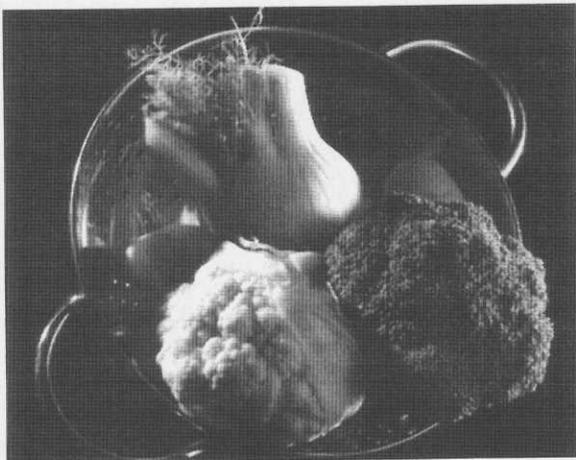


# Die Kunst, sich zu (er-)nähren

Marcel Friedli

*Wer spirituell unterwegs ist, wird sich früher oder später mit Ernährung beschäftigen: Was tut mir gut, was nicht? Was ist ethisch vertretbar und deckt sich mit der Yoga-Philosophie? Ernährung geht aber über die physische Komponente der Nahrungsmittel hinaus: sich geistig und seelisch nähren. Spannend ist, ob und wie sich das auf die physische Ernährung auswirkt.*



Leicht verdaulich, gesund und milde soll die Nahrung sein, die wir zu uns nehmen. © Urs Wyss

Sich vegan zu ernähren, ist en vogue. Zwischen 70'000 und 80'000 Menschen in der Schweiz, so schätzt die Vegane Gesellschaft, ernähren sich ohne tierische Produkte. Dieser Trend, der auch Ausdruck eines Lebensstils ist, stösst bei Yogalehrerinnen und -lehrern besonders auf Resonanz. Oft gründet dies im Prinzip von ahimsa (Gewaltlosigkeit), auf das in Yoga-Schriften Bezug genommen wird.

Soll oder muss man sich also als Yogi, als Yoga-lehrerin vegan ernähren? Wie gesund ist das auf längere Zeit und bei intensiver Yoga-Praxis? Und: Wie überhaupt sollen sich Yogis ernähren – was sagen die Schriften dazu?

In der *Hatha Yoga Pradipika*, die wahrscheinlich aus der Zeit zwischen 1350 und 1550 stammt, wird betont, Yogis sollten mit Mass essen: nicht zu viel, das sei nicht nur ungesund, sondern dabei gehe auch der Erfolg beim Yoga verloren. Jedoch ebenso nicht

zu wenig zu sich nehmen, weil die durch Yoga gesteigerte Verdauungskraft sonst den Körper verzehre. *Mitahara* wird dieses Prinzip der goldenen Mitte genannt: Wenn ein Viertel des Magens leer bleibt.

Yogis sollten Nahrung zu sich nehmen, die «gute Nährstoffe enthält, wohlschmeckend ist und Genuss bereitet.» Dazu zählen ausgewählte frische, bekömmliche Speisen, die für die Yoga-Praxis geeignet sind. Als Beispiele werden aufgeführt: Reines Wasser, Weizen, Reis, Gerste, Kandiszucker, Honig, trockener Ingwer. Für Yogis angenehm sei Süßes und Nährendes, Ghee (zerlassene Butter) sowie Milch: «Das fördert die Körpersäfte und ist für Yogis angenehm.»

Abgeraten, da ungesund, wird unter anderem von Alkohol, Fisch und Fleisch, Bitterem, Saurem, scharfen Gewürzen, von zu Salzigem oder zu Heissem, Abgestandenem, Öl, Senf, Knoblauch. Als ungesund gelten zudem aufgewärmte Speisen.

