

Auszug aus dem Buch „Yoga der Ernährung“

von Omraam Mikhaël Aïvanhov

Inhalt

Das Wesentliche in der Nahrung	2
Das Geheimnis der Mundhöhle.....	2
Ernährung der feinstofflichen Körper	3
Der Ätherleib	4
Der Astralleib.....	4
Der Mentalleib.....	4
Der Kausal- Buddhi- und Atmanleib	5
Der Vegetarismus	5
Das Fasten.....	6
eine Methode der Reinigung.....	6
eine andere Art der Ernährung.....	7
Ein universelles Yoga für die heutige Zeit.....	8

Das Wesentliche in der Nahrung

Momentan suchen viele Menschen, die durch ihr unruhiges Leben aus dem Gleichgewicht gebracht wurden, Mittel und Wege, um ihre innere Harmonie wiederherzustellen; sie betreiben Yoga, Zen, transzendente Meditation oder lernen, sich zu entspannen. Ich bestreite nicht, dass dies gute Methoden sind, aber ich habe eine einfachere, viel wirksamere Übung gefunden: essen lernen.

Ich weiß, dass Diätwissenschaftler gewisse Nahrungsmittel empfehlen und von anderen abraten. Sie mögen Recht haben, gewiss, aber vor allem muss die Art und Weise des Essens überwacht werden. Esst, was ihr wollt, aber esst richtig und in vernünftiger Menge, dann seid ihr gesund. Ich habe zahlreiche Leute gesehen, die einer bestimmten diätetischen Lebensweise folgten, aber sehr oft wurden sie dadurch nicht geheilt, sondern schwächten sich nur selbst. Ich habe nichts dagegen, ich muss anerkennen, dass sie etwas Wahres enthalten. Sie räumen jedoch der Nahrung den ersten Platz ein, und damit bin ich nicht mehr einverstanden. Nein, die Nahrung soll nur ein Mittel sein. Das Wichtigste ist das psychische und das spirituelle Leben, und dann kommt erst die Nahrung.

Die Eingeweihten haben der Erforschung der Ernährung große Bedeutung beigemessen. Sie haben festgestellt, dass die Nahrung, die in den göttlichen Laboratorien mit unsagbarer Weisheit bereitet wird, magische Elemente enthält, die die physische, wie auch die psychische Gesundheit erhalten oder wiederherstellen und zu den höchsten Erkenntnissen führen können. Um aber diese Elemente nutzen zu können, muss man die dafür nötigen Bedingungen kennen.

Während wir essen, spricht die Nahrung zu uns, denn sie ist kondensiertes Licht und kondensierter Ton. Wenn ihr mit euren Gedanken immer anderweitig beschäftigt seid, könnt ihr die „Stimme“ des Lichts nicht hören. Das Licht ist vom Ton nicht getrennt. Das Licht singt, das Licht ist Musik... Man muss so weit kommen, die Musik des Lichts zu hören; es spricht und singt, es ist das Wort Gottes.

Wenn ihr esst, ohne euch der Wichtigkeit der Ernährung bewusst zu sein, entnimmt euer Organismus, selbst wenn er dadurch gestärkt wird, der Nahrung nur die gröbsten und materiellsten Teilchen. Das ist jedoch nichts im Vergleich zu den Energien, die ihr aufnehmen könntet, wenn ihr wirklich in Stille esst und euch dabei auf die Nahrung konzentriert, um die ätherischen und feinstofflichen Elemente aufzunehmen. Konzentriert euch also während des Essens auf die Nahrung und bestrahlt sie mit Liebe! Dann trennen sich Materie und Energie: die Materie löst sich auf, während die Energie in euch eindringt; ihr könnt dann über sie verfügen.

Eine Mahlzeit ist eine magische Handlung, durch die sich die Nahrung in Gesundheit, Kraft, Liebe und Licht verwandeln soll.

