



LEOBRAND

*Briefe über*

# *Lebendige Ethik*

*Einführung in Agni Yoga*



*17. Lebendige Ethik und Ernährung*

## Inhaltsverzeichnis

1. Vegetarismus als ethisches Problem .....	3
2. Vegetarismus als medizinisches Problem .....	3
3. Die Bedeutung der reinen Nahrung .....	5
4. Ablehnen bluthaltiger Nahrung – die Kernfrage des Vegetarismus .....	6
5. Fleischnahrung und psychische Energie .....	6
6. Aura und der Einfluss von Fleisch, Alkohol und Nikotin .....	7
7. Fleischkost erzeugt kriegerische Gesinnung .....	7
8. Die Überfüllung des Magens und ihre Schädlichkeit .....	8
9. Verfeinerung durch Vegetarismus .....	9
10. Vegetarismus und Selbstvervollkommnung .....	9
11. Feinstoffliche Welt und bluthaltige Nahrung .....	10
12. Todesschmerz bei Tier und Pflanze .....	11
13. Vegetarismus und Gesetz des Opfers .....	12
14. Regeln für das Essen .....	12
15. Milch, Honig, Moschus und deren Bedeutung .....	13
16. Speisesoda und ihre Bedeutung .....	14
17. Baldrian und Pfefferminze .....	14
18. Vitamine und ihre bewusste Aufnahme .....	15
19. Höhenluft und Nahrung .....	15
20. Gesundheit und kosmisches Geschehen .....	15
21. Allgemeine Weisungen .....	16
22. Die Umstellung auf Vegetarismus .....	17
23. Diät und Vegetarismus .....	18
24. Denaturierung und chemische Behandlung von Lebensmitteln .....	19
25. Die Beachtung guter Ratschläge .....	20
26. Gemäßigter Vegetarismus – die Forderung der neuen Zeit .....	20

Titelbild: „Die Bauernhochzeit“ Gemälde von Pieter Bruegel d. Ä.

# Lebendige Ethik und Ernährung

## 1. Vegetarismus als ethisches Problem

Es gibt zwei Erfahrungswissenschaften, die dem Menschen einen gemäßigten Vegetarismus als die natürliche Ernährungsweise empfehlen, nämlich die LEBENDIGE ETHIK, bzw. das wahre Yogatum und zweitens die moderne Medizin und Ernährungswissenschaft. Während sich die Medizin erst ganz vereinzelt und noch sehr zögernd aufgrund der gemachten Erfahrungen und der Pionierleistung einiger Ärzte dieser Empfehlung anschließt, ist der Vegetarismus im Yogatum bereits eine uralte Forderung, die auf dem Pfad der Selbstvervollkommnung nicht umgangen werden kann.

Die moderne Medizin bestätigt die Regeln und die biologische und medizinische Grundlage der Lehre der LEBENDIGEN ETHIK. Obwohl diese Empfehlungen zum Nutzen der gesamten Menschheit reichen, werden sie jedoch nur in den seltensten Fällen angenommen, da auch die meisten Ärzte trotz besserer Einsicht auf den Genuss von Fleisch, Nikotin und Alkohol einfach nicht verzichten können. Genießen in jeder Form ist die allgemeine Lebensphilosophie der heutigen Menschheit.

Die LEBENDIGE ETHIK stellt sehr hohe Anforderungen an die Moral und Selbstüberwindung und ist deshalb für schwache und wankelmütige Herzen schwer annehmbar. Die Lehre der LEBENDIGEN ETHIK ist nichts für willensschwache Menschen, die schon bei der ersten Prüfung umkippen oder von einer Selbstvervollkommnung überhaupt nichts wissen wollen.

Die Empfehlung einer reinen, vegetarischen Nahrung entspringt jedoch keiner religiösen Sentimentalität, sondern ist einerseits ein medizinischer Rat, andererseits eine nicht zu umgehende Notwendigkeit auf dem Pfad der Selbstvervollkommnung. Da die Christen und auch die christlichen Sekten aufgrund einer falschen Erlösungstheorie die Selbsterlösung ablehnen und glauben, durch die Leistungen des Gottessohnes JESUS und den Glauben an ihn in eine höhere Welt aufsteigen zu können, bleiben sie naturgemäß in der Regel Fleischesser. Es wird nirgends auf der Erde auch nur annähernd so viel Fleisch gegessen, wie in den Hauptverbreitungsgebieten des Christentums und auch des Atheismus. Die Gottesleugner glauben ja ohnedies nicht an eine Fortsetzung des Lebens nach dem Tod. Warum sollten sich die Atheisten und Materialisten dann einen, ihrer Meinung nach Genuss, versagen! Da der Fleischgenuss eine kriegerische Gesinnung erzeugt, wurden im christlichen Abendland auch die meisten, längsten und blutigsten Kriege geführt.

Im Osten, speziell in Indien, ist der Vegetarismus in jenen Gebieten, in denen der Buddhismus hauptsächlich verbreitet ist, nahezu eine Selbstverständlichkeit, desgleichen auch bei den Hindus. Das Christentum hingegen hat den Vegetarismus bisher abgelehnt. Sogar die fleischlosen Fasttage wurden erleichtert, indem man das Fischessen gestattete. Ausgerechnet am Karfreitag und am Weihnachtsabend müssen die meisten Karpfen sterben, damit sogar an diesen höchsten Fasttagen der Christ sein Fleisch auf dem Tisch hat. Bequemer kann man es wirklich nicht mehr machen.

## 2. Vegetarismus als medizinisches Problem

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gab es in Europa erst wenige Ärzte, die als Pioniere der modernen Ernährungswissenschaft hervortraten. Es seien vor allem die bekanntesten Ernährungsforscher, nämlich der Schweizer Dr. Max Bircher-Benner und der Schwede Are Waerland erwähnt. Ihre Arbeiten im Verein mit den Beobachtungen einiger jüngerer Forscher auf diesem Gebiet führten binnen weniger Jahrzehnte zu beachtlichen Erfolgen.

Am dritten internationalen Ernährungs- und Vitalstoffkongress in Stuttgart im September 1957 trafen sich bereits 700 wissenschaftliche Experten der Ernährungswissenschaft aus 36 Nationen und besprachen die Mittel und Wege, die beschritten werden müssen, um die Lebensweise des modernen Menschen sinnvoll und gesund zu gestalten. Sie fühlten sich

als Ärzte und Forscher für ihre Mitmenschen ernsthaft verantwortlich, die sich in ihrem Unverstand, noch dazu unter dem Motto des Fortschritts, durch denaturierte und gefärbte Lebens- und Genussmittel vergiften.

Diese Ärzte bekannten freimütig, dass die Menschen zu viel Fleisch und Fett essen, wodurch die Leber und die Verdauungsorgane stark in Mitleidenschaft gezogen werden. Gemüse wird von der Masse der Menschen vielfach als nebensächlich angesehen und eventuell zur Stimulierung einer besseren Verdauung verwendet. Einhellig wurde zugegeben, dass der allgemeine Gesundheitszustand der durch Krieg in Mitleidenschaft gezogenen Völker gerade in den »mageren« Jahren wesentlich besser war, als in der »fetten« Nachkriegszeit.

Fleisch besteht etwa zu 80% aus Wasser, die restlichen 20% sind Eiweiß. Dies gilt natürlich nur für das magere Fleisch, dem Fett und Kohlehydrate als Kraftstoffe völlig fehlen. Vergleichen wir hingegen das Fleisch mit der Milch, so enthält diese 3,4% Eiweiß, 3% Fett und 4,8% Kohlehydrate, obwohl es sich hier nur um ein flüssiges Nahrungsmittel handelt. Das Milcheiweiß gilt als das beste Eiweiß und übertrifft das Fleischeiweiß bei Weitem.

Der Wert des Fleisches wird ferner noch herabgesetzt durch den Abbau der Nukleoproteide zu Harnsäure und durch die Bildung von Fleisch-Milchsäure, ferner durch die Reizstoffe und Gifte, wie Phenol, Skatol, Indol und Leukomaine. **Der grundlegende Unterschied zwischen Fleisch und den Kohlehydraten (Getreideprodukten) besteht darin, dass Fleisch durch Fäulnisbakterien abgebaut wird, wogegen die Verdauung der Cerealien, wie Vollkornbrot, Kleie, Mehlspeisen u. dgl. durch Gärungsbakterien erfolgt.** Der im Vergleich zum Vegetarier übelriechendere Stuhl des Fleischessers beweist, dass in seinem Darm die Fäulnisbakterien restlos das Feld beherrschen, was in der Regel auch zu Stuhlverstopfungen führt, wogegen im Darm des Vegetariers die besseren Gärungsbakterien über die Fäulnisbakterien dominieren. Der tägliche bzw. regelmäßige Genuss von Joghurt, Leinsamen – gemahlen mit Obst genossen oder als Schleimtee getrunken – sowie von Vollkornbrot reguliert auch hartnäckige Verdauungsbeschwerden.

Herrschen die Fäulnisbakterien vor, so arbeitet der Darm unwirtschaftlich und verbraucht ein Vielfaches an Energie, um die gleiche Nahrungsmenge zu verarbeiten wie mit Gärungsbakterien. Es ist bekannt, dass die Chinesen und Japaner, die größtenteils nur geringe Mengen von Voll-Reis zu sich nehmen, vielfach sogar größere physische Leistungen vollbringen als die Amerikaner und Europäer, obwohl letztere wesentlich größere Mengen an Nahrungsmitteln verbrauchen, doch infolge des starken Fleischgenusses arbeitet deren Darm unwirtschaftlich. Außerdem isst der Abendländer den Reis geschält bzw. poliert anstatt als Voll-Reis. Auch vom Roggen und Weizen wird ausgerechnet das Wertvollste, nämlich die Kleie, entfernt und das Mehl zudem chemisch gebleicht und dadurch vergiftet. Das Schälen von Reis führt zu Vitaminmangel und hat in den Reisländern des Ostens schon wiederholt die sehr unangenehme Vitaminmangelkrankheit »Beriberi« verursacht, als sich die Menschen dort verleiten ließen, ebenfalls geschälten Reis zu essen.

Warum schätzen die Menschen das Fleisch so sehr? Es kommt nicht auf das bisschen Eiweiß an. Auch die Milch und sogar die gering geschätzten Kartoffeln sind wertvoller als Fleisch. Die Kartoffeln enthalten ebenfalls einige Prozente Eiweiß und rund 20% Stärke. Versuche haben ergeben, dass man bei ausschließlichem Genuss von Kartoffeln länger durchhalten kann als bei ausschließlichem Fleischgenuss. Doch das Fleisch schätzt man wegen des Duftes und seiner Reizstoffe als unentbehrliches Genussmittel. Dasselbe gilt auch für Tabak, Alkohol, Bohnenkaffee und russischen Tee. Das sind keine Nahrungsmittel, sondern mehr oder weniger schädliche Genussmittel, denen ein Schüler auf dem geistigen Pfad unbedingt entsagen muss, sonst geht er früher oder später sowohl physisch als auch geistig zugrunde. Ein reiner Geist bedarf unbedingt reiner Nahrungsmittel.

