

DIE RICHTIGE EINSTELLUNG ZUM FASTEN

Der Entschluss zum Fasten muss aus innerer Überzeugung kommen. Wer rasch ein paar Pfunde loswerden möchte, um seine Bikini-Figur für den Sommer zu verbessern, ist sicherlich nicht der geeignete Kandidat für das Heilfasten.

Fasten bedeutet in gewisser Weise einen Neuanfang. Mit entsprechendem Abbau von schlechten, aber vielleicht lieb gewonnenen Gewohnheiten. Fasten birgt die Chance, Abhängigkeiten aufzulösen und sich von Dingen zu befreien, die einen gefangen halten. Dies erfordert jedoch Entschlussfreudigkeit, kostet Überwindung und benötigt Durchhaltevermögen. Deshalb muss man es sich sehr gut überlegen, ob die Entscheidung, eine Heilfastenkur durchzuführen, im Einzelfall überhaupt richtig ist. Denn nur, wer positiv dazu steht und an den Erfolg glaubt, wird auch Gewinn aus den Fastentagen ziehen. Andernfalls können sie zur Quälerei werden.

Fasten bedeutet Gewinn durch Verzicht.

Und der Verzicht erhöht die Qualität dessen, was man zu sich nimmt.

In diesem Sinne sollte sich jeder, der heilfasten möchte, umfassend informieren, bevor er sich zu diesem Schritt entschließt, und die eigene Entscheidung selbstkritisch hinterfragen. Aber vergessen Sie auch nicht: Für einen Neuanfang ist es nie zu spät!

Der Wüstenmönch Altvater Moses fragte den Altvater Silvanos:

„Kann der Mensch täglich einen neuen Anfang machen?“

Dieser antwortete: „Wenn er bereit ist, hart an seiner Seele zu arbeiten, kann er in jedem Augenblick einen neuen Anfang machen.“

(aus: Michael Cornelius, Die Weisheit der Wüstenmönche, München 2005, S. 175)