



Leseprobe aus dem Buch

„Vollwerternährung nach Edgar Cayce“

**Von Barbara Maria Piel
und Stefanie Piel**

**Synergia Verlag 2008
ISBN: 978-3-940392-08-4**

Spirituelle Bedeutung der Ernährungsweise

„Gott ist ebenso im Physischen wie im Spirituellen oder Mentalen,
denn alles sollte Eins sein!“ (69-5)

Was sagt uns Edgar Cayce damit? Unser physisches Handeln sollte nicht von unserer Spiritualität getrennt sein, sondern im Einklang mit ihr stehen. Folgerichtig gilt das natürlich auch für unsere Ernährung. In der Bibel wie auch in den Cayce-Readings wird der Körper oft als Tempel des Geistes bezeichnet. Frei nach dem Motto: Du bist, was du isst! Oder wie Cayce sagte: „Was wir denken und was wir essen ... macht uns zu dem, was wir sind – körperlich und geistig.“ (288-38)

Aus der Sichtweise der Einheit sind wir mit allem verbunden. „Gott wünscht, dass alle eins mit Ihm sind. Und da alle Dinge von Ihm geschaffen wurden, IST der schöpferische Einfluss in jedem Kraut, Mineral, Gemüse oder jeder einzelnen Aktivität eben jene Kraft, die ihr Gott nennt – und sie SUCHT nach Ausdruck! So wie Gott sagte: ‚Es werde Licht‘ und es ward Licht. Denn dies ist Gesetz; dies ist Liebe.“ (294-202). Deshalb sollten wir uns auch mit unserer Ernährung darum bemühen, diese Verbindung bewusst zu leben. Auf diese Weise bleiben wir körperlich gesund und fördern gleichzeitig unsere Spiritualität. Alles, was im Materiellen vorhanden ist, finden wir auch in der geistigen Welt wieder. Das Spirituelle durchwirkt die geistige und die materielle Welt. Sind wir uns dessen bewusst? Wenn ja, wie setzen wir dieses Wissen in unserem täglichen Leben um? Übernehmen wir Verantwortung, das heißt, handeln wir der Schöpfung gegenüber verantwortlich?

Bewusst einkaufen ist auch im Bereich der Ernährung das Schlüsselwort. Biologisch erzeugte Produkte sind natürlich am besten. Mittlerweile gibt es solche Produkte nicht mehr nur in Naturkostläden und Reformhäusern zu kaufen, sondern z.T. auch in Supermärkten und anderen Geschäften. Wer sich ein bisschen umhört, findet auch auf Bauerhöfen und Märkten in der Umgebung Anbieter von biologisch angebauten Lebensmitteln, die zwar nicht das Markenzeichen eines Anbauverbandes tragen, aber eben deshalb günstiger verkauft werden können. Vielleicht gehören Sie ja auch zu den glücklichen Menschen mit einem eigenen Garten, aus dem Sie einiges selbst ernten können, oder Sie kennen solche Menschen, die gerne von ihrem Überschuss

etwas abgeben. All diese gesunden Lebensmittel sollten möglichst so zubereitet werden, dass das Lebensfördernde in ihnen erhalten bleibt. Edgar Cayce empfahl, mindestens eine Hauptmahlzeit am Tag roh zuzubereiten und die anderen Lebensmittel schonend zu garen.

Und wie sollten wir laut Cayce die Mahlzeiten zu uns nehmen? Am besten können wir uns darauf einstimmen, wenn wir vor dem Essen Gott danken und es dann entspannt genießen. Es ist wichtig, Nahrungsmittel immer bewusst zu sich zu nehmen und nicht aus Langeweile oder in emotionaler Erregung zu essen. Wenn wir mit unguuten Gefühlen Nahrung aufnehmen, hätte das negative physische Reaktionen im Körper zur Folge. Cayce drückte das in einem Reading so aus: „Sehr viele eigentlich leicht verdauliche Dinge sind nur schwer verdaulich, wenn man sie im Zorn zu sich nimmt. Hier spielt es keine Rolle, ob es sich um ein kleines Kind oder einen 105-jährigen handelt. In jedem Alter werden Gifte erzeugt, wenn man im Zorn isst; im Übrigen gilt dies für fast alles, was man in einem solchen Zustand zu tun versucht.“ (3172-2). An anderer Stelle sagt er: „Ja, der Körper sollte essen – und er sollte langsam essen; wenn er aber beunruhigt oder überbeansprucht ist oder wenn es der Körper sich nicht zur AUFGABE macht zu essen, sondern nur isst, um die Langeweile zu vertreiben oder die Zeit auszufüllen, ist es nicht gut – denn es [das Gegessene] WIRD NICHT verdaut, wie man sieht. Achten Sie mehr auf solche Umstände und auf Ihre Beziehung zum gesamten Organismus; denn wird man nicht physisch und mental zu dem, was vom mentalen oder physischen Körper aufgenommen wird?“ (900-393) „Speziell dieser Körper sollte keine Nahrungsmittel aufnehmen, wenn der Körper auf irgendeine Weise überreizt ist, ob durch starke Nervosität, Wut oder Bedrückungen jeglicher Art.“ (243-7)

Wir möchten dieses Kapitel mit folgendem Zitat abschließen: „Siehe, wie das, was du isst, das *tut*, was *du* es tun lassen willst. Heute wird oft überlegt, warum Gemüse, mineralische oder kombinierte Zutaten unter verschiedenen Bedingungen unterschiedliche Wirkungen haben. Es ist das *Bewusstsein des individuellen Körpers!* ... So sind die Eindrücke des gesamten Organismus, denn jede Zelle des Blutkreislaufs, jedes Elementarteilchen ist in sich ein ganzes *Universum*. Iss nicht wie ein Spatz und erwarte, *körperliche* Arbeit leisten zu können. Iss nicht wie ein Scheunendrescher und erwarte, die Arbeit eines Gedankenlesers oder Universitätsprofessors leisten zu können, sondern sei *konsequent* in jenen Dingen, die förderlich sind - denn so ist das *Universum* aufgebaut. Die Ebene des einen ist abhängig von der Aktivität der anderen. Etwas, was den Verstand, das ganze Wesen mit der Hoffnung auf Gott erfüllt, wird Sein Handeln, Seine Offenbarung, im Wind, in der Sonne, in der Erde, in den Blumen, in den Bewohnern *der* Erde sehen; und so wie der Körper aufgebaut ist, soll er *nur* einen Appetit stillen, oder er *wird* eingesetzt, um einen Dienst zu versehen, der das besser macht, besser hervorhebt, *wofür* Körper, Verstand, Seele beschlossen *haben* einzustehen. Und es wird nicht so viel bedeuten, was, wo oder wann - sondern zu wissen, *dass* es mit jenem übereinstimmt - was gewünscht wird, *durch* diesen Körper vollbracht zu werden!“ (341-31)