

Das
YOGA
der Lichtnahrung



Joachim M. Werdin
Stefan Strecker

Inhaltsverzeichnis

7	Vorwort von Sunyogi Umasankar
10	Vorwort von Qi-Gong Meisterin Tianying
12	Vorwort von P. A. Straubinger
15	Die Reise
23	Dies ist nur Information Definitionen 24
27	Bevor wir beginnen Modeerscheinung 27 • Warnung 28 • Seien Sie Co-Autor dieses Buches 28
31	Frage dich
32	Das Bewusstsein ICHBIN 33 • Sphären des Bewusstseins 33 • Der Instinkt 36 • Der Intellekt 37 • Die Intuition 38
41	Fabel über einen Fisch
45	Was der Mensch ist
49	Das Licht
51	Gesellschaftsprägungen Neuprogrammierung 53
57	Den Körper kräftigen Verdauungsapparat 58 • Atmungssystem 60 • Haut 61 • Direkter Zugang (Zirbeldrüse) 61
65	Körperreinigung
67	Nichtessen und das Leben ohne grobstoffliche Nahrung (LogN)
71	Wie das möglich ist Für die Aufgeschlossenen 71 • Für die Esoteriker 72 • Für wissenschaftlich Denkende 73 • Für „Glaubende“ 74 • Ohne zu philosophieren 74

- 77 Warum nahrungsfrei?
 Perfekte Gesundheit 77 • Freiheit 78 • Wirtschaftlichkeit 79
 • Ökologisch 80 • Lebensenergie 82 • Kreativität 83 •
 Spirituelles Wachstum 84 • Verjüngung 85 • Neugier 86
- 89 Vorbereitung für einen Wechsel deines Lebensstils
 Persönliche Begutachtung 90 • Warum-Ja-und Analyse 91 •
 Familienmitglieder 93 • Kollegen 94 • Freunde 94 •
 Süchte 95 • Gewohnheiten 95 • Essgewohnheiten 96 •
 Visualisierung 97 • Kontemplation der Passivität 102 •
 Energetisierende Übungen 105
- 109 Methoden
 Natürlich 110 • Spirituell 113 • Gnade 114 • Plötzlich 115 •
 Erzwungen 116 • Kechari Mudra 117 • Der 21-Tage Prozess
 120 • Hypnotisch 122 • Alternierend 123 • Versuchend 124
 • Philosophisch-Intellektuell 125 • Sungazing 126 • Sonnen-
 yoga 127 • Alchemistisch 128 • Bewusstes Essen 129 •
 Bi Gu Fu Qi 132 • Deine eigene Methode 133
- 135 Symptome
 Angst 137 • Schwäche 138 • Dehydrierung 139 • Schwindel
 und Ohnmacht 140 • Übelkeit und Erbrechen 141 •
 Gewichtsverlust 142 • Abmagerung 143 • Schmerz 144 •
 Psychische Instabilität 145 • Halluzinationen 147 •
 Veränderungen der Haut 148 • Kältegefühle 149 •
 Fieber 151 • Lockere Zähne 151 • Haarausfall 153 •
 Geschwollene Gelenke 152 • Andere 153
- 155 Worauf es am meisten zu achten gilt
 Vernunft hat Vorrang 155 • Abgeschiedenheit 156 • Ohne
 Ehrgeiz 157 • Fehlerhafte Information 158 • Allein oder
 nicht 159 • Halluzinationen oder Visionen 159 • Gute Ge-
 sundheit 160 • Körpertemperatur 160 • Trinken während des
 Nichtessens 161 • Darmspülungen 162 • Muskelbewegung
 166 • Wieder essen 167 • Wechseldusche 169 • Fehler 170
- 173 Warum wir essen
 WkB – Wahres körperliches Bedürfnis 174 • Gewohnheit 176 •
 Sucht 177 • Glaube oder Angst 178 • Langeweile 179 • Aus-
 gleich 180 • Entscheidung zur Veränderung 180 • Geselligkeit
 181 • Geschmack, Geruch, Erscheinung 181 • Armut, Spar-
 samkeit 183 • Zwang 183 • Belohnung 184 • Erdung 185
- 187 Nichtesser
 Akahi & Camila 188 • Alenara 188 • Anastasia 188 •

	Balayogini Sarasvati 189 • Barbara Moore 189 • Christopher Schneider 190 • Elitom Ben Yisrael 190 • Evelyn Levy 190 • Genesis „Jericho“ Sunfire 191 • Giri Bala 191 • Hira Ratan Manek 191 • Jack Davis 192 • Jasmuheen 192 • Joachim M. Werdin 192 • Kamilla 192 • Kazimierz Karwot 193 • Master Liao Fong-Sheng 193 • Martha Robin 195 • Oberom Om 195 • Patanjali 195 • Prahlad Jani 199 • Steve Torrence 199 • Sunyogi Umasankar 199 • Surya Jowel 200 • Theresa Neumann 200 • Meisterin Tianying 200 • Vasanta Ejma 201 • Vona Tansey 201 • Walter „Omsa“ Rohrmoser 202 • Wiley Brooks 202 • Will van der Meer 202 • Xu Fan 202 • Meister Yan Xing 202 • Zinaida Baranova 203 • Tausende andere 203
205	Heilfasten Trockenes Fasten 206 • Wasserfasten 207 • Symptome 208 • Darmspülungen (Einläufe) 210 • Physische Aktivität 211
213	Nichtessen und Fasten Veränderung der Körpergewichts 213 • Verfassung 214 • Den Körper heranbilden 215
217	Wesen und Nichtessen Nichtmaterielle Wesen 217 • Halbmaterielle Wesen 218 • Materielle Wesen 219
221	Kooperation Offener Brief an Wissenschaftler und Ärzte 222 • Offener Brief an die Medien 222
225	Fragen und Antworten Warum haben wir einen Verdauungstrakt? 225 • Warum sterben Menschen an Unterernährung? 226 • Warum lehren Nichtesser nicht Hungernde? 227 • Warum kosten deine Seminare etwas? 227 • Was muss ich tun um ein Nichtesser zu werden? Kann ich auch ohne materielle Nahrung leben? 228 • Es ist Unsinn, dass Menschen ohne physische Nahrung leben können. Wie willst du mir das beweisen? 229 • Woher nehmen Nichtesser ihre Energie zum leben? 230
233	Seminar Individuelle Beratung 234 • Anpassungsprozess 234
237	Über Joachim Werdin, den Hauptautor dieses Buches Kurze Geschichte 237 • Karriere 238 • Experimentierfreudigkeit 238 • Absicht 239 • Fragen 240 • Dick und krank 240 • Die Aufgabe 242
243	Danke

Vorwort von Sunyogi Umasankar

Namaste meine göttlichen Brüder und Schwestern. Du hast dir dieses Buch aus Interesse gekauft, wie es gelingt von Licht oder feinstofflicher Energie zu leben. Aus meiner persönlichen Erfahrung berichte ich dir mein Wissen dazu.

Seit dem 15. August 1995, fünfzehn Monate nach meiner Erleuchtung an der Küste von Bengalen, hörte ich auf, mein Frühstück zu mir zu nehmen. Seit dem 2. Februar 1996 hörte ich auf, Mittagessen zu mir zu nehmen und seit dem 17. August 1996 nahm ich gar keine Nahrung mehr zu mir. Ich erhielt meine Energie von der Sonne mithilfe einer Meditation, die ich zufällig entdeckt hatte und die ich Sonnyyoga nenne. Im Laufe der Zeit erkannte ich, dass ich auch ohne Wasser und Schlaf auskommen kann. Ich musste zwischen dem 17. August bis zum 17. Dezember 1996 nicht schlafen und brauchte später nur sehr wenig Schlaf. Die Menschen im Aschram, in dem ich mich zu der Zeit aufhielt, dachten, ich würde sterben. Alle Mitglieder der Leitung kamen zu mir, um spirituelle Diskussionen zu führen und zu sehen, wie ich ohne Nahrung lebe. Sie informierten sogar meine Brüder über diesen Zustand. Meine Brüder versicherten ihnen, dass ich keinen Selbstmord begehen werde. Ich vollzog meine Alltagspflichten und nahm mir mehr Zeit für das Sonnyyoga. In den späten Abendstunden ging ich zur Küste und habe dort bis sechs Uhr morgens meditiert. Langsam entstieg ich der physischen Welt.

Nach der erfolgreichen Vollendung der Sonnyyoga- und Meditationspraxis entschloss ich mich, barfuß durch ganz Indien zu gehen (Podobrojo). Ich wollte am 2. Februar 1997 beginnen, ohne Besitztümer, nur mit zwei Tüchern bekleidet, und es sollte sechs Jahre und drei Monate dauern bis meine Mission, die Verbreitung von weltumfassendem Frieden, Einheit und Bruderschaft, beendet sein würde. An dem geplanten Tag, dem 2. Februar 1997, begann ich meine Reise. Nachdem ich sie beendet hatte, war das Sonnyyoga in Indien weitläufig bekannt, und die Menschen drängten mich, Kurse zu geben. Dies alles ist möglich geworden durch die Sonnenmeditation und ich bin dankbar dafür, dass ich sie entdecken durfte und weltweit unterrichten kann.

Doch die Fähigkeit des Nichtessens ist lediglich ein Beiwerk auf dem Weg zu höherer Selbstverwirklichung, verstehe das bitte richtig. Würdest du es als alleiniges Ziel nehmen, würdest du die höheren und bedeutenderen Früchte deiner Entwicklung womöglich verpassen. Also strebe ruhig nach Lichtnahrung, aber strebe weiter! Strebe nach höchster

Erkenntnis, strebe danach zu erkennen wer du bist, dann ist das Nichtessen zu beherrschen ein natürliches Zwischenergebnis von so vielen, die dir und der Menschheit Vorteile bringen werden.

