

WEG DER INNEREN NAHRUNG

Im Einklang mit dem Universum
oder einfach nur Nicht-Esser?

ein Buch von Equiano Intensio

(LESEPROBE)

INHALT

Einführung

Essen oder Nicht-Essen, ist das hier die Frage?
Wundersames Leben
Insekten auf der Fensterscheibe

TEIL I – Die Reise zur inneren Nahrung

Vorgeschichte
Heilung
Lebe deine Träume
Der erste Versuch
Hunger auf allen Ebenen
Herzensöffnung
Der Prozess vor dem Prozess
Ein Pranier fällt nicht weit vom Licht
Emotionales Fasten
Der Prozess vor dem Prozess – Fortsetzung
Die letzten Wochen vor dem Prozess

TEIL II - Der Umstellungsprozess

Eckdaten
Anreise
Tag 1 – Atemlos glücklich
Tag 2 – Tiefes Erkennen
Tag 3 – Entscheidung
Tag 4 – Erfolgreiche Umstellung
Tag 5 – Feiern!
Tag 6 – Neue Kräfte
Tag 7 – Alte Muster
Tag 8 – Das Ende und ein Anfang

TEIL III – Ein neues Bewusstsein

Die ersten Wochen
Kosmisch oder komisch?
Zeit für Prana
Das Paradies
Stärke in der Schwäche
Gehen oder bleiben?
Fühl Glück!
Wer ist im Inneren?
Stille Dimensionen
Inspiration – die göttliche Droge
Verrücktes Resümee
Reaktion der Familie

TEIL IV – Innere Nahrung hinter den Kulissen

Nahrung
Hunger
Energiequellen

Essen
Erdungswerkzeuge
Abhängigkeit und Rausch
Genussvolles Leben
Verstanden oder verinnerlicht
Zusammenhänge der menschlichen Ebenen
Vom Essen zur Essenz
Empfehlungen für deinen Prozess

Schlussworte

DANKSAGUNG

Ich möchte ganz besonders dem Leben selbst danken. Dafür, dass ich immer mehr das Vertrauen in mir trage, dass alle Dinge und Ereignisse ihre sinnvolle Relevanz haben.

Danke an alle Menschen und anderen Geschöpfe, die bereits auf diesem Planeten gelebt und gewirkt haben. Nur durch sie stehen wir an dem heutigen Punkt der Erdengeschichte und haben so viele Möglichkeiten, über uns selbst hinauszuwachsen.

Danke für die Chance, mein wahres Selbst zu erkennen und Stück für Stück mein unendliches Bewusstsein wieder zu erfahren.

Einen großen Dank auch an alle Menschen, welche mich auf verschiedenste Weise dabei unterstützten, dieses Buch zu formen und real werden zu lassen.

Danke, dass alles so ist, wie es ist!

EINFÜHRUNG

ESSEN ODER NICHT-ESSEN, IST DAS HIER DIE FRAGE ?

Ja, das ist die Frage, die sich wohl jeder früher oder später stellt, wenn er davon hört, dass es möglich ist, ohne feste Nahrungsmittel zu leben. Diejenigen, welche dem Thema auf Anhieb zugeneigt sind, werden mit ihrem rationalen Verstand wahrscheinlich sehr schnell an ganz praktische Vorteile denken. Man spart Zeit und vor allem Geld. „Hey, stell dir vor, ich hätte nicht mehr all die Nahrungsmittelkosten! Das sind so und so viel Euro pro Monat, ich würde jede Menge sparen! Und ich hätte auch mehr Zeit für dies und das! Kein Kochen, kein Abspülen, kein Einkaufen, das ist ja super – das möchte ich!“ Wiederum andere werden dem Thema vielleicht auf Anhieb abgeneigt sein. „Was, nie wieder essen? Das ist doch absurd, essen ist doch so was Tolles! Außerdem koche ich doch so gerne, und vor allem das Zusammensein beim Essen mit den anderen möchte ich auf gar keinen Fall missen. Ich meine, wofür haben wir denn Zähne, Kaumuskel und einen endlos langen Darm bekommen? So ein Quatsch!“

Auf jeden Fall beobachte ich, seit ich Menschen bei ihrer Erstkonfrontation mit dem Thema erlebe, hauptsächlich zwei Reaktionen. Entweder Zuneigung, offene strahlende Augen und sofortiges Interesse, mehr darüber zu erfahren, oder aber Abneigung, Widerstand, sofortige Kritik oder Wegrationalisieren dieser Möglichkeit.

