



Babaji's Kriya Yoga®

Yoga des Essens und Trinkens

von Durga Ahlund

Wenn wir dieses Neue Jahr des Yoga beginnen, denken wir naturgemäß über Vorsätze nach. Wo werde ich Änderungen vornehmen? Ich weiß, dass Hingabe alle Aspekte unseres Lebens berührt und so beobachtet, das mein erster Vorsatz in den letzten Jahren der gleiche geblieben ist: 1) Die Anhaftung an Starbucks (Anmerkung des Übersetzers: Starbucks ist eine Kaffeehauskette aus den USA, die auch in Deutschland Läden unterhält, sehr lecker übrigens! Und das gleich folgende Latte ist „Milch mit Kaffee“) aufgeben, den großen Latte mit fettreduzierter Milch. Ich entschied mich über die Schwierigkeit, der ich gegenüberstand, nachzudenken und mit euch allen zu teilen. Aber was hochkam war eine mehr grundsätzliche Frage, nämlich die, was eine yogische Diät ist? Muss ich wirklich meine Lattes aufgeben?

Um über eine yogische Diät nachzudenken, muss man das Ayurveda zu Rate ziehen. Ayurveda befasst sich mit den Energien in der Nahrung. Es spezifiziert keine zahlreichen nahrungstechnischen Erfordernisse. Und hat auch keine Standarddiät für jedermann parat. Jeder von uns ist etwas Besonderes und unsere Diät muss die Notwendigkeiten unseres Körperbaus und unserer besonderen Natur berücksichtigen. Ayurveda empfiehlt, den Körper in Balance und Harmonie zu halten. Die yogische Diät ist eine, die nicht nur unseren physikalischen Körper mit Nahrung versorgt, sondern auch das Prana, den Verstand, den Intellekt, die Emotionen und den Geist. Eine ausgewogene Diät stellt das Gleichgewicht auf allen Ebenen unseres Seins wieder her. Das Universum drückt sich in der Nahrung aus, die wir essen. Das Sanskrit-Wort für Essen, „Annam“ meint „das was der Erde durch Quellwasser, die Sonne und den Wind entspringt“. Die Essenz des Universums drückt sich in 6 Geschmacksrichtungen aus: Süß, Sauer, Salzig, Scharf, Bitter und Adstringierend. Entsprechend Ayurveda enthalten alle sechs Geschmäcker die für dieses Gleichgewicht notwendigen kosmischen Erinnerungen.

Der menschliche Körper braucht Nahrung als Kraftstoff für Energie und als Rohmaterial, um sich selbst zu reparieren und zu heilen. Eine natürliche vegetarische Diät lässt den Körper in den meisten Individuen effizienter laufen. Das menschliche Verdauungssystem funktioniert am besten mit einer vegetarischen Diät. Im Generellen antwortet der menschliche Körper und die menschliche Natur mit größerer Gesundheit und Fröhlichkeit, wenn man ihm eine vegetarische Diät zuführt, die rein und gesund ist. Yoga lehrt uns, das wir Groll und Spannung loswerden können, wenn wir proteinreiche Nahrung meiden.

Die *Veden*, die dem Ayurveda vorangingen, geben an, dass menschliche Nahrung primär pflanzlichen Ursprungs ist, die von den Mineralien der Erde abhängt, und

durch natürliche von Tieren gelieferte Nahrung wie Milch und Honig ergänzt wird. Tiere wurden nicht als Quelle von Nahrung erwähnt. Die alten Praktiken des Tieropfers wurden verständlich für die authentischen menschlichen Bedürfnisse mit Verehrung, Dankbarkeit und im Einklang mit dem Universum durchgeführt. Die Praxis von *ahimsa*, Gewaltlosigkeit, Friedfertigkeit, die erste Erfordernis der Einschränkung im Yoga, sieht sehr deutlich das Festhalten an einer vegetarischen Diät vor.

