

## Wie Essen gesund und nährend wird

Auf die innere Haltung kommt es an:

### ***Im Zustand von Freude essen!***

#### **Die Stimmung bestimmt den Nährwert**

"Unsere innere Verfassung zum Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme ist viel wichtiger als das, was wir tatsächlich essen. Ob du freudig und glücklich bist, wenn du isst, wirkt völlig anders auf dich, als wenn du traurig oder sorgenvoll bist. Isst du, während du dich sorgst, entfaltet selbst das hochwertigste Essen eine negative Wirkung. Isst du hingegen in einem Zustand der Freude, so hinterlässt mitunter nicht einmal vergiftetes Essen allzu negative Effekte. Dies ist in der Tat möglich. Deine innere Verfassung ist daher ganz wesentlich für die Nahrungsaufnahme.

#### **Sorge erschwert die Verdauung**

Wir leben rund um die Uhr in Sorge. Somit gleicht es einem Wunder, dass unser Körper die Nahrung trotzdem verdaut, dass die Natur diesen Vorgang trotz uns bewerkstelligt. Wir wollen nicht verdauen. Deshalb grenzt es an ein Wunder, dass es trotzdem geschieht. Und dass wir dabei am Leben bleiben! Auch das ist ein Wunder! Unsere innere Verfassung sollte von Anmut und Glückseligkeit geprägt sein.

#### **Wie aus Essen Gift wird**

Stattdessen sind unsere Esstische ein Hort der Düsternis. Die Ehefrau wartet den ganzen Tag darauf, dass ihr Mann zum Essen nach Hause kommt. Kaum sitzt er, findet er sich unversehens all ihren negativen Emotionen ausgesetzt, die sie den ganzen Tag über angesammelt hat. Ihr ist nicht bewusst, dass dies ein Akt der Feindseligkeit ist. Ihr ist nicht bewusst, dass sie ihrem Mann Gift serviert.

#### **Essen - ein Akt des Gebets**

Auch der Mann ängstigt und sorgt sich in seinem Job von morgens bis abends. Also schlingt er das Essen irgendwie in sich hinein und steht auf. Ihm ist nicht im mindesten bewusst, dass das, was er eben vollzogen und wovor er anschließend nahezu geflüchtet ist, ein Akt des Gebetes hätte sein sollen. Es sollte keine Handlung sein, die man in Eile erledigt. Essen sollte vielmehr dem Betreten eines Tempels gleichen, einem Niederknien zum Gebet, ganz so, als spiele jemand auf seiner Gitarre oder als sänge er ein Lied für einen geliebten Menschen.

## **Den Körper liebevoll mit Nahrung versorgen**

Dabei ist der Akt der Nahrungsaufnahme sogar noch bedeutsamer: Denn dadurch wird der Körper mit Nahrung versorgt. Dies sollte in einem Zustand ungeheurer Glückseligkeit geschehen. Es sollte eine liebevolle und gebetsartige Handlung sein.

Je glücklicher, freudvoller, entspannter und sorgloser man seine Mahlzeiten einnimmt, umso mehr wandelt sich die Nahrung in die richtige Nahrung.

## **Was gewalttätiges Essen bewirkt:**

### **Über Fleischessen und Essen mit Wut**

Gewalttätig zu essen, bedeutet nicht nur, Fleisch zu sich zu nehmen. Gewalttätig ist Ernährung auch dann, wenn man im Zustand der Wut isst. Beides ist gewalttätig. Isst ein Mensch, wenn er ärgerlich ist, leidet oder sich sorgt, so ist auch dies ein Akt der Gewalt. Ihm entgeht, dass es nicht nur gewalttätig ist, sich das Fleisch eines anderen Lebewesens einzuverleiben. Gewalt ist es auch, wenn die eigene Substanz unter dem Einfluss von Wut und Sorge verbrennt. In diesem Fall ist es schlicht unmöglich, dass das aufgenommene Essen nicht gewalttätig ist. Beim Essen kommt es darauf an, in einem Zustand des Friedens und der Freude zu sein.

### **Erst essen, wenn sich das Denken beruhigt hat**

Bist du das nicht, solltest du besser warten und erst essen, wenn sich dieser Zustand eingestellt hat. Nimm deine Mahlzeiten erst ein, wenn dein Verstand hierzu absolut bereit ist. Wie lange wird er es nicht sein? Bist du bewusst genug, um zu warten, wird er längstens einen Tag lang hungrig sein; aber wir haben ihm ja noch nie Beachtung geschenkt.

### **Nahrung nicht mechanisch aufnehmen**

Wir haben die Nahrungsaufnahme in einen durch und durch mechanischen Vorgang verwandelt. Man schaufelt sich Nahrung in den Körper und verlässt den Tisch. Es ist nicht länger ein psychologischer Prozess, und das ist gefährlich.

### **Gesundes Essen nährt Körper, Geist und Seele**

#### **Gesundes Essen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene**

Auf der körperlichen Ebene sollten unsere Lebensmittel gesund sein, frei von anregenden Substanzen und gewaltlos; auf psychologischer Ebene ist es wichtig, dass sich der Verstand in einem Zustand der Glückseligkeit befindet, der Anmut und der Freude; auf der Seelenebene schließlich ist ein Gefühl der Dankbarkeit vonnöten. Sind diese drei Bedingungen erfüllt, essen wir gesund.

## **Dankbarkeit nährt**

Wir essen, wir trinken, wir atmen; für all dies sollten wir dankbar sein. Dem Leben, der Welt, dem Universum, der Natur, dem Göttlichen gebührt unser Dank. „Ich darf noch einen Tag länger leben. Wieder habe ich Nahrung erhalten. Ich darf einen weiteren Tag lang die Sonne und die Blumen blühen sehen. Auch heute lebe ich wieder.“

Dieses Gefühl, dieses Gefühl von Dankbarkeit, sollten wir angesichts eines jeden Aspektes unseres Lebens empfinden, einmal mehr in Bezug auf unsere Nahrung. Nur dann verwandelt sich unser Essen in richtiges Essen."

Osho, Zitat - Auszug aus The Inner Journey