



*Dann wurde Jesus von dem Geist in die Wüste hinauf geführt, um von dem Teufel versucht zu werden; und als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn schließlich. (Mt 4, 1-2)*

## Das geistliche Fasten

*Vr. Kallimach Koutras*



Der Hl. Prophet Moses

*Er fastete 40 Tage um das Gesetz Gottes zu empfangen*

## Das geistliche Fasten

*Viele Christen wollen körperlich Fasten, können es aber nicht. Das körperliche Fasten ist eine wichtige Tugend. Es zähmt die Laster und reinigt den Verstand, es hilft bei der Entschlackung des Körpers und bei der seelischen Heilung und bei der Vergebung der Sünden. Es gehört zu den Grundtugenden, sagen die Kirchenväter. Es ist aber nicht die höchste Tugend. Die höchsten Tugenden sind die Liebe und die Demut. Die Väter sagen auch, dass wenn ein Mensch nicht körperlich fasten kann, er das körperliche Fasten mit der demütigen Gesinnung und Lebensweise ersetzen kann. Darum sollen die Christen, die körperlich nicht fasten können, z. Bsp. wenn sie krank sind, nicht verzweifelt sein. Wenn sie demütig denken und leben, haben sie das körperliche Fasten ersetzt. Der Prophet Jesaja spricht aber auch von einem andern Fasten:*

Rufe aus voller Kehle, halte nicht zurück! Erhebe deine Stimme wie ein Horn und verkünde meinem Volk sein Vergehen und dem Haus Jakob seine Sünden! Zwar befragen sie mich Tag für Tag, und es gefällt ihnen, meine Wege zu kennen. Wie eine Nation, die Gerechtigkeit übt und das Recht ihres Gottes nicht verlassen hat, fordern sie von mir gerechte Entscheidungen, haben Gefallen daran, Gott zu nahen. - "Warum fasten wir, und du siehst es nicht, demütigen wir uns, und du merkst es nicht?" - Siehe, am Tag eures Fastens geht ihr euren Geschäften nach und drängt alle eure Arbeiter. Siehe, zu Streit und Zank fastet ihr, und um mit gottloser Faust zu schlagen. **Zur Zeit fastet ihr nicht so, dass ihr eure Stimme in der Höhe zu Gehör brächtet.** Ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe, etwa wie dies: Ein Tag, an dem

der Mensch sich demütigt? Seinen Kopf zu beugen wie eine Binse und sich in Sacktuch und Asche zu betten? Nennst du das ein Fasten und einen dem Herrn wohlgefälligen Tag? Ist nicht vielmehr das ein Fasten, an dem ich Gefallen habe:

- Ungerechte Fesseln zu lösen, die Knoten des Joches zu öffnen,
- gewalttätig Behandelte als Freie zu entlassen und dass ihr jedes Joch zerbrecht?
- Besteht es nicht darin, dein Brot dem Hungrigen zu brechen und dass du heimatlose Elende ins Haus führst?
- Wenn du einen Nackten siehst, dass du ihn bedeckst und dass du dich deinem Nächsten nicht entziehst?

Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird schnell sprossen. Deine Gerechtigkeit wird vor dir herziehen, die Herrlichkeit des Herrn wird deine Nachhut sein. Dann wirst du rufen, und der Herr wird antworten. Du wirst um Hilfe schreien, und er wird sagen: Hier bin ich!

- Wenn du aus deiner Mitte fortschaffst das Joch, das Fingerausstrecken und böses Reden
- und wenn du dem Hungrigen dein Brot darreichst und die gebeugte Seele sättigst,

dann wird dein Licht aufgehen in der Finsternis, und dein Dunkel wird sein wie der Mittag. Und beständig wird der Herr dich leiten, und er wird deine Seele sättigen an Orten der Dürre und deine Gebeine stärken. Dann wirst du sein wie ein bewässerter Garten und wie ein Wasserquell, dessen Wasser nicht versiegt. Und die von dir kommen, werden die uralten Trümmerstätten aufbauen; die Grundmauern vergangener Generationen wirst du aufrichten. Und du wirst genannt werden: Vermaurer von Breschen, Wiederhersteller von Straßen zum Wohnen.