Die meisten, die nach der Lichtnahrung streben, streben so gewaltsam, dass sie aus dieser Ungeduld und einer fehlgeleiteten Motivation an sich selbst großen Schaden verursachen können. Betrachte das so: Die Nahrungszufuhr ist wie das Blatt an einem Baum. Du kannst es abreißen, doch dann ist der Baum unglücklich und das Blatt ist ebenso unglücklich, denn beide wurden gewaltsam von einander getrennt. Erst wenn das Blatt von selbst verdorrt, wenn seine Zeit durch bestimmte natürliche Entwicklungen gekommen ist, fällt es ohne jedes Zutun von allein vom Baum ab, und beide sind glücklich. Ebenso ist der Körper das Blatt des Lebensbaumes! Ihn durch Nichtessen einfach von der Quelle zu trennen, würde Schmerzen verursachen. Es kommt von selbst. Wenn die Zeit nicht reif dafür war, ist der Geist weiter, auch wenn wir gewaltsam das physische Essen aufhören. Er fühlt sich weiter von physischem Essen angezogen, denn er ist noch wie zuvor durch sein Verlangen dauerhaft unbefriedigt. Das verursacht einen Konflikt und das führt zu Leiden und womöglich Scheitern. Erst wenn der Geist reif dafür ist, aus anderen Quellen satt zu sein, wird er nicht mehr von sogenannten Nahrungsmitteln angezogen, ist nicht mehr hungrig, weil schon befriedigt und er kann davon loslassen – erst dann kann auch der Körper loslassen. Wenn du gelernt hast, dein Innerstes aus anderen Quellen zu nähren, benötigt der Körper die grobstoffliche Nahrung nicht mehr. Warum die Eile? Du hast alle Zeit, denn du bist der Schöpfer des Lebens.

Ich möchte dich an einer wahren Geschichte aus Indien teilhaben lassen. Durvasa war ein indischer Heiliger, der im Gargya Samhitha besungen wird. Er war der Lehrer von Sri Krishna. Als eines Tages Sri Krishna erst spät zum Haus seiner Gopikas (eine Gruppe ihn hingebungsvoll verehrende Frauen) kam, fragten diese ihn nach dem Grund. Er sagte, er hat seinen Lehrer Durvasa besucht, der gerade in der Nähe in Bhandera weilte, daher kam er spät. Als seine Gopikas dies hörten, wollten sie ebenso Durvasa Ehre erweisen, doch es war bereits Nacht und kein Boot fuhr mehr über den Fluss Yamuna, um sie zu ihm zu bringen. Da antwortete Sri Krishna „Wenn Sri Krishna ein wahrer Bramachary (dem Göttlichen Folgender) ist und ihr zur Göttin Yamuna betet euch den Weg frei zu geben, dann wird sie sicher den Weg frei geben.“ Die Gopikas taten wie geheißsen und der Fluss Yamuna gab den Weg frei. Sie hatten sechsfünfzig verschiedene Gerichte und Süßigkeiten zubereitet, die sie in großen Krügen trugen und gingen damit in die Gegend nahe Bhandera zu Durvasa.

Sie brachten Durvasa Opfergaben dar und baten inständig, er möge die Speisen alle probieren. Als der Heilige sah, dass ihre Hingabe reinherzig war, war er zufrieden und sagte zu der Gruppe Frauen: „Ich bin ein Asket und ich bin mit sehr einfachen Dingen zufrieden. Gebt mir etwas von dem, was ihr gebracht habt.“ Und so geschah es. Doch nach kürzester Zeit waren alle Krüge vollständig leer und die Frauen wunderten sich. Sie erwiesen ihm die Ehre und fragten ihn, wie sie nun zurück zu Sri Krishna's Haus gelangen können. „Das ist sehr einfach. Geht mit derselben Einfachheit, wie ihr gekommen seid. Fragt Yamuna ‚Wenn es wahr ist, dass Durvasa allein vom dem Saft lebt, der aus Durve-Gras gewonnen wird, und es wahr ist, dass er kein anderes Essen berührt hat, musst du uns den Weg freigeben.‘“ So taten es die Gopikas und erreichten Sri Krishna's Haus.

Einer, der alle weltlichen Besitztümer aufgegeben hat, und alles im Namen Gottes tut ohne die Früchte zu verlangen, ist frei von allen Sünden. Daher kann dieser das Weltliche genießen, ohne davon berührt zu werden. Denn es ist das Verlangen, das verzehrt und der Geist ist sein Übermittler. Solange das Verlangen nach dem Genuss von Nahrung vorherrscht, ist man an diesen weltlichen Aspekt gebunden.

Durch meine introspektiven Forschungen und der Gnade Mahaavatar Babajis entdeckte ich weiterhin, dass wir dann Hunger haben und müde sind, wenn das Erdelement in uns unausgeglichen ist. Wir haben dann Durst, wenn das Wasserelement in uns unausgeglichen ist. Und so weiter. Bringe diese Elemente in Harmonie und übe dich darin, sie nicht mehr aus dem Gleichgewicht zu bringen. Eine Möglichkeit dazu ist das Sonnenyoga.

Ich wünsche dir, dass du die Liebe der Sonne in deinem Leben im Herzen spüren lernst und damit alle Unreinheiten in deinem Leben beseitigen kannst, um dich selbst in dem zu erkennen, der wir in Wahrheit sind.

Dein

Sunyogi Umasankar

Vorwort von Qi-Gong Meisterin Tianying

Bi Gu war der Anfang meiner Reise in die innere Welt, mein erster Schritt, um das Wesen und den Sinn des Lebens zu ergründen. Denn Bi Gu bedeutet weit mehr als nur Nichtessen. Es bedeutet ein ganz neues Leben.

Ich wuchs in Zhejiang auf, der wohlhabendsten Provinz Chinas. Das kulturelle Angebot dort ist riesig, die Bildungsmöglichkeiten immens. Das Essen spielt hier eine besonders wichtige gesellschaftliche Rolle und die Gegend ist bekannt dafür, dass vielfältig, reichhaltig und nur vom Feinsten gegessen wird. Ich war gesund, selbstbewusst, sportlich und gerade dabei, die Schule zu beenden. Dennoch war es für mich ein Leben in Dunkelheit. Es gab nichts, was mir helfen konnte, das innere Gefühl zu verstehen, das ich bereits als Kind in mir trug: die Sehnsucht nach etwas, das ich nicht beschreiben konnte.

Ich glaube, es war ein Plan „von oben“, als ich von einem Tag auf den anderen schwer krank wurde. Eine sehr schmerzhaft Leberkrankheit hatte mich ergriffen. Damals brachen Fragen hervor und mit ihnen die alte Sehnsucht: Was bedeuten Leben und Tod? Warum ist man krank oder gesund?

Nach vier Jahren vorübergehender Besserung kam die Krankheit zurück. Körper und Geist kämpften und mein Herz begann erneut zu fragen: Was bedeutet Leben? Ich wollte kein sinnloses Leben: Arbeit, Familie, Alter und dann sterben, ohne all die Fragen geklärt, ohne die Sehnsucht in meinem Herzen gestillt zu haben.

Also begann ich, spirituelle Schriften zu studieren. In einem daoistischen Buch las ich das erste Mal von Bi Gu. Da wusste ich sofort: Das ist es, was ich brauchte, um gesund zu werden. Doch führte der Weg dorthin nur über jahrzehntelange, disziplinierte Qi-Gong-Praxis, was mir bei meinem Gesundheitszustand unerreichbar schien.

1993 wendete sich mein Leben, als Meister Chen in unsere Stadt kam und ich mich spontan für seine Qi-Gong-Energieübertragung anmeldete. Als die Veranstaltung begann, war ich überrascht, dass es um Bi Gu ging. Augenblicklich übertrug sich die Bi-Gu-Fähigkeit auf mich und ich konnte mich eine Zeit lang direkt von der kosmischen Energie ernähren. Nach dieser ersten Erfahrung hat sich eine ganz neue Welt für mich aufgetan. Mein drittes Auge öffnete sich und ich bekam Kontakt mit höheren Wesen anderer Dimensionen. In diesem Jahr begann mein wahres Leben. Seitdem sage ich immer: Mein

wahrer Geburtstag ist der 7.3.1993. Seit diesem Tag lebe ich beinahe durchgehend mit Bi Gu – mein erster Schritt aus der Dunkelheit. Körper, Geist und Seele ernähren sich von kosmischer Energie, ja von göttlicher Liebe.

Die körperliche Krankheit heilte nun sehr schnell, dann begann die innere Entwicklung. Eine neue Lebens- und Denkweise öffnete sich vor mir. Ich war so neugierig auf diese Welt, denn die Erfahrungen, die ich machte, passten so gut zu diesem inneren Gefühl, das mich seit meiner Kindheit begleitete. Ich war wie in einem riesigen, dunklen Raum, und dann kam endlich ein Licht. Und es war ganz klar, ich will dorthin. Ich gab alles andere auf. Die Kultur, in die ich geboren wurde, war eine spirituelle Wüste. Die Hinwendung zum Materialismus und zum Konsum war allgegenwärtig. Als das Licht kam, wusste ich, dass das der richtige Weg für mich ist und dass ich alles andere aufgeben würde, um dem zu folgen. Ruhm, Geld oder Luxus haben mich sowieso nie interessiert.

