

**Gabriel Cousens**

**FEED YOUR SOUL**

Titel der Originalausgabe:

SPIRITUAL NUTRITION AND THE RAINBOW DIET

Erschienen bei Cassandra Press, San Rafael, USA

© Gabriel Cousens, 1986

Deutsche Ausgabe unter dem Titel:

Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension

© 2002 by Hans-Nietsch-Verlag, Freiburg

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet

Neuaufgabe (mit neuem Titel) April 2018

Übersetzung: Manuela Pervez

Lektorat: Ruth Klingemann

Korrektur: Udo Bender

Innenlayout und Satz: Thomas Holler

Covergestaltung: Rosi Weiss

Coverfotos: © [Maksym Narodenko, Svetlana Voronina, ANTONIO BALAGUER SOLER, Sommai Larkjit, Valentyn Volkov]/123.rf.com; akepong srichaichana /Shutterstock.com

Druck: Finidr, Ltd., Český Těšín/Tschechien

Hans-Nietsch-Verlag

Schauinslandstraße 136 h

79100 Freiburg

info@nietsch.de

www.nietsch.de

ISBN 978-3-86264-805-4

# **FEED YOUR SOUL**

## **Die spirituelle Kraft der Ernährung**

**Gabriel Cousens**

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

---

Einer alten Überlieferung zufolge soll jeder der sechshunderttausend Menschen, die dabei waren, als Gott Mose auf dem Berg Sinai die Thora (das Alte Testament) übermittelte, mindestens einen Abschnitt zugeteilt bekommen haben, den er selbst interpretieren und seine Brüder und Schwestern lehren sollte. Diese bedeutsamen Weisheitslehren aus alter Zeit wurden von Generation zu Generation weitergegeben.

Mit diesem Buch möchte ich Sie an den Versen aus dem 2. Buch Mose 34, 28 und 29 Anteil haben lassen: „Und er war dort mit dem HERRN, vierzig Tage und vierzig Nächte; er aß weder Brot, noch trank er Wasser ... Und als Mose mit den beiden Tafeln der Gebote in seiner Hand vom Berge Sinai herabstieg, wußte er nicht, daß die Haut seines Angesichtes strahlte, während der HERR mit ihm sprach.“

Dieses Buch soll erläutern, welche Beziehung zwischen Ernährung und der erleuchtenden Erfahrung des Einswerdens mit Gott besteht, damit auch wir den Berg besteigen können, um teilzuhaben an der göttlichen Nahrung.

---

Dieses Buch ist Swami Muktananda Paramahansa gewidmet. Hätte er die Gnade nicht auf mich übertragen und mich nicht in meiner spirituellen Entfaltung angeleitet, hätte dieses Buch nicht geschrieben werden können.

Und es ist Dr. Paavo Airola gewidmet, der mich in das Gebiet der Ernährungswissenschaft einführte und mich persönlich sehr inspirierte.

Außerdem widme ich dieses Buch meiner Familie.

Und dem Einen, den ich liebe: Dir.

---

### **Bitte beachten**

Nichts in diesem Buch soll eine ärztliche Beratung oder Behandlung ersetzen. Jeder, der einen individuellen Ernährungsplan entwickeln will oder regelmäßig fasten möchte, sollte zuvor einen Arzt für ganzheitliche Medizin aufsuchen. Es ist empfehlenswert, unter ständiger Aufsicht des Arztes zu bleiben, wenn man eine grundlegende Veränderung der Ernährungsgewohnheiten vornimmt oder fastet.

*Dr. Gabriel Cousens*

---

## Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13
1 Warum wir ein neues Ernährungparadigma brauchen	23
2 Die Grundlagen des neuen Ernährungparadigmas	37
3 Ungewöhnliche Phänomene und wie das neue Paradigma sie erklärt	49
4 Die Frage der Assimilation	65
5 Das System der Chakren	69
6 Die feinstofflichen Körper	85
7 Die Kundalini	91
8 Nährstoffe: die Vielfalt und der Eine	103
9 Die Regenbogen-Ernährung	125
10 Der menschliche Kristall	137
11 Bioenergetische Assimilation	149
12 Betrachtungen zur Ernährungsweise	161
13 Rohe und gekochte Nahrungsmittel	165
14 Soll man viel oder wenig Eiweiß essen?	177
15 Sein oder Nichtsein: Vegetarier oder Fleischesser	185
16 Das ayurvedische Tridosha-System und das Zusammenstellen einer individuellen Ernährung	191
17 Ausgewogene Ernährung	209
18 Bewußtsein und Ernährung	225
19 Fasten und spirituelles Leben	245
20 Die wichtigste Regel für spirituelle Ernährung: Iß dich niemals satt!	263
21 Die Chemie von Streß, Alchemie und Meditation	269
22 Evolution und höchste Blüte der Kundalini	293
23 Ernährung, Kundalini und Transzendenz	323
24 Zeit der Integration: eine individuelle Annäherung an eine entwicklungsfördernde Ernährungsweise	331
Epilog	353
Anhang I: Die Zubereitung biogener Nahrungsmittel	355
Anhang II: Meditation	359
Über den Autor	363
Anmerkungen	365

---

## Vorwort

---

Ich habe in der Vergangenheit mehrmals versucht, Dr. Gabriel Cousens während meiner Reisen nach Kalifornien zu treffen, doch mußte ich mich gedulden, bis wir denselben Hin- und Rückflug zum Weltkongreß der Vegetarier in Jugoslawien gebucht hatten. Unsere erste Begegnung fand in völliger Stille statt; ich fühlte seine besondere Gegenwart im Flugzeug, ohne daß jemand uns bekannt gemacht hätte. Die Rückreise verlief ganz anders. Hoch über den Wolken verwirrter weltlicher Gedanken tauschten wir Erfahrungen aus, die wir auf dem spirituellen Weg gemacht hatten. Wir sprachen über die Kundalini, die kinetische Mechanik der Liebe, Gott und Bewußtsein. Ich fand es genauso aufregend wie er, daß er gerade ein Buch über spirituelle Ernährung schrieb. Bereits sechs Monate später hielt ich hocherfreut ein Exemplar davon in meinen Händen. Das Inhaltsverzeichnis glich einem aufregenden Menü voller Delikatessen, und mein Verstand konnte kaum erwarten, sie zu verspeisen und zu verdauen. Dieses Buch ist weder ein literarisches „Fast food“-Produkt, noch wird Ihnen darin das altbekannte vegetarische Standardgerede präsentiert. Gabriel Cousens ist nicht nur göttlich inspiriert, sondern im Innersten von Gott transformiert worden. Er kostet Gott, ist eins mit ihm und speist mit ihm.