Das Geheimnis der Mundhöhle

Ihr fragt: „Aber wie soll man denn essen?“ - Ich will euch erklären, wie ein Eingeweihter die Ernährung auffasst. Da er immer versucht, die besten Bedingungen zu schaffen, um die in den Laboratorien der Natur bereiteten Elemente aufzunehmen, besinnt er sich erst einmal, verbindet sich mit dem Schöpfer und vor allem unterhält er sich nicht beim Essen. Er isst in tiefem Schweigen.

Man darf die Stille beim Essen nicht ausschließlich als einen klösterlichen Brauch ansehen. Ein Weiser, ein Eingeweihter isst schweigend. Er kaut den ersten Bissen bewusst und so lange wie möglich, bis er sich im Mund auflöst, ohne dass er ihn schlucken muss. Es ist außerordentlich wichtig, in welchem Zustand man den ersten Bissen zu sich nimmt, denn dieser erste Bissen setzt alle möglichen Mechanismen in uns in Gang. Man muss sich also vorbereiten, um die bestmöglichen Voraussetzungen dafür zu schaffen. Ihr dürft nie vergessen, dass der wichtigste Moment einer Handlung ihr Beginn ist. Er gibt das Signal, das die Kräfte auslöst, die dann nicht auf halbem Wege stehen bleiben. Wenn ihr in einem Zustand der Harmonie beginnt, läuft auch das übrige in Harmonie ab.

Man soll langsam essen und gut kauen - das fördert die Verdauung, gewiss, aber es gibt noch einen anderen Grund: der Mund, der als erster die Nahrung aufnimmt, ist das wichtigste, das spirituellste Laboratorium des Körpers. Der Mund hat die gleiche Funktion wie der Magen, jedoch auf einer subtileren Ebene; er nimmt die ätherischen Teilchen der Nahrung, die feinsten und stärksten Energien auf. Die groben Stoffe werden an den Magen weitergeleitet.

Im Mund befinden sich außerordentlich verfeinerte Einrichtungen, und zwar die auf und unter der Zunge liegenden Drüsen, die die Aufgabe haben, die ätherischen Teilchen der Nahrung aufzufangen. Wie oft habt ihr schon folgende Erfahrung gemacht: wenn ihr ausgehungert wart, keine Energie hattet, habt ihr etwas gegessen... schon die ersten Bissen haben euch wieder fit und munter gemacht, noch bevor die Nahrung selbst verdaut wurde. Wie konnte dies so schnell geschehen? Schon im Mund hat der Organismus Energien, ätherische Elemente aufgenommen, die das Nervensystem versorgt haben. Noch bevor der Magen die Nahrung aufgenommen hat, ist das Nervensystem bereits ernährt.

Ihr dürft euch nicht wundern, wenn ich von ätherischen Elementen spreche, die der Nahrung entnommen werden müssen. Eine Frucht zum Beispiel besteht aus festen, flüssigen, gasförmigen und ätherischen Stoffen. Jeder kennt die festen und die flüssigen Stoffe, aber nur wenige kümmern sich um die viel feineren Duftstoffe, die dem Bereich der Luft angehören. Die ätherische Seite jedoch, die mit den Farben der Frucht und vor allem mit ihrem Leben verbunden ist, wird vollkommen ignoriert und vernachlässigt. Doch gerade sie ist von größter Wichtigkeit, denn mit den ätherischen Teilchen der Nahrung nährt der Mensch seine feinstofflichen Körper.

Ernährung der feinstofflichen Körper

Nicht die Nahrungsmittel sind bei der Ernährung das Wichtigste, sondern die darin versteckte Energie - die Quintessenz - denn in ihr sitzt das Leben. Die Materie des Nahrungsmittels dient nur als Träger. Gerade diese so subtile, so reine Energie darf nicht nur dazu dienen, die niedrigen Körper zu ernähren (den physischen, Astral- und Mentalkörper), sondern sie soll auch Seele und Geist speisen.

