

Bonuskapitel 2

Wasser in der Fastenzeit

Reinigen Sie Ihren fastenden Körper innen wie außen mit viel Wasser. Beobachten Sie die Veränderungen. Wir empfehlen Ihnen, ein Fastenprotokoll zu führen (in Kapitel 7 finden Sie eine Kopiervorlage). Dort tragen Sie alle Werte und Beobachtungen ein wie Befinden, Gewicht, Blutdruck, Aussehen der Zunge, Beschaffenheit des Urins beziehungsweise des Einlaufwassers und Trinkverhalten. Falls Sie kein Fastentagebuch führen, können Sie sich dort auch Notizen zu Ihren Träumen hinzufügen.

Ayurvedisches Wasser

Ayurvedisches Wasser am Morgen auf nüchternen Magen empfehlen wir insbesondere in der Heilfastenzeit, doch auch danach ist es sehr gesund. Das Wasser wird stets rein getrunken, also ohne Kräuterzusätze, damit es möglichst leer bleibt. In Kapitel 6 erfahren Sie, wie ayurvedisches Wasser hergestellt wird.

Duschen und Baden

Duschen und Baden ist in der Fastenzeit sehr entspannend. Nach den morgendlichen Reinigungsritualen ist es ein angenehmer Abschluss.

Wasserrituale dienen

- ✓ der körperlichen Reinigung,
- ✓ der Erfrischung,
- ✓ als Reinigungsritual vor dem Meditieren oder Beten,
- ✓ der Entspannung nach einem anstrengenden Tag,

2 Heilfasten für Dummies

- ✓ der Zentrierung nach Stress,
- ✓ dem Loslassen von Ärger und Frust,
- ✓ zur Förderung der inneren Ruhe.

Denken Sie beim Duschen daran, dass Sie während des Heilfastens nur sanft duftendes Duschgel mit biologischen Inhaltsstoffen benutzen sollten.

Entspannung unter der Dusche

Stellen Sie sich unter der Dusche stehend vor, dass beim Abspülen der Seife Licht nach unten fließt und alles Belastende vom Tag oder der Nacht von Ihnen spült. Negative Gedanken geben Sie ab, indem Sie das Wasser bei ganz entspanntem Gesicht über Ihr Augenbrauenzentrum fließen lassen. Aus jeder einzelnen Pore geben Sie Stress ab. Negative Energien und Verspannungen verschwinden mit dem Wasser im Abfluss. Eine abschließende Wechsel-dusche ist eher morgens zu empfehlen.

Ein warmes Bad während der Zeit des Heilfastens ist eine Wohltat, da Faster eher zum Frösteln tendieren. Aber achten Sie wegen der Kreislaufbelastung darauf, dass Sie nicht zu heiß baden. Vielleicht stellen Sie sich einige Kerzen oder ein frischen Strauß Blumen ins Badezimmer. Bei abgedunkeltem Licht können Ihre Augen besser entspannen.

Beachten Sie bei der Auswahl der Badezusätze, dass Fichtennadeldüfte anregend und Melissenzusätze beruhigend wirken. Wir empfehlen während des Heilfastens auch Entsäuerungsbäder, denn ein basisches Bad mit Pflegemitteln kann Wunder wirken. Ein gut kombiniertes Basenbad unterstützt die Entsäuerungsprozesse während des Fastens und die Haut wird samtig weich.



Nehmen Sie sich für ein Basenbad eine Stunde Zeit, denn der osmotische Austausch von Säuren und Basen durch die Haut dauert eine Weile. Während des Bades sollten Sie ab und zu komplett untertauchen. Für die Kopfhaut und Augen ist das sehr wohltuend. In einem harmonisch abgestimmten Basenbad ist der Salzgehalt auf den Menschen angepasst, deshalb dürfen Sie die Augen unter Wasser öffnen und sogar Augenübungen durchführen. Das ist sehr entspannend für die Augen und reinigt die Augenbindehaut. Basische Badezusätze bekommen Sie in der Apotheke, im Reformhaus und im

Lebensmittelhandel. Sie können sowohl Natron als auch gebrauchsfertige Mischungen verwenden; Letztere enthalten oftmals hautpflegende und weitere heilungsfördernde Zusatzstoffe.