## Luft lassen für die Luft

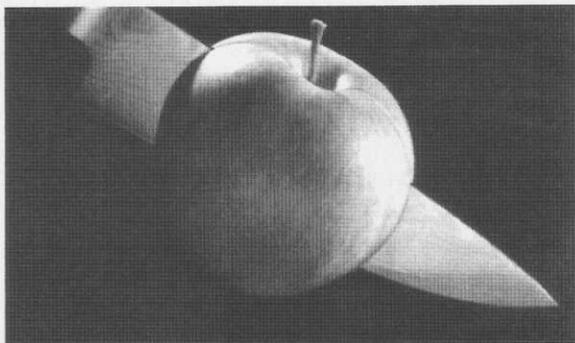
Über das Essen äussert sich die *Gheranda Samhita* in Kapitel fünf, das sich dem Thema Pranayama (Atembeherrschung) widmet. Diese Schrift ist anonym überliefert; über die Zeit der Entstehung gibt es nur Vermutungen, so könnte sie ebenso wie die *Hatha Yoga Pradipika* zwischen 1350 und 1550 entstanden sein. Obwohl sie sich oft mit ihr überschneidet, wird ausgeschlossen, dass die beiden Texte unmittelbar voneinander abhängen.

Indirekt wird hier gesagt, dass man auf sich selber hören soll, unter einer Bedingung: «Wenn es leicht verdaulich, gut und milde ist, und gesund ist, darf ein Yogi zu sich nehmen, was ihm beliebt.»

Auch hier wird die zentrale Rolle von *Mitahara*, dem kontrollierten Essen, betont: «Wer ohne *Mitahara* den Yoga beginnt, zieht sich verschiedene Krankheiten zu, der Yoga kann überhaupt nicht gelingen», ist zu lesen. *Mitahara*, als Kunst des Essens bezeichnet, wird konkret beschrieben: Mit Speise fülle man die Hälfte des Magens, mit Wasser den dritten Teil des Magens. «Den vierten Teil des Bauches behält man der Bewegung der Luft vor.» Damit also

leichter Pranayama geübt werden kann. Auch bei der Häufigkeit der Mahlzeiten komme es auf das Mass an: «Weder bloss einmal noch gar nicht noch alle drei Stunden.» Zwei Mahlzeiten pro Tag seien geeignet, wenn man Pranayama übe. Fasten ist also nicht angemessen.

Detailliert wird aufgezählt, was für das Mahl der Yogis stimmig ist. Nicht alle Nahrungsmittel können identifiziert werden oder sind in unserem Kulturraum bekannt, deshalb eine Auswahl: gekochter Reis, Gerste, Weizen, Kichererbsen, Bananen, Feigen, Gemüse, Ghee. Von sehr kaltem und sehr Heissem sowie Scharfem, Saurem, Salzigem wird abgeraten, ebenso von Berauschem wie Wein. Explizit wird Fleisch nicht auf die schwarze Liste gesetzt; indirekt kann man jedoch die Aussage, wonach man Grausamkeit meiden solle, als Ermunterung zu fleischlosem Essen interpretieren. Er kann auch so verstanden werden, dass man allgemein nicht mehr essen soll, als einem für das eigene Überleben zusteht (vgl. Interview mit Ayurveda-Experte George Theruvel).



*Dankbar und mit Freude einen Apfel essen – ganz im Sinne der Yoga-Schriften. © Urs Wyss*

Wer diszipliniert esse, ist in der *Bhagavad Gita* zu lesen, für den beseitige Yoga das Leiden. Die *Bhagavad Gita* ist als Teil des indischen Epos Mahabharata einer der am meisten verbreiteten Texte des Hinduismus und stammt aus dem siebten bis achten Jahrhundert.

Die Empfehlungen sind nicht konkret auf Nahrungsmittel bezogen, sondern es wird allgemein zu leichter Kost, zu sattvischer, reiner Nahrung geraten: «Speisen, die Lebensdauer, Reinheit, Körperkraft, Gesundheit, Glück und Zufriedenheit fördern, die schmackhaft, weich, fest und angenehm sind.»