*In den letzten zwanzig Jahren ist eine Unmenge von Büchern über Ernährung auf den Markt gekommen, die sich zwar bei einer bestimmten klinischen Kategorie von Individuen als nützlich erweisen, allgemein jedoch nur zu mehr Verwirrung und weiteren Meinungsverschiedenheiten führen. Endlich haben wir ein Buch, das alle Widersprüche auflöst: „Feed Your Soul. Die spirituelle Kraft der Ernährung“. Es wird in der Zukunft das Standardwerk sein, an dem sich alle anderen Bücher werden messen müssen und anhand dessen sich deren relative Bedeutung herausstellen wird. Dieses wirklich aus einer ganzheitlichen Perspektive heraus geschriebene Buch definiert den menschlichen Organismus auf einer prä-molekularen Ebene um und zeigt, daß er mit allem, was lebt, in Beziehung steht.*

Es ist nicht zu erwarten, daß ein normaler Sterblicher dieses Buch an einem Tag liest, doch werden viele Leser sich verleitet fühlen, es in einem Zuge durchzulesen. Während des Lesens zu fasten macht den Kopf klar genug, um die Bewußtseins-Quantensprünge von der traditionellen Vollwert- zur göttlichen Ernährung verstehen zu können. Das Buch „Feed Your Soul“ zu lesen ist, als würde man sich mit Gott über ein Glas Weizensaft unterhalten. Geduldig erklärt Dr. Cousens dem Leser sowohl exakt wissen-



schaftlich als auch spirituell und liebevoll das Wesen des Einen und wie wir diesen Einen kennenlernen können. Er erläutert das feinstoffliche und das grobstoffliche Universum und deren Wechselwirkung. Wir kommen in den Genuß einer Vielzahl von Ideen, die er in Form von ewigen Wahrheiten, gründlich geprüften Theorien, Hypothesen, Zitaten historischer Persönlichkeiten und spirituellen Phänomenen vor uns ausbreitet. Dr. Cousens spielt für uns ein Konzert der zeitlosen, ewigen Ganzheit, das unsere Chakren in einem neu entdeckten Glücksgefühl mitschwingen läßt, und zeichnet uns einen natürlichen Weg auf, deren Kräfte zu aktivieren. Wir lernen, uns vorübergehend an grenzenloser Liebe zu erfrischen.

Der Stoff ist feinstofflich und abstrakt. Damit wir mental nicht überfordert werden, streut Dr. Cousens zur Verdeutlichung bestimmter Punkte kleine Anekdoten oder persönliche Poesie ein, die einzelne Augenblicke einfängt. In jedem Kapitel führt er uns in das intellektuelle Terrain, taucht dann in das Abenteuer des Ausdrucks und des Spiels ein, um schließlich die Ideen des Kapitels zusammenzufassen, in eine einheitliche Form zu bringen und aus einer zusätzlichen Perspektive einen Überblick zu vermitteln. Ich hatte nie das Gefühl, daß ich nicht mehr folgen konnte oder daß ich mich in einem intellektuellen Dickicht verirrt hatte. Wie jeder gute Lehrer nimmt er uns bei der Hand und bestätigt uns, und ich glaube, daß die Leser dafür – genau wie ich – dankbar sein werden.

Sein Modell der Feinstofflich Organisierenden Energiefelder (FOEFs) zeigt auf, wie Energien sich strukturieren, wenn sie eine festere Form annehmen, wodurch viele der scheinbar außergewöhnlichen Phänomene aus den Bereichen der Ernährungswissenschaft, des Pneumarismus (Ernährung nur von Luft; d. Ü.), der Wiederauferstehung, der Langlebigkeit, der Chakren, des Bewußtseins und der biologischen Transmutation eine Erklärung finden. Uns wird eine einheitliche Theorie dargeboten, die sich nicht nur auf Ernährung bezieht, sondern das gesamte Dasein umfaßt. Diese Theorie eignet sich für Untersuchungen, die über die begrenzten Konzepte der Ernährungswissenschaft hinaus- und in die Bereiche des Göttlichen hineinreichen. Dr. Cousens beschreibt ein energetisches Kontinuum mit einer Vielzahl von Gesetzen, die für die spezifische Frequenz unserer materiellen Daseinsebene gelten.

Er skizziert eine atomare Theorie der Ernährung. In ihr gibt es Spaltung und Fusion innerhalb enzymatischer Zyklotrone, wodurch neue Elemente entstehen. Diese enzymatischen Zyklotrone steuern die mikronuklearen Atombomben, die unsere Essenz im Gesamtspektrum des Daseins ener-

getisieren. Wir werden an das Einssein mit der Quelle von allem, was ist, herangeführt: der göttlichen Gegenwart in uns selbst. Dr. Cousens' Poesie ist von der Liebe zum göttlichen Selbst inspiriert und von dem hingebungsvollen Bemühen, diese Liebe durch universelle Liebe zum Ausdruck zu bringen. Seine unverhüllte persönliche Offenbarung des spirituellen Transformationsprozesses im Kontext der FOEFs wird in den Lesern unendliche Dankbarkeit hervorrufen und sie inspirieren, sich selbst der inneren Welt des Abenteuers zu widmen.

Ich werde dieses Buch sicherlich nicht nur einmal lesen, denn es ist spirituelle Geschichte, Wissenschaft und humanistische Phänomenologie in komprimierter Form. Große Denker wurden unterstützt und bauten auf das Wissen anderer großer Denker auf, um weiter und tiefer schauen zu können. Dr. Cousens hat eine intellektuelle Pyramide aus Ideen errichtet und damit ein einheitliches mentales Feld geschaffen.