Da die meisten von uns es gewohnt sind, alles Neue und Unbekannte sehr schnell mit dem Verstand zu beurteilen und in eine Schublade zu stecken, sehen wir natürlich zuerst die oberflächlichen Vor- oder Nachteile. Je nachdem, was wir dabei zuerst empfinden. Und genau bei dem Stichwort *empfinden* möchte ich einhaken. Wenn wir das Wort „Lichtnahrung“ nämlich zum ersten Mal hören, wird definitiv bei den meisten etwas im Innern ausgelöst. Ich behaupte, dass, wenn man diesen Gefühlen tiefer auf den Grund geht, alle Empfindungen am Ende in einem dieser beiden Dinge wurzeln: **Sehnsucht** oder **Angst**.

Und auf der Grundlage dieser Empfindungen reagieren wir mit rationalen Argumenten. An dieser Stelle möchte ich zudem die Frage in den Raum stellen „Welche Stimme spricht da eigentlich in unserem Inneren?“ Gibt es vielleicht eine Instanz in uns, welche über unsere Gefühle mit uns kommuniziert? Eine Art Navigator, der uns auf bestimmte Dinge in unserem Leben aufmerksam machen möchte? Jeder kennt vielleicht die Situation, im Auto zu sitzen, sich verfahren zu haben und auf einmal ist da so ein Gefühl, nach rechts fahren zu wollen. Und schwups ist man irgendwie am Ziel angelangt. Ist es das, was man gemeinhin als Intuition bezeichnet? Doch, wenn der logische Verstand nicht wissen konnte, dass es nach rechts ging, woher weiß es dann diese Intuition?

Ich behaupte des Weiteren, dass es tief in uns etwas gibt, das uns stets führt und uns in aller Liebe gut gesonnen ist. Leider sind wir bloß allzu oft so beschäftigt, gestresst und unruhig, dass wir diese sanfte, aber klare Kommunikation nicht hören können. Und da die wenigsten Menschen sich heutzutage freiwillig bewusst der Stille und Ruhe widmen, kommen aus meiner Sicht ab und zu auch mal ein paar Krankheiten, Unfälle oder andere unangenehme Vorfälle in unser Leben. Ich habe selbst oft genug erlebt, wie einfach, angenehm und fließend mein Leben sein kann, wenn ich auf meine innere Stimme horche, und wie beschwerlich und frustrierend, wenn ich sie missachte. Ohne meinen inneren Navigator als ständigen Wegbegleiter ende ich aus meiner Erfahrung immer wieder in dem Gefühl, ein Opfer des Lebens zu sein – ausgeliefert! Andersherum erfahre ich immer wieder das, was manche Leute vielleicht als Glück oder Gnade bezeichnen würden.

Um wieder auf die üblichen Reaktionen *Angst* und *Sehnsucht* bezüglich dem Lichtnahrungsthema zurückzukommen, möchte ich nun einen Schritt weg von der rationalen Reaktion aufgrund dieser Empfindungen machen. Dafür näher beleuchten, was unsere innere Stimme – ich nenne ihren Ursprung höheres oder wahres Selbst – damit zu tun haben könnte. Dieser geniale Navigator wusste in meinem Leben bisher immer ganz genau, was gerade der richtige und wichtige nächste Schritt für mich war. Ob ich immer darauf gehört habe? Nein, aber wenn ich es getan hätte, hätte mir das vielleicht so manches erspart! Doch als ich zum ersten Mal von der Möglichkeit, „von Licht zu leben“, hörte, war ich wie vom Blitz getroffen, hatte sperrangelweit geöffnete Augen und war ganz Ohr. Ich wollte gleich mehr wissen und hatte interessanterweise nicht eine Sekunde lang Zweifel, dass das möglich sein könnte. Ich spürte also sofortige Resonanz in mir. Erst später wurde mir klar, dass meine innere Stimme mir damit sagen wollte, dass das Lichtnahrungsthema bereits ein Teil meines spirituellen Wachstumsweges sein könnte. Auch ich reagierte erst einmal mit den typischen Verstandesargumenten Geld, Zeit usw., doch spürte ich in mir auch eine Art aufregendes Glücksgefühl, das ich damals noch nicht so recht zu deuten wusste. Ganz unabhängig davon, ob ich je den Lichtnahrungsprozess verwirklichen würde, gab es da wohl irgendetwas an dem Thema, das erforscht, angesehen und erfahren werden wollte. Irgendetwas, das größer ist als die Frage „Essen oder Nicht-Essen?“. Und seither ließ das mich auch nicht mehr los.

