

Kehrt um und glaubt an das Evangelium

Spirituelle Impuls zum 1. Fastensonntag



Foto: EHF Gindl

Einführung

Die „Fastenzeit“ oder „Österliche Bußzeit“ sind die vierzig Tage der Vorbereitung auf das Fest aller Feste, auf das Osterfest. Was heißt das für uns Menschen, für uns Christinnen und Christen? Wie können wir diese Zeit der Umkehr, der Besinnung gut nützen?

Wir beginnen mit dem **Kreuzzeichen**

Im Namen des Vaters –
dessen geliebte Kinder wir sind
im Namen des Sohnes –
der uns Freund und Bruder ist
und im Namen der Heiligen Geistkraft –
die uns immer stärkt und ermutigt. Amen.

Lied: Da wohnt ein Sehnen tief in uns GL 909

Am Beginn dieser Fastenzeit fragen wir uns: Haben wir in der vergangenen Zeit nicht schon genug verzichtet? Dieses Jahr der Pandemie hat uns schon sehr viel abverlangt! Wozu noch zusätzlich Verzicht üben?

Fastenzeit heißt nicht einfach auf irgendetwas Liebgewonnenes verzichten, diese Zeit lädt uns ein, unsere Gedanken anzuschauen. Wir werden überhäuft mit negativen Meldungen aus aller Welt. Es gibt auch sehr viel Negatives zu berichten, aber ist alles auf dieser Welt, in unserer Umgebung wirklich nur schlecht?

Stille

Mk 1,12-15

In jener Zeit trieb der Geist Jesus in die Wüste. Jesus blieb vierzig Tage in der Wüste und wurde vom Satan in Versuchung geführt. Er lebte bei den wilden Tieren und die Engel dienten ihm. Nachdem Johannes ausgeliefert worden war, ging Jesus nach Galiläa; er verkündete das Evangelium Gottes und sprach: Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um und glaubt an das Evangelium!

Stille

Wir erleben auch hin und wieder eine Wüstenzeit: eine Zeit, in der die Hoffnung, das Grün



Foto: Elfi Gindl

nicht sichtbar ist, wo in unserem Herzen
Trockenheit und Dürre ist.

Jesus wurde vom Satan in Versuchung geführt.
Wer oder was ist der Satan in unserer Zeit?
Wie, wann oder wo werden wir in Versuchung
geführt?

Lied: Meine engen Grenzen GL 437

UND DANN – in diese Zeit der Enge und
Grenzen kommt Jesus und verkündet das
Evangelium Gottes, die Frohbotschaft von
Gottes Liebe und Zuwendung.

Kehren wir um und richten unsere Gedanken
auf die gute Nachricht Gottes.

Richten wir unsere Gedanken auf Gottes
Zusage: „Du bist mein geliebtes Kind!“

Entdecken wir eine **Oase** in unserer Wüste,
eine Oase der Zuversicht und Hoffnung,
eine Oase der Wertschätzung und des Lobes,
eine Oase der guten Gedanken und schönen
Lieder,
eine Oase voll Licht und Liebe.

Lied: Alle meine Quellen GL 891

Im Vertrauen auf Gottes Zusage: „Du bist mein
geliebtes Kind!“ beten wir nun

Vater unser im Himmel

Segen

Du Gott der Hoffnung und Zuversicht,
wir bitten dich um deinen Segen.
Segne uns in unseren Zweifeln,
segne uns in unseren düsteren Gedanken,
segne uns in unseren Wüstenzeiten

Du Gott des Lebens und der Liebe,
segne uns mit unseren guten Gedanken,
segne uns mit unserem Mitgefühl,
segne uns mit all unserem Sein.
Amen.



Katholische Frauenbewegung
der Diözese St. Pölten

Inhaltliche Gestaltung: Elfi Gindl
Katholische Frauenbewegung der Diözese St. Pölten
Klostergasse 15, 3100 St. Pölten