Dieses Buch ist sehr viel umfassender, als es dem Titel nach zu sein scheint. Wenn die in ihm enthaltenen Ideen im Alltag, in Ashrams und in Klöstern angewendet werden, wird sich die höchste Form dessen manifestieren, was manche Menschen das „Heilige“ nennen. Mit Hilfe dieses Buches kann die kritische Masse an Menschen zusammenkommen, die für eine planetarische Transformation hin zu einer friedlichen, liebevollen und humanistischen Welt notwendig ist. Dieses Buch wurde für alle Kinder Gottes geschrieben. Viele werden Jahre brauchen, um es zu lesen, andere werden es verstehen, ohne es lesen zu müssen. Denn dies ist ein Buch, dessen Zeit gekommen ist, um allen die Wahrheit zu offenbaren.

Mir hat das Buch „Feed Your Soul“ sehr geholfen, meinen Weg besser zu verstehen und mehr Energie für die Korrektur von Schwachpunkten aufzuwenden. Ich habe seine Sichtweise in mein tägliches Leben integriert, und die FOEFs haben mir dabei geholfen, die alltäglichen Phänomene des Lebens besser zu verstehen. Besonders spannend finde ich, daß dieses Buch dazu beiträgt, den Begriff der „lebendigen Nahrung“ zu klären und zu erhellen, wie sich die Verarbeitung von Lebensmitteln auf unser Bewußtsein, unsere Energie und unser spirituelles Streben auswirkt. Das Buch hat mich auch zu einem tieferen Verstehen meiner Erfahrungen mit der Kundalini-Energie geführt: ein Wiedererwachen, das nach siebenmonatiger Ernährung mit lebendiger Nahrung und vielen Jahren sexueller Enthaltsamkeit erfolgte und sich durch Aktivitäten in der Wirbelsäule bemerkbar machte. Ich erlebte die Köstlichkeit des Geschmacks, ekstatische Duftindrücke, die Klänge der Schöpfung, das Licht der kristallinen Entstehung sowie die

Gabe des Heilens, außersinnliche Wahrnehmungen und Astralreisen. Das wichtigste war jedoch, daß das Ego sich auflöste, ich mich der universellen Liebe hingab und dem Verlangen, allem zu dienen und die Gegenwart Gottes in jeder Manifestation zu erfahren. Es erklärte meine Kindheitserfahrungen des Einsseins. Ein siebenwöchiges Koma half mir rückblickend, die Erfahrung und die Realität der FOEFs sowie der Hologramme und Energiewirbel der wunderschönen, von Gabriel Cousens beschriebenen Strukturen zu bestätigen.

Zum Schluß möchte ich noch den ausgezeichneten pragmatischen Ansatz dieses Buches würdigen. Das Buch bietet uns einen Zugang und die notwendigen Informationen, um unser persönliches spirituelles Ernährungsprogramm zu entwerfen. Es hilft den Novizen und denen, die so alt sind wie die Berge, Klarheit in den Bereich der spirituellen Ernährung zu bringen. Das Potential völliger Verjüngung wirkt inspirierend und weckt Begeisterung, die angebotenen Werkzeuge zu nutzen, um weiter am Abenteuer unserer vollständigen Erfüllung teilzuhaben.

In Hochachtung und Liebe  
*Bruder Viktoras Kulvinskas,*  
*Magister der Naturwissenschaften*

---

## Einführung

---

### Das Wesentliche

Wenn wir uns gesund und harmonisch ernähren, sind wir fähiger, uns auf das Göttliche einzustimmen und mit ihm zu kommunizieren. Aus diesem Blickwinkel heraus schlage ich vor, daß wir nicht „leben, um zu essen“ oder „essen, um zu leben“, sondern *daß wir essen, um unser Einswerden mit dem Göttlichen zu intensivieren*. Unser Hunger nach dem Göttlichen wird dann zu einem alles übertönenden Verlangen. So gesehen ist es in Ordnung, unersättlich zu sein ... unersättlich nach dem Göttlichen.

### Ein neues Paradigma der Ernährung

Es ist ein Abenteuer gewesen, dieses Buch zu schreiben. Um die Beziehung zwischen Ernährung und dem spirituellen Leben vollständig zu erforschen, mußte ich das gegenwärtige mechanistische Ernährungsparadigma weiterentwickeln und die Definition von Nahrung so erweitern, daß sie auch feinstoffliche Energieprinzipien umfaßte. Der Begriff „Nährstoff“ wird im Hinblick auf seine materiellen, emotionalen, energetischen und spirituellen Qualitäten erörtert. Obwohl ich an den Pfeilern des in den letzten zweihundert Jahren vorherrschenden materialistisch-mechanistischen Paradigmas rüttele, gebe ich es nicht auf: Das neue Paradigma ist eine umfassendere Weiterentwicklung des alten. Es gibt Antwort auf die Fragen: Welchen Zweck erfüllt Nahrung? Was ist überhaupt Nahrung? Was wird aufgenommen? Wer oder was nimmt Nahrung auf? Welche Beziehung besteht zwischen der aufgenommenen Nahrung und spiritueller Entfaltung?

Die Assimilation von Nahrung bekommt eine ganz neue Bedeutungsdimension, die über die herkömmliche Nährstoffaufnahme hinausgeht. Sie wird gemäß der feinstofflichen Energieprinzipien formuliert. Hierzu wird zunächst ein verfeinertes Modell der zentralen, für Energieaufnahme zuständigen Körpersysteme vorgestellt. Dazu gehört auch eine detaillierte Diskussion des Körpers als „menschlicher Kristall“ und wie er als solcher pflanzliche Stoffe und Energie in unsere energetischen und biomolekularen Strukturen aufnimmt.

