

Mit Rohkost und Bergwandern die Verbindung zur Natur und zum Göttlichen stärken



Sofia Markov

Foto: Sofia Markov (3.v.r.) und Mark Weiland (2.v.r.)
während der Rila-Gebirgswanderung
©Mark Weiland

Gesunde Ernährung und Spiritualität als Einheit

Die 7 Seen des Rila-Gebirges

Die Wurzel: Liebe Sofia, Du bietest vegane Rohkostwanderungen u.a. im Rila-Gebirge an. Das Ziel Eurer Wanderungen sind die sieben Seen des Rila-Gebirges und der Platz, an dem Meister Petar Danow (Peter Danov - 1864-1944 - Einweihungsname: Beinsa Duno) seine alljährlichen Versammlungen abhielt, um den Menschen Gott und die Schöpfung näher zu bringen. Wie bist Du auf dieses Gebiet gestoßen?

Sofia Markov: Ich wollte eine Möglichkeit schaffen, den Menschen gesunde Ernährung und Spiritualität als eine Einheit verständlich

zu machen und eine einfache Lösung für Erneuerung, Selbstheilung und Selbstentfaltung zu bieten. Diese Idee entstand als Resultat meines Strebens nach einem erfüllten Dasein, das ich in meinen Jugendjahren in der Lehre Petar Danows suchte und heute als meine Berufung sehe: Den Menschen zu helfen, sich mit der Natur verbunden zu fühlen, mit Respekt und in Gemeinschaft, auf allen Ebenen unserer Existenz.

Das Göttliche, das in unseren Herzen, Köpfen und Seelen ist und das gesamte Universum erfüllt, äußert sich immer. Diese Erkenntnis wollte ich mit meinen Mitmenschen teilen.

Wanderung als meditative Technik

Da die Wanderungen eine Art meditative Technik des Selbst-Erkennens darstellen, kommt man seinem Selbst näher und erkennt eine neue Ordnung, findet eine neue Stärke.

Der Einfluss des Göttlichen wirkt in jedem von uns

Die Wurzel: Rohkost und Wandern haben nicht nur einen positiven gesundheitlichen Nutzen, richtig?

Tiefe Naturverbundenheit

Sofia Markov: Bei dieser Reise geht es um das Abenteuer der Selbsterkenntnis. Während der tagelangen Touren bekommen unsere Gäste die Möglichkeit, die tiefe Verbundenheit mit der Natur zu erleben, Grenzen auszutesten und neue Horizonte zu entdecken. Häufig führen solche Erlebnisse zu einer tiefen mentalen Erschütterung. Das ist jedoch letztlich eine sehr positive Erfahrung! Um dies zu erleben, müssen wir viel mehr tun, als uns gesund zu ernähren. Tiefe Verbundenheit und Zugehörigkeit sind essenziell, um zu genesen und zu sich selbst zu finden.

Der Einfluss des Göttlichen wirkt in jedem von uns, in jeder großartigen Idee und im Streben nach Schönheit, Ewigkeit und Selbstheilung. Die Reise in den Bergen mit der roh-veganen Ernährung macht uns dieses Wirken einfach bewusster, selbst, wenn wir nicht spirituell „veranlagt“ sind.

Petar Danow lehrte, dem Göttlichen in uns zu vertrauen, indem wir im „Hier und Jetzt“ verweilen und tiefe Liebe gegenüber jedem einzelnen Lebewesen entwickeln – Einssein mit der Schöpfung.

Wildkräuter & -früchte

Um die Einheit mit der Ur-Quelle noch bewusster erleben zu können, genießen unsere Teilnehmer während der siebentägigen Wanderung eine vegane Rohkost-Ernährung: Teils direkt aus der Natur, mit Wildkräutern und Wildfrüchten, teils mit regionalem Obst, Gemüse und Rohkostprodukten aus meinem Online-Shop. Diese vitale Ernährungsform befreit von alten Gewohnheiten und macht das Erlebnis von Natur und Innenschau unmittelbar und sehr viel bewusster.

