

AVICENNA NEWS 19

Ernährungsgewohnheiten

Du musst wissen, wie Du Deine Essgewohnheiten änderst und Du solltest nicht immer das gleiche essen. Der Körper besteht aus 5 Elementen und verschiedenen energetischen Bausteinen, deren Bedarf an Nahrung und Geschmack je nach Alter und Jahreszeit variiert. Wenn man immer das gleiche isst und dieselben Geschmäcker verzehrt, dann werden immer die gleichen Elemente stimuliert. Dies führt zu physiologischem und psychologischem Ungleichgewicht, so wie wir es in bestimmten religiösen und ethnischen Gruppen vorfinden.



Ich empfehle stets, dass schwangere Frauen ihre Ernährung abwechslungsreich gestalten, d.h. verschiedene Getreidearten zu sich nehmen, Fisch und Fleisch abwechseln und auch Milchprodukte regelmässig ändern. Dies ermöglicht es

dem wachsenden Embryo, sich harmonisch und weniger einseitig zu entwickeln. Wenn man die Verschiedenheit der Nahrungsmittel erhöht, dann ist das wie das Vermischen von Rassen. Es fördert die Intelligenz und erlaubt dem menschlichen Gehirn und Körper, verschiedenste Fähigkeiten zu entwickeln.

Die Intelligenz der Chinesen, deren IQ-Wert die Normalität übersteigt, sowie deren hohe Anpassungsfähigkeit ist eng verbunden mit ihren Ernährungsgewohnheiten. Ein Chinese macht aus fünf Gemüsen fünf verschiedene Gerichte, wir hingegen nur eines. Während eines Essens nimmt er verschiedene Arten an Meeresfrüchten, Fisch und Fleisch zu sich, was wir eher selten tun. Die Einführung von „modernen“ Nahrungsmitteln in China, Zucker, Milchprodukte, Weizen und genmanipuliertes Saatgut, wird andere Krankheiten hervorrufen und das psychologische und emotionelle Verhalten der Bevölkerung verändern. Die Chinesen werden „verwestlicht“ oder besser gesagt „amerikanisiert“ werden.

In der chinesischen Astrologie bezeichnen wir dies als Veränderung von unten. Wenn man die Ernährungsgewohnheiten einer Bevölkerung zerstört oder verändert, dann ändert man deren Wahrnehmung der Welt und somit auch deren soziales und religiöses Verhalten. Natürlich braucht es mehrere Generationen, bevor diese Veränderung individuell und sozial offensichtlich wird. Wenn man zudem religiöse und politische Indoktrination hinzufügt, so wird die Konditionierung von oben (Religion), aus der Mitte (Politik) und von unten (Ernährung) das Entstehen einer neuen Art von Individuen hervorrufen, die konditioniert und bereit sind, der aktuell wirkenden Macht zu dienen.



Die Transformation über den Körper oder PO entspricht einer zellulären und genetischen Wandlung. Dies kann nur erreicht werden, indem die Ernährungsgewohnheiten und die Essenz, das JING, einer Bevölkerung verändert werden. Die Konstitution eines Individuums ändert sich je nach Nahrung und Getränken, die aufgenommen werden. Das Verschwinden der Büffel hat die amerindische Bevölkerung stark aus dem Gleichgewicht gebracht, so wie das Zerstören der Amaranth Felder. Nachdem die Spanier Mexiko erobert hatten, wurde das Kultivieren von Amaranth verboten, da es in der Religion und Kultur der Azteken häufig verwendet wurde. Als Folge dieses Verbots und der gewalttätigen Unterdrückung der weiteren Anpflanzung, welche die Bauern betraf, die trotzdem über mehrere Jahrhunderte diese Pflanze weiter kultivierten, ist Amaranth seit dem 20. Jahrhundert fast vollständig aus der mexikanischen Küche verschwunden und dies obwohl er in zahlreichen aztekischen Gerichten stets verwendet wurde (Tamales, Tortillas, Saucen und Getränke). Die traditionelle Verwendung von Amaranth Samen, um die Zuckerschädel zum Tag der Toten herzustellen, geht jedoch weiter. Wir finden hier ein klassisches Beispiel für Nahrungskonditionierung. Das systematische Auslöschen der Büffel und deren Ersatz durch Kühe und Schweine hatte einen entscheidenden Einfluss auf die amerindische Bevölkerung. Dasselbe wird mit den Tibetern passieren, wenn das Yak durch Schweine, Geflügel und Fisch ersetzt wird. Wenn die Tibeter wie die Chinesen zu essen beginnen, dann werden sie in ihrem Verhalten und in ihrer Denkweise wie Chinesen werden. Die politische und militärische Unterdrückung einer ethnischen Gruppe kann durch eine Vergewaltigung der Nahrung und der sozialen Gewohnheiten (Tourismus)