Zu Leid, Schmerz und Krankheit führen hingegen Speisen, die energiebestimmt (rajas) sind: bitter, sauer, salzig, zu heiss, scharf, trocken, brennend. Ganz abgeraten wird von Speisen, welche Trägheit (tamas) fördern: die abgestanden und ohne Geschmack sind; auch aufgewärmte Essensreste gehören dazu. Die *Bhagavad Gita* ist also ein Plä-

doyer für sattvische Ernährung: vegetarisch, mit Milch und Yoghurt. Dieser Empfehlung wohnt die Idee inne, dass unser Bewusstsein subtil von unseren Speisen beeinflusst wird, man nicht nur den physischen, sondern auch den feinstofflichen Körper nährt, im Sinne von: Man ist, was man isst. Swami Shivananda drückte dies so aus: «Die Reinheit des Geistes hängt von der Reinheit der Nahrungsmittel ab.»

In der Bibel wird das weniger energetisch-philosophisch betrachtet und ein Freipass erteilt; auch für Fleisch, sofern es nicht blutig ist: «Alles Lebendige, das sich regt, soll euch zur Nahrung dienen», heisst es in der Genesis, «nur Fleisch, in dem noch Blut ist, dürft ihr nicht essen.» Wobei der Konsum von Fleisch an anderer Stelle im gleichen Buch relativiert wird: «Jedes samentragende Gras (...) und jeder frucht- und samentragende Baum: sie sollen Euch sein wie Fleisch.» Je nach Übersetzung klingt es neutraler und kann als Ermunterung zu fleischloser Ernährung verstanden werden: «Sehet, ich gebe euch alles Kraut, das Samen hervorbringt auf der ganzen Erde, und alle Bäume, die samentragende Früchte hervorbringen; das sei eure Nahrung.»

Auch in der Bibel (Buch Jesus Sirach, 32-34) finden wir das yogische Prinzip der Mässigung *Mitahara*, etwas derb ausgedrückt: «Überfriss dich nicht, wenn es dir schmeckt, und sei nicht gierig bei leckeren Speisen; denn viel Fressen macht krank (...) Wer aber mässig isst, der lebt umso länger.» Zuvor wird einem ans Herz gelegt zu prüfen, was für einen gesund ist. Ungesundes solle man nicht zu sich nehmen. «Denn nicht alles ist jedem nützlich. Auch mag nicht jeder alles.»

## Nahrung für die Seele

Isst man zu viel, deutet dies auf einen Hunger hin, der über das konkrete Nähren des physischen Körpers hinausgeht. «Die Ernährung betrifft das ganze Wesen», schreibt der Philosoph Omram Mikhaël Aïvanhow (1900-1986). Und der Schweizer Schriftsteller Jakob Bosshart (1862-1924) spitzt es so zu: «Der Mensch lebt einzig von seiner Seele: Sie ist seine Nahrung, seine Heimat, seine Kraft.»

Irgendwo dazwischen liegt die These, die Villeret-Absolventin Liliane Koller in ihrer Diplomarbeit vertritt. Sie fasst Nahrung breiter, als Sich-Nähren auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. So gehört zur Nahrung auf körperlicher Ebene nicht nur das Was, sondern auch das Wie: die Stimmung, das Bewusstsein, das Ambiente, in dem wir essen. Dies bezieht sich nicht ausschliesslich auf das Essen, sondern geht in weitere Lebensbereiche hinein:

auch via Berührung, Sexualität, bewusstes Bewegen und mit Lesen, Philosophieren, Meditieren nähren wir unseren Geist. Die Zutaten der seelischen Nahrung: Liebe, Hingabe, Mitgefühl, Dankbarkeit.

Auf diese Dimensionen wird auch in den Yoga-Schriften Bezug genommen. In der *Hatha Yoga Pradipika* wird sie ziemlich am Anfang erwähnt: Ein Yogi opfert die wohlschmeckende Nahrung zuerst dem Allmächtigen und ein Viertel des Magens bleibt deshalb frei, weil man nicht ausschliesslich zur eigenen Sättigung esse: «Die Gedanken gelten Shiva.» Zur Freude Gottes, wie es die *Gheranda Samhita* ausdrückt. Der Yogi soll sich in angenehmer Gegend eine Hütte errichten und dort üben – also auch in guter Atmosphäre essen.