Beginn des Neuen Sonnenjahres

Das Gebiet der sieben heiligen Rila-Seen, wo sich die Wirkstätte Petar Danows befindet, verstärkt die Wirkung aller anderen Elemente enorm. Dies ist ein besonderer, energetischer Ort und wird von vielen Schamanen, Heilern und spirituellen Lehrern besucht. Es wird erzählt, dass in und um die Seen herum einige der Energiekanäle unserer Mutter Erde mit dem mystischen buddhistischen Königreich Shambala und dem geheimnisvollen Ort Agartha in Verbindung stehen. Vom 19. bis 21. August findet hier alljährlich seit Ende der 1920er Jahre ein ganz besonderes Ereignis statt: Es treffen sich bis zu einigen tausend Menschen aus verschiedenen Kulturen, um den Beginn des Neuen Sonnenjahres (nach dem Julianischen Kalender*) zu feiern. Diese Tradition geht auf Petar Danow zurück. Wenn man all diese weißgekleideten Menschen sieht, die von Beinsa Duno (Petar Danows Einwei-

hungsname) inspirierte Pan-Eurythmie vorführen, spürt man die Harmonie des kosmischen Rhythmus, die durch diese Bewegungen ausgestrahlt wird.

Universelle Weiße Bruderschaft

Die Lehre der Universellen Weißen Bruderschaft besagt, dass dieser Rhythmus dem Leben und den ewig wirkenden Prinzipien des Universums zugrunde liegt.

Ich bin in einer Zeit groß geworden, in der eine komplette geistige Verdunkelung herrschte – Bulgarien vor der Wende 1989. Das kommunistische Regime kannte keine Toleranz gegenüber Spiritualität und Religion. Wer sich mit alternativen Gedanken befasste, wurde bestraft, in Konzentrationslager gesteckt oder sogar vernichtet.

Petar Danow war ein Philosoph, der mit außergewöhnlicher Erleuchtung in verständlicher Sprache geschrieben hatte. Er und seine Lehre (Universelle Weiße Bruderschaft) waren in dieser Zeit eine Stütze für viele Andersdenkende.

Meine Einweihung in die Schriften verdanke ich meiner Großmutter, die außergewöhnlich wissbegierig und freidenkend war. Sie wollte mir damit eine andere Perspektive des Daseins offenbaren. Nach der Wende, in einer bewegten Zeit, in der viele junge Menschen mit der plötzlich neugewonnenen Freiheit zurechtzukommen versuchten und nach Idolen suchten, die einem die eigene Identität stärken sollten, las ich die Bücher von Petar Danow. Sie waren meine Ratgeber und Begleiter, sowie ein wunderbares Tor zu einer Realität, in der die Kombination aus freiem Willen, Liebe und reinen Absichten Wunder bewirken konnte.

Vegetarismus & geistige Gesundheit

Meine Freunde konnten sich mit den „alten Schriften“ nicht identifizieren, für mich jedoch waren sie eine wahre Quelle der Inspiration. Besonders die Ansichten des Meisters über Vegetarismus hatten eine ausschlaggebende Rolle in meinem Leben gespielt. Seine Lehre sah Vegetarismus als Beginn des geistigen Lebens und der Erziehung, da die vegetarische Ernährung Gewalt ausschließt. Niemand kann geistig gesund sein, sagte Danow oft in seinen Vorträgen, wenn er kein Vegetarier ist. Seine Aussage, dass der Mensch in physischer, seelischer und geistiger Hinsicht Vegetarier werden sollte, war revolutionär. Er bezweckte damit das Erschaffen einer neuen Philosophie, der eine rein pflanzliche Ernährungsform zugrunde lag.