ersetzt werden. Die Veränderung geschieht viel subtiler, ist mit weniger Kostenaufwand verbunden und vor allem ist sie viel effektiver.



Es ist der Körper, die zellulären und genetischen Erinnerungen, der die Bilder, Gedanken und Gefühle entstehen lässt, die wir in uns tragen. Den Fünf Wandlungsphasen entsprechend symbolisiert Wasser die Form (das Skelett). Es ist die virtuelle Quelle der zellulären Erinnerungen und des genetischen Erbes eines Individuums und einer Bevölkerung. Aus dem Wasser entstehen die Bilder (sie werden reflektiert), die in der modernen

Psychologie als Phantasmen, Träume oder Albträume bezeichnet werden können. Diese Bilder produzieren durch Assoziation und vor allem Reibung Geräusche, die wir als Gedanken (shen) übersetzen. Diese wiederum werden zu Konzepten (Yi) und physischen Eindrücken (Gefühlen) - PO. Diese Bewegung von Wasser (physischer Körper) zu Metall (physischer Körper und Gefühle) ist ein Zyklus, der es ermöglicht, dass Bilder, Gedanken und Gefühle in fleischlichen Körper umgewandelt werden. Dies benennen wir als Somatisierungsprozess.

Es ist daher notwendig, die zellulären und genetischen Erinnerungen zu ändern, um Zugang zu den Bildern (Holz = HUN), Gedanken (SHEN = Feuer, YI = Erde) und Gefühlen (PO = Metall) zu bekommen. Der effektivste und direkteste Weg dazu ist über die Nahrung, denn der Körper wird, was er isst. Manche werden sagen, man müsse seine Gedanken ändern, aber dies ist ein Fehler. Denken wird niemals die Probleme, die durchs Denken verursacht wurden, ändern oder effektiv lösen können.

Andere werden sagen, man müsse die Gefühle reinigen, um glücklich zu sein. Das emotionelle Marketing ist sogar noch verheerender als dasjenige des positiven Denkens. Gute Gefühle zu verkaufen ist eine Marketingstrategie, die dem Verkäufer grossen Erfolg garantiert. Es ist der Jackpot der Massentherapie. Gefühle können keine Gefühle heilen, genauso wenig wie ein Gedanke einen Gedanken heilen kann. Diese Strategie kann für eine gewisse Zeit Erleichterung bringen, aber die Aktion ist etwa so sinnvoll wie Desinfektionsmittel auf einem Holzbein. Es reicht aus, auf objektive Weise die Resultate von Psychotherapie zu beobachten, um zu sehen, dass es nicht funktioniert.

Ein Besuch beim Psychologen ermöglicht es, die Bewegungen des Geistes zu verstehen, nicht aber seine ungeborene Natur. Zudem sind die Veränderungen nie lang andauernd. Man kann die Zweige heilen, vergisst dabei aber die Wurzel der Erkrankung. Die wahre relative Heilung, ich möchte auf dieses Wort insistieren, des konzeptuellen Geistes (YI) erfolgt über den Körper oder was wir in der Chinesischen Medizin als PO bezeichnen. Er ist der Architekt und Beschützer des Körpers und seines Stoffwechsels.

