

Wichtigkeit des Fastens

Eilfertiger Wanderer auf dem geraden Wege zum Grabe und hinüber in die lange Ewigkeit – stehe still und betrachte: Die heilige Kirche fordert dich alljährlich vermöge deines Taufgelübdes auf, vierzig Tage vor Ostern und noch an einigen andern Tagen zu fasten. Gehorchst du ihr gerne? Beherzige doch nur die zwei Punkte:

1. **Das Fasten bewahrt dich vor der Sünde.** Jesus beginnt seine erste Predigt mit dem an alle Menschen gerichteten Spruch: „Tut Buße, denn das Himmelreich ist nah.“ (Matth. 4.) Diese Buße besteht zunächst darin, dass jeder Mensch sich ganz – mit Leib und Seele – von den Geschöpfen zum Schöpfer, vom Irdischen zum Himmlischen wende, dass er mit der Seele bete und mit dem Leibe faste. Wollte jemand diesen Ausspruch Jesu als ihn nicht verpflichtend ansehen, oder sich davon dispensieren, so warnt ihn Jesus vor dieser Vermessenheit mit der furchtbaren Drohung: „Wenn ihr nicht Buße tut – nicht **mit der Seele betet** und **mit dem Leibe fastet** – so werdet ihr alle zu Grunde gehen“ (Luk. 13.) d. h. ihr werdet in schwere Sünden und durch dieselben in die ewige Verdammnis fallen. Adam und Eva wollten nicht fasten, sich nicht von der verbotenen Speise enthalten und – schreckliches Elend kam über sie. Die Bewohner der Städte Israel's dagegen beteten und fasteten, als Holofernes (die Augenlust, Fleischeslust und Hoffahrt) wider sie mit großer Übermacht heranrückte; und der Lohn für ihre Buße war, dass der starke Arm Judith's ihren Feind vernichtete und ihnen eine reiche Beute gewann. Das Fasten ist daher die beste, von Gott bestimmte Waffe, die stürmischen Neigungen und Leidenschaften des Menschen zu zähmen und seinem Geiste die notwendige Herrschaft über den Leib zu sichern.

Eine andere und bessere Waffe wirst du umsonst suchen.

2. **Das Fasten fördert die Tugend, führt hinein in das Himmelreich.** „Jesus,“ so berichtet das Evangelium, „wurde **vom heiligen Geiste** in die Wüste zur vierzigtagigen Fasten geführt.“ Du empfindest in dir einen zweifachen Zug: der eine hebt dich empor zu Gott, zum Ewigen, der andere reißt dich abwärts, zur Erde, zum Vergänglichen. Je mehr du nun durch Fasten den Zug nach unten schwächst und zurückhältst, desto freier und kräftiger wird der Zug nach oben. Der heilige Kirchenlehrer Chrysologus spricht nur die allgemeine Erfahrung aus, wenn er das Fasten anpreist, mit den beredten Worten: „Das Fasten ist der Tod der Laster, das Leben der Tugenden, der Friede für den Körper, die Zierde der Glieder, der Schmuck des Benehmens, die Stärkung des Gemütes, die Kraft der Seelen, die Schutzmauer der Keuschheit, die Festung der Schamhaftigkeit, die Schule der Verdienste, die Meisterschaft der Heiligkeit.“ Und der hl. Chrysostomus sagt: „Faste, damit du die erlangte Gnade bewahrst.“

Quelle: „Das Leben der Heiligen“ – P. Otto Bitschnau O.S.B. – 1881 – 2. April