



## 2.3.2 Die Bedeutung der Askese

Um die Dominanz des Physischen Gemüts zu schwächen und das Geistige Gemüt zu stärken, wird von den meisten Religionen Askese praktiziert.

Den Begriff Askese könnte man wie folgt definieren:

*Freiwillige Enthaltbarkeit und Selbstkontrolle mit dem Ziel eines geistigen Fortschritts. Hierzu wird auf Bequemlichkeiten und Bedürfnisse des Körpers verzichtet wie z.B. durch Fasten, früh aufstehen und sexuelle Enthaltbarkeit.*

Sun Myung Moon spricht viel über dieses Thema und stellt aber auch den Zweck und die Grenze dar.

if you intentionally **increase the force of your conscience beyond the force of your body**, your body will follow it. **If you cannot, you had better decrease your body's force through fasting and asceticism.**

[Sun Myung Moon](#)

Quelle

[Pyeong Hwa Gyeong](#)

P. 1519, par. 5

Zitat im Kontext

[Erhöhe die Kraft deines Gewissens über die Kraft deines Körpers hinaus.](#)

Hier wird deutlich, dass das eigentliche Ziel ist, die Kraft des Gewissens <sup>(1)</sup> bzw. des Geistes zu stärken. Weiter heißt es, wenn wir dies nicht schaffen, ist es besser die Dominanz des Physischen Gemüts zu schwächen.

Es ist also der Plan B, wenn wir Plan A, den Geist zu stärken und das Geistige Gemüt zu erwecken, nicht schaffen. Oder es ist eine Phase, in der Askese im Vordergrund steht, worauf dann die Phase folgt, in der das Stärken des Geistes im Vordergrund steht.

Then how can they be brought into unity? There are two ways of doing so. First, find the fundamental truth, achieve an attitude of absoluteness with a strong faith and an unchanging mind, and thus weaken the body. In short, practice asceticism.

[Sun Myung Moon](#)

Quelle

[Pyeong Hwa Gyeong](#)

933/3579

Zitat im Kontext

[Religion requires a lifestyle of denying the desires of the body](#)

Auch hier wird von 2 Wegen gesprochen, wobei den Geist zu stärken der primäre Weg ist.

After a man and a woman have fulfilled their goal and completely achieved the standard of morality, they can become one. **This is why in the Last Days the era of the power achieved through asceticism will come to an end...**

[Sun Myung Moon](#)

Quelle

[Pyeong Hwa Gyeong](#)

933/3579

Zitat im Kontext

[Religion requires a lifestyle of denying the desires of the body](#)

In diesem Zitat wird angekündigt, dass die Zeit, in der Askese eine Rolle spielt, zu Ende geht.

Der Anspruch eines moralischen Standards ist jedoch für das geistige Leben essenziell und bleibt bestehen. Ein Mensch mit einem liebenden Herzen kann seinen Partner nicht verletzen und ihn betrügen oder ihn verlassen. Ein reifer Mensch braucht dafür keine Regel, da sein Herz ihn nicht destruktiv handeln lässt.

Is there anyone who likes to practice asceticism? Is there anyone in this world who enjoys carrying out ascetic practices? Out of the thousands and tens of thousands of practitioners, not one of them enjoys it. If there are millions of Buddhists, would there be even one among them who enjoys practicing asceticism? The answer is no.

This being the case, can the ideal possibly be realized by forcing people to perform an ascetic practice? This would be self-defeating. **Since it is impossible to achieve the ideal by practicing asceticism even by force, the notion that you can reach perfection when being forced into it is absurd.**

[Sun Myung Moon](#)

Quelle

[Pyeong Hwa Gyeong](#)

933/3579

Zitat im Kontext

[Religion requires a lifestyle of denying the desires of the body](#)

Askese führt nicht zur Vollkommenheit. Es ist lediglich eine Methode, um die Dominanz des physischen Gemüts zu reduzieren, wenn das geistige Fundament zu schwach ist.

I discovered that **there is only one way to resolve the conflict between mind and body, and that is the way of true love.**

[Sun Myung Moon](#)

Quelle

[Pyeong Hwa Gyeong](#)

P. 278, par. 5

Zitat im Kontext

[only one way to resolve the conflict](#)

Geist-Körper-Einheit ist nur möglich, wenn wir zur wahren Liebe finden und sie praktizieren.

## Meine Schlussfolgerung über Askese

Zum einen ist Sexualmoral und Treue eine Sache des Herzens und muss von Praktiken wie Fasten differenziert werden. Sexualmoral ist also etwas, was wir als reife Menschen ohne Zwang und Regel einhalten, da es mit dem ursprünglichen menschlichen Wesen stimmig ist. Die wird sich in Ewigkeit nicht ändern.

Betrachten wir Methoden wie Fasten, die dazu dienen, das physische Gemüt zu schwächen. Diese Methoden sind höchstens zeitbegrenzt nötig, um eine Grundlage für das Erwecken des Geistigen Gemüts zu legen und um dem Geistigen Gemüt ein Chance zu geben, zum Vorschein zu treten. Das Ziel und der Hauptfokus sollte das Stärken des Geistes und das Erwecken des Geistigen Gemüts sein.

In unserem Geist-Körper-Einheit-Programm legen wir den Fokus auf das Erwecken des Geistigen Gemüts. Dies erfordert ohnehin eine große Selbstdisziplin, regelmäßig Studium, Meditation, Gebet und liebevolle Achtsamkeit zu praktizieren. Dabei liegt unser Fokus darin, eine Geisteshaltung der Wahren Liebe zu entwickeln und mit dem offenen Herzen reale Liebe zu erfahren und zu geben. Letztendlich zielt die ganze innere Arbeit darauf hin, ein aktives spirituelles Leben zu praktizieren und in den [Flow der Wahren Liebe](#) zu kommen.

<sup>1\*</sup> Der Begriff Gewissen wie ihn Sun Myung Moon verwendet, entspricht nicht dem psychologischen Verständnis. Den ursprünglichen koreanischen Begriff **yangshim** 양심 würde man wörtlich als "gutes Herz" oder "gutes Gemüt" übersetzen. Es ist vereinfacht ausgedrückt, der äußere Impulsgeber des geistigen Verlangens nach dem Guten.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/geist-koerper/bedeutung-askese>