

Geweihte Nahrung- rechte Nahrung- geweihter Körper



Persönliche Worte zu Beginn

Die nachfolgende Datei ist entstanden aus meiner Erfahrung im Laufe einer langen Zeit(28 Jahre), von dem Augenblick an, da ich Vegetarier wurde (mit 16) bis zum heutigen Tage.

Insofern ist sie aus der Erfahrung gespeist; wer mehr Theorie dazu braucht, schaut am einfachsten unter der Schwesterseite www.systemischegesundheit.de nach.

Mein erster Kontakt mit der Idee, das Nahrung mit Spiritualität und einem energetischen und geladenen, kraftvollen Körper zu tun hat, verdanke ich einem Freund, den ich mit 16 besuchte und der mir nicht nur das Brotbacken, sondern aus seiner von Zen und Anthroposophie geprägten Sicht auch einiges über die Verbindung von Nahrungsaufnahme, Kochen und Geist beibrachte.

Da ich danach in einer 25- Personen WG mit viel Besuch gewohnt habe und neben einem Bioladen auch mal einen Catering- Service betrieben habe, während ich mich im spirituellen Dschungel von Hare Krsna, Osho, Tantra und anderen Psycho- Kisten rumtrieb, konnte ich hier viel über den Zusammenhang von Küche, Geist und Tantra lernen.

Durch das Catering hatte ich auch die Ehre unterschiedlichste Seminare und Veranstaltungen als (ungelernter) Koch mit Nahrung zu versorgen.



Dafür bin ich heute noch dankbar, kommt es mir beim Verständnis der Rolle von Sinnesaktivität im Tantra und bei der Wahl der Nahrung, um die Seminarteilnehmer leicht und offen werden zu lassen, zugute.

Letzte Impulse schenkten mir dann die Zusammenarbeit in einem Marketingprojekt mit deutschen und ausländischen Spitzenköchen (Eurotoques) und Geschmackstrainings in Schulen, um zu verstehen wie viel Liebe und wohlmeinende Energie in einem sinnlichen Genuss wie Essen und Trinken steckt und wo auch die Fallen der Betäubung mit Essen und Trinken liegen.

Die kurze Zusammenarbeit mit Prof. Dr. F. A. Popp, der als Biophysiker forschte, bestätigten die (bis dahin eher esoterisch mutenden) Annahmen, dass die Nahrung und ihr Gehalt an Biophotonen als materialisierte Welle viel mit unserer Art uns und die Welt zu lieben zu tun haben.

Bewusstes Essen, Zubereitung in Liebe und Freude, eine sorgfältige Auswahl und der intensive, ekstatisierender Genuss von Nahrung kann unsere sinnliche Kraft in ungeahnte Höhen treiben, wenn unser System vorher regelmäßig gereinigt wird.

Die Weihe der Nahrung beginnt mit dem Anbau der Pflanze. Durch die Veredlung in der Küche und das Ritual des Essens kann sie uns eine maximale Aufladung (auch bei kleinsten Mengen) schenken.

**Gleichzeitig ist der Umgang mit ihr Ausdruck unseres Zustandes:
unserer Liebe, unseres Desinteresses, unserer Langeweile, unseres Selbsthasses oder unseres Wunsches nach Betäubung. Unter vielen anderen ist sie auch Indikator für unsere innere Gesundheit.**

Darüber hinaus zeigt sie auch unsere Liebe oder unsere Überschuss für uns, unsere „Verbundenen“ und die Gemeinschaft der Welt.

Der Geist oder Un- Geist, mit dem wir kochen und essen entscheidet über die Funktionsfähigkeit und Lebendigkeit unseres Körpers.



Welche Elemente gehören dazu, um geweihte Nahrung mit dem geweihten Körper zu verbinden?

1/ Reinigung des Körpers, der Seele und des Geistes sind der Urgrund sowohl des Yoga wie des Tantra.

Dazu erfahren sie mehr in weiteren PDF- Dateien in dieser Rubrik oder im Kontakt mit unserem Institut..

2/Die Liebe zur Nahrung in Anbau, Zubereitung und bei der Aufnahme sind wesentlich.

Bei der *Auswahl der Nahrungsmittel* sollten sie experimentieren.

Was macht sie wach, frisch und feinfühlig?

Wann bevorzugen sie Nahrung zum Dumpfwerden und sich vor der Welt verschließen?

