

GEBETSZEIT

Thema: Das Mehr finden

GEDANKEN

Auf das Wesentliche richten

Zeit, zu fasten, mich auszurichten,
Zeit, in der ich Halt gewinne,
in der ich mich im Glauben festige,
in der ich meine Gedanken
fokussiere auf das Wesentliche.

Zeit,
in der ich meine Hoffnung wende
auf den, der mich trägt und hält.

EINFUEHRUNG

Mehr aus dem Fasten heraus zu holen. Das ist mein Motto für die Fastenzeit. Es bedeutet nur das sich der Fokus etwas verschiebt. Ich gerate nicht hinein in das Verzichten um des Verzichtens willen, sondern ich verzichte ganz bewusst in dem Gedanken am Ende mehr davon zu haben.

AKTION

Sorge dafür, dass es um dich herum ganz still wird. Keine Hintergrundmusik, keine Konversation, keine laut surrenden technischen Geräte.

Versuche einen Umriss deines Gesichtes auf ein Blatt Papier zu zeichnen.

Du kannst das einfach nach Gefühl machen.

KATHOLISCHE JUGEND | Erzdiözese Wien

www.kjwien.at | office@katholische-jugend.at

AS

Ist dir etwas aufgefallen?

Warst du mehr bei der Sache? Oder hat dich die Stille mehr abgelenkt?

Warst du konzentrierter vielleicht fokussierter?

Hast du dieses Jahr Fastenvorsätze? Wenn ja, dann schreibe diese nun rund um deinen Umriss auf dem Blatt Papier auf.

Wenn du keine Vorsätze hast, bzw. nicht mehr hast, dann überlege dir, was du gerade für schlechte Angewohnheiten hast.

BIBELSTELLE

Fasten, wie ich es liebe, sieht doch vielmehr so aus: Lasst die zu Unrecht Gefangenen frei und gebt die los, die ihr unterjocht habt. Lasst die Unterdrückten frei. Zerbrecht jedes Joch.

Jesaja 58,6

AKTION

Es ist nicht das Fasten an sich an dem Gott gefallen hat, sondern das was es uns bringt zu fasten, zu verzichten. Es ist das was uns stärker macht, wenn wir schauen was uns unnötig belastet und etwas Besseres dafür bekommen.

Schaut euch jetzt euer Blatt mit euren Fastenvorsätzen und/oder euren schlechten Gewohnheiten an.

Was ist das positive was ich dafür bekomme das ich auf etwas verzichte?

Zum Beispiel ich schau weniger Trash TV und hab dafür mehr Zeit gute Bücher zu lesen.

Versuch so gut wie möglich deine Vorsätze/schlechten Angewohnheiten ein „dafür habe ich mehr von...“ umzuformulieren und trage das in deinen Umriss ein. Vielleicht verwendest du sogar eine andere Farbe um dem Kontrast noch mehr hervor zu heben.

Nehmt jetzt euren Kalender heraus.

Schaut eure Termine für nächste Woche an und versucht euch eure „Mehr“ so genau wie möglich in den Kalender einzutragen. Zb. Montag möchte ich von 16 Uhr bis 17 Uhr lesen.

GEBET

Nun ist es wieder Zeit
zu beten und zu fasten,
ich mache mich bereit,
die Seele zu entlasten.

Bei dir Gott finde ich,
was mich lebendig macht,
durch Fasten nehme ich
auf meine Seele acht.

Mein Gott, du schenkst mir Mut,
und gibst mir neue Kraft,
Verzichten tut mir gut,
weil es neue Kräfte schafft.

Amen.

(unbekannter Verfasser)