Mit Bi Gu begann meine Hingabe an das Licht und an die Liebe. Doch noch immer war die Welt voller Rätsel. Die Verbindung zu höheren Wesen und meine inneren Erfahrungen brachten mir allmählich mehr Klarheit über all die Fragen, die mein Herz bewegten: Was ist Leben? Wer bin ich? Und was ist das für eine geheimnisvolle Beziehung zwischen Mensch und Natur, zwischen den Menschen, den Tieren, der Erde und schließlich dem Göttlichen?

Diese innere Suche, diese Sehnsucht kennt fast jeder Mensch. Gerade in persönlichen Krisen, in Zeiten von Krankheit und existenziellen Sorgen wird dieser innere Funke größer und wir beginnen nachzudenken. Doch der gesellschaftliche Druck ist stark, so stark, dass bei vielen das innere Feuer bald wieder erlischt. Vor allem junge Menschen haben noch Kraft, aber keine Orientierung, wohin mit der Kraft. Ich bin sehr froh, dass immer mehr Menschen auf dem Weg sind, die Schleier zu lichten.

Die Welt ist sehr geheimnisvoll. Die Unwissenheit über die existenziellen Lebensfragen ist riesig. Die innere Sehnsucht gibt uns Orientierung. Wenn wir ihr folgen, werden wir die Schleier nach und nach beiseite ziehen und klarer sehen. Dann sind Fragen wie der Umweltschutz kein Thema mehr. Denn dann werden alle erkennen, dass Tiere, Pflanzen und Mutter Erde unsere Freude sind. Gott hat die Welt mit Liebe erschaffen. Daher ist es nur natürlich, dass wir einander auch mit Liebe behandeln. Wenn die Weisheit wächst, lassen sich viele Probleme lösen. Unsere Natur ist Licht, Frieden und Liebe. Aus allen Richtungen kommen nun die Menschen zusammen, um zur Quelle zurückzukehren. Dieses Buch ist wie der Film „Am Anfang war das Licht“ ein Meilenstein auf unserem gemeinsamen Weg.

Deine
Tianying

Vorwort von P. A. Straubinger

Im Frühjahr 2000 habe ich erstmals einen Menschen kennengelernt, der von „Lichtnahrung“ lebt und mir glaubhaft versicherte, dass er schon über ein Jahr lang nur Wasser getrunken hat. Dieses Zusammentreffen hat in mir Verblüffung und Verwirrung ausgelöst. Einerseits klangen die Erzählungen dieses Mannes sehr glaubhaft und authentisch, andererseits fragte ich mich, warum ein derartiges Phänomen, wenn es denn wirklich existieren sollte, nicht allseits bekannt oder zumindest ernsthaft wissenschaftlich erforscht würde. Diese Spannung zwischen Faszination und Skepsis hat dazu geführt, dass ich mich zuerst privat mit dem Thema auseinander gesetzt habe. Ich entdeckte, dass dieses Phänomen in allen Kulturen und zu allen Zeiten in irgendeiner Form bekannt war. Aber auch, dass die klassische Schulmedizin nachvollziehbare Einwände hat und Menschen fraglos verhungern können - ob nun täglich zigtausendfach, weil sie keinen Zugang zu Nahrung haben oder in Einzelfällen, weil sie im Zuge des umstrittenen 21-Tage-Prozesses gestorben sind.

Nach fünf Jahren privater Recherche war ich in gewisser Weise so schlau wie zuvor. Ich konnte mir in Büchern und im Internet jede beliebige Sichtweise „beweisen“. Und so begann ich die Arbeit an meinem Filmprojekt, das viele Jahre später unter dem Titel „Am Anfang war das Licht“ auf der ganzen Welt große Erfolge feiern sollte. Ich habe im Zuge meiner filmischen Reisen mehrfach den Globus umrundet, bin an Orte gekommen, von denen ich zuvor nie gehört hatte und habe hochinteressante Menschen kennengelernt. Von den Yogis in Indien über die chinesischen Qi Gong-Meister bis hin zu hochinteressanten Wissenschaftlern und sogar Nobelpreisträgern in unserer westlichen Welt.

Was habe ich nun für mich herausgefunden? Die Welterklärung, die wir in den Schulen noch immer gelehrt bekommen, nicht nur was Körper und Ernährung betrifft, ist zu einfach und in vielen Punkten falsch oder nur in Teilbereichen richtig. Das herrschende mechanistisch-materialistische Weltbild mag uns zwar technischen Fortschritt gebracht haben, aber es hat uns den Respekt vor dem Wunder des Lebens genommen. Es ist eine nekrophile Wissenschaft, wie mir eine Ayurveda-Arzt gesagt hat, meinend, dass das westliche Verständnis vom menschlichen Körper durch das Sezieren von Leichen geprägt wurde. Die

Schulmedizin versteht die materiellen Bestandteile sehr gut, aber wie man sie zum Leben „erweckt“, ist ein Wunder, das sie nicht versteht und auch nicht „replizieren“ kann. Die östliche Medizin hingegen hat immer vom lebenden Körper gelernt und hat deshalb auch ein besseres Verständnis von den energetischen Vorgängen im Menschen. Der essentielle Bestandteil der östlichen Medizin ist also eine feinstoffliche Lebensenergie, die vom westlichen Wissenschaftsmainstream nach wie vor in Abrede gestellt wird. Das Qi, wie die Chinesen sagen, das Prana der Inder oder die Orgon-Energie des Querdenkers Wilhelm Reich „belebt“ die tote Materie. Diese Energie kommt aber nicht nur durch Atmung und physische Nahrung in den Körper, sagt uns etwa das medizinische Qi Gong, sondern zum Teil auch direkt, etwa über die Haut.

Wie hoch diese „direkte Qi-Aufnahme“ des Körpers ausgeprägt ist, hängt vom jeweiligen Menschen ab. Hier spielt nach der chinesischen Lehre die Vererbung eine Rolle. Sie kann aber auch durch spezielles Training vergrößert werden. So kennt man bei den taoistischen Meistern der Wudang-Berge ja auch schon lange die Tradition des Bigu, also der physischen Nahrungslosigkeit, die im Zuge von Qi Gong auftreten kann. Ähnliches wird ja auch in den Yoga Sutren des Pantanjali beschrieben, wo die Fähigkeit, nur von Prana zu leben als eines der Siddhi dargestellt wird, also eine der mystischen Fähigkeiten, die durch Meditation am Yoga Pfad auftreten können (aber nicht müssen!).

Wie groß der Anteil der Lebensenergie ist, die man über den Umweg der physischen Nahrung zu sich nehmen muss, ist also individuell unterschiedlich, aber schlussendlich leben wir alle von „Lichtnahrung“ - die einen mehr, die anderer weniger. Und gemeint ist hier eben nicht das physikalische Licht, sondern das „Licht des Lebens“ - Qi, Prana, Orgon, wie man es nennen will.

Wissenschaftliche Unterstützung für diese Sichtweise findet sich in einer Studie des American Journal of Clinical Nutrition. Darin wurde festgestellt: Je genauer die menschliche Energiebilanz gemessen wurde, desto größer waren die Hinweise auf das Vorhandensein ungeklärter Energiemengen. In dieser Studie kamen bis zu 25 Prozent der Energie im menschlichen Körper buchstäblich aus dem „Nichts“. Für die östlichen Traditionen ist das freilich nichts Neues, für die westliche Wissenschaft eröffnet sich da aber ein völlig neues Forschungsfeld.

Mein Film ist ein Aufruf, sich diesen Themen zu öffnen und den materialistisch-mechanistischen Dogmen ihren rechten Platz zuzuweisen - den in den Geschichtsbüchern. Keinesfalls möchte ich aber jemanden dazu auffordern oder animieren, mit dem Essen oder Trinken aufzuhören und schon gar nicht, den 21-Tage-Prozess durchzuführen - im Gegenteil.

Wie es in „Am Anfang war das Licht“ von mehreren Protagonisten beschrieben wird, ist die Fähigkeit zu „Lichtnahrung“ quasi als Nebeneffekt eines besonderen Bewusstseins- und Körperzustandes zu sehen. Wer sie gleichsam als „spirituelle Sportart“ mit Ego und Ehrgeiz betreibt, wird seinem Körper wahrscheinlich großen Schaden zufügen und im Extremfall sogar sein Leben lassen. Viele meiner Protagonisten haben mir ja auch beschrieben, dass sie mit dieser Fähigkeit „beschenkt“ wurden und dass sie sofort wieder zu Essen beginnen würden, wenn sie Lust darauf bekommen würden.

Und auch die tragischen Todesfälle, die im Zuge des 21-Tage-Prozesses vorgekommen sind, werden im Film thematisiert. Machen Sie also bitte keine gefährlichen Selbstexperimente!

Wenn Sie Hunger haben, essen Sie, wenn Sie Durst haben, trinken Sie. Ein dringendes Alarmsignal ist auch, wenn Sie rapide an Gewicht verlieren oder dauerhaft mit starkem Untergewicht zu kämpfen haben - dann ist es keine „Lichtnahrung“ bzw. die Menge an feinstofflicher Energiezufuhr ganz offensichtlich zu gering.

Wenn jemand glücklich und gesund ohne bzw. mit sehr wenig Essen leben kann, dann wüsste ich allerdings auch nicht, was dagegen sprechen sollte, so zu leben. Das ist es, was mir viele meiner Interviewpartner erzählt haben, selbst wenn manche offen sagen, dass sie hin oder wieder doch Kleinigkeiten zu sich nehmen.