*„Warnungen sind in jedem Fall nützlich, denn physischen Erkrankungen kann man vorbeugen. Es ist jedoch unmöglich, die Menschen von allem zu heilen, wenn die Lebensverhältnisse nicht bereinigt werden. Die Menschen träumen davon, sich vom Krebs, diesem geistigen Skorpion, zu befreien, aber sie unternehmen nichts, um seine Entstehung zu verhindern. Ihr wisst bereits,*



*dass das euch gegebene Mittel eines der besten gegen Krebs ist, aber man muss sich auch vegetarisch ernähren und darf keine Aufputzmittel wie Nikotin und Alkohol verwenden. Ebenso ist Imperil zu vermeiden, nur dann wird das aufgezeigte Mittel einen guten Schutz bieten. Doch gewöhnlich wollen die Menschen nicht auf die zerstörerischen Exzesse verzichten und warten bis der Skorpion sticht. Auch andere schreckliche Krankheiten verbreiten sich nur deshalb, weil ihnen die Tore der Finsternis offen stehen.“ (FW II, § 384.)*

*„Schon für eine einfache Ultraschalluntersuchung schreibt ein Arzt eine besondere Diät vor. Der feurige Bereich verlangt jedoch noch feinere Bedingungen. Man muss sich nicht nur durch Ernährung vorbereiten, sondern auch weitere äußere und innere Bedingungen erfüllen. Die Anforderungen an die Ernährung sind nicht schwierig. Die Hauptsache ist es, Blut zu meiden, denn dies ist ein Element, welches dem verfeinerten Organismus ungeeignete Ausstrahlungen zuführt. Im äußersten Notfall kann Blut dadurch vermieden werden, dass man Fleisch trocknet oder räuchert. Bei der Einnahme von Getreide- und Pflanzennahrung muss der Zustand des Organismus ebenfalls beachtet werden. Auch ohne Yogakenntnisse weiß jeder, dass Übertreibung schädlich ist. Jeder kennt den Vitaminreichtum von Rohkost. Diese Bedingungen sowie übermäßiges Prana-Yama, können jedoch das Gefühlswissen des Herzens nicht ersetzen. Ihr kennt das Erwachen des Feuers selbst und wie man sich von den schönsten Gedanken leiten lassen kann. Vielleicht habt ihr schon von den räuberischen Sadhus gehört, vermutlich zählen sie ihre Prana-Yama-Übungen sehr genau. Aber ihr habt auch von einigen Rishis gehört, die anderen Menschen sogar unter schwierigsten Bedingungen helfen. Gedenkt dieser Hilfe, denn sie ist besonders geeignet, um sich herzliche Feurigkeit anzueignen. Alle übrigen Bedingungen werden durch herzliche Würde erfüllt. Ein feuriges Herz wird fremdes oder tierisches Blut nicht annehmen. Ein feuriges Herz wird keine erstickende, üble Rede führen, weil dies seiner Natur widerspricht. So lasst uns das natürliche Entflammen der Feuer begrüßen und immer dazu beitragen.“ (FW I, § 188.)*

### 3. Die Bedeutung der reinen Nahrung

*„Reinheit muss eine Lebensgrundlage werden. Manche Zweibeiner verbringen ihr ganzes Leben wahrhaft im Dreck; sie vegetieren irgendwie dahin, aber derjenige, der die Reinheit bereits gewohnt ist, wird im Schmutz ersticken.*

*Ebenso verhält es sich mit der Nahrung. Wer bereits reine Nahrung gewohnt ist, für den ist es ungesund, sich mit unreinen, zersetzenden Stoffen anzufüllen. Wer von klein auf an unreine Nahrung gewohnt ist, ist nicht unmittelbarer Gefahr ausgesetzt, aber er muss bedenken, dass in unreiner Nahrung die Keime der schrecklichsten Krankheiten enthalten sind. Man kann diese Erkenntnis eine gewisse Zeit missachten; letztlich wird man aber das ernten, was man gesät hat.“ (AUM, § 218.)*

*„Von den schwächeren Narkotika hütet euch besonders vor Brom. Es löscht die Feuer aus, doch es wird sehr oft in verschiedenen Zusammensetzungen angewendet. Baldrian hingegen entzündet die Feuer. Das Heilen mit Narkotika kommt dem Heilen mit Schlangengift gleich. Die Atlantier wandten Schlangengift an; doch man kann sich natürlich vorstellen, wie verhängnisvoll eine solche Behandlung oft war. Im Interesse der Volksgesundheit ist darauf zu achten, dass die Nahrungsmittel nicht verunreinigt werden. Überreifer Käse und andere Nahrungsmittel, die bereits vom Gift der Zersetzung befallen sind, dürfen nicht verwendet werden. Feuer braucht reines Brennmaterial.“ (FW I, § 381.)*

*„Feuer kann als siebtes Vitamin bezeichnet werden. Es wurde schon zur Genüge erklärt, dass reine Luft eine weit bessere Nahrung ist als Stadtluft. Unter Reinheit ist jedoch eine besondere feurige Sättigung zu verstehen. Bergbewohner können längere Zeit ohne Nahrung leben und benötigen weniger Schlaf. Die Aufnahme von Geistfeuer oder AGNI*



*kann Sättigung ergeben, ohne die mühsame Aufnahme von Nahrungsmitteln zu erfordern. Über die Ernährung durch Prana in Höhen sollten Studien angestellt werden.“ (FW I, § 404.)*

Der strebende Geist braucht ein reines Instrument. Dieses kann durch bluthaltige Nahrung sowie bei Alkohol- und Nikotingenuss niemals geformt werden. Ein Jünger auf dem Pfad muss daher auf diese Genüsse verzichten, sonst wird er auf dem Weg der Selbstvervollkommnung nicht über die Schwelle des Geistes treten können.

## 4. Ablehnen bluthaltiger Nahrung – die Kernfrage des Vegetarismus

Die Probleme des Vegetarismus und der Fleischnahrung sind sehr kompliziert. Gewiss, ein Tier nur wegen der Nahrung zu töten, wo die Natur genügend unblutige Nahrung bietet, kann im Prinzip nicht gerechtfertigt werden. **Die Kernfrage des Vegetarismus liegt jedoch in erster Linie in der Ablehnung bluthaltiger Nahrung, da das Blut starke und schädliche Emanationen aufweist und mit dem Fleisch rasch in Fäulnis übergeht.** Daher ist der Vegetarismus auch gleichzeitig ein medizinisches Problem; denn Fleisch ist auf die Dauer nicht gesund, speziell wenn es übermäßig genossen wird.

Es gibt leider sehr viele komplizierte Fragen im Leben. Wenn der Fleischkonsum steigt, ist auf alle Fälle mit dem Sinken der menschlichen Moral zu rechnen. Die Erde und die Menschen sind zurzeit noch nicht so weit entwickelt, um die höheren Gesetze des Kosmos und die höheren ethischen Bedingungen anzunehmen. Deshalb stößt auch eine religiöse Forderung, die mit Verzicht auf Fleisch, Nikotin und Alkohol verbunden ist, auf den heftigsten menschlichen Widerstand. Die östlichen Religionen haben diese Verbote aber dennoch größtenteils durchgesetzt, sogar der Islam, und zwar leider vielfach durch die Androhung von ewigen Höllenstrafen, weil die Gläubigen sonst zur Einhaltung der Gebote, welche ihre Gesundheit im Auge hatten, nicht zu bewegen gewesen wären. Heute kann dieses Ziel nur durch einen Appell an die menschliche Vernunft erreicht werden.

Selbst bestrebten Menschen, die ehrlich gewillt sind durch eigene Anstrengungen eine höhere geistige Stufe zu erreichen, bereiten diese ethischen Forderungen noch vielfach Schwierigkeiten. Bei der Masse der Menschen muss man sich noch lange Zeit mit den bestehenden Verhältnissen und Gewohnheiten abfinden. Es wird vorläufig nur möglich sein, einen kleinen Teil von Menschen zu finden, die ehrlich bemüht sind, sich zu bessern und ihre Lebensgewohnheiten zu veredeln bzw. zu verfeinern.

Um sich jedoch im Labyrinth der komplizierten und scheinbar unlösbaren Lebensprobleme nicht völlig zu verlieren, gelte folgende Lebensregel: *„Von zwei Übeln wähle man immer das kleinere und von zwei Aspekten des Guten wähle man den größeren.“*

Darum soll unsere erste Sorge den Menschen gelten und dann erst den Tieren. Es gibt ja leider Menschen, die ihren Brüdern und Schwestern weniger Liebe und Hilfsbereitschaft entgegenbringen als den Haustieren. Nur langsam wird es möglich sein, den Menschen begreiflich zu machen, dass sie es lernen sollen, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Erst die allmähliche Erweiterung des menschlichen Bewusstseins wird viele Vorstellungen richtig erkennen lassen.

## 5. Fleischnahrung und psychische Energie

*„Jede bluthaltige Nahrung ist für die Entwicklung der feinstofflichen Energie schädlich. Würde sich die Menschheit jedoch dem Verschlingen von Kadavern enthalten, so könnte die Evolution beschleunigt werden. Fleischliebhaber versuchten, das Blut aus dem Fleisch zu entfernen, doch sie konnten die erwünschten Resultate nicht erzielen. Auch wenn das Blut aus dem Fleisch entfernt wird, so ist es dadurch von den Emanationen dieser starken Substanz nicht völlig befreit. Sonnenstrahlen beseitigen diese Emanationen bis zu einem gewissen Grad, aber ihre Verbreitung im Raum verursacht keinen geringen Schaden. Führt ein Experiment mit psychischer Energie in der Nähe eines Schlachthofes durch, und ihr werdet Anzeichen von hochgradigem Irrsinn erhalten; ganz zu schweigen von jenen Wesen, die sich an offenes Blut anheften. Blut wird nicht grundlos als etwas Besonderes angesehen.“*

*Es können verschiedene Menschentypen beobachtet werden. Man kann sich davon überzeugen, wie stark der Atavismus wirkt. Atavismus bestärkt das Verlangen nach bluthaltiger Nahrung, denn viele Generationen ernährten sich von Blut. Leider schenken die Regierungen der Verbesserung der Gesundheit des Volkes keine Aufmerksamkeit. Staatliche Medizin und Hygiene stehen auf einer niederen Stufe, die polizeiliche Überwachung ist besser als die ärztliche. Veraltete Behörden nehmen neue Ideen nicht an. Sie können nur verwalten, aber nicht helfen.*

*Auf dem Pfad zur Bruderschaft darf es keine Schlachthöfe geben.“ (BR I, § 21.)*

*„Es gibt Menschen, die sich deutlich gegen das Blutvergießen aussprechen, aber selbst Fleisch essen wollen. Und so gibt es noch zahlreiche Widersprüche in den Menschen. Nur eine Verbesserung der psychischen Energie kann bei der Harmonisierung des Lebens helfen. Widersprüche sind nichts anderes als Unordnung. ...“ (BR I, § 22.)*

## 6. Aura und der Einfluss von Fleisch, Alkohol und Nikotin

Wie in früheren Lektionen schon mehrmals geschildert worden ist, hat jeder Mensch eine Aura, die ihn eiförmig umgibt. Sie ist als sein geistiges Kleid anzusehen, weil sie ein universales Ableses-Instrument bildet, mit dessen Hilfe man die geistige und moralische Entwicklung eines Menschen erkennen kann, sofern man die Fähigkeit besitzt. Im AGNI YOGA ist gesagt, dass die Zeit nicht mehr fern ist, in der Aura-Fotografien hergestellt werden können, die den Stand der geistigen und moralischen Entwicklung eines Menschen erkennen lassen.

Es ist nun sehr bemerkenswert, dass durch den Genuss von Fleisch, Alkohol und Nikotin die Aura stark beeinträchtigt wird. Selbst bei geringer Fähigkeit, die Aura eines Menschen während des Fleischessens, des Rauchens oder des Trinkens von Alkohol zu beobachten, kann man feststellen, dass Veränderungen der aurischen Schwingungen, der aurischen Ringe und Farben vor sich gehen, und zwar in Richtung deutlicher Verschlechterung. Speziell der innere Aura-Ring zieht sich stark zusammen. Es tritt eine Störung ein, und es bedarf einiger Zeit, bis die Aura sich erholt, vor allem bei starker Alkoholisierung und bei übermäßigem Nikotingenuss.

*„Hat sich der Organismus bereits an vegetarische Nahrung gewöhnt, so sollte man nicht wieder zur Fleischnahrung zurückkehren. Ausnahmen gestattet nur der Hunger, aber meistens kann eine Handvoll Mais oder Reis beschafft werden. Die Menschen ahnen meist nicht, wie Fleischnahrung beschränkt und die Aura missgestaltet. Hat sich der Organismus an die Vorteile pflanzlicher Ernährung gewöhnt, so kann eine Störung besonders empfunden werden. Menschen erkennen oft die richtige Nahrung und besonders deren Qualität weniger als Tiere. Auf dem Pfad zur Feurigen Welt ist es vorteilhaft, darüber nachzudenken.“ (FW II, § 408.)*

Blut, Lebenssäfte und in Gärung befindliche Stoffe ziehen unerwünschte, niedrige und vielfach sehr hässliche Wesenheiten aus der niederen Feinstofflichen Welt an. Sobald es möglich sein wird Aura-Fotografien herzustellen, wird man auch diese Wesenheiten fotografieren können. Man wird dann den bedeutenden Unterschied zwischen dem Umfeld von blutigen, faulenden und gärenden Lebensmitteln und dem Umfeld von lebenden Blumen, speziell von duftenden Rosen, feststellen können. Während letztere von reinen Elfen umgeben sind, krabbeln niedere feinstoffliche Wesen am Fleisch umher und nähern sich sogar dem Mund des Essenden.

