



# Radio Sai Global Harmony Deutschland

## Ernährung

Sendung vom 26.6.11

Ein Interview mit Susan Boenke  
Moderation, Redaktion und Produktion: Evelyn Seeliger

*Evelyn Seeliger – Times New Roman*  
Susan Boenke – Arial

*Sai Ram und herzlich willkommen bei Radio Sai Global Harmony Deutschland. Heute sind wir mit unserem Mikrophon wieder einmal bei Susan Boenke, und es geht diesmal nicht wie in den vergangenen Sendungen um einen Feiertag, sondern um ein Thema, das zurzeit überall in den Zentren diskutiert wird: Es geht um Ernährung. Zwar wissen wir ja alle ziemlich genau, was gesund und was ungesund ist, aber es ist doch interessant, es einmal mit Swamis eigenen Worten zu hören. Dazu ist Susan wieder einmal in ihren Archivkeller gestiegen, um für uns diese Schätze zu bergen. Wir legen diese Stunde Bhagavan Sri Sathya Sai Baba in Demut zu Füßen.*

*Moin Susan. Ich hab eben auf dem Weg zu dir noch schnell ein Samosa gegessen, denn ich kann mir vorstellen, dass ich nach unserem Gespräch jetzt einen großen Bogen um diese Buden machen müsste?*

Der Gedanke ist sehr richtig, dass wer diese Sendung gehört hat nicht mehr ohne schlechtes Gewissen die falschen Speisen zu sich nehmen kann. Wie kommt das? Swami hat sehr, sehr viel in seinen Ansprachen über die richtige Ernährung gesagt. Wir alle kennen den wesentlichen Ausdruck „Annam Brahmā“ – „Nahrung ist Gott“. Dieser Spruch hing schon vor Jahrzehnten in der südindischen Kantine, damals, wo es nur diese eine Kantine gab. Nahrung ist Gott. Und Swami hat gesagt, ich zitiere Swami persönlich: „Nahrung spielt auf dem spirituellen Weg eine lebenswichtige Rolle. Wenn wir Nahrung in rechter Weise verwenden, hilft sie uns, das Wesen des Göttlichen zu verstehen.“ Wieso ist das so? Swami hat in verschiedenen Ansprachen erklärt, dass der grobstoffliche Teil der Nahrung unseren Körper formt, aber der feinstoffliche Teil der Nahrung formt unsere Gedanken. Ich zitiere wieder Swami: „Aus dem, was wir kochen, kommen unsere Gedanken. Nahrung, Kopf und Gott gehören zusammen.“ Und Swami geht noch ein Stück weiter, indem er sagt: „Ungeregelte Nahrungsaufnahme und Völlerei sind für einen spirituellen Aspiranten sehr schädlich. Zu abwechslungsreiches und zu schmackhaftes Essen führt zu Schläffheit und Trägheit. Es ist ausgesprochen dumm zu glauben, man könne gottgefällig handeln und sich seiner Nähe freuen (also Gottes Nähe erfreuen), während man sich alle möglichen wohlschmeckenden Speisen genehmigt.“ Ich zitiere wieder Swami: „Schlemmerei und Erreichen der Gottesnähe sind nicht miteinander vereinbar.“

Swami sagt also, wir sollen reine, sattvische Nahrung zu uns nehmen. Es gibt, so wie es die drei Grundeigenschaften gibt, drei Arten der Nahrung:

- ☞ Sattvische, reine Nahrung.
- ☞ Rajasische Nahrung, das ist Nahrung, die reizt, die die Sinne antreibt, die Leidenschaft antreibt, die uns reizbar macht und
- ☞ Tamasische Nahrung, das ist die Nahrung, die uns träge macht, die uns dumpf macht, die uns abstumpft.

Ich gehe etwas später im Detail darauf ein, was für Speisen wir eigentlich essen sollen.



## Radio Sai Global Harmony Deutschland

Ich möchte jetzt erst noch mal darauf zurückkommen, was Swami alles über den Zusammenhang von Nahrung und unserem Geist und Gemüt gesagt hat, weil Swami da sehr ins Detail gegangen ist. „Ihr müsst Buddhi-Yoga üben, ihr müsst euer Unterscheidungsvermögen schärfen und es so einsetzen, dass ihr herausfindet, ob das, was ihr esst, rein ist und dem spirituellen Weg zuträglich ist oder nicht.“ Und Swami sagt, was die Folgen davon sind, wenn wir das nicht tun, wenn wir einfach essen, was uns in die Finger kommt. Ich zitiere Swami wörtlich: „Wenn ihr unterschiedslos esst, also ohne zu untersuchen, ob euch etwas zuträglich ist oder nicht, was die Geschmacksknospen auf eurer Zunge befriedigen könnte, werdet ihr nicht im Stande sein, eurer Anhaftungen und Gefühle Herr zu werden, sondern ihr werdet nachgeben und in Schwächlichkeit absinken. Wenn irgendjemand eine abfällige Bemerkung über euch macht, werdet ihr daraus sofort schließen, dass die ganze Welt gegen euch ist und deprimiert sein. Eure Zufriedenheit schwindet dahin, in dem Augenblick, da man euch kritisiert. Kummer befällt euch, und ihr empfindet das Leben als nutzlos. Oder umgekehrt bläht ihr euch vor Stolz auf und seid kaum noch zu bremsen, wenn man euch lobt. Woher dieser Mangel an innerem Gleichgewicht? Die Hauptursache für diese Art Schwäche ist die Beschaffenheit der Speisen, die ihr zu euch nehmt.“

Swami sagt an einer anderen Stelle, dass sogar unser Selbstvertrauen von unserer Nahrung abhängt. Ich zitiere Swami: „Der Mensch besitzt nicht einmal das Selbstvertrauen eines kleinen Vogels. Warum wohl? Der Grund ist: zu reichliches Essen, tamasisches Essen, das schwerfällig und träge macht. Essen, das voller Abfallprodukte ist und rajasisches Essen, das starke Gefühle, Leidenschaft und Zorn hervorruft. Die Folge davon ist, dass der Mensch keine Chance hat, die wahre, ausgeglichene, sattvische Natur seines Wesens kennenzulernen.“ Und Swami sagt an einer anderen Stelle, wir haben so viele Zweifel, das liegt nur an unserer Ernährung. Durch unsere Ernährung handeln wir uns allerhand Probleme ein. Die Nahrung erzeugt Unruhe und Gereiztheit. Übermäßiges Wünschen und Ärger werden durch die Nahrung verursacht. Darum sollten wir äußerst umsichtig und vorsichtig sein, in Allem, was mit unserer Ernährung zu tun hat. Und Swami sagt auch, wir sollen Hunger als eine Art Krankheit betrachten, und die Nahrung ist die Medizin, die diesen Hunger stillt. Wir sollen also nicht essen um unseren Sinnen zu frönen, sondern einfach nur um den Hunger im notwendigen Ausmaß zu stillen.

