sind nur in sehr flüssigem Zustand erlaubt. (Helena Roerich, Brief vom 04.12.1937)

Bestimmte Nahrungsmittel werden zur Reinigung des Körpers empfohlen:

Der Yogi muss seine Atmungsorgane rein halten. Daher werden ihm heiße Milch, Baldrian und Pfefferminze verschrieben. Der Yogi muss seinen Magen und die Verdauungsorgane rein halten, wofür Süßholzwasser und alexandrinische Sennesblätter verordnet werden. Der Yogi muss seine Lunge rein halten, wofür ihm Aloe und Harz, weise angewandt, empfohlen werden. Der Yogi muss das alles durchdringende Soma rein halten, wofür er von Moschus Gebrauch machen soll. Mit Reinheit ist auch die Lebenskraft der Drüsen gemeint. (AY 172)

Als Getränk benötigen wir nur Wasser, das gleichzeitig am gesündesten ist.

Eine besondere Behandlung oder Zubereitung der Nahrung ist nicht erforderlich. Sie muß nicht einmal gekocht werden. Auf den Geschmack kommt es nicht an, nur auf die Geeignetheit.

Hüten wir uns vor von anderen zubereiteten Speisen: Meist sind sie dazu bestimmt, die Lust des Gaumens zu reizen.

Gute Qualität

Das wenige, was wir zu uns nehmen, sollte von guter Qualität sein.

Beachtet die Nährwerte von Gemüse und Getreide, und ihr werdet viele Überraschungen erleben. Wie wenig wählerisch die Menschen bei der Nahrung sind, ist erstaunlich. Ich spreche von Qualität. (AY 42)

Es ist richtig, anzunehmen, daß der Mensch sehr wenig Nahrung benötigt, doch ihre Qualität muß angemessen sein. (AY 442)

Die Herstellung der Nahrungsmittel ist von größter Bedeutung. Die heutige industrielle Landwirtschaft vermindert ihre natürliche Qualität erheblich. Die Menschen haben das Gefühl dafür verloren, daß es wenig nützlich ist, Milch von Kühen zu trinken, die nie aus ihrem Stall herausgekommen sind, oder Eier von Hühnern zu essen, die in Batterien gehalten werden.

Es geht nicht darum, Milch zu trinken oder Honig zu essen, sondern vor allem darum, welche Milch und welchen Honig. Es ist richtig, daß es an jenen Stellen den besten Honig gibt, wo viele Heilkräuter vorhanden sind. (Br I, 148)

Die Menschen erfreuen sich an der Größe der Produkte und übersehen, daß künstliche Größe den Wert vermindert. (Br I, 148)

Je reiner, natürlicher die Nahrung, desto besser:

In reinem Zustand enthalten Milch und Honig die wertvolle Urenergie. Gerade diese Eigenschaft muß in ihnen erhalten bleiben. Die Sterilisation der Milch und die Spezialbehandlung des Honigs entziehen ihnen die wertvollste Eigenschaft. Ihr Nährwert bleibt erhalten, aber ihr grundlegender Wert schwindet.

Schließlich ist es wichtig, dass die Produkte in naturreinem Zustand genossen werden. Haustiere und Bienen müssen daher unter gesunden Bedingungen gehalten werden. Jede künstliche Reinigung macht ihre wahre Nützlichkeit zunichte.

Aber diese wertvollen Substanzen, wie Milch, Honig und Moschus, enthalten, wenn sie naturbelassen sind, nichts Schädliches. (Br I, 201)

Die Lebensgrundlage muß sauber sein. Ebenso verhält es sich mit der Nahrung. Wer reine Nahrung gewohnt ist, für den ist es ungesund, sich mit unreinem, zersetzendem Stoff anzufüllen. Wer von klein auf an unreine Nahrung gewohnt ist, ist nicht so anfällig für die Folgen, aber er muss bedenken, dass in unreiner Nahrung die Keime der schrecklichsten Krankheiten enthalten sind. Man kann sich darüber nur eine gewisse Zeitlang keine Rechenschaft ablegen, letztlich wird die Saat ihre Ernte einbringen. (AUM 218)

Jede Verwesung, Gärung oder Zersetzung ist schädlich, weil sie niedere Wesen anzieht.

Verwesung ist die Nahrung der Finsteren. (Br II, 26)

Natürlich, jede Fäulnis ist unzulässig; auch für die Nahrung bestimmtes Gemüse darf nicht verwest sein. (Herz 331)

So findet man zum Beispiel in der Nähe bestimmter Plätze Leichen von Menschen und Tieren. Die Finsteren wissen, dass zur Anziehung der Kräfte der niederen Sphären Zersetzung notwendig ist, und sie richten daher findig solche Herde der Verwirrung und des Zerfalls ein. Aus diesem Grund habe Ich seit langem den Rat gegeben, im Hause weder faulendes Fleisch noch in Zersetzung übergehende Pflanzen, noch abgestandenes Wasser zu halten. Die Menschen achten selten auf solche Gefahren, die sogar von derzeitigen Ärzten bestätigt werden. (FW II, 69)

Man tut gut daran, alle verwesenden Substanzen aus dem Haus zu schaffen. Gleich schädlich wie faulendes Fleisch und abgestandenes Wasser sind faulende Früchte und welkende Blumen. Wenn man Maßnahmen ergreift, um welke Blumen zu entfernen, so kann man beobachten, dass sein Gefühlswissen leblose Pflanzen nicht allein aus Gründen des Schönheitsgefühls entfernt, sondern auch in Kenntnis des Gesetzes der Feinstofflichen Welt. Da sich niedere Wesenheiten von Verwestem nähren, begnügen sie sich in Ermangelung verfallener Lebensmittel mit Pflanzen. Wem sein Geist das richtige Verhalten zur Umgebung eingibt, den kann man loben. (FW II, 101)

Zersetzung und Fäulnis jedoch stecken lediglich die ganze Umgebung an. (Br I, 172)

Auch die Menschen, die an der Herstellung mitwirken, sind von Bedeutung, weil ihre psychische Energie den Nahrungsmitteln anhaftet.

Im Begriff des Brotes ist etwas Heiliges; vergessen wir nicht, dass auch der von uns so verehrte Hochwürdige Sergius sowohl die Hostie als auch das Brot immer selbst gebacken hat. Arbeit bei Lektüre der Lehre hat in sich so viel Erhebendes! Gerade ein Brot, das unter solchen Bedingungen gebacken wurde, vergrößert seinen Nährwert und wird von den heilsamen Emanationen der geistigen Atmosphäre durchtränkt. (Helena Roerich, Brief vom 13.01.1934)

Keine Geistesgifte

Der geistige Schüler meidet alle Genußmittel, also Nahrung, die nicht aufgenommen wird, weil der Körper sie benötigt, sondern um ihm ein sinnliches Vergnügen zu verschaffen.

