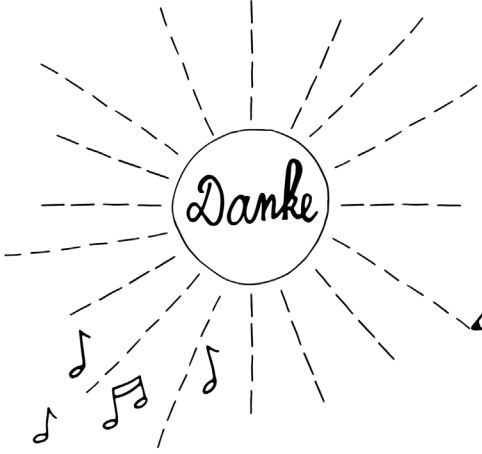
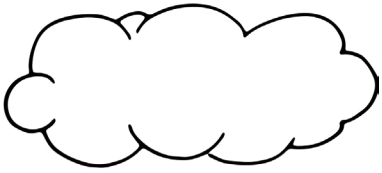
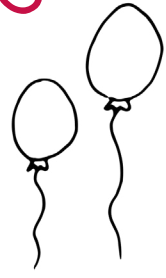
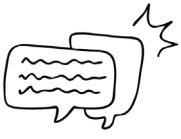


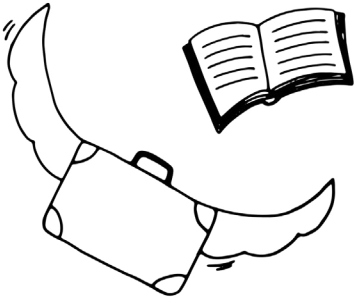


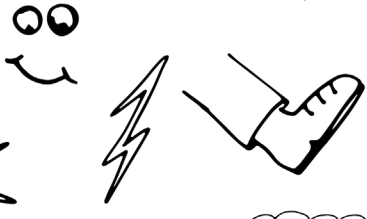
MEIN PERSÖNLICHES FASTENJOURNAL

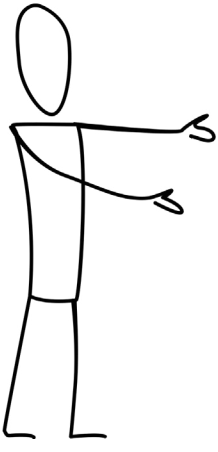


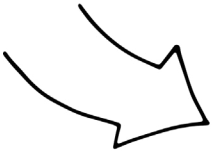
Fasten als Gewinn



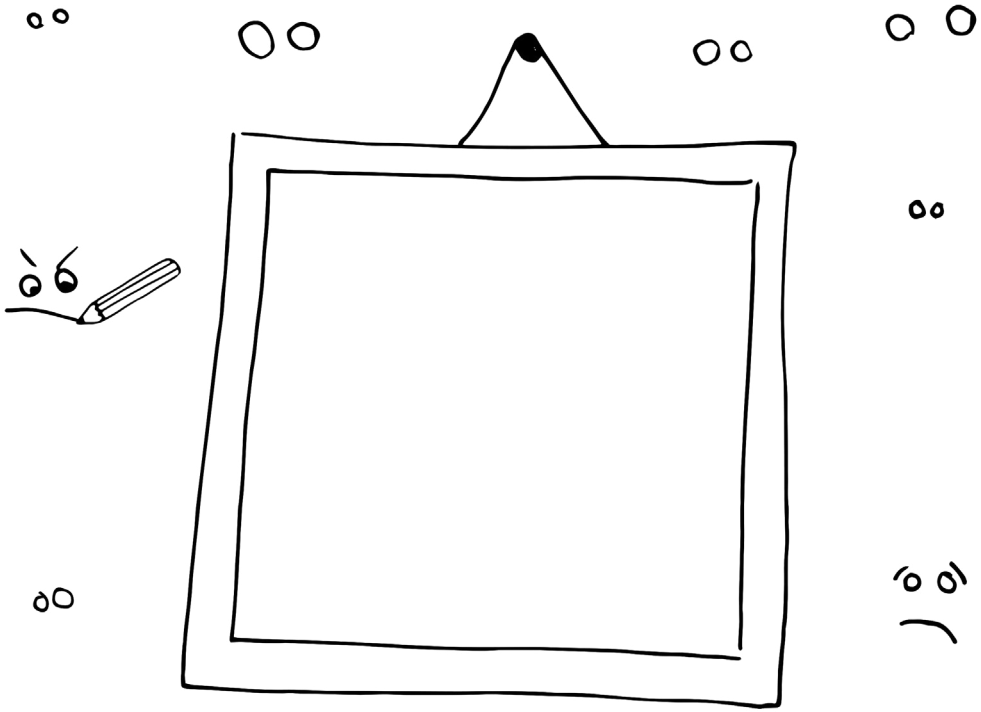








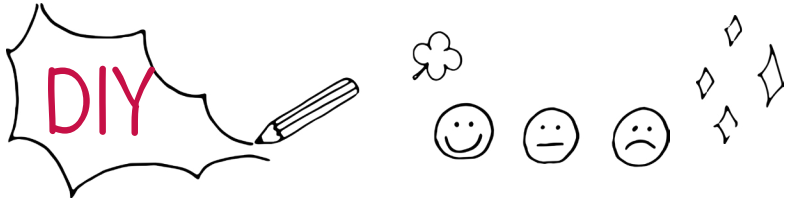
DIESES BUCH GEHÖRT



EDITORIAL

Es ist wiedermal Fastenzeit… Aber warum eigentlich Fasten? Was bringt mir das? Will ich wieder versuchen ein paar Kilo abzunehmen? Oder wofür kann ich die Fastenzeit nutzen?
Dieses Heft will dir helfen, die Fastenzeit bewusst zu gestalten. Es lädt ein zum Nachdenken, zum Kreativ-Sein, zum Gebet,… Sowohl Spiritualität als auch Aktion finden dabei ihren Platz. Denn Fasten ist nicht etwas einseitiges, sondern sehr vielfältig.