## 7. Fleischkost erzeugt kriegerische Gesinnung

*„In Tibet werden Pferde mit Leopardfleisch gefüttert, um sie wild zu machen. Rajputkrieger ernährten sich von Fleisch um ihre Kampflust zu bewahren. Schon diese beiden Beispiele zeigen die Bedeutung des Fleischessens auf. Die Unmenge an Vieh wird von den Menschen nicht zur Verfeinerung der Sinne geschlachtet, sondern wie Höhlenbewohner sind sie bereit Bären aufzufressen. Man muss bewusst gegen die Massenschlächtereie von Tieren vorgehen. Die Menschen wissen, dass Obst und Gemüse mehr Lebensenergie spenden als eine Schale Blut, sie ziehen es aber dennoch vor, mit bluthaltigem Fleisch bedient zu werden und viele wollen von Rohheit gesättigt sein. Es gibt keine andere Bezeichnung für diesen Wahnsinn des Blutverzehr. Die Menschen wissen genau, dass eine Handvoll Weizen oder Gerste ausreicht um das Leben zu erhalten, aber ihr animalischer Instinkt versucht, sie in den tierischen*



Zustand zurückzuziehen. Versuchen Tiere etwa nicht, sich gegenseitig an die Gurgel zu springen? Verleitet dieses Unverständnis die Menschen etwa nicht zu den niedrigsten Handlungen? Vergessen wir nicht, dass Massenmord, ob im Krieg oder im Schlachthaus, die Atmosphäre gleichermaßen verunreinigt und die Feinstoffliche Welt entweiht. Man muss erkennen, dass jedes bewusste Töten die ganze umgebende Atmosphäre erschüttert. Außerdem stärken all diese Handlungen die Kräfte der Finsternis und des Chaos, indem sie den Rhythmus stören. Jedwede Störung der Feinstofflichen Welt muss vermieden werden. Wir sollen Pflanzennahrung, Mehlprodukte, Milch und Eier so frisch wie möglich und mäßig genießen. Ihr wisst bereits wie ekel-erregend das Fleischessen ist, wenn sich ein Organismus bereits an Pflanzennahrung gewöhnt hat. Man muss sich so in der Praxis verfeinern; denkt daran, dass sogar ein Elefant seine Kraft nur aus Pflanzennahrung erhält.

Man darf nicht meinen, die Leute wären aus Armut gezwungen Fleisch zu essen. Vegetarische Nahrung ist leicht zu beschaffen, zudem werden viele sehr nahrhafte Kräuter und Wurzeln nicht genutzt. Von manchen Tieren könnte man viel lernen, sie wissen viel mehr über die natürliche Ernährung als der Mensch – der Fleischesser. Fühlt euch nicht betroffen wenn Blutliebhaber über vegetarische Kost spotten, weist jedoch darauf hin, dass sie unwissend sind. Viele haben gar kein Verlangen nach Fleisch, werden aber durch unschöne häusliche Bedingungen dazu gezwungen; diese meinen Wir nicht. Wir bedauern die bewussten Vampire und Leichenverzehrer. So seid einsichtig und verfeinert eure Nahrung.“ (FW I, § 482.)

## 8. Die Überfüllung des Magens und ihre Schädlichkeit

„Arbeitet wie Bildhauer. Ihre Hände wissen, wie sie einen Stein zu bearbeiten haben, um die Form nicht zu beschädigen. So weiß übrigens auch jeder der Nahrung kostet, wieviel er benötigt. Eine Überfüllung des Magens ist sicherlich nicht das richtige Maß. Der Bedarf wird nicht von irdischem Ermessen erkannt, sondern das Feuer des Herzens zeigt diesen dem Bewusstsein. Man sollte sich freuen, dass das richtige Ermessen durch Feurigkeit geführt ist.

Ich vergleiche dies mit einem Teich in dem Schätze verborgen wurden, denn seit Langem versenkt man Schätze in die Tiefe. Wir sehen, dass in den Tiefen des Herzens Errungenschaften ebenfalls erhalten bleiben und mit dem Feuer der Wahrhaftigkeit versehen sind.“ (FW I, § 45.)

„Ernährt euch vorsichtig, mit anderen Worten überesst euch nicht. Krankheiten können besonders dann entstehen, wenn offensichtliche Beschwerden auftreten. Man möge auch die Krankheiten der Pflanzen und der Tiere beobachten, da sich deren Heilung sehr schwierig gestalten kann. So sollten die Wissenschaftler nicht nur menschliche Krankheiten, sondern die Erkrankung der ganzen Welt erforschen.“ (FW II, § 68.)

„Nahrung ist in der üblichen Menge überhaupt nicht erforderlich. Sehr weise wird gesagt, dass das Essen eine teuflische Bindung ist. Viele Generationen waren mit Völlerei belastet, deshalb müssen die Gegenmaßnahmen vorsichtig ergriffen werden. Es sterben mehr Menschen an den Folgen des Überessens als an Hunger. Zur Überwindung des Atavismus bedarf es einer allmählichen Umstellung. Man kann Überessen nicht sofort abschaffen, doch man kann darauf hinweisen, dass jedes unnötige Essen schädlich ist.“ (FW II, § 168.)

**Ungenügende Ernährung führt zu Hunger und Kräfteverfall, übermäßige hingegen zu Vergiftung und Krankheiten.** Im Übrigen ist Wohlleben der größte Feind für die geistige Entwicklung der Menschheit. Eine Überfüllung des Magens und damit verbundene Verdauungsbeschwerden sollen nicht allein nur durch Medikamente bekämpft werden, man soll auch kurzes Fasten einschalten. **Für die Verdauungsorgane ist es sehr gut, ab und zu einen kleinen Fasttag zu halten.**

Jedoch sollen lange Fastenkuren, von denen man in Krankheitsfällen Heilung erwartet oder die zu dem Zweck überflüssiges Fett loszuwerden unternommen werden, nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Beim Fasten ist darauf Bedacht zu nehmen, dass gleichzeitig eine tägliche Reinigung des Darmes notwendig ist und zur Schonung der Magen- und Darmschleimhäute nach einigen Tagen zwei- bis dreimal täglich eine Tasse Flüssigkeit zu sich genommen werden muss, wobei man am besten abwechselnd Kräutertee, Kartoffelabsud sowie Obst- oder Gemüsesäfte trinkt. Kalte Getränke sind unbedingt zu vermeiden. Wichtig bei



einer Fastenkur sind Ruhe und Wärme. Für Berufstätige bietet eine Kur mit Milch und alten Semmeln einen Ersatz, da bei einer strengen Fastenkur der Kräfteverfall zu groß ist.

Das Schwierigste bei einer Fastenkur ist nicht das Fasten selbst, sondern seine Beendigung bzw. der Übergang zur Aufbaukost. Hier ist größte Vorsicht geboten. Der Übergang darf nur sehr langsam mit leichtverdaulichen Speisen erfolgen. Die alten Gewohnheiten können den Fastenden wegen der langen Entbehrungen zu einer totalen Magenüberfüllung verleiten, womöglich gar mit fettem Fleisch, was zu schwersten Komplikationen führen kann.

Fastenkuren haben hauptsächlich eine medizinische Bedeutung. Im geistigen Bereich fördern sie die Ruhe, die Besinnung und die Konzentration auf das Wesentliche. Es ist jedoch unmöglich, durch Fasten höhere Fähigkeiten oder magnetische Kräfte zu erlangen, wie schon versucht wurde. Es können tiefere Erkenntnisse gewonnen werden.

Weit mehr als der Entzug oder die Verminderung an Nahrung schädigt den Organismus der Mangel an Schlaf. Es ist bekannt, dass Fastenrekorde bei 70 bis 80 Tagen liegen. So lange Zeit ohne Schlaf und ohne völlige Entspannung auszukommen, ist dem gesündesten Organismus nicht möglich. Der Mensch braucht nicht viel Nahrung, jedoch viel Schlaf. Wer sich ausschließlich mit geistigen Problemen beschäftigt, dem genügen zwei Mahlzeiten am Tag. Lediglich in der dumpfen Atmosphäre von Städten sind drei Mahlzeiten empfehlenswert, wobei Früchte, rohes oder gedünstetes Gemüse, Kartoffeln, nach Möglichkeit Obst- und Gemüsesäfte, Vollkornbrot, Nüsse sowie Milch und Milchprodukte vollkommen ausreichen.

Sobald sich das Bedürfnis einstellt, die Nahrungsmenge zu verringern, gibt der Organismus selbst das Zeichen; jedes Übermaß wird einem zuwider. Als Signal muss der physische Kräfteverfall angenommen werden, der sich bei andauernder geistiger Beschäftigung unerwartet und unvermeidlich einstellt. Man findet im Übrigen keine Gelehrten, die über große Muskelpakete verfügen.

Wer sich wenig oder überhaupt nicht mit geistigen Problemen beschäftigt, hat einen höheren Nahrungsmittelbedarf sowie Kalorienverbrauch und braucht deshalb auch keinen Kräfteverfall zu befürchten, selbst wenn er als Vegetarier lebt. Die Ansicht, dass nur Fleischgenuss physische Kräfte verleihe, wird von Mensch und Tier widerlegt. Man denke an die chinesischen Rikscha-Kulis sowie an Elefanten und Pferde. Eine Verkürzung des Schlafes führt viel eher zu einem Kräfteverfall als die Verringerung der Nahrung.

## 9. Verfeinerung durch Vegetarismus

*„Alle irdischen Sinne des Körpers reichen bis in die Feurige Welt. Nicht nur Sehen und Hören bestehen geistig, sondern auch der Geschmackssinn hat eine neue Aufgabe. Viele chemische Zusammensetzungen könnte man ohne Geschmackssinn nicht erkennen; und beim Schaffen werden alle Sinnesorgane als Maß des rechten Verhältnisses benötigt. Deshalb ist bereits auf Erden eine Verfeinerung der Sinne notwendig. Um seinen Geschmackssinn täglich zu verfeinern, lebte ein gewisser Einsiedler nur von Kräutern und Blättern. Als ihn ein Vorübergehender nach dem Grund fragte, antwortete er: ‚Damit es mir besser gelingt, dich zu mögen.‘ So ist jede Verfeinerung für das Erkennen der Grundlagen von Nutzen.“ (FW I, § 333.)*

*„Die schöpferische Macht der Gedanken in der Feinstofflichen Welt soll uns daran erinnern, welch ein Verstärker vor uns liegt. Wahrhaftig, wer im Guten hinübergeht, vermehrt das Gute und wer im Bösen hinübergeht, wird zu einer Quelle des Bösen. Auf diese Weise ist es möglich, unsere Energien unbegrenzt zu vermehren. Daher sind wir verpflichtet, unseren Organismus zu verfeinern, damit er ein würdiger Träger wird. Grade solche Taten können sowohl in Palästen als auch in Hütten vollbracht werden. Nur ein Bewusstsein der Erhabenheit der geoffenbarten Feurigen Welt wird zum Pfad der Einheit führen.“ (FW I, § 483.)*

## 10. Vegetarismus und Selbstvervollkommnung

Es gibt zahllose Leute, denen das Essen als das Wichtigste im Leben erscheint, hingegen ist die Zahl jener Menschen, denen die Entwicklung des Geistes, bzw. die Erweiterung des Bewusstseins oberstes Ziel ist, sehr gering. Diese sind jedoch richtige Geistmenschen und

Gotteskinder oder Wiedergeborene im Geiste, in denen der in jeder menschlichen Seele inwohnende Christus als Selbsterlöser erwacht und zur höheren Vollendung strebt.

*„Schätze das Essen gering und meide Streitigkeiten.“ (RUF, § 373. 1923 – IV – 9)*

*„Denkt nicht an das Essen. So mancher Fastende, der den Gedanken an die Nahrung liebkost, ist schlechter als einer der nicht fastet. Nicht mit Heu werdet ihr den Organismus vorbereiten, sondern vermittels des Geistes.“ (RUF, § 166. 1922 – II – 19)*

*„Ich spreche von der Erweiterung des Bewusstseins, sie erfolgt allmählich, fast unmerklich, wie das Wachsen des Grases. Vor allem darf man dem Essen keine übertriebene Bedeutung beimessen.“ (RUF, § 237. 1922 – VI – 2)*

Buddha Gautama sagte einst: *„Wenn das geistige Ziel nur durch Verzicht auf Fleischnahrung erreicht werden könnte, dann hätten der Elefant und die Kuh es längst erreicht.“* Es gibt auch unter den Vegetariern unanständige Menschen, wenn auch sicherlich weniger als unter den Fleischessern. Es ist bekannt, dass unter sämtlichen Konfessionen der Erde bei den Buddhisten die geringste Kriminalität herrscht.

