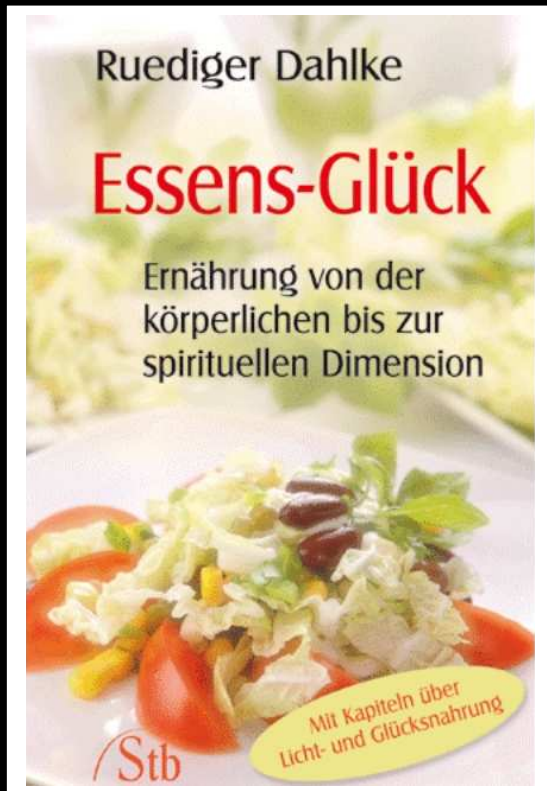


In seinem neuen Buch "Essens-Glück" (ab Nov. 2010 im Schirner-Verlag) schreibt Dr. Dahlke im Kapitel "Lichtnahrung oder Befreiung von der Materie" unter anderem über seine Eindrücke nach einem Vorab-Screening von "Am Anfang war das Licht".

Dr. Ruediger Dahlke | Lichtnahrung oder Befreiung von der Materie



Im Westen kaum beachtet haben die Jains in Indien im Rahmen ihrer Religion das Ziel allmählich immer mehr auf Nahrung zu verzichten. In ihrer, aber auch in anderen indischen Religionsgemeinschaften in Indien haben dieses Ziel immer wieder fortgeschrittene Menschen erreicht. So gibt es allein auf dem indischen Subkontinent einige Yogis und Saddhus, die das nahrungslose Leben verwirklicht haben.

Der wundervolle österreichische Film „Am Anfang war das Licht“ erzählt unter anderem die Geschichte von dem Yogi Prahlad Jani genannt "Mataji", was die Inkarnation der göttlichen Mutter bedeutet, der seit über 70 Jahren auf Nahrung verzichtet und vor den laufenden Kameras des Filmteams in einer modernen Klinik überwacht und untersucht wird.

Die wissenschaftlich ausgebildeten, anfangs äußerst skeptischen Ärzte müssen sich am Ende der Wahrhaftigkeit des Yogis und des Phänomens stellen. Aber auch in China ist unter dem Namen Bi Gu die völlige Nahrungsenthaltung seit alters her

bekannt und werden einige Vertreter vorgestellt.

Das Phänomen der völligen Nahrungsenthaltung ist also offensichtlich kein indisches. Vom Schweizerischen National-Heiligen Nikolaus von der Flüe bis zur deutschen Theresa von Konnersreuth gab es auch in unseren Breiten zu allen Zeiten Menschen, die von Licht und (Gottes) Liebe lebten.

Der bereits erwähnte Film des Österreicherers P.A. Straubinger zeigt auch eine Frau im heutigen Russland, die seit vielen Jahren ohne Essen lebt. In der Schweiz wird der seit langem von Lichtnahrung lebende Dr. Werner vorgestellt, sowie zwei österreichische „Yogis“ und natürlich die Australierin Jashmuheen, die den sogenannten Lichtnahrungsprozess, der über Fasten qualitativ und quantitativ weit hinausgeht international und über die spirituelle Szene hinaus bekannt gemacht hat.

Der erwähnte Film, aus derselben Filmschmiede wie „We feed the world“ und „Let's make money“ kommend, bietet – in meinen Augen - heute den besten Zugang zu diesem über Ernährungsfragen weit hinausgehenden Phänomen. Mit Lichtnahrung beginnend und beim Bewusstsein und seinen Möglichkeiten endend, erweitert er das moderne wissenschaftlich nachvollziehbare Weltbild auf äußerst stimmige und einfühlsame Weise.