Heute kann ich auch besser nachvollziehen, wieso sich manche Leute von dem Thema sofort wieder abwenden oder gleich Widerstand zeigen. Wenn die innere Stimme einfach ein klares Signal gibt, dass das Lichtnahrungsthema momentan nicht von Relevanz ist, dann würde es an ihrer Stelle wohl auch keinen Sinn machen, dem jetzt nachzugehen. Vielleicht an anderer Stelle in ihrem Leben, aber eventuell auch gar nicht, wer weiß?

Prinzipiell bin ich davon überzeugt, dass jeder Mensch mehr oder weniger ausgeprägt die Sehnsucht nach dem Zustand, von innen heraus genährt zu sein, in sich trägt. Warum das? Ganz einfach, weil ich glaube, dass sich jeder Mensch nach einem friedvollen und lebendigen Seinszustand sehnt. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch sich nach dieser besonderen Quelle sehnt, die manche Gott, universelle Lebenskraft oder anders nennen. Natürlich gibt es unzählige Wege, sich dieser Quelle zu nähern – manche tun das ganz bewusst und andere wiederum eher unbewusst auf Umwegen. Doch bleibt in meinen Augen die Richtung die gleiche – der Fluss fließt zum Meer! Und da es so viele Wege zum Meer gibt, klingelt die innere Stimme bei einigen einfach, wenn sie vom Leben von Licht hören. Genauso wie es bei anderen nicht klingelt, da sie entweder ganz bewusst auf einem anderen Weg gehen, welcher sie stetig ein Stück erfüllter macht und sie bereits so eine ähnliche Lebenserweiterung erfahren wie die, die man auf dem *Weg der inneren Nahrung* erfahren kann. Dies sind wahrscheinlich die wenigsten. Oder es klingelt nicht, da der angstvolle Verstand und weltliche Geschäftigkeit die innere Kommunikation so sehr unterbinden, dass gar kein Raum für diesen Wachstumsweg da ist. Dies wird wahrscheinlich die Mehrheit sein.

Ich möchte an dieser Stelle ganz klar betonen, dass ich nicht glaube, dass die Lichtnahrung ein notwendiger Prozess ist, um glücklich zu sein oder etwa Gott näher zu kommen. Doch möchte ich mit diesem Buch die Geschenke teilen, welche ich durch dieses Werkzeug beziehungsweise diesen Weg bereits bekommen habe.

Ich möchte dich einladen, das Thema der Lichtnahrung einmal unabhängig vom Essen oder Nicht-Essen zu betrachten und anhand meines Lebensweges mit der Inneren Nahrung ein Gefühl dafür zu bekommen, um was es dabei noch geht. Im Laufe meiner Erfahrungen damit durfte ich nämlich feststellen, dass ich durch meine Sehnsucht und Resonanz mit der Lichtnahrung auf eine Wachstumsreise kam, welche mit so vielen anderen interessanten und wichtigen Lebensthemen zusammenhängt, wie ich es anfangs nicht im entferntesten erwartet hätte.

Ich wünsche dir von Herzen eine gute Reise durch dieses Buch und, dass du deinen aufkommenden Empfindungen mit Offenheit, Mut und vor allem Ehrlichkeit dir selbst gegenüber begegnen kannst.