Grundsätzlich ist es so, dass Swami sagt, es ist gut, rohes, ungekochtes Essen zu uns zu nehmen – Früchte, Nüsse. Und wenn wir Gemüse kochen, sagt Swami, es sollte möglichst nur halb gegart sein. Gedämpfte Speisen sind leicht verdaulich. Also grundsätzlich gilt rohes Essen, halb gekochtes Essen, gedämpfte Speisen. Und Swami sagt dazu, dass von allen Millionen von Lebewesen alle die Nahrung in ihrem natürlichen Zustand zu sich nehmen, die einzige Ausnahme ist der Mensch. Der Mensch verändert, um seiner Zunge und den anderen Sinnen zu frönen, die Zusammensetzung und die Charakteristik der Dinge, mit der die Natur ihn versorgt. Und durch den Vorgang des Kochens, des Bratens, des Vermischens erschafft er selber Speisen, die keinerlei Vitalität mehr in sich haben. Swami sagt zum Beispiel auch, es ist sehr wichtig Sprossen zu essen. Er hat sogar in einer Ansprache ein Beispiel gebracht: „Pflanzt eine gekochte Linse in den Erdboden, sie wird nicht sprießen. Wie kann sie dann dem Lebewesen Leben geben? Die Vitamine und Proteine, diese wertvollen Bestandteile, werden während des Kochvorgangs zerstört. Und die Billionen von Zellen im Körper hängen so miteinander zusammen und sind so voneinander abhängig, dass, sogar wenn eine Zelle geschwächt oder gestört ist, alle anderen Zellen darunter leiden.“ Das war ein Originalzitat von Swami. Dann sagt Swami natürlich auch, dass es gut ist Gemüse zu essen. Swami erwähnt besonders das grüne Blattgemüse. Ich zitiere: „Ihr solltet immer reines, gutes, sattvisches Essen, wie Gemüse, grünes Blattgemüse und dergleichen zu euch nehmen. Ihr solltet niemals unreine Speisen wie Eier, Fleisch und dergleichen essen. Diese



## Radio Sai Global Harmony Deutschland

Nahrungsmittel verschmutzen unser ganzes Leben.“

Da kommen wir auf den nächsten Punkt, das Essen von Fleisch. Swami ist ganz eindeutig in seiner Anweisung, dass wir keinerlei Fleisch zu uns nehmen sollen. Swami sagt, durch das Verzehren von Fleisch entwickeln wir tierische Eigenschaften. Er sagt, sogar gewalttätige Tendenzen. Und jeder, der den spirituellen Weg geht, soll absolut aufhören Fleisch zu essen. Swami hat sogar in einer Geburtstagsrede, ich kann mich erinnern, vor vielen, vielen Jahren in der Poorna Chandra Halle gesagt: „Jeder, der sich Devotee nennen will, soll aufhören Fleisch zu essen, zu rauchen und zu trinken“. Und dann fügt Swami hinzu, dass es eine Sünde ist, Tiere zu töten, nur um unseren Magen zu füllen. Swami hat sich ja in früheren Jahren die Mühe gemacht, Sonderansprachen für die Westler zu halten. Und in einer dieser Ansprachen hat Swami auch einen Abschnitt dem Thema Fleisch gewidmet. Ich zitiere jetzt einfach, was Swami dazu gesagt hat: „Fleischgenuss verhindert Stabilität und Konzentrationsfähigkeit im spirituellen Bereich. Wie unsere Nahrung ist, so ist auch unser Denken. Wenn man tierisches Fleisch zu sich nimmt, entwickelt man tierische Gedanken. Ihr esst zum Beispiel Schaffleisch (oder Lamm). Die Eigenschaft des Schafes liegt darin, blindlings hinterher zu laufen. Durch den Genuss von Schaffleisch verliert man sein Unterscheidungsvermögen. Die Eigenschaft des Schweins ist Hochmut, Arroganz. Durch den Genuss von Schweinefleisch wird man hochmütig. Das Fleisch, das wir essen, prägt unsere Gedanken. Fleisch essen verdirbt nicht nur unsere Gedanken, sondern führt darüber hinaus zu Gewalttätigkeit. Es ist eine Sünde ein Tier zu töten. Die Sünde wird nicht nur von dem begangen, der das Tier tötet, sondern ebenso von dem, der das Fleisch isst. Wegen dieser falschen Art von Nahrung, die wir zu uns nehmen, verlieren wir unsere menschlichen Qualitäten an tierische Eigenschaften.

*Zum Thema Gewalttätigkeit, fällt mir ein, dass ich einmal gelesen habe, dass Hannibal, bevor er in den Krieg zog, seinen Soldaten eine Extraportion Fleisch gegeben haben soll.*

Tatsächlich hat Swami das in seinen Ansprachen auch gesagt. Er hat gesagt, Fleisch könnte eventuell für Soldaten notwendig sein, nicht aber für spirituelle Sucher. Swami sagt: „Viele Leute essen Fleisch. Versteht mich nicht falsch, ich sage nicht, dass die Leute schlecht sind. Aber, nicht vegetarisches Essen ist sehr schlecht. Fleischesser bekommen dieselben Krankheiten, die die Tiere haben. Das sind Tiere, ihr seid Menschen. Wenn der Mensch sich von Tieren ernährt, wird er auch zum Tier. Tiere kamen nicht, um dem Menschen Nahrung zu liefern, sie kamen, um ihr eigenes Leben in der Welt auszuarbeiten.“

Und dann ist noch wichtig zu sagen, dass Swami keinen Unterschied macht zwischen dem Essen von Fisch und Fleisch. Swami sagt sehr klar, „Fisch erzeugt schmutzige Gedanken. Fisch gehört zu der tamasischen Art von Speisen.“ Und ich habe dazu eine kleine Anekdote. Es gab einen Italiener, der kam immer mit der italienischen Crew, die hier zu Festtagen in der Kantine kocht, und er hat sogar selber ein Restaurant gehabt. Und er hat mir erzählt, dass Swami ihm persönlich im Interview sagte, er solle keinen Fisch essen. Und Swami hat ihm eine Japamala – eine Gebetskette materialisiert in diesem Interview. Und dann hat er mir gestanden, dass er dann eines Abends schwach wurde und Fisch gegessen hat, und die Japamala zerbrach in zwei Stücke in dem Moment. Das heißt, dass Swami in seiner Allgegenwart noch mal klar gezeigt hat, dass er das wirklich meinte.

*In einigen wenigen Ausnahmefällen soll Swami dann auch schon mal spezielle Ernährungshinweise für einzelne Devotees gegeben haben?*



## Radio Sai Global Harmony Deutschland

Ja, diese Frage ist sehr wichtig. Meistens wird das Beispiel von Phyllis Crystal zitiert, der Swami auf Grund von einer besonderen, scheinbar seltenen Blutgruppe die Erlaubnis gegeben hat, Fisch und ich weiß nicht, auch Hühnchen oder was zu essen. Aber es ist wichtig zu wissen, dass diese Anweisungen absolut nur für diese Person gedacht sind. Und wenn ich so jetzt zurückdenke, an das ganze Material, was ich zusammengestellt habe, was Swami über die Ernährung gesagt hat, er ist absolut klar. Also da ist überhaupt keine Ausnahme. Er ist sehr, sehr klar in seinen Aussagen. Und man sollte das vielleicht doch nicht als Entschuldigung nehmen, um von diesen Anweisungen von Swami abzuweichen.

