



Ikone: Johannes der Täufer

Die orthodoxen Heiligen über das Fasten



Jesus Christus: „Mit wem aber soll ich dieses Geschlecht vergleichen?
Es ist Kindern gleich, die auf den Märkten sitzen und den anderen zurufen und sagen: Wir haben euch gepfiffen, und ihr habt nicht getanzt; wir haben Klagelieder gesungen, und ihr habt nicht gewehklagt. Denn Johannes ist gekommen, der weder aß noch trank, und sie sagen: Er hat einen Dämon. Der Sohn des Menschen ist gekommen, der isst und trinkt, und sie sagen: Siehe, ein Fresser und Weinsäufer, ein Freund der Zöllner und Sünder: Doch die Weisheit ist gerechtfertigt worden aus ihren Kindern.“
+

Die orthodoxen Heiligen über das Fasten

Hl. Johannes Chrysostomus:

Wir wurden nicht geboren, um zu essen und zu trinken, sondern wir essen, um zu leben.

Der Alkoholismus macht aus dem Menschen etwas schlimmeres als einen Toten, denn der Tote kann nichts mehr tun, sei es gut oder böse; der Trinker jedoch von allen verspottet.

Hl. Antonios :

Viele haben ihren Körper mit asketischen Übungen gequält, aber da sie keine Unterscheidungsgabe erlangten, befanden sie sich weit weg von Gott.

Die Speise ist keine Sünde, sondern es ist Sünde ohne Dankbarkeit, Anstand und Enthaltensamkeit zu essen.

Hl. Johannes Klimakos:

Das Fleisch ist ein undankbarer und verschlagener Freund und je mehr du es pflegst, desto mehr schädigt es dich.

Hl. Isidor der Älteste:

Wenn ihr fastet, sollt ihr euch nicht selbst loben, ansonsten wäre es besser ihr würdet Fleisch essen. Denn es ist besser für den Menschen, Fleisch zu essen als eitel und arrogant zu sein.

Hl. Poimen :

Abba (Vater) Joseph fragte Abba Poimen, wie wir fasten sollen. Und Abba Poimen antwortete ihm: „Ich möchte, dass jemand jeden Tag so viel isst, dass er davon nicht satt wird.“

Daraufhin sagte ihm Abba Joseph: „Als du jünger warst, hast du da nicht alle 2 Tage

gefastet? “

Und der Altvater antwortete ihm: „Ja natürlich, auch 3 und 4 Tage in der Woche. Dies alles probierten die Vater aus, weil sie stark waren; aber sie hielten es für besser, jeden Tag ein wenig zu essen; sie übergaben uns somit den königlichen Weg (*den mittleren Weg*), der einfach ist.“

Hl. Dorotheus :

Er muss ebenfalls darauf achten, dass er nicht das Fasten unterbricht, wenn es nicht notwendig ist, dass er nicht nach schmackhaften Essen verlangt, und dass er sich selber nicht mit großen Mengen an Essen belastet. Es gibt zwei Arten der Übersättigung:

Eines Menschen Feind ist der Geschmack, der nicht ständig nach Essen verlangt, aber die schmackhaften Speisen begehrt. Und es geschieht, dass er eine Speise isst, die ihm schmeckt und so sehr wird er eingenommen von dem Genuss, den er dabei empfindet, dass er die Nahrung in seinem Mund behalten und sie langsam kauen will, ohne sie herunter schlucken zu wollen vor lauter Genuss. Das nennt man Gier.

Der andere Feind ist die Menge. Er ist nicht an gutem Essen und am Geschmack interessiert, denn ob gut oder schlecht, er ist einzig und allein daran interessiert, seinen Bauch zu füllen. Das nennt man Gefräßigkeit. Und ich will euch die Herkunft dieser beiden Worte erklären. Das Verb "margaino", wie die Philologen sagen, bedeutet "ich werde verrückt" und "margos" ist der, der verrückt geworden ist. Wenn also jemand krank wird von dem Wahn, seinen Bauch füllen zu müssen, dann heißt diese Krankheit "Gastrimargia", von der Wahn des Bauches. Wenn jemand nur an der Manie des Genusses im Hals erkrankt, dann heißt das "Laimargia", von der Wahn des Halses.

