

Botschaft des Logenmeisters fuer das Jahr 2003

"Ernährung, Bewegung und Entspannung als grundsätzliche Faktoren für menschengemäß richtiges Verhalten". Motto: "Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu verändern, kann dir nicht geholfen werden." (Hippokrates)

Mitglieder unserer Gemeinschaft sollen in jeder Hinsicht auf ihre Gesundheit achten und sich konsequent vollwertig ernähren . In diesem Zusammenhang muss noch einmal auf das Merkblatt verwiesen werden, das der Logenmeister als Ernährungsempfehlung an alle Mitglieder verschickt hat. Es handelt sich dabei um grundsätzliche Empfehlungen, die uns in Bezug auf das Essen wichtige Hinweise geben und sensibilisieren wollen. Schließlich ist jedes Aufnehmen von Nahrung ein sehr intimer Umgang mit der äußeren Umwelt . Aber nicht nur der richtige Umgang mit den richtigen "Lebens"-Mitteln ist für uns von Bedeutung, sondern auch die Umgebung, wann, wie und wo wir essen. Die beste Lösung ist immer noch, ein gemeinschaftliches Mahl zu vorgegebenen Zeiten abzuhalten. Denn gemeinschaftliches Essen in harmonischer, ruhiger Umgebung hilft uns die aufgenommene Nahrung besser zu verwerten. Zwar jeder weiß, wie wichtig der Vorgang des ausführlichen Kauens der Nahrung ist, doch immer wieder muß man sich aufs Neue dazu erziehen.

Indem wir uns vollwertig ernähren, tun wir nicht nur etwas Wesentliches für Gesundheit und Wohlbefinden, sondern wir unterstützen damit auch die Bemühungen der ökologisch arbeitenden Landwirte. Im weitesten Sinne ist das Ernähren mit Vollwertkost über den äußerst hocheinzuschätzenden persönlichen Nutzen hinaus ein wesentlicher Beitrag zur Unterstützung des Umweltschutzgedankens.

Genauso wichtig, wie eine vollwertige Gesamternährung, sind für das gesunde Funktionieren eines Körpers Zustände von Spannung, Entspannung. Also auch Bewegungsabläufe mit unterschiedlichen Belastungsmomenten (sei es bei der Arbeit, Sport oder Spiel). Sie vermitteln uns innere Ausgeglichenheit und trainieren den ganzen Körper. Unsere Grundeinstellung hierzu heißt: Natürliche, körperliche Leistungs- und Bewegungsentfaltung: Ja ; aber künstliche Leistungssteigerung um jeden Preis: Nein.- Übertreibungen in allen Bereichen müssen vermieden werden, denn allzuoft sind sie die Grundlage für später auftauchende körperliche Langzeitbeschwerden. Wir halten nichts von den Schaubühnen der Medien, die oft stundenlang vom Spielerehrgeiz geplagte Spitzensportler wie Zirkuspferde vorführen lassen. Wir halten nichts von einem Personenkult der die Massen mobilisiert und dirigiert. Bei dieser Art von "**panem et circensis**" wird das Volk zwar auf billige Art und Weise unterhalten, aber die Ausrichter und Akteure bereichern sich oft über alle Maßen hinaus.

Dies lehnen wir ab und somit interessiert uns auch nicht die Frage, welche körperliche Höchstleistungen der Mensch um des Geldes willen vollbringen kann, sondern wir achten nur darauf, daß Bewegungsabläufe der Anatomie des Menschen entsprechen und sein harmonisches Empfinden verbessern.

