• Das Brot des Lebens •

nd als sie aßen, nahm Jesus das Brot, dankte und brach's und gab's ihnen und sprach: *„Nehmet; das ist mein Leib."* Wort des lebendigen Gottes, Evangelium des Markus, Kapitel 14, Vers 22. Mein Leib, sein Leib, unser Leib? Das Abendmahl macht's möglich. In der Tradition der Kirchen nimmt der Gläubige durch das Feiern des Abendmahls Anteil am Leib Jesu Christi. Die Hostie versinnbildlicht dabei den Leib, der Wein das Blut. So weit, so gut. Wir haben Mut. Wir wollen wissen, wie es um den *Laib* des Herren stand. Jawohl, den Laib! Den, den er gerne brach und teilte. Und der mithin seinen Körper formte, seinen *Leib* also. Und damit seine Seele. Damit ich's nicht verhehle: sie gehen immer Hand in Hand, das ist soweit, glaub' ich, bekannt. Heilt der Körper, heilt die Seele. Jesus Christus, unser Heiland. Was war das für ein Brot, das Jesus Christus aß? Ein ernährungsphysiologischer Brot-Exkurs.

Brot ist nicht gleich Brot. Entscheidend ist, was drinnen ist. Gerade in den deutschsprachigen Ländern gibt es eine überreiche Brotkultur mit hunderten von Brotsorten. Erfreulich, dass man heute dem vollen Korn wieder mehr und mehr den Vorzug gibt. In kleinen Dörfern auf dem Land werden Backhäuschen instandgesetzt, und aus den Schornsteinen quillt Rauch: *Brotbacken ist „in"*.

Das Rezept

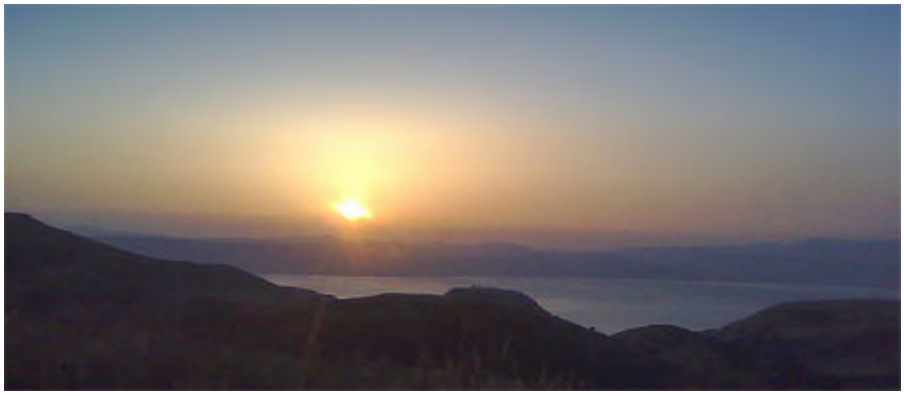
Man nehme . . . ach, was soll ich mich bemühen, spröder Worte Schall und Rauch – Jesus Christus sagt's doch auch. Lasst ihn sprechen, selbst, den Heiland, dessen Worte man verbannt – heilge Worte, unbekannt:

> *»Und eure Leiber werden, was eure Nahrung ist, gleich wie euer Geist wird, was eure Gedanken sind . . .*
>
> *Laßt die Engel Gottes euer Brot bereiten. Befeuchtet euren Weizen, damit der Wasserengel in ihn trete. Dann setzt ihn der Luft aus, damit auch der Luftengel ihn umarme. Und laßt ihn vom Morgen bis zum Abend in der Sonne stehen, damit der Sonnenengel in ihn herabsteige. Und der Segen der drei Engel wird bald den Lebenskeim in eurem Weizen zum Sprießen bringen.*
>
> *Zerquetscht nun eure Körner und macht dünne Waffeln (Oblaten), wie eure Vorväter getan, als sie aus Ägypten, dem Hause der Knechtschaft, auszogen. Legt bei Sonnenaufgang diese Obladen wieder in die Sonne, und wenn sie am höchsten steht, so wendet die Teigscheiben, damit auch die untere Seite vom Sonnenengel umarmt werden kann. Bei Sonnenuntergang ist euer Brot gebacken.*
>
> *Denn die Engel des Wassers, der Luft und der Sonne haben den Weizen auf dem Felde genährt und gereift, und ebenso müssen auch sie euer Brot bereiten. Und die gleiche Sonne, die mit dem Lebensfeuer den Weizen wachsen und reifen machte, muß auch euer Brot mit dem gleichen*

Feuer backen. Denn das Feuer der Sonne gibt dem Weizen, dem Brot und dem Leib das Leben, doch das Feuer des Todes tötet den Weizen, das Brot und den Leib. Und die lebendigen Engel des lebendigen Gottes dienen nur lebendigen Menschen. Denn Gott ist der Gott der Lebenden und nicht der Gott der Toten.

So esset immer vom Tische Gottes: die Früchte der Bäume, die Körner und Kräuter der Felder, die Milch der Tiere und den Honig der Biene. . . . Denn die Tafel Gottes speiste den alten Methusalem, und ich sage euch wahrlich, lebt ihr so, wie er lebte, so wird der Gott der Lebenden auch euch, wie ihm, ein langes Erdenleben schenken.«

Wort des lebendigen Gottes, Evangelium Des Vollkommenen Lebens, Übersetzung Edmond Székely, auch als PDF
verfügbar.



