



Fastenzeiten

## Description

## Meditation



Foto: Jewgenia Stasiok

Zum Evangelium des 1. Fastensonntages – Mt 4,1-11

### Fastenzeiten

bewusst aussteigen  
aus dem alltäglichen Einerlei

mir Fastenzeiten gönnen  
um zu neuer Klarheit und Lebendigkeit zu finden

dem Geist Gottes vertrauen  
der mich auch in Wüstenzeiten führen wird

mich dem Haben-Wollen verweigern  
die Leere aushalten und Verzicht üben

der Versuchung widerstehen  
mich auf den Jahrmarkt der Eitelkeiten locken zu lassen

meine innere Freiheit trainieren  
und mein Gottvertrauen einer Bewährungsprobe unterziehen

Räume der Stille schaffen  
um wieder sensibel zu werden für die leise Stimme Gottes

mich führen und bewegen lassen von Seinem Wort

das neue Farbe und Leichtigkeit in mein Leben bringen wird

[Ä Hannelore Bares](#)