### Die Regenbogen-Ernährung

Mit der Regenbogen-Ernährung haben wir einen Schlüssel in der Hand, der uns einen praktischen, umfassenden Zugang zu einer spirituellen Ernährungsweise öffnet. Diese Ernährungsform baut darauf auf, daß zwischen

der Farbe der aufgenommenen Nahrung und den entsprechenden Regenbogenfarben des menschlichen Chakrensystems eine Beziehung besteht. Ausgehend von der Regenbogen-Ernährung erläutere ich auch einige wesentliche Ernährungsfragen, die wichtig sind, damit jeder seine individuelle Ernährungsform entwickeln kann, die seinem sich entwickelnden Lebensstil und seinen spirituellen Praktiken entspricht. Dazu gehört auch eine Diskussion der Fragen: Rohe oder gekochte Nahrungsmittel? Viel oder wenig Eiweiß? Themen wie der Säure-Basen-Haushalt, die Einstellung zur Nahrung und das spirituelle Fasten werden erläutert. Diese Themenbereiche werden von den Standpunkten des neuen, spirituellen Ernährungsparadigmas und gegenwärtiger wissenschaftlich-materialistischer Forschungsergebnisse aus diskutiert und im Kontext der Schriften der Essener und der Bibel betrachtet. Die Beziehung zwischen Nahrung und dem menschlichen Geist wird ebenfalls erörtert. Anschließend stelle ich grobe Richtlinien auf, nach denen man sich eine individuelle Ernährung zusammenstellen kann, die das eigene spirituelle Leben umfassend fördert – unabhängig davon, zu welcher Religion man gehört oder welchen spirituellen Pfad man eingeschlagen hat. Ich beschreibe auch einen Pfad, auf dem intensives Meditieren und Fasten wesentliche Elemente zur spirituellen Entwicklung darstellen. Diese neuen begrifflichen Werkzeuge erweisen besonders bei der Erörterung von Ernährungsformen ihren unmittelbaren und praktischen Nutzen, da sie einen einfachen und beständigen Rahmen für die Entwicklung einer individuellen Ernährung liefern.

### **Der Aufstieg der Kundalini**

Wenn die Kundalinienergie, die als physiologische, psychologische und spirituelle Energie latent im Körper ruht, geweckt wird, verwandelt sie sich in eine aktive und spirituell transformierende Kraft. Es ist ausgesprochen wichtig, diese Energie im Rahmen unserer spirituellen Entwicklung zu verstehen. Ich beschreibe auf leicht verständliche Weise den Aufstieg der Kundalini sowie die Beziehung zwischen Ernährung und der Spiritualisierung, die mit dem Kundaliniprozeß einhergeht. Von meinen eigenen inneren Erfahrungen inspiriert, gehe ich auch ausführlich auf ein neues Modell feinstofflicher Energiewirbel ein. Dieses Modell stellt zwischen den Chakren, der Kundalinienergie und dem transzendenten Potential des menschlichen Organismus eine Beziehung her.

## **Über den Autor und die Entstehung dieses Buches**

Ursprünglich hatte ich meine Aufmerksamkeit darauf gerichtet, herauszufinden, welche Rolle die Ernährung im spirituellen Leben spielt, um meine persönliche Entwicklung voranzutreiben. Viele meiner Klienten fragten mich diesbezüglich auch häufig um Rat. Im Lauf der Zeit wurde immer offensichtlicher, daß ein großer Bedarf besteht, die Beziehung zwischen Ernährung und einem spirituellen Leben umfassend zu verstehen.

Dieses Buch ist das Ergebnis von vierzehn Jahren klinischer Erfahrung, Forschung und Kontemplation über diese Themen. Da der Stoff sehr komplex und mein Hintergrund vielseitig ist, schreibe ich eher allgemein als vom beschränkten Standpunkt eines Spezialisten aus. Ich werde an verschiedenen Stellen des Buches aus unterschiedlichen Perspektiven schreiben:

1. Aus der Perspektive des Arztes, der in der Columbia Medical School ausgebildet wurde und sich um Menschen in Nordamerika und Asien gekümmert hat, von denen viele sowohl an optimaler Gesundheit als auch an spiritueller Entwicklung interessiert waren und kamen, um sich in Sachen Ernährung beraten zu lassen.
2. Als Biochemiker, Ernährungsberater, Forscher im Bereich der Heilkunde, Psychiater, Familientherapeut, Homöopath und ganzheitlicher Gesundheitsberater.
3. Als ehemaliger stellvertretender Direktor der ersten Kundalini-Krisen-Klinik in den USA. Diese Klinik war darauf angelegt, die Öffentlichkeit, Ärzte und Psychologen darüber zu informieren, daß die Menschen in unserer Gesellschaft so etwas wie das Erwachen der Kundalini erleben, und Menschen zu helfen, die mit einem solchen Erwachen völlig unvertraut waren oder Schwierigkeiten damit hatten.
4. Als Meditationslehrer, der seit 1976 viele Jahre damit verbracht hat, Meditation in den Vereinigten Staaten von Amerika, in Indien und Europa zu lehren.
5. Als ICH BIN.

Dieses Buch ist zum Teil autobiographisch, da es im wesentlichen auf meiner intuitiven und unmittelbaren klinischen Erfahrung aufbaut. Seine theoretischen Grundlagen werden darüber hinaus gestützt von diversen wissenschaftlichen Erkenntnissen, von historischen und kulturellen Belegen sowie von anekdotisch-gehaltvollen Aussagen. Obwohl ich viele Informationen aus dem Bereich der traditionellen Wissenschaft vermittele, ist der wirkliche

„Beweis“ ein intuitives, unmittelbares Wissen darum, wie sich etwas verhält. Dieses Wissen hat sich über viele Jahre hinweg herauskristallisiert – Jahre, in denen ich mich nach den besprochenen Ernährungsformen, einschließlich der Regenbogen-Ernährung, ernährt habe und Erfahrungen mit einer Vielzahl von Fastenmethoden, einschließlich einer Fastenzeit von vierzig Tagen, gemacht habe. Meine persönlichen und klinischen Beobachtungen der Wechselwirkung zwischen Ernährung, Meditation und dem spirituellen Leben haben dieses Buch beeinflusst. Ich beschreibe auch bestimmte spirituelle Erfahrungen und Wirkungen der Kundalini, die Offenbarungen für mich waren und etwas mehr Licht darauf werfen, wohin sich unser spirituelles Leben entwickeln kann.