*Wenn man sich auf dem Pfad befindet, sind Leckerbissen nicht vonnöten.
(BGM II, 4)*

Dazu zählen insbesondere Süßigkeiten, Gebäck, Schokolade, fette Nahrung und weißes Brot. Sie alle sind *Geistesgifte*, die unsere höhere Energie vernichten, den Geist schwerfällig und träge machen und die Nachgiebigkeit gegenüber der animalischen Natur fördern. Denke immer daran: Deine *Seele* will all diese Dinge nicht, es ist nur Dein Körper, der um sie bettelt wie ein Hund, weil sie ihm - aber nicht Dir, nämlich Deinem wahren Ich - Genuß verschaffen.

Viele Schaffende haben sich selbst vergiftet. (Herz 534)

Genau so schädlich ist fette Nahrung. Der Überfluss an Öl verfettet die Nervenkanäle, und viele gesandte Strahlen gleiten ohne Nutzen an der Oberfläche ab. Am schädlichsten ist gebratenes Öl, Butter ist in beschränkter Menge zulässig. (Helena Roerich, Brief vom 29.09.1950)

Gefährlich ist Zucker, weil er süchtig macht und den Geschmack für die natürliche Süße von Obst oder Honig verderbt.

*Sie verwenden zuviel Zucker in Ihrer Nahrung. Verwenden Sie keine Schokolade, kein Fett, kein süßes Backwerk und nur sehr wenig Zucker.
(MB II, 198)*

Übrigens wird es Ihnen nützlich sein zu wissen, daß Rübenzucker sehr schädlich und während des Durchlaufens der Yoga Stufen nicht empfehlenswert ist. Allmählich sollte man sich seinen Gebrauch abgewöhnen. Man kann ihn durch Honig oder nützliche Produkte ersetzen - Glukose oder Dextrose-Zucker, der aus Mais gewonnen wird. Die Rübe, als Gemüse, ist das eine, aber Rübenzucker, wie er hergestellt wird, ist echtes Gift, besonders der sogenannte raffinierte Zucker. (Helena Roerich, Brief vom 29.09.1950)

Auch Kaffee und schwarzer oder grüner Tee sind als Aufputzmittel ungeeignet.

Nicht nützlich sind Kaffee und Tee. (FW III, 536)

Man sollte keinen starken Kaffee trinken. (HR TB 6, 27.04.1922)

Wenn nur schädliche Nahrung zu erhalten ist - warum nicht einige Fastenstunden ansetzen?

Man sollte daran denken, daß es weit zuträglicher ist zu hungern, als schädliche Nahrung zu sich zu nehmen. (Herz 534)

3. KEIN FLEISCH

Fleischgenuß ist schädlich, weil er zu Verfleischlichung und Vergröberung statt zu Vergeistigung und Verfeinerung führt. Eine Verfeinerung der Essensgewohnheiten erfordert zuallererst den Verzicht auf Fleisch.

In Tibet werden Pferde mit Leopardenfleisch gefüttert, um sie wild zu machen. Die Kshatriyas von Rajputana verlegten sich auf Fleischnahrung, um ihren kriegerischen Geist zu bewahren. Allein diese beiden Beispiele weisen auf die Bedeutung des Fleischessens hin. Nicht zum Zwecke der Verfeinerung schlachten die Leute eine Unmenge Vieh. Die Menschen wissen, daß Gemüse und Obst mehr Lebensenergie spenden als eine Schale Blut, ziehen es aber dennoch vor, mit blutigem Fleisch bedient zu werden und ergötzen sich an dieser Roheit. Es gibt keinen anderen Namen für diesen Wahnsinn des Blutverzehrens. Die Menschen wissen genau, daß eine Handvoll Weizen oder Gerste ausreicht, das Leben zu erhalten, aber ihr animalischer Instinkt versucht, sie in den tierischen Zustand zurückzuziehen. (FW I, 482)

Die Menschen essen keine Leichname, doch geschlachtete Tiere werden gegessen. Man muß fragen, worin der Unterschied liegt: Ist ein geschlachtetes Tier kein Leichnam? Wir geben den Rat, aus Zweckmäßigkeit kein Fleisch zu sich zu nehmen. Es versteht gewiß jeder, daß es schädlich ist, zersetzende Zellen zu essen. (Gem 148)

Wir sind entschieden gegen Fleischnahrung. Sie hat die Evolution genug behindert. (Br II, 372)

Die Menschen ahnen oft nicht, wie die Fleischnahrung die Aura verengt und mißgestaltet. (FW II, 408)

Fleischgenuß steht der Annäherung der physischen an die geistige Ebene im Wege.

Narkotika und Fleischnahrung tragen zur Harmonisierung des physischen mit dem astralen Körper nicht bei. (AY 439)

Das eigentlich Schädliche an Fleischnahrung ist das Blut. Es hindert die Entwicklung feinerer Energien.

Rings um vergossenes Blut können erstaunliche Phänomene beobachtet werden. Tiere spüren das Blut nicht nur, sondern geraten in Aufruhr und Schrecken. Man kann bemerken, dass nicht nur frisches, sondern sogar getrocknetes Blut dieselben Symptome erkennen lässt. Gerade die feurigen Emanationen des Blutes sind ungewöhnlich stark. Nicht zufällig verlangten die wildesten Opferungen nach Blut als Erregungsmittel. Ebenso wird für die schwarze Messe Blut als starkes Erregungsmittel gebraucht. Für solche Experimente werden Tiere benutzt. Die sich daraus ergebende Verschlechterung des Gespürs für das Unsichtbare ist ganz gewaltig, umso mehr als Blut viele niedere Wesen anzieht. (FW II, 423)

Die Hauptsache ist, Blut zu meiden, denn es ist ein Element, das dem verfeinerten Organismus ungeeignete Ausstrahlungen zuführt. Im äußersten Notfall kann Blut gemieden werden, indem man getrocknetes oder geräuchertes Fleisch zu sich nimmt. (FW I, 188)

Jede bluthaltige Nahrung ist für die Entwicklung der feinstofflichen Energie schädlich. Würde sich die Menschheit doch vom Verschlingen von Kadavern enthalten, die Evolution könnte beschleunigt werden. Die Fleischliebhaber versuchten, das Blut aus dem Fleisch zu entfernen, doch sie konnten die erwünschten Resultate nicht erzielen. Selbst wenn das Blut entfernt wird, ist das Fleisch von den Emanationen dieser starken Substanz nicht völlig befreit. Sonnenstrahlen beseitigen bis zu einem gewissen Grad diese Emanationen, aber ihre Verbreitung im Raum verursacht auch keinen geringen Schaden. Versucht ein Experiment mit psychischer Energie bei einem Schlachthof durchzuführen, und ihr werdet Anzeichen hochgradigen Irrsinns erhalten, gar nicht zu reden von den Wesen, die dem freigesetzten Blut anhaften. Nicht ohne Grund wurde Blut als heilig bezeichnet.