Die Ernährung ist dabei die effektivste Methode, zusammen mit einem tiefen Verständnis der ungeborenen Natur des Geistes. Man schaue sich einmal den Lauf der Geschichte an und man erkenne, dass alle grossen Zivilisationen auf Nahrung aufgebaut und auch dadurch zerstört wurden, wenn sie fehlte oder sich änderte. Es ist die Ernährung, welche menschliches Verhalten bestimmt und nicht nur Erziehung, Politik oder gar Religion. Letztere können gewisse tierische oder vitale Tendenzen und Instinkte unterdrücken, jedoch nicht auslöschen.

Das Abschlachten der Büffel war für die Indianer fatal. Genauso war der Amaranth von entscheidender Bedeutung für die Inkas. Es ist notwendig, japanische Gerichte zu essen, um intuitiv den japanischen Geist in unseren Fluss des Bewusstseins zu integrieren. Gleich verhält es sich mit dem Essen von chinesischer Nahrung, um die chinesische Gedankenstruktur zu verstehen.

Lasst uns nicht vergessen, dass dem Gesetz der Fünf Wandlungen entsprechend, das Wasser das Element der Macht ist und dass das Wasser (KAN) das Feuer (LI) kontrolliert, den konditionierten Geist (SHEN). In den buddhistischen und indischen Tantras beginnen alle Praktiken mit einer Reinigung des Körpers und dessen subtiler Kanäle.



An dem Tag, an dem die Tibeter Yakfleisch, Buttertee und Tsampa gegen chinesische Schweine und genmanipulierten Weizen austauschen, wird sich auch ihre Erscheinung und ihre Wahrnehmung der Welt ändern.

Nomaden unterscheiden sich von sesshaften Völkern. Sie müssen umherziehen, um geeignetes Weideland für ihre Herden zu finden. Ihre Ernährung ist Yang und warm, sie müssen sich vor Wind, Kälte, Feuchtigkeit und Schnee schützen. Sie leben mehrheitlich in Zelten und leiden unter Krankheiten wie Kälte-, Feuchtigkeits- und Wind Rheuma. Sie geben viel bessere Krieger ab als sesshafte Völker, die sich von Getreide ernähren und an einem Ort bleiben müssen, um auf ihre Ernte zu warten und sie zu schützen. Sesshafte Völker leiden mehr unter inneren Erkrankungen. Wenn wir die Ernährungsgewohnheiten dieser Völker verändern, so wird nach zwei bis drei Generationen ihre physische Konstitution und Erscheinung geändert haben, genauso wie sich auch ihre Art und Weise zu denken und die Welt wahrzunehmen wandelt. Die Nahrung, welche für das Überleben einer ethnischen Gruppe lebenswichtig ist, wird vergöttert und Rituale und Opfertgaben werden ihr zu Ehren abgehalten. Das WASSER kontrolliert nach dem Gesetz der Fünf Wandlungen das FEUER oder religiöses Verhalten.



Ich weiss, meistens wird unterrichtet, dass Erziehung und Religion die zwei entscheidenden Faktoren seien, um das individuelle und kollektive Unbewusste einer Bevölkerung oder Nation zu beeinflussen und zu konditionieren. Dies ist nur teilweise wahr. Wenn wir uns die Fünf Wandlungen genau anschauen, so erkennen wir, dass es das Wasser Element, das Unergründliche, KAN, der physische Körper, die verdichtete Form ist, welche das Entstehen von Bildern innerhalb des Speicherbewusstseins (HUN) ermöglicht. Es kontrolliert SHEN (Feuer) und hat auch einen entscheidenden Einfluss auf die Emotionen, PO, welcher der Architekt und Chef des Körpers und seines Metabolismus ist.

Dazu eine kleine Anekdote: Der chinesische Aussenminister war in Frankreich auf Staatsbesuch zwecks interkulturellem Austausch. Der damalige französische Präsident zeigte ihm das Schloss Versailles, das eines der französischen architektonischen Prunkstücke ist, zusammen mit seinem Schlossgarten, eigentlich aber ein miserables Feng Shui aufweist, zumindest für einen gebildeten Chinesen... Die Struktur ist pompös, aber leider leblos und zeigt den aristokratischen Geist der damaligen Zeit. Die chinesische Delegation wollte vor allem die Schlossküche besichtigen und sie stellten auch ganz viele Fragen zu den damaligen Essgewohnheiten, vor allem auch denjenigen des Königs und der Königin. Die französischen Minister waren etwas perplex und wussten nicht, was antworten. Indem wir die Ernährung einer Bevölkerung studieren, können wir ihre Gewohnheiten, Glaubensmuster, Verhaltensweisen und vor allem auch ihre möglichen Erkrankungen verstehen.