Jesus wirkte hauptsächlich am See Genezareth.

»Dort scheint die Sonne immerdar,
so feurig glänzend, hell und klar.
Bei uns hingegen ist’s recht kalt,
’s gibt frische Luft und tiefen Wald.
Der Sonnenengel, ’s ist schon wahr,
der macht sich bei uns öfters rar.«

Was tun, sprach Zeus?

Not macht erfinderisch. Wenn Jesus beispielsweise ein Österreicher gewesen wäre, so hätte er die Teigfladen aus zerquetschten und gekeimten Getreidekörnern sicher an einem warmen Plätzchen hinterm Kachelofen hoch droben in den Bergen getrocknet. Er hätte sich zu helfen gewusst.

Wir resümieren: den Luftengel, den haben wir, den Wasserengel auch, den Sonnenengel müssen wir ersetzen. Bei mir macht das ein Uralt-Backofen aus den sechziger Jahren. Robust und unverwüstlich, mit einer wunderbaren Option: er kann schon bei 50° Celsius arbeiten. Das ist eine Temperatur, die wir an einem glutvollen Sonnentag im Süden durchaus erleben können. Aber der Reihe nach: bevor wir den Teigfladen in den Ofen schieben können, müssen wir einige Arbeitsschritte befolgen.

- Mit Hilfe unserer Intuition das Getreide erspüren, das unser Körper momentan am dringendsten benötigt – Gerste, Kamut (Urweizen), Buchweizen, Emmer, Dinkel, Roggen, Reis, Quinoa, Hirse, oder Amaranth?

-  100 – 250 Gramm (eigene Erfahrungswerte sammeln) in einem Gefäß einige Stunden wässern, dann nur noch feucht halten, und einige Tage keimen lassen.
- Das gekeimte Getreide zerquetschen (Pürierstab, Mixer) – eventuell etwas Wasser zugeben, damit das leichter vonstatten geht; nach Gusto Gewürzkräuter, Knoblauch oder Zwiebeln dazugeben.
-  Teller mit wenig Olivenöl bestreichen, Teigfladen hineingeben. Dieser sollte flach ausgestrichen werden, damit er trotz der niedrigen – und damit sehr schonenden – Ofentemperatur vollständig durchtrocknen kann.
-  Im Hochsommer stellen wir den Fladen in die Sonne, ansonsten kommt er abends in die Röhre (maximal 50° Celsius) – so duftet es schon morgens köstlich aus der Küche. Bis zum Mittagessen müssen wir uns noch etwas gedulden, aber dann, nach 12 Stunden, ist das Brot des Lebens fertig.

»Oh Gott, jetzt kommen die Prüfungen.« – »Nur nicht gleich alles auf einmal wegputzen.« – »Diese Gier!« – »Langsam, langsam, mein Freund, gut kauen!« – »Ein wenig Butter, eine Prise Steinsalz und ein bißchen Gorgonzola auf das noch ofenwarme Brot. Kräuter, Rohkost, Olivenöl.« – »Wie gut, dass ihr nicht seht, wie ich genussvoll die Augen verdrehe!«

Es ist wohl müßig, alle ernährungsphysiologischen Vorteile aufzuzählen. Was darf es denn sein: Enzyme, Vitamine, Eiweiße, Ballaststoffe, oder Mineralstoffe? Was das Herz begehrt, und das im Überfluss. Es dürfte schwer bis unmöglich sein, etwas Höherwertiges zu finden, cellulär-flüssige Bierhefe einmal ausgenommen. Wenn wir unser Lebensbrot aus den besten Zutaten zubereiten, und es mit Freude, Liebe und Dankbarkeit verzehren, dann ist es der reine, unverfälschte Atem des lebendigen Gottes, der unseren Körper durchströmt, ihn erhält, erneuert, und verjüngt. Die Jünger wussten, was Jesus mit ihnen teilte: ein Brot, das lebt. Und so auch wir. Wie wäre es, die gängigen Hostien durch das wahre Brot des Lebens zu ersetzen? Es würde das Abendmahl ungeheuerlich aufwerten – als wäre Jesus mitten unter uns, sein Brot mit uns zu teilen.

GroßansichtDetails zur Restaurierung



Sein Geist in unserer Mitte, sein Laib auf unserem Teller: so gewinnt die Feier des Heiligen Abendmahls seine ursprüngliche Bedeutung zurück – unserer Seele wie unserem Körper die allerbeste Nahrung zu sein. Jubelnd würden wir in den Chor der himmlischen Heerscharen miteinstimmen:

> *»In Wahrheit ist es würdig und recht, Dir, Herr, heiliger Vater, allmächtiger, ewiger Gott, immer und überall zu danken. Dich rühmen Himmel und Erde, Engel und Menschen und singen wie aus einem Munde das Lob Deiner Herrlichkeit:*
>
> ***Heilig, Heilig, Heilig**«*

Ite, missa est finita.
Wort des lebendigen Gottes.
Dank sei Gott dem Herrn!

post scriptum: Wer sehr wenig Zeit hat, und das Brot des Lebens trotzdem einmal kosten möchte, der kann es unter dem Begriff Essener-Brot bestellen. Die Essener waren eine religiöse Gemeinschaft, unter deren Einfluss Jesus Christus aufwuchs.