Es ist auch wichtig zu wissen, dass Swami sagt, Ernährung ist nicht nur das, was wir mit dem Mund zu uns nehmen, sondern, ich zitiere Swami: „Sondern auch die reine Luft, die wir mit der Nase einatmen, die reine Sicht, die wir durch unsere Augen erblicken, die reinen Klänge, denen wir durch unsere Ohren lauschen und die reinen Objekte, die wir mit unseren Füßen berühren. Das, was wir zu uns nehmen, muss immer rein und makellos sein. Der Klang, das Gesehene, die Eindrücke, die Ideen, die Lektionen, die Kontakte, die Einflüsse, diese alle müssen Ehrfurcht, Demut, Ausgewogenheit, Gleichmut und Einfachheit fördern. Auch der Ort, an dem man lebt, hat einen subtilen Einfluss auf unseren Charakter und unsere Ideale.“

Und Swami geht jetzt noch auf diese andere Ebene der Vibrationen ein und sagt: Zum Beispiel gehen von jedem Wesen und jeder Sache ständig und ohne Unterbrechung Millionen von Einzelteilchen und Millionen von Schwingungen aus. Und auch die Körper der anderen beeinflussen uns durch diese Ausstrahlungen, und wir wiederum beeinflussen sie auch auf dieselbe Weise. Und deswegen sagt Swami auch, dass es so wichtig ist, mit was wir in Kontakt sind. Auf der körperlichen Ebene auch, oder mit wem wir zusammen sind. Und Swami hat zum Beispiel zu seinen Studenten in einer Ansprache gesagt, dass wir an und für sich uns nicht unnötig berühren sollen, denn er sagt, dass durch diese körperliche Berührung die Schwingungen aufeinander übergehen, er sagt, sogar Karma wird aufeinander übertragen. Und deswegen dann auch wieder dieser andere Aspekt, dass man die Füße des Gurus berührt, weil der Guru so rein ist, dass dessen reine und lichtvolle Ausstrahlung eben auch auf uns übergeht. Das ist vielleicht ein Aspekt, der auch noch ganz wichtig ist.

Und dann hat Swami noch einen weiteren Aspekt genannt, was Nahrung angeht. Es geht nicht nur um die Art der Nahrung, die wir zu uns nehmen, sondern es geht einfach auch darum, dass wir Mäßigung im Essen üben. Swami hat in einer Ansprache mal gesagt: „Der Magen sollte zur Hälfte durch die Nahrung, zu einem Viertel durch Flüssiges gefüllt sein, und das andere Viertel sollte leer sein.“ Swami hat auch gesagt, wir sollten uns, wenn wir uns zum Essen hinsetzen, leicht fühlen, aber wenn wir aufstehen, sollten wir uns ebenfalls leicht fühlen. Also Swami sagt ganz klar, dass Völlerei tamasisch macht, dumpf macht, träge macht. Swami hat übrigens auch gesagt, dass zum Bereich des tamasischen Essens, das uns träge macht, auch aufgewärmtes Essen gehört. Swami sagt, wir sollen keine Speisen aufbewahren, ein, zwei Tage lang. Wir sollen grundsätzlich Nahrung nicht aufwärmen, weil sie durch diesen Prozess tamasisch wird. Und er sagt auch, dass sogar Nahrung, die sehr stark erhitzt war und dann später kalt gegessen wird, ebenso tamasisch ist und dumpf macht. Und Swami geht sogar so weit, einen Spruch der alten Weisen zu zitieren, die sagten: „Wer einmal am Tag isst, ist ein Yogi. Wer zweimal am Tag isst, ist ein Bhogi, das heißt ein Genusssüchtiger. Und wer dreimal am Tag isst, ist ein Rogi, ein Kranker“. Wir sollen also maßvoll essen.

Und dann gibt es noch einen anderen Aspekt. Wir sollen keine Nahrung verschwenden. Ich zitiere Swami aus einer Ansprache von 2002: „Verschwendet keine Nahrung. Esst nur soviel Nahrung,



## Radio Sai Global Harmony Deutschland

wie ihr braucht. Wenn ihr zu viel Essen habt, führt das zu Verschwendung. Manche sagen, das weggeworfene Essen sei nicht verschwendet, weil Hunde und andere Tiere es essen würden und deshalb nichts Falsches darin liege. Ihr gebt den Tieren euer verdorbenes Essen. Sind Tiere nicht ebenso Geschöpfe? Ist in ihnen kein Leben? In diesem Kali Zeitalter sind auch die Tiere sehr intelligent. Sie beschnüffeln erst das Essen und wenn es gut ist verzehren sie es, ansonsten lassen sie es liegen. Wir sollten nichts verschwenden. Wir sollten weder Wasser noch Nahrung noch Zeit noch Energie noch Geld verschwenden. Mehr als alles andere wird Zeit verschwendet. Als Folge davon wird dieses Leben selbst verschwendet.“

Mit fällt dazu noch ein anderer Aspekt ein. Und zwar, Swami ist vor vielen Jahren nach Bombay und Delhi gereist und einer von den Personen, die mitgefahren sind, ich glaube es war Professor Venkatamaran, hat ein Buch über diese Zeit geschrieben. Und er schildert da eine Szene, die er persönlich miterlebt hat. Er steht in Bombay mit Swami am Fenster eines Hauses, und sie schauen hinaus. Und nebenan ist ein Abfallhaufen, in dem arme Kinder nach Essen suchen. Und dann sagt dieser Devotee zu Swami: „Swami, wie kann das sein? Du bist der Avatar, du bist hier und daneben ist diese Szene“. Und dann sagt Swami: „Das sind Menschen, die in früheren Leben volle Tische voller Nahrung hatten, sich nur das Feinste und Beste herausgepickt haben und den Rest weggeworfen haben. Und als Folge davon haben sie sich das Karma erzeugt, dass sie in diesem Leben nach den Resten im über gebliebenen Essen suchen müssen“. Mich hat das sehr bewegt, weil es klar macht, dass alles was wir tun letztlich wieder zu uns zurückkommt, und Swami sieht eben den Gesamtzusammenhang der Dinge. Und jede Anweisung von Swami ist eben für unser Bestes gedacht, zu unserem Guten.