Das Verlangen nach bluthaltiger Nahrung wird durch Atavismus verstärkt, denn viele Generationen sättigten sich mit Blut. Daher sollte es auf dem Weg zur Bruderschaft keine Schlachthöfe geben. (Br I, 21)

Wenn Ich auf Pflanzennahrung hinweise, möchte Ich den feinstofflichen Körper vor der Durchtränkung mit Blut bewahren. Die Essenz des Blutes dringt tief in den physischen und auch in den feinstofflichen Körper ein. Blutige Nahrung ist unerwünscht, nur in Ausnahmefällen gestatten Wir in der Sonne getrocknetes Fleisch. (AUM 277)

Fleisch, insbesondere Blut, zieht niedere Wesenheiten an.

Man kann wirklich sehen, daß die vom Fleisch angezogenen Gestalten abstoßend sind. (FW I, 227)

Verfeinerung des Herzens verlangt den Verzicht auf Fleischnahrung, wobei Verstehen der Feinstofflichen Welt nicht allein auf den Schaden des Verzehens verwesender Produkte hinweist, sondern auch aufzeigt, welche Nachbarn Verwesung anzieht. Freilich, es ist schwierig zu sagen, worin der größere Schaden besteht - im Verzehren von Fleisch oder in der Anziehung der unerwünschten Gäste durch Fleisch. (Herz 331)

Jedes unnötige Töten muß vermieden werden, besonders von Wesen, die uns nahestehen. Es ist die Bestimmung eines Apfels, gegessen zu werden (dadurch vermehrt sich der Apfelbaum), aber nicht die eines Tieres.

Es gibt zwar Menschen, die viel gegen das Blutvergießen sprechen, selbst aber nicht abgeneigt sind, Fleisch zu essen. So gibt es im Menschen zahlreiche Widersprüche. (Br I, 22)

Jedwedes Töten steht im Widerspruch zur feurigen Natur. Jeder, der über die Feurige Welt nachsinnt, sollte nicht nur nicht töten, sondern ist verpflichtet, Blutvergießen zu verhindern. (FW I, 557)

Sogar ein sinnlos abgerissenes Zweiglein wollen wir zum Tempel tragen, anders gesagt, bemitleiden. Dasselbe Gefühl flüstert uns zu, uns vor dem Töten zu hüten. (Br I, 238)

Die massenweise Hinschlachtung von Mitgeschöpfen schafft der Erde eine schreckliche Aura.

Vergessen wir nicht, daß Massenmord, ob im Krieg oder im Schlachthaus, die Atmosphäre gleichermaßen verunreinigt und die Feinstoffliche Welt verletzt. Man muß erkennen, daß jedes bewußte Töten die ganze umgebende Atmosphäre erschüttert. Außerdem stärken alle diese Handlungen die Kräfte der Finsternis und des Chaos, indem sie den Rhythmus stören. (FW I, 482)

4. KEIN ALKOHOL, KEIN TABAK, KEINE NARKOTIKA

Alkohol, Tabak und Narkotika sind gefährliche *Geistesgifte*, die die Seele schwächen sowie den Körper und die höheren Sinne zerstören.

Zur Frage der Narkotika sollte man hinzufügen, dass sie eine allmählich ansteigende Dosis erfordern. Wie wirkliche Fesseln der Finsternis bringen sie den Menschen in eine ausweglose Lage. Ein Sklave der Narkotika, selbst wenn er sich von ihnen befreien möchte, kann es nicht, ohne sich selbst zu schaden. Die Steigerung der Dosis ist tödlich, doch auch die Entwöhnung kann tödlich sein. (FW II, 353)

Die finsternen Kräfte bemühen sich, alle Arten von Narkotika unterzuschieben, aber die engen Grenzen des Lebens werden nicht durch Betäubung des Intellekts erweitert. (FW I, 350)

Es ist ein Fehler, bei Narkotika oder Alkohol Zuflucht zu nehmen. (Herz 548)

Heiler, sagt den Kranken: Der Genuß von Alkohol reduziert den Erfolg eurer Heilung um die Hälfte. Die Einnahme von Narkotika raubt sogar Dreiviertel der Lebenskraft. Selbstverständlich gehören in Meine Apotheke keine Narkotika. (BGM II, 223)

So vermag man den Hauptfeind der Menschheit - alle Narkotika - zu vermeiden. (Herz 123)

Wir wollen an die in der Gemeinschaft völlig unzulässigen Eigenschaften erinnern: Unwissenheit, Angst, Lüge, Heuchelei, Eigennutz, widerrechtliche Aneignung, Trunksucht, Rauchen und Fluchen. (Gem 178)

Weil sie nur die Menge des Dunstes des Rauchens zählen, verwandeln sie den Arbeitsplatz in einen Betäubungsraum. (Gem 216)

Ein Mensch, der ein von Nikotin verseuchtes Haus betritt, wird Giftteilchen mit sich nehmen. (AY 18)

Man muß sich vegetarisch ernähren und darf sich nicht den Reizmitteln Rauchen und Wein hingeben. (FW II, 384)

Wie Blut ziehen auch Narkotika gefährliche niedere Wesen an.

Jede Emanation von Narkotika zieht bereits die gefährlichsten Wesen an. (Br II, 204)

Die Einnahme von Narkotika fügt sogar künftigen Generationen Schaden zu.

Es ist nicht weise, den Gedanken mit Narkotika zu erwecken, da sich solche primitiven Verfahren auf die zukünftigen Generationen auswirken werden. (Br II, 209)

Der *Geistige Pfad* ist ein Weg der Erhebung und Verfeinerung. Wer ihn betritt, darf nicht gerade seine feinsten Regungen und Empfindungen betäuben und abtöten. Alkoholkonsum ist mit der Würde und Bestimmung eines Dieners Gottes unvereinbar. Diese Selbstbetäubung, Selbstverstümmelung und Selbsterniedrigung ist eine Form der Entartung.

Wir sind entschieden gegen Narkotika, die den Intellekt beruhigen und abtöten. Wie soll sich denn die für das künftige Leben so nötige Qualität der Gedanken entfalten, wenn wir sie mit Gift abstumpfen? (Hier 186)

Weist darauf hin, daß auf dem Pfad der Lehre alle Betäubungsmittel unerwünscht sind. (AY 97)

Alle Weine werden abgelehnt, außer zu Heilzwecken. (AY 166)

Wir sind entschieden gegen Wein, da er, als ein Rauschmittel, unzulässig ist. Doch gibt es Erkrankungen, bei denen Alkohol notwendig ist. Wir sind entschieden gegen alle Narkotika, doch gibt es Fälle derart unerträglicher Leiden, daß einem Arzt kein anderer Ausweg bleibt als die Narkose. (Br II, 372)

Die Großen Lehrer werden sich nie einer Person nahen, die inmitten der Ausdünstung von Alkohol lebt. (HR II/1, 47)

Rauschmittel sind ein unnatürlicher und untauglicher Versuch, sich über die beengenden, belastenden irdischen Verhältnisse zu erheben.