Entsprechend Yoga und Ayurveda kann jede Nahrung in drei Qualitäten der Natur und ebenso menschlichen Qualitäten kategorisiert werden: *rajasisch* (Leidenschaft), *tamastisch* (Trägheit) und *sattvisch* (rein/ausgewogen). Die Bhagavad Gita beschreibt die drei generellen Typen von Nahrung und ihren Einfluss auf den Konsumierenden im Folgenden:

„ Die Nahrung, die abgestanden, geschmackslos, verwest, faul und unreiner Abfall ist, ist die Nahrung die beim tamastischen Menschen beliebt ist.“ (17-10)

„Die Nahrung, die bitter, sauer, salzig, übertrieben heiß, scharf, trocken und brennend ist, ist beim rajastischen Menschen beliebt.“ (17-9)

„Die Nahrung, die das Leben, die Vitalität, Stärke, Gesundheit, Freude und den Frohsinn fördern, die süß, weich, nahrhaft und angenehm sind, sind dem sattvischen Menschen lieb.“ (17-8)

Tamastische Nahrung: Du magst fragen, wer abgestandene, geschmackslose und verfaulte Nahrung essen würde? Aber selbst Nahrung, die Kälte bekommt, wird als abgestanden betrachtet. Auch fermentierte Getränke fallen in diese Kategorie. Alle Reste sind tamastisch, so wie auch Nahrung mit strengem unangenehmen Geruch (Hartkäse, Fisch oder Gemüse). Unreine Nahrung ist solche, die hochverarbeitet, in Dosen angeboten und/oder konserviert ist bzw. der die notwendige Lebendigkeit fehlt. Tamastische Nahrung beinhaltet Fleisch, Fisch, Eier, Pilze, verpackte Nahrung, konservierte Nahrung, überkochte oder gegrillte oder mehrfach erhitzte Nahrung. Ayurveda schließt Knoblauch, Alkohol und Eiskrem in dieser Kategorie mit ein. Eine Diät mit tamastischer Nahrung nützt einer Person weder physisch noch mental. Sie mag zu dem physischen Körper passen, aber erzeugt ein Gefühl von Schwere und Lethargie.

Rajasische Nahrung: Das sind Lebensmittel, die lange geköchelt wurden, um das Aroma zu steigern, oder die mit reichhaltiger Soßen gekocht wurden. Rajasische Nahrung stimuliert das Nervensystem und beschleunigt den Stoffwechsel. Zwiebeln, Ingwer, Pfeffer, Radieschen, **Kaffee**, Tee, sehr gewürzte oder gesalzene Nahrung, Fast Food, raffinierter Zucker und Schokolade. Rajastische Nahrung wirkt energetisch oder überstimulierend und antreibend, unterstützt aber nicht die Ausgewogenheit der Energien. Rajastische Nahrung löst leidenschaftliches Benehmen aus und erhöht die physische Aktivität. Rajastische Lebensmittel sind häufig solche, die uns veranlassen, mehr zu essen, selbst dann, wenn uns unsere inneren Signale sagen, dass es genug ist. Die Bhagavad Gita sagt, „dass solch eine Diät brillante Energien erzeugt und jene kraftvoll hält, die rastlos für die Erfüllung ihrer Leidenschaften und Wünsche umherziehen, und deshalb in dieser Reaktion in Richtung eines Lebens von Schmerz, Kummer und Krankheit leben.“

Sattvische Nahrung: Die Nahrung ist frisch, ganz, natürlich und von guter Qualität, sanft und nicht überkocht oder zuwenig gekocht und bringt eine ruhige Wachsamkeit, einen geschärften Intellekt und stille Energie. Von dieser Nahrung sagt man, dass sie das Bewusstsein nährt. Sattvische Nahrung besteht aus frischen und getrockneten Früchten und Beeren, reinen Fruchtsäften, rohen oder leicht gekochten Gemüsen, Salaten, Körnern, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Vollkornbrot, Honig, frischen Kräutern, Kräutertee und frischer Milch und Butter. Die Diät wird leicht verdaut und liefert Energie, erhöht die Vitalität, die Stärke und die Ausdauer von innen. Man kann oft die Energie der Nahrung beim Essen fühlen. Diese Nahrung ist der Meditation dienlich und die natürliche Auswahl von sattvischer Nahrung lässt die Fähigkeit von jemandem zeigen, die innere Freude zu wählen und der Versuchung zu widerstehen. Verbunden mit der richtigen Einstellung kann die sattvische Diät unsere mentale Kontrolle verbessern.