Das nächste Thema, was auch dazu gehört, ist Alkohol. Swami sagt ganz klar, wir sollen keinerlei Alkohol trinken. Ich zitiere Swamis Ansprache an die Westler von 1994: „Die Gesundheit des menschlichen Körpers wird zu dreiviertel durch Rauchen, zu einem Viertel durch Trinken verdorben. Im Alkohol finden sich viele Arten von Chemikalien. Alkoholvergiftung stumpft die Nerven ab, verursacht Verlust der Intelligenz und des Erinnerungsvermögens, ebenso Nervosität. Der Mensch wird durch Rauchen und Trinken zu 100% verdorben.“

Und Swami sagt in seiner Ansprache von 2002. „Ihr solltet berausenden Getränken und Drogen völlig entsagen. Wenn ihr solche Sachen konsumiert, werden all eure Sinnesorgane geschwächt. Alkohol ist der spirituellen Disziplin überhaupt nicht zuträglich. In der spirituellen Disziplin muss man die Ebene der Ekstase auf natürliche Weise, nicht durch künstliche Mittel wie Drogen und Alkohol erreichen. Dieser sogenannte Rausch ist künstlich. Der Zustand der Selbstvergessenheit, Ekstase, ist natürlich. Alles, was mit der Göttlichkeit zusammenhängt, kommt auf natürliche Weise zu euch. Das Wesen des Menschen wird durch das Konsumieren von Fleisch und berausenden Getränken dämonisch. Nicht nur das. Unserer Nahrung sind gewisse Rauschmittel beigemischt. Wir sollten nichts davon zu uns nehmen. Auch Arzneien enthalten Bestandteile, die einen in einen Rauschzustand versetzen. Wir sollten diese Medikamente nicht einnehmen. Auch wenn wir zu leiden haben, es ist unwichtig. Unter keinen Umständen solltet ihr solche Rauschmittel zu euch nehmen.“

In derselben Rede erwähnt Swami noch einen anderen wichtigen Aspekt: „Jeder Mensch braucht Proteine und die Vitamine B, C, A, E und D, die sich in sattvischer Nahrung befinden. Butter, Milch, Käse, Weizen enthalten Proteine. Gemüse enthält jede Menge Vitamine“. Aber Swami erwähnt in anderen Reden, dass auch diese Dinge sich in Grenzen halten sollen. Also Swami sagt ganz klar – „Käse ist zu fett.“ Ich habe sogar in einem Interview Swami persönlich sagen gehört: „Don't eat cheese, cheese is too fat.“



## Radio Sai Global Harmony Deutschland

Und Swami erwähnt auch Milch, wir sollen keine Vollmilch trinken. Milch ist zu fett. Swami hat manchmal folgenden Spruch in Ansprachen gesagt, „Ein Glas Wein ist besser als ein Glas Milch.“ Das ist so ein Ausspruch, wie von zwei Übeln das geringere wählen. Dass heißt natürlich nicht, wie Swami es so deutlich macht, dass es eine Aufforderung dazu ist, Wein zu trinken. Aber Swami macht sehr, sehr klar, dass unverdünnte Milch nicht gut ist für den Menschen.

Ich zitiere Swami, er sagte speziell zu den Studenten: „Vollmilch sollten wir nicht trinken. Sie fördert tamasische Tendenzen. Ihr könnt davon die Muskeln entwickeln, aber das ist nicht das Wichtigste für den Menschen, das ist kein menschlicher Wert.“ Und Swami sagt auch, dass viele Leute denken, Milch und Joghurt seien sattvische, gesunde Nahrung. Aber Swami sieht das Ganze noch differenzierter. Ich zitiere aus einer Ansprache von 2002: „Etliche Menschen trinken Milch und essen Joghurt in der Annahme, das sei sattvische, reine Nahrung. Genau genommen sind sie nicht rein. Sogar solche Nahrungsmittel enthalten berauschende Bestandteile, weshalb wir sie nur in begrenzter Menge zu uns nehmen dürfen. Nur weil es Joghurt ist, kann man ihn nicht unbegrenzt essen. Alles sollte sich in Grenzen halten.“

Ich habe schon erwähnt, dass Swami sagte, jeder der sich Devotee nennen will, soll aufhören zu rauchen. Und ich zitiere auch dazu Swamis Worte in seiner Ansprache an die Westler 1994: „Als eine Art Modeerscheinung haben viele die Angewohnheit zu rauchen. Rauch enthält das Gift Nikotin, das gefährlich ist. Nikotin hinterlässt in den Nerven und im Körper Spuren. Zusätzlich zum Nikotin enthält Rauch Kohlenmonoxid, das nicht nur unsere Lungen verdirbt, sondern darüber hinaus in unser Herz dringt und Krankheiten wie Herzerkrankungen und Krebs verursacht. Die Wahrheit dieser Behauptung kann man leicht überprüfen. Legt ein weißes Taschentuch auf den Tisch.“ Jetzt zeigt Swami sein Taschentuch und haucht darauf. „Pustet Rauch darauf. Es sind schwarze, nicht völlig schwarze, sondern gräuliche Spuren zu sehen. Wenn schon das Taschentuch solche Spuren zeigt, dann könnt ihr euch ausmalen, welchen Schaden das Rauchen den Nerven und den Blutgefäßen zufügt. Deshalb ist Rauchen verantwortlich für Herzinfälle und Krebs.“

Weil wir jetzt schon bei dem Thema Krebs angekommen sind, gibt es eine sehr, sehr wichtige Aussage von Swami. Ich selber war in verschiedenen Interviews gewesen, wo Swami - es waren Ärzte in dem Interview gewesen - über die Ursache von Krebs gesprochen hat. Und Swami hat in jedem dieser Interviews gesagt, die Ursache von Krebs ist weißer Zucker. Er hat sogar in einer Ansprache gesagt, andere Faktoren, Umweltbelastungen und andere Sachen mögen auch eine Rolle spielen, aber Swami sagt, die Hauptursache für Krebs ist weißer Zucker. Ich zitiere Swami: „Um den kommerziellen Zucker zu erzeugen werden viele Chemikalien, wie sogar pulverisierte Knochen (Knochenmehl) benutzt, und diese Substanz setzt sich in irgendeinem Teil eures Körpers ab und erschafft Probleme.“ Und Swami erklärt im Detail sogar, wie die einzelnen Blutkörperchen verstopft werden in einem bestimmten Teil des Körpers, und in diesen Teilen fängt der Krebs an sich zu entwickeln. Und Swami hat in den Interviews wo ich war auch ganz klar gesagt, die Lösung ist Zuckerrohr. Zuckerrohr kommt direkt von der Pflanze. Dieses braune Zuckerrohr ist gesund, ist sogar gut für Erkrankungen, die mit Schleim zu tun haben, auch für Augenkrankheiten. Es ist natürlich wichtig, dass es der reine Rohrzucker ist und nicht irgendein weißer Zucker, der wieder braun gefärbt wurde.

*Also dieses Jaggery hier?*

Dieses Jaggery hier, ja. Dieses Jaggery.



## Radio Sai Global Harmony Deutschland

Dann ist es auch so, dass gehört auch zur Mäßigung dazu, dass Swami sagt, es ist sehr gut einen Tag in der Woche zu fasten. Er sagt, der Körper ist wie eine Maschine, und jede Maschine muss zwischendurch mal überholt werden, gereinigt werden, in Ruhe gelassen werden. Und er sagt, es ist sehr, sehr gut, wenn wir einmal in der Woche unserem Körper diese Ruhe geben, dem Verdauungsapparat die Möglichkeit geben, sich wirklich zu erholen und zu entschlacken.