Wenn ein Eingeweihter isst, so bemüht er sich, der Nahrung bewusst die Elemente zu entziehen, die als Materialien in das Gebäude seines physischen Körpers eintreten. Da aber der Mensch nun nicht nur aus einem physischen Körper aufgebaut ist, da er auch noch andere Körper besitzt, so stellt sich uns die Frage, wie man diese feinen Körper ernährt, die oft auf Grund unserer Unwissenheit unterernährt sind. Wirklich, wenn die Menschen auch ungefähr wissen, welche Nahrung sie ihrem physischen Körper geben müssen, so wissen sie nicht, wie man die anderen

Körper ernährt: den Ätherleib (oder Lebensleib), den Astralleib (Sitz der Emotionen) und den Mentalleib (Sitz der Gedanken)."

Der Ätherleib

"Ich habe euch gesagt, dass man die Nahrungsmittel gut kauen sollte. Für den Ätherleib muss die Atmung hinzukommen. Also solltet ihr beim Essen von Zeit zu Zeit anhalten und tief atmen, um dem Ätherkörper die Möglichkeit zu geben, der Nahrung feinere Teilchen zu entziehen. Nur die tiefe Atmung ermöglicht diesen Vorgang. Doch wenn man gerade spricht oder diskutiert, während man die Nahrung schnell und automatisch hinunterschlingt, so ist der Atmungsrhythmus gestört, die physiochemischen Reaktionen verlaufen nicht normal und es ergeben sich daraus Schwerfälligkeiten und Unbehagen, was beweist, dass man nicht gegessen hat, wie man eigentlich sollte. Um seinen Ätherleib zu ernähren, muss man also auch in Stille essen."

Der Astralleib

"Weil sich der Astralleib nun von Gefühlen und Emotionen ernährt, die noch feiner und höher sind als die ätherischen Teilchen, so kann man ihn ernähren, indem man Gefühle der Liebe gegenüber der Nahrung hat, indem man denkt, dass sie ein Reichtum, ein Segen sei und dass sie in den Werkstätten Gottes zubereitet wurde. Indem er sich einige Augenblicke mit Liebe mit den Nahrungsmitteln beschäftigt, bereitet der Eingeweihte seinen Astralleib darauf vor, noch feinere als die ätherischen Teilchen daraus zu entziehen. Wenn der Astralleib diese Elemente aufgenommen hat, so hat er alle Möglichkeiten, Gefühle von einer äußerst hohen Qualität hervorzurufen: die Liebe zur ganzen Welt, das Empfinden, glücklich zu sein, in Harmonie mit der Natur zu leben.

Wenn euer Astralleib seine Nahrung empfangen hat, so empfindet ihr ein unbeschreibliches Wohlgefühl, ihr fühlt euch freigebig, bereit, alles zu geben, und wenn es darum geht, wichtige Fragen zu regeln, so zeigt ihr euch weit, geduldig und wohlwollend, ihr versteht es, Zugeständnisse zu machen. Wenn der Astralleib hingegen nicht ernährt wurde, wenn ihr gegessen und dabei genörgelt, andere kritisiert und euch geärgert habt, so äußert ihr euch später mit Bitterkeit, Nervosität und Parteilichkeit, und wenn ihr ein schwieriges Problem zu lösen habt, so neigt sich die Waage immer zur negativen und ungerechten Seite hin. Danach rechtfertigt ihr euch, indem ihr sagt: 'Was wollt ihr? Ich kann nichts dafür, ich bin nervös.' Um euch zu beruhigen, werdet ihr Medikamente in den Apotheken kaufen, doch werdet ihr euch weiterhin nervös fühlen, solange euch niemand gelehrt hat, wie man essen soll und solange ihr nicht wisst, dass die Art wie man isst, das beste Mittel ist, die vollkommenste Umwandlung seiner selbst zu erreichen."