Eine Diät kann den Geist beeinflussen und die Persönlichkeit ändern. Die yogische Einstellung zu Nahrung ist Mäßigung. Oft kann eine zwanghafte Einstellung zu seiner Nahrung oder Diät dazu führen, dass das eigentliche Ziel oder Bestreben Schaden nimmt. Ein Yogi wählt die Nahrung weise, weil er versteht, dass der Geist eine Rolle in der Ernährung spielt. Eine tamastische Diät wird besser durch eine rajastische Diät abgelöst, während man insgesamt einer sattvischen Diät zustrebt. Wir sollten Dinge vermeiden, die das Nervensystem unter Druck setzen und den Körper unausgewogen machen, so wie etwa Alkohol oder Koffein. Die Diät sollte sich vor allem aus Gemüse, Reis, Vollkorn, Bohnen, Früchten und Nüssen zusammensetzen. Milchprodukte, Fleisch und Gefrierprodukte sowie raffinierter Zucker sollten auf minimalem Niveau gehalten werden. Fleisch braucht auf jeden Fall länger und mehr Energie, um verdaut zu werden. Die Absicht von Yoga ist es, den Körper zu reinigen und Frieden und Freude in den Geist zu bringen.

Yoga führt uns in allen Aspekten des Essens. Wie soll ich Nahrung auswählen? Wähle Nahrung, die frisch und aus der Saison sind, möglichst biologisch angebaut. Die Zubereitung der Nahrung? Beinahe genauso wichtig wie die richtige Zubereitung von Nahrung, etwa roh, gedämpft oder gebraten, ist die Einstellung und der emotionale Zustand des Kochs. Die Nahrung kann durch den, der das Essen kocht, beeinflusst werden. Wann sollten wir essen? Es ist wichtig, zur richtigen Zeit zu essen. Am besten ist es, nur zu essen, wenn man Hunger hat, damit die Verdauungssäfte fließen und das Verdauungsfeuer bereit zum Verdauen ist. Lass deinen Magen dir sagen, wann er wirklich hungrig und bereit zum Verdauen ist. Wenn dein Magen dir sagt, dass es Zeit zu essen ist während du unterwegs bist oder im Büro, nimm dir die Zeit, ein wenig zu Essen zu dir zu nehmen, im Sitzen und in einer Atmosphäre der Ruhe. Iss nicht zwischendurch oder während du unterwegs bist. Gewöhn dir an, gut zu essen. Sei im richtigen emotionalen Zustand, wenn du isst. Iss die richtige Menge. Kau jeden Bissen langsam und gründlich, damit du nicht zuviel isst. Sei dir bewusst, welche Nahrungsmittel du kombinierst, während du isst. Sei dir nach dem Essen bewusst, ob bestimmte Nahrungsmittel gut verdaut werden. Iss keine Nahrung, die Unausgewogenheit zu erzeugen scheint oder Störungen der Verdauung oder Ausscheidung verursacht. Oder die Trägheit im Körper oder Geist erhöht. Die Natur unserer Nahrung erzeugt die Natur unserer Gedanken und Emotionen. Was wir essen hat Einfluss auf bestimmte Hormone, die unser Verhalten beeinflussen.

(Lattes scheinen sowohl der Ausscheidung zu helfen, die Trägheit zu reduzieren und die Freude zu erhöhen).

