



In der Fastenzeit habe ich dieses Jahr an einem DETOX-Wochenende ☺ teilgenommen.

Es war höchste Zeit, Körper und Seele zu reinigen, die RESET Taste zu drücken und das LOSZULASSEN, was nicht HEILSAM ist.

Am zweiten Tag bekamen wir die Aufgabe, auf einem kleinen Zettel aufzuschreiben:

- Was belastet mich im Moment?
- Auf wen oder auf was bin ich wütend?
- Gibt es etwas, das ich loswerden möchte?

Dann gingen wir an einen besonderen Ort, ein kleines, verwünschtes Bächlein am Waldrand neben einer großen Wiese. Zunächst sind wir auf der Waldwiese ganz bewusst Schritt für Schritt einen großen Kreis gegangen, haben auf unseren Atem geachtet, wurden ruhig und kamen bei uns und dem, was uns gerade belastet, an ...

Währenddessen wurde am Bach ein Feuer entzündet, und jeder durfte dann, wenn er oder sie bereit war, seinen Zettel ins Feuer werfen, der Rauch trug das Belastende davon, und das Fließen des kleinen Bächleins unterstützte dies. Alternativ hätte man sich auch einen Stein aussuchen und diesen in einen See oder Fluss werfen können.

Vielleicht gibt es ja auch bei euch einen verwünschten Ort, an dem ihr LOSLASSEN, verbrennen oder wegwerfen könnt, was eure Seele belastet.

Dazu lade ich euch diese Woche herzlich ein ☺. Es ist heilsam LOSZULASSEN !

Wenn ihr möchtet, könnt ihr eure Erfahrung in eurem **Achtsamkeitstagebuch** festhalten.