Über die Früchte sagte er z. B., dass sie eine reiche „Literatur“ aus der unsichtbaren Welt seien. Und würde der Vegetarismus in einen höheren Bereich kommen, würde uns auch bewusst werden, warum in der Ernährung ein mentaler Prozess enthalten sei. Für Danow war die Ernährung eine Wissenschaft. Diese Idee hat mich inspiriert. Ich wurde mit 15 zur Vegetarierin, kurz darauf wollte ich keine Milchprodukte mehr zu mir nehmen, da ich rasch gemerkt habe, wie sie meinen Verstand vernebelten. Mein Verständnis von Gott und

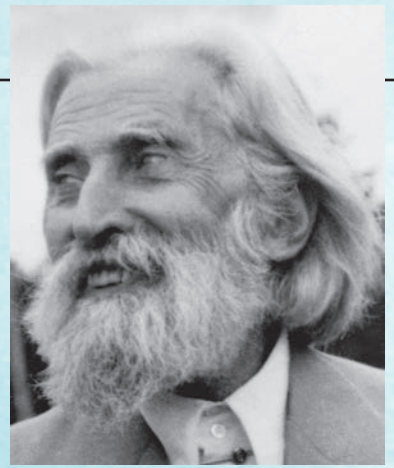


Foto: Petar Danow (1864-1944)

©Prosveta

der Welt änderte sich – Nächstenliebe, Toleranz und Urvertrauen wurden zur Grundlage meiner geistigen Haltung.

Die Lehre Petar Danows

Petar Danow ist für jeden Bulgaren ein Begriff. Er ist ein Philosoph, der seiner Zeit weit voraus war, in verständlicher Sprache schwierige Themen ansprach und einfache Problemlösungen anbot.

In der heutigen Zeit, wo mehr Halt nötig ist, braucht das Volk seine Lehre mehr als zuvor. Wir befinden uns in einem Umwandlungsprozess auf geistiger aber auch auf seelischer und materieller Ebene. Die Lehre Danows weist auf geistige Entwicklungsmöglichkeiten hin. Sie lehrt uns, mit Liebe und Mitgefühl die falsche Moral, die unsere wahren Gefühle ersticken lässt, zu verwerfen und uns neu zu ordnen. Diese revolutionäre Sichtweise des Erlebens vom WORT Gottes nennt er die neue Religion - Freiheit und Mut in Fülle, gute Gedanken und Liebe im Herzen.

Unter WORT versteht der Meister jenen vernünftigen Anfang, der die Gedanken, die Wünsche und die Taten in uns schafft. Alle Gegensätze im individuellen Leben und unter den Völkern werden erst verschwinden, wenn wir zum Ursprung zurückkehren. Und das gelingt, indem wir wieder zur Quelle zurückstreben, aus der wir entsprungen sind. Dies ist das Gesetz der Selbstlosigkeit. Petar Danow sagt dazu: „Wir müssen uns von der Materie, von den Häusern, den Kindern, von den Dingen lossagen, an die wir wie mit tausend Stricken gebunden sind. Ihr sagt, ihr wollt zum Herrn gehen. Niemals werdet ihr zu ihm gelangen, wenn ihr die Seile, mit denen ihr gebunden seid, nicht zerschneidet.“ Man kann sich natürlich fragen, ob so ein Statement populär ist, ob die Idee dahinter in einer Gesellschaft, zerissen von inneren Kämpfen und äußeren Konflikten, fruchtbaren Boden finden wird.

*Im Gegensatz zum Gregorianischen Kalenderjahr, das bei uns gilt.

Hintergrundfoto: An einem See des Rila-Gebirges wird Pan-Eurythmie praktiziert, siehe weißer Kreis auf dem Hintergrundfoto unteres Drittel rechts ©Prosveta



Toleriert die Kirche Danow?

Die Lehre der Weißen Bruderschaft repräsentiert eine Synthese aus östlichen, westlichen, antiken, gnostischen und christlichen Weisheits- und Einweihungslehren, die das immerwährende Urwissen der Menschheit beinhaltet, Wissen, das sich in allen Religionen wiederfindet. Demzufolge sollten die von Petar Danow hochgeprieseenen Werte wie Toleranz, Nächstenliebe und Einssein mit Gott nicht mit den kanonischen Rechten der orthodoxen Kirche kollidieren. Jedoch wird seine Lehre von dieser verpönt und als ketzerisch bezeichnet. Das wundert mich nicht.

