

BEWUSST
ESSEN ②

Gabriel Cousens

*Harmonie
und Gesundheit
mit vegetarischer Ernährung*



*Vegetarismus
aus wissenschaftlicher
und spiritueller Sicht*

Edition Sternenprinz

Gabriel Cousens

Bewußt essen

Band 2

Harmonie und Gesundheit
mit
vegetarischer Ernährung

Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind keine medizinischen Ratschläge oder Behandlungsempfehlungen. Bei der Durchführung von Ernährungsumstellungen oder Fastenkuren sollte ein naturheilkundlich orientierter Arzt konsultiert werden.

Aus dem Amerikanischen von Eric Kearney

Lektorat: Christian Andreas Hofer

Korrektorat: Udo Bender

Titel der Originalausgabe:

Conscious Eating

© 1992 by Gabriel Cousens

Deutsche Ausgabe

© 1998 by Hans-Nietsch-Verlag

Alle Rechte vorbehalten

Einbandgestaltung: Títusz Pan

Satz und Innengestaltung: Hans-Nietsch-Verlag

Edition Sternenprinz im Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20, 64380 Roßdorf

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-929475-67-8 (Print)

ISBN 978-3-86264-564-0 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-565-7 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-566-4 (PDF)

Inhalt

Einleitung	7
1: Ein neues Paradigma der Ernährung	9
Erkenntnisse alter Traditionen	12
Subtile organisierende Energiefelder	14
SOEFs in Lebensmitteln	19
2: Grundlagen einer gesunden Ernährung	25
Fünf Ernährungsrichtlinien	29
Sonnenlicht	38
Eine harmonische Lebensweise	41
3: Vegetarismus: Ein Schritt zu Gesundheit und Harmonie ..	43
Der Unterschied zwischen pflanzlicher und tierischer Nahrung	47
Der Mythos vom hohen Eiweißbedarf	50
Die Gefahren des Eiweißüberschusses	54
Vegetarier sind besser vor Osteoporose geschützt	55
Vegetarische Ernährung fördert die Ausdauer	60
Die positive Wirkung des Vegetarismus auf Gesundheit und Langlebigkeit	61
4: Enthält vegetarische Kost genug Vitamin B₁₂?	67
Die Physiologie des Vitamin B ₁₂	72
Warum Vegetarier keinen Vitamin-B ₁₂ -Mangel aufweisen ...	76
Ursachen eines Vitamin-B ₁₂ -Mangels	79
Symptome eines Vitamin-B ₁₂ -Mangels	83

5: Ist die Angst vor vegetarischer Ernährung begründet?	87
Macht vegetarische Ernährung „kalt“?	95
Kälteempfindlichkeit	97
Eine Ernährungsumstellung kann zu Entgiftungsreaktionen führen	98
Haben Vegetarierinnen keine Menses mehr?	99
6: Der Judaismus und die Lehren des Alten Testaments über den Vegetarismus	103
Gewaltlosigkeit gegenüber Tieren als Beitrag zum Weltfrieden	111
Nahrung für alle	119
Ausblick auf den Weltfrieden	121
7: Jesus und Vegetarismus	123
Der historische Jesus	127
Die Geschichte des Vegetarismus im Urchristentum	132
Jesus und Tieropfer	133
Waren die Jünger Jesu Vegetarier?	135
Christliche Vegetarier der Gegenwart	139
8: Der Vegetarismus in den Weltreligionen	145
Vegetarismus im Islam	149
Hinduismus und vegetarische Ernährung	152
Literaturverzeichnis	157

Einleitung

Wenn wir uns für eine vegetarische Lebensweise entscheiden, stoßen wir auf tief sitzende persönliche, kulturelle und religiöse Widerstände. Außerdem existieren zahlreiche pseudowissenschaftliche Gerüchte, welche die öffentliche Meinung über den Vegetarismus prägen. In diesem Buch geht es darum, die spezifischen Fragen zu klären. Im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung ist der Vegetarismus keine einheitliche Ernährungsweise, die nur von asketischen Gesundheitsfanatikern oder Esoterikern befolgt wird. Vielmehr ist der Vegetarismus Bestandteil jahrtausendealter spiritueller und kultureller Traditionen.

In vielen alten religiösen und spirituellen Traditionen spielt der Vegetarismus eine wichtige Rolle: in der jüdisch-christlichen Tradition, im Hinduismus, Buddhismus, Jainismus, Zoroastrismus, in der Yogalehre, bei den Pythagoreern, Essenern und anderen Gruppierungen. Gegenwärtig scheint die jüdisch-christliche Tradition den Vegetarismus abzulehnen. Allerdings gibt es eine Fülle von Beweisen dafür, daß in der ursprünglichen Reinheit der jüdisch-christlichen Religionen der Vegetarismus eine große Bedeutung hatte. Dieses Buch soll die vielen Mißverständnisse ausräumen, die bei den Religionen gegenüber dem Vegetarismus bestehen. Dadurch können wir den Vegetarismus mit unserer persönlichen religiösen Ausrichtung in Einklang bringen. Ein fundiertes Wissen wird somit zur Basis unserer Entscheidungen.