Ich möchte den Leser dazu ermutigen, beim Lesen dieses Buches wie der von Einstein beschriebene Fallschirm zu werden, der „dann am besten funktioniert, wenn er offen ist“. Durch die neuen Konzepte von Ernährung, Assimilation, der Regenbogen-Ernährung, der Kundalini, der feinstofflichen Anatomie des Körpers, durch Meditation und spirituelles Leben ganz allgemein wird unser Verstand bis an seine Grenzen gedehnt. Arbeiten Sie mit diesen neuen Werkzeugen und Ideen, und nehmen Sie sie nur dann als richtig an, wenn Ihre praktische Erfahrung dafür spricht.

Dieses Buch stellt auch eine Verschmelzung östlicher und westlicher Traditionen dar. Es ist stark von der Thora, der mystischen Bruderschaft der Essener, in der Jesus angeblich großgezogen wurde, und den unmittelbaren Lehren Jesu beeinflusst. Ich berichte auch von meinen Erfahrungen und meiner Ausbildung in einer Yoga-Tradition, durch die ich gelernt habe, meine eigene jüdisch-christliche Tradition viel mehr zu würdigen. Für mich beruhen alle Traditionen auf demselben Einen Gott, der sich als Liebe offenbart. Künstliche Unterschiede verschmelzen so zu einer Einheit, denn dieser Eine Gott ist der Ursprung von allem, was ist.

### **Sprachliche Form und Herangehensweise an das Thema**

Zunächst sollten einige Fragen in bezug auf die sprachliche Form dieses Buches und die Herangehensweise an das Thema geklärt werden. Dr. Philip Callahan, Professor für Entomologie der University of Florida und gleichzeitig ein brillanter Wissenschaftler und Autor, hat darauf hingewiesen, daß seit dem Zweiten Weltkrieg unter Wissenschaftlern der Trend besteht, die eigenen Gedanken nicht mehr zuzugeben und das Wort „ich“ zu vermeiden. Eine persönliche Bezugnahme würde ja zu verstehen geben, daß lediglich ein Mensch bei der Arbeit ist.<sup>1</sup> Dadurch, daß das Wort „ich“ vermieden wird,

entsteht die Illusion, daß es so etwas wie objektive Wahrnehmung und eine Art wissenschaftlicher Unfehlbarkeit gibt, die jenseits aller Subjektivität liegt. Man könnte nun fragen: „Ist es denn möglich, daß ein Arzt und Ernährungsberater mit einem biochemischen Hintergrund Fehlbarkeit und Subjektivität eingesteht?“ Ja! Es ist möglich! Ich behaupte sogar, daß dies möglicherweise die ehrlichste wissenschaftliche Herangehensweise darstellt.

Mit dem Aufkommen der Quantenphysik ist deutlich geworden, daß objektive Genauigkeit eine Illusion ist. Der Physiker Fritjof Capra drückt es in seinem Vorwort zu Larry Dosseys Buch „Space, Time, and Medicine“ wie folgt aus: „In der Physik des 20. Jahrhunderts sieht man das Universum nicht länger als Maschine, die aus einer Unmenge von separaten Objekten besteht, sondern es erscheint uns als harmonisches, unteilbares Ganzes, als Netz dynamischer Beziehungen, das den menschlichen Beobachter und sein Bewußtsein auf essentielle Weise mit einschließt.“<sup>2</sup> Dr. Paavo Airola, der weltweit respektierte Ernährungswissenschaftler, bringt mit seinem Buchtitel „*Are You Confused?*“ („Sind Sie verwirrt?“; d. Ü.) auf humorvolle Weise auf den Punkt, welche wichtige Rolle das subjektive Empfinden bei Ernährungsfragen spielt.

Die andere, vorgeblich wissenschaftliche Annahme, die in diesem Buch nicht akzeptiert wird, ist die, daß Beweise ausschließlich auf den fünf Sinnen oder den technologischen Erweiterungen derselben in Form von hochentwickelten Meßinstrumenten beruhen müssen. Denken wir nur daran, wie Josef den Traum des ägyptischen Pharaos interpretierte und wie sehr seine Deutungen zutrafen, oder daran, daß die meisten von uns beim Betreten eines Raumes die darin vorhandene Energie wahrnehmen können, oder daran, daß Hunde die bösen Absichten mancher Menschen spüren. All diese Erfahrungen zeigen, daß wir im Alltag ganz selbstverständlich davon ausgehen, auf subjektive Art und Weise Informationen aufzunehmen. Einstein soll wertvolle Informationen für seine Relativitätstheorie bekommen haben, indem er sich vorstellte, wie es wäre, auf einem Lichtstrahl zu reisen, und diese subjektive Erfahrung untersuchte. Daß wissenschaftliche Entdeckungen auf der Grundlage von Traumbildern gemacht werden, ist ganz und gar nichts Ungewöhnliches. Für denjenigen, der davon ausgeht, daß es ausschließlich eine objektive Welt gibt, die nur durch die fünf Sinne erkennbar ist, wird es keinen annehmbaren Beweis für die Materialien in diesem Buch geben. Deshalb bitte ich meine Leser, eine solche Auffassung in Frage zu stellen, während sie dieses Buch lesen.



## Ausblick

Wer dieses Buch liest, weil er eine vollkommene Ernährungsform sucht, die als spirituelle Praxis zur Selbstverwirklichung führt, der möge bitte seine Anschauungen noch einmal prüfen. Sich auf vollkommene Weise zu ernähren ist nicht gleichbedeutend mit Spiritualität. Ohne den richtigen Kontext, das heißt Meditation, die richtige Lebensweise, die richtige Gemeinschaft, Weisheit und Liebe, wird die Konzentration auf Ernährung zu einer trockenen, gedanklichen, leeren Anbetung des Egos, das zur Ebene des Verstandes und des Körpers gehört. Wir hegen in diesem Fall lediglich beschränkte und selbstgerechte Ideen von Reinheit. Eine derart perfektionistische und materialistische Ausrichtung, die gar nicht so selten vorkommt, kann dazu führen, daß das Ego sehr aus dem Gleichgewicht gerät. Jesus soll gesagt haben (Matthäus 15, 11): „Nicht das, was in seinen Mund hineinkommt, verunreinigt den Menschen, sondern das, was aus seinem Mund herauskommt.“ Für mich ist vollkommen, was auch jenseits des physischen Körpers und des Verstandes existiert. Die Erkenntnis dessen, was die Unvollkommenheit des Körpers und des Verstandes transzendiert, ist die einzig wirkliche Vollkommenheit.

