



5. April 2020

Fasten – Nahrung für die Seele

*Indem ich aufhöre, mich als Opfer
der Umstände zu sehen,
gewinne ich die Macht
über mein Leben zurück.*

Louise L. Hay

Durch den „Lockdown“ müssen wir unfreiwillig auf vieles verzichten. So ist es auch mir nicht möglich wie geplant zu verreisen. Ich will diese Zeit für mich nutzen, werde fasten und so freiwillig auf noch mehr verzichten, auf feste Nahrung. Ich will meinen Körper nach diesen herausfordernden Tagen entlasten und reinigen und meiner Seele Nahrung geben.

Gelegentliches Fasten ist die beste Heilnahrung.

Ebo Rau

*Wenn die Seele
hungert*
frisst der Körper.



*Das Fasten ist die Speise der Seele.
Wie die körperliche Speise stärkt,
so macht das Fasten die Seele kräftiger
und verschafft ihr bewegliche Flügel,
hebt sie empor und lässt sie
über himmlische Dinge nachdenken.*

Johannes Chrysostomos