

## **Vegetarismus aus spiritueller Sicht – unsere Entwicklungsmöglichkeiten durch vegetarische Ernährung**

Wir leben laut den Veden<sup>1</sup> im Kaliyuga. Es ist das Zeitalter der ungeahnten Möglichkeiten für spirituelle Entwicklung. Einerseits ist es das dunkle Zeitalter und andererseits bietet es für die Menschen eine große Chance sich **vom Menschlichen zum Göttlichen** weiterzuentwickeln, so Guruji.

Nach Sathya Sai Baba und der ethischen Grundlage des Vegetarismus ist **Gewaltlosigkeit** unabdingbar. Fleisch und Fisch kann man sich nicht verschaffen, ohne anderen Lebewesen Gewalt anzutun. Aus diesen und weiteren Gründen, die im Folgenden beschrieben werden, ist es zwingend notwendig Fleisch- und Fischverzehr zu vermeiden.

Die Tatsache, **dass alle Lebewesen eine Seele haben**, ist ein weiterer wichtiger Grund sich vegetarisch zu ernähren. In der Bhagavadgita<sup>2</sup> beschreibt Krishna die Seele als Quelle des Bewusstseins und als das aktive Prinzip, das den Körper eines jeden Lebewesens durchdringt. Nach Aussage der Veden steigt die Seele von den niederen nichtmenschlichen Lebensformen automatisch zu den nächsthöheren Arten auf, bis sie schließlich einen menschlichen Körper annimmt. Dazu sagt Sai Baba: „*Es ist nicht möglich zu beschreiben, wie gesegnet ein Mensch ist. Der Mensch ist das kostbarste aller Lebewesen ...*“

Wir bekommen negatives Karma<sup>3</sup> durch Fleisch- und Fischverzehr, und solange wir Karma haben, müssen wir wiedergeboren werden. Wenn wir Fleisch/Fisch essen, **riskieren wir unsere Weiterentwicklung vom Menschlichen zum Göttlichen** so Guruji und außerdem ist sogar unsere Wiedergeburt als Mensch in Frage gestellt. Weiter sagt uns Guruji aber, dass Gott unser Vater und unsere Mutter ist; wenn wir aus tiefsten Herzen unseren früheren Fleisch-/Fischverzehr bereuen und Gott inständig um Verzeihung bitten, ist Gott gnädig und er wird uns verzeihen.

Weitere Folgen des schlechten Karmas durch Nicht-Vegetarismus sind u. a. kollektiv. Solange auf der Welt Fleisch gegessen wird, **kann es keinen Frieden geben**, sagt Sai Baba, und die Schmerzen und Leiden, die wir anderen Lebewesen zufügen, fallen letztendlich auf uns zurück.

Vegetarismus hilft uns auf dem spirituellen Weg verstärkt, wenn wir das **Essensgebet** (siehe eigenes Blatt) vor dem Essen beten, welches wir von Guruji bekommen haben.

**Das Besondere an diesem Gebet ist, dass dieses Essensgebet das Essen von sämtlichen negativen Schwingungen reinigt und unser Essen in Prasad, d. h. in spirituelle Nahrung, verwandelt.**

Denn, was wir im Allgemeinen nicht wissen: Unser Essen ist auch Träger von negativen und positiven Gedanken und Gefühlen sämtlicher Personen, die an der Herstellungskette und dem Handel beteiligt waren. Durch das Essensgebet wird also die Nahrung von negativen Schwingungen - durch Gedanken und Gefühle entstanden - gereinigt. Dies ist deswegen so wichtig, weil negative Schwingungen unser Denken maßgeblich beeinflussen. Unser Denken beeinflusst das Gemüt, durch welches unser Handeln bestimmt wird.

Diese Tatsache kann natürlich auch positiv genutzt werden. So rät Guruji das Guru-Mantra (oder auch einfach einen anderen Namen Gottes) beim Kochen zu rezitieren, damit die dadurch entstandenen positiven Gedanken und Schwingungen in die Nahrung hineingehen können. Somit kann man alle, die dieses Essen zu sich nehmen, spirituell unterstützen, d. h. letztendlich ihnen helfen ein positiveres Lebensgefühl zu entwickeln.

---

<sup>1</sup> Veden: Wissen/Erkenntnis; Bezeichnung für die Gesamtheit der ältesten Texte der Menschheit, die u. a. den Weg zu Gott beschreiben.

