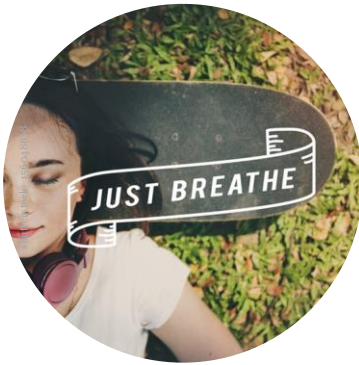


Einladung zur Essenspause

eine Aktion der IP Aargau



Fasten geht oft mit Innehalten einher. Deshalb möchte ich dir beschreiben, wie ein typischer Fastentag ablaufen könnte und was du mit der durchbrochenen Routine gewinnen kannst.

Wähle dir also am besten einen Tag ohne Verpflichtungen, einen Tag, an dem du ganz mit dir selber ein Date vereinbarst, um alles, was dir dabei geschieht, wahrzunehmen. Du hast dich darauf vorbereitet, z. B. Getränke gewählt, die du an dem Tag genießen willst, Fruchtsäfte, Tee und Wasser. Du hast vielleicht auch das Tagebuch bereit gelegt und einen Ort bestimmt, an den du dich gerne zurückziehst.

An warmen Sommertagen verbindest du das mit einem Spaziergang in den Wald, einem Fluss entlang oder an den See – nichts Anstrengendes. Du wählst einen ruhigen Platz für dich zum Verweilen. Das Handy bleibt ausgeschaltet. In deinem Gepäck hast du neben der Wasserflasche nur ein Notizbuch. Und während du so sitzt, nimmst du deine Umgebung wahr, atmest die Energie der Bäume ein, entdeckst plötzlich, dass dir die Farben intensiver erscheinen – das Grün der Baumkronen oder das schillernde Türkis einer vorübergleitenden Libelle. Die Zeit scheint still zu stehen. Du wirst ein Teil von allem. Vielleicht ist es ein schwieriger Weg bis zu dieser Erfahrung. Etwas sträubt sich, Gedanken an Unerledigtes oder dringende Vorhaben verstellen dir die Sicht auf das Unmittelbare. Dann frage dich, warum das so ist? Schreib auf, was dich umtreibt. Damit kommst du möglicherweise der Hingabe an diesen Augenblick näher.

Auch zu Hause kannst du, einmal niedergelassen, deinen Gedanken freien Lauf lassen, träumen, schreiben und die daraus wachsenden Visionen, Gedanken und Vorhaben begrüßen.

Auf diese Weise, ohne Ablenkung und Routine, erreichst du einen besonderen Wachzustand, während dem du alles sehr bewusst tust. Wenn du zum Beispiel trinkst, ist der Geschmack des Wassers plötzlich eine Offenbarung. Und vielleicht spürst du auch so etwas wie Dankbarkeit, dass du den Zugang dazu erhältst. Es ist wunderbar, so ganz in den Augenblick zu kommen, in dem das Zeit- und Raumgefühl sich kurzzeitig verabschieden.

Und wenn du dann wieder isst am nächsten Tag und mit leichter Nahrung beginnst, dann schmeckt es besonders intensiv und es wirkt wie eine neue Erfahrung. Du fühlst dich leicht, erfrischt und inspiriert.