

Ruediger Dahlke

JETZT EINFACH FASTEN!



10

Kurzprogramme
für Dich, für sofort
& fürs ganze Jahr



In diesem Buch stelle ich Ihnen 10 Kurzzeitfastenkuren und zahlreiche Varianten für jedes Fastenbedürfnis vor.

Meine Fastenerfahrungen

Persönlich habe ich das Fasten über die Meditation kennengelernt und erfahren, wie es nicht nur mich immer wieder erleichtert, sondern auch die Meditationen, indem es sie vertieft und sie noch stiller werden lässt. Warum ist das so? Der Volksmund weiß, Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Fasten erlaubt der Seele, sich im Körper wahrzunehmen, ihn als ihr Haus zu erkennen und schätzen zu lernen. Seit ich mit elf Jahren begonnen habe zu meditieren und

mit 18 zu fasten, sind beide Lebenstechniken für mich miteinander verbunden. Einer meiner Lieblingskurse ist **Fasten - Schweigen - Meditieren**. Bewusstes Fasten bringt etwas Meditatives in mein und wohl jedes Leben. Durch die lange persönliche Fastenerfahrung habe ich alle möglichen Arten des Essensverzichts erprobt, vom eintägigen bis zum 40-tägigen. In diesem Buch wird es nun um verschiedene Einstiege, Kurzformen und Teilfastenmethoden gehen, die ebenfalls alle unser Leben erleichtern, fördern und bereichern können. Dass sie das tun, dafür stehe ich mit meiner Erfahrung, aber vor allem steht eine uralte Tradition dahinter. Sie stellt einen Gegenpol zu jenen häufigen Diät- und Wenig-essen-Phasen dar, die unter dem Druck von Figuridealen, aber auch, um die Volksepidemie Übergewicht

einzu-dämmen, gang und gäbe sind. Unser Ziel hier hingegen wird sein, Wege und **Einstiege in ein nachhaltig leichteres, freieres und reicheres Leben** zu finden mit einfachen Essensregeln, die sich im folgenden Vierzeiler spiegeln:

»NICHTS, WENN ES NICHTS GUTES GIBT.

WENIG, WENN ES NUR WENIG GUTES
GIBT.

MODERAT, WENN ES GENUG GUTES GIBT.

VIEL NUR, WENN ICH VIEL VERBRENNE. «

Endlich frei und unbeschwert

Das Ziel soll sein, beim Essen, das einerseits ein lebensnotwendiges Vitalbedürfnis ist und andererseits sogar süchtig machen kann, frei und unabhängig zu werden – zuerst vom Akt des Essens selbst und dann darüber hinaus in anderen Lebensbereichen.

Das Ziel für das Fasten soll sein, verschiedenste Einstiege in unterschiedlichen Zeitintervallen und mit verschiedenen flüssigen und Frischkostbeigaben kennenzulernen, sie auszuprobieren, **den**

besten Weg für sich selbst zu finden und ihm zu folgen.

Auf dem Weg dahin wünsche ich Ihnen alles Gute!

Dr. Peter Alte