Im richtigen Kontext ist die Ernährung jedoch eine der wichtigen Praktiken, die die Transformation und Transzendenz unseres Körpers, unserer Seele und unseres Geistes fördert und unterstützt. Sri Ramana Maharshi, einer der großen Heiligen Indiens, lehrte, daß eine geregelte Ernährung aus in Maßen zu uns genommenen, reinen Nahrungsmitteln die beste aller Verhaltensregeln ist und daß eine solche Ernährung für die Entwicklung reiner Qualitäten des Geistes äußerst förderlich sei.<sup>3</sup> Dies ist die Antwort auf spirituelle Reinheitsfanatiker, die jegliche Beschäftigung mit körperlichen Belangen und Ernährungsfragen negativ bewerten und als Beweis für niedere Bewußtseinsebenen betrachten. Es ist in Ordnung, gesund zu sein. Es ist in Ordnung und angemessen, sich gesund zu ernähren und spirituell aufbauende Nahrung zu sich zu nehmen. Der Körper ist nicht nur der Tempel der Seele, sondern wir schaffen auch einen klaren, leitenden Kanal, durch den die Kundalinienergie fließen und den Körper spirituell transformieren kann, wenn wir uns richtig um ihn kümmern. Ernähren wir uns auf gesunde und harmonische Weise, wächst dadurch unsere Fähigkeit, uns auf das Göttliche einzustimmen und mit ihm zu kommunizieren. Insgesamt wirkt sich die richtige Ernährung so aus, daß wir körperliche Gesundheit, gedanklichen Frieden und Harmonie mit unserem höheren Selbst erfahren. Wir sind einfach völlig ausgerichtet.

In diesem Buch stelle ich Ihnen eine aufregende neue Auffassung von der Bedeutung der Nahrung und der Assimilation von Nahrung vor. Dieses neue Paradigma fühlt sich intuitiv richtig an und wird von einigen interessanten wissenschaftlichen Daten untermauert. Es mag noch Jahre dauern, dieses Paradigma gemäß den rigorosen akademischen Standards gänzlich zu beweisen, doch ist das nicht der Zweck dieser Arbeit. Es geht vielmehr darum, dem Leser neue Ideen vorzuschlagen, die er als Werkzeuge – und nicht als Fakten – verwenden kann. Der Leser wird aufgefordert, in seinem grundsätzlichen Verständnis von Ernährung eine Paradigmaverschiebung vorzunehmen und zu untersuchen, wer es ist, der die Nahrung assimiliert. Die dargebotenen gedanklichen Werkzeuge können unmittelbar in die Praxis umgesetzt werden, da sie einen einfachen und konsequenten Rahmen für die Entwicklung einer individuellen Ernährung liefern. Wenn wir dieses neue Paradigma verstehen, wird dadurch eine offensichtliche und grundsätzliche Verbindung zwischen Ernährung und dem spirituellen Leben hergestellt. Je mehr wir diese neuen begrifflichen Werkzeuge in den Bereichen Ernährung und Spiritualität in unser Leben integrieren, desto mehr erkennen wir aufgrund unserer positiven Erfahrungen, daß das neue Paradigma und die Regenbogen-Ernährung einen entwicklungsfähigen Ansatz darstellen. Schließlich hoffe ich von ganzem Herzen, daß der Leser angesichts der aufregenden Daten und Ideen die richtige spirituelle Anschauung bei ihrer Anwendung nicht aus den Augen verliert. Die richtige Ernährungsweise ist lediglich ein Hilfsmittel für unsere spirituelle Entwicklung. Dieses Buch zeigt, wie wir unsere Körper darauf vorbereiten können, die zusätzliche Energie zu handhaben, die durch den evolutionären Quantensprung des Bewußtseins freigesetzt wird, den unsere Welt gerade erlebt.

Damit die richtige Ernährungsweise für uns von maximalem Nutzen ist, muß sie – wie ich bereits erwähnte – in ein harmonisches Gleichgewicht aus der rechten Lebensweise, guter Gemeinschaft, Weisheit, Meditation, Gebeten und Liebe eingebettet sein. Vergessen Sie bitte nicht, daß die Informationen und Konzepte in diesem Buch dazu da sind, Sie zu inspirieren und zu stärken. Betrachten Sie sie daher als grobe Richtlinien und Werkzeuge, nicht als starre Regeln. Ich bete darum, daß dieses Buch allen zugute kommt, die es lesen, und daß infolge des inneren Friedens und der Harmonie mit der Natur, die von der Anwendung des Wissens um spirituelle Ernährung herrühren, auch der Frieden in der Welt zunehmen möge.

## Dank

Viele Menschen haben mit ihrer Liebe und ihrer Energie zur Entstehung dieses Buches beigetragen. Ich möchte meinem lieben Bruder Kevin Ryerson danken, dessen Liebe und Unterstützung mich ermutigt haben, dieses Buch zu schreiben. Kevin ist ausgesprochen intuitiv, und ihm sind sehr hoch entwickelte Informationssysteme zugänglich. Einige der theoretischen Elemente dieses Buches entspringen der dynamischen Wechselwirkung unserer gemeinsamen Intuition. Kevin und seine Arbeit waren mir auch insofern hilfreich, als sie dazu beitrugen, mein Verstehen der Lebensweise der Essener zu erweitern.