In den *Upanishaden*, die Bestandteil der vedischen Literatur sind, wird Nahrung als *annam* bezeichnet und so verstanden: dass alles durch einander bedingt und miteinander verwoben ist: «Die Nahrung ist wahrlich der Herr der Geschöpfe. Davon stammt der Same, aus dem die Geschöpfe entstehen», heisst es in den *Prasna Upanishaden*. In den *Taittiriya Upanishaden*: «Von der Nahrung werden die Geschöpfe geboren, durch die Nahrung allein leben sie.» Die Nahrung sei Teil der göttlichen Schöpfung: «Man verehere die Nahrung als Brahman.» Wie man sich nährt, ist entscheidend, heisst es dort weiter, denn: «Wahrlich, dieser Mensch besteht aus der Essenz seiner Nahrung. Von Völlerei wird auch in den Yoga-Upanishaden abgeraten: «Vor zu viel Nahrung, Nichtnahrung, soll der Yogin sich hüten stets.» Also nährt all das, was man über den Hunger hinaus verdrückt, letztlich nicht. In den *Chandogya Upanishaden* geht man noch einen Schritt weiter: Nährend sei alles, was von der Sonne erstrahlt werde; durch blosses Anschauen könne man sich daran sättigen.

Bei den Yoga Sutras, der Aphorismensammlung des Patanjali, geht die Sättigung noch tiefer. In Samadhi, der Versenkung, so heisst es im dritten Kapitel, verschwinden Hunger und Durst. Dies ist wohl doppel-sinnig gemeint: sowohl auf körperlicher wie auch auf seelischer Ebene.

## Das Brot des Lebens

Auch in der Bibel wird auf geistige Nahrung hingewiesen, die über die physische Stärkung hinausgeht: «Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeglichen Wort, das durch den Mund Gottes geht.» Es klingt wie in den yogischen Schriften, zum Beispiel im Korinther: «Was auch immer ihr esst und trinkt, tut alles zu Gottes Ehre.» Dass Ernährung über das konkrete Stück Brot hinausgeht, das uns

physische Kraft zum Leben gibt, wird in folgender Kernaussage im Johannes-Evangelium deutlich, wo Jesus sagt: «Ich bin das Brot des Lebens, wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern und wer an mich glaubt, wird nie mehr Durst haben.» Wer mit diesem Vertrauen gesegnet ist, wird auf allen Ebenen genährt: «Sorget euch nicht darum, dass ihr etwas zu essen habt. (...) Ist nicht das Leben wichtiger als die Nahrung? (...) Sehet euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater nährt sie.»

Nahrung also, die – wie auch in den Yoga Sutras beschrieben – über die weltliche hinausgeht. Im Johannes-Evangelium steht dazu: «Wer dies Wasser trinkt, der wird wieder Durst haben. Wer aber das Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, den wird ewig nicht dürsten, sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, das wird in ihm ein Brunnen des Wassers werden, das in das ewige Leben quillt.» Wenig später die Analogie zum Hunger: «Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern, und wer an mich glaubt, wird nie mehr Durst haben.»

## Mit allen Sinnen essen und leben

Die physische Nahrung erfüllt nur zehn Prozent unserer energetischen Bedürfnisse, wie Garbriel Couzens in seinem Buch «Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension» schätzt. Sie nimmt jedoch bei vielen Menschen wesentlich mehr Aufmerksamkeit in Anspruch. Weil dem so ist, ist es lohnenswert, sich im Masshalten zu üben, wozu im Endeffekt alle erwähnten Schriften ermuntern. Ein einfacher Grundsatz, den man in diesem ein-gängigen Satz formulieren kann: «Die gesündeste Turnübung ist das rechtzeitige Aufstehen vom Esstisch.»