Um nur ein Beispiel zu nennen: Es gibt eine energetische Verbindung zwischen den Indianern Amerikas und den Tibetern, zwischen dem Büffel und dem Yak. Diese beiden erdigen, kraftvollen und friedvollen Tiere waren immer die Hauptnahrung dieser beiden Völker. Die brüderliche Verbindung ist so stark, dass die tibetischen Meister die Amerindianer als ihre spirituellen Brüder betrachten. Wenn wir die Gesichtszüge der Hopi und Tibeter genau anschauen, dann finden wir eine starke physiognomische Ähnlichkeit zwischen den beiden.

Zusammenfassend möchte ich sagen:

Damit ein Kind seine physischen und intellektuellen Kapazitäten am besten entwickeln kann, ist es wichtig, dass es von allen Geschmäckern kostet, natürlich immer angepasst an die Jahreszeiten und auch an sein Alter. Man sollte die Ernährung des Kindes nicht auf wenige Getreide und Gemüse beschränken, auch wenn diese biologisch sind, sondern man sollte ein grosses Spektrum an Nahrungsmitteln auswählen und das Kind alle Küchen dieser Welt geniessen lassen. Der Geist eines Kindes weitet sich mit Reisen,



so wie auch mit Nahrung. Wenn man beides kombiniert, dann wird dieses Individuum die menschliche Natur und vor allem die ursprüngliche Wahrheit, die ihm inne wohnt, besser verstehen. Man sollte seinen Horizont erweitern und sich von Konzepten wie gut oder schlecht befreien, wie

es leider bei vielen Eltern der Fall ist, die den Körper ihres Nachwuchts durch ihre autistischen Ernährungsgewohnheiten schwächen.

Die Ernährung besitzt in unserer Gesellschaft einen entscheidenden Stellenwert für die physische und emotionale Gesundheit der Menschen, aus der sie besteht. Wenn man die Ernährungsgewohnheiten der Menschen verändert und vor allem wenn diese nicht mehr an die klimatischen Bedingungen und die Bedürfnisse der Einwohner angepasst sind, dann wird sich diese Gesellschaft verändern und verschiedene pathologische Muster manifestieren.

Industrielle Nahrungsmittel überschwemmen den Weltmarkt, unterstützt durch hypnotisierende Werbung. Man findet in allen Supermärkten dieselben Produkte, die mit lokalen Produkten betreffend Preis und Werbung in Konkurrenz gebracht werden. Genmanipulierte Nahrungsmittel und geklontes Fleisch sind zum Erbe einer Gesellschaft geworden, die ihre Wurzeln vergessen hat. So können wir es in China beobachten. Die Gefahren sind offensichtlich, aber können wir sie vermeiden? Die Menschen über ihre Ernährung zu kontrollieren erscheint effektiver als Politik und Religion. Am besten würde man natürlich alle drei kombinieren. Was ist die Absicht von Monsanto und der Pharmaindustrie? Sie verändern das Saatgut, das zum Überleben der Bevölkerung notwendig ist und haben damit Einfluss auf die Quintessenz des Körpers, das JING.

Ich weiss, dass dieser Artikel einige schockieren wird, vor allem diejenigen, die geglaubt haben, dass Gedanken und Emotionen der Schlüssel zu menschlichem Glück und sozialer Transformation seien. Aber trotz unserer Bemühungen im Bereich der individuellen und Massenpsychologie, ist es immer der Körper, der entscheidet und es hängt von der Nahrung ab, die wir ihm geben. Es ist deshalb äusserst wichtig, die Traditionen und Bräuche eines jeden Landes zu bewahren.

Alles Liebe,
Claude & Diana