*Empfiehl er da einen bestimmten Tag?*

Ich weiß nicht, ob das von Swami kommt, aber mir fiel auf, dass viele Inder hier den Donnerstag, den Gurutag wählen. Es gibt eine ganze Reihe von Indern, die hier leben, die am Donnerstag fasten und auch Schweigen bewahren.

Was jetzt schon den nächsten Stichpunkt gibt. Swami spricht auch über die Weise, wie wir Essen zu uns nehmen sollen. Er sagt, es soll in einer reinen Atmosphäre geschehen, es soll sauber sein, das Essgeschirr und alles, und wir sollen im Schweigen essen. Weil nicht nur die Nahrung selber, sondern alles, was wir während der Nahrungsaufnahme tun, dringt genauso in das Essen hinein. Dass heißt die Schwingungen um uns herum, die gehen auch in das Essen hinein. Worte, die wir sprechen, beeinträchtigen auch unser Essen. Und Swami sagt, dass die Reinheit der Nahrung nicht nur durch die Nahrung selber erzeugt wird, sondern das Kochgeschirr muss sauber sein, die Gedanken beim Kochen müssen rein sein, die Weise, wie das Essen beschafft wird, muss rein sein. Und Swami gibt dazu sogar ein paar Beispiele. Swami sagt, das Essen, das wir zu uns nehmen, das Gefühl mit dem wir essen und die Freude, die wir daraus beziehen, bei all diesem sollten wir Harmonie bewahren. Der das Essen kocht sollte ebenfalls reine, heilige Gedanken haben. „In alten Zeiten bestanden die orthodoxen Brahmanen darauf, nur das von ihren Ehefrauen zubereitete Essen zu sich zu nehmen. Der Grund liegt darin, dass die Hausfrauen das Essen mit dem Wunsch für das Wohlergehen der ganzen Familie zubereiten. Stellt ihr hingegen Köche an, Gott weiß mit welchem Gefühl sie das Essen zubereiten. Die unreinen Gedanken des Koches dringen in das Essen ein, das wiederum euren Geist vergiftet.“ Also es ist wirklich nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, was wir essen und wo wir essen.

Swami hat auch etwas über das Wasser, was wir trinken gesagt. Wir alle wissen ja, dass Swami ein riesiges Trinkwasserprojekt den Menschen in Indien, speziell in Andhra Pradesh geschenkt hat, wo Millionen von Menschen reines Trinkwasser bekamen. Und Swami sagt, das Wasser, das wir zu uns nehmen, sollte rein sein. Der grobstoffliche Teil wird als Urin ausgeschieden, aber der subtile, feinstoffliche Teil formt unsere Lebenskraft – Prana. Wasser nimmt die Form von Leben an, Nahrung die Form unserer Gedanken. Und deswegen ist es absolut wichtig, dass wir reines Wasser zu uns nehmen.

Dann hat Swami auch über den Genuss von Kaffee und Tee gesprochen. Und zwar hat er in einer Ansprache gesagt, es wäre am besten, wenn wir völlig aufhören, Kaffee und Tee zu trinken. Er sagt, der Grund dafür liegt darin, euer Erinnerungsvermögen wird besser und nicht nur das, ihr werdet sogar glücklich werden. Und ich habe mich dann gefragt, wieso das so ist. Dann habe ich andere spirituelle Literatur studiert, und da wurde im Detail erklärt, dass Kaffee und Tee die feinstofflichen Nerven im Körper, die Nadis, verstopfen und verhindern, dass die spirituelle Energie nach oben steigen kann. Das ist jetzt also nicht von Swami, das habe ich irgendwo anders gelesen. Und dann war ich einmal in einem Interview gewesen, wo Swami über Ernährung sprach. Und ich bin ein passionierter Teetrinker. Also für mich geht nichts über eine Tasse Tee am frühen



## Radio Sai Global Harmony Deutschland

Morgen, meditativ, rausschauen in die Bäume, an Swami denkend. Und dann habe ich Swami in dem Interview gefragt: „Swami, what about tea and coffee?“ (Swami, was ist mit Tee und Kaffee?). Swami tat, wie wenn er es nicht hörte, was für mich vielleicht besser gewesen wäre. Dann habe ich noch mal gefragt, „Swami, what about tea and coffee?“ Dann hat Swami gesagt „very bad“ - sehr schlecht. Er hat noch erklärt, dass es die Leber belastet, die Lungen verstopft, Asthma erzeugt, und in dem Fall spricht man vom schwarzen Tee, weil, was in Indien konsumiert wird, ist der schwarze Tee.

Zum sattvischen Essen sagt Swami auch noch, Nahrung, die den Menschen glücklich macht, die anziehend ist, die saftig ist, die ölig ist, die geschmackvoll ist, ist sattvische Nahrung. Also es geht nicht darum, dass wir uns hinsetzen und irgendwie nur noch rohe Körner zu uns nehmen, sondern Swami sagt schon, die Nahrung soll auf ansprechende Weise dargebracht und zubereitet werden. Dann sagt Swami, was ist eigentlich rajasisches Essen? Alles Essen, was zu salzig ist, zu süß ist, zu bitter ist, zu sauer oder zu gewürzt, ist rajasisch. Und sattvisches Essen ist eben sanft gewürzt, leicht verdaulich.

Swami sagt grundsätzlich, der grobstoffliche Teil der Nahrung wird ausgeschieden, der subtile Teil der Nahrung nimmt die Gestalt des Blutes an. Das, was zwischen dem grobstofflichen und dem subtilen liegt, nimmt die Form von Muskeln im Körper an. Aber die Essenz der Nahrung, der feinstoffliche Teil, nimmt die Form unserer Gedanken und unserer Gefühle an.

Dann sagt Swami auch, grundsätzlich ist es besser Gemüse zu essen, welches über dem Erdboden gewachsen ist, und dass wir - das habe ich sogar persönlich von ihm in einem Interview auch gehört - eigentlich Knollenfrüchte und Nahrung, die im Erdboden gewachsen ist, nicht soviel zu uns nehmen sollten. Und Swami hat auch in dem Fall ausdrücklich gesagt, wir sollten nicht zu viele Kartoffeln essen, weil sie zu viel Stärke enthalten. Wir sollen auch nicht zu viel Wurzelgemüse essen. Es macht ja im Grunde Sinn, dass Gemüse, was im Erdboden wächst, natürlich weniger Licht gesehen hat und natürlicherweise etwas dumpfer ist. Und das Gemüse, was im Sonnenlicht herangewachsen ist, hat natürlich die reinere Qualität, die Lichtqualität.