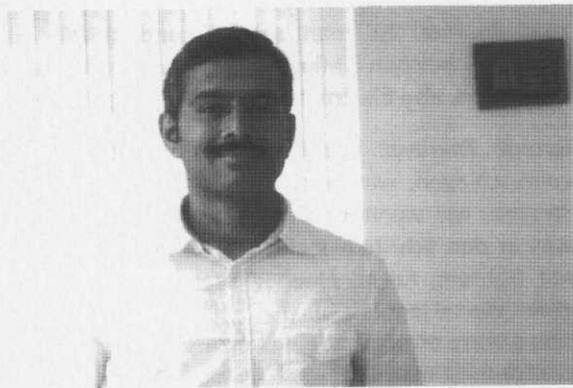
Und auf sich selber hören und es mit dem Dogmatismus nicht übertreiben. Denn wie sagte doch der deutsche Lyriker Ernst R. Hauschka: «Wo der Teller- rand die Grenze des Denkens markiert, hilft auch richtige Ernährung nichts.» Lassen wir uns das Essen also schmecken, geniessen wir es so achtsam, dankbar und mit allen Sinnen, wie wir Yoga praktizieren.

Und achten wir auch darauf, wie wir unseren Geist nähren, mit welchen Sinneseindrücken wir ihn füttern: Welche Filme wir schauen, ob wir uns im Wald oder an lärmigen und bierseligen Massenveranstaltungen aufhalten, ob wir uns bluttriefende Krimis oder blumige Poesie zu Gemüte führen, Popgeträller oder geistliche Musik.

# «Gewalt beginnt mit Gier»

## Interview mit George Theruvel

*MF. Ahimsa, sagt Ayurveda-Experte George Theruvel, werde oft missverstanden. Warum auch Vegetarier gewalttätig sein können und warum seiner Meinung nach vegane Ernährung einem echten Yogi nicht bekommt.*



*George Theruvel ermuntert dazu, ein Gefühl dafür zu entwickeln, was der Körper braucht.*

*Yoga Journal: Sich vegan zu ernähren, ist auch in Yoga-Kreisen in. Was halten Sie aus ayurvedischer Sicht von diesem Trend?*

*George Theruvel: Aus ayurvedischer Sicht ist das ungesund.*

*Yoga Journal: Warum?*

*George Theruvel: Milchprodukte dienen dazu, Vata und Pitta zu reduzieren. Sie stärken wie Butter, Ghee und Honig den Geist, fördern die Intelligenz im Sinne der Unterscheidungsfähigkeit und stärken die Struktur und Stabilität des Körpers. Milchprodukte werden in den Schriften der altherwürdigen Yogis empfohlen. Übt man bei strikter veganer Ernährung intensiv Yoga und Pranayama, kann dies meiner Ansicht nach in einer Katastrophe enden, denn dies kann zu Schäden in Lunge und Nervensystem führen. Mit Sicherheit kann man das allerdings erst in einigen Jahren sagen.*

*Zudem werden viele kalte Produkte wie Erdnussbutter verwendet, die tamasisch sind, den Geist also trüben. Und das oberste Ziel von Yoga ist, geistige Klarheit zu erlangen und Lethargie zu überwinden.*

*Yoga Journal: Muss ein Yogi, wenn schon nicht Veganer, so doch Vegetarier sein?*

*George Theruvel: Menschen, die sich mit starkem Willen ganz und gar auf Yoga ausrichten, sollen kein Fleisch essen; davon wird ja auch in den Quellentexten abgeraten: Wenn man im Yoga erfolgreich sein will, soll man auf Fleisch verzichten. Am Anfang des Yogaweges kann Fleisch jedoch sinnvoll sein, wenn der Körper durch bestimmte Krankheiten ausgelaugt ist und man körperlich keine Fortschritte macht, was demotivierend ist.*

*Danach sollte aber sattvische Nahrung angesagt sein: viel Gemüse, viele Früchte. Aber verallgemeinern lässt sich das nicht. Jemand, der durch Yoga nur seine Beweglichkeit und Gesundheit verbessern will, muss nicht zwingend Vegetarier sein.*

*Es kommt auch auf die Umgebung an: In Alaska muss ich mich von Robbenfleisch ernähren, wenn ich überleben will. Und geht man zusätzlich zum Yoga ins Krafttraining und joggt, kann es je nach Konstitution sinnvoll sein, Fleisch auf die Menükarte zu setzen.*

