



[www.urshochstrasser.ch](http://www.urshochstrasser.ch)

## Die Freiheit lockt...

Fast symbolisch haben wir uns auf den Weg gemacht, sind mit dem Auto Richtung Süden gefahren, um neue Möglichkeiten zu erkunden. Fast symbolisch deshalb, weil die School of Life in diesem Sinne ihrem Ende entgegen geht. Ende August wird die School of Life ihre Türen an der Dorfstrasse in Dintikon schliessen. Rita und ich bereiten uns vor und machen uns frei für einen neuen Abschnitt in unserem Leben. Wir wissen zwar noch nicht, wie dieser Abschnitt aussieht und wo er uns hinführt, aber die Aufbruchstimmung fühlt sich ähnlich an, wie die vor der Reise nach Spanien.

Als wir unser Zelt und das Gepäck ins Auto luden, wussten wir zwar, dass eines der Ziele die Finca „La Cascada“ von Balta in der Nähe von Malaga sein würde, aber das Gefühl der Freiheit, einfach mal so loszuziehen, fühlte sich grossartig an. Wir waren bereit für etwas Neues.



Die Leichtigkeit unserer Reise bestand auch darin, dass wir bei Bedarf irgendwo in der Natur anhielten und einfach unser Hotel, sprich Zelt, für unsere Übernachtung aufschlugen. Das Nachtessen wurde immer im „Restaurant zum Klappstisch“ einfach und schnell zubereitet und eingenommen. Die Faszination der Unkompliziertheit und der Mobilität bestand am Morgen auch darin, sich aus dem Schlafsack zu schwingen, denselben ein zu rollen, das Hotel ab zu brechen und einfach auf zu laden. ...schwupp, und schon waren wir wieder unterwegs. Irgendwann spät abends, so gegen 23 Uhr, trafen wir dann bei Balta auf seiner Finca ein. Schon dadurch, dass wir um diese Zeit von ihm in der kleinen Ortschaft Ojén abgeholt wurden, zeichnete sich seine überdurchschnittliche Gastfreundschaft aus. Wir wurden herzlich empfangen und fühlten uns sofort zuhause.



Am nächsten Tag wurden wir von Balta persönlich durch seine Finca geführt. Nicht ganz ohne Stolz zeigte er uns die Gebäude, die er selbst mit Hilfe von Freiwilligen, gebaut und die Bäume die er selbst gepflanzt hat.



Mit Freiwilligen sind die Menschen gemeint, die ihn besucht und eine Zeit bei ihm gewohnt haben und den Austausch durch Zupacken ausgeglichen haben. Was mich irgendwie tief berührt hat, war die Erfahrung, unter den mächtigen Olivenbäumen, die in der Hügellandschaft ihren Standort hatten, als wären sie schon immer da gewesen. Die Erfahrung bestand darin, dass wir getrocknete Oliven einfach vom Boden auflesen konnten, sie direkt essen und mit ihrem natürlichen Wohlgeschmack das besondere Geschenk dieser alten Bäume direkt und unverfälscht entgegennehmen durften.



Das Bad im kristallklaren, kühlen Wasser in einem natürlichen Pool des Baches, der seine Finka durchfließt, war Wellness pur und verlieh das Gefühl einer eigenartigen erfrischenden Energie an Körper, Seele und Geist. Der Streifzug durch die Hänge der Finca verlieh einem den Hauch von Abenteuer und die Naturverbundenheit einer dezent spirituellen Art konnte wahrgenommen werden.



Fernab von Strassenlärm und Zivilisationshektik, in einer kontrollierten Wildnis, ist es ein geeigneter Ort, um sich entweder zurückzuziehen, neu zu besinnen, oder einfach sich zu erholen. Per Auto ist das Meer bei Marbella in ungefähr 20 Minuten und die Hafenstadt Malaga auch in ca. ¾ Stunden erreichbar. Ein Besuch lohnt sich allemal.