Auch in diesem Bereich ist offensichtlich ein Paradigmenwechsel überfällig, wie ihn auch schon ein Unfall vor wenigen Jahren andeutete. Ein in der Südsee im Sturm manövrierunfähig gewordenes Fischerboot mit 5 Männern an Bord wurde nach vielen Monaten des ziellosen Treibens praktisch ohne Wasser und Nahrung auf dem Ozean von einem anderen Schiff entdeckt. Zwei der Männer waren

bald gestorben, die anderen drei aber waren völlig in Ordnung. Das Phänomen geisterte durch Magazine in den USA und Europa wie etwa den „Spiegel“, ohne aber von der Wissenschaft gebührend gewürdigt zu werden.

Übergänge zum völligen Nahrungsverzicht bot schon die Russin Schatolowa mit ihrer äußerst Kalorien reduzierten Ernährungsweise. Auf diesem Niveau von 300 bis 400 Kalorien täglich leben viele Menschen und keineswegs nur aus Not, sondern viele aus Überzeugung.

Beim Lichtnahrungsprozess nach Jashmuheen und Dr. Werner wird in der ersten Woche ganz aufs Essen, vor allem aber auch aufs Trinken verzichtet. In dieser entscheidenden Woche geht man durch eine Fülle sonderbarer Erfahrungen und erlebt verblüffende Zustände, die sicher nicht für jedermann geeignet sind, wie es Jashmuheen anfangs vertrat.

So persönlich ich dieses Buch mit meiner eigenen Essensgeschichte begonnen habe, möchte ich es mit einer noch persönlicheren Erfahrung in dieser Hinsicht beenden. Bevor ich mich vor Jahren auf diese Erfahrung einließ, hatte ich schon einiges mit längerer Nahrungsfreiheit erlebt. Beim 40 Tage-Fasten, hatte ich in der 4. Woche fast nichts mehr abgenommen, in der 5. und 6. Woche dann gar nichts mehr. Auch das ist schon physikalisch nicht erklärbar und aus schulmedizinischer Sicht unmöglich. Und doch hab ich es selbst am eigenen Leib erlebt. Wobei Seele und Bewusstsein den wichtigeren Anteil daran hatten. Auch Phasen mit ausgesprochen wenig Essen hatte ich ganz natürlich durchlebt und nicht nur überstanden, sondern mit besonders tiefen Meditationen und Erfahrungen sehr positiv verbunden.

Beim Lichtnahrungsprozess, den ich vor Jahren in der Weihnachtszeit durchlebte, machte ich jedenfalls Erfahrungen, die ich nicht missen möchte, die bis heute nachwirken, die ich aber nicht generell weiter empfehlen würde. Ich hatte den Prozess nach der Lektüre des Buches von Dr. Werner, einem Chemiker aus Basel, begonnen, der schon seit einigen Jahren ohne herkömmliche Nahrungsaufnahme lebte und in seinem Buch darüber berichtete. Mit Jashmuheen hatte ich diesbezüglich keinen Kontakt. Sie hatte ich lediglich auf Kongressen getroffen und sie bei diesen Gelegenheiten keineswegs als verantwortungslose Geschäftemacherin erlebt, wie sie oft hingestellt wurde, sondern als jemand, der an seine Botschaft glaubt. Lediglich ihre Empfehlung für die Hunger leidenden der Dritten Welt, auf Lichtnahrung auszuweisen, fand ich zynisch und sagte ihr das auch bei dieser Gelegenheit.

Dr. Werner ist Wissenschaftler und hat sich bereits einmal 10 Tage im Inselspital in Bern, einer der renommiertesten Kliniken der Schweiz, einer strikten Kontrolle seines Zustandes unterzogen. Die Ergebnisse waren immerhin so ungewöhnlich, dass sich die Schulmediziner lange weigerten, sie zu veröffentlichen. Dr. Werner geht es dabei um die Verbindung von wissenschaftlicher mit spiritueller Dimension.

Aus Schulmedizinischer Sicht ist das Ganze natürlich eine Zumutung besonders für die Nieren, aber darüber hinaus für den ganzen Organismus. Ganz offensichtlich haben diesen Prozess außer mir jedoch schon zahllose Menschen ganz gut überstanden. Aber tatsächlich haben auch schon Menschen Schaden genommen, was aus medizinischer Sicht natürlich vorstellbar ist.

Für mich war es eine gute, wenn auch extreme Erfahrung. Ich fühlte mich die meiste Zeit wirklich wunder-voll. Nach dem vierten Tag ohne Nahrung und vor allem Wasser fühlte ich mich tatsächlich von innen heraus getragen und genährt und erlebte den Prozess als deutlich unterschieden vom Fasten, das ich seit über 30 Jahren gewohnt war. Ein Beispiel mag es verdeutlichen. Mein an sich schon vergleichsweise geringes Schlafbedürfnis von 6 Stunden, das beim normalen Fasten meist auf 5 Stunden sinkt, ging bis auf 2 Stunden pro Nacht zurück und ich erlebte – bei höchster Wachheit - wundervolle Meditationen. In dieser Zeit schrieb ich die über 500 Seiten des Buches „Depression – Wege aus der dunklen Nacht der Seele“ in einem Zug in einem knappen Monat.