Beginnend mit Aschermittwoch gibt es für jede Woche der Fastenzeit einen thematischen Schwerpunkt, verschiedene Impulsfragen und vor allem viel Platz um eigene Gedanken aufzuschreiben (wobei die erste Woche nur eine halbe Woche ist, also von Aschermittwoch bis Sonntag).



Du kannst mit diesem Buch machen, was du willst! Es gibt keine Regeln, keine Kontrolle, keine Prüfung. Es ist dein eigenes, ganz persönliches Buch. Du kannst es so verwenden, wie es für dich passt. Du kannst dich an einem bestimmten Tag pro Woche oder täglich damit beschäftigen. Du kannst auch die Impulsfragen ändern oder eigene Fragen hinzufügen. Du kannst die Grafiken mit deinen Ideen weiterzeichnen oder ausmalen, du kannst eigene Zeichnungen erstellen, du kannst einfach rumkritzeln oder dir Notizen machen. Es ist dein ganz persönlicher Begleiter durch die Fastenzeit.

Eine gute Fastenzeit wünscht dir

Deine

katholische jugend

P.S.: Wenn du dich in dieser Fastenzeit mal wieder mehr mit der Bibel beschäftigen willst, haben wir hier auch einen kleinen Bibelleseplan für dich zusammengestellt: **www.katholische-jugend.at/blog/fastenjournal**

