

# Fasten in den Religionen

## Fasten im Judentum

"Es ist ein Gebot durch die Worte der Propheten, an den Tagen an denen unseren Vätern Leiden widerfahren sind, zu Fasten."

## Fasten im Christentum

*"Wenn alle Völker den Rat des Fastens annähmen, um ihre Fragen zu regeln, würde nichts mehr verhindern, daß tiefer Friede in der Welt herrsche... Das Fasten würde alle lehren, die Liebe zum Geld zu überflüssigen Dingen und, im allgemeinen, die Neigung zu Feindseligkeiten aufzugeben" ( Basilus der Große).*

## Fasten im Islam

"Ihr, die ihr glaubt, Fasten ist euch vorgeschrieben, damit ihr Achtsamkeit entwickelt eine bestimmt Anzahl von Tagen. Wer von euch aber krank oder auf Reisen ist, (der faste) an ebenso vielen anderen Tagen. Und für jene, die es (aufgrund eines chronischen Leidens usw.) nur schwer bewältigen können, gibt es eine Ersatzleistung: die Speisung eines Armen. Wenn aber jemand freiwillig Gutes tut, dann ist es besser für ihn. Der Monat Ramadan ist der, in dem der Qur'an offenbart wurde, eine Weisung für die Menschen, deutliche Führung und Unterscheidungskriterien. Wer also von euch in diesem Monat da ist, der soll ihn durchfasten, ebenso viele andere Tage aber, wer krank oder auf Reisen ist. Gott wünscht euch erleichtert und wünscht euch nicht beschwert, und daß ihr die Zahl (der Tage) erfüllt und Gott lobt dafür, daß er euch rechtgeleitet hat, und daß ihr dankbar seid." (Sura 2:183-185)

## Fasten im Buddhismus

Der Buddha hat, indem er den "Mittleren Weg" lehrte, deutlich gemacht daß eine bloße Kasteiung des Körpers nicht zur Erleuchtung führt. Die Erkenntnis, die die Unwissenheit besiegt, sollte auf der Grundlage einer Lebensweise zwischen den Extremen der Kasteiung und des Wohllebens erreicht werden.