



**Mögen wir im Licht stehen und
unsere Pflichten und Verantwortungen
gegenüber dem uns umgebenden Leben erfüllen,
damit wir erleuchtet werden.**

**Mögen wir im Strom der Liebe fließen und
eine solche Liebe und solches Mitgefühl
mit den anderen Lebewesen teilen,
damit wir erfüllt werden.**

**Mögen wir uns auf den Willen einstimmen und
dadurch unseren Willen erwecken,
damit wir den Plan erschauen und
die Arbeit guten Willens bewirken.**

**Mögen Licht, Liebe und Wille
unser Leben in dem Einen Leben zur Synthese führen.**

Dr. K. Parvathi Kumar

Kultur erfordert einen feinfühligem Umgang mit allem in der Schöpfung. Obwohl der Mensch intellektuell fortschreitet, gibt es in seiner Feinfühligkeit im Umgang mit dem Leben einen deutlich wahrnehmbaren Fall: Ökonomische Erwägungen bestimmen den Trend, Macht und Geld manipulieren Moral und Werte.

Wir müssen wissen, wie die Dinge auf dem Planeten laufen und mit Gedanken und Taten guten Willens einen Damm gegen materielle Aggression und unethisches Handeln errichten. Besonders durch Gruppen kann die kollektive Kraft der Seele im sozialen Leben zum Ausdruck kommen und so der globalen Krise des Charakters entgegenwirken. Der „Gute Wille in Aktion“ möchte dazu Anregungen geben, auf der Grundlage der Lehren der ewigen Weisheit.

ESSEN UND TRINKEN

Wiederherstellen des Gleichgewichts

Wenn wir uns mit der Ernährungsfrage beschäftigen, begegnet uns ein Aufruhr von Behauptungen und Gegenbehauptungen. Im Namen von „ernährungsbedingter Notwendigkeit“ wird für und gegen eine fleischhaltige Ernährung, das Anreichern von Speisen mit Vitaminen oder rohe und gekochte Nahrung argumentiert. Es gibt keine festgelegte Ernährungsweise, die für Menschen der verschiedenen Temperamente, Lebens- und Entwicklungsphasen gleich wäre. Während in Südindien z.B. Chilis direkt gegessen werden, erscheinen sie Westlern wie eine Schar Skorpione. Wir müssen selbst herausfinden, was für uns richtig und erforderlich ist. Eine falsche Diät sowie Über- oder Unterernährung gefährden die Gesundheit. Die Regulierung der Ernährung ist einer der ersten Schritte auf dem spirituellen Weg. Krishna sagte: „Wenn du deine Zunge zügeln kannst, hast du 70% deiner spirituellen Arbeit geschafft.“

Die Nahrungsaufnahme ist dazu gedacht, dass wir Energie zum Leben erhalten. Der Mensch stopft sich jedoch mit Dingen voll, als ob er Krankheit anstelle von Energie und Gesundheit sucht. Aus Spass inhalieren Leute Zigarettenrauch und zerstören ihr Atmungssystem, aus Spass trinken sie Alkohol, oft in grossen Mengen, und zerstören viel in ihrem Körper. Zudem verunreinigt der heutige Mensch unglücklicherweise fortwährend das Wasser, die Pflanzen und Tiere mit Chemikalien. Unsere Nahrung ist nicht gesund, und letztendlich sind unsere Gedanken nicht gesund. Ja der ganze Planet ist krank; die Gier nach Geld und Macht

hat ihn heruntergewirtschaftet. Es ist bemerkenswert, wie viel Widerstandskraft der menschliche Körper hat, bei all den schädlichen Einflüssen, auch durch Medikamente und Umweltbelastungen. Um ein Gleichgewicht in uns und in unserer Umgebung wiederherzustellen, ist der rechte Umgang mit Ernährung eine wichtige Tat praktischen guten Willens.