Petar Danow betrachtete die Kirche als Institution der Lügen und Ignoranz und warnte die Gläubigen, sich von der Heuchelei der Priester in Acht zu nehmen. Folgende Aussage des Meisters offenbart die Haltung der orthodoxen Kirche: „Priester und Popen predigen vom Himmel, doch alle sind gebunden. Schweigt! Ihr belügt die Welt. Ihr lernt vom Mond und seht die Dinge in seinem Licht. Wenn die Sonne in eurem Verstand aufgeht, dann werdet ihr eine andere Vorstellung von der Welt und vom Leben haben, ihr werdet sehen, wie falsch eure Auffassungen waren.“

Die Quelle

Die Wurzel: Es gibt dort, wo Petar Danow seine Sommercamps abhielt, eine Quelle (siehe Fotos), die auf ganz besondere Weise angelegt wurde. Das Wasser sprudelt aus einem riesigen Felsblock, der wie ein Schiffsbug behauen wurde, und fließt in ein Bett aus flachen, hellweißen Steinen, das in zwei aneinander gelegten Händen (Foto links) endet. Auf der linken Seite des Felsens ist ein blau angemalter Anker (Foto oben) eingemeißelt, das Symbol der „Universellen Weißen Bruderschaft“. Auf der rechten Seite ist folgende Inschrift zu lesen: „Brüder und Schwestern, Väter und Mütter, Freunde und Fremde, Lehrer und Studenten, Ihr alle, Diener des Lebens, öffnet eure Herzen dem Guten, seid wie diese Quelle!“ Kennst Du diese Quelle?

Sofia Markov: Ich freue mich über diese Frage, da der Begriff „Quelle“ in der Lehre der Weißen Bruderschaft eine besondere Rolle einnimmt.

Die besagte Quelle ist gut erhalten und Teil unserer Wanderungen im August. Sie repräsentiert das Wachrütteln des Geistes, das Loslassen von starren Ansichten und das Ankommen im Hier und Jetzt, indem man VERGNÜGEN zulässt. Der Gedanke „Vergnügen“ mag zuerst verwirrend klingen, ist aber durchhaus sorgfältig bedacht. Wenn eine Quelle hervorspringt, muss sie einen Weg zum

Fließen haben, weil dies, wie der Meister in seinen Vorträgen erwähnt, das „Vergnüglichs-te“ für die Natur der Quelle ist.

Wenn wir diese Symbolik auf unser Handeln übertragen, können wir die Quelle mit unserer Berufung oder auch mit unserer Freude am Handeln vergleichen. Wenn uns folglich Bedingungen im Leben gegeben werden, muss auch ein Weg zum Fließen existieren, um an allen Möglichkeiten vorbeiströmen zu können und Gutes zu hinterlassen. Dort, wo unsere Begeisterung vorbeifließt, lehrt sie anderen Menschen neue Inspiration und Potentiale, sie werden von unserer Freude angesteckt - das ist pures Vergnügen.

Sauer und unzufrieden

Im Gegensatz zu der Quelle, die heiter und unbekümmert durch das Leben fließt, ist das abgestandene Wasser still und ruhig. Wenn das Wasser lange Zeit genug in diesem Zustand der Starre verweilt, fängt es an grün zu werden und es entwickelt sich ein unangenehmer Geruch. Der Meister sagte, dass wenn unser Körper einem Becken mit abgestandenem Wasser ähnelt, werden wir sauer und unzufrieden.

Die Idee dahinter ist, dass man das Gesetz des Vergnügens mit dem großen Gesetz der Demut erlernen sollte. Beim Vergnügen sind alle flink und beweglich, nur so kann man begreifen, wie wir in jedem Moment reagieren sollen und was uns jeder Moment schenkt. Wie werden wir in der Lage sein, unseren Eingebungen Kraft zu verleihen, wenn wir abgestanden und träge sind? Unmöglich!

Ein liebevolles, sinnvolles und poetisches Leben ist nicht vom Faulenzen geprägt, sondern von sprudelnder Energie, die alles um sich beglückt und reizt. Das ist das Wunderbare!