Ich persönlich sehne mich schon nach siebentägigen Fastenwochen intensiv nach dem Genuss des Essens. Insofern war mir immer klar, dass der dauerhafte Verzicht auf Essen für mich kein Thema sein kann. Das Phänomen Lichtnahrung finde ich trotzdem faszinierend und die Inspiration, die für unsere Gesellschaft davon ausgeht, reicht weit über die Frage der physischen Nahrungslosigkeit hinaus.

So wie es auch Dr. Michael Werner in meinem Film sagt: Es geht nicht um Essen oder Nicht-Essen, sondern darum, anders zu denken.

Dein
P. A. Straubinger

Die Reise

Ich & Essen

Erlaube mir, dass ich mich kurz vorstelle. Ich bin Stefan Strecker, Herausgeber und Mitautor dieses Buches und habe auch einige sicherlich für dich interessante Ergänzungen vorgenommen. Ich habe es „Das Yoga der Lichtnahrung“ genannt, da das Wort „Yoga“ in seiner wahren Bedeutung keine gymnastischen Übungen meint, wie landläufig verbreitet, sondern ein Leben in harmonischer Einheit mit der Natur der Wirklichkeit bedeutet, die gelebte Balance zwischen dem Mikrokosmos, dem Makrokosmos und „Medikosmos“, dem Mensch. Das Wort „Lichtnahrung“ ist ein mittlerweile im Thema eingebürgerter Begriff, obwohl präziser „Leben ohne grobstoffliche Nahrung“ treffender wäre, da es viele Energiealternativen zum üblichen Nahrungsmittelverzehr gibt, nicht nur das Licht.

Ich selbst bin noch kein Lichtköstler. Jedoch habe ich über meinen Bemühungen der letzten drei Jahre einige deutliche Ergebnisse zu berichten, die dir auf deinem Weg vielleicht nützlich sein werden. Etwa ein Drittel dieses Buches ist von mir verfasst, was jedoch der Übersichtlichkeit halber an den betreffenden Stellen nicht gesondert ausgewiesen ist. Der Weg zu einem Leben ohne grobstoffliche Nahrung erscheint mir wie eine Geburt: Sie ist ein großer Lebensspender, aber auch lebensgefährlich, wenn etwas schief läuft. Ich bemerke: Je geduldiger ich bin, um so schneller schreite ich voran.

Und so begann es: Als ich zum ersten Mal von der Möglichkeit erfuhr, dass man nur von Energie leben kann, ohne grobstoffliche Nahrung zu sich nehmen zu müssen, war ich sowohl sofort begeistert als auch gab es in mir von Anfang an nicht den kleinsten Zweifel, dass dies möglich ist - und auch mir möglich ist. Damals war es der 21-Tage-Prozess, denn nichts Anderes war seinerzeit zu diesem Thema bekannt, ja, das Thema war quasi brandneu. Umso überraschter war ich, als ich beim begeistert hervorgebrachten Vorhaben auf heftigen Widerstand meiner damaligen Freundin stieß und den Versuch ihr zuliebe sein ließ. Vielen wird das soziale Umfeld eine große Hürde sein, worauf in diesem Buch noch ausführlich eingegangen wird.

Jahre später, und zu diesem Zeitpunkt Single, lief mir das Thema zufällig wieder über den Weg... was Zufälle ja gerne so machen. Ich entschloss mich diesmal den Prozess zu versuchen, doch musste am Morgen des vierten Tages abbrechen, da kein Kräftezuwachs zu bemerken war, sondern ich immer schwächer wurde, viele Kilos verloren hatte und mir

dies schlussendlich eindeutig lebensbedrohlich vorkam. Interessant war jedoch, dass ich von Anfang des Prozesses an weder Hunger noch Durst verspürte. Ich schlief nur noch drei Stunden pro Nacht, wenn ich auch nicht erholt und energiegeladen aufwachte, sondern so kraftlos wie am Abend zuvor. In der Nacht des dritten zum vierten Tages, also bevor ich den Prozess abbrach, hatte ich einen Klartraum über eine bedeutende Episode eines vergangenen Lebens. Bis dato hatte ich so etwas noch nie erfahren - erlebt man es hingegen selbst, gibt es keine Zweifel mehr. Dieses Traumerlebnis war so real und schmerzvoll, dass ich tränenüberströmt aufwachte - jedoch gleichzeitig mit dem Gefühl einer großen Erleichterung und tiefem Verständnis, wie das im vergangenen Leben Vorgefallene die gesamten 33 Jahre meines Lebens stark beeinflusst hatte. In den folgenden Tagen bemerkte ich, dass eine tiefe Traurigkeit von mir abgefallen war, von der ich nicht einmal wusste, dass sie vorhanden war, so normal war dieser Zustand für mich seit Geburt. Insofern war der Prozess für mich bedeutend und auch wenn ich einige Personen kenne, die mit dem 21-Tage-Prozess zur Lichtnahrung gekommen sind, würde ich ihn heute keinem empfehlen. Ich halte ihn für einen zu starken Gewaltakt, der meist aus übermäßigem Verlangen nach einem Ergebnis geboren wird, und eben daher oft scheitert, da Verlangen einem Befreiungsprozess von grobstofflicher Nahrung genau entgegenwirkt. Auch sind heute zahlreiche weitere, sanftere, wenn auch meist langfristige Wege bekannt, die zum selben Ergebnis führen.

Entschlossen, das Thema weiter zu verfolgen, erreichten mich Techniken wie das Sun-gazing, Bi Gu nach Tiangong und Sonnyoga nach Umasankar. Zusammen mit meiner langjährigen Praxis von Vipassana nach Goenka, der Umstellung auf energiereiche vegetarische Kost, davon vieles roh, die Nahrungszufuhr nicht mehr nach Tageszeiten, sondern nur noch bei tatsächlichem Hunger folgend sowie das Einbeziehen von Wildpflanzen und das Energetisieren der Nahrung führten zum heutigen Ergebnis, dass ich in der Regel nur noch etwa 20% der Nahrungsmenge benötige als zu Beginn meines Weges drei Jahre zuvor. Um vergleichen zu können: vorher war ich ein ‚Normalesser‘ mit drei Mahlzeiten am Tag und einigen süßen Snacks zwischendurch.

Nach ausgedehnteren Meditationen oder Bi Gu Energieübertragungen gab es auch schon nahrungsfreie Tage. Die längste Periode davon waren drei am Stück, ohne jegliches Hungergefühl - ein Signal, das ich immer beachte. Wenn ich Hunger habe, esse ich. Oft muss ich bei scheinbaren Hungergefühlen erkennen, dass es nur nach Hunger aussah, aber in Wahrheit Durst oder eine zu reinigende Emotion war.

Hier folgen einige für mich praktisch überprüfte Techniken, zusätzlich zu den oben erwähnten. Jede steuert ihren Teil bei, und auch falls eine davon nur wenige Prozent bedeuten mag, näher am Ziel zu sein, macht die Summe das spür- und messbare Ergebnis. Mögen sie auch dir zum Erfolg beitragen.

Geist & Essen

Es ist der Geist, der Hunger hat, nicht der Körper. Um den Geist langsam zu schulen, seinen Hunger an Feinstofflichem zu stillen, kam mir folgende Eingebung, die meinem

Gefühl nach der Wahrheit entspricht. Prinzipiell: Der Wahrheit zu folgen, habe ich in jedem Lebensbereich als hilfreich, ja als einzig möglichen Weg erfahren um dauerhaft befriedigende und erfüllende Ergebnisse zu erzielen.

Sei dir beim Essen bewusst, dass es nicht das grobstoffliche Essen ist, das dich gerade ernährt, sondern die fortwährende Energie/Liebe des höheren Selbstes. Dein höheres Selbst versorgt dich zu allen Zeiten mit allem, was du benötigst, so wie auch einem Elektron nie die Energie ausgeht, ohne einen Hamburger verzehren zu müssen.

Du isst nicht wegen der Energie. Du isst nicht, um das Leben zu erhalten. Du isst, um die Erfahrung des Essens zu machen! Du isst wegen des reinen Erlebnisses des Geschmacks! Noch nicht einmal des Geruchs oder Aussehens wegen, doch darauf kommen wir noch. Die Zufuhr der kinetischen Energie aus der grobstofflichen Nahrung ist im Grunde nur ein Bonus, aber nicht die letzte Ursache des Bedürfnisses nach Essen.

Sinne & Essen

Dein Auge ist nicht deine Nase. Deine Nase ist nicht dein Mund. Es gibt jedoch Verbindungen zwischen diesen Organen die natürlich, aber auch künstlich sein können. So ist es für uns sehr normal geworden, dass wir beim Geruch bestimmter Substanzen automatisch Hunger darauf verspüren. Wenn du das bewusste Essen trainierst, das in diesem Buch erläutert wird, wirst du feiner unterscheiden können, ob du tatsächlich Hunger oder neugierige Lust auf den Geschmack oder - wie ich beim Geruch eines gebratenen Hähnchens feststellen musste - allein der Geruch ausgekostet werden will. Beim Geruch des gebratenen Hähnchens und der sehr kurz darauf einsetzenden Lust eines zu kaufen, fragte ich mich, ob ich wirklich Lust auf den Geschmack habe. Ich bemerkte, dass das nicht der Fall war! Auch Hunger hatte ich keinen, da ich vor nicht allzu langer Zeit eine Mahlzeit eingenommen hatte. Als mir all das klar wurde, tauchte ich allein in den Geruch ein und sammelte all meine Aufmerksamkeit darauf. Der Geruch erschien riesig und wurde ganz in mein Sein aufgenommen, gekostet, bis ich „satt“ war... dann versiegte die Lust ganz von selbst. Der Teil meines Geistes, der über den Geruchssinn die Welt erfährt, hatte einfach Lust, sich diesem Duft genauer und ausführlicher zu widmen! Ich hatte dies aber nicht verstanden und seinen Impuls von der Nase auf den Gaumen umgelegt, dann dies als Hunger fehlinterpretiert. Ich stellte seitdem fest, dass jeder einzelne Sinn oft nach Befriedigung nach einem einmal wahrgenommenen Reiz verlangt, wir aber meist das Signal eines einzelnen Sinnes auf mehrere Sinne zerstreuen und so den ersten Sinn selten vollständig befriedigen (wie hier der Geruch), dagegen einem anderen etwas zuführen, wonach er nie eigenständig verlangt hat (wie hier der Geschmack oder echter Hunger). Mein Tipp: sei aufmerksam, welcher Sinn tatsächlich befriedigt werden möchte - und dann tauche mit vollem Genuss darin ein, bis der Sinn „satt“ ist.

