

Fastenretreat auf der OASE von SanMaPa

von Hans Peter im Februar 2006

Eigentlich hatte ich es ja gar nicht unbedingt nötig eine „Heilfastenkur“ zu beginnen, denn richtig krank war ich nicht wirklich. Doch so manche „ganz normalen“ Unpässlichkeiten wie Schnupfen, Reizhusten, Verschleimung im Hals, schweres Körpergefühl und gelegentliches Ohrensausen in Verbindung mit starker Schmalzabsonderung, sowie unscharfe und gereizte Augen, haben mich vom Herbst an bis in den Winter über Monate ständig genervt. Ja, und das kleine angefütterte Bäumlein, war auch nicht unbedingt ein Schönheitsideal, sowie der Blick in den Spiegel das Seinige aussagte.

Also bin ich dann kurzentschlossen durch zwei Terminverknüpfungen in Süddeutschland mit meinen alten Bulli losgefahren, für zwei bis drei Wochen zu einer kürzeren „Reinigungsfastenzeit“ hier auf unserem Naturkraftplatz in der Süd Toskana. Meiner Familie, also meiner lieben Frau Lilianna und unseren beiden Söhnen Sion und Alan, sowie den Schwiegereltern sei ganz herzlichst gedankt, daß sie mir dies ermöglichten!

In meinen besten Jahren, so Mitte Zwanzig bis in die Vierziger hinein, war das alljährliche Reinigungsfasten zum Ende der Winterzeit eine Selbstverständlichkeit gewesen. Doch zu gut sind mir auch die Schwierigkeiten und Schmerzen noch bewußt, welche diese „Rosskur“ begleiteten, wie: starke Kopfschmerzen zu Beginn – wegen des Schwarztee-Entzuges, Kalte Füße und Hände im weiteren Verlauf – wegen meines eher niedrigen Blutdruckes, Benommenheit wegen der Selbstvergiftung durch die aufgewühlten Zivilisations-Chemiesubstanzen - ausgelöst vom Eigengewebeverzehr, sowie ständige Gedanken und Träume um das Thema Essen und Genießen....

Nachdem ich nun seit ca. 10 Jahren keine Fastenzeit mehr erlebt hatte, war ich für diesen mutigen Wiedereinstieg aufs schlimmste Gefasst. Doch es sollte wider aller Erwartungen die leichteste Fastenzeit meines bisherigen Lebens werden.

Wenn es Euch interessiert, berichte ich gerne genaueres über Verlauf, Reinigungsmaßnahmen und Inhalte meiner jetzigen Fastenzeit in Verbindung mit meinen eigenen Erkenntnissen über die enge Verbindung und Interaktion von Körperwohlgefühl und seelisch-geistigen Qualitäten. Gebt mir Eure eventuelle Interessenbereitschaft durch eine kurze Rückmeldung und Mitteilung bekannt.

WESENTLICHKEITEN meiner persönlichen Erfahrung:

- Wohltuende Reinigung auf allen Ebenen des SEINS
- Ungeahnte Zeit und Ruhe für sich SELBST im HIER und JETZT
- Klärung von Vergangenenem und Kraftschöpfung für Zukunftsvisionen
- Loswerden von überflüssigem Ballast und Pfunden
- Nutzung der nicht benötigten Verdauungsenergie auf HÖHERER EBENE
- Tiefer Genuss von Natur, Sonne, Frischluft und Sehschärfe
- Ungeahnte Wiedererlangung von Gelenkigkeit durch leichte Yoga-Asanas
- Traumhaftes, beflügelndes Leichtigkeitsgefühl nach jeder Darmreinigung
- Verblüffend klare, ausdrucksstarke und wirklichkeitsnahe Nachtträume
- Leichte Veränderungsmöglichkeit eingespielter, hemmender Gewohnheiten
- Wunderbare Sinnes- und Genußintensitäten beim Fastenbrechen
- Erkenntnis, daß EINFACHHEIT der Schlüssel zu umfassendem Glück ist
- Fasten kann eine Brücke zur MYSTISCHEN ERFAHRUNG der EINHEIT sein