Sauna zur Entgiftung

Das Heilfasten gehört zu den Entgiftungstherapien. Sie werden durch Saunagänge positiv gefördert. Faster, die das Saunieren mit über 90 Grad gewohnt sind, sollten bedenken, dass in der Fastenzeit »weniger mehr« ist, da sich zwei Körperreinigungen überlappen – Heilfasten und intensives Schwitzen. Überfordern Sie Ihren Stoffwechsel nicht.



Beachten Sie in der Fastenzeit die Arndt-Schulz-Regel. Diese Regel wurde 1899 nach dem Pharmakologen Hugo Paul Friedrich Schulz und dem Psychiater Rudolf Arndt benannt. Sie lautet: »Schwache Reize fachen die Lebenstätigkeit an, mittelstarke Reize fördern, starke hemmen und stärkste heben sie auf.« Ein Kältereiz beim Wechselduschen steigert das Immunsystem, die gleiche Wassertemperatur über längere Zeit führt zu Erkältungskrankheiten, über sehr lange Zeit zu Unterkühlung und schlimmstenfalls zum Tod.

In der Fastenzeit empfehlen wir das Saunieren im Tepidarium mit maximal 41 Grad Celsius sowie die Biosauna mit höchstens 50 Grad Celsius. Die Luftfeuchtigkeit ist bei beiden relativ niedrig und dadurch kreislaufverträglich. Diese Saunen wirken mild und Faster können sich darin langsam erwärmen und entspannen. Oft gibt es eine sanfte Hintergrundmusik. Das milde Saunen schont den Kreislauf, regt den Entgiftungsprozess des Körpers an und stärkt das Immunsystem.

Wasser des Lebens

Der Mensch besteht zu 60 bis 80 Prozent aus Wasser. Ein gesunder Mensch kann bis zu drei Monate ohne feste Nahrung überleben, doch er muss genügend trinken. Die Evolution hat den Menschen zwar auf lange Zeiten ohne Nahrungsangebot vorbereitet, doch ohne Flüssigkeit bricht der Zellstoffwechsel zusammen.

Sie sollten während der Fastenzeit reichlich trinken:

- ✓ Das Trinkwasser sollte Zimmer- bis Körpertemperatur haben.
- ✓ Nach jeder Massage und insbesondere nach Entsäuerungsmassagen ist trinken besonders wichtig.

- ✓ Füllen Sie sich Ihr Wasser morgens in Krüge oder Flaschen ab. So bekommt das Wasser Raumtemperatur und Sie haben einen Überblick über die Menge des getrunkenen Wassers.

Warmes Wasser kann Schmerzen lindern und hilft bei Kopf-, Bauch- und Menstruationsschmerzen. Warmes Wasser fördert die Weitstellung der Blut- und Lymphgefäße, Muskeln und Nerven können sich auf natürliche Weise entspannen.

Wärmender Tee mit Ingwer

Fasten Sie mit anderen gemeinsam? Dann verabreden Sie sich zu einer kleinen Trink- oder Teezeremonie und tauschen Sie sich dabei über Ihre Erfahrungen aus. Ein gut geeignetes Teegetränk ist Ingwer-Zitronen-Wasser. Der Ingwer wird gerieben oder in kleine Stücke geschnitten und mit heißem Wasser aufgebrüht. Nach dem Abkühlen geben Sie eine gepresste Zitrone hinzu, so schmeckt das Getränk angenehm frisch und erwärmend zugleich. Trinken Sie langsam ein bis zwei Gläser Ingwertee gleich nach dem Aufstehen. So kann er seine Wirkung optimal entfalten. Ingwer wirkt durchwärmend, entschlackend und entzündungshemmend. Gleichzeitig reguliert er den Blutdruck und löst Kopf- und Muskelschmerzen rasch auf.

Medizinische Massagen und Selbstmassagen

Wir empfehlen Ihnen, nur manuelle Massagen durchzuführen oder durchführen zu lassen. Sie drücken, dehnen und ziehen die Haut, die Muskulatur und das Bindegewebe und wirken auf den gesamten Körper. Massagegeräte sollten Sie in der Fastenzeit nicht verwenden, um Überforderungen zu vermeiden und möglicherweise daraus resultierende Fastenkrisen abzuwenden. Die meisten Techniken zielen darauf ab, Verspannungen zu reduzieren und schmerzhaftige Triggerpunkte zu lösen. Triggerpunkte sind kleine spürbare Knötchen in der Muskulatur, die auch Schmerzen in entfernteren Regionen triggern können. In der Fastenzeit haben Sie allerbeste Chancen, schmerzliche Triggerpunkte aufzulösen. Wir empfehlen Ihnen eine kleine Auswahl an Selbst- sowie Entsäuerungsmassagen nach Dr. Collier zur fastenunterstützenden Durchblutungsförderung, Beseitigung von Schmerzen und zur Entschlackung des Bindegewebes.

