

## BHOJ KRIYA: Bewusstes Essen für einen gesunden Körper und Geist

13. August 1992, Espanola/New Mexico

Bhoj Kriya ist eine außergewöhnliche Praxis, die lehrt, wie man bewusst isst – mit Achtsamkeit, Wertschätzung und innerer Präsenz. Ziel ist es, Gesundheit, Verdauung, Energie und geistige Klarheit durch bewusste Nahrungsaufnahme zu fördern.

### Diese Kriya ist in mehrere Abschnitte gegliedert:

- Mentale Vorbereitung und Gebet
- Langsames, bewusstes Essen
- Meditation auf die Verdauung
- Unbewusstes Essen als Kontrast
- Reinigung und Abschluss

Die gesamte Praxis dauert etwa 50 bis 60 Minuten. Sie ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um das Verhältnis zum Essen zu transformieren.



### Hintergrund

Yoga schenkt uns Energie und Bewusstsein in vielen Lebensbereichen. Diese Kriya konzentriert sich auf einen essenziellen Vorgang: das Essen selbst. „Bhoj“ bedeutet „Nahrung“, „Kriya“ bezeichnet eine bewusste Handlung oder Übung.

Wir essen, um zu leben – nicht, um schnell zu konsumieren. Die Verdauung beginnt im Mund. Der Speichel enthält lebenswichtige Enzyme und regt die Arbeit von Hypophyse und Zirbeldrüse an. Wird der Magen zu schnell gefüllt, entsteht ein Schockzustand im Körper, der mehrere Stunden anhalten kann.

Langsames, bewusstes Kauen aktiviert die Verdauung, stärkt das Nervensystem und verwandelt Nahrung in Energie, statt in Belastung.

### 1. Mentale Vorbereitung

Bereite deine Lieblingspeise zu, so liebevoll, als würdest du sie einem geschätzten Gast servieren. Setze dich ruhig hin, bringe deine Hände in Gebetshaltung und schließe die Augen. Werde innerlich leer, empfänglich und gegenwärtig. Lass deinen Geist zur Ruhe kommen – als würdest du gleich gesegnet werden.

Öffne die Augen und lege deine Hände auf die Schultern – ein Symbol für Stärke. Dann auf die Knie – ein Zeichen für Erdung und Stabilität. Schließlich über das Herz – Ausdruck von Mitgefühl. Segne das Essen, indem du deine Hände (Handflächen nach unten) über die Speise hältst. Spüre Dankbarkeit und Verbindung. Nimm bewusst wahr, dass dieses Essen Teil von dir wird – und du Teil davon.



## 2. Bewusstes Essen

Iss mit den Händen – kein Besteck. Führe jeden Bissen mit allen fünf Fingern achtsam zum Mund, als wäre es ein Kuss. Kaue langsam und mit offenen Lippen. Lass den Speichel seine heilende Wirkung entfalten.

Spüre mit der Zunge, ob noch feste Bestandteile vorhanden sind. Kaue weiter, bis das Essen weich wie Butter und süß schmeckt. Nur dann ist es bereit, geschluckt zu werden.

Schlucke achtsam. Danach reinige den Mund mit der Zunge vollständig. Bleibe während des gesamten Vorgangs präsent und verbunden – mit dir selbst, mit dem Essen, mit dem Moment. Stell dir vor, du sitzt im Himmel und wirst von Gott persönlich genährt.

Wiederhole diesen bewussten Vorgang über ca. 35 Minuten. Lass bewusst etwas auf dem Teller zurück – dies ist für den nächsten Schritt vorgesehen.

## 3. Meditation auf die Verdauung

Lege die Finger der Hand, mit der du gegessen hast, in die Mitte der anderen Hand und schließe diese darüber. Meditiere für etwa 3 Minuten über die heilende Energie, die durch deine Hand geflossen ist.

Dann richte deine Aufmerksamkeit auf die Verdauung – fühle, wie sich Nahrung in Licht und Lebensenergie verwandelt. Spüre Leichtigkeit, Nährkraft, Transformation.

## 4. Unbewusstes Essen – der Kontrast

Öffne die Augen und betrachte das Essen, das du übriggelassen hast.

Jetzt iss es hastig, ohne Achtsamkeit, so wie es im Alltag oft geschieht. Schlucke, ohne richtig zu kauen. Iss wie ein Tier – instinktiv und unkontrolliert.

Tue dies für 4 Minuten. Erlaube deinem Körper, den Unterschied zu spüren – und innerlich eine Abneigung gegen diese unbewusste Art des Essens zu entwickeln.

## 5. Reinigung und Abschluss

Wasche dich gründlich: Hände, Gesicht, Ellbogen, Augen, Ohrläppchen, Stirn und Nacken.

Besprenkle dein Gesicht mit Wasser.

Erinnere dich:

Deine wahre Kraft liegt in deinem Geist. Der Körper ist nur das Instrument.

Du isst nicht einfach Nahrung – du isst Gesundheit, Energie, Kraft und das Göttliche selbst.

Bhuj Kriya lädt dazu ein, Essen als heiligen Akt zu betrachten – als Verbindung zu dir selbst, zum Leben und zur Schöpfung.