*Nun hast du uns ja schon viel davon berichtet, wovon gesundes Essen abhängt, zum Beispiel eben auch welche Gedanken der Koch hat, aber viele Menschen müssen beispielsweise ja auch in der Kantine essen, was dann?*

Auch dafür hat Swami uns eine Lösung gegeben. Und zwar das Gebet Brahmārpanam, was wir vor jedem Essen sprechen sollten. Und Swami sagt, dass dieses Gebet die Speise von allen Unreinheiten befreit. Ich zitiere Swami: „Wenn man Essen zu sich nimmt, ohne es zuvor Gott darzubringen, wird man von allen darin vorhandenen Unreinheiten und Mängeln beeinträchtigt. Wenn diese Nahrung dem Herrn geweiht wird, wird es Prasadam – geheiligte Nahrung, geheiligte Speise. Dieses Gebet Brahmārpanam beseitigt all die Unreinheiten und Fehler in den Kochgefäßen und Nahrungszutaten, ebenso wie es alle negativen Einflüsse, die während des Kochens entstanden sind, entfernt.“ Ich zitiere das Gebet:

Brahmārpanam Brahma Havir  
Brahmāgnau Brahmanā Hutam  
Brahmaiva Tena Gantavyam  
Brahma Karma Samādhina

Das bedeutet:





## Radio Sai Global Harmony Deutschland

Der Akt des Darbietens, des Opfern ist Gott.  
Die Gabe selbst ist Gott, dargebracht von Gott in dem heiligen Feuer, das Gott ist.  
Nur der erreicht Gott, der in all seinen Handlungen vollkommen von Gott durchdrungen ist.

Und der zweite Teil des Gebetes lautet:

Aham Vaishvānaro Bhūtvā  
Prāninām Deham āshritah  
Prānāpāna – Samāyuktah  
Pacāmyannam Caturvidham

Ich bin Vaishvānaro, die alles durchdringende kosmische Energie,  
die in den Körpern der Lebewesen vorhanden ist.  
Indem ich mit ihrem ein- und ausgehenden Lebensatem verbunden bin,  
verzehre ich die verschiedenen Arten der Nahrung.

Der Gedanke dahinter ist (Vaishvānaro ist das Verdauungsfeuer), dass Gott in Form des Verdauungsfeuers diese Speisen verdaut. Und Swami sagt, natürlich ist wichtig, wie wir dieses Gebet sprechen. Es geht nicht darum, dass wir das mechanisch rezitieren, sondern es aus ganzem Herzen beten.

Dann gibt es noch eine andere Möglichkeit, wem dieses Gebet irgendwie zu kompliziert klingt, derjenige kann das Gayatri Mantra rezitieren. Denn das Gayatri Mantra hat, wie Swami auch sagt, ebenfalls eine sehr reinigende, läuternde Wirkung.

Dann gibt es aber noch ein anderes, kürzeres Gebet, was Swami in einer Ansprache 2002 uns gegeben hat und das wir ebenfalls vor dem Essen beten können:

Annam Brahmā  
Raso Vishnuhu  
Bhoktā Devo Maheshvarah

Und Swami erklärt das:

Annam Brahmā – betrachtet das Essen als Gott.  
Raso Vishnuh – die Essenz der Nahrung, die zu allen Körperteilen geht, ist Vishnu.  
Bhoktā Devo Maheshvarah – der das Essen zu sich nimmt ist Shiva.

„Brahmā, Vishnu und Mahesharah. Derjenige, der das Essen zu sich nimmt ist auch Brahmā, und er verkörpert zugleich Shiva. Der Mensch besitzt die Kraft dieser beiden. Er nimmt den Status Brahmās, des Schöpfergottes ein und verkörpert zugleich Shiva. Diese Trinität entspricht den drei Welten. Reinheit von Gedanke, Wort und Tat ist wahre Weisheit. Ihr braucht keine andere spirituelle Disziplin durchzuführen. Durch Gebet könnt ihr euch selber reinigen, durch Beten wird Weisheit in euch aufkeimen. Dies wird euch zur Befreiung führen.“

Und mit diesem Zitat sind wir wieder beim Anfang gelandet, wo Swami sagt, dass Nahrung, Kopf, Geist und Gott ganz eng miteinander verbunden sind. Wir können uns natürlich fragen, ist es wirklich notwendig diese Gebete zu sprechen? Wir haben doch so schöne Gebete. Und mir fiel bei der Vorbereitung dieses Interviews ein Gebet ein, das wir in Deutschland sprechen, das die Kinder



## Radio Sai Global Harmony Deutschland

sprechen – ‚Erde, die uns dies gebracht, Sonne, die es reif gemacht. Liebe Sonne, liebe Erde, Eurer nie vergessen werde‘.

Und ich erwähne es deswegen, weil das Schöne an diesem Gebet ist die Dankbarkeit. Und Swami hat einmal gesagt, alle Augenschäden kommen daher, dass wir undankbar sind. Und dass der Sonnengott uns bestraft, unsere Undankbarkeit, indem in unseren Augen Schädigungen hervorgerufen werden. Aber trotzdem ist es so, obwohl wir diese schönen Gebete haben, darf man nicht vergessen, dass Sanskrit eine uralte Sprache ist. Eine Sprache, die von den Weisen der Urzeiten schon gesprochen wurde. Die Klänge von Sanskrit sind auch aus dem Äther gekommen, so ist Sanskrit entstanden, und diese Gebete wurden Jahrzehntausende lang gesprochen, und insofern wohnt diesen Formeln eine sehr, sehr große Kraft inne. Das darf man nicht vergessen. Und aus diesem Grund ist es schon wichtig und gut, wenn man sich das zur Gewohnheit macht, diese Sanskritgebete zu sprechen. Und ich bin ganz sicher, dass die Kinder es sehr schnell lernen werden, wahrscheinlich sogar schneller als die Erwachsenen.

*Kannst du uns vielleicht etwas über Swamis Essgewohnheiten sagen? Man sieht ja manchmal, dass dann um zehn Uhr ein Wagen kommt, da werden die Essgeräte ausgeladen und zu Swamis Haus gebracht. Wer kocht das Essen für Swami und isst er das selber? Man sagt ja, Swami würde gar nichts essen.*

Es ist tatsächlich so. Und es gibt viel Essen, was zu Swami gebracht wird. Das eine, was um halb zehn Uhr gebracht wird, wird von seinen Familienmitgliedern zubereitet. Dann gibt es Menschen, die eine hervorragende Stellung im Ashram haben. Da ist zum Beispiel die Frau Ratanal, die kocht für Swami. Es heißt auch, dass die Frau von Anil Kumar für Swami kocht. Dann weiß ich, dass gelegentlich die Anantapur Dozentinnen, wenn sie da sind, Swami auch Obstsalat schicken. Dann sieht man, dass speziell, wenn die Italiener in der westlichen Kantine kochen, das erste Essen Swami ins Haus gebracht wird. Und so stehen also wirklich manchmal 40 bis 50 Container (Essensbehälter) auf dem Tisch.