Dazu bedarf es nicht großartiger oder ausgeklügelter Fitnessprogramme, sondern es genügt neben der bereits eingangs erwähnten sinnvollen Ernährung und der "Logengymnastik" ein täglich im Freien absolvierter 40 minütiger Trimmlauf (Walking) und falls das Laufen im Freien nicht möglich sein sollte, als Ersatz ca.40 Min. Gymnastik- und Yogaübungen, die sowohl Kraft, als auch körperliche Geschicklichkeit trainieren. Dieses Sportprogramm bietet sich für die frühen Morgenstunden

(Sonnenaufgang) an und sollte als körperliches "Gebet" verstanden werden, als eine freiwillige Übung, als ein Hymnus "zur größeren Ehre Gottes" und gleichzeitig zum Nutzen für die eigene Gesundheit. - Später, wenn unser Logendorf steht, werden wir auch spezielle rituelle Übungen in der Gemeinschaft praktizieren. Bis es soweit ist, muß jeder nach eigenen Vorstellungen seine Körpergymnastik gestalten. Im Anschluß an die Bewegungsprogramme geht es um die richtig verstandene Körperpflege. Sie ist genauso wichtig wie "Seelenhygiene" und trägt dazu bei, daß unser Körper sich auch äußerlich zu einer würdigen Wohnung, zu einem templum magnum für das Erhabene entwickeln kann. Immer wieder, wenn wir Wasser zur Reinigung des Körpers benutzen ist die gedankliche Vorstellung eine rituelle Waschung vorzunehmen von Vorteil. Nicht nur die Taufgedanken der christlichen Kirchen dokumentieren die reinigende und erneuernde Kraft des durch den "Heiligen Geist" belebten Wassers. Auch die antiken Einweihungsschulen erkannten schon das "Sakrale" in diesem Element. Bei jeder täglichen Waschung sollten wir uns immer wieder diese Zusammenhänge vor Augen halten und bewußter mit dem wertvollen Naß umgehen. Bewußter Umgang mit Wasser ist praktizierter Schutz jedweden Lebens. Und dies nicht nur in Bezug auf die mehr vordergründige bzw. materielle und lebenserhaltende Nutzung dieses kostbaren Elements, sondern auch wie schon angedeutet in Hinsicht auf die "sakral - religiösen" Ebenen. Durch die Kraft der Imagination lassen sich beim Waschen auch schlechte bzw. üble Gedanken ans Wasser binden und können dann mit diesem hinweggespült werden. Gleichzeitig kann man den Weltenschöpfer um neue, reine und klare Gedanken bitten und darum, daß er uns in der Zukunft vor Verwirrung und Irrtum bewahre. Dies entspricht dann der Tradition alter Mysterienschulen und ist auch in unserem Sinne. Auch bei den kleinsten und manchmal für uns unbedeutend erscheinenden Verrichtungen, besonders in Bezug auf die vorausgehenden Erklärungen, soll darauf geachtet werden, daß diese nicht gedankenlos und voller Hast, sondern würdevoll und mit heiterer Stimmung im Herzen vollbracht werden. Auch eine scheinbar einfache oder unbedeutende "Körper- bzw. Geistesübung" kann durch die tägliche Wiederholung in Verbindung mit der richtigen geistigen Einstellung "Großes" am Menschen bewirken.

Wenig erreicht man durch eine gedankenverlorene, mißmutige oder auch mürrische Grundeinstellung. Wer sich immer wieder von solch negativen Stimmungen mitreißen läßt und nicht dagegen ankommt, wer sich immer unzufrieden und krank fühlt, der leidet vermutlich auch an einer chronischen "Übersäuerung" seines Körpers. Diese ist meist durch einen unvernünftigen Lebensstil entstanden und kann nur durch radikales "Umdenken" und eine Veränderung der bisherigen festgefahrenen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten behoben werden.- Erst im weiteren Verlauf können bei Bedarf nach ganzheitlichen Prinzipien Körper und Geist sinnvoll entgiftet werden. Der Logenmeister empfiehlt allen an Entgiftungsmethoden interessierten Zeitgenossen das Goldmann Praxisbuch: "Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung" von Otfried D.Weise.- Möge ein tägliches Bemühen in Bezug auf die vorgenannten Ratschläge uns zu jeder Zeit eine stabile körperliche und geistige Gesundheit garantieren.- Amen- AUN - so sei es !