Selbstmassage des Bauches

Die Bauchselbstmassage erfolgt stets im Liegen. Ihre Knie werden unterlagert und damit der Rücken entlastet. Der Kopf ruht auf einem Kissen oder einer Decke, sodass Sie angenehm und mit entspannter Bauchmuskulatur liegen können. Der Bauch wird freigelegt und die Hände lagern direkt auf dem Bauch, also ohne ein Kleidungsstück oder Tuch zwischen Haut und Haut.



Keine Region des Körpers verändert sich in der Fastenzeit so stark wie der Bauch. Er wird kleiner, leichter, weicher und angenehmer. Nutzen Sie das Heilfasten als Gelegenheit für Bauchselbstmassagen; wenn es Ihre Zeit erlauben sollte sogar täglich. Sie werden ab und zu dabei einschlafen, was den Effekt noch verstärkt. Ihre Hände bleiben im Schlaf auf dem Bauch liegen und massieren dank der atembedingten Auf- und Abbewegung der Bauchdecke wie von selbst weiter.

Alle Bauchorgane werden bei Aktivität minder, in der Ruhelage stärker durchblutet. Der Kontakt zwischen Händen und Bauchdecke fördert die Durchblutung. Kapillare weiten sich und bis zu 2 Liter Blut strömen zusätzlich von der Peripherie zum Zentrum, Ihrem Bauch. Es ist ratsam, eine Decke bereitzulegen, da natürlicherweise ein Wärmebedürfnis entsteht.

Durchführung der Bauchselbstmassage:

- ✓ **Kontakt mit dem Bauch aufnehmen:** Beide Hände liegen ruhig auf der Bauchdecke. Die Ellenbogen ruhen auf der Unterlage. Sollten die Ellenbogen schweben, werden sie mit einer Decke unterlagert. Nur so können die Schultern bei den folgenden Anwendungen entspannt bleiben.
- ✓ **Bauchmuskeln aktivieren:** Beide Hände kneten gegeneinander verschiebend und kraftvoll die Bauchdecke. Stellen Sie sich vor, einen Kuchenteig zu kneten. Zur Unterstützung können Sie auch Massageöl verwenden. Auch die folgenden Griffe gelingen mit Öl leichter, es ist jedoch nicht zwingend erforderlich.
- ✓ **Ätherische Öle** fördern die Durchblutung (Rosmarin) und straffen das Bindegewebe (Zitronengras, Granatapfel).
- ✓ **Rautengriff:** Beide Hände liegen flach auf der Bauchdecke. Die Daumen berühren sich oberhalb des Bauchnabels, die Zeigefinger unterhalb. Je nach Größe des Bauches sind die übrigen Finger gespreizt oder eng aneinanderliegend. Bei einem sehr kleinen Bauch wird nur eine Hand benutzt. Beide Hände kreisen im oder gegen den Uhrzeigersinn umeinander.

- ✓ **Winken:** Mit der Einatmung liegen die Hände ruhig auf dem Bauch, mit dem Ausatmen findet eine leichte Winkbewegung der Finger in Richtung Bauch statt.
- ✓ **Gegenläufiges Rotieren:** Beide Hände bewegen sich synchron mit der Einatmung nach oben und außen sowie mit der Ausatmung nach unten und zur Mitte zurück. Beachten Sie dabei, dass die Handflächen wie angeklebt auf der Bauchhaut bleiben, die Bewegung der Hände findet also nur innerhalb der Verschiebbarkeit der Bauchhaut statt.
- ✓ **Die Bauchdecke** sollte sich beim Einatmen nach oben und beim Ausatmen nach unten bewegen. Wird das Umgekehrte festgestellt, spricht man von der paradoxen Atmung. Die Synchronisierung der Atmung wie beschrieben ist empfehlenswert.
- ✓ **Seitenlage links:** Drehen Sie sich auf die linke Seite, strecken Sie das linke Bein durch und winkeln Sie das rechte Bein an. Mit der rechten Hand greifen Sie so weit wie möglich um den Bauch herum und winken nun im Rhythmus der Atmung mit den Fingern in Richtung Bauch. Dabei wird der absteigende Dickdarm angeregt.
- ✓ **Seitenlage rechts:** Drehen Sie sich auf die rechte Seite, Lagerung und Wiederholung des obigen Griffs spiegelverkehrt. Jetzt wird der aufsteigende Dickdarm massiert.
- ✓ **Ruhe:** Spätestens jetzt sollten Sie sich warm zudecken und etwas nachruhen.
- ✓ **Tiefenentspannung:** Falls möglich, führen Sie jetzt eine Tiefenentspannung durch. Sie ist der wichtigste Teil der Bauchselbstmassage.