Beinsa Duno stellte oft in seiner Runde folgende Frage: „Wenn du einem Menschen begegnest, dessen Seele offen ist, kannst du ihn je vergessen? Welchen Fehler kannst du an ihm finden? Ist es nicht schön, wie diese reine Quelle zu sein, so dass man sich, wenn man zu ihr kommt, besser fühlt und seine Trauer vergisst?“

Michael Ivanov (Aivanhov)

Die Wurzel: Petar Danow, der durch Intrigen verleumdet wurde, zog aus Sofia weg und ging nach Varna am Schwarzen Meer ins Exil. Dort begegnete der 17-jährige Michael Ivanov (Omraam Mikhael Aivanhov) dem Meister Petar Danow, bei dem er 20 Jahre verbrachte, bis Aivanhov von Danow beauftragt wurde, seine universelle Lehre nach Frankreich zu bringen.

Omraam Mikhael Aivanhov hat in zahlrei-

Ich bin froh festzustellen, dass es immer mehr von meinen Zeitgenossen gibt, die sich damit auseinandersetzen und den Weg der bedingungslosen Liebe in Form von absoluter Freiheit im Denken, Fühlen und Handeln wählen.

Die Bulgaren glauben, dass Danow ein Elochim war, der gleichzeitig auf der Erde und in den höheren Welten bei vollem Bewusstsein lebte. In seinem Buch „Die Bulgarische Seele“ (die Bulgaren, die Bulgarische Seele und die Prophezeiungen des Lehrers Petar Danow – ISBN 951-562-098-6 - nur auf bulgarisch erhältlich) sagte er z. B., dass viele der alten hebräischen Propheten am Ende der Zeit als Bulgaren inkarnieren werden und dass kein Land auf der Welt, im Verhältnis zur Bevölkerungszahl, so viele Heiler, Seher und Mystiker hat wie Bulgarien. Das kann ich natürlich nur bestätigen. Das Land ist dementsprechend übersät von alten Heiligtümern, insbesondere der alten Thraken*, die wir auf unseren Touren besichtigen. Dieses Wissen stärkt uns und gibt uns Kraft, nach unserer wahren Identität zu forschen und den spirituellen Weg zu wagen, der uns zur Ur-Quelle führt.

*Die Thraker = Indogermanisches Volk der Antike

Foto rechts: Omraam Mikhael Aivanhov
©Prosveta

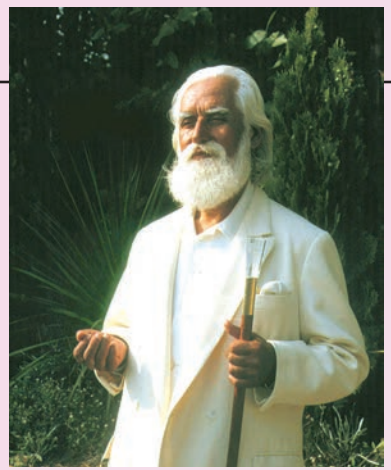


Foto unten: Menschen bilden
„das Gedicht der Brüderlichkeit“
©Prosveta

Die Liebe, der Schlüssel zu allen Türen der Seele

chen Vorträgen bis ins Jahr 1985 die Lehre der „Universellen Weißen Bruderschaft“ so weit verbreitet, dass sie in zahlreichen Buchbänden auf der ganzen Welt in vielen verschiedenen Sprachen erhältlich ist. Inwieweit hast Du Dich mit Aivanhofs Lehren, der auch über die Bedeutung des Lichts in der Nahrung und des Heilfastens spricht, beschäftigt?

Sofia Markov: Das erste Mal traf ich auf den Namen Michael Ivanov in Frankreich. Mit 18 Jahren bin ich nach Paris gezogen, um dort zu studieren. Als meine Kommilitonen erfuhren, dass ich Bulgarin bin, fragte mich einer, ob ich mit der Lehre Omraam Mikhael Aivanhov vertraut sei. Ich erinnere mich gut an die Reaktion, die meine Unwissenheit bei meinen Freunden hervorrief... eine Bulgarin, die keinen blassen Schimmer von der Lehre des Weisen des Westens hatte, wie sie ihn nannten.

