

# LEBENDIGE ETHIK

(AGNI YOGA)



*Heft 17*

## ERNÄHRUNG NACH GEISTIGEN GRUNDSÄTZEN

*Schule für Lebendige Ethik*

*Beselerstr. 10*

*22607 Hamburg (Othmarschen)*

*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 .....	4
Ernährungsfrage einfach zu lösen .....	5
<b>1. Maß der Nahrung</b>	
Maßstab: Der Geist .....	5
Zwei Mahlzeiten täglich .....	7
Wenig essen .....	8
<b>2. Art der Nahrung</b>	
Einfache Nahrung .....	9
Gute Qualität .....	9
Keine Geistesgifte .....	10
<b>3. Kein Fleisch</b> .....	11
<b>4. Kein Alkohol, kein Tabak, keine Narkotika</b> .....	13
<b>5. Soda, Moschus, Baldrian</b> .....	15
<b>6. Essensgewohnheiten</b>	
Kein Tröster .....	16
Kein Vergnügen .....	16
Kein Fest .....	17
Wenig Zeit .....	17
Würdiges Verhalten .....	18
Prüfstein .....	19
<b>7. Fasten</b>	
Geistiges Fasten .....	20
<b>8. Ernährung durch Sonne, Luft und psychische Energie</b> .....	21
<b>9. Geistige Nahrung</b> .....	22

*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 Verbindung mit dem Feuigen Bereich muß man sich auch durch die Ernährung vorbereiten. (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 Entzücken 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.

*Schätze das Essen gering. (BGM I, 372)*

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, beginnt schon die Höhere Welt zu verstehen. (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, wenn 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 die Fessel des Teufels ist. (FW II, 168)*

*Wie kann man sich als befreiten Geist 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.

*Im allgemeinen ist Nahrung in der üblichen Menge nicht erforderlich. Viele Generationen waren mit Gefräßigkeit behaftet. Deshalb bedarf es der Umsicht, Gegenmaßnahmen zu treffen. In letzlicher Analyse sterben mehr Menschen durch Überessen als an Hunger. Zur Überwindung des Atavismus bedarf es eines allmählichen Vorganges. Man kann Überessen nicht sofort abschaffen. (FW II, 168)*

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)*

*Der Körper kennt das Maß seiner Bedürfnisse. (BGM II, 329)*

Jedes unnötige Essen ist schädlich! Warum? Weil es dem Primat des Geistes widerspricht. Der Feinfühlige 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.

*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 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 richtig, anzunehmen, daß der Mensch sehr wenig Nahrung benötigt. 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 Zeitaltern geschaffenen Apparat sorgsam hüten muß. (AY 442)*

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 beginnen. 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)*

*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 geistigen Aufstieg gleichermaßen schädlich. Sie reduzieren beide die psychische Energie. Der mittlere Pfad bietet die besten Bedingungen. (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)*

## 2. ART DER NAHRUNG

### *Einfache Nahrung*

Je einfacher das Essen, desto besser. Der Geistkämpfer benötigt keine ausgesuchte oder besonders zubereitete Nahrung.

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.

*Es ist notwendig, täglich Rohkost oder Obst zu essen; ebenso ist rohe Milch von gesunden Kühen der gekochten vorzuziehen, sowie Vollkornbrot. Auf diese Weise nimmt man ausreichend Vitamine zu sich. (FW I, 484)*

*Wir empfehlen Getreide- und Milchprodukte sowie Pflanzennahrung. Man verwende am besten frisches Gemüse oder in sehr starker Hitze getrocknetes. Brot ist am besten ungesäuert und ohne Fett zubereitet zu verwenden. 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, Mehlspeisen, Milch und Eier, doch so frisch wie möglich und weich genossen. 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)*

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. Der Mangel an Unterscheidung in der Auswahl menschlicher Nahrung 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)*

Industriell vorgefertigte Nahrung hat im allgemeinen weniger Wert.