1

Ein neues Paradigma der Ernährung

Um auch die feinstofflichen Bereiche unseres Körpers und die subtilen Wirkungen unserer Lebensmittel mit einzubeziehen, mußte ich eine neue Ernährungstheorie erstellen. In dieser ist letztlich Gott die Quelle aller Ernährung. Dieses Kapitel vermittelt dem Leser das Basiswissen, um die physischen und feinstofflichen Bereiche der Ernährung verstehen zu können. Mit diesem neuen Modell lassen sich bestimmte spirituelle Phänomene und modernste wissenschaftliche Erkenntnisse erklären, die für die alte Ernährungslehre stets ein Rätsel blieben. Durch das neue Modell wird uns erst richtig bewußt, wie wir essen und welche Wirkungen die Lebensmittel in unserem Organismus entfalten. Sind Sie bereit, diesen Bewußtseinschritt zu vollziehen?

Mutter Natur zu verstehen und mit ihr zu kooperieren geht am einfachsten, wenn man eine behutsame Beziehung zu ihr aufbaut. Ohne die Nahrung, mit der sie uns versorgt, könnten wir nicht überleben. Wie wir uns ernähren und uns um uns selbst kümmern, beeinflusst auf grundlegende Weise die Ökologie unseres Planeten. Eine ökologische Reform muß stets bei uns selbst beginnen.

Wie können wir erwarten, mit der Natur in Harmonie zu leben, wenn wir uns selbst vergiften? Wenn wir uns nicht um unseren inneren Fluß (das Kreislaufsystem), unsere innere Atmosphäre (die Lungen) und unseren inneren Boden (Haut und Gewebe) kümmern, wie können wir dann unseren Planeten vor Verschmutzung und Zerstörung bewahren? Unser Körper ist ein Teil der Natur, ein Teil dieser Erde. Je mehr wir uns um die Körperökologie kümmern, um so stärker wird sich auch unsere Einstellung zur globalen Ökologie verändern. Die Unsensibilität gegenüber unserem Körper führt zu einer Unsensibilität gegenüber der Natur. Bewußtes Essen ist untrennbar mit dem gesamten Planeten Erde verknüpft.

Unsere spirituelle Entwicklung ist auch von der Qualität unserer Ernährung abhängig. Gegenwärtig sind wir in die Spirale eines sich stetig erweiternden planetaren Bewußtseins eingebunden. Diese Bewußtseinserweiterung führt zu einem weltweiten spirituellen Erwachen der Menschen. Wenn sich der Körper im Zuge dieses Erwachens nicht auf höhere Schwingungen einstellen kann, um mit dem allgemeinen Spiritualisierungsprozeß Schritt zu halten, wird er womöglich in einen sehr unausgeglichene Zustand geraten. Mehr als jemals zuvor bedarf es eines gesteigerten Körperbewußtseins, das dem sich erweiternden geistigen und spirituellen Bewußtsein entspricht.

Indem wir unseren Körper so pflegen, daß er die höheren spirituellen Energien aufzunehmen vermag, werden wir immer besser die volle Kraft des göttlichen Lichtes in uns entfalten können. Diesen Vorgang bezeichne ich als „vollständige körperliche Erleuchtung“, durch die wir uns als Körper und nicht als in ihm gefangen erfahren. In diesem Zustand ist der Körper nicht vom Geist getrennt, sondern Ausdruck des Geistes. Die spirituelle Entwicklung ist ein wesentlicher Bestandteil jenes Fundaments, durch das man ein vollständiges Verständnis der Ernährung erlangen kann.

Erkenntnisse alter Traditionen

Alles kommt von Gott und wird von Gott genährt. Die energetische Kraft Gottes ist die letztendliche Quelle aller Ernährung.