WOCHE 1

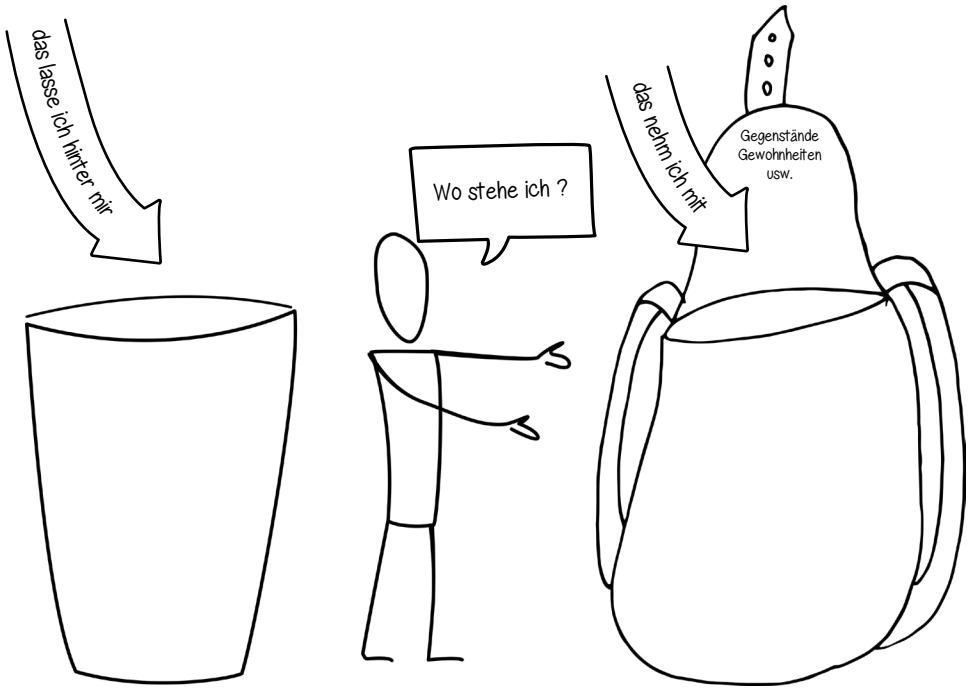
Let's start!

Aschermittwochsgebet

Gott, hier bin ich. Du kennst mich ja. Begleite mich durch diese Fastenzeit. Hilf mir deine Stimme zu hören und dir zu vertrauen.

HEUTE IST DER ERSTE TAG VOM REST MEINES LEBENS.

Das eigene Leben "entrümpeln",
sich auf die wichtigen Dinge konzentrierenin.



Jes 58,6 - 7

„Das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen (...), an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die ob-dachlosen Armen ins Haus aufzunehmen (...) und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen."

WAS IST MEIN FASTENVORSATZ?

Wie wichtig ist mir mein Fastenvorsatz?