*Man sollte Säuren und künstlich Zubereitetes meiden. (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 kommt nicht darauf an, einfach Milch zu trinken und Honig zu essen, sondern vor allem darauf, wie die Milch und der Honig beschaffen sind. Es ist richtig, daß es an jenen Stellen den besten Honig gibt, wo viele Heilkräuter vorhanden sind. (Br I, 148)*

*Im reinen 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. (Br I, 201)*

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

*Die Lebensgrundlage muß sauber sein. Ebenso verhält es sich mit der Nahrung. In unreiner Nahrung sind die Keime der schrecklichsten Krankheiten enthalten. Man kann diese Erkenntnis nur eine Zeitlang hinausschieben; letztlich wird die Saat ihre Ernte einbringen. (AUM 218)*

### ***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 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)*

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

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

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

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 zwei Beispiele weisen auf die Bedeutung des Fleischessens hin. Nicht wegen Verfeinerung der Sinne 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 Blutverzehens. 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. Es hat die Evolution genug behindert. (Br II, 372)*

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

*Man sollte kein Fleisch zu sich nehmen, in Ausnahmefällen geräuchertes. (AY 166)*

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

*Narkotika und Fleischnahrung tragen zur Harmonisierung der physischen mit der astralen Ebene nicht bei. (AY 439)*

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

*Rings um vergossenes Blut können merkwürdige Phänomene beobachtet werden. Tiere spüren das Blut nicht nur, sondern geraten in Aufruhr und Schrecken. Gerade die feurigen Emanationen des Blutes sind ungewöhnlich stark. Nicht zufällig verlangten die wildesten Opferungen nach Blut als Erregungsmittel zur Berauschung. Ebenso wird für die schwarze Messe Blut als starkes Erregungsmittel gebraucht. (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. Das Verlangen nach bluthaltiger Nahrung wird durch den Atavismus bestärkt, 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 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. 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 entweicht. 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.

*Rauschgifte sind durch eine allmählich ansteigende Verwendung wirkliche Fesseln der Finsternis und bringen den Menschen in eine ausweglose Lage. Ein Sklave der Narkotika, selbst wenn er sich davon befreien möchte, kann es nicht, ohne sich zu schaden. (FW II, 353)*

*Die finsternen Kräfte bemühen sich, mit allen Arten von Narkotika zu verführen, aber die engen Lebensgrenzen werden nicht durch Betäubung des Intellekts erweitert. (FW I, 350)*

*Es ist ein großer Fehler, Narkotika oder Alkohol zu sich zu nehmen. (Herz 548)*

*Ärzte, sagt den Kranken, daß der Genuß von Alkohol den Erfolg der Heilung um die Hälfte reduziert. Die Einnahme von Narkotika raubt sogar Dreiviertel der Lebenskraft. In Meiner Apotheke gibt es keinen Platz für Narkotika. (BGM II, 223)*

*Narkotika sind der Hauptfeind der Menschheit. (Herz 123)*

*Rauchen ist eine der in der Gemeinschaft völlig unzulässigen Eigenschaften. (Gem 178)*

*Durch ständiges Rauchen sind sie für viel Gestank verantwortlich und verwandeln 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 Trinken hingeben. (FW II, 384)*

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 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)*

*Auf dem Pfad der Lehre sind alle Betäubungsmittel unerwünscht. (AY 97)*

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

*Wir sind entschieden gegen den Weingenuß, da er, als ein Rauschmittel, unzulässig ist. Wir sind entschieden gegen alle Narkotika. (Br II, 372)*

*Die Großen Lehrer werden sich nie einer Person nahen, die inmitten der Ausdünstung von Alkohol wohnt. (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, die Ekstase des Geistes durch verschiedene Narkotika zu ersetzen, die das Vorhandensein der jenseitigen Welt vortäuschen sollen. Die Verfehlung solcher Gewaltmaßnahmen ist groß, sie führen nicht nur nicht an die Welten heran, sondern im Gegenteil, sie verfremden und verrohen das Bewußtsein. (FW II, 351)*

*Der Gebrauch von Alkohol und Opium sind häßliche 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 vorbereitende 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 kommuniziert aus einem Feurigen Kelch, 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 endlose Verbindung erreichen; der zweite erreicht rasch die Grenze der Vergiftung. Trunkenheit läßt sich als Entartung des heiligen Feuers erklären. (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 weiß, welches das Wesen der weltweiten Selbstbetäubung ist. 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. Diese betäubte, 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. In Verbindung mit feurigen Wirkungen dient es als Schild gegen die zerstörende Finsternis. Doch der Körper sollte allmählich daran gewöhnt werden. Soda sollte jeden Tag mit Wasser oder Milch eingenommen und den Nervenzentren bewußt zugeleitet werden. 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)*

*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 dauernd wie tägliche Nahrung eingenommen werden. Er kann in flüssiger Form verwendet werden, angesetzt in Alkohol, doch ohne Beifügung von Zusätzen wie Äther. Dosis: 10-45 Tropfen. Doch am besten ist Baldriantee, (ein Aufguß aus Baldrianwurzeln), ein- oder zweimal täglich zu trinken. (HR I/2, 29)*

