Worauf will ich in dieser Fastenzeit achten?

Fasten, beten, schenken – was ist für mich gegenwärtig wichtig?
Wählen Sie einen Bereich und denken Sie in einer ruhigen Viertelstunde über die Fragen nach.
Vielleicht ergibt sich aus den Gedanken eine Sehnsucht und ein kleiner Vorsatz für die kommenden 40 Tage bis Ostern.

Fasten

Worauf möchte ich verzichten?
Einkaufen, Mediennutzung, Autofahren, Essen, Plastiknutzung, Alkohol –
in welchem Bereich könnte ein „Weniger“ mich freier machen?

Was möchte ich ändern in meinem Denken und meinem Handeln, um mehr Leben, mehr Weite zu finden?

Beten

Wie kann Gott einen guten Platz haben in meinem Alltag?
Welche Zeit kann ich frei halten für die Begegnung mit Gott?
Welche Art des Betens tut mir gut, lässt mich Gottes Nähe spüren?
Wie kann ich auf Gott hören?

Schenken

Was kann ich geben von dem, was mir gehört?
Wem möchte ich eine Freude machen? Wer braucht meine Hilfe?
Wem schenke ich Zeit, Verständnis, Geduld, Vergebung

Gott, dir vertraue ich. Du führst mich in die Weite.

© KDFB Diözesanverband Regensburg, Birgitt Pfaller

Fotos: www.pixabay.de

Katholischer Deutscher Frauenbund

Fasten, Beten, Schenken – eine Betrachtung zur österlichen Bußzeit

Evangelium vom Aschermittwoch

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern:
Hütet euch, eure Gerechtigkeit vor den Menschen zu tun, um von ihnen gesehen zu werden; sonst habt ihr keinen Lohn von eurem Vater im Himmel zu erwarten.

Wenn du Almosen gibst, posaune es nicht vor dir her, wie es die Heuchler in den Synagogen und auf den Gassen tun, um von den Leuten gelobt zu werden!
Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten.
Wenn du Almosen gibst, soll deine linke Hand nicht wissen, was deine rechte tut, damit dein Almosen im Verborgenen bleibt; und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler!
Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden.
Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten.
Du aber, wenn du betest, geh in deine Kammer, schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist!
Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Wenn ihr fastet, macht kein finsteres Gesicht wie die Heuchler!
Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten.
Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Matthäus 6,1–6.16–18

Fasten, beten, Almosen geben - klingt nach Verzicht!
Oder:
Fasten, beten, Almosen geben – klingt nach Loslassen!

Wenn ich etwas nur tue, um Lohn zu erhalten, wird es schnell mühsam.
Dann schaue ich auch auf die anderen:
Tun sie mehr als ich? Tun sie weniger?
Erhalten sie mehr Lohn, obwohl sie nicht mehr leisten?
Sind sie besser angesehen?

Jesus sagt uns:
Schau nicht auf die anderen Menschen!
Lass das Vergleichen los!
Gott geht es um dich, um deinen Frieden, um dein Glück.

Gott will mein Herz in die Weite führen.
Ich faste und werde leicht, empfindsam, dankbar.
Ich bete und erfahre die Nähe Gottes, bin gestärkt und getröstet.
Ich helfe anderen und freue mich an ihrer Freude.

Heute beginne ich die Fastenzeit.
Es soll meine Zeit werden.
Ich darf aufatmen und loslassen.
Ich darf mich neu ausrichten.
Ich darf Gottes Segen annehmen.
Ich darf schenken und lieben.

Gottes Lohn für mich ist das Vertrauen:
Ich muss nichts leisten, um vor Gott angesehen zu sein.
Gottes Lohn für mich ist der Friede:
Ich bin getragen und geführt von Gottes Nähe.
Gottes Lohn für mich ist die Kraft:
Ich darf Gottes Liebe verkünden und weiterschenken.

Im Fasten, im Beten, im Schenken führt Gott mich in die Weite.