WOCHE 2

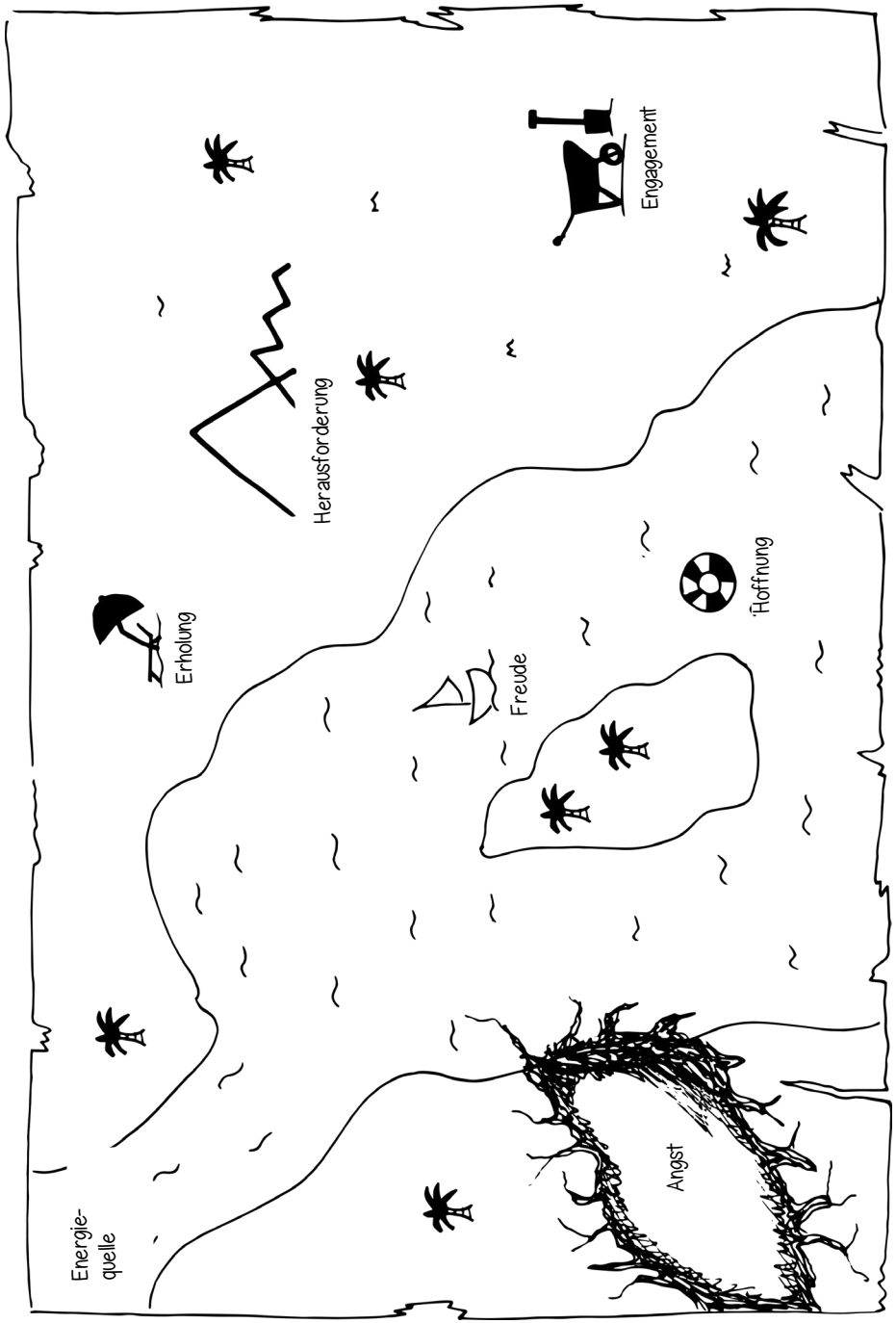
Here I am!

Gott,
begleite und behüte mich,
wenn ich aus Abhängigkeiten entfliehe,
wenn ich mich von Gewohnheiten verabschiede,
wenn ich festgetretene Wege verlasse,
wenn ich dankbar zurückschaue
und doch neue Wege wage.

Gott,
sei mit mir unterwegs
zu mir selbst,
zu den Menschen,
zu dir.

Ps 25,4f

„Zeige mir, Herr,
deine Wege, lehre
mich deine Pfade!
Führe mich in deiner
Treue und lehre mich;
denn du bist der Gott
meines Heiles. Auf
dich hoffe ich allezeit."



WOCHE 3

Thank you!

Wem bin ich dankbar?

Wofür bin ich dankbar?

Wie kann ich das diesen Personen zeigen?

ACTION

Einen Spaziergang machen und die Natur betrachten. Nichts ist selbstverständlich. Beobachte, wie sich der Frühling seinen Weg bahnt. Schau dir einen Baum an, wie genial er sich an die Jahreszeiten angepasst hat. Genieße den Augenblick.

Lk 17,11-19

„Auf dem Weg nach Jerusalem zog Jesus durch das Grenzgebiet von Samarien und Galiläa. Als er in ein Dorf hineingehen wollte, kamen ihm zehn Aussätzige entgegen. Sie blieben in der Ferne stehen und riefen: Jesus, Meister, hab Erbarmen mit uns! Als er sie sah, sagte er zu ihnen: Geht, zeigt euch den Priestern! Und während sie zu den Priestern gingen, wurden sie rein. Einer von ihnen aber kehrte um, als er sah, dass er geheilt war; und er lobte Gott mit lauter Stimme. Er warf sich vor den Füßen Jesu zu Boden und dankte ihm. Dieser Mann war aus Samarien. Da sagte Jesus: Es sind doch alle zehn rein geworden. Wo sind die übrigen neun? Ist denn keiner umgekehrt, um Gott zu ehren, außer diesem Fremden? Und er sagte zu ihm: Steh auf und geh! Dein Glaube hat dir geholfen."