Entscheidend für den Prozess und der wesentliche Unterschied zum Fasten sind die ersten 7 Wasserlosen Tage. Urprinzipiell handelt es sich um eine Reise ins saturnine Land: austrocknen bis fast zum Vertrocknen, ist angesagt. Wenn man das Wasser des Lebens bewusst weglässt, geht tatsächlich auch das Leben tendenziell und das Sterben rückt näher. Die Seeleute sagen von wasserlosen Zeiten, nach vier Tagen käme der Wahnsinn, nach fünf der Tod. Nun kam der Wahnsinn offensichtlich bei mir nicht, aber ich bekam doch eine Ahnung, was mit dem Spruch gemeint ist und war sehr froh, ausgiebig Schattentherapie hinter mir zu haben, um den „Verlockungen des Wahnsinns“^[1] zu widerstehen. Bei einigen Erfahrungen konnte ich mir vorstellen, wo der Weg in Richtung Psychose abzweigt. Insofern würde ich so etwas auch davon abhängig machen, ob jemand seine Schattenseiten kennt. Ohne die vierwöchige Schattentherapie würde ich weder den Lichtnahrungsprozess noch etwa von Schamanen geleitete Reisen mit heiligen Pflanzen für verantwortbar halten.

Statt dem von den Seeleuten erwarteten Tod kam die wundervolle Erfahrung der völligen Freiheit. Weder musste ich Essen noch Trinken, noch Wasser oder Stuhlgang produzieren, wenn mir auch die Zunge wie ein dicker unförmiger Lappen im Mund lag.

Wenn das Wasser des Lebens wieder erlaubt ist, am 8. Tag, der bei mir ausgerechnet auf Heiligabend fiel, erlebt man Wasser als jenes große Geschenk des Lebens, das es wirklich ist. Mit ihm kommt das prickelnde Leben zurück, und es ereignet sich eine Art Wiedergeburt in ein neues umgestelltes Leben, was mich an Gustav Meyrinks Begriff der Umstellung der Lichter erinnerte. Man ist nicht mehr derselbe und ein Gefühl von Auferstehung breitet sich in der Seele aus.

Der Gang durch das trockene eigene Land entspricht der Durchquerung der eigenen Wüste, der eigenen Leblosigkeit, dem eigenen Totenland. Ohne Wasser kommt auch alles in der Natur zum Erliegen und vertrocknet. Ebenso in uns – wo das Wasser des Lebens fehlt, ist auf die Dauer kein Leben. Aber Christus, der diesen Begriff prägte, meint wohl noch ein anderes Wasser. Ist es der Weg zu diesem eigentlichen Wasser des Lebens, der sich hier eröffnet? Phasenweise war ich davon überzeugt.

Was aber passiert konkret? Die Zunge wird einem schwer und klebt im Mund fest, es gibt nichts mehr zu sagen, zu reden, nur noch zu spüren und zu durchleiden. Aber es gibt immer diese Hoffnung auf das eigentliche Wasser des Lebens, die Hilfe aus anderer Dimension, auf die dieser Prozess nach meinem Verständnis zielt. Für mich waren es sieben Tage sich immer weiter vertiefender Meditation und von daher auch sehr ruhig und schön und verbunden mit der Entwicklung großer innerer Energie, die sich auch in einer mir bis dahin unvorstellbaren inneren Hitze zeigte. Zum ersten Mal konnte ich mir vorstellen, wie Yogis im Schnee sitzend, diesen einfach weg schmelzen. Ich erlebte so viel Hitze, dass ich ohne Heizung mitten im Winter die Fenster aufriss und mehrmals am Tag eiskalt duschte.

Der Lichtnahrungsprozess ließe sich auch als Anleitung zur großen Befreiung sehen, denn er führt – über normales Fasten weit hinaus - in eine beeindruckende Unabhängigkeit von allem Materiellen und was ist Glück anderes als die maximale Freiheit zu sein. Angelus Silesius Wort mag einem in den Sinn kommen: „Wenn Du nicht stirbst, bevor Du stirbst, Du auf ewiglich verdirbst.“ Wenn Du aber bewusst stirbst, bevor Du stirbst, könntest Du auch ewiglich leben? Allerdings ist nicht zu übersehen, dass auch der Tod eine Art Befreiung (vom Körper) ist.