*Die ganz rasche Aufnahme von Moschus in Verbindung mit Soda, und seine anhaltende Wirkung durch Baldrian ist nützlich. Alle drei Ingredienzien sind feuriger Natur. Baldrian in Verbindung mit Moschus ist besonders wirksam, während Moschus das Feuer entzündet, erhält es Baldrian in seinem Gleichgewichtszustand. (FW II, 180)*

*Bei Erregung ist es gut, Baldrian, Milch und Soda einzunehmen. (Herz 548)*

*Der Abfluß an psychischer Energie kann durch Baldrian, Moschus sowie durch Milch mit Speisesoda ausgeglichen werden. (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 gegen astrale 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 Desinfektionsmittel. (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 lebenden Blätter sind sehr feinstofflich und ähneln jenen der Rose. (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.

*Bei Spannung der Ströme ist Nahrungsaufnahme besonders schädlich. (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.

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

### *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 lieblosen und verwöhnen.

*Beachtet, wie der schwache Geist am Essen Gefallen findet. (AY 176)*

*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. (Blavatsky, Praktischer Okkultismus, 52)*

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

*Die Strahlen der Sonne werden durch eure stumpfsinnigen Gastmähler  
verdunkelt. (BGM II, 224)*

*Wir sind keine Schlemmer (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 physi-  
schen 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 (Platon) versammelte die Schüler bisweilen zu einem Ge-  
spräch, 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 wichti-  
gere Dinge verwendet werden.

*Für das Essen sollte weniger Zeit aufgewendet werden, um das mensch-  
liche Antlitz zu wahren. (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 Aller-  
höchsten nur soviel 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, böswilliges Geschwätz und übles Gerede zu unterlassen. Dadurch können viele einen halben Tag gewinnen. Die Tasse Kaffee oder das Glas Bier werden vereinsamen. Nichts beweist ein schlechteres Einfühlungsvermögen, als bei Tisch über Nichtigkeiten zu schwatzen. (BGM II, 312)*

*Das innere Feuer sollte vor allem beim Essen nicht angespannt 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 Reizbarkeit und Aufregung während des Essens Folgen ergeben. Bei solch unvernünftiger Handlungsweise bilden sich sehr starke Gifte. 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. Gleichermassen kann man beobachten, daß die Aufnahme von Vitaminen in gereiztem Zustand das Gift „Imperil“ vermehrt, da sich eine unbewußte Energie zu dem Zeitpunkt verstärkt, wenn 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. (Blavatsky, Praktischer Okkultismus, 51,52)*

## *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 Situation es nahelegt, gelegentlich auch einmal von der Regel abweichen.

*Ein Yogi wägt augenblicklich den Wert der Zweckmäßigkeit. Wird er vor die Wahl gestellt, entweder ein Stück Fleisch zu essen oder seine Yoga-kennntnisse preiszugeben, so wird er natürlich eher Fleisch essen, als sein Geheimnis zu verraten. Die Wirkung des Fleisches kann leicht zu-nichte gemacht werden. (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 begen.

## 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 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 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-, aber auch 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 gar, 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*

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

*So wollen wir uns auf diese große Zeit des Feiertages des Geistes und des Herzens vorbereiten. Wir wollen uns strenges geistiges Fasten auf-*

erlegen, 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 lüsternd 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.

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. Dasselbe gilt, wenn wir seelische Energie ansammeln, zum Beispiel durch Gebet und Meditation, das Hören von Musik oder freudige, konzentrierte und selbstvergessene Arbeit.

*Die irdische Nahrungsaufnahme kann stark vermindert werden, wenn Agni (psychische Energie) entflammt ist - der Körper wird nur wenig verlangen. (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 psy-*

*chische Energie besonders. Das natürliche Wachsen der psychischen Energie kann die Mittel des Körpers ersetzen. (AY 501)*

Wer sich von den belastenden Bedingungen der Erde mehr und mehr freimacht, wird auch mit weniger Nahrung auskommen. Das gilt nicht nur im physischen, sondern auch im geistigen Sinne.

*Der Mensch benötigt in einer Höhe von siebentausend Fuß weniger Nahrung. Mit dem sich verringern den Nahrungsbedürfnis geht die Abnahme des Schlafbedarfs parallel. Die Berge sind so bedeutungsvoll, weil sie uns von den niederen Bedingungen der Erde freimachen. Auf den Höhen kann man fühlen, daß man sich über die üblichen irdischen Bedürfnisse erhoben hat. (AY 73)*

## 9. GEISTIGE NAHRUNG

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

*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)*

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.

*Feierlichkeit ist die Nahrung des Herzens. (Herz 462)*

# 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