WOCHE 4

Love your neighbour!

Bin ich aufmerksam für meine Mitmenschen?

Habe ich jemanden vernachlässigt oder verletzt?

Welche Rolle spielt Gott in meinem Leben?

Kann ich zu mir selbst Ja sagen, so wie ich bin?

Lk 7,47

„Ihr sind ihre vielen Sünden vergeben, weil sie so viel Liebe gezeigt hat."

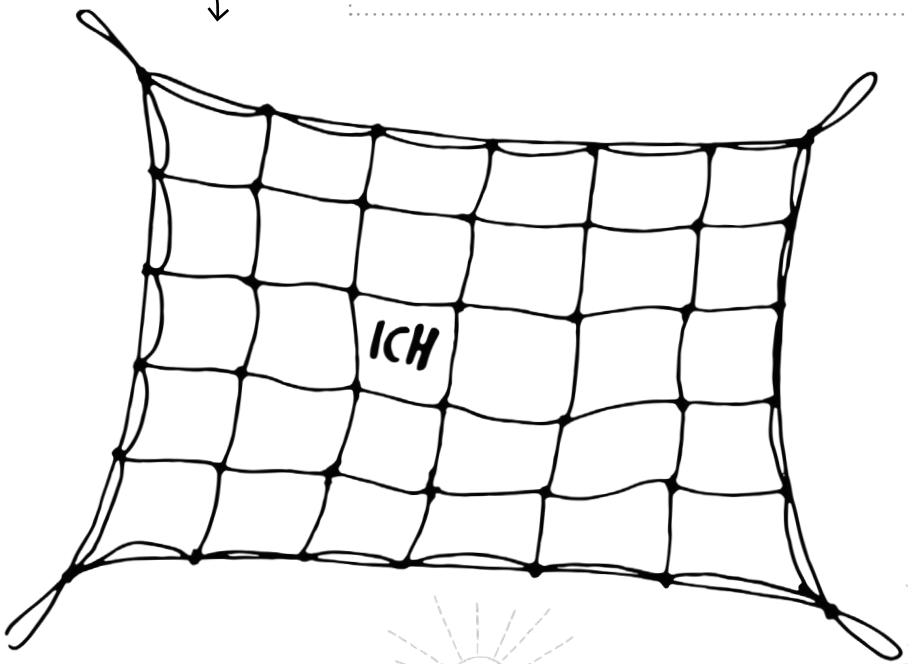
Schreibe auf, welche Fehler dich belasten. Schneide die Seite dann ab und verbrenne sie.

ACTION

Andere um Vergebung bitten (und anderen vergeben). Geschehenes Unrecht wieder gut machen.

Beten: mit Gott ganz persönlich über meine Fehler und meine Schuld sprechen. Und ihn um Vergebung und Heilung bitten. Gemeinsam nach vorne schauen. Das Sakrament der Versöhnung empfangen.

Hier kann ich wichtige Menschen eintragen. Wer steht mir wie nahe? Wie ist unsere Beziehung?



„Und du, lieber junger Freund, liebe junge Freundin, hast du jemals diesen Blick unendlicher Liebe auf dir ruhen gespürt, die trotz aller deiner Sünden, Grenzen und deines Versagens dir weiter vertraut und deine Existenz voll Hoffnung betrachtet?"

Papst Franziskus

WOCHE 5

Know your priorities!

WICHTIG

ACTION

Kenne ich eine Person, mit der ich über diese Fragen ins Gespräch kommen möchte?

Wie treffe ich zur Zeit Entscheidungen?