Frische Nahrung

Die Weisheitslehren empfehlen, reines, frisches Wasser und frische, lebendige Nahrung zu sich zu nehmen, auch Honig, Nüsse und Körner. Die sogenannten zivilisierten Menschen trinken aufbewahrtes oder mit Kohlensäure angereichertes Wasser, sie nehmen konserviertes oder tiefgekühltes Gemüse zu sich oder auch Fastfood. Besonders fermentiertes, vergorenes Essen lässt bestimmte Körperzellen dichter werden und macht krank. Wenn wir Gekochtes essen, sollten wir es innerhalb von drei Stunden nach dem Kochen verzehren. Fertiges Essen kalt aufzubewahren, es aufzuwärmen und tagelang zu essen bedeutet, nur tote Nahrung zu sich zu nehmen. Auch gelagertes Wasser, Gemüse und Früchte verlieren ihre Lebendigkeit. Wir müssen den subtilen Wert der Nahrung erkennen: Frische Nahrung fördert die klare Ausstrahlung des inneren Lebens und unterstützt die spirituelle Praxis. Heutzutage ist es ein Glücksfall, wenn man noch frische Milch trinken, frisches Gemüse essen und in frischem Wasser baden kann. Auf dem spirituellen Pfad sollten wir innen und aussen viel

Wasser benutzen: Waschen reinigt Lebensmittel auch von Unreinheiten auf der ätherischen Ebene, die durch das kommerzielle Denken die Supermärkte durchdringen. Wenn wir uns duschen, wird unser Ätherkörper von den Gedankenformen gereinigt, die an kommerziellen Plätzen herumhängen und uns schwächen. Daher ist es besser, daheim zu essen als kommerziell zubereitete Speisen. Wir sollten mehr Wasser trinken als die medizinische Wissenschaft empfiehlt. Das Wasser sollte am besten in seiner normalen Temperatur getrunken werden, so wie es am Ort zur Verfügung steht. Gekochtes Wasser sollte in heissem Zustand getrunken werden, mit einer Hitze, die der Mund ertragen kann. Man sollte kein gekochtes und wieder abgekühltes Wasser trinken, da es aus der Atmosphäre nicht wünschenswerte Dinge anzieht. Getränke mit Eiswürfeln führen stärker zum Dichtstofflichen; man sollte sie daher ohne Eis trinken. Auch Cola oder ähnliche Drinks, Kaffee und andere anregende Stoffe sind nicht empfehlenswert. Wir sollten sie durch Wasser, Milch oder Fruchtsäfte ersetzen und dafür sorgen, dass wir dies überall tun.

Wenn wir die fundamentalen Dinge der Ernährung und Lebensführung nicht beachten, sind spirituelle Praktiken nicht möglich, so sehr wir es auch wollen. Meist hören wir dem sehr interessiert zu, folgen ihm aber nicht und verhalten uns gegensätzlich dazu. Das Denken der Seele sagt uns: Wir sollten diese Art Nahrungsmittel nicht zu uns nehmen, aber dann fleht die Persönlichkeit: Oh komm, bitte. Und so streckt sich die Hand danach aus und wir nehmen es. Die Muster der Persönlichkeit zu verändern, um mit der Seele in Beziehung zu kommen, ist ein Kampf gegen innere und äussere Widerstände. Die Veränderungen sollten langsam und natürlich sein. „Beeile dich langsam,“ sagt Meister Morya.

Brennstoff von Licht und Lebenskraft

In allen Substanzen der Natur ist Energie bzw. Lebenskraft vorhanden, sie existiert in stofflicher, wässriger, luftiger und auch in feuriger Substanz. Lebenskraft kann mit und ohne Nahrung aufgenommen werden. Wenn man sich auf die Aufnahme von Lebenskraft ausrichtet, braucht man nicht mehr soviel zu essen. Der spirituelle Mensch sucht mehr nach geistiger Nahrung. Er wendet sich von schwerer Nahrung leichter Nahrung, dann Wasser und Luft zu. Es gibt Menschen, die über Jahrzehnte ausschliesslich Luft und Sonnenlicht essen. Durch richtiges Atmen nehmen wir eine grosse Menge Lebenskraft durch das Prana als spiritueller Nahrung zu uns. Wenn wir regelmässige tiefe Atemzüge machen, brauchen wir nicht so viel zu essen. Wenn wir jedoch bloss die Nahrung reduzieren, verursacht dies Schwäche. Sonnenlicht ist die grösste Quelle des Lebens, die Anrufung des Sonnenlichts durch Klang eine weitere. Luft ist die dritte Quelle, die vierte Wasser, die fünfte Fruchtsäfte, die sechste Salate, die siebte rohe Gemüse.