Die Selbstvervollkommnung beruht nicht allein nur auf dem Verzicht von Fleisch, Nikotin und Alkohol, sondern in erster Linie auf der Überwindung seiner negativen Eigenschaften. Dazu jedoch sind gute Gedanken und gute Werke erforderlich, der Glaube oder die Hoffnung auf eine gnadenweise Erlösung durch einen Gottessohn allein genügt keineswegs.

## 11. Feinstoffliche Welt und bluthaltige Nahrung

*„Die Teilchen höherer Energie, die in jedem menschlichen Organismus vorhanden sind, existieren entsprechend auch in den anderen Naturreichen. Das Tierreich und das Pflanzenreich verstehen es, das Energieteilchen auch in der Feinstofflichen Welt zu bewahren. Besonders einige Tiere, die in der Umgebung von Menschen lebten, halten ein bestimmtes Band mit dem Organismus des Bewohners der Feinstofflichen Welt aufrecht. Wenn Ich daher rate, zu Tieren gut zu sein, so will ich damit sagen, dass es besser ist, mit kleinen Freunden als mit Feinden zusammenzutreffen. Schließlich sollte man in allem Gleichmaß üben, da man sonst schädliche tierische Ausstrahlungen aufnehmen kann.“*

*So will Ich auch durch Hinweis auf die Pflanzennahrung von der Durchtränkung des feinstofflichen Körpers mit Blut bewahren. Das Wesen des Blutes durchdringt den Körper und auch den Astralleib sehr stark. Bluthaltige Nahrung ist nicht erwünscht, nur in Ausnahmefällen genehmigen Wir Fleisch, das in der Sonne getrocknet wurde ... So ist die Pflanzennahrung auch für das Leben in der Feinstofflichen Welt von Bedeutung.“ (AUM, § 277.)*

*„Jedwedes Töten steht in Widerspruch zur feurigen Natur. Jeder, der über die Feurige Welt nachsinnt, sollte nicht nur nicht töten, sondern ist sogar verpflichtet, Blutvergießen zu verhindern. Er muss wissen, dass Blutvergießen nicht nur in bestimmten Schichten der Feinstofflichen Welt Verwirrung stiftet, sondern auch eine Schändung der irdischen Natur darstellt. Bei bestimmten Völkern ist es aus denselben Gründen verboten, im Frühjahr den Saft der Bäume abzapfen. Wenn die Völker von je her die Missetat des Abzapfens des Baumsaftes erkannt haben, wie kommt es dann, dass man die Bedeutung von vergossenem Blut nicht versteht? Wenn der Übergang in die Feinstoffliche Welt ohne Blutvergießen vor sich geht, werden wir vor Annäherung jener finsternen Kreaturen bewahrt, die von den Ausstrahlungen des Blutes augenblicklich angezogen werden. Neben diesen physischen Gründen ist es an der Zeit, zu erkennen, was es bedeutet, ein Leben vorzeitig zu unterbrechen. Die Vernichtung eines irdischen Feindes durch Mord bedeutet Schaffung eines mächtigen Gegners in der Feinstofflichen Welt.“ (FW I, § 557.)*

Aus diesem Grund ist auch die Todesstrafe widersinnig. Man soll Verbrecher einer nützlichen Arbeit zuführen und sie von der menschlichen Gesellschaft so lange isolieren, bis sie die Gewähr bieten, dass sie aller Voraussicht nach keinen Schaden mehr anrichten.

*„Sobald die Menschen die Feinstoffliche Welt begreifen und die Lehre über die Feurige Welt annehmen, werden sie viele Stufen zum Sieg über das Fleisch vorwärtskommen.“ (FW II, § 357.)*

*„Verfeinerung des Herzens verlangt Verzicht auf Fleischnahrung, wobei Verstehen der Feinstofflichen Welt nicht allein auf den Schaden durch Verzehren verwesender Produkte hinweist, sondern auch aufzeigt, welche Nachbarn Verwesung anzieht. Freilich, es ist schwierig,*

zu sagen, worin der größere Schaden besteht – im Verzehren von Fleisch oder in der Anziehung der ungebetenen Gäste durch Fleisch. Sogar das getrocknete und das geräucherte Fleisch, das verhältnismäßig weniger schädlich ist, zieht durch seinen Geruch trotzdem Hungrige aus der Feinstofflichen Welt an, und werden diese auch noch mit gemeinen Reden begrüßt, so ergibt sich die schädlichste Gesellschaft. Wie ihr hörtet, nehmen viele ihre Nahrung schweigend ein oder führen würdige Tischgespräche.

*Jede Fäulnis ist unzulässig; auch zur Nahrung bestimmtes Gemüse darf nicht verwest sein.*

*Die Menschen brauchen nicht viel – zwei Früchte, etwas Getreide mit Milch. So kann man nicht nur innerlich rein sein, sondern wird sich vor vielen Nachbarn schützen.“ (HERZ, § 331.)*

*„Narkotika und Fleischnahrung tragen zur Harmonisierung der physischen mit der astralen Ebene nicht bei.“ (AY, § 439.)*

Es steht außer Zweifel, dass sich die niederen Wesen der Feinstofflichen Welt durch die Emanationen irdischer Fäulnis und Zersetzung nähern und ganz besonders vom Magnetismus des Blutes angezogen werden. Darum gibt es so viele verschiedene feinstoffliche Larven in der Nähe von Schlachthöfen, auf Friedhöfen, aber auch in Gaststätten, wo viel Fleisch gebraten und gekocht wird. Sie saugen sich buchstäblich an Vielfraße und Trunkenbolde an, die sich hauptsächlich von Fleisch nähren. Viele Menschen tragen auf der irdischen Ebene solche Vampire mit sich herum.

## 12. Todesschmerz bei Tier und Pflanze

Dass der hauptsächlichste Grund, der für den Vegetarismus ins Treffen geführt werden muss, in der Ablehnung des tierischen Blutes wegen seiner starken und schädlichen Emanationen besteht, beweist auch der Umstand, dass nicht nur die Tiere einen Todesschmerz empfinden, sondern auch die Pflanzen. Es ist nämlich ein Irrtum anzunehmen, dass Pflanzen beim Töten weniger Schmerz empfinden als Tiere. Das Bewusstsein einiger Blumen steht beispielsweise dem Bewusstsein zahlreicher niederer Tiere, wie dem der Fische und Insekten, nicht nach. Man soll deshalb nicht behaupten, dass Blumen und Pflanzen beim Abreißen oder Schneiden keinen Schmerz empfinden.

Aufgrund von zahlreichen Experimenten mit Pflanzen, die vom indischen Gelehrten Jagadis Bose durchgeführt worden sind, ist erwiesen, dass die Feinfühligkeit des pflanzlichen Nervensystems ganz erstaunlich ist. Der englische Dichter Bernhard Shaw besuchte einmal diesen indischen Gelehrten und lobte die Vorzüge der vegetarischen Lebensweise, wobei er betonte, dass seine entwickelte Empfindsamkeit es ihm nicht gestatte, wenn auch nur indirekt, einem lebenden Wesen ein Leid zuzufügen. Darauf bewies Böse dem Dichter anschaulich, welche Schmerzen selbst Mohrrüben und Kartoffeln erleiden, wenn sie geschnitten oder von den Zähnen auch eines feinfühligem Vegetariers mit Wohlbehagen zu Brei zermahlen werden. Das ist aber noch nicht so schlimm. Solch ein empfindsamer Mensch dürfte auch keine Bakterien töten, wozu er aber gezwungen ist, denn sonst dürfte er überhaupt nicht atmen, oder er müsste sich an Mund und Nase einen sehr dichten Filter befestigen, um zu verhindern, dass bei jedem Atemzug Hunderte von Bakterien ihr Leben lassen müssen.

Es gibt in Indien eine fanatische Sekte, die Jainas, die sich tatsächlich ein Tuch vor Mund und Nase binden, um keine Mikrowesen zu töten. Wenn sie auf der Straße gehen, blicken sie gebannt auf die Erde, um ja keine Raupe oder irgendein Insekt zu zertreten. Nicht aus religiöser Sentimentalität wird daher vegetarische Nahrung angeraten, sondern wegen ihrer großen Nützlichkeit für die Gesundheit und weil die starke Emanation des Blutes auch psychische Schäden hervorruft. Vegetarismus ist auch keinerlei Askese. Letztere hat sich übrigens durch Loslösung von den Banden der Erde als völlig wertlos erwiesen. Gautama Buddha sagte einst diesbezüglich: *„Es ist viel schwerer, einen geduldigen Menschen zu finden, als einen, der sich nur von Luft und Wurzeln nährt.“*

*„Viele Lehren verbieten jegliches Töten. Dennoch blieb es unausgesprochen, wie es sich mit dem Töten der winzigsten, nicht sichtbaren Wesen verhält? Man dachte an das vorsätzliche, dem bösen Willen entspringende Töten, andernfalls würde der Mensch mit jedem Atemzug zum*

*Mörder. Das Bewusstsein kann einem eingeben, wo die Grenze liegt. Das fühlende Herz wird den Menschen vom Töten bewahren.*

*Sogar ein sinnlos abgerissenes Zweiglein wollen wir zum Tempel tragen, anders gesagt, bemitleiden. Dasselbe Gefühl flüstert uns zu, uns vor dem Töten zu hüten.“ (BR I, § 238.)*

### 13. Vegetarismus und Gesetz des Opfers

In der Natur lebt alles auf Kosten des anderen. Man sollte über dieses große Gesetz des Opfers, das dem Leben des ganzen Universums zugrunde liegt, einmal meditieren, d. h. gründlich nachdenken. Dann würden die Menschen erkennen, dass sie nur auf Kosten anderer Lebewesen existieren.

In der niederen Natur ist dieses Opfer grausam, denn bis hinauf zum Menschenreich ist alles gezwungen, auf Kosten der niederen Natur zu leben und diese aufzuzehren. Sogar gleichartige Wesen fressen sich im Tierreich auf, übrigens ist auch den Menschen der Kannibalismus nicht völlig fremd geblieben.

Auf den höheren Ebenen des Seins wird das Opfer feiner und erhabener, doch bleibt es auch dort dennoch ein Opfer. Erst in den Höheren Welten verwandelt sich dieses Gesetz des Opfers zum Prinzip der Rückgabe und wird dadurch zu einer Quelle der Freude. So senden die Hohen Geister ihre Kräfte in die niederen Welten, indem sie jederzeit geistige Strahlen aussenden, welche die Menschen im wahrsten Sinn des Wortes geistig und psychisch ernähren. Die Menschen müssten nur bereit sein, sich diesem Strom zu öffnen. Manche der hohen Geister opfern sogar lange Zeit hindurch ihr verdientes Glück, indem sie in die irdische Sphäre, die der Hölle gleicht, niedersteigen und dort verbleiben, um die Evolution der Menschheit voranzutreiben bzw. ohne Unterbrechung zu korrigieren, anstatt in Ihrer Höheren Welt zu verbleiben und die Erde ihrem Schicksal zu überlassen.

Die moralisch sinkende Menschheit gleicht einem gigantischen Vampir, der die Höchsten Geister der Erde, die stete ewige Wache halten, aussaugt. Darüber hinaus werden auch ihre Jünger und Vollzugsorgane von den finsternen Wesenheiten vampirisiert und oftmals bis zur völligen Erschöpfung ausgesaugt, was nicht zuletzt ihren vorzeitigen Tod bewirkt. Ohne Zustrom hoher geistiger Kräfte und ohne todesmutigen Einsatz der Vertreter des Lichts hätte sich die Menschheit längst selbst vernichtet.

Darum muss in erster Linie immer an den Mitmenschen gedacht und ihm geholfen werden, damit sich die Völker nicht gegenseitig aufreiben und töten. Indem wir die Menschen bessern, verbessern wir auch das Los der Tiere; Menschen, die sich zu ihren Mitbrüdern grausam verhalten, werden auch Tiere misshandeln.