*Yoga Journal: Viele, die auf Fleisch und allenfalls auch auf Milchprodukte verzichten, berufen sich auf ahimsa, auf das Prinzip der Gewaltlosigkeit.*

*George Theruvel: Ahimsa wird meines Erachtens oft falsch interpretiert. Auch eine Pflanze, auch ein Broccoli hat ja Leben. Himsa ist Teil der Welt. Die Frage ist die: Wie viel Leben muss ich nehmen, um selber zu leben, um selber zu überleben? Jedes Leben ist abhängig von anderem Leben, das ist die universale Nahrungskette.*

*Gewalt beginnt mit der Gier: Wenn ich mehr nehme, als mir für mein eigenes Überleben zusteht. So widerspricht es dem Prinzip von ahimsa, Essen wegzwerfen – auch wenn es vegetarisch oder vegan ist.*

*Ahimsa ist in meinen Augen zudem eine Lebensart: langsam, gemütlich leben.*

*Yoga Journal: Ernährung wird, auch in Yogakreisen, kontrovers diskutiert. Kann man überhaupt Allgemeines dazu sagen oder ist sie etwas absolut Individuelles?*

*George Theruvel: Entscheidend ist, in der Aufgeregtheit aller Theorien, Modeströmungen, Behauptun-*

gen den kühlen Kopf zu bewahren und ein inneres Gefühl dafür zu entwickeln, was der eigene Körper braucht.

Mit sattvischer Nahrung und Yoga-Praxis kann man dieses Bauchgehirn wunderbar fördern.

*Yoga Journal:* Also kann man nichts Allgemeines sagen?

*George Theruvel:* Doch. Lakto-vegetarische Ernährung mit viel Gemüse und Obst, frisch, warm, leicht verdaulich – und in moderaten Mengen. Mehr als zwei Mahlzeiten am Tag sind nicht nötig. Aber auch Grundempfehlungen lassen sich nicht in Stein meißeln: Jemand, der Milch nicht verträgt, sollte sie natürlich weglassen. Und dann kommt es auf den Typen an: Ist man eher der erdige Kapha-, der luftige Vatta- oder der feurige Pitta-Typ? Eine Rolle spielt zudem, was man macht: Ein Bauarbeiter ernährt sich aufgrund seiner Tätigkeit anders als jemand, der seine Arbeitstage in einem Büro verbringt.

*Yoga Journal:* Wir haben vor allem von der physischen Ernährung gesprochen. Sie hat aber auch eine seelische und geistige Komponente. Wird diesem Aspekt zu wenig Gewicht beigemessen?

*George Theruvel:* Ja. Alle Sinneseindrücke sind Nahrung im weiteren Sinn und nähren physisch und sub-

til unseren Energiekörper. Der Mund ist nur einer von vielen Kanälen, mit denen man sich nährt. Auch die Augen gehören dazu, das Herz, der Intellekt etc. Es ist wichtig, in angenehmer und friedlicher Atmosphäre zu speisen, also nicht zu streiten. Essen soll eine Kultur sein: nicht zu viel reden, mit Freude essen, sich immer genug Zeit dafür nehmen, gut kauen. Und war die Köchin oder der Koch während des Zubreitens glücklich, bekommt einem das Essen besonders gut.

Dabei spielt Dankbarkeit gegenüber dem Essensgeber, der Urquelle, eine zentrale Rolle. Und klar, Sättigung hat auch eine seelische Dimension: Ein schönes Klavierstück oder ein gutes Gespräch kann einem viel Hunger nehmen.

*Yoga Journal:* Ist man seelisch und geistig gut genährt – welchen Einfluss hat das auf die physische Dimension, also die Ernährung via Nahrungsmittel?

*George Theruvel:* Das Bedürfnis, sich den Bauch vollzuschlagen, wird verschwinden. Und man wird merken, wie wohltuend es ist, wenn man umsetzt, was in den Schriften steht: die Hälfte des Magens mit Nahrung füllen, einen Viertel mit Wasser und einen Viertel leer lassen.