Mit Freude, Equiano

WUNDERSAMES LEBEN

Damit du verschiedene Dinge, über die ich in diesem Buch spreche, besser verstehen kannst, möchte ich im Folgenden noch zwei von mir geschaffene Begrifflichkeiten vorstellen. In meinen Augen sind es Wunder, und vielleicht erkennst du ja, wovon ich spreche, und hast deine eigenen Begriffe dafür.

DIE MAGIE DES LEBENS

Im Laufe meines Weges lernte ich immer mehr auf die – in der Einführung angesprochene – innere Stimme zu hören. Was dadurch bereits alles in meinem Leben passiert ist, kann ich aus heutiger Sicht nur als Wunder bezeichnen. Was bezeichnen wir eigentlich im Volksmund als *Wunder*? Meist sind es Dinge wie dass einer von den Toten aufersteht, jemand über Wasser geht oder Deutschland Weltmeister wird. Doch das meine ich nicht. Folgende Definition fand ich bislang *wunderschön*:
„*Wunder sind keine außergewöhnlichen Dinge, sondern normale Dinge, welche als außergewöhnlich betrachtet werden!*“ (Sri Vast)

Ich habe selbst erleben dürfen, wie meine Sichtweise auf dieses Leben mir so viele Wunder beschert hat und welche große Rolle Dankbarkeit dabei spielte! Denn meist dann, wenn ich meiner inneren Stimme lauschte, was der nächste richtige und wichtige Schritt für mich sein sollte, nahm ich bestimmte Dinge wahr und begann sie nach besten Kräften umzusetzen. Dazu galt es meist auch, einiges in die Wege zu leiten oder zu organisieren, wie beispielsweise bei einer anstehenden Reise oder ähnlichem. Der Verstand ist dabei ein nützlicher Begleiter, und so versuchte ich stets, die innere Kommunikation so präzise wie möglich durch meinen Verstand zu interpretieren. Dann machte ich mich auf den Weg, den mein Inneres mir vorgab. Auch dann, wenn ein Vorhaben etwas unlogisch, absurd, rational nicht verständlich oder auch etwas riskant schien. Und was ich dabei immer wieder erlebte, war, dass mir Unterstützung und Hilfestellung wie aus dem Nichts zukam! Also Dinge, welche ich im Voraus mit meinem Verstand gar nicht hätte einplanen können und die mir dann den Weg erleichterten oder versüßten. Lange Zeit verstand ich den Begriff Gnade nicht so recht und hatte schnell ein Bild im Kopf, in dem ein Bittender *gnädigerweise* etwas von einem anderen bekommt. Auch bei dem Begriff *Glück* war ich mir lange unschlüssig, denn die allgemein übliche Sicht, dass Glück dasselbe wie ein *freudiger Zufall* ist, ging mit mir nie so recht in Resonanz!

Heute verstehe ich Gnade und Glück folgendermaßen: ein Segen, der sich über den Menschen ergießt, wenn der den Weg seines Herzens geht. Und genau das meine ich, wenn ich auf den folgenden Seiten von Wundern oder der *Magie des Lebens* spreche. Und da ich an eine unsichtbare Welt hinter der uns sichtbaren Welt glaube, sehe ich die *Magie des Lebens* als die Gesetze der in dieser spirituellen Welt existierenden Energien, mit denen jeder Mensch unweigerlich in Verbindung steht und die ein Teil dieses Menschen sind. Diese Energien sehe ich, wie in vielen alten Kulturen und spirituellen Kreisen üblich, nicht als vom Menschen getrennte Wesen. Vielmehr nehme ich wahr, dass es mein innerster Kern, meine tiefste Seins-Wahrheit ist, welche, jenseits meines Verstandes, versteht.

DIE LEERE DES SEINS

Immer wieder erfuhr ich in meinem Leben einen Zustand des inneren Mangels, als ob mir etwas fehlte. Eine Unruhe machte sich dann in mir breit, und das fühlte sich unangenehm an. Meistens projizierte ich diese Unruhe schnell auf äußere Ereignisse, um rationale Gründe für meine unangenehmen Gefühle zu haben. Gefühle, die ich nicht haben wollte. Klar, wer will das schon!