Alles, was du herunterschluckst, aber zuvor nicht geschmeckt hast, davon weiß dein Körper nicht, dass es kommt und kann sich nicht entsprechend darauf vorbereiten. Da

Essen ein Akt der Erfahrung der Welt ist: Dann gib deinem Geist auch alle Erfahrung! Nimm von allem Angerichteten zunächst nur einen Esslöffel. Nimm dann nur das in den Mund, was zusammengehört, zum Beispiel nur den gemischten Salat, danach den Auf- lauf mit Soße. Nicht gleichzeitig. Dann schließe die Augen, und gehe maximal mit all deiner Aufmerksamkeit in das Gefühl des Schmeckens, Kauens und der Konsistenz der Nahrung. Schmecke ausführlich! Wenn du es mit einiger Übung richtig machst, wird dir dein Mund und sein Inhalt sehr groß erscheinen. Es fühlt sich mit geschlossenen Augen und Hingabe an den Geschmack nach mehr an, als es mit dem Auge aussah. Denk daran: dein Geist isst - wenn es ihm also mehr erscheint, dann ist es für ihn auch mehr, er kann das nicht unterscheiden. Solltest du abgelenkt sein durch Gedanken oder äußere Reize wie Geräusche oder andere Empfindungen im Körper, versuche die Aufmerksamkeit von den Ablenkern abzuziehen und nach und nach allein aufs Schmecken und den Prozess des Kauens zu sammeln. Bezieht du alle möglichen Sinneseindrücke beim Essen mit ein, dann gibt es keine Ablenkung. Hast du noch Ablenkungen, bist du noch nicht vollständig beim Prozess. Das Schlüsselwort ist Hingabe. Hingabe an den Genuss des Schmeckens. Machst du es richtig, dann wird deine Welt nur noch aus dem Mund, des im Augenblick im Mund befindlichen Essensinhalts und dem Geschmack bestehen. Kae ausführlich! Versuche jedes Quentchen Geschmack in der Materie zu empfinden! Langes Kauen als mechanischer Akt macht keinen Unterschied. Es macht nur einen Unterschied, wenn du alle Aufmerksamkeit hineinlegst. Idealerweise schluckst du erst herunter, wenn der augenblickliche Mundinhalt fade geworden ist, etwas früher ist natürlich auch ok. Du wirst bemerken, dass du von alleine länger kaust als bislang.

Versuche dabei nicht das Essen, die Konsistenz oder den Geschmack zu bewerten. Das führt zu Aversion oder Verlangen, was das Erlebnis verfälscht. Iss nur wegen der Erfahrung, gleich was es ist, das du isst.

Du wirst ebenfalls bemerken, dass du früher satt bist. Dies kommt daher, da der Geist es ist, der bei den meisten Menschen den Körper steuert. Hat dein Geist die Erfahrung einer riesigen Portion erlebt, ist er gesättigt - dann ist auch dein Körper gesättigt! Da der Geist für die Erfahrung und nicht für die Lebenserhaltung ist, ist eine ‚riesige‘ Portion jene, die die größte Menge an Erfahrung beinhaltet. Ob du also mit halber Aufmerksamkeit die doppelte Menge oder mit doppelter Aufmerksamkeit die halbe Menge zu dir nimmst, ist ihm gleich. Mache die Erfahrung und sei erstaunt, wie schnell du die zugeführte Menge Materie, die wir als Essen bezeichnen, reduzieren kannst. Zu Beginn kann es sein, dass dein Magen noch aufgrund der früher hohen Menge an Essvolumen oder auch diverser innerer Parasiten ein Hungergefühl mitteilt. Ist es ein Signal der mentalen, emotionalen oder körperlichen Parasiten, dann lies im entsprechenden Abschnitt des Buches die Details darüber, was dann zu tun ist.

Ist es ein Signal des Magens, wird es langfristig vergehen, da die Physis sich nach und nach anpassen wird, d.h. der Magen sich verkleinert und die Verdauungssäfte sich anpassen werden.

Nahrung & Essen

Versuche dem Körper nichts Ermüdendes zuführen, was alle grobstofflich zugeführte Materie betrifft, die mehr Energie kostet als sie zuführt. Das ist: Zuviel!, Getreide, Fastfood, Fleisch, Milchprodukte, industriell erzeugte Nahrungsmittel und Anderes. Vermehre dagegen alles Energiereiche, das sind in dieser Reihenfolge: Wildpflanzen, selbst Angebautes in Bioqualität oder vom Lebe Gesund Versand, aus dem Bioladen, idealerweise angebaut nach den Richtlinien von Demeter, dann der ganze Rest. Prinzipiell gilt: Je industrieller hergestellt, um so liebloser und energieärmer. Je weniger Prozessschritte zwischen Sonnenreife und Verzehr stehen, die Nahrung also „näher“ an der Quelle, der Sonne ist, um so energiereicher ist sie. Daher ist alle grobstoffliche Nahrung, die wild gewachsen und frisch geerntet wurde, energiereicher als alles kultiviert Angebaute; das wiederum ist dennoch energiereicher als alles künstlich durch Erhitzung oder chemische Konservierung haltbar Gemachte. Dies gilt auch für die Zubereitung! Ich empfehle nach alt-taoistischer Art allmählich das Würzen wegzulassen, übermäßiges Erhitzen zu reduzieren oder wegzulassen und mit der Zeit nur noch ein bis drei verschiedene Speisesorten auf einmal zu verzehren. Je mehr man der Natur dazwischen pfuscht, um so mehr verliert die Nahrung ihre natürlich-energetische und damit die beste Wirkung auf unseren Körper. Nimm dir ein Beispiel an den Tieren! Sie essen unverändert das, was die Natur ihnen bietet, unbehandelt aus Wildwuchs, ohne Konservieren, ohne Erhitzen, ohne Würzen, eine Speisesorte auf einmal.

Meiner Erfahrung nach gibt es nicht „die“ Sucht nach Essen. Die Essensucht besteht aus vielen verschiedenen Süchten, die gemeinsam ein Molekül bilden, das wie eine Einheit aussieht. So gibt es eine Sucht nach Erhitztem, eine nach Fleisch, eine nach Brot, eine nach Gewürztem, etc. Eine nach der anderen anzugehen, am besten nach intuitiver Anleitung, war für mich bislang am erfolgreichsten. Immer wenn ich eine größere Sucht abgelegt hatte, zum Beispiel die nach Weizenprodukten wie Brot und Nudeln, kam es manchmal vor, dass kurzfristig, das heißt für einige Tage bis Wochen, eine andere Sucht stärker wurde. So überkam mich nach Ablegen der Weizensucht die Milchsucht, die ich plötzlich literweise trank. Ich blieb emotional auch dabei ganz entspannt, denn ich wusste, auch das geht vorbei. Und so war es auch. Nach etwa drei bis vier Wochen verschwand der vermehrte Konsum von Milch plötzlich und völlig, sie schmeckte mir einfach nicht mehr. So konnte ich auch die Milchsucht komplett fallenlassen und damit für mich auch die nach Milchprodukten. Ich wurde zum Veganer, ohne mich dafür anzustrengen. Sollten jedoch einmal bei einer Einladung zum Essen oder auf Reisen unvermeidbar Milchprodukte oder Eier in einer Mahlzeit sein, so mache ich hin und wieder eine Ausnahme. Die Erfahrung zeigt, dass auch diese Ausnahmen ebenso irgendwann von selbst aufgrund der fortgesetzten spirituellen Praktiken weniger werden und wegfallen. Ich nenne es „Sanftes Veganein“, da jeder Fanatismus mehr einem Kampf mit sich und der Welt als gelebter Liebe gleicht.

Spiritualität & Essen

Grobstoffliche Nahrung besteht nicht nur aus Enzymen, Vitaminen, Proteinen und anderen Molekülverbindungen. Denn die Energie, die diese Stoffe am Leben erhält und ihre Arbeit verrichten lässt, ist energetisch, nicht materiell. Da unser Körper und damit ein Teil unseres Wesens dieselbe Qualität hat, besteht zwischen beidem eine Verbindung und kann sich gegenseitig beeinflussen. Viele kennen die Forschungen von Masaru Emoto, der herausfand, dass Emotionen die Kristallisation von Wasser direkt beeinflussen. So führen destruktive Emotionen wie Wut und Hass zu stark verzerrter oder sogar keiner Kristallisation; wohingegen bei Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit, Frieden und Gebeten wunderschöne harmonische Kristalle entstehen. Wie geschieht das und wie können wir das nutzen, um auch in uns diese Harmonie und verstärkte Energetik zu erzeugen? Denn je mehr ich Quellen für ein Mehr an Energie und ein Mehr an Harmonisierung im Körper habe, um so weniger benötige ich andere Energiequellen, die grobstofflicher sind, um diese Harmonisierung herbeizuführen.