Insofern verlangt der Prozess neben einer soliden Selbstprüfung und entsprechenden erwähnten Vorerfahrungen wie längeren Fastenzeiten und Schattentherapie eine sehr gute Betreuung von jemandem, der Erfahrung damit hat. Darauf legen alle großen Wert die ihn empfehlen, sowohl Jashmuheen als auch Dr. Werner.

Leider hat sich leider mein Gewicht erst nach drei Wochen auf sehr niedrigem Niveau stabilisiert, und obwohl ich mich sehr gut fühlte, sah ich körperlich schlecht aus und wurde nach einer Fernseh-Sendung zu einem ganz anderen Thema, ständig gefragt, ob ich krank sei. Das war einer der Gründe,

warum ich wieder anfang zu essen. Außerdem merkte ich, dass ich in diesem „Materie freien“ Zustand auch keinerlei Interesse mehr empfand, mich in die Welt meiner Arbeit zu stürzen, nicht einmal in Städte wollte ich noch. Ein anderer Grund, war der Genuss an Essen und Geschmack, der mir schon bald fehlte, und so fing ich nach gut 6 Wochen wieder vorsichtig und mit viel Genuss an, zu essen.

Nun erlebte ich allerdings die Kehrseite des Prozesses, denn da er offensichtlich funktionierte, brauchte ich eigentlich kein Essen mehr. Was ich jetzt trotzdem zu mir nahm, nahm ich auch gleich zu. Zum ersten Mal entwickelte ich ein Gewichtsproblem und stellte fest, dass ich nicht mehr einfach essen konnte, was mir Freude und mich ansprach, sondern ich musste die Kalorien drastisch reduzieren und wirklich phasenweise wirklich trainieren, um schlank zu bleiben. Auch aus dieser Erfahrung ergibt sich eine Warnung: Bedenken Sie vorher, wie wichtig Ihnen Essen ist und was es für Sie bedeutet. Vielleicht brauchen Sie es danach wirklich nicht mehr, wollen es aber und bekommen so ein Gewichtsproblem.

Trotzdem möchte ich die Wochen lange Erfahrung des Energie-Überflusses bei minimalem Schlaf keinesfalls missen. Mit der Zeit gewöhnte ich mich daran, weniger zu essen, am Morgen nichts, außer dem Löffel „Take me“, am Mittag vorwiegend Früchte und ein wenig Brot, am Abend möglichst keine Kohlenhydrate mehr.

Durch die Erfahrung weiß ich nun auch durch eigenes Erleben, dass das Argument, man müsse auf den Tod darniederliegende Patienten in Kliniken unbedingt künstlich mit Flüssigkeit versorgen, falsch ist. Persönlich werde ich in einem solchen Zustand, auch das Trinken einstellen, um das Loslassen zu erleichtern und diese Leichtigkeit des Seins zu spüren, die ich während der Lichtnahrungszeit erleben durfte.

Persönlich würde ich - nach meiner wunder-vollen Erfahrung – trotzdem niemandem diesen ins Extreme führenden Prozess leichthin empfehlen. Wer allerdings schon öfter und auch länger gefastet und seinen Organismus über Jahre gut an solche Zustände gewöhnt hat, mag sich das durchaus überlegen. Auch in unseren vier regelmäßigen Fastenseminaren hab ich schon Teilnehmer während der kritischen frühen Phase ihres Lichtnahrungsprozess betreut, ohne dass die Fastenden überhaupt etwas davon bemerkten. Das ging weitgehend problemlos und wo Probleme auftraten, waren sie gut lösbar. Alle haben danach irgendwann wieder mit dem Essen begonnen, weil sie das Arbeitsleben ohne materielle Nahrung nicht faszinierte, haben aber diese Sehnsucht nach einem Leben jenseits von materiellen Bedürfnissen bewahrt.

Nur von Licht zu leben, würde ich aus den erwähnten Gründen den meisten Menschen nicht empfehlen, allen aber könnte ich den Film empfehlen „Am Anfang war das Licht“.^[2]

[1] So hieß lange das Buch der buddhistischen US-Psychiaters Edvard Podvol über Psychiatrie. Inzwischen wurde der Name auf „Berichte aus entrückten Welten“ gewechselt. Es ist das beste mir bekannte Buch über die Welten des Wahns und des Wahnsinns. Hugendubel Verlag

[2] Seine Kinopremiere ist zeitgleich mit diesem Buch im September 2010. Nach seiner Freigabe als DVD wird er sicher bei www.heilkundeinstitut.at zu bestellen sein.