Anstatt den Weg des Guten einzuschlagen, versuchen die Menschen, das Entzückende des Geistes durch verschiedene Narkotika zu ersetzen, die die Illusion des Vorhandenseins der jenseitigen Welt gewähren. Beachtet, dass in vielen Religionen als spätere Zusätze sehr kunstvolle Zusammensetzungen von Narkotika eingeführt wurden, um das Bewusstsein künstlich über den irdischen Zustand zu erheben. In der Tat, die Fehlerhaftigkeit solcher Gewaltmaßnahmen ist groß, sie bringen nicht nur die Welten einander nicht näher, sondern im Gegenteil, sie verfremden und verrohen das Bewußtsein. (FW II, 351)

Alkoholismus und Opium sind abnorme Versuche, sich der Feurigen Welt zu nähern. Wenn Samadhi eine natürliche Erscheinung Höheren Feuers ist, dann ist die Flamme des Alkohols der Zerstörer des Feuers. Gewiß, Narkotika erwecken Illusionen einer feurigen Annäherung, aber in Wirklichkeit werden sie für lange Zeit zu Hindernissen für die Beherrschung der wahren Energie Agni. Nichts bringt später, in der Feinstofflichen Welt, solches Elend wie diese unnatürlichen Versuche, ohne entsprechende Reinigung Feuer zu erwecken. Man kann sich vorstellen, daß in der Feinstofflichen Welt ein Trinker nicht nur durch das Verlangen nach Alkohol gequält wird, sondern noch mehr unter dem auf unnatürliche Art in Erscheinung

getretenen Feuer leidet, das anstatt ihn zu stärken, die Gewebe vorzeitig verzehrt. (FW I, 120)

Der eine wird des Feurigen Kelches teilhaftig, der andere schlürft einen Becher feurigen Weines. Der erstere ist im Geist entzückt, der zweite schaudert vor der Flamme und geht zugrunde. Der erstere kann unbegrenzt teilhaftig werden, der zweite erreicht rasch die Grenze der Vergiftung. Trunkenheit ist betrüblich wie eine Entartung des heiligen Feuers. (FW I, 240)

Der wahre Grund, der die Menschen zum Genuß von Narkotika treibt, ist Unzufriedenheit über ein sinnloses, inhaltsleeres und unausgefülltes Leben. Man kann von Selbsthaß, von einem Selbstzerstörungstrieb sprechen, der den natürlichen Instinkt der Selbsterhaltung zersetzt.

Urusvati kennt das Wesen der weltweiten Selbstbetäubung. Denkt darüber nach, denkt darüber in aller Dringlichkeit nach! Die Menschheit war niemals zuvor derart vergiftet wie in der gegenwärtigen Zeit. Die Menschen wollen nicht verstehen, daß sämtliche alkoholischen Getränke, das Rauchen und alle möglichen Gifte die menschliche Natur zersetzen. Die Menschen wollen nicht erkennen, daß sie in dieser Vergiftung keine gesunden Nachkommen zeugen können. Die Menschen erkennen es nicht an, daß sie mit ihrem vergifteten Atem den Raum verseuchen. Die Menschen wollen es nicht verstehen, daß sie sich in einem solchen Zustand des Wahnsinns eine entsetzliche Existenz in der Überirdischen Welt bereiten. Die wie von Sinnen handelnde Menschheit denkt nicht nur nicht über andere nach, sogar der Instinkt der Selbsterhaltung ist verkümmert. (Br II, 888)

Die Lösung des Suchtproblems liegt darin, den Menschen ein besseres Leben, den Weg zu den Höhen zu zeigen.

Es ist leicht gesagt, daß die Menschen sich nicht betäuben sollen. Man muß ihnen jedoch höherführende Wege aufzeigen. (Br II, 500)

5. SODA, MOSCHUS, BALDRIAN

Die Lehre weist verschiedentlich auf den besonderen Nutzen von Lebensmitteln wie Speisesoda, Moschus und Baldrian hin:

Es ist gut, wenn ihr die Bedeutung von Soda nicht vergeßt. Nicht ohne Grund wurde Soda die „Asche des Göttlichen Feuers“ genannt. Es gehört zu jenen weitverbreiteten Heilmitteln, die der ganzen Menschheit zur Nutzung gegeben wurden. Man sollte sich des Sodas nicht nur bei Krankheiten erinnern, sondern auch im Wohlbefinden. Wie eine Verbindung mit feurigen Wirkungen ist es ein Schild gegen die zerstörende Finsternis. Man sollte den Körper über eine längere Zeit daran gewöhnen. Soda sollte jeden Tag mit Wasser oder Milch eingenommen werden. Indem man es einnimmt, muß man es gleichsam den Nervenzentren zuleiten. Auf diese Weise kann man allmählich Immunität erlangen. (FW II, 461)

Moschus und heiße Milch mit Speisesoda sind gute Verhütungsmittel. Kalte Milch wird von den Geweben nicht aufgenommen, dagegen dringt heiße Milch mit Speisesoda in die Zentren ein. (FW I, 58)

Unter den Verhütungsmitteln gegen Krebs und andere feurige Krankheiten kann man zu Baldrian raten. Ich spreche oft von diesem Stärkungs- und Verhütungsmittel, aber jede Prophylaxe muß systematisch sein, jeden Abend, ohne Unterlass, wie der tägliche Umlauf der Sonne. (FW I, 386)

Baldrian fällt in die Kategorie der Lebensspender und seine Bedeutung kommt der des Blutes im Körper gleich. Okkult wird Baldrian als das Blut des Pflanzenreiches betrachtet. Er sollte ständig täglich ohne Unterbrechung eingenommen und wie tägliche Nahrung betrachtet werden. Er kann als Tinktur, angesetzt in Alkohol, verwendet werden, aber natürlich ohne Zusätze wie Äther. Dosis: von 10 bis zu 25 oder 30 Tropfen. Doch am besten ist es, Baldriantee als Aufguß aus den Wurzeln ein- oder zweimal täglich zu trinken. (HR I/2, 29)

Urusvati hat weise eine Verbindung von Moschus mit Soda und Baldrian zusammengestellt. Gerade die ganz rasche Aufnahme von Moschus mit Hilfe von Soda und die Verlängerung der Wirkung durch Baldrian ist nützlich. Alle drei Ingredienzien sind feuriger Natur. Baldrian verträgt sich besonders gut in Verbindung mit Moschus. Während Moschus das Feuer entzündet, erhält es Baldrian in einem statischen Zustand. (FW II, 180)

Bei Erregung ist es am besten, wenig zu essen; es ist auch gut, Baldrian einzunehmen, und natürlich Milch und Soda. Das Herz muss entlastet werden. (Herz 548)

Der Abfluß an psychischer Energie kann keineswegs durch Blutübertragung ausgeglichen werden, sondern durch Baldrian, Moschus sowie Milch mit Speisesoda. (Br I, 472)

Ebenso werden Eukalyptus und Pfefferminze empfohlen, vor allem zur Reinigung:

Ein wertvoller Reiniger ist Eukalyptus, denn es enthält viel Feuer. (FW I, 367)

Ich kenne kein besseres Mittel zum Vertreiben astraler Wesenheiten als Eukalyptusöl. Vor dem Schlafengehen können Sie einige Tropfen in eine Schale mit heißem Wasser geben. (HR I/3, 102)

Pfefferminze ist das beste Belebungsmittel. (AY 196)

Niemand will verstehen, daß Pfefferminze ein Freund des Lebens ist und eine beruhigende Wirkung auf die erregten Zentren ausübt. Minze kann auch als Zimmerpflanze gehalten werden, denn die Ausstrahlungen ihrer lebendigen Blätter sind höchst feinstofflich und natürlich, wie die der Rose. Lasst uns nicht vergessen, dass Minze und Rosen ausgezeichnete Desinfektionsmittel sind. (FW II, 197)

6. ESSENSGEWOHNHEITEN

Kein Tröster

Essen ist kein Tröster. Der Weltmensch bekämpft Frustration und Niedergeschlagenheit mit Vorliebe durch Essen und Trinken - obwohl er aus Erfahrung weiß, daß der „Heileffekt“ nur vorübergehend ist und er danach nur noch tiefer absinkt. Besser wäre es gerade in einer solchen Situation, wenig oder gar nichts zu essen.