Der Mentalleib

"Um seinen Mentalleib zu ernähren, konzentriert sich der Eingeweihte auf die Nahrung und macht sogar die Augen zu, um sich besser konzentrieren zu können. Die Nahrung stellt für ihn eine Äußerung der Gottheit dar, und so stärkt er sich, indem er an diese Nahrung von allen Gesichtspunkten aus denkt. Er fragt sich woher sie kommt, was sie enthält, welche Qualitäten ihr entsprechen, welche Wesenheiten sich mit ihr beschäftigt haben. Denn der Eingeweihte weiß, dass sich Wesen mit jedem Gewächs, mit jeder Pflanze, mit jeder Frucht beschäftigen, dass sie in einer bestimmten Epoche wachsen und reifen und dass dies von Planeteneinflüssen bestimmt wird. Sein Geist wird also von all diesen Überlegungen völlig in Anspruch genommen, und er meditiert tief. So ernährt sich sein Mentalleib und entzieht der Nahrung höhere Elemente, als die Elemente der Astralebene. Daraus entsteht für ihn eine Klarheit, eine tiefe Durchdringung des Lebens und der Welt. Nach einer Mahlzeit, die unter diesen Bedingungen eingenommen wurde,

erhebt er sich vom Tisch mit einem so leuchtenden Verständnis, dass er fähig ist, erstaunliche intellektuelle Arbeiten auszuführen."

Der Kausal- Buddhi- und Atmanleib

"Ich habe euch schon mehrere Male gesagt, dass der Mensch jenseits des Äther-, Astral- und Mentalleibes noch andere feinere Körper besitzt: den Kausalleib, den Buddhileib und den Atmanleib und dass auch diese Körper ernährt werden müssen. Wie? Nachdem sie geatmet haben, nachdem sie die Nahrung mit Liebe gegessen haben, nachdem sie darüber meditiert haben, lassen sich die Eingeweihten von einem Dankbarkeitsgefühl für den Schöpfer durchdringen; durch diese Nahrung erreichen sie sogar eine wirkliche Kommunion mit Ihm. So speisen sie ihre drei höheren Körper und haben Verzückungen und Ekstasen."

Der Vegetarismus

Wer Tiere tötet, um sie zu essen, nimmt ihnen nicht nur das Leben, sondern auch die Möglichkeiten, die ihnen die Natur in diesem Dasein gegeben hat, um sich weiterzuentwickeln. Deshalb wird jeder Mensch im Unsichtbaren von den Seelen der Tiere, deren Fleisch er gegessen hat, begleitet. Sie fordern von ihm Entschädigung und sagen: „Du hast uns die Möglichkeit genommen, uns weiterzuentwickeln und zu lernen, von nun an musst du dich um unsere Erziehung und Weiterbildung kümmern.“ Obwohl Tiere nicht die gleiche Seele haben wie ein Mensch, haben sie doch eine Seele, und jeder, der das Fleisch von einem Tier isst, muss die Anwesenheit von deren Seele in sich ertragen. Diese Gegenwart äußert sich durch Zustände, die der Tierwelt angehören, deshalb stößt der Mensch auf Schwierigkeiten, wenn er sein höheres Wesen entwickeln will, denn die tierischen Zellen hören nicht auf seine Wünsche, sie haben ihren eigenen Willen und widersetzen sich ihm. Dies erklärt, warum viele Äußerungen der Menschen in Wirklichkeit nicht aus dem Menschenreich, sondern aus dem Reich der Tiere stammen.

Dem Anschein nach ist der Krieg unter den Menschen auf ökonomische oder politische Fragen zurückzuführen. In Wirklichkeit ist aber der Krieg die Folge des Gemetzels, das wir unter den Tieren anrichten. Das Gesetz der Gerechtigkeit ist unversöhnlich: es zwingt die Menschen, selbst ebensoviel Blut zu vergießen, wie die Tiere durch sie vergossen haben. Wieviele Millionen Liter Blut, die auf der Erde vergossen wurden, schreien zum Himmel um Rache! Die Verdunstung dieses Bluts zieht nicht nur Mikroben an, sondern Milliarden von Larven und niederen Wesenheiten der unsichtbaren Welt. Dies sind Tatsachen, die man nicht kennt, und die man vielleicht nicht annehmen wird, aber egal ob man sie annimmt oder nicht, ich bin gezwungen, euch all dieses zu sagen.

