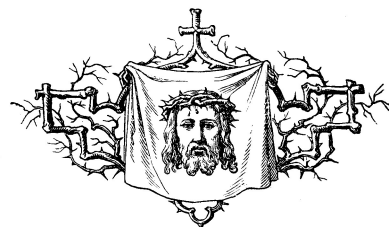


DIE FASTENZEIT NAHT

DIE FASTENZEIT ist die Zeit des Gebets und der Buße, die von der Kirche hervorgehoben wird, um uns auf das feierliche Osterfest vorzubereiten. Damit diese Vorbereitung Früchte trägt, lässt sie uns am Weg unseres Herrn teilhaben, d.h. für vierzig Tage Fasten und Buße tun in der Wüste (vgl. Mt. 4,1-11, Lk. 4,1-13). Die Fastenzeit ist eine Zeit, in der wir lernen müssen, unsere Seelen mehr zu lieben als unseren Körper. So sollte sich jeder Christ in diesen vierzig Tagen besonders bemühen, die Abtötung zu praktizieren und nach Heiligkeit zu streben. Dies kann durch freiwillige Änderung des Lebens, Buße und Taten der Nächstenliebe angemessen erreicht werden.

Lass diese Zeit nicht an Dir vorübergehen, um in der Heiligkeit zu wachsen.

Betrachte die folgenden Kategorien, was wir in diesem Jahr während der Fastenzeit tun sollten..



1. FREIWILLIGE ÄNDERUNG DES LEBENS: Gib die Dinge auf, die früher oder später weichen müssen, nämlich schlechte Gewohnheiten. Unser Ziel ist es hier, zu lernen, unsere Seelen mehr zu lieben als unseren Körper. . . . eine schlechte Gewohnheit für immer zu durchbrechen und die Fastenzeit ist ein guter Zeitpunkt, dies zu tun. Beispiele: Tratschen, ohne wirkliche Notwendigkeit im Internet surfen, fernsehen, übermäßiges Essen, Essen/Naschen zwischen den Mahlzeiten, Essen und Trinken von ungesunden Nahrungsmitteln (Junk Food), wie z. B. Süßigkeiten, Limonaden; schlechte Trinkgewohnheiten, Jammern/Klagen/Kritisieren, Gebrauch von vulgären Worten, nicht pünktlich aufstehen, einen Schlumeralarm benutzen, Zeit mit Videospiele verschwenden, ins Kino gehen, schlechte Musik hören, nutzloses Gerede auf Facebook, Blogs und dergleichen, etc.

In dieser Kategorie werde ich _____ aufgeben.

2. TATEN DER BUSSE: Führe irgendeine Art der Buße durch. Unser Ziel ist es hier, uns selbst zu trainieren, in kleinen Dingen "nein" zu sagen, damit wir später großen Versuchungen widerstehen und "nein" sagen können. Wir können die Dinge, die hier aufgegeben wurden, nach der Fastenzeit wieder aufnehmen. Beispiele: Vermeide es, etwas zu essen oder zu trinken, das wir genießen, wie z. B. Nachtisch. Verzichte auf das Ausgehen, auf komplett warme Duschen, auf alkoholische Getränke, etc.

In dieser Kategorie werde ich _____ aufgeben.

3. WERKE DER NÄCHSTENLIEBE: Führe einige gute und heilige Handlungen durch. Unser Ziel ist es hier, unsere Beziehung zu Christus und Seiner Kirche zu stärken. Im Idealfall würde das, was wir hier beginnen, auch nach der Fastenzeit in irgendeiner Weise fortgesetzt. Liebe Gott mehr als Dich selbst! Beispiele: Bete jeden Tag den Rosenkranz, besuche die tägliche Messe so oft wie möglich, lies die Heiligen Schriften Minuten pro Tag, verbringe jeden Tag zusätzliche Zeit mit Deiner Familie, lies eine Biografie eines Heiligen oder aus dem Leben der Heiligen, vermehre die geistliche Lesung anstelle von elektronischen Medien, mache täglich einen Besuch vor dem Allerheiligsten Altarsakrament oder in einer Kapelle, Marienheiligtum, etc.

In dieser Kategorie werde ich mir _____ vornehmen.