So wollen wir die Tiere lieben und sie immer gut behandeln, weil wir dadurch ihre Evolution beschleunigen. Doch wollen wir aus den Tieren keine Götzen machen. Nehmen wir das Gesetz des Opfers an, diesen ewigen Kreislauf des Energieaustausches im Schmelztiegel des Kosmos, der im ewigen Streben nach Vervollkommnung alles transmutiert.

### 14. Regeln für das Essen

**Beim Essen soll man schweigen und auch nicht zu lange Zeit bei Tisch verweilen.**

Besonders während des Essens sollte das innere Feuer nicht angestrengt werden. Es wird daher geraten, das Essen schweigend einzunehmen. **Ferner ist es sehr wichtig, weder in Zorn noch in Aufregung oder gereizter Stimmung zu speisen.**

*„Das Schweigen der Alten während der Mahlzeit hatte eine heilige Bedeutung. Aber das Verstehen der Heiligkeit birgt auch die Heilung in sich. So kann man sehr oft das Herz und die Nerven durch zweckmäßige Nahrungsaufnahme stärken. Wir sind keine Schlemmer, sondern jede Lebenstätigkeit muss zweckmäßig sein. Viele Arbeitende haben sich selbst vergiftet. Die Chinesen haben zuweilen ihren Feinden die Leber eines zum Zorn gereizten Hahnes zu essen gegeben. So findig sind menschliche Ränke. Aber in der Neuen Welt muss alles auf das Gute gerichtet sein.“ (HERZ, § 534.)*



*„Die Menschen irren, wenn sie nicht auf die Folgen bei Gereiztheit und Aufregung beim Essen achten. Bei solch unvernünftiger Handlungsweise bilden sich sehr starke Gifte. Viele Tage müssen verstreichen, bevor sich dieses Gift auflöst. Man sollte daran denken, dass es weit zuträglicher ist zu hungern, als ungesunde Nahrung zu sich zu nehmen. Als gebräuchliches Gegenmittel bei Gereiztheit und Aufregung empfehle Ich Milch in jedweder Form. Speisesoda verstärkt die Wirkung der Milch. Die Fähigkeit, sich der Aufregung bewusst zu sein, ist bereits ein bedeutender Schritt zur Erziehung des Herzens. Wenn es zur Aufregung kommt, sollte man fähig sein, sie wirksam zu bekämpfen; aber oft entsteht Gereiztheit durch Übermüdung. ...“ (HERZ, § 534.)*

Die Mahlzeiten sollten regelmäßig und zu bestimmten Tageszeiten eingenommen werden. Es ist schädlich, die Nahrung unregelmäßig und ohne bestimmte Notwendigkeit zu sich zu nehmen. Man darf dem Körper nur so viel Nahrung zuführen, als er notwendig braucht. Es ist sehr nützlich eine geregelte Lebensweise einzuhalten, weil der Körper auch geschützt werden muss.

## 15. Milch, Honig, Moschus und deren Bedeutung

*„Die Menschen suchen vergeblich nach neuen Heilmitteln und Arzneien, ohne die alten zu nutzen. Sogar Milch und Honig werden nicht ausreichend angewendet. Was hingegen könnte gesünder sein als pflanzliche Produkte, die durch eine Folgeentwicklung umgearbeitet wurden. Milch und Honig sind so unendlich vielfältig, und sie stellen das beste Vorbeugungsmittel dar, wenn sie vernünftig und wissenschaftlich angewendet werden. Es kommt nicht darauf an, einfach Milch zu trinken und Honig zu essen, sondern vor allem darauf, wie die Milch und der Honig beschaffen sind. Es ist richtig anzunehmen, dass es an jenen Stellen, die reich an Heilkräutern sind, den besten Honig gibt. Es ist klar, dass die Bienen ihre Essenzen nicht aus zufälligen Verbindungen zusammensetzen. Die Legende von den Bienen hat insofern Bedeutung, als damit die Aufmerksamkeit auf die besondere Eigenschaft des Honigs gelenkt wurde.*

*Darüber hinaus bedürfen viele Pflanzenprodukte der Erforschung. Die Menschen verhalten sich auf diesem Gebiet noch sehr rückständig, da sie sich mit den Definitionen »gut oder schlecht«, »frisch oder verdorben« zufriedengeben. Sie erfreuen sich an der Größe der Produkte, vergessen dabei, dass künstlich erreichte Größe die Qualität herabsetzt. Zur Entwicklung der Lebenskraft muss aus allen Naturreichen geschöpft werden.“ (BR I, § 148.)*

*„Oft werden die besten Heilmittel wenig geschätzt. Milch und Honig gelten als nahrhafte Produkte, sind aber als Regulatoren des Nervensystems völlig in Vergessenheit geraten. In reinem Zustand enthalten sie die wertvolle Urenergie. Gerade diese Eigenschaft muss in ihnen erhalten bleiben. Die Sterilisation der Milch und die Spezialbehandlung des Honigs entziehen diesen die wertvollste Eigenschaft. Ihr Nährwert bleibt, aber ihr grundlegender Wert schwindet.*

*Schließlich ist es wichtig, dass die Produkte im naturreinen Zustand genossen werden. Haustiere und Bienen müssen daher unter gesunden Bedingungen gehalten werden. Jede künstliche Reinigung macht die wahre Nutzenanwendung zunichte.*

*Das Wissen des Altertums schützte die Kühe als heilige Tiere und ersann eine spannende Legende über die Bienen. Mit der Zeit aber verloren die Menschen das bewusste Verhältnis zu den ursprünglichen Heilmitteln. In alten Heilbüchern wurde jedes Heilmittel auf seinen Nutzen und seinen Schaden hin untersucht. Aber so wertvolle Substanzen wie Milch, Honig und Moschus enthalten, wenn sie rein sind, nichts Schädliches. Man kann viele nützliche Heilmittel aus dem Pflanzenreich nennen, doch die meisten von ihnen sind in reinem Zustand am wirksamsten, wenn die Grundenergie, die ihnen, außer den sogenannten Vitaminen, eigen ist, nicht verlorengeht. Der Saft der Mohrrübe, des Rettichs sowie der Erdbeeren ist in rohem, reinem Zustand am gesündesten. Man kann deshalb verstehen, warum sich die Rishis im Altertum von diesen heilsamen Produkten genährt haben.“ (BR I, § 201.)*

*„Lobt jene Ärzte, die am Beginn einer Krankheit ein starkes tonisches Mittel verordnen. Wenn das Herz bereits geschwächt ist, ist es zu spät, der Krankheit Herr zu werden. Aufgabe des Arztes ist es, eine Krankheit zu erkennen und neue Kräfte zur Bekämpfung zu erwecken. Daher verweisen Wir vor allem auf Moschus. Aber diese wertvolle Substanz reicht nicht für alle,*

und deshalb lenken Wir eure Aufmerksamkeit wieder auf jene Pflanzen, von denen sich die Moschustiere nähren. Diese Zusammensetzung wird natürlich schwächer sein, aber sie liefert dennoch eine heilsame Substanz, die weitgehend angewendet werden kann. So kann man den Hauptfeind der Menschheit – alle Narkotika – vermeiden. Es ist nicht schwierig, die Substanz der Nahrung der Tiere ausfindig zu machen. ...“ (HERZ, § 123.)

## 16. Speisesoda und ihre Bedeutung

Speisesoda (Natriumbikarbonat = doppeltkohlen-saures Natron) ist ein Vorbeugungsmittel gegen Krebs, doch bei Magenkatarrh und Mangel an Magensäure darf sie nicht eingenommen werden.

„Speisesoda wird nicht ohne Grund »Asche des göttlichen Feuers« genannt. Sie gehört zu jenen bedeutenden Medikamenten, die zum Nutzen der Menschheit gegeben wurden. Man soll sich der Speisesoda nicht nur bei Krankheiten erinnern, sondern auch im Wohlbefinden. In Verbindung mit feurigen Wirkungen schützt Soda vor zerstörender Finsternis. Doch muss der Körper allmählich daran gewöhnt werden. Sie sollte täglich in Wasser oder in heißer Milch eingenommen werden, und zwar so, als ob sie den Nervenzentren bewusst zugeführt würde. Auf diese Weise kann allmählich Immunität erreicht werden.“ (FW II, § 461.)



„Soda ist nützlich und ihre Bedeutung steht mit dem Feuer im Zusammenhang. Soda-Hal-den selbst sind als Asche eines gewaltigen Brandes bezeichnet worden. So hat man bereits im Altertum die Bedeutung der Soda erkannt. Die Erdoberfläche ist für allgemeinen Gebrauch mit Soda bedeckt. Ebenso ist Wermut – das Öl der Artemis – ein gewaltiges Stärkungsmittel für die Nerven. Es vernichtet nicht, sondern reinigt feurig von schädlichen Ablagerungen.“ (FW III, § 595.)

## 17. Baldrian und Pfefferminze

Der Baldrian gehört zur Kategorie der Lebensspender und seine Bedeutung kommt der des Blutes im Organismus gleich. Okkult gesehen ist Baldrian das Blut der Pflanzenwelt. Er sollte ohne Unterbrechung täglich und dauernd eingenommen und als tägliche Nahrung betrachtet werden. Außer als Tee kann man ihn auch als Tinktur nehmen, indem die Baldrianwurzeln in Alkohol angesetzt werden. Zwanzig bis dreißig Tropfen täglich genügen. Für medizinische Zwecke darf Alkohol verwendet werden, da es in vielen Fällen nicht möglich ist, die Krautesenzen anders herauszuziehen und haltbar zu machen. Ätherische Zusätze sollen jedoch vermieden werden. Am besten ist es, Baldriantee aus Wurzelguss zu trinken, und zwar mindestens einmal täglich am Abend.

Neben Baldrian ist auch Pfefferminze sehr wichtig. Sie kann in allen Formen innerlich und äußerlich angewendet werden und hilft speziell bei Darmerkrankungen. Man kann auch Pfefferminze mit Baldrian mischen und den Tee täglich abends trinken. Auch bei Entzündungen der Zentren hilft Pfefferminze. Im Sommer, bei starker Hitze, sind Einreibungen mit Menthol im Gesicht und Nacken wohltuend. Pfefferminzdampfe helfen bei einigen Arten von Asthma. Den Duft von Pfefferminze lieben die Bewohner der niederen feinstofflichen Welt nicht. Darum



ist es angebracht, entweder lebende Pfefferminze-Pflanzen in den Wohnungen zu halten oder Pfefferminzöl zu verwenden, indem man einige Tropfen in eine Schale mit heißem Wasser gibt. Das billigere Eukalyptusöl erzielt übrigens eine ähnliche Wirkung. Wermut-Öl ist gut als Einreibung gegen geschwollene Drüsen. Auch hilft schwacher Wermut-Tee in solchen Fällen.