Und um diese Gefühle nicht zu spüren oder zumindest erträglicher zu machen, habe ich schon in frühen Jahren viele Möglichkeiten erforscht, mich in eine Art *falschen Komfort* zu betten. Möglichkeiten, wie ich diese Unannehmlichkeit wegkonsumieren, betäuben oder zudecken konnte. Und ich muss ganz ohne Stolz feststellen, dass ich in diesem Verdrängen eine Zeitlang ganz schön gut war! Und was ich nicht alles ausprobierte, nur um festzustellen, dass meine Versuche immer nur vorübergehend halfen und diese komischen Gefühle dadurch nicht ganz verschwanden. Im Gegenteil, sie wurden auf längere Sicht sogar intensiver und noch unerträglicher. Fast schon depressionsartig – und an einem bestimmten Punkt in meinem Leben fühlte ich solch eine *Leere* in mir und konnte es einfach nicht mehr ertragen, *da zu sein*.

Auch dieses Phänomen betrachte ich mittlerweile als ein Wunder, denn es ist imstande, aus dem Nichts heraus in meinem Inneren zu entstehen und auf wundersame Weise möchte es mich an etwas erinnern. An was? Darüber spreche ich bald ausführlicher, und für diese immer wieder anklopfende Leere in meinem Leben schuf ich die Bezeichnung *Leere des Seins*.

ESSEN (aus Kapitel 4)

Nun, wenn es nicht wirklich die einzelnen Nährstoffe der Lebensmittel sind, welche uns tatsächlich nähren, was ist es dann? Das, was uns wahrhaftig nährt, ist die am höchsten schwingende Energie *Prana*.

Wenn ich mich von festen Lebensmitteln ernähre, warum sollte ich mich überhaupt *gesund* ernähren? Auch wenn es aus pranischer Sicht nicht die Nährstoffe sind, welche wir von den Lebensmitteln brauchen, dann ist eine möglichst gesunde Ernährung zumindest deshalb sinnvoll, damit wir uns damit weniger vergiften! Aus meiner Sicht ist es nicht zwingend der Mangel an bestimmten Nährstoffen, welcher uns krank macht, sondern die Zufuhr zu vieler Stoffe, welche unser Körper nicht braucht. All die künstlichen Zusatzstoffe sind Gifte; sie belasten und verwirren unseren Körper. Ein vergifteter und verwirrter Körper hat eine schlechtere Aufnahmefähigkeit für Prana, vor allem gegenüber subtilen Pranaquellen wie Wasser, Luft, Sonne oder dem direkten, universellen Zugang von Prana. Man sollte sich nämlich vor Augen halten, dass wir ständig inmitten von Prana leben und mehr als genug um uns herum zur Verfügung steht. Das Universum kennt keinen Mangel. Doch versuche einmal, einen Eimer mit Wasser zu füllen, wenn er mehrere Löcher hat, da hilft es auch nichts, den Gartenschlauch den ganzen Tag hineinzuhalten, am Abend wird er trotzdem leer sein.

Diese Löcher sind Energieblockaden in unserem Körper. Werden sie wieder gelöst, wird die angestaute Energie frei und geht dadurch auch verloren. Das ist der Grund, warum es uns manchmal vorerst etwas schlechter geht, wenn wir Energieblockaden in unserem Körper gelöst haben. Trotz der nun freier fließenden Energie und der angenehmen Entspannung dabei kann es sein, dass ein Körper dadurch erst einmal Gewicht verliert, Mangel anzeigt oder kränklich ist. Ist dir bereits aufgefallen, dass bei den meisten intensiven Workshops oder Kursen die Teilnehmer nach den Sessions das Bedürfnis haben, ziemlich viel feste Nahrung zu sich nehmen?

Werden die eben angesprochenen Löcher nicht gefüllt, also die Blockaden auf Dauer nicht gelöst, verhindern sie stetig den freien Prana-fluss in uns, und dadurch erfährt unser Körpersystem chronischen Mangel. Dementsprechend brauchen wir ununterbrochen etwas, das die Energie wenigstens kurzzeitig wieder ordentlich zum Fließen bringt, und konsumieren nicht nur übermäßig feste Nahrung, sondern auch Sex, Zigaretten, Alkohol und andere Kurzzeitentspanner. Auf Dauer macht das schwach, krank und alt.