Kaufen sie mal Ware aus dem einen oder anderen Geschäft; vom einen oder anderen Erzeuger!
Gibt es da schon Unterschiede, die sie wahrnehmen?

Laden sie Freunde zweimal zum Essen ein.
Kochen sie dabei das gleiche Essen.

Hören Sie beim Zubereiten des ersten Essens in der Küche aggressive oder deprimierende Musik und versetzen sie sich in den dazugehörigen Gefühls- und Geisteszustand.
Stellen sie sich, beim Zerteilen der Nahrung, vor sie zerteilen Menschen, die sie nicht mögen und schimpfen und fluchen sie laut dabei. Lassen sie den Dreck liegen, wo er entsteht. Stellen sie das Essen auf den Tisch und beobachten sie ihre Gäste.



Eine Woche später laden sie noch einmal ein. Hören sie ihre Lieblingsmusik (vielleicht etwas herzerweichend romantisches oder lustiges), singen sie und versuchen sie jede Sekunde achtsam beim Zubereiten zu sein. Räumen sie während des Essens bereits auf.

Bereiten sie einen liebevollen und ästhetischen Rahmen. Zelebrieren sie das Essen und denken sie liebevoll an ihre Gäste. In den Extremen erkennen sie Kraft, die in der Liebe liegt. In den Tempeln und Klöstern durften früher nur die Menschen für die Gemeinschaft kochen, deren Geist leer und deren Seele rein war. Ein Teil des Essens war Prasad oder Prasadam (Speise der Götter), er war aus den gleichen Zutaten wie die übrige Nahrung. Die Köche probierten das Essen nicht während der Zubereitung. Während der Zubereitung schwiegen sie oder sangen oder dachten Mantren. Einige Mantren sind hier genannt.

Das einfachste und praktikabelste Mantra für sie im Alltag ist:

Om Mani Peme Hung



Es enthält in den Keimsilben die Kraft zur Reinigung des Geistes, ist simpel zu erfassen und lässt sich im Stillen oder murmelnd auch an jeder Ecke, in jedem Cafe, im Restaurant und bei Freunden denken.

Es ist besser es unauffällig zu denken, als es auffällig anderen ins Essen zu murmeln; schließlich ist es etwas gewöhnliches und nichts, um anderen oder sich Besonderheit zu zeigen. Wenn sie es oft einsetzen, verselbständigt es sich im Geist und schwingt mit ihnen.

Weitere Mantren, gedacht als Tischgebete zur Weihe der Nahrung, finden sie hier:

Annad bhavanti bhutani
Parjanya ad annasambhavam,
Yajnad bhavati parjanya
Yajnah karmasamudbhavam

Die Wesen entstehen aus der Nahrung;
die Nahrung entsteht aus dem Regen;
der Regen entsteht aus dem Opfer;
das Opfer entsteht aus dem (rituellen) Werk.

Brahmarpanam brahmahavir
Brahmagnau brahmana hutam,
Brahmaiva tena gantavyam
Brahmakarma samadhina

Die Opferhandlung ist Brahman,
von Brahman wird in das Opferfeuer geopfert.
Darum ist Brahman durch Vertiefung zu suchen und zu finden
in den Werken, in dem Bewusstsein, dass sie Brahman sind.

Aham vaishvanaro bhutva
Praninam de hamashritah
Pranapana samayuktah
Pachamyannam chaturvidham

In den Körpern der Lebewesen weilend zum
(Verdauungs-) Feuer geworden, koche ich,
verbunden mit Prana und Apana,
die vierfache Nahrung.



Anna Purna

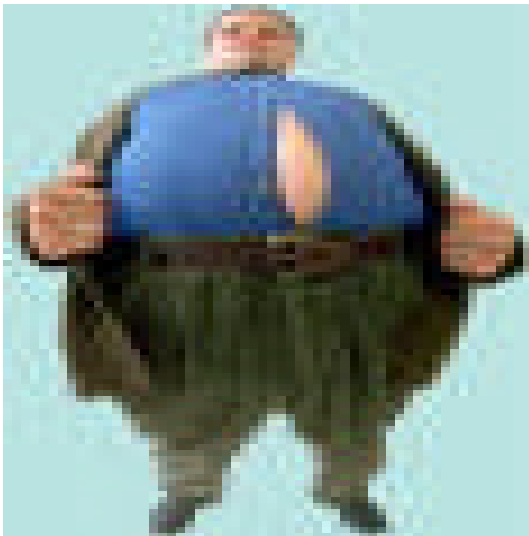
Anna purne sada urne
Shankara prana vallabhe
Jnana vairagya siddhyartham
Bhiksham dehi cha parvati |

Göttin der Nahrung, du bist allzeit die Fülle;
du bist die Gattin Lord Siva's;
Parvati, oh Parvati, - gib mir zum Erwerb von Wissen und
Leidenschaftslosigkeit dein Almosen.

