

Diaet fuer Yogis und Yoginis

Seit 1987 bin ich Vegetarier. Von dieser Zeit bis 2003, als ich anfang Yoga zu praktizieren, habe ich mir nicht viele Gedanken ueber meine Ernaehrung gemacht. Ab und zu wuerde ich Fisch essen, Milchprodukte und regelmaessig Produkte mit Eizusatz. Bier ist nicht Fleisch, also dachte ich mir, es ist ok fast jeden Abends eins zu trinken. Als ich anfang mit meiner Praxis - zuerst nur Asana, aber spaeter auch Meditation und das Studieren von spirituellen Werken.

I begann zu spuehren wie meine Ernaehrung meine Gesundheit und meinen generellen Seienszustand beeinflusste. Zu viel Milch liess mich verstopft fuehlen., Alkohol machte mich faul, hochbehandeltes Essen, auch wenn es vegetarisch war, liess mich unbefriedigt mit noch mehr Hunger und einem Gefuehl von Schwere. Frittiertes Essen liess mich, wie Dharma sagt, " frittiert" fuehlen.

Aber als meine Yogapraxis staerker und ernster wurde und ich die Leistung oder Vorzuege der Praxis spuerte, halfen mir meine Ernaehrungsverbesserungen nur fuer mein eigenes, besseren koerperliches Wohlbefinden. Ich spuerte mich nicht mehr verbunden zur Welt, durch das was ich ass. Ich habe mir nicht viele Gedanken darueber gemacht welche Konsequenzen mein Ernaehrungsplan auf andere fuehlende Wesen haben koennte. Und so gab es diese Gelegenheiten bei denen ich das Sushi nicht abschlagen konnte. Bevor ich mich zum Teacher Training im Dharma angemeldet hatte kam ich zu ein paar Mittagsklassen im Zentrum. Dharma sagte stets Dinge die mich daran erinnerten , wie eichtig es ist eine vegetarische Diaet zu pflegen. "Sei nett zu jedem. Auch zu den Tieren". "Um wirklich Yogi zu sein, muss man Vegetarier sein." "Mozarella ist ok". "Aber kein Fleisch". Von diesen Klassen ging ich nach Hause mit erneuerten Vorsatzen kein Fleisch oder Fisch zu essen. Vegetarier zu sein, aber bis zum TTC habe ich wirklich noch nicht verstanden warum ich vegetarisch leben sollte und warum wir versuchen sollten so viel lebende Nahrung wie nur moeglich zu uns zu nehmen.

Dharma, Andre, Chandra und die anderen Lehrer haben immer von der Wichtigkeit der Ernaehrung gesprochen. Wir haben von Dharma gelernt das wir sind was wir essern. Und wenn wir toeten und Leiden verursachen um uns selber zu ernaehren nicht nur die karmischen Wege dieses Leidens und die Gewalt werden in unseren Koerper aufgenommen, den wir in diesem Leben zur Verfuehrung haben. Wir muessen uns auch durch unser Karma hindurcharbeiten. Wenn wir die Erleuchtung erreichen moechten, wenn wir spirituelles Glueck erfahren wollen, koennen wir es nicht mit einem Koerper oder einem Geist, der besetzt ist mit einem Karma, das unnuetzes Leiden verursacht.

Es ist gut mit dem Fleischessen aufzuhoeren. Es ist gut Vegetarier zu sein. Aber man kann mehr tun. Was wir essen sollte uns mit der Erde verbinden und mit dem anderen. Es sollte alle Koshas oder Huellen vitalisieren. Um den sutilen Koerper zu ernaehren benoetigen wir Prana. Und Prana kommt nur von lebendigem Essen: Fruechte, rohes Gemuese, Nuesse, etc...

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974





I gebe nicht vor , dass meine Ernährung perfekt ist, aber dank Dharma habe ich kein Begehren mehr nach Sushi oder Eiern. Ich esse nun viel mehr rohes, frisches Essen. Als Ergebnis fühle ich mich gesünder als je zuvor. Ich habe mehr Energie und ich fühle mich mehr verbunden mit meiner Umgebung , mehr verwurzelt.

Danke Dharma und allen im Center, fuer diese Lehre.

DHARMA YOGA CENTER

Dharma East: 297 3rd Ave., 3rd Fl. NY, NY 10010 | T. 212.889.8160

Dharma West: 61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010 | T. 646.543.9642

F. 212.889.1047 | E. info@dharmayogacenter.com

www.dharmayogacenter.com | Since 1974