Jene, die sich für längere Zeit im Voraus auf eine bestimmte Nahrung festlegen, handeln unklug. Da Nahrung Brennstoff bedeutet, hängt sie vor allem vom jeweiligen Bedarf ab. Doch dieser Bedarf richtet sich nach den kosmischen Strömen. Das Auftreten kosmischer Ströme kann einen fast der Notwendigkeit entheben, den Magen zu füllen, oder umgekehrt. Bei Spannung der Ströme ist Nahrungsaufnahme besonders schädlich. Sie kann Erkrankungen der Leber und Nieren oder Krämpfe des Darms verursachen. (FW I, 361)

Bei Erregung ist es am besten, wenig zu essen. (Herz 548)

Für das Essen gilt wie für so vieles andere: Wenn wir versuchen, uns mit den irdischen, vergänglichen Dingen zu trösten, schwächen wir unsere unsterbliche Seele. Nur wenn wir Trost in den ewigen Dingen suchen, stärken wir den Geist. Der Ausweg liegt in Erhebung, dem Streben nach oben, nicht im Abstieg, dem Abgleiten noch weiter nach unten.

Sich mit den gegenwärtigen Dingen zu trösten schwächt die Seele, die Erwartung der künftigen aber stärkt sie. (Hl. Bernhard von Clairvaux, ep 385, 3)

Statt bei Essen oder gar Alkohol Zuflucht zu suchen, sollten Sie, wie das berühmte tibetische Mantram sagt, „Zuflucht bei der Lehre, bei dem Lehrer und bei der Gemeinschaft nehmen.“

Kein Vergnügen

Essen ist kein Vergnügen. Wenn wir uns daran gewöhnen, zum Vergnügen zu essen, sind wir nicht auf dem *Geistigen Pfad*. Essen ist nicht dazu da, daß wir unseren Körper liebkoson und verwöhnen.

Iß nur, wenn du hungrig bist, und trink nur, wenn du durstig bist, s o n s t n i e. Wenn irgendeine besondere Zubereitung deinen Gaumen anzieht, gestatte dir nicht, dich dazu verführen zu lassen, sie einfach zur Befriedigung deines Begehrens zu genießen. Bedenke, daß der Genuß, den du daraus ziehst, einige Sekunden vorher noch nicht bestanden hat und einige Sekunden danach wieder aufhören wird zu bestehen; daß er ein vorübergehendes Vergnügen ist, daß dieses Vergnügen sich aber zu Schmerz wandeln würde, falls du zuviel davon genießt; daß es, da es doch andere Dinge gibt, die dir ewige Seligkeit verschaffen können, reine Narrheit ist, deine Neigungen an so ein vergängliches Ding zu heften; daß d u weder dein Körper noch deine Sinne bist, und Lust und Schmerz, welche

d i e s e zu ertragen haben, niemals dich selbst wirklich betreffen können, und so weiter. Betätige dieselbe Folge von Argumenten im Falle jeder anderen Versuchung, und, wenn du auch oftmals versagen wirst, so wirst du auf diese Weise doch schließlich sicherer zum Erfolg kommen. (H. Blavatsky, Praktische Ratschläge für das tägliche Leben)

Der Denker (Platon) sagte mitunter im Scherz: „Ich möchte doch gern wissen, für wen wir gerade tafeln, für wen wir unsere Kräfte erneuern. Wenn es nur für uns selbst ist, lohnt es sich nicht, die Speise zu uns zu nehmen.“ (Br II, 267)

Gegen den Grundsatz der Einfachheit verstößt auch die Sitte der Zeit, auserlesen in Gaststätten zu speisen. Dem Geistkämpfer sind diese Zerstreuungen ein Greuel. Wes Geistes Kind ist einer, der aus der Fütterung und Tränkung seines Esels eine Feier macht?

Die Strahlen der Sonne verblassen durch eure stumpfsinnigen Gelage. (BGM II, 224)

Wir sind keine Jünger Lukulls. (Herz 534)

Das Essen wird seine Bedeutung im sozialen Leben verlieren: Man kann zusammen meditieren, dienen oder studieren, aber ein gemeinsames Essen sollte nicht mehr als eine Viertelstunde in Anspruch nehmen.

Dem geistigen Pfad entspricht es, nach höheren Freuden als den physischen zu suchen. Freude an gutem Essen bindet an die Erde.

Kein Fest

Essen ist auch kein Fest. Essen im Zusammenhang mit Feiern geistiger Art ist ein Atavismus aus Urzeiten, als Nahrung knapp war. Heute gilt das nicht mehr. Feierlichkeit wird durch Nahrungsaufnahme nicht gefördert, sondern gestört. Sie läßt sich eher durch Fasten erreichen.

Der Denker versammelte die Schüler bisweilen zu einem Gespräch, das Er Gastmahl der Freude nannte. Es wurden nur Quellwasser und Brot gereicht. Der Denker sprach: „Laßt uns die Freude nicht mit Wein und üppigem Essen beflecken, denn Freude steht höher als alles andere.“ (Br II, 281)

Unsere religiösen Feste (Weihnachten, Ostern und andere) sind durch die große Rolle, die das Essen spielt, regelrecht degeneriert. Der Geist wird durch diese Praktiken geradezu vertrieben. Wir nehmen einen geistigen Anlaß als Vorwand für eine fleischliche Ausschweifung.

Wenig Zeit

Es ist ungeistig, für das Essen zuviel Zeit aufzuwenden. Sie muß für wichtigere Dinge verwendet werden.

Für das Essen sollte weniger Zeit aufgewendet werden, um ein menschenähnliches Antlitz zu bewahren. (BGM II, 312)

Wir wollen nicht zu lange bei Tisch verweilen. (Gem 148)

Die Menschen sagen Euch, sie hätten keine Zeit für Meditation, für das Studium der Lehre, für Ausbildung und Dienst. Mögen sie die Essenszeiten kürzen, dann könnten sie viel erreichen.