Hl. Basilius der Große :

Beschränke das Gute des Fastens nicht nur auf die Enthaltbarkeit im Essen. Denn wahrhaftes Fasten bedeutet, nichts Unrechtes zu tun: "Lass los, die du mit Unrecht gebunden hast" (*Jes 58, 6-7*).

Ein wirkliches Fasten ist die Entfremdung von dem Bösen, die Enthaltbarkeit der Zunge, die Enthaltung von der Wut, die Abtrennung von den Begierden, dem Richten, der Lüge und dem falschen Schwören.

Verzeihe deinem Nächsten das Böse, das er dir angetan hat und vergiss, was er dir schuldig ist. "Euer Fasten soll rein sein von jeder vergeltenden Tat und Konfron-

tation."

Du isst zwar kein Fleisch, aber verzehrst deinen Bruder.
Du enthältst dich des Weines, aber bist verschwenderisch in Ungerechtigkeiten.
Du wartest auf den Abend, damit du essen kannst, aber verbringst deinen ganzen Tag am Gericht. "Wehe denen, die nicht vom Wein taumeln, (aber von den Ungerechtigkeiten)".

Ich aber glaube, dass kein Rat so sehr die Seele des Gierigen berühren kann und sie verändern kann wie auch nur eine zufällige Begegnung mit dem Enthaltamen. Denn es scheint mir, dass das bedeutet, auf eine Art und Weise zu essen und zu trinken, die Gott ehrt, so dass sogar an unserem Tisch unser Leben als gutes Werk zu erkennen ist und dass unser heiliger Vater im Himmel gepriesen wird.

Hl. Evagrius :

Mit deiner ganzen Kraft sollst du vor Gott fasten. Dieses Fasten wird deine Zügellosigkeit und Sünden reinigen; es bringt die Seele zur Vernunft, heiligt die Gesinnung, verjagt die Dämonen und macht uns würdig, Gott näher zu kommen. Wenn du einmal am Tage isst, verlange nicht nach einem zweiten Mal, damit du nicht verschwenderisch wirst und damit deine Gesinnung ins Schwanken gerät. So bleibt dir ein Vermögen, um reine Taten zu vollbringen und du wirst die Leidenschaften deines Körpers abtöten. Und wenn es vorkommen sollte, dass du dich mit Brüdern zusammenfindest und es nötig ist, dass du zwei und auch drei Mal essen musst, gräme dich nicht, sondern ganz im Gegenteil freue dich, dass du einem Bedürfnis gehorcht hast und danke Gott, dass du dem Gesetz der Liebe gefolgt bist, und dass Gott selbst die Verwaltung deines Lebens übernehmen wird. Und es wird auch vorkommen, dass du einmal erkrankst und wenn du dann zwei oder drei Mal essen musst, dann werde nicht betrübt; es ist nicht notwendig, dass du die Mühen der Askese auch in Zeiten der Krankheit fortsetzen musst, gib in einigen nach, damit du deine Übung fortsetzen kannst. Und zu der Enthaltung von einigen Nahrungsmitteln, Gott hat keine verboten, sondern gesagt: "Alles sei eure Speise, wie das grüne Kraut habe ich euch alles gegeben" und "Was vom Munde aufgenommen wird, das macht den Menschen nicht unrein." Somit ist die Vermeidung bestimmter Speise uns überlassen und eine Übung unserer Seele.

Hl. Thalassios aus Lybien :

Wenn du dich des Weines enthältst, dann sollst du dich nicht mit Wasser füllen, denn wenn du das tust, bietest du der Hurerei das selbe Brennmaterial.

Hl. Elias der Älteste:

Viele achten sehr auf den Eingang der Speisen, aber sind dem Ausgang des Wortes gegenüber gleichgültig. Sie haben nicht gelernt, den Unmut fern von ihrem Herzen zu lassen und das Böse von ihrem Leibe fern zu halten, wie der Prediger sagt; aber nur so kann das reine Herz aufgebaut werden von dem Geist, der erneuert.

Hl. Nikodemus, vom Berg Athos:

Einige leben mit Enthaltensamkeit, doch sie trennen sich nicht von gewissen Personen, mit denen sie Umgang haben, die ihnen gefallen, und die ein großes Hindernis für ihr geistiges Leben und ihre Verbindung mit Gott sind.