Infos unter:  
Balta

La Cascada  
Lista de Correos  
29610 Ojén (Málaga) España  
Tel: (+34) 952 11 99 29 oder Mobile: (+34) 619 78 85 70  
[Baltacrudo@yahoo.es](mailto:Baltacrudo@yahoo.es)  
[www.comunidadcruda.com](http://www.comunidadcruda.com)



Auf dem Vorplatz des einfachen Gästehauses, welcher so etwas wie eine riesige Naturterrasse bildet, haben wir mit Balta ganz tolle Gespräche geführt. Die Tatsache, dass mein Spanisch nicht mehr so fließend war, da die Zeit meiner Ausbildung in Malaga doch 30 Jahre zurück liegt, hat der Begeisterung und der Inspiration unserer Gespräche in keiner Weise die Brisanz genommen. Ich hatte Balta an einem Wurzelkongress in Nürnberg kurz kennen gelernt und das Bild das ich mir damals von ihm machte, hat sich bestätigt. Balta ist für mich ein weiser, tüchtiger und herzlicher Mensch, der eine grosse Klarheit ausstrahlt.

Ich erkannte einmal mehr, dass Ernährung und Spiritualität eben in engem Zusammenhang stehen.

Letzthin wurde ich übrigens in einem Gespräch gefragt, ob das in Zusammenhang bringen von Rohkost und Spiritualität ein neuer Trend sei. Gerne würde ich meine Antwort hier noch anfügen.

### **Nahrung und Spiritualität**

Das Wissen um den Zusammenhang von Ernährung und Spiritualität ist nichts Neues. Schon in der Hochblüte der indischen Kultur, d.h. der alten Veden, haben sich die Brahmanen (die Weisen, Priester, Seher) sattvisch ernährt. In der damaligen Kultur waren die Priester, die Berater der Rajas (Könige und Regierungsmitglieder, sowie Menschen in verantwortungsvoller Position). Sie waren dafür verantwortlich, dass sich jeder Mensch am richtigen Platz befand, da wo er sich entfalten und wohl fühlen konnte. Das war die positive Absicht des Kastensystems. Die Aufgabe der Brahmanen war es auch, als Lehrer den Menschen behilflich zu sein, dass diese in ihren Kasten aufsteigen konnten, um sich spirituell zu entwickeln. Laut den alten Schriften ernährten sich die Brahmanen sattvisch, eine Rohkost, die vorwiegend aus Früchten

bestand.

**Sattva:**

Ist die höchste Guna (Qualität, Eigenschaft) mit der Farbe Weiss, das bedeutet Reinheit, Klarheit und Ausgeglichenheit. Die Ernährungsform ist frische, vegane Nahrung, frei von jeglicher thermischen Behandlung.

**Rajas:**

Ist die mittlere Guna mit der Farbe rot, dies bedeutet Leidenschaft und Bewegung, aber auch Aggression, z.T. sogar Zerstörung. Die Ernährungsform ist vegetarische Nahrung, welche nur einmal mit kurzen Hitzeeinflüssen behandelt wird. Diese war für Könige gedacht. Für Soldaten durfte man noch wenig frisch gejagtes Wild hinzufügen, um die wirkliche Aggression aufrecht zu erhalten. Es gab kein nochmaliges Aufwärmen der Speisen.

**Tamas:**

Ist die unterste Guna mit der Farbe schwarz, dies bedeutet Schwere, Lethargie, Hemmung, Dunkelheit, Unreinheit und Verwirrung. Dieser Ernährungsform sind tierische, schwere, thermisch behandelte, unreine und verdorbene Nahrung zugeordnet. Ebenfalls betäubende Nahrungsmittel, die wir heute als Genussmittel oder Suchtmittel verstehen.

Es dürfte dem Leser nicht schwer fallen, zu erkennen, welcher Guna die Ernährungsform der meisten heutigen Menschen zugeordnet würde.