Brüder, ihr findet entschieden für alles bemerkenswert viel Zeit, doch für das Allerhöchste erübrigt ihr nur kurze Augenblicke. Wenn ihr dem Allerhöchsten nur so viel Zeit widmen würdet, wie ihr sie für die Mahlzeiten aufbringt, so wäret ihr bereits Lehrer. (Br II, 156)

Würdiges Verhalten

Bei den Mahlzeiten verhalten sich die Schüler still und würdig.

Ich rate dringend, Klatsch auszurotten, dadurch kann man einen vollen halben Tag gewinnen. Die Tasse Kaffee oder das Glas Bier werden vereinsamen. Nichts beweist so sehr mangelnde Angemessenheit, wie bei Tisch über Nichtigkeiten zu schwatzen. (BGM II, 312)

Das Feuer sollte vor allem beim Essen nicht gesteigert werden. Nicht ohne Grund ziehen es manche Menschen vor, das Essen schweigend einzunehmen. (FW I, 221)

Wie ihr hörtet, nehmen viele die Nahrung schweigend ein oder führen würdige Tischgespräche. (Herz 331)

Die Menschen irren, wenn sie nicht darauf achten, daß sich durch Gereiztheit und Aufregung während des Essens Folgen ergeben. Bei solch unvernünftiger Handlungsweise bilden sich sehr starke Gifte. Viele Tage müssen verstreichen, bevor sich dieses Gift auflöst. Das Schweigen der Alten während der Mahlzeit hatte eine heilige Bedeutung. (Herz 534)

Man wird bemerken, daß die bewußte Einnahme von Vitaminen ihre Wirkkraft um ein Vielfaches steigert. GleichermäÙen kann man beobachten, daß die Aufnahme von Vitaminen in einem Moment des Zorns das Gift Imperil vermehren kann, da eine unbewußte Energie den Punkt verstärkt, an dem sich das Bewußtsein sammelt. So kann man verstehen, warum die Nahrungsaufnahme bei den Menschen des Altertums als heilig betrachtet wurde. (Hier 236)

Jegliche Gereiztheit beim Essen ist unzulässig. (Br II, 375)

Erfahrene Leute wissen, wie schädlich es ist, bei unangenehmen Unterhaltungen Speise zu sich zu nehmen. (Br II, 647)

Es ist von Vorteil, vor dem Essen zu beten und die Speise durch Einwirkung guter Gedanken zu reinigen und mit geistiger Energie zu sättigen. Das ändert ihre Substanz zum Positiven, wie die Experimente Masaru Emotos mit Wasser zeigen.

Während der Mahlzeiten betätige deinen Willen dahin, daß die Nahrung richtig verdaut werden und dir einen Körper aufbauen möge, der im Einklang mit deinen geistigen Bestrebungen geartet ist und keine schlechten Leidenschaften und keine bösen Gedanken hervorruft. (H. Blavatsky, Praktische Ratschläge für das tägliche Leben)

Das Wissen über Vitamine ist ein Zeichen des kommenden Zeitalters. Doch der physischen Substanz der Vitamine sollte man bewusst psychische Energie hinzufügen; und dann werden zahlreiche Fragen physischen und geistigen Heilens gelöst sein. So kann man anfangen, das Zusichnehmen von Vitaminen mit einem entsprechenden Gedanken zu begleiten. Sogar bei den einfachsten physischen Handlungen kann man die Einwirkung des Gedankens bemerken. Ein Beispiel: Man werfe einen Ball mit gleicher physischer Anstrengung, wird aber die Anstrengung von unterschiedlichen Gedanken begleitet, wird die dem Ball verliehene Kraft natürlich verschieden sein. Daraus ist zu ersehen, wie sehr wir sogar unsere gewöhnlichen Handlungen entweder hindern oder fördern können. Ähnliche Versuche müssen in den Schulen eingeführt werden, um an einfachen physischen Apparaten die Kraft des Gedankens zu demonstrieren. Die Vitamine selbst gehören dem Bereich der psychischen Energie an, anders ausgedrückt, sie gehören der feurigen Sphäre an, das heißt, dass ihre Verschmelzung mit dem feurigen Gedanken die mächtigste Verbindung ergibt. (FW I, 205)

Prüfstein

Es wird richtig gesagt, daß der Mensch ein „Gewohnheitstier“ ist: Seine Gewohnheiten sind seine Natur. Wie auch sonst auf dem *Geistigen Pfad* kommt es weniger auf vereinzelt Verhalten an. Natürlich schadet es einem normalen Menschen nicht, wenn er ganz selten einmal ein Stück Fleisch oder ein Glas Wein zu sich nimmt oder eine Zigarette raucht. Mit diesen kleinen Belastungen wird ein gesunder Körper rasch wieder fertig.

Entscheidend ist, daß wir uns von üblen *Gewohnheiten* befreien - was bedeutet, sie durch neue, höhere Gewohnheiten zu ersetzen. Der Raucher muß zum Nichtraucher, der Fleischesser zum Vegetarier werden - darauf, nicht auf eine einzelne Zigarette oder ein einzelnes Stück Fleisch kommt es an. Jeder wird selbst am besten wissen, wann er die Gewohnheit überwunden hat. Wenn dies der Fall ist - aber auch nur dann -, muß man kein Fanatiker sein und kann, wenn die Zweckmäßigkeit es nahelegt, gelegentlich auch einmal von der Regel abweichen.

Ein Yogi wägt augenblicklich den Wert der Zweckmäßigkeit. Wenn man ihm, um sein Yogitum zu enthüllen, vorschlägt, ein Stück Fleisch zu essen, so wird er natürlich eher Fleisch essen, als sein Geheimnis zu verraten. Die Wirkung des Fleisches kann er leicht zunichte machen, doch die Folge der Preisgabe des Geheimnisses in verräterische Hände ist nicht wieder gutzumachen. (AY 192)

Die Essensgewohnheiten sind der erste Prüfstein für jeden, der sich an den Aufstieg macht. Hier kann er zeigen, daß er es wirklich ernst damit meint, geistige Grundsätze in der Welt zu verwirklichen: Möge er *bei sich selbst* damit beginnen. Hier wird eine entscheidende Schlacht zwischen Geist und Materie geschlagen. Gerade bei der Ernährung muß sich beweisen, ob das höhere Selbst regiert oder das Tier in uns: Ihm bietet Nahrung die höchste Lust, deshalb wird es sich auf diesem Gebiet besonders heftig gegen die Herrschaft

des höheren Ich zur Wehr setzen. Der Ungeist der Zeit offenbart sich für jedermann sichtbar in den vielen verwöhnten, überfütterten Leibern, die uns täglich begegnen.

7. FASTEN

Fasten ist eine äußerst nützliche Übung, weil es dem heutigen, an übermäßige Nahrungsaufnahme gewöhnten Menschen beweist, daß der Körper längere Zeit – beispielsweise zwei Wochen - ohne jede Einbuße an körperlicher oder geistiger Leistungsfähigkeit feste Nahrung entbehren kann.