Die achte ist gekochtes Gemüse; das Kochen in Wasser wird dem Kochen in Öl vorgezogen. Die neunte sind die Gemüsesorten, die unter der Erde wachsen, wie Kartoffeln, Zwiebeln. Sie sind den Sonnenstrahlen nicht so sehr ausgesetzt wie Gemüse, die über der Erdoberfläche wachsen. Deshalb neigen sie in ihrer Materie zu grösserer Schwere. Karotten sind eine Ausnahme. Die zehnte ist dann das Fleisch. In die Kategorie der Gemüse fallen auch die Hülsenfrüchte, sie sind ein guter Ersatz für Fleisch. Das ist die Reihenfolge, wie die Lebenskraft empfangen wird. In der ersten Kategorie gibt es überhaupt keine Masse, in der zehnten mehr Masse und weniger Leben. Schwere Nahrung und tiefe Meditation passen nicht zusammen, reichhaltiges Essen erzeugt einen Abwärtssog und bindet an das Grobstoffliche. Tierische Nahrung ist das Schwerste, was der Mensch isst: „Verfeinerung des Herzens setzt das Vermeiden einer Fleischkost voraus.“ (Herz, § 331)

Im heutigen Wassermannzeitalter, das mit dem Lufterelement verbunden ist, wird alles leichter. Die Körper brauchen verfeinerten Brennstoff. Wenn man den Treibstoff eines Lastwagens in ein Flugzeug einfüllt, bleibt es am Boden stehen. Erhabene Gedanken können ein nur wenig entwickeltes Gehirn nicht beeindrucken. Die Seele kann höheres Wissen nur durch einen subtilen Körper vermitteln. Bei der Reinigung der Körperschichten spielen Milch und Milchprodukte eine wichtige Rolle, sie sind für einen Schüler des Spirituellen sehr förderlich. Insbesondere Ghee (gereinigte Butter) unterstützt den Bau des Antahkarna-Körpers, des subtilen Körpers. Ghee wird als „Brennstoff des Lichtes“ beschrieben, der die Vitalität des Gehirngewebes stimuliert, so dass es besser aus höheren Ebenen empfangen kann.

Wenn wir essen, sollten wir dies mit Ruhe, einer freundlichen inneren Haltung und einem Gefühl des Anbietens tun. Wir bieten das Essen den Gästen und der Familie an. Wir bieten dem Körper Nahrung an, wir essen für ihn und er dient uns durch seine Arbeit. Die Hitze in unserem Körper regelt die Aufnahme und Verteilung des Essens an den Körper als Energie. So ist der Zweck des Essens ein Ritual, bei dem man die Nahrung dem Feuer anbietet: Der Mund ist ein Ort des heiligen Feuers, und durch das Medium des transformierenden Feuers wird die Nahrung an die Intelligenzen (Devas) des Körpers verteilt. Selbst wenn wir ein Tischgespräch führen, können wir gleichzeitig das Gefühl des Anbietens beibehalten und folgende Absicht bekunden: „Ich danke dem Herrn für das Essen, das er mir gibt. Dieses Essen biete ich dem Herrn des Feuers an, damit er es an die Devas im Körper verteilen kann. Möge es dem Herrn gefallen. Möge mein Tun den Devas gefallen.“

Verwendete Quellen: K.P. Kumar: Wege zum Heilen / div. Seminarnotizen. The World Teacher Trust e.V. Edition Kulapati. D-Wermelskirchen (www.kulapati.de). A. A. Bailey: Weisse Magie, Lucis-Trust, Genf. (www.netnews.org / www.lucistrust.org). „Herz“, Agni Yoga Society, New York.



Guter Wille ist Liebe in Aktion

Unser Rundbrief erscheint auf Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch. Auf Wunsch nehmen wir Sie in unseren E-mail-Versand auf (guter-wille@good-will.ch). Sie finden den Text sowie andere Informationen auch auf unserer Website (www.good-will.ch).

Kreis des Guten Willens