

Einmal im Jahr eine Reise ins Unbekannte

Fasten als Weg

Das Oberhaupt der tibetischen Buddhisten, der 13. Dalai Lama, lehrt, dass jeder von uns einmal im Jahr eine Reise dahin antreten soll, wo er oder sie noch nie war. Wie weise!

Aber was meint der Dalai Lama? Amerika, Asien, Australien?

Es geht ihm um eine neue Erfahrung, denn Gewohnheiten und alte Erfahrungen begrenzen uns. Es geht ihm um eine Grenzerfahrung. Nur an der Grenze schaut man in zwei Länder und Bereiche. Weißt Du jetzt, was er meint? Es gibt ein unerforschtes Gebiet das jeder erreichen kann, vielleicht das größte Abenteuer auf das man sich im Laufe des Jahres einlässt. Es geht überdies um ein Gebiet, das noch nie ein Menschenauge gesehen hat. Bedenke, es gibt zwar kaum noch weiße Stellen auf den Landkarten der Erde, die darauf warten, von Menschen entdeckt zu werden. Also wohin sollen wir reisen?

Es gibt die weißen, unerforschten Stellen im Leben eines jeden einzelnen Menschen, seine Tiefen, seine Höhen, seine Meere der Traurigkeit und seine festen Ufer, wo er anlegt, sie sind oft noch ziemlich unerforscht. Wie wäre es mit dem Fasten als neue Erfahrung, denn fasten ist eng mit dem spirituellen und geistigen Sinn verbunden.

Wir Menschen in Europa leben im Speckgürtel von Mutter Erde und dennoch behandeln wir unsere Körper oft schlecht. Wenn wir ihn schlecht behandeln dann gibt er uns Warnsignale: Schmerzen und Krankheit.

Wir bestehen aber nicht nur aus dem Körper, sondern auch aus Geist und Seele - beide behandeln wir nicht immer besser, und beide geben uns ebenfalls Warnsignale.

Der Geist warnt Dich, wenn Du ihn vernachlässigst durch Vergesslichkeit, fehlende Konzentration und Nervosität zum Beispiel. Und Du kennst auch das wichtigste Warnsignal Deiner Seele, wenn sie unter Druck gesetzt wird: STRESS. Die Seele ist das, was früher im guten Sinne die Frauen waren, die Hüterin des Hauses und wenn Du fastest geht es weniger um Deinen Körper als um Deine Seele. Dein Körper profitiert natürlich vom Fasten, genau so wie er umgekehrt darunter leidet, wenn Du beim Essen, Trinken oder Arbeiten das Maß verlierst.

Stell Dir vor Du fastest aus demselben Grund, aus dem Du Duschst. Fasten reinigt uns innerlich. Überall dort wo der Wasserstrahl nicht hinreicht. Fasten ist wie Ballast abwerfen. Wir schleppen soviel seelisches Gepäck mit uns herum, dass es uns an Leichtigkeit fehlt. Verschüttet wird das gute Gefühl für Dich selbst häufig im Grau des täglichen Lebens.

Wenn Du also fastest dann geht es wirklich nicht um Deine ideale Linie, es geht um Deine Ideale,

es geht um Deine Seele

es geht um Deinen Geist

es geht um Deine Person

Wenn Du die Kraft des Lebens, die Vitalität wieder finden willst, dann reichen aber ein paar feste Vorsätze, wie drei Tage weniger essen, nicht aus. Das ist kein Fasten. Das ist das Täuschungsmanöver eines schlechten Gewissens an der Badezimmerwaage. Richtiges Fasten folgt einem bewährten Ritual. Und dem solltest Du Dich anvertrauen. Eine Begleitung aus lieben Menschen ist dabei wunderbar. Du brauchst Erklärungen dafür, wie Du es anstellen sollst, wo der Kopfschmerz herkommt und wie er sofort wieder weggeht.

Man braucht anfänglich Unterstützung um weiter zu machen. Und jemanden der sich für die aufsteigenden Träume und Erfahrungen ernsthaft interessiert.

Seit tausenden von Jahren lehrt die große Weisheit der Völker, dass man mit Fasten das Gift, das sich im Laufe der Zeit in Leib und Seele angesammelt hat, an die Luft setzen kann. Beizeiten und einmal im Jahr mindestens, ist Fasten ein Befreiungsakt. Fasten lehrt uns das „Reduzieren auf das Wesentliche“. Fasten ist nicht Askese, denn dauerhafte Askese ist ein Extrem, bei dem die Mitte verloren gegangen ist.

Wenn das Unwesentliche von uns weicht, sind wir dort, wo sich so viele Menschen hinwünschen: in unserer Mitte! Ziel des Fastens ist nicht den Körper zu peinigen, sondern die Seele zu wecken und Körper, Geist und Seele zu verwöhnen. Stell Dir einmal bildlich vor, dass Du aus drei Personen bestehst, dass Du eigentlich ein Drilling bist:

Zwei Männer - der Körper und der Geist, und eine Frau - die Seele.

Wenn Du fastest, dann fasten diese drei Personen mit unterschiedlichsten Erfahrungen. Der oft so geforderte, gestresste, vernachlässigte, überernährte Körper rebelliert anfangs. Mit jedem Fastentag, den Du durchhältst. Aber spürt der Körper, dass er nicht verhungert, sondern sich gut auf die Situation einstellen kann. Der Geist meldet sich anfangs, wie so oft, mit Bedenken:

„Schädigst Du uns drei, die Seele, den Körper und mich, wenn Du fastest?“ Mit jedem Tag aber zeigt der Körper dem geschwätzigen Geist, dass er mit seinen Bedenken und Befürchtungen einfach einmal die Klappe halten kann. Der Geist sinkt in sich zusammen, wie ein Spuk, der verschwindet.

Wer fastet, wird wohltuend denkfaul. Alles "hätte, sollen, wollen, müssen, dürfen" findet nur noch reduziert und bald überhaupt nicht mehr statt.

Die sanften Worte der Körpersprache werden hörbar und die Seele kann sich ihren schöneren Aufgaben widmen. Während eines Fastenkurses bist Du geborgen, äußerlich weil Du an einem geschützten Ort weilst und innerlich geben Körper und Geist Ruhe. Geborgenheit ist der Zustand, in dem die Seele sich mit den leichten Emotionen zu Wort melden kann: Freude, Neugier und Zufriedenheit!

Spirituelles Fasten mit Ilona Steinert & Helga Mohrman vom 8.-12.7.2014 im Kloster Medingen in Bad Bevensen

Nähere Infos über das umfangreiche Rahmenprogramm unter www.isa-nord.de oder ausführliche Info Mappe anfordern unter 04165/ 82396