Meine Liebe und dankbare Anerkennung gehen auch an: Ken Cousens, der viele Stunden investierte, um das Manuskript korrekturlesen und druckfertig zu machen. An Kurt A. Krueger, den Gründer des Institute of Sports Psychology, und Richard Page, Direktor der Conference Coordinating Company, die beide liebevoll viel Zeit für die Verbesserung des Manuskripts opferten. Dr. Jane English, eine Physikerin, bekannte Autorin und Fotografin, die den wissenschaftlichen Teil geprüft, das Buchformat entwickelt und mich ganz allgemein bei der Zusammenstellung des Buches beraten hat. Nan Love, die die Illustrationen anfertigte. Eunice Combs, die das Manuskript lektoriert hat. An Marcel Vogel, berühmter Kristallexperte, der seit 29 Jahren als Wissenschaftler bei IBM arbeitet, für seinen Rat in bezug auf Kristalle und strukturiertes Wasser. Viktoras Kulvinskas, Magister der Naturwissenschaften und bekannter Experte für Rohkost, der ein außergewöhnliches Verstehen von Ernährung und Fasten als spirituellem Weg besitzt und freundlicherweise das Vorwort geschrieben hat. Viktoras und seine Arbeit haben mich sehr inspiriert.

Ganz besonders liebevoll möchte ich folgenden Menschen danken: Lisa Lissant, in deren Küche die Idee der Feinstofflich Organisierenden Energiefelder ihre endgültige Form annahm. Dem Astrophysiker Adam Trombley, der mir half, einige Konzepte der Null-Punkt-Physik zu verstehen. Norm Mikesell, Magister der Naturwissenschaften und Experte für strukturiertes Wasser, der mich Einblick in seine Arbeit nehmen ließ und die diesbezüglichen Abschnitte prüfte. Stephen Levine, Autor von „Antioxidant Adaption: Its Role in Free Radical Pathology“ und avantgardistischer, promovierter Biochemiker, der mir seine Anoxia-Hypothese vermittelte und das Buch auf biochemische Genauigkeit durchsah. Lee Sannella, Arzt und Autor des Buches „Kundalini – Psychose oder Transzendenz?“, der sich meine

Kapitel über Kundalini anschaute. Pater Dunstan Morissey, vierzigjähriger Benediktinermönch, mit dem ich es genossen habe, über biblische Themen zu diskutieren. Bruce Lipton, Professor für Anatomie der St. George University School of Medicine, der die Kapitel 10 und 11 auf Richtigkeit überprüfte. Dio Neff, metaphysischer Schriftsteller, dessen ursprüngliche Anmerkungen zu den ersten Kapiteln meinem Schreibstil sehr zuträglich waren. Dem stillen Yogi Dick Stehr, der mir bei den drei einfachen Atemübungen geholfen hat.

Meiner Frau Nora bin ich sehr dankbar für ihre Geduld und ihre liebevolle Unterstützung. Sie hat an jeder Phase der Entstehung dieses Buches teilgenommen, mich unterstützt und mir wertvolle Rückmeldungen gegeben. Ihr und unseren beiden Teenagern, Raf und Heather, bin ich auch dafür dankbar, daß sie einen positiven Raum geschaffen haben, in dem ich dieses Buch schreiben konnte.

Mein Dank und meine Liebe gehen an alle Menschen, die mitgeholfen haben. Ich bin dankbar, daß Gottes Gnade es mir gestattet hat, anderen durch dieses Buch zu dienen. Es war sehr inspirierend, Teil dieses kollektiven Vorgangs zu sein.

Dem Einen dienend,  
*Gabriel Cousens*



## **Warum wir ein neues Ernährungsparadigma brauchen**

Um in unsere Diskussion über die Beziehung zwischen Ernährung und spirituellem Leben einzusteigen, müssen wir unsere Vorstellung des menschlichen Organismus so erweitern, daß seine feinstofflich-energetischen und spirituellen Qualitäten mit einbezogen werden. Wir müssen ein neues Ernährungsparadigma oder eine neue Vorstellung von Ernährung entwickeln, die uns gewisse grundlegende Fragen zu beantworten und ungewöhnliche Beobachtungen zu erklären vermag, für die uns das gegenwärtige materialistisch-mechanistische Paradigma keine ausreichende Antwort oder Erklärung liefern kann. In den nächsten vier Kapiteln werden wir uns darauf konzentrieren, ein neues Ernährungsparadigma zu entwickeln, das die folgenden grundlegenden Fragen zufriedenstellender beantwortet:

1. Welchen Zweck erfüllt Ernährung?
2. Was ist Ernährung?
3. Was assimilieren wir?
4. Wer oder was assimiliert?
5. Wie paßt unser Wissen um die feinstofflichen Energiefelder, die den Körper umgeben und durchdringen, in ein Verständnis von Ernährung zur Förderung des spirituellen Lebens?
6. Welche Beziehung besteht zwischen den Nährstoffen, die wir zu uns nehmen, und dem lebendigen System, in das sie aufgenommen werden?
7. In welcher Beziehung stehen die aufgenommenen Nährstoffe zur spirituellen Entfaltung des Menschen, der sie aufnimmt?
8. Was bedeutet Assimilation?
9. Es wird berichtet, daß es Menschen gibt, die sich nur von Luft oder nur von Luft und Wasser ernähren (Nicht-Esser oder Pneumarier). Wie läßt sich das erklären?

10. Wie läßt sich biologische Transmutation (ein Vorgang, bei dem ein Element innerhalb eines lebendigen Systems in ein anderes Element umgewandelt wird) erklären?
11. Welche Erklärung gibt es für die belegten Fälle, in denen der Körper sich nach dem Tod nicht zersetzt?

Um diese Fragen umfassend beantworten zu können, müssen wir ein ganzheitliches Ernährungsparadigma entwickeln, das die materiellen, mentalen, energetischen und spirituellen Aspekte des menschlichen Organismus einbezieht. Dieses ganzheitliche Paradigma soll nicht an die Stelle des gegenwärtigen materialistisch-mechanistischen Paradigmas treten, sondern dieses als Teil des Ganzen mit einschließen.

