

Das Fasten für Seele und Gesundheit

Während das Hungern wie beim herkömmlichen Fasten für viele abschreckend klingt, belegen Wissenschaftler, dass es sowohl körperlich als auch seelisch positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen hat.

Lange haben die Wissenschaft und Medizin dem Fasten, welches man aus dem religiösen Kontext kannte, keine ernstzunehmende Beachtung geschenkt. Das Fasten- mit der neueren Bezeichnung Intervallfasten oder intermittierendes Fasten- ist jedoch eine natürliche Heilmethode, die zu den ältesten und bewährtesten zählt. Der zeitlich begrenzte Verzicht auf Nahrung birgt viele gesundheitliche Vorteile für den Körper sowie Gemüt, und spätestens mit den Studien aus den letzten Jahren fängt man an, diese wissenschaftlich nachzuvollziehen. Es sind noch nicht alle Mechanismen geklärt und mit Langzeitstudien am Menschen bestätigt, aber die vorliegenden Erkenntnisse sind bereits höchst beachtlich.¹

Der vorliegende Auszug aus dem Kapitel *Ramadan* der Sammlung *Briefe* von *Said Nursi* widmet sich, neben der materiellen Auswirkung des Fastens, der spirituellen Reise.

Das Fasten als materielle und geistige Diät

Eine von vielen Weisheiten des Fastens im heiligen Ramadan bezüglich des individuellen Lebens des Menschen ist jene: Das Fasten ist für den Menschen eine Medizin in Form einer materiellen und geistigen Diät. Medizinisch betrachtet ist es eine Kur. Solange der Mensch sich in Bezug auf Essen und Trinken zügellos verhält, erleidet er gesundheitliche Schäden und vergiftet auch sein geistiges Leben, da er, ohne auf die Speisevorschriften zu achten, alles zu sich nimmt, was er in die Hand bekommt. In diesem Zustand macht es sich das Ego schwer dem Herzen und dem Geist zu folgen. Es nimmt wie ein Rebell die Zügel in die Hand. Der Mensch verliert die Macht über sein Selbst; es erlangt die Macht über ihn.

Im Ramadan gewöhnt sich das Selbst mit Hilfe des Fastens an eine Art Diät, bemüht sich um Askese und lernt Gehorsam. Der Magen wird von Krankheiten verschont, da ein

¹ näheres hierzu siehe: Sen, M. Nur: Das (Intervall-) Fasten. In: die fontäne. Zeitschrift für Kultur, Wissenschaft und Dialog. April 2020.

Überessen vor dem Verdauen vermieden wird. Weil es durch die Anordnung des Fastens sich selbst des Erlaubten enthält, erhält es die Befähigung vernünftigen und rechtlichen Weisungen Folge zu leisten und so auch das Verbotene zu unterlassen. Es versucht das spirituelle Leben nicht zu ruinieren.

Das Fasten trainiert Geduld und Ausdauer

Ein Großteil der Menschheit erleidet oft Hunger. Um Geduld und Aushaltevermögen zu trainieren, benötigt der Mensch eine Phase der Askese. Das Fasten im Ramadan ist als eine 15-stündige (ohne das Frühstück (*sahur*) sogar 24-stündige) Hungerphase und somit als eine Geduldprobe zu sehen. Sie kommt einer Askese und einem Training gleich. Das heißt, das Fasten ist auch eine Lösung für die Ungeduld und Unrast des Menschen, die sein Unglück verdoppeln.

Das Fasten als ‚spiritueller Urlaub‘ des Magens

Die Bauchfabrik, die viele Beschäftigte hat, steht mit vielen Organen des Menschen in Beziehung. Wenn das Selbst nicht im Verlauf eines Monats tagsüber den Betrieb einstellt, vergessen die Arbeiter/-innen und Organe ihren speziellen Gottesdienst. Es hält sie auf und bringt sie somit unter seine Zwangsherrschaft. Das Gemüt der Menschen wird durch den Lärm und Rauch der geistigen Fabrikanlage durcheinandergebracht. Es zieht die ganze Zeit die Aufmerksamkeit auf sich und lässt so die Beschäftigten ihre würdevollen Dienste zeitweise vergessen. Aus diesem Grunde haben sich von je her viele Gottesfreunde angewöhnt, auf dem Wege der Vervollkommnung in Askese, also unter anderem mit weniger Essen und Trinken, zu leben

Im Lichte des Fastens im erhabenen Ramadan begreifen die Arbeiter/-innen jener Fabrik, dass sie nicht nur für die Arbeit dort geschaffen wurden. Auch die übrigen Organe widmen sich anstelle der animalischen Lust dieser Fabrik der engelhaften und seligen Entzückung. Deshalb erfahren Gläubige im Ramadan, dem Grad ihrer Entwicklungsstufe entsprechend, facettenreiche Erleuchtung, reichlichen Segen und innere Freude. Viele Zentren wie das Herz, der Geist, der Verstand und die Seele werden geläutert und entfalten sich. Während der Magen ‚weint‘, ‚lachen‘ sie unschuldig.