Die Natur ist ein Organismus, und wenn wir Tiere töten, verletzen wir bestimmte Drüsen dieses Organismus, die dann ihre Funktionen ändern und somit das natürliche Gleichgewicht zerrütten. Man darf sich deshalb nicht wundern, wenn nach einiger Zeit unter den Menschen der Krieg ausbricht. Ja, man hat Millionen Tiere massakriert, um sie zu essen, ohne zu wissen, dass sie in der unsichtbaren Welt mit Menschen verbunden waren, die dann mit ihnen sterben müssen. Wenn man Tiere tötet, massakriert man eigentlich die Menschen. Alle sagen, dass endlich Frieden auf Erden herrschen, und dass es keine Kriege mehr geben soll... Aber es wird solange Kriege geben, wie wir Tiere töten, denn indem wir sie töten, zerstören wir uns selbst.

Das Fasten, *eine Methode der Reinigung*

Euer Organismus entzieht der Nahrung die Elemente, die ihm nützlich sind und versucht die Stoffe, die ihm fremd oder schädlich sind, auszuschcheiden. Aber er ist nicht immer in der Lage, diese Aussonderung durchzuführen, sei es, weil ihr ihn überlastet habt, oder weil die aufgenommene Nahrung zu viele Unreinheiten enthält. In diesem Fall sammeln sich die Abfallstoffe in den verschiedenen Organen und vor allem in den Därmen an, die dann verstopft sind.

Aber selbst wenn die Nahrung rein ist, hinterlässt sie Schadstoffe in uns; deshalb ist das Fasten von Zeit zu Zeit angebracht, damit der Organismus die notwendige Reinigung vornehmen kann. Außerdem ist das Fasten eine Methode, die uns die Natur lehrt. Beobachtet die Tiere: wenn sie krank sind, fasten sie instinktiv, verbergen sich irgendwo, suchen ein Kraut, das sie innerlich reinigt und werden auf diese Weise wieder gesund.

Wenn bei euch zu Hause Staub auf den Möbeln liegt, wisst ihr, dass ihr ihn wegwischen müsst. Aber dass auch euer Organismus wenigstens einmal in der Woche eine Reinigung braucht, und dass die Millionen Arbeiter - die Zellen eures Körpers - auch manchmal Urlaub nötig haben, das könnt ihr nicht verstehen. Bestimmte Krankheiten zeigen sich durch Fieber, tränende Augen, eine laufende Nase, eine von Ausschlägen bedeckte Haut: das sind Zeichen der Reinigung. Da ihr euch nicht selbst reinigen wolltet, müssen eure Organe die Arbeit an eurer Stelle tun.

Fasten ist eine heilsame Gewohnheit, und es wäre für jeden gut - wenn es die Verhältnisse zulassen - jede Woche vierundzwanzig Stunden zu fasten und sich besonders in dieser Zeit einer spirituellen Arbeit zu widmen: sich mit lichtvollen Wesenheiten verbinden, sich mit inspirierender Musik und Lektüre beschäftigen, die die Gedanken und Gefühle läutern und reinigen. Wer diese Methode des Fastens anwendet, der stellt nach einer gewissen Zeit fest, dass die Stoffe, die der Organismus auf natürlichem Wege ausscheidet, ihren Geruch verlieren.

Manche werden feststellen, dass sie Rückenschmerzen, Herzklopfen oder Kopfweg haben, wenn sie fasten... Das ist die Sprache der Natur. Weil man sie aber nicht versteht, sagt man: „Nie wieder fasten!“ Das ist eine falsche Schlussfolgerung. Diese Beschwerden sollen euch als Vorzeichen der Natur darauf aufmerksam machen, dass früher oder später jene Organe erkranken werden, wo ihr jetzt den Schmerz spürt. Wenn ihr also wissen wollt, wo eure schwachen Punkte sind, fastet einige Tage. Die Schmerzen, die hier oder da auftreten, deuten auf die Organe hin, die später Ausgangspunkt einer Krankheit sein können, und dann solltet ihr entsprechende Vorsichtsmaßnahmen treffen.