„Auf daß er dir kundtäte, daß der Mensch nicht lebt vom Brot allein, sondern von allem, was aus dem Mund des Herrn geht.“

5. Buch Mose 8,3

„Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort.“

Evangelium des Johannes 1,1

Die göttliche Kraft, die sich auf verschiedenen Verdichtungsebenen manifestiert, ist die grundlegende Nahrung für unseren Organismus. Von den beiden Bibelzitatenausgangspunkten können wir alle uns zugänglichen Formen von Energie als Nahrung betrachten. Dies schließt auch die reine, immaterielle kosmische Kraft ein, die von manchen Physikern als virtuelle Energie bezeichnet wird. Auch das Sonnenlicht ist ein wichtiger Nährstoff. Gleiches gilt für die Strahlung anderer Sterne und des Mondes, den Sauerstoff und die elektromagnetische Strahlung der Erde bis hin zur dichtesten und wohlschmeckenden Konzentration von Energie, der materiellen Nahrung aus dem Pflanzenreich. Wir erweitern also das Spektrum dessen, was

wir als unsere Nahrung bezeichnen. Die Annahme des neuen Ernährungsparadigmas, daß Nahrung nicht nur materiell, sondern auch energetisch ist, wird in den chinesischen und tibetischen Heilsystemen ebenso wie im indischen Ayurveda bestätigt. Auch in der jüdisch-christlichen Tradition galt Energie ursprünglich als die wichtigste Nahrung. Den Überlieferungen zufolge stieg Enoch einst für 33 Tage lebendig zum Himmel empor. Nach der Rückkehr teilte er seine Erfahrungen seinen Kindern mit. Er sagte:

„Höre, Kind, von jener Zeit an, in der mich der Herr mit der Herrlichkeit seines Segens bedachte, nahm ich keine Nahrung (materielle Nahrung) mehr zu mir. Meine Seele erinnert sich nicht der irdischen Vergnügen, noch sehne ich mich nach irgend etwas Irdischem.“

Moses und Jesus dienen als Beispiele dafür, daß man nur von der direkten, immateriellen göttlichen Energie leben kann. Moses verbrachte 80 Tage ohne Wasser und Nahrung auf dem Berg Sinai. Jesus war 40 Tage und Nächte lang ohne Wasser und Nahrung in der Wüste. Als seine Jünger ihn dazu anhielten zu essen, antwortete Jesus: „Ich habe eine Speise zu essen, von der ihr nicht wisset.“ (Johannes 4,31) Dies führt zu zwei wichtigen Schlußfolgerungen. Erstens: Die großen Seelen haben einen Zustand spiritueller Transformation bis zur zellulären Ebene erfahren, der es ihnen ermöglicht, ihren Körper mittels der kosmischen Energie des Göttlichen zu ernähren. Zweitens: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der energetischen Verdichtung unserer Nahrung und der spirituellen Transformation. Je weiter wir uns spirituell entwickeln, um so mehr können wir uns an den reichhaltigen Gaben Gottes auf der ursprünglichen Ebene der kosmischen Energie laben. Nahrung ist demnach alles, was wir aus verschiedenen energetischen Verdichtungsebenen, die alle aus der kosmischen Kraft stammen, in unseren Körper-Geist-Seele-Komplex aufnehmen. Grobstoffliche Nahrung ist die dichteste und Sonnenlicht die feinstofflichste Form von

Energie auf der materiellen Ebene. Jenseits des Materiellen ist reine kosmische Energie die subtilste Nahrung.

Subtile organisierende Energiefelder

Mit dem grundlegenden Verständnis, daß Nahrung sowohl energetisch als auch materiell sein kann, sind wir bereit für die nächste Stufe der neuen Ernährungstheorie, die uns ein Leben in Einklang mit Mutter Natur ermöglicht. Von entscheidender Bedeutung in dieser Theorie ist das Konzept der subtilen organisierenden Energiefelder (SOEFs), welches ich in meinem Buch *Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension* eingehend erläutert habe.

Das Konzept der SOEFs beruht auf der Synthese von intuitiven und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es beruht auf der Vorstellung, daß alle lebendigen Systeme von einem Energiemuster umgeben und durchdrungen werden, welches sie auf jeder Ebene ihrer Existenz beeinflusst.

Das Buch *Das geheime Leben der Pflanzen* machte die Vorstellung populär, daß Pflanzen spezifische Energiefelder besitzen, die ganz bestimmte Muster aufweisen. Auch die Arbeiten Rupert Sheldrakes über die morphogenetischen Felder lebender Organismen bestätigen die Theorie von den SOEFs. Die von Sheldrake beschriebenen morphogenetischen Felder entsprechen den potentiellen und strukturellen Formen eines sich entwickelnden Systems, die bereits vorhanden sind, bevor sich das System auf der physischen Ebene manifestiert. Sie sind gewissermaßen die Schablone für die physische Form. Die SOEFs entsprechen den Plänen eines Architekten. Diese Pläne sind verantwortlich für Form und Funktion eines Gebäudes. Man könnte sie auch mit den Gedanken vergleichen, die zuerst da sind und bestimmen, welche Worte gesprochen werden.

Der Zustand der SOEFs bestimmt die Funktionsfähigkeit der Zelle. Die SOEFs zeigen sich durch die Stärke der zellulären Abstrahlung feinstofflicher Kraftfelder, der sogenannten Aura.