Fasten ist ein *Gewohnheitsbrecher*. Es kann viel dazu beitragen, unsere überholten Essensgewohnheiten zu ändern: Der Fastende spürt am eigenen Leib, wie wenig Nahrung er wirklich benötigt und wie unsinnig dementsprechend seine frühere Ernährungsweise war. Es ist - wie Meditation - eine fruchtbare Übung zur Überwindung der Begierden des Körpers, zur Unterwerfung des Leibes unter die Herrschaft des Geistes.

Wenn der Leib fastet, so wird der Geist gereinigt, der Sinn erhoben, das Fleisch dem Geiste untertänig, das Herz demütig und zerknirscht; dann findet die böse Begier keinen Nährboden mehr, die Glut des Begehrens erlischt, und statt dessen wird das Licht der Keuschheit angezündet. (Ordensregel des Hl. Franz von Paola)

Es ist eine wahre Befreiung, wenn das eigentliche Ich, die Seele, lernt, sich von Dingen und Mühen zu lösen, die sie gar nicht benötigt.

Fasten dient der Reinigung des Körpers, die auch Auswirkungen auf die geistige Gesundheit hat.

Eine gewisse Reinigung des physischen Organismus ist notwendig und hilft der geistigen Befreiung. (Helena Roerich, Brief vom 29.09.1950)

Fasten kann eine Erfahrung sein, den Geist zu erheben, weitgehend vom Körperlichen zu lösen und zu größerer Gottesnähe zu führen. Schon Hunger führt zu einem Gefühl der Leichtigkeit, das mit hoher Empfindsamkeit einhergeht. Durch Fasten werden die Geruchs- und Geschmacks-, vor allem aber die inneren, spirituellen Sinne geschärft, was eine erweiterte, verfeinerte Wahrnehmung ermöglicht.

Fasten kann auch der Sammlung, der Verbindung mit dem höheren Willen vor der Tat, vor einer wichtigen Entscheidung dienen.

Gerade in einer Zeit voll sinnlicher Versuchungen und hemmungslosen Konsums kann Fasten ein wirksames Mittel selbst auferlegter *Buße* sein (Bußfasten). Den Körper von Nahrung und Genußmitteln zu entwöhnen, selbst wenn es nur vorübergehend sein sollte, ist ein Verzicht, der reinigende Wirkung hat. Die Folgen eines Verstoßes gegen geistige Gesetze können durch Buße und Reinigung gemindert werden. Mahatma *Gandhi* hat diesen Aspekt wieder zur Geltung gebracht, der dem mittelalterlichen Abendland selbstverständlich war.

Aber diese Art fährt nur aus durch Beten und Fasten. (Mt 17, 21)

Eine gute Übung für den Anfänger ist, regelmäßig einmal in der Woche 36 Stunden lang – eine Nacht, einen Tag und noch eine Nacht - auf feste Nahrung zu verzichten. Er erkennt, daß nicht der Hunger das Problem ist, sondern der Appetit, das Verlangen des Körpers nach Genuß.

Keinesfalls darf Fasten zu einem Sport werden, bei dem asketische Höchstleistungen erbracht werden. Das Ziel des *Geistigen Pfades* ist Erhebung. Diese läßt sich durch Fasten allein nicht erreichen.

Meinen die Menschen etwa, sie könnten die Gemeinschaft von Schambhala durch Invasion oder durch Fasten erreichen? (Hier 24)

Der beste Weg bleibt daher, in einem natürlichen Rhythmus so wenig wie möglich zu sich zu nehmen, ohne seine Leistungsfähigkeit zu beeinträchtigen.

Geistiges Fasten

Auch beim Fasten kommt es nicht so sehr auf die physische Enthaltung, sondern darauf an, daß geistige Verlangen zu überwinden.

Denkt nicht ans Essen - ein Fastender, der den Gedanken an Nahrung liebkost, ist schwach. (BGM I, 166)

Geistiges Fasten dient dem allgemeinen Rückzug aus der Reizüberflutung der Welt, der Suche nach innerer Ruhe, der Übung in Bedürfnislosigkeit, der Beschränkung auf die wenigen Dinge, die wir wirklich benötigen. In dieser Zeit sollten alle irdischen Dinge soweit wie möglich hintanstellen. Der geistig Fastende bemüht sich, dem Ideal des kontemplativen Lebens möglichst nahe zu kommen.

Wir wollen uns strenges geistiges Fasten auferlegen, damit wir in vollkommener Reinheit des Körpers und des Geistes am Osterabend eine Auferstehung des Geistes willkommen heißen können. (HR I/2, 73)

Wenn der Gaumen allein gesündigt hat, soll er auch allein fasten, und es genügt; wenn aber auch die anderen Glieder gesündigt haben, warum sollen nicht auch sie fasten? Das Auge faste und enthalte sich jedes neugierigen und vorwitzigen Blickes. Das Ohr, das so leichtfertig und lüstern ist, halte sich fern von Geschwätz und Gerede und von allem, was müßig ist und in keiner Weise dem Heil dient. Die Zunge enthalte sich der Verleumdung und des Murrens, der unnützen und possenhaften Reden. Die Hand enthalte sich überflüssiger Zeichen und aller Werke, die nicht anbefohlen sind; viel mehr aber halte sich die Seele selbst fern von Lastern und vom Beharren auf den eigenen Willen. (hl. Bernhard von Clairvaux, Sermo Fasten III, 4)

8. ERNÄHRUNG DURCH SONNE, LUFT UND PSYCHISCHE ENERGIE

Das Ziel der menschlichen Entwicklung ist die zunehmende Vergeistigung. Der physische Körper wird immer feiner werden. Diese Entwicklung können wir fördern, indem wir ihn an immer weniger feste und immer feinere Nahrung gewöhnen. Wenn sich Pflanzen vom Sonnenlicht und den Nährstoffen im Wasser ernähren, wird dies dem Menschen nicht prinzipiell unmöglich sein (so auch BGM II, 352).

Wer seinen Körper genau beobachtet stellt fest, daß Sonne und frische Luft ebenfalls Nahrungsmittel sind. Körperliche Übungen im Freien lassen den Hunger verschwinden.

Vielleicht ist das siebente Vitamin Feuer. Es hat sich zur Genüge herausgestellt, daß reine Luft eine weit bessere Nahrung ist als Stadtluft. Aber unter Reinheit muß eine besonders feurige Sättigung verstanden werden. Die Bergbewohner können längere Zeit ohne Nahrung leben und benötigen weniger Schlaf. Die Ernährung des Geistes oder Agni kann ihnen Sättigung gewähren, ohne daß schwere Nahrungsmittel erforderlich sind. Über die Nahrung durch Prana auf den Höhen sollten Studien angestellt werden. (FW I, 404)

Ein mit Sonne und frischer Luft gut versorgter Körper benötigt weniger feste Nahrung. Zehn tiefe Atemzüge in reiner Luft führen Energie zu.

Prana ist Nahrung für das Herz. (Herz 568)

Wer sich von den belastenden Bedingungen der Erde mehr und mehr freimacht, wird auch mit weniger Nahrung auskommen.