Da wir zu über zwei Dritteln aus Wasser bestehen, hat das, was wir fühlen, einen direkten Einfluss auf das Wasser in unserem Körper. Daher ist es naheliegend, seine Zeit fortwährend in Liebe, Dankbarkeit und Freude zu verbringen! Je mehr du in diesem Zustand bist, um so weniger „fehlt“, um so weniger muss ausgeglichen werden, denn du befindest dich emotional-energetisch bereits in einem ausgeglichenen Zustand aller Elemente in deinem Körper. Ebenso trifft dies auf alles zu, was du deinem Körper zuführst. Alle grobstoffliche Nahrung hat als Bestandteil Wasser, in der Regel auch zum überwiegenden Teil. Ebenso wie du Liebe gegenüber Menschen spüren kannst, kannst du Liebe gegenüber Lebensmitteln fühlen. Das fällt leicht bei deinem Lieblingsgericht. Erinnerung dich, mit welchem Genuss, mit welcher Aufmerksamkeit und Freude du es verzehrst! Mach dies ab heute mit allem, was du deinem Körper zuführst. Sei dir selbst so viel wert. Dafür sammle deine Aufmerksamkeit auf das Essen und das Trinken vor dir. Lege dafür zum Beispiel deine Hände rechts und links geöffnet neben den Teller oder um das Glas herum, ohne zu berühren. Wisse, dass das Essen oder Getränk gleich ein Teil deines Körpers wird, daher bereits jetzt mental und ätherisch schon eine Verbindung mit dir hat. Fühle das Essen. Dann empfinde Liebe und Dankbarkeit, dass es da ist. Gelingt dir dies nicht sofort, dann erinnere dich an etwas, das du sehr liebst oder wofür du sehr dankbar bist. Du wirst diese Emotion dann im Körper fühlen. Jetzt gilt es einfach, diese Emotion aufrecht zu erhalten, während deine Aufmerksamkeit gleichzeitig beim Essen ist - damit bringst du beides zusammen und diese Liebe und/oder Dankbarkeit überträgt sich auf die Energetik der Materie vor dir. Isst du es dann, wird deinem Körper ebenso diese Aufladung, dieses Mehr an Liebe und Dankbarkeit zugeführt – was einen anderen Hunger stillt als nur den physischen. Dies ist das Geheimnis der Energetisierung von Speisen, der magischen Imprägnierung und der religiösen Segnung.

Behandle deinen Körper so, wie du dein eigenes Kind behandeln würdest. Er repräsentiert den Instinkt. Und wenn du einmal bemerken solltest, dass dein Geist auf ein Nahrungsmittel lüstern abschweift, reagiere liebevoll auf diese instinkthafte Geistlen-

kung. Sage deinem Instinkt, wie du auch deinem Kind es liebevoll und geduldig sagen würdest: „Jetzt nicht, das ist nicht gut für dich. Später, da bekommst du etwas Besseres.“ Aber halte auch dein Versprechen! Ein zwanghaftes Verbot einer bestimmten Nahrung ohne Ersatz zu schaffen, zum Beispiel in Form von energetischeren Nahrungsmitteln oder energetischen Übungen, wird schnell zu Rebellion führen. Dein Körper, dein Kind, muss erkennen, dass du es liebevoll umsorgst und es tatsächlich besser weißt, was gut für es ist. Nur dann bekommst du von deinem Instinkt das Vertrauen, um es bewusster, vernünftiger lenken zu dürfen als es dies selbst aus den Instinktprogrammen tun würde. Immer dann, wenn ein im Instinkt liegendes Programm – und nur in dieser Bewusstseins-sphäre sind Programme möglich – die Kontrolle über dein Handeln übernimmt, ist das ein Beweis dafür, dass in diesem Lebensbereich der Instinkt dir nicht vertraut, da du ihm gegenüber keine liebevolle Behandlung gezeigt hast. Er muss dann mit Programmen reagieren, da er auf dich, aufgrund deines mangelnden Bewusstseins dabei, nicht zählen kann. Sei selbst darüber nicht wütend, wenn du dies einmal bemerkst, sondern freue dich. Denn nur dann kannst du in Zukunft auch hier bewusste Entscheidungen fällen und deinem Instinkt zeigen, dass du dich liebevoll Verantwortung zeigst.

Ebenso wie du als Intellekt deinen Instinkt wie dein Kind liebevoll behandelst, so behandelt die Intuition dich ebenso wie ihr Kind. Du kannst dir die Intuition als deine allwissenden Eltern vorstellen, die mehr Weitblick haben als du. Insbesondere deswegen, da für die Intuition keine Zeit existiert. Doch alles aus der Intuition kommende wird dir liebevoll angeboten. Das heißt, sie wird sich nie aufdrängen, alles immer nur geduldig anbieten, und immer deinen freien Willen respektieren. Du wirst die Impulse aus der Intuition nicht immer verstehen, so wie auch dein Kind deine Entscheidungen als Elternteil oft nicht verstehen wird, dennoch führen sie langfristig immer zum Besseren, da alle Eltern nur das Beste für ihre Kinder wollen. Behandle deinen Instinkt so wie deine Intuition dich behandelt.

Leben & Essen

Aus all dem Vorangegangenen kannst du leicht ableiten, dass es energetisch ideal ist, wenn du deinen Lebenswandel möglichst energetisch gestaltest. Richte dein Leben nach deinem Herzen aus, deiner größten Lebensfreude. Die Arbeit, mit der du deinen Lebensunterhalt verdienst, sollte dir Kraft geben. Du solltest nach einem Arbeitstag gekräftigt nach Hause kommen, nicht geschwächt. Dies ist aber nur möglich, wenn du den Mut hast, dich für jene Arbeit als Lebensinhalt zu entscheiden, die du leidenschaftlich gern machst und dein tiefster Herzenswunsch ist - und nicht des Geldes, der Sicherheiten, des Ruhmes, ja nicht einmal der Familie wegen oder weil andere es so besser für dich finden. Nur eine Herzensarbeit gibt dir Erfüllung und kostet keine Kraft. Was für die Wahl der Arbeit gilt, gilt auch für die Wahl deines Partners, die Wahl welche Informationen du dir zuführst und alle anderen Lebensbereiche. In meinen Coachings und Workshops gehe ich darauf intensiv ein. Ein erfülltes Leben führt zu einem erfüllten Geist, und dieser hat weniger Hunger nach Kompensation. Leider leben die meisten das Gegenteil und denken, es wäre normal. Normal ist es geworden, aber es wird dadurch noch lange nicht natürlich.

Dies ist nur Information

Dieses Buch enthält lediglich Informationen. Jede Information kann zum Teil oder vollständig wahr oder falsch sein, gleich woher sie auch stammen mag. „Große spirituelle Meister“, „erleuchtete Gurus“, das Fernsehen, das Internet, Bücher und anderes sind Informationsquellen. Keine davon und auch keine andere Informationsquelle kann dir echtes Wissen vermitteln.

Wissen ist das, was du aus eigener Erfahrung bildest, indem du erhaltene Informationen anwendest. Die Information an sich ist kein Wissen. Um eigenes Wissen zu erlangen, kannst du Informationen verschiedener Quellen heranziehen. Wenn du die Informationen begutachtest und ihre Umsetzung in der Tat erfahren hast, dann kannst du erst sagen: Ich weiß. Bis dahin hast du nur geglaubt, aber nicht gewusst. Glaube hat eine untrennbare Verbindung mit Zweifel; im Grunde ist beides dasselbe, nur von einem anderen Blickwinkel aus betrachtet. An dem, was du glaubst, zweifelst du auch automatisch. Wenn du an etwas Zweifel hast, dann glaubst du auch auf gewisser Ebene daran. Wenn du glaubst, magst du hinterfragen und suchen, bis du Wissen erlangt hast. Wenn du weißt, dann fragst du nicht, du weißt es einfach.

Deswegen glaube nicht blind, was in diesem Buch steht, es ist besser, es selbst herauszufinden. Du kannst dich aber von allen Informationen hier inspirieren lassen. Zum Beispiel um es an dir selbst zu testen, um deine eigenen Erfahrungen zu machen und um an Wissen zu gelangen. Wenn du blind an das glaubst, was hier geschrieben steht, kann die Folge davon Leiden sein.

Wenn du glaubst, dass wahrgenommene Information dasselbe wie persönliches Wissen ist, wirst du ein Sklave der Informationsquelle. Eine Menschengruppe, die an eine Autorität wie einen Guru, Meister, Lehrer oder Experten glaubt, ist leicht manipulierbar. Das ist einer der Hauptgründe, warum und wodurch Religionen, -ismen, politische Gruppierungen, Kulte und andere Organisationen Menschen und ihren Lebensstil kontrollieren können, überhaupt entstehen konnten und weiterhin gedeihen.

Mit anderen Worten: ich schlage dir vor, dass du selbst über alles nachdenkst. Benutze Informationen und behandle alle „spirituellen Meister“, „anerkannte Autoritäten“, die Massenmedien, etc. als reine Informationsquellen. Dann experimentiere mit diesen Informationen, damit erlaubst du anderen nicht, dich mittels blindem Glauben zu manipu-

lieren. Teste es selbst, erfahre es selbst, denn wenn du das nicht tust, wirst du nie wissen, sondern nur fähig sein zu glauben.

Und um das abzuschließen, lass mich dir eine Frage stellen: Glaubst du an Gott?

Ja?

Nein?

Warum?

Warum nicht?