## 18. Vitamine und ihre bewusste Aufnahme

*„Es ist richtig, die Bedeutung der Vitamine zu erforschen, doch dabei sollte man auch Versuche über die Einwirkung der psychischen Energie anstellen. Man wird bemerken, dass die bewusste Aufnahme von Vitaminen ihre Wirkkraft um ein Vielfaches steigert. Gleicherweise kann man beobachten, dass die Aufnahme von Vitaminen in gereiztem Zustand das Gift »Imperial« vermehrt, da sich eine unbewusste Energie zu dem Zeitpunkt verstärkt, an dem sich das Bewusstsein sammelt. So kann man verstehen, warum die Nahrungsaufnahme bei den Menschen des Altertums als heilig galt. Es ist auch leicht zu verstehen, wie sehr Erkenntnis jedwede Energie steigert. Wie viele einfache Versuche können bei einem Minimum an Beobachtung durchgeführt werden.“ (HIE, § 236.)*

*„Beachtet die Nährwerte von Gemüse und Getreide und ihr werdet viele Überraschungen erleben. Der Mangel an Unterscheidung in der Auswahl menschlicher Nahrung ist erstaunlich.“ (AY, § 42.)*

## 19. Höhenluft und Nahrung

*„Ihr wisst, dass in einer Höhe von 3.400 Meter der Astralkörper eine bestimmte Eigenschaft annimmt. Gleicherweise hat für jeden Körper jede Höhe eine besondere Bedeutung. Ihr konntet beobachten, dass der Mensch in einer Höhe von 2.100 Meter weniger Nahrung benötigt, und dieser Bedarf wird allmählich weiter abnehmen, bis sich in einer Höhe von 4.900 Meter ein beträchtlicher Unterschied zeigt. Ich rate, in einer Höhe von über 2.700 Meter den Genuss von Wein, Kaffee, Pfeffer und anderen Gewürzen zu meiden. Bei 5.200 Meter Höhe ist selbst vom starken Tee abzuraten. Mit dem sich verringernden Nahrungsbedürfnis geht die Abnahme des Schlafbedarfs parallel; man braucht nicht über sechs Stunden in Betracht zu ziehen, und bei 6.100 Meter genügen vier Stunden Schlaf. So ist es verständlich, dass man in großen Höhen fast ohne Schlaf auskommen kann und die Frage des Nahrungsbedarfs verschiedene Überlegungen nötig macht.*

*Es ist unmöglich, dort den euch empfohlenen Baldrian mit Gewürzen zu nehmen. Jedenfalls ist es in großen Höhen schädlich, dieselbe Menge Nahrung zu sich zu nehmen wie in den Niederungen. Die Berge sind so bedeutungsvoll, weil sie uns von den niederen Bedingungen der Erde freimachen. Auf den Höhen kann man fühlen, dass man sich über die üblichen irdischen Bedürfnisse erhoben hat. Wenn selbst für den Astralkörper eine Höhe von 3.400 Meter bedeutungsvoll ist, dann erheben jede weitere 300 Meter den physischen Körper in besondere Zustände. Es wäre ein nicht wieder gutzumachender Fehler, zu versuchen, die Bedingungen auf den Bergen den irdischen Gewohnheiten anzugleichen.*

*Denkt daran und befolget dies!“ (AY, § 73.)*

## 20. Gesundheit und kosmisches Geschehen

*„Wenn Ich zur Vorsicht mahne, denke Ich an verschiedene Bedingungen. Der Gesundheitszustand steht mit verschiedenen kosmischen Geschehnissen im Zusammenhang. Man sollte ihn nicht allein auf Erkältung oder Verdauungsstörungen zurückführen. Die chemische Einwirkung der Gestirne entspricht einer nicht geringen Dosierung von Medizinen und anderen Zusammensetzungen, die den Organismus merklich beeinflussen können. So sind auch Nervenkrankheiten nicht allein auf Besessenheit, sondern auch auf kosmische Einflüsse zurückzuführen. Warum denn über die vielen Nervenkrankheiten überrascht sein? Ich habe schon oft auf den Schre-*



cken dieser Seuchen hingewiesen. Sie sind ansteckend und in vielen Fällen liegt ihnen eines zugrunde, nämlich die Verletzung des feinstofflichen Körpers. Ein neuer Beweis dafür, wie nötig es ist, unverzüglich mit dem Studium der psychischen Energie zu beginnen.“ (FW I, § 486.)

„Sicherlich, die Atmosphäre ist schwer. Für Uns ist die Verdichtung der die Erde umgebenden niederen Schichten bemerkenswert. Ursachen dafür gibt es viele; doch der Kampf kann unmöglich ohne Folgen bleiben. Umso mehr sollte man um seine Gesundheit besorgt sein. Ja, größte Sorgfalt in allem ist nötig.“ (AUM, § 307.)

Da die fortschreitende geistige Entwicklung mit einer steigenden Verfeinerung des physischen Körpers verbunden ist, muss der Schüler auf dem geistigen Pfad seiner Gesundheit besondere Aufmerksamkeit schenken. **Der geistige Mensch wird sensibler und empfindsamer und bedarf deshalb auch einer reinen vegetarischen Nahrung.** Nicht nur zahllose Leiden sind durch Umstellung auf vegetarische Nahrung geheilt, sondern sogar manches Leben gerettet worden.

**Es ist sehr wichtig, dass man sich bei der Arbeit nicht übermüdet.** Mit einem feinen Instrument kann man überdies auch keine schweren Arbeiten verrichten, weshalb sensible und geistige Menschen solche unterlassen sollten. Die kosmischen Bedingungen sind im Zeitalter des Harmagedons der Kultur, in der bereits angebrochenen großen Auseinandersetzung zwischen Licht und Finsternis, furchtbar schwer. Es muss daher jeder Strebende sehen, wie er am besten durchkommt. Überanstrengungen sollten von geistig ausgerichteten Menschen vermieden werden.

## 21. Allgemeine Weisungen

„Zur Frage der Ernährung sollte vermerkt werden, dass es notwendig ist, täglich Rohkost und Obst zu essen. Ebenso ist rohe Milch von gesunden Kühen der gekochten vorzuziehen sowie Vollkornbrot. So nimmt man ausreichend Vitamine zu sich, ohne das Essen durch nutzlose Nahrung zu vermehren. Doch sollte man sich mit Gedanken über das Essen nicht belasten, da solche Gedanken oft viele wertvolle Bestrebungen trüben. Wer das Gleichmaß zwischen leiblichen und geistigen Erfordernissen gefunden hat, steht bereits an der Schwelle des Verstehens der Höheren Welten.“ (FW I, § 484.)

„Pflanzennahrung ist gesund, besonders Orangen. Moschus ist kein Mittel gegen Diabetes, doch nützlich für das Gleichgewicht. Zuckerkrankheit kann man im Anfangsstadium durch Suggestion heilen, wenn die Wirkung genügend stark ist. Milch und Speisesoda sind immer gut. Nicht nützlich sind Bohnenkaffee, russischer Tee und alles, was inneren Alkohol entwickelt.“ (FW III, § 536.)

Jedes Gemüse hat seine besondere Wirkung und es werden auch durch die einzelnen Sorten verschiedene Reaktionen hervorgerufen. So wirkt Spargel beispielsweise auf die Nieren, der Sellerie auf die Geschlechtsorgane. Knoblauch ist ein ausgesprochenes Medikament und darf nicht als Nahrungsmittel verwendet werden. Er reduziert vor allem den Blutdruck und hilft bei Arterienverkalkung. Bei andauerndem Gebrauch reizt Knoblauch jedoch die Leber und begünstigt auch die Zuckerkrankheit, die im Orient auffallender Weise bei starkem Knoblauchgenuss sehr häufig auftritt. Rettich stärkt das Gehirn, Karotten sind günstig für die Leber, von beiden sollen die Säfte getrunken werden.

Gemüse, das nicht nützlich ist, ruft Verdauungsbeschwerden hervor. Wenn wir das Gemüse seiner Nützlichkeit nach beurteilen wollen, so ist dieses ebenso wie Obst an den aktiven Farben, wie gelb, orange und rot zu erkennen. Die anderen hellen Farben wie grün und ähnliche sind nicht mehr so günstig. Bei Gemüse stehen daher an erster Stelle Karotten und Tomaten, an zweiter Stelle Salate, Kraut und Kohl. Karfiol ist weniger wertvoll. An dritter Stelle seien die Erbsen und Bohnen erwähnt. Beide blähen jedoch und können Verdauungsbeschwerden hervorrufen. Bei Rheumatismus und Gicht sind weder Erbsen noch Bohnen zu empfehlen. Gurken



können ebenfalls hier eingereiht werden, sie sind weniger wertvoll und schwer verdaulich. Kürbis ist neutral, Artischocken enthalten viel Eisen und sind gut für die Nerven.

Von den Früchten sind am nützlichsten: Orangen und Äpfel. Letztere sollen immer auf dem Tisch sein. Wichtig sind auch Zitronen wegen des hohen Gehaltes an Vitamin C. Weniger wertvoll sind Birnen, Pfirsiche, Kirschen und Pflaumen. Erdbeeren sind gut, speziell Wald-erdbeeren, wie überhaupt sämtliche genießbaren Waldfrüchte besser sind als jene, die im Garten gezogen werden. Preiselbeeren sind nützlich gegen Rheumatismus.

Milchprodukte sollen nach Möglichkeit frisch genossen werden. Topfen ist sehr günstig, ranzige Butter muss vermieden werden. Leider wird Butter heute in Kühlhäusern gestapelt; auch wenn sie dort scheinbar frisch bleibt, wird sie dann bei Gebrauch wesentlich früher ranzig als frische Butter. Für die vegetarische Diät wird kein tierisches Fett empfohlen, sondern nur Olivenöl, Sonnenblumenöl und andere leicht verdauliche Pflanzenöle, nach Möglichkeit kaltgeschlagen, da das Erhitzen von Fetten überhaupt vermieden werden soll.

## 22. Die Umstellung auf Vegetarismus

*„Es wurde richtig beobachtet, dass der Organismus drei Jahre braucht, um sich von fleischlicher Nahrung auf vegetarische Kost umzustellen.“ (FW I, § 112.)*

Wer an Fleischnahrung gewöhnt ist und diese in großen Mengen zu sich nimmt, dem wird es selbstverständlich sehr schwer fallen, sich plötzlich auf Cerealien und vegetabile Nahrung umzustellen. Eine plötzliche Umstellung würde auch unerwünschte Reaktionen im Körper hervorrufen. Darum ist bei einer Umstellung stets Vorsicht geboten und ein allmählicher, sich auf mehrere Jahre erstreckender Übergang notwendig. Außerdem ist jeder Fall individuell und jeder Mensch muss eigene Erfahrungen sammeln.

Entscheidend für die Umstellung auf vegetarische Nahrung ist die geistige Einstellung. Das Verlangen nach Fleischnahrung muss bewusstseinsmäßig allmählich ausgelebt werden, desgleichen auch das Verlangen nach Tabak und Alkohol. Jeder Zwang würde nur einen schädlichen Rückfall hervorrufen. Es gibt nur wenige Menschen, die so willensstark sind, dass sie bei einer plötzlichen Änderung ihrer Ernährungsweise nicht rückfällig werden. Eine allmähliche, aber zielstrebige Umstellung ist sowohl vom geistigen als auch vom medizinischen Standpunkt aus zu empfehlen.

**Die Entwöhnung von Fleisch, Nikotin und Alkohol gehört zu den schwierigsten Aufgaben in der menschlichen Entwicklung.** Wenn man diese Wandlung einmal erfolgreich hinter sich hat, wird einem die neue Lebensweise als wesentlich gesünder und schließlich auch als selbstverständlich erscheinen. Allerdings ist damit nicht gesagt, dass der Mensch einen Garantieschein für absolute Gesundheit erworben hat. Das ist bei der heute steigenden Radioaktivität und Verwendung von Giften im Obst- und Gemüsebau sowieso unmöglich. Dazu kommen noch schädliche außerplanetare Einflüsse, sogar vom Mond her, denen sensible Menschen sehr stark ausgesetzt sind.

Nicht zuletzt haben die Menschen noch karmische Schulden abzutragen, die bis zu vier Inkarnationen, d.h. Jahrtausende zurückreichen. Viele von uns büßen heute alte Ernährungssünden. Alle Menschen haben in der Vergangenheit ausnahmslos gegen die Regeln der natürlichen Ernährung verstoßen und müssen heute leiden. Leute, die heute über die Notwendigkeit des vegetarischen Lebens unbekümmert lächeln und glauben, sich darüber hinwegsetzen zu können, werden vielfach noch in diesem Leben, spätestens aber im nächsten eines Besseren belehrt werden. Es gibt keinen auf Erden begangenen Fehler, der nicht im irdisch einverlebten Zustand wieder gebüßt werden müsste.

Wer heute viel und schwer bezahlt, geht seiner Befreiung entgegen. Es erwachen bei allen Menschen, die bewusst den geistigen Pfad beschritten haben und Fleisch, Nikotin und Alkohol meiden, allmählich die geistigen Zentren des höheren Bewusstseins, die sogenannten

Chakren, die auf natürliche Weise, ohne jedwede mechanischen Übungen, höhere Fähigkeiten mit sich bringen. Dieses Entflammen der Chakren ist jedoch von sogenannten »Heiligen Schmerzen« begleitet, von denen auch sämtliche wahren Heiligen der Vergangenheit betroffen waren. Im Prozess der Überwindung und Verfeinerung der Materie sind sie unausbleiblich.