- Wenn du deinen Fuß vom Sabbat zurückhältst, deine Geschäfte an meinem heiligen Tag zu treiben, und nennst den Sabbat eine Wonne und den heiligen Tag des Herrn ehrwürdig, und wenn du ihn ehrst,
- so dass du nicht deine Gänge machst, deinem Geschäft nachgehst und eitle Worte redest,

dann wirst du deine Lust am Herrn haben. Und ich werde dich einher fahren lassen auf den Höhen der Erde und werde dich speisen mit dem Erbteil Jakobs, deines Vaters. Ja, der Mund des Herrn hat geredet. (Jes 58)

*Jesaja schreibt, dass unsere Sünden und Vergehen der Grund sind, warum Gott nicht auf unser Fasten achtet. Wenn wir aber demütig Werke der Barmherzigkeit und der Gerechtigkeit tun und aufhören zu sündigen, wird uns Gott erhören und uns Segen und Errettung schenken. **Unsere Werke der Gerechtigkeit und der***

**Barmherzigkeit, zusammen mit der Buße, sind also das wahre, geistliche Fasten.** Die Buße (die Umkehr zu Gott=das Mitdenken, Umdenken=Metanoia=Buße) und die Demut und die Nächstenliebe sind wichtiger als das körperliche Fasten. Und wenn wir dann noch gottesfürchtig Gott, und die Feiertage seiner Kirche, ehren, und uns von der Welt abwenden und uns Gott zuwenden und lernen zu schweigen, wird Gott unsere Lust, unsere Freude sein.

*Die Kirchenväter über das Fasten:*

Der Wert des Fastens ist nicht die Enthaltung von den Speisen, sondern die Aufgabe der Sünden. Derjenige, der das Fasten nur auf die Nahrung einschränkt, entehrt es eher. Du fastest? Zeige dein Fasten mit deinen Werken! Was für Werke? Wenn du einen Armen siehst schenke ihm Erbarmen. Wenn du einen Feind siehst, vergib ihm. Wenn du einen glücklichen Freund siehst, sollst du ihn nicht beneiden.

*(Hl. Johannes Chrysostomus)*

Denke an den Essig und die Galle, mit denen man Christus tränkte; dann wird es dir leichter fallen zu fasten.

*(Hl. Johannes Klimakos)*

Das Fasten ist unsere Ähnlichwerdung mit den Engeln.

*(Origenes)*

Das Gut des Fastens soll nicht nur auf den Verzicht der Speisen eingeschränkt werden, denn wahres Fasten ist unsere Entfremdung von der Bosheit.

*(Hl. Basilius, der Große)*

Wir fasten nicht, weil das Osterfest naht, auch nicht wegen der Kreuzigung, sondern wegen unserer Sünden, da wir uns den Sakramenten nahen wollen.

*(Hl. Johannes Chrysostomus)*

Das Fasten hat zwei Flügel: es sind das Gebet und das Fasten und ohne sie kann es nicht (zum Himmel) fliegen.

*(Hl. Severianos Gabalon)*

Das Fasten steigt nicht zum Himmel hinauf, wenn sich nicht neben ihm seine Schwester befindet, die Mildtätigkeit, denn sie ist seine Begleiterin und Kleidertracht.

*(Hl. Johannes Chrysostomus)*

Dies ist der beste Weg des Fastens. Auf ihm wird das Vorbild der besten Taten gefunden, d. h. speise deinen Verstand nicht mit sündig-weltlichen Lüsten!

*(Hl. Kyrill von Alexandria)*

Nichts nützt denjenigen das Fasten der Speisen, wenn sie nicht mit allen ihren Sinnen

fasten. Denn derjenige, der kämpft, muss in allem enthaltsam sein.

(Hl. Isidor)



Ikone: Der Hl. Prophet Jona

*Da geschah das Wort des Herrn zum zweiten Mal zu Jona: Mache dich auf, geh nach Ninive, der großen Stadt, und ruf ihr die Botschaft zu, die ich dir sagen werde. Da machte Jona sich auf und ging nach Ninive, gemäß dem Wort des Herrn. Ninive aber war eine große Stadt vor Gott, drei Tage zu durchwandern. Und Jona begann, in die Stadt hineinzugehen, eine Tagereise weit. Und er rief und sprach: Noch vierzig Tage und Ninive ist zerstört! Da glaubten die Leute von Ninive an Gott; und sie riefen ein Fasten aus und kleideten sich in Sacktuch von ihrem Größten bis zu ihrem Kleinsten. Und das Wort erreichte den König von Ninive; und er stand von seinem Thron auf, legte seinen Mantel ab, hüllte sich in Sacktuch und setzte sich in den Staub. Und er ließ in Ninive auf Befehl des Königs und seiner Großen ausrufen und sagen: Menschen und Vieh, Rinder und Schafe sollen gar nichts zu sich nehmen, sie sollen nicht weiden und kein Wasser trinken! Und Menschen und Vieh sollen mit Sacktuch bedeckt sein und sollen mit aller Kraft zu Gott rufen; und sie sollen umkehren, jeder von seinem bösen Weg und von der Gewalttat, die an seinen Händen ist. Wer weiß, vielleicht wendet sich Gott und lässt es sich gereuen und kehrt um von der Glut seines Zornes, so dass wir nicht umkommen. Und Gott sah ihre Taten, dass sie von ihrem bösen Weg umkehrten. Und Gott ließ sich das Unheil gereuen, das er ihnen zu tun angesagt hatte, und er tat es nicht.*

(Jon 3)