

INHALT
dov2 1/5988

Deutsche Bibliothek
Frankfurt am Main

Hrani Yoga	11
<i>Der erste Bissen – Die Bedeutung des Kauens und der Atmung – In Stille essen, mit Liebe und Dankbarkeit, um unsere verschiedenen Körper zu nähren – Die Wohltaten eines Yoga der Ernährung – Nicht bis zur Sättigung essen – Das Segnen der Nahrung – Es ist von grundlegender Bedeutung zu wissen, wie man richtig isst.</i>	
Kapitel I	27
<i>Bedeutung und spirituelle Dimension der Ernährung.</i>	
Kapitel II	31
<i>1. Meditation vor der Mahlzeit – Stille während der Mahlzeit; Stille und intensives Leben – 2. Einfluss des Gesanges auf die Nahrung – 3. Gemeinsam essen, singen und meditieren – 4. Formel, die vor und nach der Mahlzeit gesprochen wird – Die Liebe Gottes ist allgegenwärtig; eine Gott zugewandte innere Einstellung, um diese Liebe in sich aufzunehmen und die Fülle zu kosten.</i>	
Kapitel III	43
<i>Der erste Bissen – Die Bedeutung des Anfangs.</i>	
Kapitel IV	47
<i>1. Die Ernährung in allen Bereichen – Fleischliche Nahrung und vegetarische Nahrung – Das Töten der Tiere und das Gesetz der Gerechtigkeit – 2. Die Unreinheiten auf der physischen und der psychischen Ebene – Die Reinheit: Grundlage der Lehre der Universellen Weißen Bruderschaft – 3. Soll man vermeiden, dass dreizehn Personen am Tisch sind? – Die Zahl 13 – Über die Seife – Alles ist Zahl – Das Gute und das Böse, die Arbeit mit diesen beiden Kräften – Die Reinheit: Voraussetzung dafür, dass der Heilige Geist zu uns herabsteigt – Die wahre Macht des Menschen – Der magische Kreis.</i>	
Kapitel V	67
<i>Die Nahrung, ein Liebesbrief des Schöpfers – In Stille essen, um die Stimme der Nahrung zu vernehmen.</i>	

Kapitel VI	71
<i>Die große Bedeutung der spirituellen Arbeit; wie man die Mahlzeiten für diese Arbeit nützt.</i>	
Kapitel VII	75
<i>Die Mahlzeiten können dazu dienen, Selbstbeherrschung zu lernen und wieder zur Ruhe zu kommen.</i>	
Kapitel VIII	79
<i>1. Die Mahlzeit, magische und heilige Zeremonie – 2. Auf alles achten, was man tut; richtig wahrnehmen lernen – 3. Die Mahlzeit als Gelegenheit, Intelligenz, Liebe und Willenskraft zu entwickeln.</i>	
Kapitel IX	89
<i>1. Nicht bis zur Sättigung essen – 2. Maßhalten beim Essen – Der Astralkörper – Sein Glück mit anderen teilen – Wie die Art zu essen Qualität und Quantität bestimmt – 3. Das Fasten.</i>	
Kapitel X	103
<i>Das Gefühl des Vertrauens der Natur gegenüber wiederfinden.</i>	
Kapitel XI	107
<i>1. Die Nahrung verbindet uns mit dem Universum – 2. Ernährung ist weiße Magie – Pflanzen und Früchte sind Geistwesen, die sich in der Materie inkarniert haben – Wie man zugleich mit Materie und Geist arbeiten kann.</i>	
Kapitel XII	115
<i>1. Mit Dankbarkeit essen; die heilige innere Haltung – 2. Dankbarkeit und erhabene Gedanken ermöglichen es, in der Nahrung enthaltene feinstoffliche Elemente aufzunehmen – Ob Gut oder Böse, was ihr euch selbst zufügt, fügt ihr auch der gesamten Menschheit zu – 3. Die Stille während der Mahlzeiten als Voraussetzung für die Entwicklung der feinstofflichen Körper und des Glorienleibes – 4. Die Nahrung und die Engel der 4 Elemente; die Formung der feinstofflichen Körper und des Glorienleibes – Die Reinigung und die Engel der 4 Elemente – Gebet an die Engel der 4 Elemente.</i>	
Kapitel XIII	127
<i>1. Nur durch bewusste gedankliche Konzentration auf die Nahrung, kann</i>	

