

## Fastenzeit

„Die einen, das sind die anfangenen Leute, die gehen dorthin in äußerlicher Arbeit, nach der Weise ihrer Sinne und mit ihrem eigenen Vorhaben und bleiben doch daran stecken, dadurch, dass sie große äußere Werke verrichten, wie Fasten und Wachen; sie beten viel, aber auf ihren Grund achten sie nicht. Sie bleiben bei sinnlichem Genügen stehen, bei Zu- und Abneigung, und daraus entsteht unrechtes Urteil.“  
(Johannes Tauler, Predigt Nr. 7)

Wie könnte die Fastenzeit so genutzt werden, dass dabei auf den (Seins)Grund geachtet wird, und man nicht bei einem nur „sinnlichen Genügen“ oder einer Vermeidung von demselben stehenbleibt?

Hier ein Vorschlag:

Körperfasten: wie wäre es, wenn wir uns Zeit nehmen, um unsere Körperempfindungen mehr zu spüren, und gleichzeitig alle Vorstellungen über unseren Körper, und was er braucht oder nicht braucht, loszulassen? Dabei können wir uns überraschen lassen von dem, was der Körper zu sich nehmen möchte oder wie er sich bewegen möchte, ohne dass unser "Ich" dazwischenfunkt.

Gedankliches Fasten: Wie wäre es, wenn wir bei dieser Gelegenheit gleich alle unsere Vorstellungen und Gedanken über uns selbst, andere Menschen, die Welt und Gott loslassen, unterstützt durch einen reduzierten Medienkonsum (womit wir einen massiven Gedanken- und Vorstellungstrigger buchstäblich ausschalten)? Durch diesen Verzicht auf ein inneres Tun würden wir mehr in den Augenblick kommen.

Emotionales Fasten: Wenn wir so auf die ständige Erschaffung gedanklich-vorgestellter Wirklichkeiten verzichten und damit auch auf die daraus erzeugten Gefühle – was bleibt dann übrig? Es bleibt das übrig, was wir „von alleine“ fühlen, wenn wir auf ein inneres Tun verzichten. Dieses Fasten bedeutet auch, alle Impulse, die aus dem, was wir fühlen, auftauchen, nicht zu berühren, das heisst, ihnen nicht zu folgen. Unser Fühlen wird wesentlicher, tiefer, wirklicher, und kann uns zu tieferen Erfahrungen von Leere, Liebe, Stille und Freiheit führen.

Du setzt dich dazu bequem hin und spürst nach innen.

Körperempfindungen sind das, was du innerhalb der Körpergrenzen wahrnimmst, Emotionen gehen darüber hinaus.

Auf Gedanken und Vorstellungen verzichtest du bzw. schenkst ihnen keine Aufmerksamkeit, wenn sie auftauchen, ebenso wie den Impulsen, die aus den Gefühlen und Körperempfindungen auftauchen.

Dabei kannst du dir immer wieder die Frage stellen: Wessen bin ich mir jetzt bewußt?