Gesunder Bauch, gesunder FASTER

Als »Arzt des Bauches« galt der Österreicher Dr. Franz Xaver Mayr (1875–1965). Gerne zitierte er die Ärzte der Antike mit dem berühmten Lehrsatz »Der Tod sitzt im Darm«. Schon während seines Studiums um 1900 forschte Mayr nach der »Diagnostik der Gesundheit« und ihm wurde klar, dass der Schlüssel zum nachhaltigen Wohlbefinden im zentralsten aller Körperteile, also dem Bauch, zu suchen und zu finden war. Beim Studium der Naturheilkunde zur nachhaltigen Behandlung ihrer Patienten traf Dr. Renate Collier (1919–2001) auf Mayr. Die an anderen Schulen gelehrteten Bauchmanipulationen waren ihr zu heftig; nie wünschten sich ihre Patienten eine Wiederholung

dieser schmerzhaften Prozedur. Mayr lehrte sie, dass mit dem Körper massiert werden muss. Später entwickelte Collier die nach Mayr ausgearbeitete Bauchmanipulation weiter und nannte sie Bauchselbstmassage.

Selbstmassage mit Bällen

Massagebälle aus Kunst- und Naturstoffen werden in zahlreichen Ausführungen angeboten. Wählen Sie sich die Bälle nach Ihrem individuellen Bedarf. Massagebälle aus Kunststoff mit Noppen können Sie ganz leicht selbst anwenden. Die Massage ist für Muskelverhärtungen am gesamten Körper geeignet. Sie massieren punktuell durch kleine Rollbewegungen die Muskulatur des Rückens, Nackens, der Hände und Füße. Sie können Verspannungen lösen und die Muskeln flexibilisieren.

Wirkung von Massagebällen:

- ✓ Entspannung der Muskulatur
- ✓ Anregung des Zellstoffwechsels des Gewebes
- ✓ Steigerung der lokalen Durchblutung
- ✓ Lösung von Verklebungen und Narben im Gewebe
- ✓ Förderung von Wundheilung
- ✓ Linderung von Schmerzen
- ✓ Senkung des Blutdrucks und der Pulsfrequenz
- ✓ psychische Entspannung

Hand- und Fußreflexzonenmassagen

Alle Organe des Körpers reflektieren sich an den Füßen, in den Händen, Ohren, Augen, der Nase und am Schädel. Die Reflexzonentherapie ist eine Regulations-therapie, die Sie leicht selbst durchführen können. Sie können sich während Ihrer Heilfastenzeit immer wieder Ihre Hände und Füße massieren, selbst ohne Lagekenntnisse der Reflexzonen. Dabei können Sie Ihren Händen und Füßen unter Verwendung eines Körperöls eine Wohltat angedeihen lassen. Falls Sie bestimmte Heilungseffekte ansprechen wollen, sollten Sie einen ausgebildeten Reflexzonentherapeuten aufsuchen.

Säurelösende Massagen des Bindegewebes

Säurebildende Ernährung und Stress lassen eine latente Übersäuerung im Körper entstehen. Dieser Zustand wird Azidose genannt. Nicht ausgeschiedene Säuren werden im Bindegewebe zwischengelagert. Das Blut lagert bei einem Säureüberschuss die anfallenden Säuren im Bindegewebe ein, vorzugsweise im Kollagen des Unterhautbindegewebes. Das Gewebe wird gelotisch, also verklebt.