Ich habe mich dann mit seinen Schriften befasst und merkte, dass ich schnell in seinen Bann gezogen wurde. Ähnlich wie Danow erklärte er die Ursachen der Probleme unserer Zeit, und bat einfache Lösungen anhand anschaulicher Übungen und greifbarer Methoden an. Seine Vorträge waren genauso klar, bildhaft und verständlich wie die von Meister Danow selbst, jedoch dynamischer und irgendwie zeitgemäßer.

Seine Auffassung, dass man gleichzeitig Realist und Mystiker sein darf, um die großen, ewigen Wahrheiten zu erkennen, war für mich besonders anziehend. Man musste also kein Heiliger sein, um Reinheit, Weisheit und Liebe zu erfahren.

Das Gesetz der Anziehung

Meine jugendliche Neugier und mein frisch entfachter Enthusiasmus waren besonders groß, als ich eines Tages einen Vortrag von ihm über das Gesetz der Anziehung gehört hatte. Die Vorstellung, dass man alles Erdenkliche erreichen kann, was man sich nur erwünscht, das war überwältigend für mich, aber auch ernüchternd. Aivanhov meinte, dass wir tatsächlich unsere Ziele erreichen können, wenn Seele und Absichten miteinander harmonieren, jedoch bewirkt das Eintreten des gewünschten Ereignisses nicht das gewünschte ewige Glück. Der Grund dafür ist eine unüberlegte, egoistische und naive Zielsetzung.

Über die Liebe, die ihm als unentbehrliches Werkzeug auf dem geistigen Entwicklungsweg des Menschen ein wichtiges Anliegen war, sagte er, dass sie der Schlüssel zu allen Türen der menschlichen Seele sei und die Kraft aller schöpferischen Kräfte in der Natur. „Mächtig ist nur der, der darum weiß und lieben kann“, so Omraam Mikhael Aivanhov, der Weise des Westens.

Rohkosternährung

Die Wurzel: Wie bist Du auf die Rohkost gestoßen?

Sofia Markov: Auf Rohkost bin ich vor einigen Jahren durch einen russischen Quantenphysiker gestoßen. Er hatte eine sehr unkonventionelle Denkweise in Punkto Energiegewinnung und Realitätsverwirklichung. Seine Ansichten und Arbeit faszinierten mich.

In seinen Schriften erwähnt er, dass ihn die Rohkosternährung in die Lage versetzt hat, die Realität intensiver wahrzunehmen. Die dadurch neu gewonnenen Fähigkeiten sind durch den beträchtlichen



Energiegewinn zu erklären, den die lebendige Nahrung mit sich bringt. Heute bin ich davon überzeugt, dass ich das enorme Energielevel, das mich ausmacht, meiner Ernährungsweise zu verdanken habe.

Die Energiegewinnung ist nicht der einzige Vorteil einer unbelasteten, reinen Ernährungsform. Faktoren wie wacher Verstand, schärfere Sinne und blendende Gesundheit sind nur ein kleiner Teil der gewonnenen Vorzüge. Durch die Rohkost habe ich zu mehr Bewusstheit gefunden und einen Weg eingeschlagen, der mein Leben änderte.

Im Schnitt ernähre ich mich zu 80 % circa von Rohkost, im Sommer komplett roh. Die einzige Ausnahme im Moment ist immer noch der Kaffee. Alle ande-

ren Süchte habe ich überwunden. Entsprechend der unterschiedlichen Lebensperioden schwankt mein Rohkostanteil.

Rohkost & Selbstheilung

Ich habe Menschen beraten, die sich durch Umstellung auf Rohkost von einer Reihe von Krankheiten befreit haben. Am meisten Erfahrung habe ich mit Multiple Sklerose. Ich bin übergücklich über die Ergebnisse, die diese Menschen vorzuweisen haben. Die Genesung verlangt viel Vertrauen, sowohl in die eigenen Selbstheilungskräfte als auch in das ewige Wirken des Ganzen in uns.

Die meisten Menschen erkrankten, weil sie ihr inneres Gleichgewicht verloren haben. Oft mangelt es ihnen an Halt und Geborgenheit. Ihre Zugehörigkeit zum Ganzen ist nicht mehr intakt. Meine Rolle in diesem Prozess sehe ich darin, Zuversicht zu geben. Eine optimale Ernährung und eine positive Denkweise, die alles Existierende als eine Einheit verstehen, bilden eine unschlagbare Kombination auf dem Weg zur Wiederherstellung dieser Balance.

