

Ein Meister der Weisheit sagt: „Es ist wichtig, den Mikro-Kosmos zu beobachten und dessen Grundprinzipien auf das Grenzenlose zu übertragen.“ Das Bewusstsein durchströmt die Mikro- und die Makro-Dimensionen. Deshalb haben Handlungen, die mit der Absicht ausgeführt werden, Gutes zu bewirken, ihre nützliche Auswirkung auf die Gesellschaft. Wenn Vitamine bewusst mit der festen Absicht eingenommen werden, die Lebenskraft im Körper zu stärken, steigert dies ihren Nutzen um ein Vielfaches. Genauso können Vitamine, wenn sie mit gereiztem, verärgertem Denken eingenommen werden, die Gefährdung vergrößern, da unbewusste Energie an einem Punkt gestärkt wird, wo das Bewusstsein sich sammelt.

In allen alten Traditionen galt die Nahrungsaufnahme als heilig und man aß in heiterer, fröhlicher und entsprechend ausgerichteter Umgebung. Man betrachtete das Essen als heilig und es wurde mit großer Ehrfurcht verzehrt. Die Umgebung rund um den Essplatz wurde mit guten Schwingungen hochgehalten. Während des Essens redete man nicht. Man vermied kritisierende Worte und streitbare, provokante Ausdrucksweisen. Bis vor Kurzem wuschen die Menschen im Osten ihre Füße, ihre Hände und ihr Gesicht, ehe sie sich zum Essen begaben. Sie betrachteten die Nahrung als Verkörperung der ursprünglichen Energie. Eine solche innere Einstellung zum Essen vermehrte die Energien und brachte dem Körper viel Lebenskraft.

Schon mit einem Mindestmaß an Beobachtung können viele einfache Experimente durchgeführt werden. Bei der Nahrungsaufnahme ist eine stärkere Beachtung des Bewusstseins notwendig.

Frühstück im Gehen, Essen auf der Straße, Fastfood, Imbisse an jedem nur möglichen Ort - diese Art des Essens ist gesundheitsschädlich. Das moderne Leben neigt mehr und mehr zur mechanischen, nicht-bewussten Aktivität. Infolgedessen wird unbewusste Energie genau in dem Zentrum gestärkt, wo das Bewusstsein sich sammelt.

Für die Ärzte wäre es gut, sich mit dieser Dimension vertraut zu machen und ihre Patienten dementsprechend zu beraten. Ein gesunder und ganzheitlicher Zugang zum Essen und zu Medikamenten ist das Gebot der Stunde.

Photo by [Brooke Lark](#) on [Unsplash](#)