

# Fasten und Achtsamkeit

## Fastenwoche in Pugerna TI

Fasten bedeutet, sich auf den eigenen Rhythmus und auf den Rhythmus der Natur einzulassen. Sie können sich nach und nach vom Alltag lösen und ins eigene Selbst eintauchen. Die besondere Umgebung von Pugerna und die Stille der Natur sind dabei eine besondere Hilfe. Die täglichen Begleitmassnahmen unterstützen den Körper und auch die Seele, zur Ruhe zu kommen.

Hildegard von Bingen betont, dass Fasten nicht nur eine körperliche Komponente hat, sondern auch eine seelische, psychische. Sie sah den Körper als das Haus der Seele und diesem Haus muss man gut schauen. Sie hatte eine ganzheitliche Betrachtung vom Leben und von den göttlichen Kräften und sah den Menschen in diesem Kosmos verbunden mit allem. Die Urkraft, die den Menschen und die Natur bewegt und am Leben erhält, nannte sie Grünkraft.

Das Fasten hat laut Hildegard eine ausserordentlich wichtige Bedeutung und ist eine Quelle für lange Gesundheit. Sie lehnte jedoch strenge Askese ab. Stattdessen sah sie auch beim Fasten den richtigen Weg in der Mitte, im richtigen Mass.

Hildegard war nicht dogmatisch in Bezug auf die Fastenarten. Ganz klar sagt sie aber, wer nicht fasten sollte: Menschen, die fasten, müssen psychisch und körperlich stabil und gesund sein. Kinder, Schwangere, Stillende, schwer Kranke, alte und schwache Menschen sollten nicht fasten.

Auch Menschen, die akut depressiv sind, sollen zuerst wieder lernen Freude zu empfinden und sich wieder am Reichtum des Lebens erfreuen.

*«Wer aber bei guter Gesundheit ist, dem kann phasenweise Askese dazu verhelfen, Giftstoffe loszulassen und neue Kraft zu tanken.» H.v.B.*