Beim Heilfasten nach Dr. Buchinger werden dem Bindegewebe über die Basenbrühe und den Basensaft reichlich Mineralien zur Verfügung gestellt, sodass die beim Fasten frei werdenden Säuren leicht gelöst werden können. Entsäuerungs-massagen wie sie von Frau Dr. Renate Collier entwickelt wurden, fördern diesen Prozess und sorgen für eine beschleunigte Beseitigung der Gewebsazidose. Die Durchblutung des ganzen Körpers wird angeregt, Sauerstoff wird verstärkt in das Gewebe hineintransportiert, Säuren gelöst und über die Harnwege ausgeschieden.



Der Reinigungserfolg der Entsäuerungs-massagen, auch Azidosemassagen genannt, offenbart sich eindrucksvoll. Denn wenn nach der Massage der pH-Wert des Urins gemessen wird, zeigt ein sehr saurer Wert an, dass größere Mengen an Säuren aus dem Gewebe gelöst und ausgeschieden wurden. Besonders eindrücklich ist dieser Effekt in der Fastenzeit.

Das Heilfasten funktioniert auch ohne säurelösende Massagen des Bindegewebes, doch die Entgiftungsprozesse dauern dann etwas länger. Sollten sich keine entsprechenden Möglichkeiten ergeben, wählen Sie die beste Alternative, die es gibt: Bewegung. Gehen Sie spazieren, fahren Sie Fahrrad, schwimmen Sie, praktizieren Sie Yoga. Bewegen Sie sich so, wie es Ihnen liegt. Und vermeiden Sie den Kardinalfehler: zu wenig Bewegung in der Fastenzeit.

Entschleunigung und Rückzug

Für eine Heilfastenzeit für Körper, Geist und Seele sollten Sie sich Zeit nehmen und für Ihre persönlichen Rückzugsorte sorgen. Denn gerade die ersten Tage benötigen Sie Ruhe für den Übergang in den Fastenmodus. Um besser zu sich selbst kommen zu können, sollten Sie sich vom Medienkonsum, so gut es geht, lösen.

So funktioniert Medienfasten:

- ✓ Machen Sie Spaziergänge ohne Smartphone oder stellen Sie das Gerät in den Flugmodus um.

- ✓ Verzichten Sie auf Radio- und Fernsehberieselung und lesen Sie stattdessen ein Buch.
- ✓ Schränken Sie den Nachrichtenkonsum ein oder beurlauben Sie sich von den alltäglichen Schreckensnachrichten selbst.

Elektronische Medien bringen nicht nur Arbeitserleichterungen mit sich, sondern sie fördern auch Bewegungsmangel und einseitige Körperhaltungen. Nutzen Sie die Fastenzeit für intensive Körperbewegung und innere wie äußere Aufrichtung.

Guter Schlaf heilt

Die Nacht und das Mondlicht sind der Gegenpol des Tages mit dem Sonnenlicht. Symbolisch steht der Mond für das passive, weibliche, wässrige und empfängliche Element. Die Sonne steht für das aktive, männliche, energiereiche und gebende. Um die Balance zwischen den weiblichen Yin- und männlichen Yang-Kräften zu halten, sollten Sie in der Fastenzeit für ausreichenden und guten Schlaf sorgen. Geben Sie Ihrem Schlafbedürfnis in der Mittagszeit nach und genießen Sie, mit einem Leberwickel, intensive Regeneration.

So kommen Sie zur Ruhe:

- ✓ Nehmen Sie vor der Bettruhe ein warmes Fußbad.
- ✓ Halten Sie die Füße mit einer Wärmflasche warm.
- ✓ Nehmen Sie Ihren Atem wahr.
- ✓ Genießen Sie eine angeleitete Meditation mit einer CD.

Fastentagebuch

Führen Sie ein Tagebuch, denn es bietet die beste Unterstützung für Ihre mentale Aufräumarbeit und zur Stärkung des Selbstwertgefühls. Sie können alle wichtigen Beobachtungen, Erfahrungen, Erlebnisse, Träume und Erkenntnisse der Fastenzeit in das Heilfastentagebuch eintragen.