Dem möchte ich noch hinzufügen, dass selbst die Gifte, von denen ich kurz zuvor sprach, ein Glaubenssystem sind und sich nur dann destruktiv auf uns auswirken können, wenn wir auch deren Illusion noch nicht durchschaut haben! „Dieses oder jenes wird mir schaden!“ ist von derselben Glaubenskategorie wie „Ich brauche feste Nahrung, um zu überleben“. Auch hier wäre ich vorsichtig und würde nicht sofort einen Kanister Putzmittel trinken! Doch habe ich selbst schon im Laufe meines Bewusstseins erlebt, wie bestimmte Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien wieder verschwanden. Wenn ich mir heute aus reiner Freude am Genuss ein Lebensmittel mit vielen chemischen Zusätzen gönne und dies in einer bestimmten Haltung mache, nämlich mit Dankbarkeit und einer mir wohlgesinnten Ausrichtung, dann erlebe ich oft keine unangenehmen Auswirkungen auf meinen Körper. Manchmal, wenn ich etwas zu mir nehme, das künstlich ist und mit Zusatzstoffen versehen, werde ich gefragt: „Bist du dir sicher, dass du das deinem Körper geben möchtest, schließlich ist es viel Chemie!“. Dann antworte ich gerne halbspäßig: „Keine Sorge, ich bin mittlerweile so natürlich, dass das chemische Nahrungsmittel nicht mich verändert, sondern ich das Lebensmittel wandle, und dadurch wird es natürlicher.“ Die Reaktion darauf ist zumeist eine Mischung aus Verwunderung und logischer Zustimmung.

Gerade mit der Lichtnahrung wurde mein Empfinden für Lebensmittel noch sensibler und ich spüre schon im Voraus, wie es sich anfühlen wird, wenn ich das, was ich vor mir habe, dann tatsächlich meinem Körper zuführe. Und manchmal sagt mein Körpergefühl einfach „Ja, passt“ und andere Male höre ich klar „Geht jetzt nicht!“ Letzteres höre ich besonders dann, wenn ich bereits zwei Eiskugeln hatte, die dritte nachgekauft habe, diese auch noch in Ordnung war und ich dann gierig die vierte und fünfte möchte. An manchen Tagen ist das *Nein* schon vor dem ersten Eis da. Das konzeptlose Konzept, *wann* ich mir *was* zuführe, geht über den logischen Verstand hinaus. Der Verstand kann bloß Zahlenspielchen mit Kalorien & Co. verarbeiten. Er hat jedoch nicht die Kapazität und Weitsicht der inneren Stimme, welche den Gesamtzusammenhang überblickt. Wer weiß, vielleicht tut es in manchen Situationen ja gut, das Eis zu essen – dadurch entsteht eventuell Inspiration während der geschmacklichen Freude, und ein guter Einfall kommt! „*Die Wege Gottes sind unergründlich*“, heißt es im Volksmund, und wer in sich hört, wird auf lange Sicht mehr verstehen.

Ich habe gesagt, dass in Lebensmitteln Prana in verdichteter Form vorhanden ist, und je frischer, natürlicher und wilder die Lebensmittel sind, desto höher ist auch ihr Pranaanteil, den wir durch sie aufnehmen können. Nun kommt natürlich auch die Frage auf, welche Nahrungsmittel denn höhere Pranaanteile haben? Besonders im Hinblick auf die Fleischdebatte. Dass Pflanzen, deren Früchte und Gemüse, einen offensichtlich höheren Pranaanteil haben als tierische Produkte, erklärt sich allein durch deren Energieaufnahme. Nämlich die direkte Umwandlung der feinstofflichen Energie der Sonne. Dann gibt es auch noch die Unterscheidung zwischen Gemüsen, welche oberhalb oder unterhalb der Erde wachsen. Die oberhalb haben einen höheren Pranaanteil, und je mehr Verarbeitungsprozesse ein Lebensmittel durchläuft, desto niedriger ist sein Pranaanteil. Diese nachvollziehbare Kette gründet darauf, dass das Lebensmittel am meisten Prana hat, welches den direktesten Zugang zu einer subtileren Energiequelle nutzt. Da Tiere Prana weniger direkt aufnehmen als Pflanzen, ist auch der Pranaanteil durch den Verzehr ihres Fleisches geringer. Und Pflanzenfresser haben wiederum einen höheren Pranaanteil als Fleischfresser, welche noch weiter von den subtilen Energiequellen entfernt sind. Dies sind auch die Gründe, warum bei einer langsamen, sukzessiven Umstellung auf Lichtnahrung oftmals empfohlen wird, vom Fleischesser zum Vegetarier, zum Veganer, zum Rohköstler zu werden.