Was sind meine Ziele?

Nach welchen Kriterien möchte ich Entscheidungen treffen?

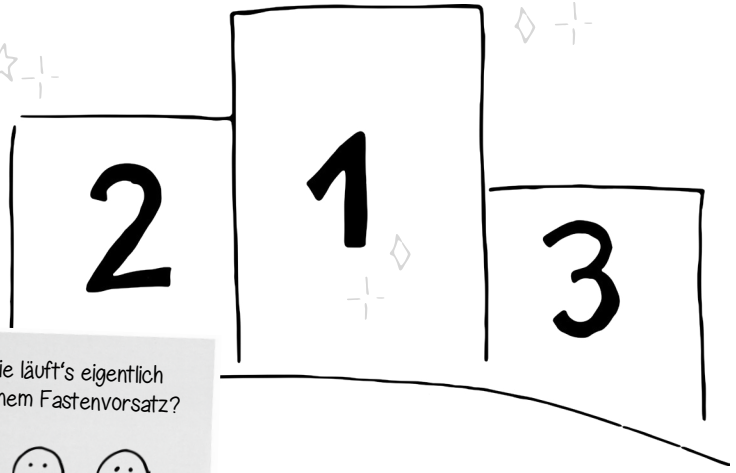
WAS SIND MEINE PRIORITÄTEN?

Ich stelle mir vor, ich bin 80 Jahre alt und liege im Sterben. Ich blicke auf mein Leben zurück: Wie habe ich gelebt? Was war mir wichtig im Leben? Und: Was muss ich heute tun, damit ich einmal im Frieden mit mir selbst sterben kann?

Lk 6,12-13

Jesus betete vor wichtigen Entscheidungen

„In diesen Tagen ging er auf einen Berg, um zu beten. Und er verbrachte die ganze Nacht im Gebet zu Gott. Als es Tag wurde, rief er seine Jünger zu sich und wählte aus ihnen zwölf aus; sie nannte er auch Apostel."



Und: wie läuft's eigentlich mit deinem Fastenvorsatz?

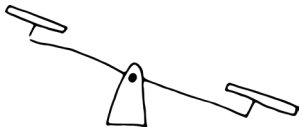
Wenn du ihn bisher schon umgesetzt hast: dranbleiben!!!

Und wenn nicht:
Auf geht's, du hast noch ein paar Wochen Zeit bis Ostern!

WOCHE 6

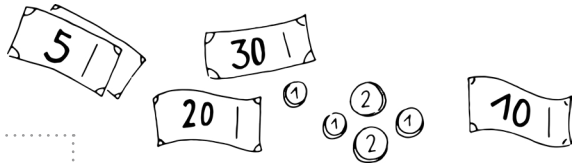
Sharing is Caring!

Was finde ich ungerecht?



ACTION

Viele Produkte können bei uns gar nicht angebaut werden. Informiere dich darüber, wie z. B. Kaffee oder Tee angebaut werden. Und wenn du das nächste Mal Kaffee oder Tee trinkst, denk an die Menschen in anderen Erdteilen, durch deren Arbeit du das genießen kannst. Sei dankbar.



ACTION

Schreibe eine Liste wofür du diese Woche Geld ausgibst: Worauf könnte ich verzichten? Was könnte ich stattdessen mit dem Geld machen?

Betrag	Verwendungszweck	Alternative

„Die Genügsamkeit, die unbefangen und bewusst gelebt wird, ist befreiend. Sie bedeutet nicht weniger Leben (…) sondern ganz das Gegenteil. In Wirklichkeit kosten diejenigen jeden einzelnen Moment mehr aus (…), die aufhören, auf der ständigen Suche nach dem, was sie nicht haben,hier und da und dort etwas aufzupicken: Sie (…) erfahren, was es bedeutet, jeden Menschen und jedes Ding zu würdigen und (...) lernen, mit den einfachsten Dingen in Berührung zu kommen und sich daran zu freuen."