Diese Leere ermöglicht eine bessere Peristaltik – und trotzdem ist man satt.

*Seminar mit George Theruvel: Ausschreibung auf der übernächsten Seite*

## Wie Yogis essen

**Selvarajan Yesudian** (1916-1998), der Yoga in der Schweiz salonfähig machte, hörte beim Essen auf seine Bedürfnisse. So ass er manchmal etwas Fleisch, dann eher Fisch und Meeresfrüchte; manchmal ass er sehr scharf, dann nahm er wieder milde Milchprodukte zu sich. Er verwöhnte sich – wenn er Lust darauf hatte – mit Schokolade. Grossen Wert legte er darauf, möglichst frisches, saisonales Gemüse und Obst zu geniessen; auf Produkte aus der Dose verzichtete er.

«Jeder benötigt seine spezielle Nahrung», betont er in seinem Buch «Sport und Yoga» und weist auf den Unterschied hin, ob man Yoga-Anfänger oder Fortgeschrittener sei. Nahrung, schreibt er, solle natürlich und einfach sein. Ihre Menge müsse mit den Bedürfnissen des Organismus in Einklang sein. Allgemein rät er, wenig zu essen: «Der menschliche Organismus begnügt sich mit erstaunlich wenig Nahrung und ersetzt, wenn es eben sein muss, das Fehlende aus dem Wasser und der Luft, mit einem Zuviel kann er nichts anfangen.» Dabei bezieht er sich auf eine Legende, nach welcher für jeden Mensch bei seiner Geburt eine gewisse Nahrungsmenge für die Zeitdauer seines Lebens bestimmt ist. Verzehrt er diese zu rasch, stirbt er früher. Je sparsamer er ist, desto länger wird er leben.

Nahrung solle man «langsam, aufmerksam und auf das Essen konzentriert» gut kauend verzehren, «mit andächtigen Gefühlen, erfüllt von Dank und Demut für die Vorsehung, die uns Nahrung bescherte; dadurch werden unsere seelischen Kräfte und edlen Eigenschaften gehoben werden.»

Das Essen solle Kraft spenden, weshalb man sich nie zu einem Mahl hinsetzen solle, wenn einen Zorn und negative Gefühle beherrschten. «Wenn wir in einer solchen Gemütsverfassung essen», schreibt er, «wird die durch das Essen erlangte Kraft unseren Zorn und unsere niederen Instinkte kräftigen.»

Für Selvarajan Yesudian gibt es kaum Dogmen, auch bezüglich Fleisch nicht: «Die fleischlose Kost der Hindus ist durchaus keine allgemeine Regel, da die Notwendigkeit des Fleischgenusses durch klimatische Umstände

bedingt ist.» Je kälter das Klima sei, desto mehr sei der Verzehr von Fleisch vertretbar. Es solle jedoch nicht die Grundlage bilden, sondern höchstens die Würze. Beruft sich Selvarajan Yesudian nicht auf fixe Thesen, so weist er doch darauf hin, dass Rauchen und alkoholische Getränke dem Erfolg im Yoga nicht bekömmlich sei, denn durch diese Laster stumpften genau jene Nervenzentren ab, deren Entwicklung angestrebt werde.

Als Grundzutaten der täglichen Nahrung empfiehlt er Obst, Gemüse, Salat, Milch, Butter und Honig. Im Widerspruch zu yogischen Schriften erwähnt Selvarajan Yesudian Knoblauch als «das vorzüglichste Vorbeugungsmittel gegen Krebs.» Die Zitrone platzierte er – dank ihres Vitamin- und Heilwerts – an prominenter Stelle auf dem yogischen Speisezettel.

Schliesslich hat er noch ein Rezept für Gesundheit: «Lasse nie zu, dass Groll, Hass, Verachtung, Habsucht, Neid, Eitelkeit und ähnliche niedere Gefühle deine Seele berühren. Die Folge davon ist Krankheit. Sei heiter und lasse nicht zu, dass äussere Umstände dich beeinflussen.»

Denn: «Am Himmel deiner eigenen Seele bist du die Sonne!»