<sup>2</sup> Die Bhagavadgita ist eines der bedeutendsten Werke der religiösen Weltliteratur.

<sup>3</sup> Karma: alle Folgen von unseren Handlungen (gute wie schlechte) aus diesen und den vorherigen Leben.

**Es gibt drei verschiedene Arten von Nahrung mit entsprechenden feinstofflichen Wirkungen**, d. h. dass die einzelnen Nahrungsmittel verschiedene Impulse in uns verstärken und damit unseren spirituellen Fortschritt fördern oder behindern können:

- **Sathwische Nahrung** fördert die guten Eigenschaften. Diese reine Nahrung ruft keine negativen Gedanken oder Gefühle in uns hervor, vielmehr unterstützt diese Nahrung unsere spirituelle Entwicklung. Dazu zählt Obst, Gemüse (außer Knoblauch und Zwiebeln), Getreide (-produkte), Keimlinge, Milch (-produkte), Nüsse sowie in Butter oder Ghee (geklärte Butter) gebratenes oder gekochtes und schwach gewürztes Essen. Rohkost ist auch sehr gut. Bei Käse ist darauf zu achten, dass dieser nicht mit tierischem Lab (kommt aus dem Labmagen des Kalbes) hergestellt ist. In z. B. Naturkostläden, aber auch schon in vielen Supermärkten ist Bio-Käse mit mikrobiellem (oder vegetarischem/pflanzlichem) Lab erhältlich.
- **Rajasische Nahrung** ist vegetarische Nahrung, die aber sehr stark gewürzt ist oder viel industriellen Zucker enthält oder in Öl gekocht oder gebraten ist. Öl für den Salat ist in Ordnung. Gedünstete Zwiebel wirken auch rajasisch. Durch diese Nahrung wird Trägheit hervorgerufen, man möchte keine kreative Arbeit tun, fördert die egoistischen Tendenzen usw.
- **Tamasische Nahrungsmittel** sind alle Arten von nicht-vegetarischer Ernährung (Fleisch, Fisch, Käse mit Kälberlab usw.). Sie fördern die zerstörerischen Gedanken und Tendenzen um des eigenen Vorteils willen und verursachen letztendlich Leid und Krankheit. Mit anderen Worten, um ihre egoistischen Ziele zu erreichen, nehmen Menschen mit tamasischen Grundeigenschaften in Kauf, anderen zu schaden. Von den Gemüsesorten zählen Knoblauch und rohe Zwiebel dazu. Auch Eier gehören in diese Kategorie, wenngleich unbefruchtete Eier die zerstörerischen Gedanken nicht ganz so fördern, wie generell tamasische Nahrung. Gelatine sollte vermieden werden, da sie aus gekochten Knochen, Hufen und Hörnern hergestellt wird. Lecithin wird aus Eiern gewonnen, daher sollte man aufpassen, dass es ausdrücklich als Soja-Lecithin gekennzeichnet ist. Auch tierische Fette wirken tamasisch. Abgestandenes oder verbranntes Essen ist nicht empfehlenswert.

Mit Ausnahme der schon erwähnten Dinge ist vegetarische Nahrung im Allgemeinen sathwisch. **Guruji sagt uns, dass sathwische Nahrung für den spirituellen Weg eine Bedingung ist**, da dadurch unsere Gedanken rein, unsere Worte sathwisch und unsere Taten heilig werden. Weiter sagt Guruji, dass Tee und Kaffee schlecht für das Gedächtnis sind. Die Wirkung würde sich erst zeigen, wenn wir über 50 Jahre alt sind. Kräuter- und Früchtetees sind wegen der Säure, die sich im Magen entwickelt, nicht zu empfehlen. Am besten ist Wasser ohne Kohlensäure, in Maßen auch Ingwertee und Kuhmilch (ökologisch/biologisch) sowie frischer Fruchtsaft.

#### Empfohlenes vegetarisches Kochbuch:

Vedische Kochkunst – Die erlesensten Gerichte der vegetarischen Küche Indiens von Adiraja Dasa mit sehr informativer Einleitung über den Vegetarismus.

#### *Aus der Bibel:*

*Das Land wird euch seine Früchte geben, dass ihr euch satt essen könnt. Wer einen Ochsen schlachtet, ist eben als der einen Mann erschläge. Jesaja 66/3*

*Hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen auf der ganzen Erde, die Samen tragen, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten. Euch sollen sie zur Nahrung dienen. Genesis 1:29*