Jetzt ist es aber natürlich so, dass muss man eben auch wissen, dass Swami von diesem Essen fast nichts anrührt. Swami sagt selber über seine Essgewohnheiten, dass er ganz wenig zu sich nimmt, das ist ja auch sichtbar; dass seine Hauptspeise Ragi ist, Ragi Porridge. Also Ragi, das praktisch als Getränk (oder Brei) zubereitet wird. Das ist noch einmal ganz interessant. Ragi ist so eine Art schwarze Hirse. Und Ragi ist eigentlich das ursprüngliche Essen der Bevölkerung in Andhra Pradesh, wird aber irgendwie als Arme -Leute-Essen betrachtet, und leider sind die Einheimischen sehr zu dem weißen Reis übergegangen. Aber dieses Ragi ist voller Mineralien und Vitamine, also viel gesünder als der weiße Reis. Und zum Beispiel bringen die Verwandten von Swami, wenn sie das Essen bringen, auch immer Ragi. Und das muss man ja auch noch erwähnen, dass Swami immer sehr viele Gäste hat. Also, von diesem Essen, das gebracht wird, das wird sehr gut verteilt, aber Swami selber nimmt nur einen Hauch von Essen zu sich. Er nimmt keine Milchprodukte zu sich, keinen Joghurt. Er hat mal so spaßig dazu gesagt, ich habe als Krishna viel zu viel Butter und Joghurt gegessen, hab davon insofern die Nase voll. Er nimmt keine Süßigkeiten zu sich, also jeder weiß, dass Swami nur minimal Essen zu sich nimmt. Und Swami ist der Ursprung aller Energie, das ist sozusagen bei Swami eine Formalität, wenn er Essen zu sich nimmt. Und in einer Ansprache hat er selber gesagt, dass seine Mutter Easwamma sehr glücklich darüber war, dass er nur einfaches Essen zu sich nahm. Und sie pflegte zu sagen, „Swami die Welt sollte wissen, was deine Essgewohnheiten sind“.

*Und das erfahren wir jetzt.*



## Radio Sai Global Harmony Deutschland

Und dann sagt Swami, was er isst. „Wenn ich in Puttaparthi bin, esse ich immer Ragi Sankati mit Erdnuss-Chutney.“ Und Sankati ist, dass Ragi und Reis zusammen gekocht und dann in Kugeln geformt werden, und er isst das eben mit Erdnuss-Chutney. „Manchmal nehme ich Sankati mit Thotakuradal zu mir.“ Sankati ist also diese Zubereitung von Ragi und Reis, und Thotakuradal ist eine bestimmte Art von Linsen, mit grünem Blattgemüse dabei. „Irgendwas anderes schmeckt mir nicht. Ich esse keinerlei stark gewürzte Speisen. Das einzige, was ich brauche ist Sankati mit Erdnuss-Chutney. Aber wenn ich andere Orte besuche, dann wissen die Leute in den Bereichen gar nicht, was Sankati ist. Und dann esse ich, was immer die Devotees für mich zubereiten.“ Und man weiß von Leuten, die dabei sind, wenn Swami isst, das er dann von allem nur einen ganz kleinen Bissen nimmt, um den Gastgeber zu erfreuen, aber wirklich essen tut Swami diese Sachen nicht.

*Und wenn man so Fotos von Swami beim Essen sieht, dann hat man ja nicht gerade das Gefühl, dass er mit Genuss dabei ist. Zum Beispiel das Bild da drüben bei dir in der Küche.*

(Lacht) Ich habe gerade ein Foto angeschaut, was ich in meiner Küche hängen habe und es stimmt, Swami sieht wirklich so aus, wie wenn er gezwungenerweise das Essen zu sich nimmt.

*Guck mal, hier hängt ja noch ein Bild. Da steht er vorm Herd. Was macht er da? Etwas mit Milch?*

Ja, da weihet Swami eine neue Wohnung ein. Es ist Sitte in Indien, wenn man ein neues Haus oder eine neue Wohnung einweihet, dass man Milch auf dem Herd überkochen lässt, weil das anscheinend eine Symbolik ist für Wohlstand und für Wohlergehen in dem Haus. Und in dem Foto steht Swami an dem Herd und gießt anscheinend gerade Milch, man kann es nicht genau sehen, ob er etwas rein schüttet in die Milch. Ich weiß nicht, ob in die Milch noch Zucker oder etwas anderes getan wird. Das ist die Szene, wo Swami bei einer Hauseinweihung diese Sitte vollzieht, die Milch aufkochen zu lassen.

*Weißt du den Grund dieser Sitte?*

Aus irgendwelchen Gründen wird das Überkochen von der Milch als Überfluss gewertet. Es ist aber auch Sitte, am Sankrantifest, das in Tamil Nadu Pongal genannt wird, dass die Frauen einen Topf nehmen und da Reis mit Milch auch zum Überkochen bringen, um den Überfluss der Ernte und die Hoffnung auf Überfluss für das ganze Jahr damit zu symbolisieren.

*Ja, das macht Sinn.*

Diese Sitten wiederholen sich ja auf verschiedene Weise in allen Ländern. Wir pflegten ja zum Beispiel, so weit ich mich erinnere, früher die Sitte, dass man in eine neu eingeweihte Wohnung Brot und Salz bringt, damit das nie ausgeht.

*Und ein Glückspennig dazu.*

Ja, das ist auch in Indien so. Zum Beispiel, wenn Geldbörsen verschenkt werden, dann soll man immer wenigstens ein oder zwei Rupien rein tun, damit es garantiert ist, dass das Geld nie ausgeht.

Es gibt aber noch einen anderen Aspekt zu Swami, den man noch erwähnen muss. Das er als die göttliche Mutter sehr, sehr darum bemüht ist, dass seine Studenten, seine Schüler genug zu essen



## Radio Sai Global Harmony Deutschland

bekommen. Es ist ein neues Buch herausgekommen – Swamis Gespräche mit seinen Schülern von 1991 bis 2000 - wo er mit den Schülern, mit den kleinen Knirpsen von sechs Jahren bis zu den großen Studenten spricht. Und Swami fängt viele seiner Gespräche an mit der Frage, „was gab es heute im Hostel (Wohnheim) zu essen, zum Frühstück?“ Dann antworten sie zum Beispiel „Upma und Vada“. Dann fragt Swami, „Wie viele Vadas? Sie haben euch bestimmt nur einen gegeben“. „Nein, nein, Swami, wir haben zwei Vadas bekommen“. Und dann fragt Swami - er lässt oft den für die Küche Zuständigen rufen - „Was für ein Gemüse gab es heute? Was war im Sambar für ein Gemüse?“ Dann sagen sie zum Beispiel: „Swami, Zwiebeln und Tomaten“. Sagt Swami: „Aha, ihr habt es möglichst billig gemacht“. Und weist dann darauf hin, dass die Jungs genug Gemüse kriegen sollen. Also Swami zeigt seine mütterliche Fürsorge eben auch, in dem er ganz, ganz persönlich viel Anteil daran nimmt, dass seine Studenten gut genährt werden.

Oder auch, wenn Swami, dass habe ich gehört von Menschen, die zum Essen eingeladen wurden, dass Swami dann wirklich die Teller volllädt und den Leuten sagt, iss noch ein bisschen mehr, iss noch ein bisschen mehr. Das ist dann einfach der Aspekt der Liebe, wo Swami - wir wissen ja auch, Liebe geht durch den Magen - in dem Fall einfach durch die Fülle der Nahrung, die er persönlich gibt, sich dran freut, wenn es den Menschen schmeckt, und sie das dann essen.