**Swami Satchidananda** (1910-2006), der schweigende Yogi von Madras, der etliche Jahre an der Yoga University in Villeret unterrichtete, ass kein Fleisch, nahm Milch und Milchprodukte sowie Honig, Früchte, Gemüse, Samen und Nüsse zu sich; er ernährte sich also rein sattvisch. Seine geistig-seelische Ernährung bestand darin, mehrere Stunden pro Tag zu meditieren sowie sein Wissen mit den Mitmenschen zu teilen und sozial tätig zu sein.

Die Nahrung von **Aviva Keller**, als Kennerin der Upanishaden, der Bhagavad Ghita und des Sanskrit Dozentin an der Yoga University, besteht aus Früchten, Gemüse, Salat, Getreide und Milchprodukten. Seit ihrer Jugend verzichtet sie freiwillig auf Fleisch – also noch bevor sie mit Yoga in Kontakt kam. Eine Zeitlang lebte sie nach yogischen Diätvorschriften. «Da ich aber kein abgeschiedenes, rein geistiges Leben führe, esse ich heute ohne besondere Diät, sondern der Kultur des Landes angepasst, in dem ich lebe.»

Sie gebe eine einzige Empfehlung ab: Liebe für sich selber entwickeln und auf die eigene Intuition, die körperliche Intelligenz hören. «Nahrung», sagt sie, «soll Energie geben. Nimmt sie Energie, ist sie nicht passend. «Man soll vor allem dankbar essen, dann schadet sie nicht. Vor allem, wenn sie mit Liebe gekocht wird.» Und: «Gemütsnahrung ist oft ebenso wichtig wie leibliche.» Entsprechend nährt sie sich mit Meditation, Poesie, inspirierenden Schriften, der Natur sowie durch warmem Kontakt mit Mitmenschen – und indem sie die Verbindung mit dem Höheren zulässt.

**Jean-Pierre Wicht** (\*1958), der in Ennetbaden ein Yogazentrum führt, isst, wonach er von Herzen Lust hat. «Wenn ich mit Herz esse und von innen spüre, wonach gerade das Bedürfnis besteht», schreibt er in seiner Diplomarbeit zum Thema Ernährung, «dann ernähre ich mich richtig. Alles kommt von innen, alles, was von aussen gewaltsam aufgesetzt wird, kann nicht zum ewigen Erfolg führen.»

So fühle er sich nach einer als gesund geltenden Mahlzeit manchmal weniger wohl als nach einer vermeintlich ungesunden. «Oft schadet es weniger, wenn man etwas Ungesundes mit Lust und Freude isst als etwas Gesundes mit Unlust und Langeweile, denn die geistig-mentale Kraft ist viel stärker als die körperliche.»

Zudem werde oft falsch verstanden, was es heisst, ein echter Vegetarier zu sein. «Mein Lehrer Dhirananda sagte, dass sich ein echter Vegetarier nicht dadurch auszeichnet, kein Fleisch oder tierische Nahrung mehr zu essen, sondern dadurch, dass er seine tierischen Eigenschaften kontrollieren kann.» So würden Vegetarierinnen und Veganer oft aggressiv auf Fleischesser reagieren. «Und Aggressivität ist eine tierische Qualität.»

Dies sind vier der 18 Personen aus der Yoga-Welt, die Villeret-Absolventin Lilian Koller im Rahmen ihrer Diplomarbeit zu ihrer Ernährung befragt hat. Dabei erhielt sie zum Teil sehr ausgeklügelte Antworten auf das, was erlaubt und was zu vermeiden sei.

«Die physische Ernährung», stellt sie in ihrem Fazit fest, «scheint die meisten weit mehr zu beschäftigen als die geistig-seelische Ernährung.» Unter der seelisch-geistigen Ernährung hätten die meisten ausschliesslich Meditation genannt. «Nur wenige haben hingegen die Bereiche der Gefühlswelt sowie die sozialen Kontakte erwähnt.»

\*Koller-Béchaz Liliane, Die Bedeutung der Nahrung im Yoga auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Diplomarbeit, Villeret 2001