Wenn das Fasten vernünftig ausgeführt wird, ist es nicht gefährlich und kann euch nicht schaden. Der Beweis dafür ist, dass die Beschwerden vor allem an den beiden ersten Tagen auftreten und dann vorübergehen. Wäre das Fasten die Ursache, müssten sie zunehmen, doch in euch kehren im Gegenteil Frieden und Ruhe ein. Niemand ist umgekommen, weil er ab und zu einige Tage gefastet hat, aber Millionen Menschen sind gestorben, weil sie zu viel gegessen haben!

Fasten kann anfangs sehr beschwerlich erscheinen, da sich der Organismus durch diese plötzliche Reinigung, die er nicht gewohnt ist, gestört fühlt. Aber man darf nicht nach diesen ersten Auswirkungen urteilen und sagen, dass Fasten gefährlich sei. Im Gegenteil, denn gerade für jene, die Beschwerden haben, ist das Fasten am notwendigsten, da diese Störungen von der Unmenge

an Abfällen ausgelöst werden, die durch diese Reinigung plötzlich in das Blut gelangen. Viele lassen sich von dem äußerlichen Schein beeinflussen und glauben, dass sie sich beim Fasten schwächen und schlechter aussehen werden. Das mag vielleicht auch am Anfang zutreffen, aber nach einigen Tagen ist man wieder fit, man wird klar, leicht und sieht gut aus.

Wer fasten will, der muss die Dinge anders verstehen. Er darf sich nicht von den Beschwerden beeindrucken lassen und soll weitermachen, bis sie aufhören. Wenn er das Fasten jedoch unterbricht, handelt er wie alle jene, die ihr Fieber sofort durch Tabletten herabsetzen wollen. Natürlich fühlen sie sich sofort wohler, aber sie wissen nicht, dass sie sich für die Zukunft eine nette Krankheit vorbereiten, wenn sie das Fieber auf diese Weise unterdrücken.

Lasst euren Organismus selbst reagieren. Denn wenn er überlastet ist, versucht er die Abfallstoffe auszuscheiden und aufzulösen und dadurch steigt die Temperatur. Man muss das Fieber ertragen, denn es ist der Beweis dafür, dass sich die Reinigung vollzieht. Um dem Organismus bei seiner Arbeit zu helfen, könnt ihr sehr heißes, abgekochtes Wasser trinken. Trinkt mehrere Becher aufeinander, dann wird die Temperatur sehr schnell fallen, weil sich alle Kanäle erweitern und das Blut leichter fließen kann und die Schadstoffe zu den natürlichen Ausscheidungsorganen und zu den Poren transportiert.

Es ist sehr empfehlenswert, während des Fastens heißes Wasser zu trinken. Lasst es einige Minuten kochen und wartet ab, bis sich der Kalk abgesetzt hat. Wenn ihr fettiges Geschirr in kaltem Wasser spült, habt ihr sicherlich schon festgestellt, dass die Teller gar nicht sauber werden. Das Fett löst sich nur im heißen Wasser auf. Ebenso verhält es sich im Organismus: heißes Wasser löst viele Elemente und Stoffe auf, die kaltes Wasser intakt lässt. Wenn diese Stoffe aufgelöst sind, werden sie durch die Poren, die Nieren usw... ausgeschieden und dann fühlt ihr euch gereinigt und verjüngt. Ihr könnt sogar jeden Tag auf nüchternen Magen heißes Wasser trinken. Da heißes Wasser die Kanäle reinigt, ist es auch ein ausgezeichnetes Heilmittel gegen Arteriosklerose und Rheumatismus.