Papst Franziskus

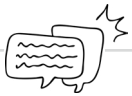
KARWOCHE

Do as I have done for you!

PALMSONNTAG

GRÜNDONNERSTAG

Der Dienst am Nächsten beginnt bei den kleinen Dingen des Alltags. Mach etwas für andere, ohne etwas von ihnen zu erwarten.

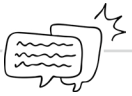


„Die Frucht des Glaubens ist die Liebe. Die Frucht der Liebe ist das Dienen."

Mutter Teresa

Gott, so sehr liebst du die Welt, dass du deinen Sohn Jesus zu uns geschickt hast. Er ist gekommen, nicht um zu richten, sondern um zu retten. Erlöse mich, alle Menschen und die ganze Schöpfung von allem Unheil. Hilf mir, als erlöster Mensch zu leben und das Geschenk der Erlösung weiterzugeben.

KARFREITAG



„Erlöst wird der Mensch durch die Liebe."

Papst Benedikt XVI.

TOD
ANGST
BÖSES
EGOISMUS
VERGELTUNG
ABHÄNGIGKEIT

OSTERN

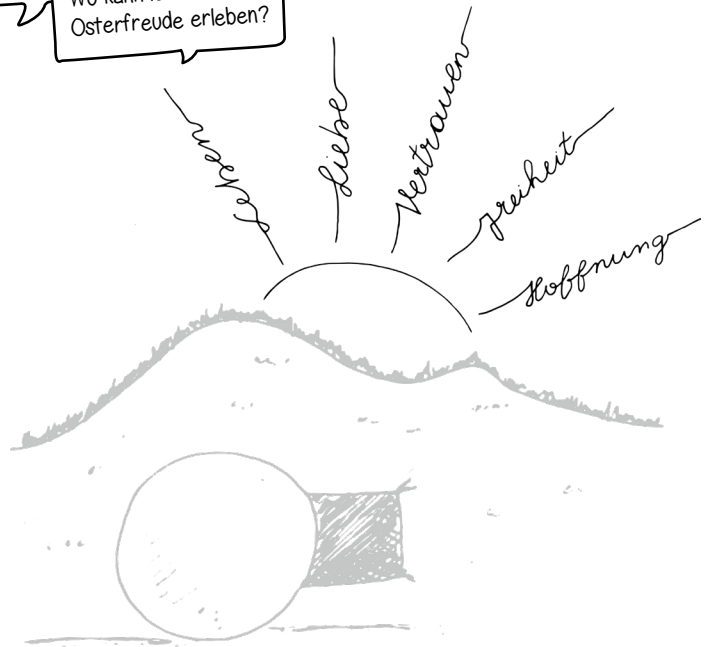
See, I make all things new!

"Siehe, geschwunden ist allerorten das Dunkel"

aus der Osterliturgie

Was bedeutet die Auferstehung Jesu für mein Leben?

Wo kann ich die Osterfreude erleben?



Joh 20, 19-22

„Am Abend dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden die Türen verschlossen hatten, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Da freuten sich die Jünger, dass sie den Herrn sahen. Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sprach zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist!"

ZURÜCK IN DEN ALLTAG

Was steht jetzt an?

Was möchte ich aus den vergangenen Wochen mitnehmen?

Lass dich davon auch im Alltag tragen.

GOTTES LIEBE IST BEDINGUNGSLOS

„You owe me nothing in return" von Alanis Morisette

Gebet S. 6 vgl. Gotteslob 13/5, nach Michael Kessler; gekürzt

Herausgeberin
Katholische Jugend Österreich
Johannesgasse 16/1, 1010 Wien
01/512 16 21
office@kath-jugend.at
www.katholische-jugend.at

Mein persönliches Fastenjournal
1. Auflage - Februar 2020, Wien

f. d. I. v.: Eva-Maria Steinlein
Grafik & Layout: Maria Trautwein
Druck: gugler* print, 3390 Melk

Gefördert durch
Bundesministerium
Arbeit, Familie und Jugend