Es spielt zwar keine Rolle, ob Sie sich für einen Schreibblock oder ein gebundenes Buch entscheiden. Doch wahrscheinlich nehmen Sie ein schönes Buch lieber zur Hand als lose Blätter. Sie können Abschnitte festlegen oder unterschiedliche Bücher für verschiedene Arten von Aufzeichnungen verwenden, wie es Ihnen entspricht. Sie könnten

positive und negative Erfahrungen des Tages gliedern und in unterschiedlichen Abschnitten oder Tagebüchern unterbringen. Das hilft bei der Klärung tief sitzender Themen und wiederkehrender Muster.

Notieren Sie Träume separat von Tagesereignissen, das verbessert die Zuordnung bei Fortsetzungsträumen. Gleiches gilt für Sprüche und Weisheiten, die Ihnen kostbar sind.

Meditation für Ruhe und Zufriedenheit

Die Kombination aus Fasten und Meditation ist ideal und vermittelt angenehme Erfahrungen. Wir beziehen uns auf bewährte Meditationstechniken, die seit Hunderten bis Tausenden Jahren gelehrt werden. Als Beispiele seien Zen Meditation und Vipassana-Meditation genannt. Praxiserfahrene erleben die extrem vertiefende Wirkung ihrer Meditation durch Fasten.



Herrmann Hesse vollendete 1922 *Siddhartha*, dessen Handlung er in die Zeit des historischen Buddha Gautama rund 500 Jahre vor Christi Geburt legte. Der Brahmane Siddhartha wird zum Asketen und Wahrheitssucher. Sein Weg führt ihn zum Fährmann, der ihn nur zwei Dinge lehrte: geduldiges Warten und ausgiebiges Fasten. Siddhartha wird selbst zum Fährmann und muss nun lernen, warten zu können, kann er sich doch auf regelmäßige Fahrgäste nicht verlassen. Doch manches Mal geht auch das Geld aus, und dann ist Fasten die beste Überbrückungsmethode. Wir empfehlen Ihnen die Lektüre insbesondere während der Fastenzeit.

Falls Sie während des Fastens das erste Mal meditieren möchten, raten wir Ihnen, sich in einem Meditationszentrum eine Einführung geben zu lassen und mit einer Gruppe zu meditieren. Eine Meditationsgruppe ist sehr hilfreich für den Einstieg. Sie können sich auch von einer CD oder App anleiten lassen.

Meditation hilft,

- ✓ Melancholie zu vertreiben,
- ✓ Hunger zu beseitigen,
- ✓ Unruhe im Schlaf zu beenden,
- ✓ gegen Schmerzen,
- ✓ gegen aufgewühlten Geist.

Zu Hause können Sie sich einen ruhigen und geschützten Ort erschaffen. Der Ort für die Meditation kann von karg bis zum geschmückten Altar eingerichtet sein. Ein solcher Altar, bestückt mit kleinen symbolischen Dingen, entwickelt sich zur Kraftquelle. Es gibt passive und aktive Meditationstechniken. Im ersten Fall bleiben Körper und Geist passiv-betrachtend, im zweiten sind Körper und Geist aktiv-handelnd. Alle Meditationstechniken haben das Ziel, Ihr Bewusstsein auf physischer und mentaler Ebene zu expandieren.

Zu passiven Meditationstechniken zählen:

- ✓ Stillemeditation
- ✓ Achtsamkeitsmeditation
- ✓ Konzentrationsmeditation

Zu aktiven Meditationstechniken zählen:

- ✓ Geh- und Schreitmeditationen
- ✓ Vipassana-Meditation
- ✓ Metta-Meditation
- ✓ geführte Meditationen und Fantasiereisen

Die Stillemeditation ist wegen ihrer Einfachheit vor allem bei Einsteigern beliebt. Der Meditierende versucht einen Zustand absoluter Gedankenlosigkeit herbeizuführen. Die Aufmerksamkeit wird auf die Leere oder das Nichts gerichtet. Die geführte Meditation oder Fantasiereise ist für Anfänger gut geeignet. Sie folgen dabei der Stimme des Meditationsleiters. Er führt Sie durch Ihren Körper, an bestimmte Orte oder in Geisteszustände. Diese Meditation kann beim Heilfasten zur Heilung von Beschwerden eingesetzt werden.