Jünger und Jüngerinnen auf dem geistigen Pfad erhalten nach langer Beobachtung von Oben ihren Fähigkeiten entsprechende Aufgaben in der menschlichen Evolution zugewiesen. Damit beginnt ein schwerer Kampf mit wachsender Verantwortung. Es gibt im Allgemeinen kein Leben ohne Kampf, denn dieser ist die Grundlage der Existenz und des Fortschritts überhaupt. Man muss den Kampf deshalb lieb gewinnen; denn er stählt den Geist. Nur muss er auf eine höhere Ebene gehoben werden. Geistige Auseinandersetzung kann sich in völliger Toleranz in gegenseitiger Hochachtung vollziehen, nach der Formel: *„Der Wille deines Gottes geschehe“*. Dies bedeutet aber nicht, Böses zu dulden, sondern man muss ihm energisch entgegentreten.

Es vergeht kein Tag, an dem ein verantwortlicher Mensch nicht ringen müsste; wenn nicht anders, so um die Existenz seines Werkes, das hinter seinem Rücken zu zerstören versucht wird. Der Jünger auf dem geistigen Pfad übernimmt schwere und verantwortungsvolle Aufgaben, er zieht in zunehmendem Maß neue Menschen und Mitarbeiter an, für deren Entwicklung er ebenfalls die Verantwortung zu übernehmen hat. Diese Last steigt besonders bei den Meistern der Weisheit, die Ihre Schüler sogar in Ihr Bewusstsein aufnehmen, weshalb die Zahl dieser Schüler in der Regel an den Fingern einer Hand gezählt werden kann. Der Meister Bhagavan Rama Krishna, der im vorigen Jahrhundert in Indien lebte und seine hohen Lehren seinem Schüler Svami Vivekananda übermittelte, der sie niederschrieb, starb wegen Undiszipliniertheit seiner Schüler an Krebs. So groß und schwerwiegend war die Last des unteren Versagens. Wenn die Meister der Weisheit zur Erfüllung hoher Aufgaben den irdischen Plan betreten, müssen sie sich auch den irdischen Bedingungen unterwerfen. Siehe Christus Jesus und Buddha. Jesus zeigte übrigens das klassische Beispiel, wie die Gottessöhne Ihr Kreuz nach »Golgatha« tragen, um den Menschen den Weg zur Selbsterlösung zu weisen und sie zu ermuntern, ihr kleines Kreuz ebenfalls freiwillig auf sich zu nehmen.

## 23. Diät und Vegetarismus

Da der Vegetarismus in erster Linie eine medizinische Empfehlung ist, eignet er sich in verschiedenen Variationen ganz besonders als Diät bei sämtlichen inneren Erkrankungen. Es gibt Krankheiten, bei denen der Fleischgenuss überhaupt verboten ist, beispielsweise bei Gelbsucht, die man am besten mit vegetarischer Diät ausheilt, indem man viel Karottensaft trinkt. Da es aber Fleischesser gibt, die lieber sterben als den gewohnten Fleischgenuss aufzugeben, hat die Medizin Mittel erfunden, die in Form von Injektionen und Infusionen zur Anwendung gelangen. So wird vielfach in den Spitälern im Interesse der Fleischesser eine veraltete Diät aufrechterhalten. Selbst die fleischlose Diät, die aus Kohlehydraten (Stärke und Zucker) besteht, wird übermäßig mit tierischen Fetten und Zucker zubereitet, was Verdauungsbeschwerden verursacht, da die Kombination von Zucker und Fett genauso wie fettes Fleisch schwer verdaulich ist.

Kritiker werden einwenden, dass auch das von der LEBENDIGEN ETHIK gestattete, geräucherte Fleisch vom Standpunkt der Diät schädlich ist. Das ist richtig. Doch diese Ausnahme ist nur für den Fall der äußersten Not gestattet, wenn keine anderen Lebensmittel vorhanden sind, und zwar deshalb, weil geräuchertes oder getrocknetes Fleisch die schwächsten Blut-Emanationen aufweist und daher vom geistigen Standpunkt aus unter allen Fleischsorten den geringsten Schaden verursacht. Diese Ausnahme sollte jedoch nicht dazu verleiten, sich jetzt eifrig auf Selchfleisch und Wurst anstatt auf vegetarische Nahrung zu verlegen.

*„Wer sich im Voraus für längere Zeit eine bestimmte Diät festlegt, handelt unklug. Da Nahrung Brennstoff bedeutet, hängt sie vor allem vom jeweiligen Bedarf ab. Dieser Bedarf richtet sich nach den kosmischen Strömen. Kosmische Ströme können dazu beitragen, den Magen*

*nicht zu überfüllen oder umgekehrt. Bei kosmischen Spannungen ist Nahrungsaufnahme besonders schädlich. Sie kann Erkrankungen der Leber, der Nieren oder Krämpfe in den Eingeweiden verursachen.*“ (FW I, § 361.)

Zur Reinigung des Organismus kann folgende Kur, die sich über vier Wochen erstrecken soll, empfohlen werden. In der ersten Woche Milch und alte Semmeln, in der zweiten Woche gedünstetes Getreide, vor allem Weizenbrei ohne Salz und ohne Zucker, in der dritten Woche gedünstetes Gemüse, ohne Salz und in der vierten Woche rohes Gemüse, bzw. Gemüsesäfte. Während der Kur soll abends immer ungezuckerter Baldriantee getrunken werden.

Chloriertes bzw. chemisch gereinigtes Wasser ist nach Möglichkeit zu meiden, da Schäden früher oder später unausbleiblich sind. Reines Hochquellwasser ist am gesündesten. Manches Hochquellwasser hat sogar eine Heilwirkung, sofern es nicht durch Druckturbinen geleitet wird, wie dies heute in großen Städten häufig der Fall ist, wodurch die günstigen Wirkungen zerstört werden.

## 24. Denaturierung und chemische Behandlung von Lebensmitteln

Um Lebensmittel haltbar und für das Auge ansehnlich zu machen, werden diese heute vielfach einer chemischen Behandlung unterzogen, vor allem werden sie gefärbt und damit völlig denaturiert. Beispielsweise werden oftmals Orangen zwecks Erzielung eines höheren Preises künstlich gereift, wobei die schöne Farbe verlorengeht. Sie werden dann künstlich gefärbt und büßen den angenehmen Duft ein. Ja, sogar mit künstlichem Orangen-Parfüm wird nachgeholfen.

Ein sehr großes Übel ist das Spritzen von Obst. Das Gift zur Vertilgung der Insekten dringt tief in die Obstschale ein. Eine natürliche Vertilgung durch Singvögel, die sich von Insekten ernähren, wäre wesentlich zweckmäßiger. Durch die Spritzgifte werden zudem die Singvögel vernichtet.

Nicht allein beim Obstbau werden Gifte angewendet, auch zur Insektenvertilgung in den großen Getreidesilos. So werden z. B. Lebensmittellager mit DDT desinfiziert und dadurch erst richtig mit Giften infiziert. Empfindliche Menschen erleiden auf diese Art Leber- und Nierenschäden. Bei der Denaturierung des gemahlten Vollkorns zu Weißmehl gehen fast sämtliche Vitamine verloren. Es wird deshalb auch hier versucht, die verlorengegangene Vitaminmenge künstlich beizufügen, woran natürlich die pharmazeutische und chemische Industrie äußerst interessiert ist. Dieses Verfahren ist jedoch zwecklos und für die Gesundheit schädlich. Es bringt lediglich der betreffenden Industrie einen Gewinn. Wozu aber zuerst die natürlichen Vitamine entfernen und zerstören und nachher künstliche beimengen, die obendrein schädlich sind?

Nicht genug dessen werden heute im Gartenbau zur Schädlingsbekämpfung überall Gifte frei auf dem Markt verkauft. Man denke nur an das E 605. Eine geringe Dosis davon genügt, um einen Menschen zu vergiften. Es ist ein Verbrechen, dass derartige Gifte im Gartenbau und in der Landwirtschaft zur Parasitenbekämpfung freigegeben wurden. Es gibt kein Schädlingsbekämpfungsmittel, das mit seinen chemischen Wirkstoffen die Insekten allein vertilgen würde. Jedes dieser Mittel dringt in die Pflanzen und Früchte selbst ein. In dieser Hinsicht versagen leider die Gesundheitsbehörden.

Überdies wurde auf dem bereits erwähnten Ernährungskongress in Stuttgart festgestellt, dass alle künstlichen Farbstoffe schädlich sind, selbst die Antibiotika rufen sekundär Schäden hervor, indem sie die Darmflora zerstören. Wohin man sieht, überall werden Lebensmittel vergiftet, wenn auch nur in Spuren, aber diese reichen aus, um spätere schlimme Krankheiten zu verursachen, von denen in erster Linie die Leber, die Nieren, der Magen und der Darm betroffen werden. Wer die Möglichkeit hat, möge nur biologisch gezüchtetes Gemüse und Obst verwenden und die Bestrebungen zur Verbreitung reiner Nahrung unterstützen.

Durch die verbrecherische Verwendung von Spritzgiften, Schädlingsbekämpfungsmitteln, künstlichen Vitaminen und Farbgiften und nicht zuletzt durch die Einwirkungen der steigenden Radioaktivität zufolge Sprengung von Atombomben wird leider heute oftmals die beste vegetarische Ernährung illusorisch. Man möge deshalb energisch den Kampf gegen diese Volksvergiftung aufnehmen.

## 25. Die Beachtung guter Ratschläge

Es ergeben sich sehr häufig furchtbare Folgen, wenn die Anordnungen der Hohen Weltlehrer, wie Buddha, Christus und Morya missachtet werden. Sehr viele Menschen widersetzen sich Ihren nützlichen Ratschlägen oder erfüllen sie nur äußerlich, um in ihrer Umgebung nicht Anstoß zu erregen, innerlich aber stellen sie sich dagegen. Letzteren Umstand sollte man aufmerksam beachten.

Würden diese Menschen doch begreifen, wie wenig ihr nach außen hin geheucheltes Lächeln gilt. Der beste Ratschlag verliert an Bedeutung, wenn er innerlich verneint wird, dann verbleibt eben nur die äußere Schale. Auch sollte man bedenken, wie viele gute Anweisungen einfach verdreht oder gar ins Gegenteil verkehrt werden. Als Beispiel nehme man die Ernährungsfrage. Die Hohen Meister sind entschieden gegen die Fleischnahrung, sie hat in genügendem Maß die Evolution gehemmt, doch es gibt oft viel Hunger und dann kann im äußersten Fall geräuchertes oder getrocknetes Fleisch erlaubt werden. Alkohol betäubt den Geist, aber es gibt Erkrankungen, bei denen Medikamente, die im Alkohol angesetzt sind, notwendig sind. Dasselbe gilt für das Verbot von Narkotika, doch es gibt unerträgliche Leiden, bei denen der Arzt zu Betäubungsmitteln greifen muss. Diese Ausnahmen aber dürfen nicht zur Regel werden, sonst betrügen sich die Menschen selbst, um ihren Schwächen weiterhin zu huldigen.

## 26. Gemäßigter Vegetarismus – die Forderung der neuen Zeit

Wie aus den vorliegenden Ausführungen hervorgeht, empfiehlt die LEBENDIGE ETHIK einen gemäßigten Vegetarismus, der von Menschen, denen es ernst mit ihrer Selbstvervollkommnung ist, angenommen werden kann. Der Übergang von der Fleischkost auf Pflanzkost wird durch diese mäßigen Forderungen erleichtert, weshalb der Vegetarismus im Lauf der kommenden Jahrhunderte von vielen Menschen des Westens auch angenommen werden kann. Wer über diesen gemäßigten Vegetarismus noch hinausgelangen will, kann sich ganz auf Obst und Getreide umstellen, doch vor radikalen Experimenten wird im Allgemeinen gewarnt. Extreme waren noch nie von dauerndem Vorteil, in allem ist die »goldene Mitte« von Nutzen. Neben der Enthaltung von Fleisch ist die Reinigung der Gedankenwelt unbedingt erforderlich. Es ist von ungeheurer Bedeutung, ständig wohlwollende Gedanken zu hegen und in den Weltraum zu senden sowie das böswillige Kritisieren anderer Menschen zu unterlassen. Ein radikaler Vegetarismus jedoch ist wertlos, wenn auf der anderen Seite die ethischen Forderungen nach Reinigung der Gedankenwelt und nach einer wohlwollenden Haltung seinen Mitmenschen gegenüber in den Wind geschlagen werden.

