

Einleitung

Sei du die Veränderung, die du dir wünschst in dieser Welt.

Mahatma Gandhi

Vor fast vierzig Jahren wurde mein erstes Buch *Bewusst fasten* als kleines, schmales Bändchen in eine Zeit geboren, die noch gar nichts vom kommenden Boom der Naturheilkunde und der spirituellen Philosophie ahnte. Mitte der siebziger Jahre hätte beispielsweise allein die Erwähnung der Lichtnahrung ein allgemeines Kopfschütteln ausgelöst, obwohl in einschlägigen Kreisen auch damals schon bekannt war, dass es solche Phänomene durchaus gab. Heute ist leicht darüber schreiben, denn das Bewusstsein und speziell

das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung hat sich nachhaltig gewandelt.

Spirituelles Fasten

Die letzten vier Jahrzehnte haben die Erfahrungen vertieft, vor allem aber machten sie uns reif für die spirituelle Seite des Fastens und für seine Chancen auf unserem Entwicklungsweg. So kann es allmählich wieder den Raum einnehmen, der ihm von alters her in den Religionen und spirituellen Traditionen zukam. Ein eigenes Kapitel dieses Buches gibt deshalb Einblick in die Fastentradition unserer Kultur, wie wir sie in der Bibel finden. Die Erweiterungsmöglichkeiten dieser uralten und doch immer noch überaus zeitgerechten Therapieform in geistig-seelischer Hinsicht

verdeutlichen, dass Fasten eigentlich viel mehr ein Weg als eine Therapie ist oder aber eine Therapie, die – wenn man sich ihr ganz anvertraut – auf »den Weg« führt. In den letzten Jahren ist Fasten obendrein wissenschaftlich bestätigt worden, als Möglichkeit, gesunde Zellen zu stärken und kranke auszumerzen. Prof. Dr. Andreas Michalsen von der Uniklinik der Charité Berlin (Immanuel-Krankenhaus) konnte belegen, dass der Entzündungsmarker beim Fasten sinkt und damit die Entzündungsbereitschaft im Organismus. Prof. Valter Longo von der Universität von Kalifornien (UCLA) belegte, dass Fasten gesunde Zellen stärkt und kranke schwächt. Prof. Mark Mattson (Johns Hopkins University) belegte vielfach die fast unglaublichen Heilungen, die sich mittels

Kurzeitfasten erreichen lassen.

Kunst der Alchimie

Jeder fastet auf seiner Entwicklungsstufe, und mit jedem weiteren Fasten kann sich diese vertiefen und neue Erfahrungsräume öffnen. Wesen und Tiefe des Fastens erschließt am treffendsten ein kleiner Umweg über die Alchimie, deren Anliegen es ist, den natürlichen Entwicklungsfortschritt zu beschleunigen. Dabei geht es darum, symbolisch die jeweilige »Materie« zu jener höchsten Vollkommenheit zu treiben, die etwa im Mineralreich dem sogenannten Stein der Weisen entspricht. Das Vorgehen ist dabei aber für alle »Reiche« gleich. Zu Beginn wird die jeweilige Materie in die drei Bestandteile

Körper, Geist und Seele »zerlegt«; anschließend werden die Teile bis zur höchsten Vollkommenheit gereinigt, um erst dann wieder im richtigen Verhältnis zusammengefügt zu werden – zum Stein des jeweiligen Reiches.

Zeitloses Therapiemuster

Dieser Ablauf enthält das archetypische Muster jeder wirklichen Therapie, und selbst Reparaturen im Alltag folgen einem solchen Schema: Ein Auto wird zuerst auseinandergelassen, damit man an die beschädigte Stelle herankommt, anschließend wird diese repariert bzw. erneuert. Schließlich wird alles wieder zusammengefügt. Medizinische respektive körpertherapeutische