Wenn wir Liebe in unserem Herzen tragen und Gott folgen, kann nichts schiefgehen. Dann ist alles immer gut!

Rohkost in Bulgarien

Die Rohkosternährung ist nicht sehr verbreitet in Bulgarien. Bis auf einige meiner Klienten kenne ich kaum jemanden, der sich ausschließlich von Rohkost ernährt. Jedoch finde ich, dass

Anzeige

Die Heilnahrung
nach den sieben Wertigkeitsstufen der Rohkost

2. überarbeitete
Neuaufgabe

Das Große Arbeitsbuch der Rohkost Band 4
Michael Delias - Die Wurzel

Buchbesprechung Seite 2



Bildband über das Leben von Mikhael Aivanhov und die Begegnung mit Petar Danow
Buchpreis siehe S. 46/Nr. 321

es immer mehr bewusste Menschen gibt, die sich Gedanken über eine gesunde und vitalstoffreiche Ernährung machen und ihre Lebensweise ändern. Es gibt Fastenkliniken, autarke Gemeinschaften und immer mehr Vegetarier und Veganer. Es finden zahlreiche vegane Feste und auch Aktionen statt, die die Gesellschaft provozieren sollen und zum Nachdenken anregen wollen.

Wurzel: Wie arbeiten die Ärzte in Bulgarien?

Sofia Markov: Die meisten Ärzte in Bulgarien, ähnlich wie ihre Kollegen in Deutschland, behandeln eher die Symptome als die Ursachen. Sie haben es schließlich nicht anders gelernt. Ich kenne jedoch viele Ärzte, die alternative Heilmethoden wie Fasten oder Homöopathie anwenden.

Berufung gefunden

Die Wurzel: Wie bist Du letztendlich zu Deiner Berufung gekommen?

Sofia Markov: Ich habe an vielen Universitäten studiert und letztendlich „Internationale Wirtschaftliche Beziehungen“ an der Universität in Plovdiv (zweitgrößte Stadt Bulgariens) und einen Masterstudiengang in „Osteuropastudien“ an der FU in Berlin absolviert.

Vor 5 Jahren habe ich eine Ausbildung zur „ärztlich geprüften Ernährungsberaterin“ bei Petra Birr abgeschlossen und 3 Jahre später meine Rohkostfirma RawVega gegründet.

Der Impuls hierfür entstand, als ich eines Tages von der Arbeit (täglich ca. 8 Std. vor dem Computer) nach Hause kam, auf meinen kleinen Sohn Martin blickte und mich fragte: „Willst du das Gleiche auch für ihn?“

Ich liebe doch das Risiko, das Unberechenbare, das Unkonventionelle. Stattdessen führte ich ein Leben, das die gesellschaftlichen Bilder gut bediente. Und das Schlimmste, ich war meinem Kind ein schlechtes Vorbild - mein Leben spiegelte mein

Foto: Die Reisegruppe während einer Rast ©Mark Weiland



Wesen und meine Sichtweise nicht wider.

Ich habe daher nach und nach begonnen, auf meine inneren Bedürfnisse zu hören, suchte nach einer Lösung, aus der illusorischen Sicherheit herauszukommen und wurde fündig. Während dieses wunderschönen Prozesses nahm ich eine Sehnsucht wahr, die meinem Streben nach Freiheit und Selbstentfaltung sehr nahe kam - RawVega wurde geboren.

Rohkost in der Familie

Wenn es nach mir ginge, würde sich meine Familie nur von Rohkost ernähren. Da es mir aber viel wichtiger ist, dass mein Wissen als Bereicherung statt als Dogma aufgenommen wird, gehe ich mit dem Thema Ernährung sehr bewusst, aber auch behutsam um.