Definitionen

Im englischen gibt es die Worte „Breatharian“ und „Breatharianism“, was wörtlich übersetzt „Atemernährer“, „Luftesser“ und „Atemnahrung“ bedeutet, beide kommen vom Wort Atem. Diese Worte erklären nicht direkt worum es überhaupt geht, und ihre Bedeutung bedarf einer Erläuterung. Wenn man das Wort „Atemesser“ zum ersten mal hört, dann denkt man an atmen und nicht unbedingt daran, nicht mehr zu essen. Einige Menschen mögen dem Eindruck unterliegen, dass ein Atemesser sich von Luft ernährt, ebenso wie bei jemandem, der Lichtnahrung praktiziert, sich augenscheinlich von Licht ernährt.

Menschen, die ein Interesse daran haben, ohne physische Nahrung auszukommen, haben verschiedene Definitionen derselben Sache. Um dieses Buch besser verständlich zu machen, bedarf es einiger Definitionen.

„Nichtessen“: Der Zustand einer Person, der keine Nahrung über den Mund zu sich führt, aber nicht fastet.

„Nichtesser“: Eine Person, die nichts mehr isst, ohne zu fasten oder zu hungern.

Meiner Ansicht nach sind die beiden obigen Worte nicht perfekt, aber sie lenken den Leser gedanklich auf den richtigen Pfad, sie zeigen am besten, worum es bei diesem Thema geht. Auf der anderen Seite mögen diese Worte nicht besonders freundlich klingen. Solche Worte können das Unterbewusstsein auf eine Weise beeinflussen, die nicht förderlich ist. Ich suche immer noch nach besseren Ausdrücken.

„Inedia“, was übersetzt soviel heißt wie „Unessen“ oder „Nichtessen“ und aus dem lateinischen Wort für Fasten abgeleitet ist, ist ebenfalls ein häufig verwendetes Wort, um Lichtnahrung oder Nichtessen zu beschreiben und hat praktisch fast dieselbe Bedeutung.

Ein „Inediate“, also „Nichtesser“ ist eine Person, die niemals etwas Physisches isst oder trinkt.

Einmal sind mir zwei Worte eingefallen:

„Essfrei“: für eine Person, die befreit ist physische Nahrung aufnehmen zu müssen, und

„Essfreiheit“: für den Zustand einer Person, die nicht mehr essen muss und auf diese Weise lebt.

Deine Vorschläge sind willkommen!

„Breatharianism“: übersetzt „Atemnahrung“ oder „Luftessen“: Ein Konzept über die Fähigkeit nicht nur eines menschlichen Wesens ohne physisches Essen und trinken zu leben, aber noch atmen zu müssen.

„Breatharian“: übersetzt „Atemernährer“ oder „Luftesser“: Eine Person, die nur Luft zum überleben braucht. Keine materielle Nahrung und kein Wasser ist nötig, damit der Körper des-/derjenigen perfekt funktioniert.

„Lichtnahrung“: Ein Konzept über die Fähigkeit nicht nur eines menschlichen Wesens ohne jegliches Lebensmittel, außer Licht (und Sauerstoff), leben zu können. Siehe die Erläuterungen über Licht im Buch.

„Prananahrung“: Ein Konzept über die Fähigkeit nicht nur eines menschlichen Wesens ohne jegliches Lebensmittel, außer Prana (und Sauerstoff), leben zu können. Prana ist ein hochenergetisches Kondensat des kosmischen Lichts. Man könnte einen von Prana Lebenden als „Pranier“ bezeichnen.

Ich fand eine sehr nette Definition verschiedener Ernährungszustände des menschlichen Körpers auf der Webseite von Alenara, einer Lichtköstlerin, die nützlich ist für ein besseres Verständnis. Du findest den Link zu ihrer Internetseite im Kapitel „Nichtesser“.

Nichtesser = Benötigt kein Essen oder Trinken als Nahrung, hat keinen Hunger oder Durst. Gesundheit und Gewicht sind stabil und gut. Entwickelt keine Zeichen von Mangelernährung, Hunger oder emotionalem/mentalem Leiden aufgrund des Nichtessens.

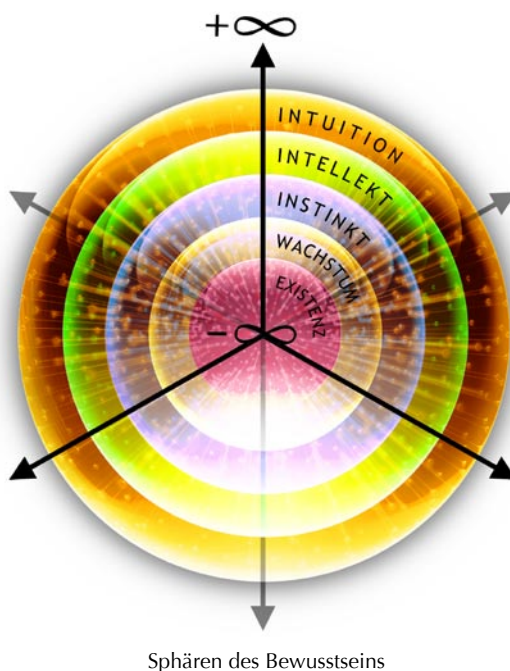
Fastender = Jemand der sich entscheidet, Essen und Trinken teilweise oder gänzlich aufzugeben, das er/sie normalerweise für eine bestimmte Zeitspanne benötigen würde. Die Motivation ist, neue Perspektiven und Erfahrungen zu gewinnen; Heilung, Reinigung/Entgiftung, Nichtessen zu erreichen oder geschieht aus religiösen oder anderen vorteilhaften Gründen. Hunger wird gelegentlich erfahren.

Hungernder = Eine hungrige Person muss essen, kann es jedoch aus bestimmten Gründen nicht oder weigert sich. Der Körper entwickelt Zeichen der Unterernährung oder Dehydrierung. Selbst der emotionale Körper wird üblicherweise leiden. Manche hungrige Personen verneinen in einigen Fällen ihren Hunger und sind sich darüber nicht bewusst.

Anorektiker = Verweigert das Essen, benötigt es aber. Verliert Gewicht und Gesundheit.

bildet. Möchte man dies visuell ausdrücken, kann man sagen, dass die sphärische Grenze innerhalb des Bewusstseins eingefügt oder erzeugt wurde. Solch einen Bereich bezeichne ich als Sphäre des Bewusstseins. Das ist es, was ich meine, wenn ich davon spreche, dass ein Wesen (zum Beispiel ein Mensch) innerhalb einer Bewusstseins-sphäre lebt.

Eine unbegrenzte Anzahl an Sphären innerhalb des Bewusstseins kann erschaffen werden. Menschen kennen einige dieser Sphären und können sie beschreiben: die Existenz, das Wachstum, der Instinkt, der Intellekt und die Intuition. Visuell kann man diese Bewusstseins-sphären wie in nachstehendem Bild darstellen.



Das Bewusstsein hat keine Limitierungen - also ist ein Wesen, das innerhalb des Bewusstseins existiert, ebenfalls von nichts limitiert. Solch ein Wesen ist in jeder Hinsicht perfekt, ist allmächtig, allwissend und ebenso alle anderen all-s.

Das Bewusstsein auf eine Sphäre zu beschränken, limitiert das Wesen, das in ihr lebt, und beschränkt es dadurch. Fähigkeiten eines Wesens von einem weiter ausgedehnten Bewusstsein sind größer im Vergleich zu Wesen einer kleineren Sphäre. Ein Mineral (Repräsentant der „Existenz“-Sphäre) hat weniger Fähigkeiten als eine Pflanze (Repräsentant der „Wachstums“-Sphäre). Mit demselben Vergleich kann ein Tier (Repräsentant der „Instinkt“-Sphäre) mehr tun und weiß mehr als eine Pflanze, aber hat weniger Fähigkeiten als ein Mensch (aus dem „Intellekt“). So kann man sich vorstellen, dass Wesen, die in der „Intuition“-Sphäre leben, machtvoller sind als Menschen weil sie vollständiger sind.

len, weniger ernsthaft betrachten. Es ist hilfreicher die Methode des Bewussten Essens zu nutzen, um für dich selbst die drei Faktoren herauszufinden: Was, wie viel und wann der Körper essen sollte, damit er gut funktioniert. Bedenkt man dies, würde eine Generalisierung der Kalorienzufuhr zu mehr Schaden als Nutzen führen.

Nichtessen und das Leben ohne grobstoffliche Nahrung (LogN)

Ich hoffe, du zwingst deinen Körper nicht dazu, zu fasten oder zu hungern, sofern du dies nicht auf korrekte Art tust, um deinen Körper zu heilen. Bitte denke gründlich darüber nach und mache dir folgende Fakten bewusst, die den meisten Menschen nicht bekannt sind, selbst solchen die danach streben, Lichtköstler zu werden.

Nahrungsmittel und das Essen sind weder gut noch schlecht. Sie sind materielle Funktionen des Lebens auf der Erde und vielen anderen Planeten, und stellen als Phänomen einen integralen Lebensbestandteil einiger Dimensionen dar, in denen sich auch Menschen bewegen. Diese Funktionen, in denen sie ihre Rolle ausüben, lassen bewusste Wesen das Leben in besonderen Umständen erleben. Wenn die verknüpften Erfahrungen für die Wesen unbedeutend werden, werden die sie ausübenden Funktionen überflüssig und werden dann zurückgewiesen oder fallen von selbst weg. Sich selbst zu zwingen, sie abzulehnen hat Beschränkungen zur Folge, die nicht erlauben das eigene Leben voll zu erfahren.