Die yogischen Prinzipien, was das Essen angeht, gehen sogar noch weiter. Genauso wie die Nahrung selbst tasmatisch, rajasisch und sattvisch ist, ist auch die Weise, in der wir essen, von einer dieser drei Qualitäten. Versuche zuerst die richtige Nahrung auszuwählen, aber selbst wenn du dich für einen Salat und gegen eine Scheibe Rindfleisch entschieden hast, weil du dir selber dienen wolltest, dann hast du falsch gewählt. Isst du im Allgemeinen aus sinnlicher Freude heraus? Isst du ohne Rücksicht auf andere, die am selben Tisch sitzen? Nimmst du dir das letzte Stück vom Teller ohne es anderen vorher anzubieten? Yoga weist darauf hin, dass eigennütziges Essen physikalische Störungen mit sich bringt, so wie etwa Verdauungsprobleme. Selbstsüchtiges Essen verursacht Ängste, die sich zu Blähungen, Verstopfungen, hängenden Eingeweiden und Geschwüren entwickeln können. Aber vielmehr noch kann selbstsüchtiges Essen Karma erzeugen. So ist es also gut, neben der sattvischen Ernährung auch mit einer sattvischen Einstellung zu essen. Diese Disposition kommt von der Intention zu lieben, sich um andere zu kümmern und zu teilen. Und sie muss rein und positiv sein, ohne Vorteile aus einer solchen Handlung ziehen zu wollen. Yoga behauptet sogar, dass in der Minute, in der diese Anpassung der Einstellung vorgenommen wurde, ein Fluss von Sekreten in den Drüsen den Schaden, der durch die vergangene Selbstsucht und die damit einhergehende blockierte oder fehlgeleitete Energie angerichtet wurde, ungeschehen macht!

Die meisten von uns finden, dass Essen mehr ist als nur Nahrung für unseren Körper. Es ist auch ein Erlebnis für die Sinne und eine Quelle emotionalen Wohlbefindens. Aber über dem hinaus kann Essen auch eine Form der Verehrung sein. Die Verehrung des Herrn in uns selbst und in anderen. Nahrung wird als Gott selbst in den „Taittiriya Upanishaden“ bezeichnet. Nahrung ist Bewusstsein. Nahrung beinhaltet die schimmernde Energie des Bewusstseins. Nahrung ist der Herr. Es ist der Herr, der die Nahrung verdaut. Sogar die Verdauungskraft ist der Herr selbst.

„Es ist Gott der Gott isst.“ – J.D. Salinger

Im Yoga bieten wir Nahrung bewusst während einer Puya an; Anbieten der Nahrung an den Herrn in uns. Mit jedem Bissen füttern wir den Herrn. Wenn wir uns entscheiden, Nahrung als ein heiliges Ritual zu uns zu nehmen, kann der Effekt der Nahrung auf unseren Körper als *prasaad* wahrgenommen werden, einem glückseligen Geschenk. Unsere täglichen Mahlzeiten können heilige Geschenke an uns selbst werden.

Ein Gebet an den Herrn zur Wertschätzung auszusprechen erfüllt die Nahrung mit Energie. Gib Anerkennung und Dankbarkeit an die fünf Elemente des Essens und den subtilen Energien dieser Elemente der Erde, des Wassers, des Feuers, der Luft und des Äthers. Und schließe auch den Bauern und den Koch mit ein. Sie alle helfen uns und so können wir Anerkennung an das ganze System zurückgeben. Jeder Bissen Nahrung wird vom Herrn selbst an dich gegeben. Auf diesem Weg wird er eins mit deinem System, deinem eigenen Selbst. Wir werden wie eine große

Nahrungskette. Zusätzlich, wenn wir auswärts essen, können wir darum bitten, dass alles Negative, das von einem möglichen z.B. Nahrungsmittelhändler eingeflossen ist, aufgelöst wird.

Es gibt ein kraftvolles Mantra, das uns Babaji zum Zweck der Würdigung und der Segnung unserer Nahrung gegeben hat:

Aum Hrim Kram Swaha: Chitraya chitraguptaya, Yamarupidharaya, Om Tat Sat, Om Kriya Babaji Nama Aum.

Und ich möchte dir danken für die Gelegenheit, mein Dilemma zu lösen. Damit und mit der richtigen Einstellung kann ich mich an einem göttlichen Erlebnis des eigenen Selbst erfreuen, zu allen Zeiten, in allen Dingen, sogar bei einem Latte von Starbucks. ॐ