Beim Fasten fühlt sich der physische Körper vernachlässigt, aber der Ätherleib behebt den Mangel an Nahrung durch andere, reinere und feinstofflichere Elemente. Er hat die Aufgabe, über den physischen Körper zu wachen und dessen Energiereserven wieder zu erneuern. Das Fasten stimuliert ihn und er macht sich an die Arbeit, wodurch die Aktivität auf einen anderen Bereich verlegt wird und der physische Körper sich während dieser Zeit erholen kann.

eine andere Art der Ernährung

Fasten heißt nicht: entsagen, verzichten. Im Gegenteil, Fasten ist vor allem eine Art der Ernährung. Wenn ihr dem physischen Körper Nahrung vorenthaltet, beginnen die anderen Körper (Äther -, Astral -, Mentalleib) zu arbeiten, denn im Menschen lebt ein Prinzip, das sich verteidigt, das nicht sterben will. Wenn dem physischen Körper Nahrung fehlt, wird ein Alarmzeichen gegeben, und da in eurem Organismus Wesenheiten über eure Sicherheit wachen, beschaffen sie euch in dem Fall aus einer höheren Sphäre das, was euch fehlt. Dann fühlt ihr euch durch die Elemente, die ihr aus der Atmosphäre aufnehmt, genährt. Wenn ihr dabei auch die Atmung während einiger Sekunden einstellt, werden euch noch höhere Wesenheiten aus der Astral - und Mentalebene nähren.

Die esoterische Tradition überliefert, dass sich der erste Mensch von Feuer und Licht ernährte. Aber sobald er sich in der Materie verkörperte, brauchte er, seinem Involutionsgrad

entsprechend, immer gröbere Nahrung, bis er gezwungen war, sich so zu ernähren, wie er es heute tut. Deshalb versuchen die Eingeweihten, die wissen, dass die gegenwärtige Ernährungsweise ein Ergebnis der Involution ist, zum ursprünglichen Zustand der Menschheit zurückzukehren, indem sie lernen, immer feinere Elemente aufzunehmen. Es ist beinahe so, als ob sie den Magen und die Lungen nicht gebrauchen wollten... Auf diese Weise befreien sich ihre Gedanken. Aber das fordert ein langes und schwieriges Training. Sogar in Indien erlangen nur sehr wenige Yogis eine derartige Kontrolle über ihre Atmung. Wer jedoch so weit fortgeschritten ist, der kann sich im „Akasha“, im kosmischen Äther frei bewegen und besitzt das totale Wissen, ist vollkommen frei.

Ein universelles Yoga für die heutige Zeit

In Zukunft sollen die Mahlzeiten für euch Gelegenheiten sein, die so unentbehrliche Spirituelle Arbeit zu tun. Viele Leute glauben sich vollkommen, weil sie die Gesetze der Menschen beachten. Sie tun niemandem etwas zuleide und erfüllen sorgfältig ihre beruflichen und familiären Pflichten. Aber trotzdem bleibt ihnen die göttliche Welt verschlossen. Sie können diese Freude, das Glück, die Fülle und das Licht, die das göttliche Leben bringt, nicht empfinden. Sie glauben, die Vollkommenheit erreicht zu haben, ja, aber welche? Eine komische Vollkommenheit, in der man nie Zeit für die Seele und den Geist hat!

In Zukunft wird die Ernährung als einer der besten existierenden Yoga gelten, obwohl er noch nie irgendwo erwähnt wurde. Alle anderen Yogas: Radja -, Karma -, Hatha -, Jnana -, Kriya -, Agni - Yoga sind wunderbar, aber man braucht Jahre, um ein kleines Resultat zu erzielen. Während sich mit Hrani - Yoga* - so nenne ich ihn - die Ergebnisse schnell einstellen. Dies ist der einfachste und am leichtesten zugängliche Yoga. Er wird von allen Geschöpfen ohne Ausnahme - jedoch unbewusst - praktiziert. Die ganze Alchimie und Magie sind in diesem meist unbekannten und bis zum heutigen Tag am wenigsten verstandenen Yoga enthalten.