Außerdem werden sie durch das noch subtilere Kraftfeld der Gedanken reflektiert, welches bereits vor der physischen Manifestation des Geistes, dem Gehirn, vorhanden ist. Die SOEFs bestehen vor den physischen Ebenen unserer Existenz. Sie werden durch die subtilen Schwingungen unserer physischen, geistigen und spirituellen Ebene reflektiert.

Das Konzept von den SOEFs unterscheidet sich grundlegend von der 200 Jahre alten Ernährungslehre, die ich als materialistisch-mechanistische Theorie bezeichne. Sie geht davon aus, daß ausschließlich die materielle Ebene, also die Ebene der Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralien und anderer grobstofflicher Substanzen, von Belang sei. In der alten Ernährungslehre wird der gesundheitliche Wert eines Lebensmittels anhand seines Gehalts an Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten bestimmt. Dem Kaloriengehalt der Nahrung wird große Bedeutung beigemessen. Er gilt als einziger Indikator für den Energiegehalt der Nahrung. Die Begrenzung dieser alten Betrachtungsweise liegt in der Mißachtung der Tatsache, daß sich unsere Existenz aus verschiedenen Daseinsebenen zusammensetzt. Wir sind nicht nur materielle Maschinen, sondern ein Körper-Geist-Seele-Komplex. Unsere Lebensfunktionen sind nicht nur von grobstofflichen Substanzen, sondern auch von subtileren Energieformen abhängig. Die alte Ernährungslehre berücksichtigt nicht, daß unsere physische Nahrung ein unsere Gesundheit stärkendes Energiefeld besitzt, sofern es sich um lebendige Pflanzennahrung handelt.

In der alten Ernährungstheorie gilt es als unmöglich, wie Moses, Jesus oder Enoch 40 Tage und mehr ohne Wasser und grobstoffliche Nahrung zu überleben. In der SOEF-Theorie lassen sich diese Phänomene durchaus erklären. Ab einer gewissen Stufe der spirituellen Entwicklung ist es möglich, sich direkt von göttlicher Energie zu ernähren. Wenn eine Theorie bestimmte Phänomene nicht erklären kann, muß man sie in Frage stellen und gegebenenfalls vervollständigen oder verändern. Die SOEF-Theorie ersetzt die materialistisch-mechanistische Lehre keineswegs. Vielmehr enthält sie die alte Lehre in einem erweiterten,

ganzheitlichen Konzept, bei dem die verschiedenen Ebenen unseres Körper-Geist-Seele-Komplexes Berücksichtigung finden.

Die SOEFs existieren bereits vor der Entstehung der physischen Form. Sie bilden die Matrix oder Schablone für die sich entwickelnden biologischen Formen und Strukturen. Sie sind also nicht die Folgeerscheinung einer physischen Form wie etwa die magnetischen Linien eines Magneten. In der SOEF-Theorie ist vielmehr die Form, Funktion und Energie das Endprodukt einer bereits vorhandenen energetischen Form bzw. eines SOEF. Beeindruckende Beweise für die Existenz der SOEFs lieferte Marcel Vogel, einer der führenden Kristallexperten der Welt. Vogel konnte die Kristallisation von Cholesterinestern auf Videofotografien festhalten. Er beobachtete, daß unmittelbar vor Entstehung des materiellen Kristalls bereits eine blaue Energieform vorhanden war. Diese zeigte sich den Bruchteil einer Sekunde vor dem Übergang der unstrukturierten Cholesterinflüssigkeit in eine kristalline Form.

SOEFs sind die erhaltende, Form und Funktion vorgebende Schablone eines lebendigen Organismus. Das dynamische Zusammenspiel zwischen den SOEFs der Pflanzen, die wir essen, und den SOEFs unseres eigenen Organismus ist für das Verständnis des neuen Ernährungsparadigmas von entscheidender Bedeutung.

Die SOEF-Theorie befindet sich im Einklang mit den Vorstellungen vieler Physiker über die Entstehung materieller Phänomene. Große Denker wie Albert Einstein und Nikola Tesla hielten die Materie für das Endprodukt eines Energieverdichtungsprozesses, welcher in der universellen feinstofflichen Energie seinen Anfang nahm. Diese universelle feinstoffliche Energie wird von Wissenschaftlern als virtuelle Energie, als Vakuumzustand oder auch als Nullpunktenergie bezeichnet. Es handelt sich dabei um einen perfekt organisierten, unmanifestierten Zustand, aus dem alles hervorgeht, was im physischen Universum existiert. In spirituellen Kreisen wird die Nullpunktenergie auch kosmische Energie, reines Bewußtsein oder kosmisches Prana genannt.