Zu Hause ernähren wir uns vegetarisch, milch-, gluten- und zuckerfrei, der Anteil an Rohkost ist hoch. Zum Frühstück gibt es Obst, Samenpasten, Kokosmus und frische Säfte, abends Salate, Oliven, Avocados, Rohkostbrote, Rohkostsuppen, aber auch gekochte Hülsenfrüchte oder glutenfreies Getreide wie Hirse, braunen Reis und Buchweizen.

Unsere Kinder dürfen außerdem, wenn sie bei Freunden sind, essen, was sie für richtig halten, damit sie ihre eigenen Erfahrungen machen und Entscheidungen treffen können. Ich finde unser eigenes Beispiel ausreichend, damit sie eine gesunde Haltung und ein gesundes Maß in allem kennenlernen. Wir versuchen, dem freien Willen unserer Kinder Raum zu geben, ohne die sanfte elterliche Führung dabei zu vergessen. Dies ist eine wunderbare Erfahrung!

Die Wurzel: Wie oft im Jahr bietest Du Rohkostwanderungen in Bulgariens Gebirgen an?

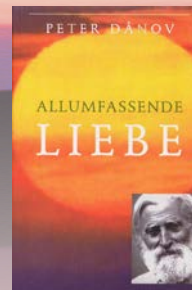
Sofia Markov: Wir bieten sechs- bis siebenmal im Jahr Rohkostwanderungen an. Die Rohkostversorgung besteht aus Gemüse und Obst aus dem Garten, Wildkräutern direkt von der Wiese oder aus dem Wald unterwegs, und als Wildkräuterfrühstück einen grünen Krafttrunk, frisch entsaftet. Zusätzlich versorgen wir die Teilnehmer mit Kräckern aus angekeimten Samen, roh-veganen Riegeln mit hohem Proteinanteil, Samenpasten (z. B. aus Sesam), Nüssen und anderen Leckereien aus meinem online-Shop www.rawvega.de.

Eine Besonderheit ist die Versorgung mit Ur-Mineralien von der Firma Rocky Mountains, die für jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin inklusive ist (ebenso wie die gesamte Verpflegung).

Rohkost-Mönch des 7. Jhd.

Da aber das Essen, wie eingangs schon erwähnt, nicht alles ist, was uns nährt, besuchen wir spirituelle Plätze, hochenergetische Gebiete und Orte der Kraft wie z. B. das uralte

Foto: Panoramablick auf die 7 Seen des Rila-Gebirges ©Mark Weiland



„Allumfassende Liebe“
von Petar Danow
(Peter Danow)
Buchpreis siehe S. 46/Nr. 113

Rila-Kloster oder die Höhle seines Gründers Ivan Rilski, der sich nur von Wurzeln, Wildkräutern, Beerenobst, Moosen und Baumblättern ernährte – ein echter Rohkost-Pionier aus dem 7. Jahrhundert.

Die Wurzel: Auf der Rohkostmesse Rohvolution® in Speyer seid Ihr dieses Jahr auch wieder vertreten?

Sofia Markov: Die Rohkostmesse in Speyer fällt dieses Jahr mit einer sportlichen Veranstaltung in Potsdam zusammen. Und da ich gerne auch den Sportlern eine andere Ernährungsperspektive und deren Wirkung auf die körperliche Leistung und Motivation offenbaren möchte, wird RawVega in diesem Jahr auf der Rohvolution® von Mark Weiland und seiner Firma WEILAND-WISSEN.de vertreten, der einige Wanderungen begleitet hatte. Daraus entstand ein schöner bebildeter Reisebericht auf DVD, der in Speyer erworben werden kann.

Anmerk. d. Red.: Wir bedanken uns beim Prosveta-Verlag für ihre Genehmigung der Fotoveröffentlichung über Petar Danow und Omraam Mikhael Aivanhov.

Über die Wurzelbuchhandlung als auch über den Prosveta-Verlag www.prosveta.de erhalten Sie die Werke von Omraam Mikhael Aivanhov, dem Schüler von Petar Danow.

Kontakt:
RawVega
Chekurda & Markov GbR
Hohenzollerndamm 61
14199 Berlin
Tel.: 030-20619883
Tel. mobil: 0176-45831431
s.markov@rawvega.de
www.rawvega.de