### **Verwirrung im herkömmlichen Paradigma**

Das herkömmliche Paradigma hat sich aus der materialistisch-mechanistischen Betrachtungsweise des Lebens entwickelt. Demnach werden lebendige Organismen als physio-chemische Maschinen betrachtet. Man geht davon aus, daß alle Phänomene des Lebens, einschließlich der Ernährung, einzig und allein in Begriffen der Physiologie und der Chemie erklärt werden können. Obwohl das materialistische Paradigma in einem gewissen Ausmaß erfolgreich die molekulare Struktur unserer Nahrung und unserer Körper erklären konnte, kann man aufgrund der unglaublichen Vielzahl unterschiedlicher Ansichten bezüglich Ernährung darauf schließen, daß wir noch nicht zu einem umfassenden Verständnis der Grundlagen von Ernährung gelangt sind. Der große Mystiker des 20. Jahrhunderts, Ramana Maharshi, sagte einmal, daß neben der Meditation die richtige Ernährung das Wichtigste im spirituellen Leben sei. Das hört sich einfach an, doch wenn wir in unsere Buchläden schauen, gibt es so viele verschiedene Bücher über Ernährung, daß der einfache Akt des Essens uns ziemlich ratlos machen kann. Es sind schon Menschen in meine Arztpraxis gekommen, die bezüglich der richtigen Ernährung völlig verwirrt waren. Die verschiedenen Theorien verwirrten sie so, daß sie bei jeder Mahlzeit in Panik gerieten.

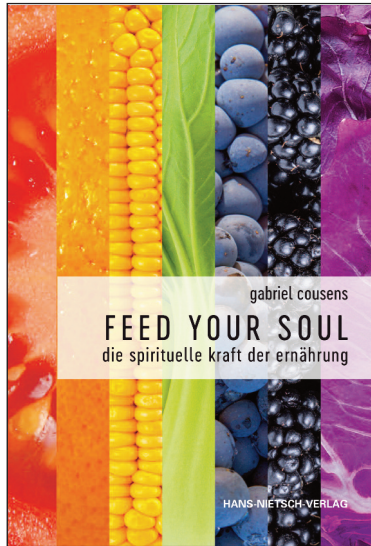
Es gibt im grobstofflichen Bereich nur drei Substanzen, die wir bewußt aufnehmen, um unsere Lebensvorgänge zu unterhalten: feste Nahrung, Luft und Wasser. In der Vergangenheit mußten wir über das Atmen und das Wassertrinken nicht viel nachdenken. Vor der Zeit der Luft- und Wasserverschmutzung ging das ziemlich automatisch vor sich. Auf der anderen Seite

nimmt feste Nahrung viel von unserer Zeit in Anspruch. Auf unserer Nahrungssuche stöbern wir zunächst im Supermarkt oder im Bioladen herum, dann müssen wir alles zusammentragen, die Nahrungsmittel zubereiten, sie segnen, essen und verdauen. Wir müssen die Nahrung auch anbauen oder Geld verdienen, um sie zu kaufen. Wenn dieser Prozeß abgeschlossen ist, sollten wir eigentlich ein einzigartiges Verstehen von und eine ebensolche Beziehung zu unserer Nahrung haben. Zumindest für die meisten von uns ist diese Beziehung in den letzten zweihundert Jahren jedoch rätselhaft geblieben. Das erscheint besonders seltsam, wenn wir Nahrung als etwas betrachten, was unser spirituelles Leben fördern kann. Warum haben wir den Kontakt zu unserer Nahrung verloren? Warum irren wir im Ernährungswald umher und stoßen uns ständig an den Bäumen dieser neuen Ernährung oder jener neuen Supernährstoff-Empfehlung, die all unsere Gesundheitsprobleme lösen wird? Wenn wir uns überhaupt um diese Dinge Sorgen machen, dann vielleicht darüber, daß wir unsere instinktive Beziehung zur Qualität unserer Nahrung und zu Mutter Erde verloren haben. Im Zusammenhang mit der unendlichen Vielzahl neuer Entdeckungen im Bereich der „Ernährungswissenschaft“ gibt es so viele verschiedene Detailinformationen, daß wir nicht immer auf dem neuesten Stand sein können, was und wie wir essen sollten. Unser grundlegender konzeptioneller Rahmen, unser intuitives Wissen um die Bedeutung von Ernährung und unsere natürlichen Instinkte sind durcheinandergebracht worden. Wir sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr.

### **Die Grundlagen des herkömmlichen, materialistisch-mechanistischen Paradigmas**

Wo haben wir angefangen, unser Verstehen einzuschränken? Eine Hauptursache für die Verwirrung bezüglich des Zwecks und der Aufgaben von Ernährung ist der gegenwärtige materialistisch-mechanistische Standpunkt, der sich im wesentlichen zwischen 1785 und 1790 entwickelte. In dieser Zeit stellte der Chemiker Lavoisier die Lehrmeinung auf, daß das Leben eine chemische Funktion sei und Nahrungsmittel der Brennstoff des Lebens seien. Nahrungsmittel sind das Medium, mittels dessen Kalorien aufgenommen werden. Man betrachtete den ganzen Vorgang der Ernährung als Verbrennungsvorgang, innerhalb dessen Nahrungsmittel als Träger von Wärmeenergie angesehen wurden, die beim Vorgang der Verdauung und in Verbindung mit Sauerstoff Energie freisetzen. Man mußte einfach nur die benötigte Kalorienzahl rechnerisch ermitteln und Nahrungs-





**Gabriel Cousens**  
**Feed your Soul**  
**Die spirituelle Kraft der Ernährung**

Ein brillantes, bahnbrechendes Werk zum Thema „Ernährung“

Im Gegensatz zu vielen anderen Ernährungsratgebern, die niemals wirklich über den materiellen Ansatz hinausgehen und die Wirkung von Nahrungsmitteln im Körper auf der biochemischen und physiologischen Ebene darstellen, zeigt Gabriel Cousens eindrucksvoll auf, wie Nahrung als eigene dynamische Kraft mit dem Menschen interagiert. Er erläutert die Zusammenhänge zwischen Ernährung und der Entfaltung der Chakren, dem Aufsteigen der Kundalini sowie der spirituellen Verwirklichung im Alltag auf der Grundlage fundierter wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Dieses Werk ist inspirierend, erhellend und führt uns hinein in die lichten Höhen des Einsseins mit „allem, was ist“.

Gabriel Cousens Buch ist in den USA seit mehr als 25 Jahren erfolgreich und unentbehrlich für alle, die sich auf einem spirituellen Weg befinden.

*376 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-805-4*