Das Ziel der damaligen Brahmanen war die Erleuchtung, das Nirwana und möglichst viele Menschen mit dahin zu führen. Gegen Ende der indischen Hochblüte hielten sich die Brahmanen nicht mehr an ihre Bestimmungen und ihre Selbstherrlichkeit war der Anfang vom Zerfall. Die Lehren der heutigen vedischen Ernährung entspricht daher nicht der wirklichen Sattva-Ernährung.

**Fünf Elemente**

Während der chinesischen Hochblüte war das Ziel der Kaiser und ihrer Priester, für sich und ihre Untergebenen: Weisheit, Klarheit, Gesundheit und Reichtum. Sie hatten daher Gesetze erlassen, dass ihre Ärzte und Priester nur dann bezahlt wurden, wenn ihre Bevölkerung gesund war. Für Kranke und seelisch-geistig Gestörte erhielten sie Lohnabzug. Sie hatten erkannt, dass die Natur im Prinzip aus 5 Elementen besteht. Aus diesem Wissen kommt die 5-Elemente-Lehre, die heute leider in einem verzerrten Umfang gelehrt wird.

Den chinesischen Weisen war klar, dass eine gesunde Pflanze zwangsläufig alle 5 Elemente in ihrem Gleichgewicht aufweisen muss. Lediglich in der Verkörperung der Elemente unterschieden sich Pflanzen und somit auch ihre Destination und Ausdrucksform. Jegliches Abweichen von diesem Gleichgewicht führt logischerweise ins Ungleichgewicht, sprich Krankheit und Zerfall. Sie wussten, dass die einzige Ernährungsform, die diese 5 Elemente im Gleichgewicht aufweist, aus frischer, thermisch unbehandelter, pflanzlicher Nahrung besteht. Die Pflanzen, welche zur Nahrung dienen, galten damals als heilig (ganz, vollkommen) und mussten mit viel Sorgfalt behandelt werden. Das Element Feuer, was die heutige traditionelle chinesische Medizin (TCM) unter kochen versteht, war damals das Licht und die Energie der Sonne in den Pflanzen. Die Pflanzen enthielten dieses Element, nach den Begriffen der damaligen chinesischen Weisen, hauptsächlich in Form von Chlorophyll, Öl und Fruchtzucker.

Leider wurden auch in der chinesischen Medizin immer mehr Zugeständnisse gemacht, was parallel mit dem Zerfall des grossen chinesischen Reichs einherging.

## **Leben kommt nur von Lebendigem**

Die Essener und die Nasiräer waren die Urchristen, zu denen auch Jesus gehörte. Dieses Volk war an den Rand der Wüste gedrängt und lebte vorwiegend von Getreide und Trauben, da in dieser Gegend nicht viel anderes gedieh. Dies war ein Volk von Heilern und Gelehrten mit ihren Mysterienschulen und dem Wissen über die Kräfte der Natur und der Engel. Ihre Hauptnahrung, das Brot, bestand aus angekeimtem Getreide, welches sie zerrieben, zu Fladen formten und an die Sonne legten – das so genannte Essenerbrot. Dieses Brot wurde keiner thermischen Behandlung unterzogen. Die folgende Aussage stammt von dem berühmtesten der Essener, nämlich von Jesus und ist ein Zitat aus dem Buch „Heliand“ aus den Übersetzungen von Edmond Székely:

„Tötet weder Mensch noch Tiere, ja nicht einmal die Nahrung, die ihr in euren Mund führt, denn esst ihr lebende Nahrung, so wird sie euch beleben...“

Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass lebendige Nahrung bei dem momentan rasanten Schwingungsanstieg der Erde eine grosse Hilfe ist, die körperliche, seelische und geistige Gesundheit aufrecht zu erhalten und bei dem Tempo mithalten zu können.

Ich bin überzeugt, dass die Ernährung im neuen Zeitalter der heutigen lebendigen Nahrung sehr ähnlich sein wird.

Die Disziplin und Entschlossenheit für die Ernährungsumstellung, werden sich im neuen Zeitalter mehr als ausbezahlen.