

Gebete vor den Mahlzeiten

Reinigung des Ortes und des Essens

**I invoke the Lord to purify within and outside me,
purify the place and purify the food I offer to the body.
May the Lord protect me, the food, the body
and the place through this act of mine.**

Übersetzung:

Ich rufe den Herrn an, dass er in mir und um mich Reinheit schaffen möge,
dass er den Platz und das Essen reinigen möge, das ich dem Körper anbiete.
Möge der Herr mich, das Essen, den Körper
und den Platz durch mein Tun beschützen.

Kommentar

Es wird empfohlen, dass wir an einem sauberen und heiteren Platz essen, an dem Stille und Reinheit herrschen. Wir sollten nicht auf der Strasse, in fahrenden Bussen oder U Bahnen essen, sondern nur an stillen Plätzen, es sei denn, es ist nicht anders möglich. Man sollte vermeiden, in geschäftigen Zentren, Bars, Restaurants und an Orten zu essen, an denen Lärm und Tumult herrschen. Wo immer du isst, weihe den Platz mit Hilfe einer mentalen Ausrichtung und dann iss.

Anbieten des Essens an den Herrn des Feuers

**I am thankful to the Lord for the food made available.
I offer this food to the Lord of Fire,
For his distribution to the Devas within the body.
May the Lord be pleased.
May the Devas be pleased with this act of mine.**

Übersetzung:

Ich danke dem Herrn für das Essen, das er mir gibt.
Dieses Essen biete ich dem Herrn des Feuers an,
damit er es an die Devas im Körper verteilen kann.
Möge es dem Herrn gefallen.
Möge mein Tun den Devas gefallen.

Kommentar

Iss mit Ruhe, mit einer freundlichen inneren Haltung und mit einem Gefühl des Anbietens. Erinnerung dich, dass du dem Körper Nahrung, anbietest. Du isst für den Körper, und der Körper arbeitet für dich. Bietest du die Nahrung dem Körper richtig an, bietet sich er in rechter Weise an, um dir zu dienen. Der Körper ist jenen nicht recht dienlich, die ihm nicht dienen. Deshalb iss mit einem Gefühl des Anbietens.

Wenn du etwas isst, dann regelt die Hitze in deinem Körper die Aufnahme des Essens und seine Verteilung an den Körper als Energie. Das ist die Arbeit des Feuers im Körper. Deshalb sollte das Essen dem Feuer in dir angeboten werden. Biete das Essen dem Feuer an und iss in Ruhe. Auch wenn du ein angenehmes Tischgespräch führst, so vergiss dabei nicht, dass du dem Feuer etwas anbietest. Schweigen während des Essens macht es möglich, das Gefühl des Anbietens aufrechtzuerhalten. Bist du damit schon vertraut geworden, kannst du sogar an einem netten Gespräch mit den anderen teilnehmen und gleichzeitig das Gefühl des Anbietens beibehalten. Durch dieses Anbieten weihe das Essen.

Darbiehen von Nahrung an Gott: Brahma Arpanam

Brahma Arpanam Brahma Havir
Brahmagnau Brahmanaahutam
Brahmaiva Tena Ghantavyam
Brahmakarma Samadhina

Aham Vaishvanaro Bhutva
Praninaam Dehamaashritaha
Pranapana Samayuktah
Pachaamyannam Chaturvidham

Bhagavad Gita, Chap. IV, verse 24
Bhagavad Gita, Chap. XV, verse 14.

Bedeutung:

Der Akt des Anbietens ist Gott, das Angebotene ist Gott.
Durch Gott wird es in das Feuer Gottes gegeben.
Gott ist DAS, was durch ihn erreicht wird,
der Handlung durchführt, die Gott gehört.

Das Lebensfeuer in den Körpern der Lebewesen werdend,
vermischt mit den subtilen Formen des Atems,
verdaue ich die vier Arten von Nahrung.

Kommentar:

Die gesamte Nahrung wird als Brahman verstanden, denn Brahman selbst hat sich in das Essen verwandelt, sodass Er die Wesen nährt, die nichts anderes als Brahman selbst sind. Das ist so, als wenn wir Gemüse im Garten wachsen lassen und es selbst essen. Brahman erschafft das Essen und Er nährt die Wesen mit diesem Essen. Brahman ist selbst das Essen. Die Nahrung unterscheidet sich nicht von Brahman und du unterscheidest dich auch nicht von Brahman. Auch das Feuer in dir ist Brahman. Brahman wird Brahman dargebracht, durch Brahman. „Brahmarpanam“ heißt, ich biete es dem Brahman an, und „Brahma Havir“ bedeutet, dass das, was wir anbieten, auch Brahman ist. „Brahmata“ bedeutet, dass selbst du Brahman bist. Diese beiden Stanzas sollten wir normalerweise jeden Tag, wenn wir essen, mit innerem Verständnis lesen und erst dann essen.

MP3: Brahma Arpanam (MP3, 0.6 MB)

https://worldteachertrust.org/_media/media/audio/brahmaarpanam.mp3