*Ein anderes ist ja dann das Essen, was es hier im Ashram gibt. Hier gibt es Popcorn, hier gibt's den Kaffee mit jeder Menge weißem Zucker drin. Macht Swami das, um die Menschen hier zu erfreuen, die aus den Dörfern kommen und hier mal die Fülle haben? Weil nach den Regeln, die du gerade erzählt hast, ist das ja alles ganz furchtbar ungesund.*

Dazu möchte ich eine Aussage von Swami zitieren, die er oft sagt:

„Ich lehre nicht durch Zwang, durch force,  
sondern es muss von der Quelle, aus der source, selber kommen.“

Swami zwingt niemanden zu irgendetwas. Swami sagt, wir haben Unterscheidungsvermögen. Swami will, dass die Menschen glücklich sind. Dass heißt, es kommen ja sehr viele Menschen hierher, die in dem Sinn nicht spirituelle Sucher sind und sagen, ich weihe mein Leben jetzt der Verwirklichung Gottes, sondern es kommen viele, die einfach Gott als Bestandteil ihres Lebens haben, die die Pilgerstätten anschauen, die sozusagen auf Besuch herkommen. Und Swami versorgt diese Menschen genau so, wie die Leute, die sagen, ich will Gott verwirklichen. Also man muss jetzt dazu beachten, dass diese ganzen Nahrungsvorschriften, die wir jetzt so ausführlich besprochen haben – man muss sich daran streng halten, wenn man dieses Ziel der absoluten Einheit mit Gott erreichen will. Das scheint also von allem, was ich selber aus Swamis Zitaten interpretieren kann, eine absolute Voraussetzung zu sein. Aber nicht jeder will das. Und Swami stellt alles zur Verfügung, so sehe ich das, was die Menschen wollen und brauchen.

Aber er lässt uns die Wahl. Man kann sich im Ashram völlig gesund ernähren. Es gibt die Kokosnüsse. Swami hat sehr lobend über Kokosnüsse gesprochen, denn, wir wissen ja alle, dass das Wasser der Kokosnuss voller Mineralien ist. Das Fruchtfleisch der Kokosnuss hat sehr viele Proteine. Und Swami hat das sogar ausdrücklich in seinen Ansprachen erwähnt, dass es sehr gut ist, das zu trinken und zu essen. Und es ist rohe Nahrung. Also es erfüllt alle Voraussetzungen. Swami hat sogar mal gesagt, dass man sich von Kokosnüssen und Bananen ernähren könnte. Dass das also ausreichen würde, diese Kombination von Beidem. Man kriegt in der westlichen Kantine ungewürztes Essen. Man hat die Salatbar. Es ist wirklich so. Es gibt braunen Reis da.



## Radio Sai Global Harmony Deutschland

Wenn man ernährungsbewusst lebt, kann man sich im Ashram sehr, sehr gesund ernähren. Also es ist eigentlich so – Swami ist für die ganze Welt gekommen, es hier alles erhältlich.

Jetzt kann ich mal eine persönliche Anekdote dazu erzählen. Und zwar, ich habe früher sehr, sehr gern den Cappuccino in Deutschland getrunken und zwar den Cappuccino mit der Schlagsahne drauf. Und dann habe ich das irgendwann vermisst. Wie wir wissen, gab es hier im Ashram vor 20 Jahren praktisch nichts. Indien war dem Westen gegenüber noch geschlossen. Und ich werde das nie vergessen. Irgendwann hatte ich mal so richtig Appetit auf Cappuccino. Und dann habe ich einen Traum mit Swami gehabt. Swami steht in einer so halb offenen Küche mit Küchenschürze an, hat vor sich einen riesigen Topf Cappuccino und rührt den um und kocht diesen Cappuccino. Und diesen Traum habe ich vielleicht vor 17, 18 Jahren gehabt. Und was ist jetzt hier? Seit vier, fünf Jahren gibt es im Ashram an jeder Ecke einen Stand, wo man Cappuccino trinken kann.

Und das sind hier die verschiedenen Aspekte von Swami. Einerseits ist es natürlich besser, Kaffee und Tee möglichst ganz sein zu lassen. Auf der anderen Seite ist er die Mutter, die dem Kind den Wunsch erfüllen will. Und, dies ist jetzt ein ganz persönliches Geständnis, ich liebe meinen Cappuccino, unterm Neembaum, speziell, wenn die Luft klar ist und die Veden rezitiert werden – das ist für mich Himmel. Aber ich weiß auch, dass das letztlich auch eine Befriedigung der Sinne ist, es ist eine gedankliche Verbindung. Es ist sozusagen der Geist der sagt, unterm Neembaum Cappuccino zu trinken, macht mich wirklich glücklich. Das ist nur eine mentale Prägung. Ich könnte genauso gut anfangen Tomatensuppe zu nehmen und sagen, es macht mich glücklich. Das ist eben wie der Geist und die Sinne so zusammenwirken. Wir schaffen da eine Verbindung und sagen, das macht uns glücklich. Aber Swami sagt grundsätzlich, dass es nie die Sinnesobjekte sind, die uns glücklich machen, sondern was eigentlich geschieht, ist dass Atman, das Göttliche Selbst, sozusagen auf diese Sinnesobjekte einen gewissen Glanz, ein gewisses Licht wirft, und wir meinen wir werden dadurch glücklich. Letztlich ist es aber nicht das, was uns das Glück gibt.

*Letzte Frage – Ich habe gehört, dass man beim Zubereiten der Nahrung nicht zwischendurch abschmecken soll. Was hat es damit auf sich?*

Der Hintergrund dazu ist der, dass grundsätzlich in Indien jede Speise, die wir zu uns nehmen, erst Gott dargebracht werden soll. Und wenn wir das kosten, bevor es Gott geweiht ist, ist es, wie wenn wir uns vor Gott stellen sozusagen, und die Gabe dann nicht mehr diese Reinheit hat. Die Symbolik dahinter ist, dass unverfälscht durch jeden anderen Einfluss mit völliger Reinheit des Herzens ich diese Speise Gott darbringe. Und es ist eigentlich auch so üblich in indischen Haushalten, dass man von der Nahrung etwas auf den Altar stellt und Gott wirklich auch physisch darbringt und dann erst das Essen zu sich nimmt. Das wurde früher, ich weiß nicht, wie es jetzt ist, in der westlichen Kantine auch so gemacht, das war früher so üblich gewesen.

*Susan, ich danke dir.*

Also eigentlich, im Grunde muss ich Swami danken, dass er mir diese Gelegenheit gibt, diese Zusammenstellung zu machen. Weil ich selber mich wieder daran erinnere, worum es eigentlich geht. Ich bin auch nachlässig geworden in meinen Essensgewohnheiten. Om Sai Ram.

*Damit geht unsere heutige Sendung wieder zu Ende. Wenn Sie diese Sendung mit Susan Boenke gerne noch einmal hören möchten, dann können Sie dies unter [www.radiosai.de](http://www.radiosai.de). Dort können Sie diese, wie auch alle anderen Sendungen, in deutscher Sprache noch einmal nachhören. Ich verabschiede mich für heute von Ihnen und sage Tschüss. Am Mikrofon war Evelyn Seeliger.*