Mata cha parvati devi
Pite devo maheshvarah
Bandhavah shiva bhaktashcha
Svadesho bhuvanatrayam |

Göttin Parvati ist meine Mutter;
Lord Siva ist mein Vater;
die Verehrer Lord Siva's sind meine Verwandten;
und alle drei Welten sind mein Zuhause.

OM namah parvati pataye
Hare Hare Mahadeva -



Mantra zur WEIHE DER NAHRUNG

(vor dem Essen zu sprechen)

BRAHMAPANAM - BRAHMA HAVIRE
BRAHMAGNI - BRAHMANA HOTA
BRAHMAI - TAN - GANTABYAM
BRAHMA - KARMA - SAMADINAH
GURU BRAHMA - GURU VISHNU - GURU
DEVO MAHESH WARA
GURU SAKSHAT
PARAM BRAHMA TAS MA EE
SHRI GURU VEY NA MA HA
OM SHANTI SHANTI SHANTI

Dieses Ritual ist Brahma. Die Nahrung ist Brahma. Der die Nahrung opfert, ist Brahma.

Das Feuer (Hunger) ist ebenso Brahma. Alles Karma ist Brahma. Der dies weiß, kann zu Brahma gehen.

Ich weihe diese Nahrung dem Guru, der, der Schöpfer, der Erhalter und die wirkende Kraft der Veränderung ist. Dem Guru, der auch alle Energie ist und die Sonne jenseits von allem. Ich berühre die Lotosfüße des Guru.

OM, Friede, Friede, Friede.

Vor der letzten Zeile kannst Du im Stillen einige Wesen miteinbeziehen, die Du mit dem Weihen der Nahrung ehren möchtest.

Einige Empfehlungen zur Wahl der Nahrung

Früchte, Gemüse, das über der Erde wächst (außer Kohl und Hülsenfrüchten) , Meeresgemüse, Saaten, Nüsse, Kräuter und Gewürze machen den Körper leicht und durchlässig.

Gemüse, die unter der Erde wachsen (Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Randen), Fleisch, gebranntes Getreide machen den Körper schwer und erdhaft.

Weitere Empfehlungen und Details unter Berücksichtigung verschiedener Ernährungslehren, mehr zum Thema Biophotonen und der Verknüpfung von Hirnchemie und Nahrung finden sie unter www.systemischegesundheits.de.

“Die vegetarische Lebensweise hat die Aufgabe der Reinigung. Wenn ihr euch von Tieren ernährt, hat das Gesetz der Notwendigkeit eine größere Macht über euch. Ihr seid schwer, werdet tiefer zur Erde hinuntergezogen. Wenn ihr euch vegetarisch ernährt, lebt ihr mehr unter dem Gesetz der Gnade, unter dem Gesetz der göttlichen Kraft, und ihr werdet leicht und strebt dem Himmel entgegen.

Die vegetarische Ernährung ist eine ungeheure Hilfe.. Sie verändert deinen chemischen Haushalt.

...Wenn du ein Tier umbringst.. stell dir vor, du selbst wirst umgebracht. Was glaubst du, ist dein Bewusstseinszustand? Was geht in deiner Seele vor? Alle möglichen Gifte ergießen sich in deinen Blutstrom, denn wenn du außer dir bist vor Wut, funktionieren bestimmte Drüsen und geben ihre Giftstoffe ab.....

Merk dir die Regel: je weniger du dein Essen genießt , umso mehr musst du essen, um das wettzumachen. Wenn du langsam isst, jeden Bissen kaust und auskostest, dann gehst du ganz im Essen auf: essen muss eine Meditation sein.“

alle Zitate von

Osho Du bist, was du isst Sannyas Verlag 1983