

Von: Ruth Day ruth@day.li
Betreff: 🌸 Aschermittwoch - Fasten. Fasten? 🌸
Datum: 2. März 2022 um 20:38
An: day@innerspring.ch



Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).



Hallo Ruth!

Heute ist Aschermittwoch - im Christentum der Beginn einer 40-tägigen Fastenzeit. Das Wort "fasten" kommt aus dem altgermanischen und bedeutet "festhalten an den **Geboten der Enthaltensamkeit**". Aus der gotischen Sicht bedeutet es ebenfalls festhalten, aber auch **streng beobachten** oder bewachen.

Wie sinnig - gerade heute! Denn soeben habe ich x whats app Nachrichten erhalten wonach ich heute Abend um 20h die Lichter löschen soll, um Putin zu zeigen, dass ich auf sein Gas und Öl verzichte. Wie passend, heute, am Aschermittwoch!

Ich weiss, Du wirst momentan von Zuschriften überflutet!

Doch trotzdem möchte ich Dich **einen Moment in die Stille** entführen.



Ich ermuntere Dich, Dir JETZT 15 Minuten Zeit zu gönnen.

- Schalte alles aus, was tönen kann oder Bilder schickt (Handy, Fernseher, Radi
Tablet, etc.)
- Giess Dir eine Tasse deines Lieblingstees auf und nimm sie mit zu Deinem Lieblingsplatz.
- Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, sodass Du Dich total entspannen kannst
- Dann atme tief ein und aus und lass alle Deine Gedanken, die da im Moment sind, los.
- Lass alle Spannung, die da im Moment ist, los.
- Trink Deinen Tee in Ruhe und Dankbarkeit für Dein Leben.

Du wirst sehen, dass Du auf diese Weise in Deine innere Kraft findest. Nur in diese inneren Kraft ruhend kannst Du helfen. Nur aus dieser inneren Kraft heraus kannst Du reine Energie der Liebe und des Lichts aussenden.

Du hast die Möglichkeit, gut auf Dich zu achten! **Die Flüchtlinge haben das nicht** Und nur, wenn Du gut auf Dich achtest und in Deiner Mitte, in Deiner inneren Kraft ruhst, kannst Du andere nähren! Nur dann!

Es braucht Mut, um für sich da zu sein!



Mein Foto

und der Aschermittwoch des Jahres 2022 passen so gut zusammen, dass es mir fast eine Gänsehaut bereitet. Die Aufnahme habe ich in Berlin, im Jüdischen Museum gemacht. Der Künstler hat es: "Falling leaves" genannt. All diese Masken, diese ausgestanzten, stellen die toten Menschen des 2. Weltkriegs dar.

Lassen wir es nicht so weit kommen!

Wir haben heute ein anderes Bewusstsein - nämlich dieses, dass wir zusammen aus unserer Mitte, aus unserer inneren Kraft, aus unserer Energie heraus **alles** verändern können. Alles! Wirklich alles!



Und so rufe ich Dich zum Fasten auf!

Damit meine ich nicht Enthaltsamkeit in Bezug auf Alkohol, Essen, elektronische Geräte, Sexualität. **Nein!**

- **Ich meine Einkehr!**
- Ich meine: **Streng beobachten, was Dir gut tut und das auch tun!**
- Ich meine: **Mut zur Ruhe haben**, sodass Du in Deine Kraft kommst und dies in Form von Deiner Energie aussenden kannst!
- **Ich meine auch Enthaltsamkeit** bezüglich verurteilen. Es gibt Millionen von Wahrnehmungen, wer was wie gemacht, gesagt, geschrieben hat. Stehe ich auf der einen Seite eines Hauses, sehe ich die andere nicht. So ist es. Millionen

von Wahrnehmungen - aber nicht Millionen von Wahrheiten!

Es gibt nur eine Wahrheit. Und Du kennst sie.



Mein Gedankenanstoss:

Im Moment ist Putin **der** böse Mann. Und er wird von der ganzen westlichen Welt an die Wand und in die Ecke gedrückt. (Keine Angst, ich mag Putin nicht, doch ich möchte Dich zur Einkehr führen).

Ich verteidige Putin nicht. Ich klage ihn aber auch nicht an. Denn das tut mir nicht gut. Diese Energie will ich weder in meinen Gedanken, noch in meinem Herzen, noch in meinem Körper haben!

Ich will die Veränderung sein, die ich auf der Erde sehen will!

Mein Partner Paul und ich haben beschlossen, Platz für Menschen aus der Ukraine zu schaffen. Das erzähle ich Dir, meine jedoch keinesfalls, dass Du das auch tun sollst. Es ist Deine Entscheidung, was du tust und was für Dich gut ist. Für mich ist es ein grosser Schritt. Ich lebe nämlich gerne in meinem altbewährten Komfort.

Doch nun versuchen wir, mutig die Wahrheit auf unsere Art auszudrücken.



Heute habe Dir keinen leichten Newsletter beschert, ich weiss. Vielleicht konnte ich in Deinem Herzen einen Funken für Deine innere Kraft, für Deine Wahrheit entzünden?

Das würde mich sehr freuen.

Ich danke Dir!
Ruth



Wenn Du diese E-Mail (an: day@innerspring.ch) nicht mehr empfangen möchtest, kannst Du diesen [hier](#) kostenlos abbestellen.

Inspiration & Leben
Ruth Day
Sonnenhofstrasse 26
8123 Egg
Schweiz

+41 (0)79 455 04 80