Die Achtsamkeitsmeditation ist die Wahrnehmungsübung im Hier und Jetzt. Gedanken, Emotionen und der Körper werden im gegenwärtigen Moment wahrgenommen und, ohne zu werten, akzeptiert. Der amerikanische Molekularbiologie Jon Kabat-Zinn hat diese Meditationstechnik durch die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion MBSR bekannt gemacht. MBSR ist die Abkürzung für »Mindfulness-Based Stress Reduction«. Gelehrt wird diese Technik unter anderem in Krankenhäusern, um auf Patienten und Angehörigen lastenden Stress zu reduzieren und damit die Heilung zu fördern.

Die Konzentrationsmeditation ist eine Technik, bei der die Gedanken auf etwas fokussiert werden, beispielsweise auf den Atem, einen Gedanken, ein Mantra,

eine Kerze oder einen festen Punkt im Raum. Der Gedankenfluss wird gestoppt. Sie führt zu einer tiefen Beruhigung des Geistes. Die Geh- oder Schreitmeditation ist eine intensivere Form des Spazierengehens. Dabei konzentrieren sich die Gedanken vollkommen auf die körperliche Bewegung und alle dabei ablaufenden geistigen Prozesse. Die eigenen Gedanken bleiben zielgerichtet und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.

Die Vipassana-Meditation bedeutet »Einsichtsmeditation« und hat aus dem Buddhismus heraus entwickelt. Ziel dieser Technik ist es, die Welt so wahrzunehmen, wie sie wirklich ist. Alle körperlichen und geistigen Vorgänge werden angenommen und akzeptiert. Es wird versucht, die Achtsamkeit im Alltag in jeder Aktivität und in höchster Form zu leben. Dabei werden subjektive Bewertungen wie »angenehm« und »unangenehm«, »haben wollen« und »nicht haben wollen« herabgesenkt.

Die Metta-Meditation ist eine der ältesten Formen buddhistischer Meditation. Metta wird meist mit »liebende Güte« übersetzt. In der Metta-Meditation wird eine wohlwollende Haltung gegenüber allen Wesen geübt. Sie beginnt mit Sätzen liebender Güte für sich selbst, bevor die gleichen Sätze gedanklich an Personen gerichtet werden, die einem nahestehen, schließlich an neutrale Personen oder Gruppen und zum Schluss an Menschen, mit denen man in Konflikt steht. Diese Meditation unterstützt tiefe Heilungsprozesse.

Metta-Meditationsanleitung

- ✓ An sich selbst gerichtet: »Möge ich gesund und glücklich sein.«
- ✓ An eine nahestehende Person gerichtet: »Mögest du gesund und glücklich sein.«
- ✓ An neutrale Personen oder Gruppen gerichtet: »Möget ihr alle gesund und glücklich sein.«
- ✓ An Menschen, mit denen Sie unaufgelöste Schwierigkeiten oder Konflikte gleich welcher Art haben, gerichtet: »Mögen sie gesund und glücklich sein.«
- ✓ Pauschal an alle Menschen oder sogar alle Lebewesen gerichtet, gleich ob nah oder fern: »Mögen alle gesund und glücklich sein.«

Ziel aller Meditationen ist die beruhigende Wirkung auf Gedankenbewegungen und die Herauslösung aus belastenden Gedankenspiralen. Aus Vorstellungen und Konzepten kann viel Unheil entstehen, aber auch innere Zufriedenheit und körperliche wie emotionale Heilung. Keine Zeit ist so gut geeignet, die Kraft der Meditation zu nutzen, wie die Fastenzeit.

In der Ruhe liegt die Kraft

Sollte keine der genannten Meditationen für Sie passend sein, können Sie sich alternativ an einem schönen Platz gemütlich hinsetzen und einfach die Seele baumeln lassen. Versuchen Sie sich im positiven Denken und beschäftigen Sie Ihre Gedanken mit angenehmen Tagträumen. Sobald negative oder stressige Gedanken aufkommen, schieben Sie diese sanft beiseite oder lassen sie vorbeiziehen. Schließlich gibt es eine Fülle an Möglichkeiten zu Hause, in der Stadt, im Wald und überall. Jeder Ort ist der richtige Ort, wenn Sie sich an ihm wohlfühlen. Hören Sie Musik, die Ihnen gefällt. Planen Sie einen Wellnessstag oder entscheiden Sie sich für einen inspirierenden Museumsbesuch. Vielleicht liegt Ihnen eher das Malen, Musizieren, Singen oder Tanzen? Gönnen Sie sich kostbare Auszeiten in Ihrer Heilfastenzeit und bleiben Sie ganz bei sich selbst.