

Licht Essen

Yoga der Ernährung

von Matthias Bergmann

Was uns nährt, sind weniger die Vitamine und andere Nährstoffe, als die Energie in den Lebensmitteln. Unser Essen enthält "lebendige Makromoleküle" oder Biophotonen-Energie. Wir können auch Licht, Chi oder Lebensenergie sagen. Wie kann ich das Chi meines Essens vermehren und damit Essen für mein inneres Wachstum nutzen?

Die Auswahl des Essens

Die meiste Energie von allen Lebensmitteln hat nach meiner Erfahrung das rohe Gel der Aloe Vera. Die Aloe Vera ist die einzige bekannte Pflanze, die in der Kirlian-Photographie alle Farben des Regenbogens zeigt. Das Gel gibt es auch als Trinkgel zu kaufen und es wird u.a. eingesetzt, um den Heilungsprozess bei vielen Krankheiten zu unterstützen. Es wirkt aber nur, wenn es unerhitzt ist.

Viel Chi haben auch Sprossen und Keime, sie sind preiswert und leicht selbst herzustellen. Lebensmittel aus biologischem Anbau haben wesentlich mehr Chi.

Unerhitzte Nahrung enthält mehr Energie als erhitzte. Einerseits wird durch das Kochen diese Energie vermindert und es entstehen chemische Verbindungen, auf die uns unsere Evolution nicht vorbereitet hat. Die Zivilisationskrankheiten des Menschen begannen erst, als er mit dem Kochen anfang.

Andererseits weisen Ayurveda und die chinesische Medizin darauf hin, dass wir durch Kochen das Verdauungsfeuer anregen und damit die Nahrung besser aufnehmen können – besonders wichtig in der kalten Jahreszeit und bei Menschen, die zum Frieren neigen. Darum sollten wir nur soviel Rohes essen, wie uns schmeckt, wärmende Gewürze verwenden und stark abkühlende Lebensmittel wie z.B. Joghurt, Tomaten und Südfrüchte in größeren Mengen nur im Hochsommer essen.

Wenig Energie haben hochverarbeitete Lebensmittel, wie weißer Zucker, Weißmehl, raffiniertes Öl sowie Aromen, Stabilisatoren etc. Sie entziehen uns sogar Energie.

Wir können uns bei der Auswahl des Essens vom Geruch leiten lassen. Unser Geruchssinn sagt uns bei unerhitzten Lebensmitteln genau, was wir brauchen.

Wir können verschiedene Farben auswählen. Unsere Chakren werden durch die ihnen zugeordneten Farben aktiviert. Grüne Lebensmittel beeinflussen z.B. unser Herz-Chakra.

Die Zubereitung des Essens

In japanischen Klöstern wird zum Kochen ein Mönch mit einem besonders ruhigen und klaren Geist ausgewählt. Er ist der wichtigste Mönch nach dem Meister. Unsere Gedanken und Gefühle bei der Zubereitung der Nahrung und auch beim Essen selbst wirken sich auf unser Wohlgefühl nach dem Essen aus. Darin, wie wir essen, manifestieren wir unsere Stimmungen und Gefühle in unserem Körper. Eine konzentrierte und liebevolle Haltung beim Vor-

bereiten und beim Essen fördern genau diese Qualitäten. Im Hinduismus wird beim Zubereiten der Nahrung nie abgeschmeckt, denn wir kochen für Gott, und wir bringen Gott, indem wir ein Schälchen auf den Altar oder vor ein Bild Gottes stellen, zuerst etwas von dem Essen dar. Wenn Gott "gegessen" hat, vermengen

wir es dann mit dem Rest und essen selbst. Selbst professionelle Köche, die so zu kochen beginnen, sind erstaunt, um wieviel sich der Geschmack auf diese Weise verbessert.

Einen deutlichen Energiezuwachs erreichen wir auch, indem wir im Zyklus der fünf Elemente der chinesischen Medizin kochen.

Das Segnen des Essens

Der astrale Körper wird von Empfindungen und Gefühlen genährt. Wir versorgen ihn, indem wir uns dem Essen, bevor wir beginnen, in Liebe zuwenden. Wenn wir unseren astralen Körper

nähren, verstärken wir unser Wohlgefühl und unsere Liebe. Um den mentalen Körper zu ernähren, sehen wir unsere Nahrung als Offenbarung Gottes. Nehmen wir z.B. einen Apfel und machen uns bewusst, was und wer alles dazu beigetragen hat, ihn zu erschaffen und zu uns zu bringen: die Elemente Sonne, Wärme, Wasser, Wind, Erde, die unsichtbaren Naturwesenheiten, die Insekten, die Menschen, etc. Diese Gedanken verhelfen uns zu einem klareren Geist. Im Vergleich zu einem "unbehandelten" Apfel verbessert sich sogar spürbar der Geschmack.

Die weiteren feinstofflichen Körper nähren wir mit Dankbarkeit, z.B. können wir das Essen mit einem Gebet segnen. Der japanische Wasserforscher Emoto empfiehlt, einfach Wörter wie Liebe und Dankbarkeit zu benutzen.

Das Essen zelebrieren

Besonders der erste Bissen sollte ganz bewusst gegessen und so lange gekaut werden bis er sich völlig auflöst, denn der Beginn einer Handlung gibt der ganzen Handlung die Richtung.

Nahrung besteht aus festen, flüssigen, gasförmigen (Duft) und ätherischen Stoffen. Was der Magen für den physischen Körper, ist der Mund für unseren ätherischen Körper. Durch langsames Essen und langes Kauen wird die ätherische Energie im Essen aufgeschlossen. Sie wird direkt im Mund von Drüsen, die auf und unter der Zunge liegen, aufgenommen und in den ganzen Körper, insbesondere ins Gehirn weiter geleitet. Darum wird schon nach dem ersten Bissen das Hungergefühl geringer, lange bevor der Darm die Nährstoffe aufgenommen hat.

Die Atmung beim Essen facht das Verdauungsfeuer an. Wenn wir beim und nach dem Essen innehalten und tief atmen, wird die Nahrung besser aufgeschlossen, die aufgenommene Energie zirkuliert besser und der ätherische Körper wird mit mehr Energie versorgt. Zum Ende eines Essens bleiben wir noch kurz sitzen, um einige tiefe Atemzüge zu nehmen. Nach jedem Essen fühlen wir uns auf allen Ebenen erfrischt, munter und hellwach. Essen macht Spaß! ☺

Information:

Matthias Bergmann,
Wiesbadener Str. 5, 12161 Bln.-Friedenau
Tel.: 030 - 832 62 20,
mail@homoeopathie-in-berlin.de
www.homoeopathie-in-berlin.de

Vortrag zu Aloe Vera:
Mi. 18.8.04, 19 Uhr, Eintritt frei, bitte telefonisch anmelden
Ort: Wiesbadener Str. 5
Weitere Vortragstermine auf der Internetseite

Matthias Bergmann ist Heilpraktiker mit dem Schwerpunkt Klassische Homöopathie und Jin Shin Jyutsu. Er beschäftigt sich seit 20 Jahren mit ganzheitlicher Ernährung und natürlichen Heilweisen.