Nun stehen eventuell die Fragen im Raum, warum denn so viele Naturvölker Fleisch aßen und essen, manche sogar fast ausschließlich, und warum ein Stück Fleisch viele Menschen mehr sättigt als eine Banane oder Wildkräuter von der Wiese? Die zweite Frage, warum sich viele von uns durch das Stück Fleisch besser genährt fühlen als durch Pflanzliches, wird bereits durch das Beispiel mit dem Eimer und seinen Löchern beantwortet. Wer subtilen Nahrungsquellen gegenüber verschlossen ist oder deren Energie nicht in sich festhalten kann, der braucht langsamer schwingende Energiequellen. Das ist so, als würde man statt des Wassers einfach Stroh in den Eimer legen. Da können ruhig ein paar größere Löcher im Eimer sein und es wird immer noch das meiste Stroh darin bleiben.

Zur ersten Frage bezüglich der Naturvölker möchte ich folgendes sagen: Zum einen essen die meisten Naturvölker wesentlich weniger als wir es in unserer Zivilisation tun. Sie sind durch ihren gesamten, naturnahen Lebensstil zu einem größeren Prozentsatz direkt von Prana genährt als *Unnaturvölker* und haben durch eine geringere Körpervergiftung weniger Blockaden in ihrem Körper, welche die Pranaaufnahme hindern würden. Wer genau hinsieht, wird erkennen, dass die meisten Naturvölker, vor allem in wärmeren Regionen, gar nicht so große Fleischmengen essen. Der Versuch, den eigenen täglichen Fleischkonsum mit dem Vergleich zu Fleischessern von Naturvölkern zu rechtfertigen, scheidet daher in meinen Augen.

Zum anderen sollte man auch auf die jeweiligen Pranaanteile des Fleisches eines von einem Buschmann gejagten Wildes blicken, verglichen mit dem Pranaanteil eines Supermarktkoteletts. Allein durch die Art und Weise, wie das Tier stirbt, mit welcher Achtung und Wertschätzung es zubereitet, gesegnet und verzehrt wird, erhält die Energie in dem Fleisch, und zusätzlich werden die Menschen durch ihre Dankbarkeit bereits ein Stück weit mit Energie versorgt! In meinen Augen ist das ein himmelweiter Unterschied zu dem Fleisch, welches zumeist gekauft wird.

Die Art, wie die Tiere sterben, die Angsthormone, welche als Gifte zu betrachten sind, die bei deren Haltung, Transport und Schlachtung ausgeschüttet werden – die innere Haltung der Schlächter, welche sehr wahrscheinlich weniger Dankbarkeit als vielmehr Arbeitsstress während des Aktes empfinden – die lange Lagerung, Verpackung in Plastik – und so geht die Kette des Pranaverlustes und der Vergiftung dieses Fleisches immer weiter, bis wir am Ende natürlich nicht das von dem Lebensmittel bekommen, was wir eigentlich wollten. Und da haben wir noch gar nicht darüber gesprochen, was den gehaltenen Tieren oftmals zugefüttert wird. Quantitativ wird das *Un-Supermarktfleisch* unseren Körper dann zwar immer noch erhalten, doch steckt nicht mehr viel Leben darin.

