



FASTEN

KEINE LEICHTE ÜBUNG

IN JEDER RELIGION SPIELT FASTEN EINE WICHTIGE ROLLE

Fasten ist in. In jeder besseren Reisezeitung stehen die Angebote von Fastenkuren, Fastenwanderungen, Saftfasten unter Gleichgesinnten und ähnliches. Viele haben es schon probiert, die meisten waren davon angetan und wären bereit, es wieder zu versuchen, oder sie sind gleich so begeistert, dass sie es jedes Jahr tun. Andere wiederum graust es bei der Vorstellung, dass sie zwei Wochen nichts zu essen kriegen und nur von Wasser, Luft und Liebe leben sollen.

Es gibt die verschiedensten Gründe. Heute am weitesten verbreitet: Fasten aus medizinischer Indikation. Damit werden Verdauungs- und Ausscheidungsorgane entlastet und der ganze Stoffwechsel mal etwas anders gepolt. Meistens tut man es, um abzuspecken. Es ist keine Frage, dass eine Fastenkur einen positiven Effekt auf die körperliche Verfassung des Menschen ausübt. Manche fasten aus Überzeugung, weil sie darin eine geistige Komponente sehen, und manche fasten aus religiösen Gründen.

Fasten ist „die freiwillige Einschränkung oder gänzliche Enthaltung der Nahrung aus medizinischen oder religiösen Gründen.“

In den Religionen hat Fasten eine uralte Tradition:

- als Askese,

- als Übung der Selbstverleugnung und Enthaltbarkeit,
- als Förderungsmittel der Andacht,
- als Vorbereitung zu wichtigen Entschlüssen oder Taten,
- als Reinigungsritual zum Beispiel vor bestimmten Zeremonien,
- als Zeichen der Trauer
- als Sühne und persönliches Opfer, etwa nach einer schlimmen Tat,
- zur Sammlung von Willenskräften, etwa um im Krieg oder auf der Jagd Glück zu haben,
- als Reinigung in Vorbereitung auf wichtige Dinge,
- als Mittel, um in Ekstase zu geraten oder Visionen hervorzurufen,
- um der Welt zu entsagen,
- um seinem Karma zu entgehen, in der Yogapraxis zusammen mit anderen Reinigungsritualen
- zur Schulung geistiger Aktivitäten (Pythagoräer, kontemplative Gemeinschaften),
- um Naturkatastrophen abzuwehren, die als besonders schlimm angesehen wurden: Sonnenfinsternis, Dürreperiode etc.
- und auch ganz einfach als sittliches und gutes Werk an sich.

Das Fasten zieht sich durch die Geschichte wie ein roter Faden, und all diese Anwendungsgebiete haben mit der transzendenten Ebene