man die darin gespeicherte Sonnenenergie entnehmen – Das Denken ist die Atmung der Seele – Die Ernährung ist ein Kampf zwischen Organismus und Nahrungsmitteln – 2. Die Nahrung, die der Mensch zu sich nimmt, formt seinen Körper – Wie ist die Aussage Jesu zu verstehen, dass es nicht wichtig sei, was in den Menschen hineingelangt, sondern was aus ihm hervorgeht? – Das innere Leben ist mächtiger als die Nahrung – 3. Die wahre Medizin: sein Leben nach dem Gesetz der Liebe ausrichten – Dem Leben den ersten Platz einräumen – Medikamente im feinstofflichen Zustand suchen – Sein Leben zu bewahren wissen und es nur im Dienst an der ganzen Welt einsetzen – Ein Meister stellt das Material zur Verfügung, dem Schüler obliegt es, die Arbeit zu tun – Sich einzige und allein auf die eigenen Bemühungen verlassen – Jedes Wesen ist ein pharmazeutisches Laboratorium.

Kapitel XIV141

1. Sich durch die Haut ernähren – 2. Das Leben besteht nur aus Wechselbeziehungen – Sich von Licht ernähren, von Teilchen der Sonne – 3. Man muss wissen wie man auf allen Ebenen des Seins isst, um das ewige Leben zu erlangen – Physische Nahrung und spirituelle Nahrung.

Kapitel XV151

1. Das Segnen der Nahrung – 2. Der Nahrung mit viel Liebe begegnen, damit sie sich für uns öffnet – 3. Die Nahrung zähmen, um sie freundlich zu stimmen – Das Leben in der Nahrung suchen – Das Allheilmittel – 4. Übung bevor man eine Frucht isst – Die Trägheit besiegen – Weiße und schwarze Magie – Wer weiß wie man isst, weiß auch wie man liebt.

Kapitel XVI163

1. Lernen, die Energien der Nahrung zu entziehen – Ernährung, ein mit der Kernspaltung identischer Vorgang – Die Ernährung aus der Sicht der Einweihungswissenschaft – 2. Der Geist muss an der Nahrungsaufnahme teilhaben – Heilung: die Allmacht des Geistes – 3. Vom Sinn der Ernährung: Sie dient der Evolution der Materie – Der Mensch ist für das verantwortlich, was er bei seinem Tod von sich hinterlässt – Es ist die Aufgabe des Schülers, die ganze Schöpfung zu vergeistigen und zu sublimieren – Die Schöpfung, die Geschöpfe und der Schöpfer, alle ernähren sich – Der Materie das Siegel des Geistes aufprägen – 4. Der physische Körper soll fähig werden, die Eigenschaften des Geistes zum Ausdruck zu bringen – Je nach unserer inneren Haltung öffnet sich die Nahrung für uns oder sie bleibt uns verschlossen.

Kapitel XVII181

1. Für die Liebe wie für die Nahrung gilt es, die einzelnen Elemente auszusor-

tieren und zu reinigen – Prüfungen dienen einem Meister dazu, das Wesen seiner Schüler zu ergründen – Um den Herrn zu erkennen und um seinen Meister zu erkennen, muss man sie lieben – Der Unterschied zwischen einem gewöhnlichen Menschen und einem Eingeweihten – Den göttlichen Funken bei den Menschen suchen – Unsere Liebe reinigen und veredeln – Die Bedeutung von großen Prüfungen – Die Ernährung in den verschiedenen Reichen – 2. Verstehen was Ernährung bedeutet, als Voraussetzung für die Lösung aller Probleme, einschließlich der Sexualität – Ernährung der Psyche und Aufbau des Äther-, Astral- und Mentalkörpers – Die Gesetze der Ernährung auf den verschiedenen Ebenen – Das Leben in den Menschen suchen, wie man es in der Nahrung sucht – Ein Kriterium, um herauszufinden, ob sich jemand geistig ernährt – 3. Die Ernährung ebenso wie die Liebe müssen bis zum Licht führen – 4. Die lichtvollen Wesenheiten einladen, an all unseren Mahlzeiten teilzunehmen – Die Gesetze der Empfängnis finden sich in der Ernährung wieder.

Kapitel XVIII199

1. Das Mysterium des heiligen Abendmahls, die Kommunion – 2. Die Nahrung, ein Symbol Christi – Die 22 Elemente des »Wortes« – »Wer mein Fleisch isst und mein Blut trinkt...« – 3. Übung, wenn man ein Bad nimmt – Übung, wenn man die Nahrung zubereitet – Definition und Arbeit eines wahren Priesters – Eines Tages wird jeder sein eigener Priester sein – Die wahre Kommunion – Ein Kriterium, um herauszufinden, ob man richtig gegessen hat – Indem man bewusst isst, erlangt man Macht über die Materie.