

Die Bedeutung der Ernährung

„So also ein Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme besteht, obschon weder Hunger noch Verlangen hiernach aus körperlicher Sicht vorhanden ist, ist dies dem Menschen ein unbewußter Akt, auf diese Weise einen Ersatz zu finden für die Form des Lernens, für die Form der geistigen Ernährung, die ihm hier auf der Erde so sehr erschwert wird. Dies also ist der Urgrund, warum Menschen, die in einer hochsensiblen Weise ihr eigenes Wesen geprägt haben, und versuchen, ihren Wissensdurst zu löschen, diesen aber nicht auf der Erde befriedigen können, bemüht sind, dies über die physische Nahrung zu tun. So nun also mehr Nahrung in den Körper gegeben wird, als die physische Form für ihre Tätigkeit und ihren Erhalt benötigt, werden diese aufgenommenen Nahrungsteile manifestiert, gespeichert. Und es liegt die Gefahr für den Menschen darin, daß er sich hier einen Boden erschafft, in welchem er die Gifte, die er eben über diese Nahrung, aber auch in anderer Form zu sich nimmt, festhält.

So ihr also atmet und der Raum eures Äthers nicht nur den benötigten Sauerstoff enthält, sondern eine Vielzahl der von euch erschaffenen Gifte; so ihr also eine Vielzahl von Substanzen zu euch nehmt aus dem Bereich der Medikamente; und so ihr also eine Vielzahl von Nahrungsmitteln zu euch nehmt, die in sich ebenso das Gift tragen, werden die hier in den Körper eingeführten Gifte abgelagert, und es sind ebendiese Zellen, die ihr das Fett nennt, jener Boden, der diese Gifte festhalten vermag.

So ist der Rat von Santus, daß all jene, die sich bei sich zuviel des Gewichtes haben, nicht beginnen, sich des Essens zu erwehren, sondern suchen, sich die geistige Nahrung, das Wasser des Lebens zuzuführen. Und so hier in genügendem Maße den Bedürfnissen der Seele und des Geistes entsprochen worden ist, soll der physische Mensch in der Auswahl seiner Nahrungsmittel und der Flüssigkeiten, die er in physischer Form zu sich nimmt, den allerhöchsten Anspruch stellen. Seid wählerisch und gebt eurem physischen Körper nur das Reine und das Beste und tut dies in Freude und in dem Bewußtsein, daß es dazu dienen soll, den physischen Leib in seiner Harmonie, in seiner Kraft, in seiner Gesundheit zu erhalten.“

.....

„Nur ein Mensch, der sich selbst liebt, nicht in hochmütiger, egoistischer Weise, sondern nach dem von Gott gegebenen Gesetz, und hierdurch ein Bekenntnis seines Glaubens und seiner Liebe zur Schöpfung und zu Gott selbst gibt, wird gesunden, wird lernen, aus dieser Liebe zu sich selbst – indem er weiß, daß er durch diese Liebe zu Gott, dem Leben und der Schöpfung dient – nur dieses zu sich zu nehmen und jenes zu tun, was allem dem zum Guten dient.

So ihr also eure Speisen auswählt und aussucht und so ich euch ermuntert habe, anspruchsvoll und wählerisch zu sein, so ist damit nicht gemeint, daß jene Köstlichkeiten, die aus dem komplizierten, aus dem Vielschichtigen geboren sind, diesem Anspruch gerecht werden.

Eine Speise ist erlesen und gut, so sie rein ist und so die Fähigkeit hat, euch in das Gleichgewicht eures Wesens zu bringen, und so sie die Fähigkeit hat, eure physischen Kräfte zu erneuern, und so sie die Fähigkeit hat, euren Geist in einer Klarheit zu erhalten und eure Konzentration auszudehnen und zu vertiefen.

Dies sind die Anforderungen, die ihr an eure Speisen stellen sollt. Und so es euch nicht möglich ist, an solche Speisen zu gelangen, nehmt dies, was euch möglich ist zu bekommen, und segnet es und werdet euch der Schöpferkraft bewußt, die durch das göttliche Bewußtsein und den Gnadenfunken aus Gott in euch wohnt. Diesen aktiviert – und aus diesem inwendigsten Geistesfeuer der göttlichen Liebe und Weisheit lenkt die Kraft aus eurem Inneren durch eure Augen auf dieses, was ihr zu reinigen wünscht von allem, was schädlich ist. Sprecht ein Gebet. Segnet das Essen. Suche ein jeder selbst seine individuelle, ihm angenehme Form, in welcher Weise er diese Speise zu reinigen wünscht. Doch seid und bleibt euch allezeit bewußt, daß ihr Schöpfer seid und daß göttliche Kraft in euch vorhanden ist, welche umzuwandeln und zu reinigen vermag. ...“

- Es gibt nur ein Gebot - Menschliches Bewusstsein im Wandel Band 4 (Susanne Aubry)