Auf einer Höhe von siebentausend Fuß kann der Mensch die Menge der Nahrung vermindern. Mit der Verringerung der Menge der Nahrung vermindert sich auch der Bedarf an Schlaf. Die Berge sind so bedeutungsvoll, weil sie uns, wie ein Prinzip, aus den niederen irdischen Bedingungen herausführen. Auf den Höhen kann man fühlen, daß man sich über die gewöhnlichen irdischen Bedürfnisse erhoben hat. (AY 73)

Das gilt nicht nur im physischen, sondern auch im geistigen Sinne: Bei Anspannung der psychischen Energie, in einem Zustand höherer Schwingung (Begeisterung, Gebet, Meditation, freudige, konzentrierte und selbstvergessene Arbeit) benötigt der Mensch wenig Essen.

Die irdische Nahrungsaufnahme kann stark vermindert werden und der Körper wird nur wenig verlangen, wenn Agni (psychische Energie) entflammt ist. (FW I, 494)

Die psychische Energie wird dem feinfühligem Ohr selbst zuflüstern, wann unnötiger Schlaf verkürzt und wann unnötige Nahrung und unnötiges Trinken vermindert werden sollen. Jede Energie nährt, und die psychische Energie besonders. Das natürliche Wachstum der psychischen Energie kann die Mittel des Körpers ersetzen. (AY 501)

9. GEISTIGE NAHRUNG

Nicht nur der Körper, sondern auch die unsterbliche Seele muß genährt werden, denn

der Mensch lebt nicht vom Brot allein. (Mt 4, 4)

Die Seele bedarf täglicher Nahrung nicht minder als der Körper. (ALH I, 116)

Das Herz bedarf der ständigen Speisung, anderenfalls, beraubt der höchsten Verbindung, verkümmert es. (Herz 9)

Der Geist muß bewußt genährt werden. (AY 27)

Bereitet euren Körper nicht mit Heu vor, etwas ausrichten könnt ihr mit dem Geist. (BGM I, 166)

Viele Menschen vernachlässigen die Ernährung der Seele.

Die Menschen der Welt darben aus Mangel an geistiger Nahrung. (TL II, 64)

Mitbürger, ihr seid nicht gerecht, für ungesunde Nahrung bezahlt ihr mit Gold, doch für die Nahrung der Seele ist es euch schon um ein Kupferstück leid. (Br II, 181)

Dabei ist die Versorgung unseres eigentlichen Wesens viel wichtiger als die des Körpers, der ohnehin vergeht.

Wir nehmen jeden Tag Nahrung zu uns, und ohne sie halten wir den Tag für erbärmlich. Doch unser Geist erhält auch Nahrung durch Gedanken, und ohne sie ist der Tag sogar verbrecherisch. Erinnern wir uns an die Grundlagen des Yoga wie an Brot und Milch. (AY 357)

Genauso wie an feste Essenszeiten sollten wir uns daher an regelmäßige Meditationszeiten gewöhnen.

Daß aber die menschliche Seele nicht weniger als der Körper der Nahrung bedarf, und zwar in bestimmten Zeitabständen und in genügender Menge, wird nicht immer erkannt oder anerkannt. Infolgedessen findet die Ernährung der Seele meistens sehr ungenügend und unregelmäßig statt, und ein aufmerksamer Beobachter erkennt die Folgen dieser Vernachlässigung an den Gesichtern und Gestalten der Menschen. (TL II, 59)

Geistige Nahrung besteht, wie wir in Heft 30 noch genauer besprechen werden, aus hohen Gedanken, Stimmungen und Idealen, aus Gebeten und der Aufnahme höherer Energien.

Nicht ohne Grund spreche Ich erneut über die Feierlichkeit, ist sie doch die Nahrung des Herzens! (Herz 462)

Der Beweis der Heldentat ist als Nahrung des Geistes nötig. (Herz 154)

Gebet ist ein Reiniger. Diese Begriffsbestimmung sollte nicht abstrakt verstanden werden. Geistige Gesundheit ist die primäre Grundlage der körperlichen Gesundheit. Vor allem Gebet, als reale Verbindung mit der hö-

heren Quelle, wird für den Organismus der beste Reiniger von allen Krankheiten sein. Kann der Geist von höheren Energien richtig genährt werden, schützt er auch den Körper vor Gefahren. Deshalb kann bestätigt werden, dass Gebet ein Reiniger ist. (AUM 57)

Möge das Pochen des Herzens einen immer an die geistige Nahrung gemahnen. Entwöhnt euch nicht des Gebetes, verbannt die guten Gedanken nicht. Der Mensch beraubt sich oft selbst des Eintrittsrechtes. (AUM 72)

EINFÜHRUNG IN LEBENDIGE ETHIK (AGNI YOGA)

Heft 1 Der unsterbliche Mensch

I. Erweiterung des Bewußtseins

Heft 2 Bedeutung und Erweiterung des Bewußtseins
Heft 3 Erkenntnis der höheren Wirklichkeit

II. Die geistigen Grundlagen des Seins

Heft 4 Das Evolutionsgesetz
Heft 5 Die Hierarchie
Heft 6 Die Bruderschaft von Schambhala
Heft 7 Karma - Das Gesetz von Ursache, Wirkung und Verantwortung
Heft 8 Tod und Wiedergeburt
Heft 9 Das Gesetz der Entsprechung

III. Die überirdischen Welten

Heft 10 Die überirdischen Welten
Heft 11 Die Feinstoffliche Konstitution des Menschen

IV. Bestimmung, Weg und Ziel des Menschen

Heft 12 Die Bestimmung des Menschen
Heft 13 Weg und Ziel des Menschen

V. Der Neue Mensch: Geistiger Schüler

Heft 14 Leben im Aschram des Lehrers

Dreifache spirituelle Disziplin

Heft 15 Verteidigung des höheren Bewußtseins
Heft 16 Tagesrhythmus
Heft 17 Ernährung nach geistigen Grundsätzen

Drei Lebensgrundsätze

Heft 18 Gehorsam
Heft 19 Leben in zwei Welten
Heft 20 Selbstlosigkeit

Ausbildung zur Meisterschaft

Heft 21 Reinheit I - Überwindung des niederen Selbst
Heft 22 Reinheit II - Reinigung des Körpers, der Gedanken und Gefühle
Heft 23 Reinheit III - Festigkeit
Heft 24 Reinheit IV - Die Welt überwinden
Heft 25 Reinheit V - Gelassenheit
Heft 26 Psychische Energie
Heft 27 Weisheit
Heft 28 Macht
Heft 29 Höhere Fertigkeiten des höheren Selbst

Spirituelles Leben

Heft 30 Verbindung mit der Höheren Welt (Meditation)

VI. Die Neue Welt: Herrschaft des Geistes

Heft 31 Vita Activa: Dienst
Heft 32 Alte und Neue Welt
Heft 33 Die Neue Welt I
Heft 34 Die Neue Welt II
Heft 35 Errichtung einer irdischen Hierarchie
Heft 36 Die ersten Schritte