Es wurde noch ein wichtiger Punkt bei der Nahrungsaufnahme angesprochen: das Segnen oder Tischgebet. Der eigentliche Grund dafür ist, wie gesagt, dass allein schon die Dankbarkeit und Achtung, dass wir durch das Lebensmittel genährt werden und es uns durch sein Sterben unser Leben erhält, bereits Nahrung an sich ist. Wenn dieser Akt der Danksagung den Menschen im Inneren berührt, dann ernährt er sich dadurch bereits ein Stück weit direkt von der göttlichen Energie und wird sich vielleicht gar nicht so viel feste Materie zuführen müssen.

Noch ein paar Worte zu den Ernährungsebenen, deren Versorgung beziehungsweise Vergiftung: Nicht nur unser physischer Körper möchte gut genährt sein, sondern auch unser emotionaler und mentaler Körper. Genauso wie unsere Seele nach der Rückverbindung zu unserem göttlichen Sein hungert. Um es kurz zu machen, sehe ich unter anderem Liebe, Wissen und Vertrauen als sättigende Nahrungsmittel für unsere unsichtbaren Körper. Und auch hier gilt es, wie bei den Lebensmitteln, sich lieber nicht zu viele Gifte zuzuführen. Wer zum Beispiel ständig in Streit und Ärger verwickelt ist oder sich in einem Umfeld bewegt, wo diese Dinge häufig präsent sind, der wird auf emotionaler Ebene mehr und mehr aushungern – das sind emotionale Gifte. Oder wer sich allen möglichen unnötigen Informationen aussetzt – viel Werbung, oberflächliches Fernsehen oder andere wenig nährnde Unterhaltungsmedien – wird mental bald an chronischem Hunger leiden. Auch hier gibt es eine Art mentales Fastfood, welches uns eher süchtig macht, statt uns wirklich zu nähren.

Deswegen ist das Umfeld, in dem wir uns überwiegend bewegen, in meinen Augen sehr wichtig. Wer es schafft, für sich ein liebevolles und geistreiches Umfeld zu kreieren, in dem auch noch inneres Vertrauen durch eine gute Anbindung an unsere spirituelle Ebene gestärkt wird, der hat schon fast die halbe Miete!

Sollte man also alle Menschen und Orte meiden, welche dem nicht entsprechen? Nein, das habe ich nicht gesagt. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, zu lernen, sich unter allen Umständen, mit jeder Art von Mensch und in den mächtigsten Betonstädten bewegen zu können. Immer wieder fordert es mich heraus, piekst mich frech in die Seite und fragt: „Na, bringe ich dich aus dem Gleichgewicht? Ist dein innerer Halt wirklich stark? Oder bist du bloß ein Schönwetter-Spirituelle?“ Aus meiner Erfahrung kann man in seinem Inneren einen liebevollen Schutzmantel tragen, welcher die lebensverneinenden Schwingungen nicht zu sehr in sich eindringen lässt. Ich denke, je stärker mein Wesen in seiner eigenen Wahrheit ruht, desto eher hebe ich die Schwingung meiner Außenwelt an, statt mich von ihr herunterziehen zu lassen. Hiermit möchte ich dazu anregen, sich nicht als Opfer der ach-so-schlimmen Welt zu fühlen, sondern immer wieder Orte der Kraft aufzusuchen, aufzutanken und dann mit Freude und Liebe all den Wachstumsmöglichkeiten der „ach-so-schönen-gesamten-Welt“ zu begegnen.

Zu guter letzt noch einmal zum Thema des eigenen Pranaanteils. Jeder Mensch wird, wie gesagt, zu jeder Sekunde mit unendlichen Mengen an göttlicher Energie versorgt, welche einfach so, überall, zur Verfügung steht. Doch je weniger wir in der Lage sind, das Prana direkt in uns aufzunehmen – also je mehr Löcher und Blockaden wir haben – desto niedriger ist unser natürlicher Pranafluss und umso mehr müssen wir extra zuführen, um unser Leben zu erhalten. Dies verdeutlicht, dass sogar der Tod ein illusionäres Glaubensmuster ist, da ein Körper, welcher kaum oder keine Blockaden und

Energieverluste mehr hat, auch auf ewig erhalten bleibt. Göttliche Energie ist Leben! Tod ist nichts weiter als das Fehlen von Lebensenergie und daher nur in der grobstofflichen Materie möglich. In diesem Sinne: Lebe wohl!