Die Menschen begreifen nur schwer, dass auf dem Weg der Vervollkommnung die Reinigung der Gedankenwelt, die Veredelung der Impulse, der Absichten und der Gefühle sowie die Erweiterung des Bewusstseins äußerst notwendig ist, denn das Karma, dessen Tilgung den Menschen große Schwierigkeiten bereitet, wird vorwiegend in Gedanken geschaffen. Diese Erwägungen aber sollen das Gewissen nicht einschläfern und dazu verleiten, die Umstellung auf vegetarische Ernährung auf die nächste Inkarnation zu verschieben. Versäumtes kann nur unter größten Leiden und Schwierigkeiten nachgeholt werden. Je früher diese notwendige Umstellung erfolgt, umso günstiger wird die Wirkung für die kommende Evolution sein.





Quellenangabe:Übersicht der Werke von MAITREYA MORYA:

Blüten aus Moryas Garten:      Abkürzungen:

**DER RUF**                              RUF      §§ 387**ERLEUCHTUNG**                      ERL      §§ 358

Das neue Zeitalter:

**GEMEINSCHAFT**                      GEM      §§ 275

Lehre der Lebendigen Ethik – in sieben Themen:

**AGNI YOGA**                              AY      §§ 670**UNBEGRENZTHEIT** (Teil 1 und 2) UNB      §§ 918**HIERARCHIE**                              HIE      §§ 460**HERZ**                                      HERZ      §§ 600**FEURIGE WELT I**                              FW I      §§ 666**FEURIGE WELT II**                              FW II      §§ 470**FEURIGE WELT III**                              FW III      §§ 618**AUM**                                      AUM      §§ 600**BRUDERSCHAFT I**                              BR I      §§ 610**BRUDERSCHAFT II** (Teil 1 und 2) BR II      §§ 955**Briefe von Helena Ivanova Roerich**

2 Bände: HIR I, HIR II



**MORYA** – indischer Rajputprinz, dessen Geist zum großen Geist des MAITREYA entrückt und von diesem erleuchtet bzw. überschattet worden war. Diese Auftrags-Porträtzeichnung des Künstlers Hermann Schmiechen 1884 wurde häufig nachgemalt, jedoch erreichten die Kopien nur Ähnlichkeit mit dem „**Antlitz des Lehrers**“, weshalb es mit nachgemalten Kopien bei Meditationen zu Misserfolgen kommen kann!

---

**Die Lebendige Ethik zeigt den Weg einer vernünftigen Selbsterziehung durch angewandte Ethik.**

## Bildet Sterne helfender Gedanken

Viele verantwortungsbewusste und besorgte Menschen suchen nach einer Aktion, die ohne großes Aufsehen, ohne Vereinszugehörigkeit und politisches Risiko einen größtmöglichen Erfolg verspricht, um dem Gefühl der Verantwortung der Weltsituation gegenüber nachzukommen. Es gibt eine Möglichkeit, die in aller Stille durchgeführt werden kann, kein Geld kostet und dennoch die aktive Mithilfe jedes verantwortungsfreudigen Menschen ermöglicht, auch wenn er noch so bescheiden, unbedeutend oder arm ist. Sende ab sofort positive und aufbauende Gedanken in den Weltraum. Ein guter Gedanke schützt dich und hilft deiner Seele in das Licht zu wachsen, er ist auch sonst eine höchst reale Kraft weitreichender Wirkung. Versuche niemals, deine Gegner oder sonstige unliebsame Personen in Gedanken zu vernichten, denn böse Gedanken kehren wie ein Bumerang auf den Urheber zurück. Nur mit Gedanken der Hilfsbereitschaft, der Nächstenliebe und des Friedens werden wir selbst unsere gleichsam hilflose eigene Lage und die der Menschheit verbessern. Durch diese kraftvollen und wertvollen Gedanken wird der Menschheit und dem Weltfrieden am besten geholfen. Helfen wir daher durch die Kraft unserer guten Gedanken und senden wir des öfteren am Tage folgende Anrufung in den Weltraum:

*„Aum – Tat – Sat – Aum“*

*Quell des Lichts im Universum,  
strahle Licht ins Menschendenken,  
es werde lichter auf Erden!*

*Quell der Liebe im Universum,  
ströme Liebe aus in alle Menschenherzen,  
möge Liebe blühen auf Erden!*

*Quell der Weisheit im Universum,  
gieße Wissen aus und Weisheit,  
lass Erkenntnis walten auf Erden!*

*Quell des Friedens im Universum,  
stärke Frieden und Gerechtigkeit,  
mögen Glück und Freude sein auf Erden!*

*Quell der Macht im Universum,  
siegle zu die Tür zum Übel,  
dass der Plan des Guten sich erfülle!*

*„Aum – Tat – Sat – Aum“*



**LEOBRAND** – Leopold Brandstätter. \* 20. Februar 1915 in Wallern, † 26. Februar 1968 in Linz, war österreichischer Naturphilosoph und Geisteswissenschaftler. Seine schriftstellerischen Werke befassen sich mit Ethik, Geisteswissenschaft, Psychologie, Philosophie, Politik, Weltanschauung und Architektur. Er übersetzte in den 1950er-Jahren mit einem baltisch-deutschem Team die Weisheitslehre der Lebendigen Ethik aus dem Russischen und ebnete damit dieser Philosophie den Weg in den deutschen Sprachraum. LEOBRAND gründete eine (nicht öffentliche) **Schule für Lebendige Ethik**, verfasste bereits Jahrzehnte vor Einführung des Ethikunterrichtes an öffentlichen Schulen **36 Lektionen über Lebendige Ethik** als erstes, überkonfessionelles Lehrmittel für die ethische Grundschulung, hielt unzählige Vorträge und leitete Seminare. Von LEOBRANDS Vorträgen sind Tonaufzeichnungen erhalten. Diese historischen Tondokumente bieten die Möglichkeit, die philosophischen Analysen des großen Denkers LEOBRAND nachzuvollziehen/mitzudenken und eröffnen dem Zuhörer neue Perspektiven der geistigen Dimension des Lebens. Die philosophische Treffsicherheit und die Klarheit der Formulierungen sind ein Markenzeichen LEOBRANDS.

Besonders hervorzuheben ist die neue, universelle Gotteserklärung. Für diese neue, völlig eigenständige Gottesvorstellung wurde ein neuer Terminus geschaffen: „**UNIVERSALO**“ LEOBRANDS Gotteserklärung basiert auf hierarchischer Grundlage, auf Naturbeobachtungen und verschmilzt mit dem gesamten Dasein. Sie schließt viele philosophische und historische Vorstellungen und auch modernste Erkenntnisse über relativ unsterbliche geistige Kraftfelder in die Erklärung mit ein. LEOBRAND formulierte damit die erste und bislang einzige geisteswissenschaftliche Definition Gottes und prägte ein neues Weltbild. Er entzieht dadurch dem Atheismus seine Grundlagen. Die neue Gottesvorstellung ist dynamisch wie die gesamte Natur selbst und damit auch richtungweisend für die geisteswissenschaftliche Forschung.

Weitere Highlights seines Wirkens waren seine Arbeiten für ein geeintes Europa und für eine künftige panationale Weltunion. Viele der damals noch fantastisch klingenden Ideen LEOBRANDS sind heute bereits selbstverständliche Realität.

#### Werke:

1955–1961: **36 Lektionen, Briefe über Lebendige Ethik**

1957: **Psychische Energie** (Geisteswissenschaft und Psychologie)

1958: **Heilung durch psychische Energie** (Geisteswissenschaft und Gesundheit)

1966: **Freude** (Philosophie)

1967: **Der Ausweg** (Politik)

1968: **Neues Europa- und Welt-ABC** (Politik)

1968: **Das neue universelle Weltbild** (Weltanschauung)

1968: **Spiralik** (Architektur der Zukunft)

1953–1968: **Sonderdrucke, Artikel in Zeitschriften**, Manuskripte

1976: **Der auferstandene Gott** (Geisteswissenschaft, Zusammenstellung aus o.a. Artikeln)

1962–1967: **Vorträge** und Seminare zu allen seinen Werken (Tonaufzeichnungen MC)

#### Aktivitäten:

1949: Gründung einer **Friedensliga**

1953: Gründung der (nicht öffentlichen) „**Schule für Lebendige Ethik**“ mit gleichnamiger Zeitschrift

1960: Herausgabe der Zeitschrift „**Spirale und grüne Wacht**“ (Naturschutz und Biotechnik)

1961: Herausgabe der Zeitschrift „**Weltreichspirale**“

1962: Gründung der „**Welt-Spirale**“, **Ethische Gesellschaft für Fortschritt und Welterneuerung**, mit gleichnamiger Zeitschrift.

---

© 1957 LEOBRAND. Die Erstausgabe erschien als Studiengrundlage der „Schule für Lebendige Ethik“ im Verlag für Lebendige Ethik, Linz, Austria. PDF Datei für das Internet [www.welt-spirale.com](http://www.welt-spirale.com) Welt-Spirale, Ethische Gesellschaft für Fortschritt und Welterneuerung, Linz Austria. Korrektur: G. Fischwenger und R. M. Stangl. Korrekturstand 13.10.2021. Die Verwendung für Schulungen, die Verlinkung, Zitate mit Quellenangabe, die Weitergabe von Ausdrucken und das Kopieren sind gestattet.

---

# Freude – Friede – Freiheit

Diene dem Frieden und dem Wohl der Welt!

## Übersicht der „Briefe über Lebendige Ethik, Einführung in Agni Yoga“ von LEOBRAND:

### Ethik Grundwissen

1. Die Wahrheit über Yoga
2. Probleme der geistigen Erneuerung
3. Der Sinn des Lebens
4. Karma und Schicksalsgestaltung
5. Die Macht und Bedeutung der Gedanken
6. Selbsthilfe durch richtiges Denken
7. Wiedergeburt – ja oder nein?
8. Der Sinn des Leidens
9. Sündenlosprechung oder Selbstverantwortung?
10. Dharma und Lebensaufgabe
11. Tod und Wiedergeburt
12. Gebet und Opfer
13. Die Beziehungen der Geschlechter
14. Eheprobleme
15. Lebendige Ethik und Erziehung
16. Lebendige Ethik und Alltag
- ▶ 17. **Lebendige Ethik und Ernährung**
18. Lebendige Ethik und Kunst

### Geistige Schulung

19. Lebendige Ethik – Lehre des Lebens
20. Die Chakren oder Zentren des höheren Bewusstseins
21. Die geistige Bedeutung des Herzens
22. Die Erweiterung des Bewusstseins
23. Die feinstoffliche Konstitution des Menschen
24. Monade oder Geisteskorn
25. Der Aufbau des Universums und der Kosmen
26. Die Feinstoffliche Welt
27. Die Feurige Welt
28. Die Bruderschaft
29. Das universelle Gottesverständnis
30. Die Mutter der Welt
31. Okkultismus – ja oder nein?
32. Abwege und Gefahren des Okkultismus
33. Gut und Böse
34. Die kommende Welt
35. Die Unbegrenztheit
36. Der Pfad zum Meister

Die Empfehlung einer reinen, vegetarischen Nahrung entspringt keiner religiösen Sentimentalität, sondern ist einerseits ein medizinischer Rat, andererseits eine nicht zu umgehende Notwendigkeit auf dem Pfad der Selbstvervollkommnung. Speisesoda ist ein Vorbeugungsmittel gegen Krebs, doch bei Magenkatarrh und Mangel an Magensäure darf sie nicht eingenommen werden. Okkult gesehen ist Baldrian das Blut der Pflanzenwelt. Er sollte ohne Unterbrechung täglich und dauernd eingenommen und als tägliche Nahrung betrachtet werden. Die Entwöhnung von Fleisch, Nikotin und Alkohol gehört zu den schwierigsten Aufgaben in der menschlichen Entwicklung. Durch die verbrecherische Verwendung von Spritzgiften, Schädlingsbekämpfungsmitteln, künstlichen Vitaminen und Farbgiften und nicht zuletzt durch die Einwirkungen der steigenden Radioaktivität zufolge Sprengung von Atombomben wird leider heute oftmals die beste vegetarische Ernährung illusorisch. Man möge deshalb energisch den Kampf gegen diese Volksvergiftung aufnehmen.

*„Welt-Spirale“* Ethische Gesellschaft für Fortschritt und Welterneuerung  
[www.welt-spirale.com](http://www.welt-spirale.com)