Das Leben ohne grobstoffliche Nahrung, kurz LogN, handelt nicht davon den Körper zu drängen sich an ein Leben ohne Essen zu adaptieren. Der wahre Zustand der Nahrungslosigkeit erscheint von selbst als ein Resultat einer sich ausdehnenden Bewusstseinsphäre in der ein Mensch lebt. So sprechen wir von spirituellem Aufblühen einer Person auf seinem/ihrem Weg des Wachstums.

Zuallererst gibt dir das Nichtessen die Freiheit des Wählens. Ich kann entscheiden zu essen oder auch nicht, mein Körper benötigt keine Substanz, die als Nahrung bezeichnet wird. Wenn ich esse, dann aus anderen Gründen und nicht um Baumaterial oder lebenserhaltende Energie dem Körper zuzuführen. Ich esse aus geselligen Gründen, oder weil ich etwas genießen möchte, oder weil ich entschieden habe einen neuen Geschmack auszuprobieren, und so weiter. Dennoch, wenn ich asketisch in Bezug auf Nahrung bin, keine Lust zu essen habe oder klar spüre, dass Lebensmittel mein Wohlbefinden negativ beeinflussen, dann esse und trinke ich nicht.

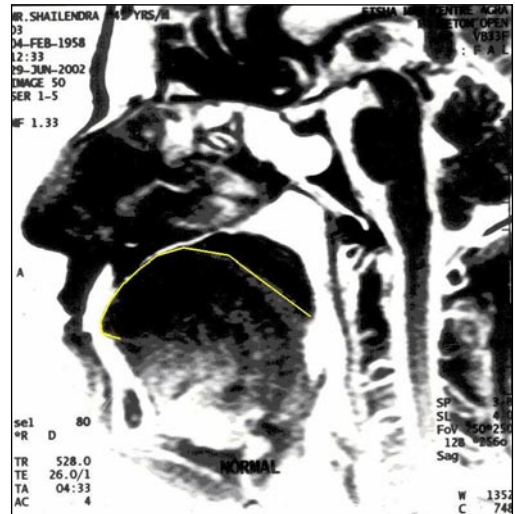
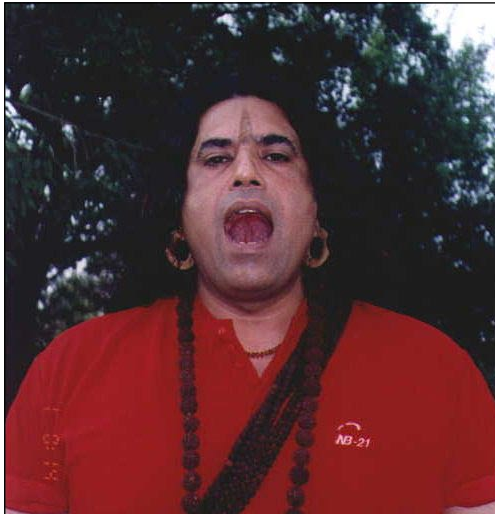
Auch wenn die Fähigkeit, keine Nahrung zu konsumieren das Hauptmerkmal LogN-Praktizierender ist, ist es nicht das Ziel an sich. Mit anderen Worten ist Nichtessen ein Attribut, kein Ziel dieses Lebensstils. Das bedeutet, dass ein Nahrungsloser kein Asket ist, der das Fleisch in Selbstkasteiung demütigt, indem er dem Körper nicht gibt, was er braucht. Der wahre Lichtköstler ist eine Person, die nicht essen oder trinken muss, um den Körper in perfektem Zustand zu halten. Der Nichtesser hat die Wahl und kann frei davon profitieren,

Methoden

Es existieren wenigstens so viele Methoden, einen Menschen an ein LogN anzupassen, wie es Menschen gibt, die dies versucht oder erreicht haben. Nachfolgend findest du vereinfachte Beschreibungen der Methoden, die du als Gerüst betrachten kannst, da sie dir ein größeres intellektuelles Wissen vermitteln. Jede dieser Methoden kann ein eigenes Buch oder Seminar füllen.

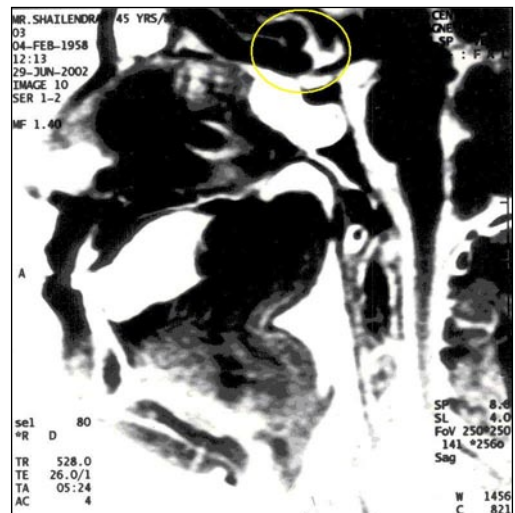
1. Natürlich
2. Spirituell
3. Gnade
4. Plötzlich
5. Erzwungen
6. Kechari Mudra
7. Der 21-Tage-Prozess
8. Hypnotisch
9. Alternierend
10. Versuchend
11. Philosophisch-Intellektuell
12. Sungazing
13. Sonnenyoga
14. Alchemistisch
15. Bewusstes Essen
16. Bi Gu Fu Qi
17. Deine eigene Methode

Jani hat berichtet, dass er von süßlicher Flüssigkeit aus einem kleinen Loch in seinem Gaumen versorgt werde, obwohl er das Kechari Mudra nicht ausführt, was darauf hindeutet, dass ebenfalls Amrita sein Ersatz für grobstoffliche Nahrung ist.



Kriya-Yoga Meister Shri Shailendra zeigt erstmals öffentlich das Keshari Mudra und erlaubt, dass MRT-Bilder davon angefertigt werden.

Querschnitt des Kopfes mit normaler Lage der Zunge im Mund.



Querschnitt des Kopfes mit Zunge in Keshari Mudra Position.

Man beachte das Om-gleiche Gebilde, welches während des Keshari Mudra im Kopf entsteht.

Original:

तज्जयात् प्रज्ञालोक
tajjayāt prajñālokaḥ

Übersetzung Wort für Wort:

tat (तत्, tat) = (acc. sg. n. / nom. sg. n. von tad (तद्, tad)) das, dort, daraus

jayat (जयात्, jayāt) = (abl. sg. m. / abl. sg. n. von jaya (जय, jaya)) Meisterschaft, Herrschaft, Beherrschung

prajna (प्रज्ञा, prajñā) = (nom. sg. f. von prajna (प्रज्ञा, prajñā); nom. sg. f. von prajna (प्रज्ञ, prajña)) höheres Bewusstsein, direktes Wissen, vollkommenes Wissen

alokah (आलोकः, ālokaḥ) = (nom. sg. m. von aloka (आलोक, āloka)) alles was wahrgenommen werden kann, Licht, Sichtbare

Die Übersetzungen:

„Aus der Meisterschaft dieser Meditation entsteht vollkommenes Wissen von allem Wahrnehmbaren.“, YG

„Treten alle drei zusammen auf, ist dies Selbstkontrolle.“, BG

„... aus deren Bewältigung (ergibt sich): Weisheits-Sicht“, HZ

„Deren Meisterung führt zur Weisheitsschau.“, PD

„Die Meisterschaft darin führt zur Allkenntnis (Erleuchtung)“, SS

Ab hier wird es spannend in Bezug auf unser Buchthema.

Zuerst das Original:

कन्ठकूपे क्षुत्पिपासा निवृत्तिः
kaṅṭha-kūpe kṣutpipāsā nivṛtṭiḥ

Übersetzung Wort für Wort:

kantha (कन्थ, kaṅṭha) = Kehle

kupa (कूप, kūpa) = Höhle, Brunnen, Loch, Grube

kshudh (क्षुध्, kṣudh) = Hunger

pipasa (पिपासा, pipāsā) = Durst

nivṛtṭiḥ (निवृत्तिः, nivṛtṭiḥ) = Aufhören

Die Übersetzungen:

„Durch Selbstkontrolle auf das Halsgrübchen dämpft man Hunger und Durst.“, BG

„Durch Meditation auf das Halsgrübchen (Kantha Kupa) lösen sich Hunger und Durst auf.“, YG

„... daraus, es auf den Hals-Schlund (zu fokussieren, ergibt sich): dass Hunger und Durst aufhören.“, HZ

„Wendet man die »Sammlung« auf die Höhle der Kehle hin, so verschwinden Hunger und Durst.“, PD

Wer sind wir?

Seitdem wir unserer Selbst bewusst sind, suchen wir nach unserem Ursprung. Intuitiv richten wir unser Herz danach aus, was mehr Freude und Freiheit verspricht, da wir uns in damit erfüllten Augenblicken zuhause und angekommen fühlen.

Einige wenige wagen es, diesem inneren Ruf hemmungslos zu folgen und die schlummernden Potentiale zu erforschen, die in uns allen wie vergessene Samen geduldig auf Aufmerksamkeit warten. Jetzt ist die Zeit, sie zu entfalten.

Die Möglichkeit, Energie für das Leben aus anderen Quellen als der Zufuhr von Nahrung zu beziehen, ist eine dieser schlafenden Potentiale, die uns erlauben, die Banden der Elemente abzulegen.

In diesem Buch werden umfassend all die zahlreichen Wege, Gefahren und Errungenschaften der Lichtnahrung beleuchtet, die jedem Strebenden offen stehen. Mögen sie Sie zu einem Leben in friedvoller Leichtigkeit, beschwingter Lebensfreude und körperlicher Vitalität führen.

