

Fasten im Geiste

Um das spirituelle Fasten wirksam zu gestalten, bedarf es nicht nur einer Mäßigung in der Nahrungsaufnahme, sondern auch ein "Fasten im Geiste".

In der Fastenzeit ist es sinnvoll den Konsum von Fernseh- und Radioprogrammen zu reduzieren, sowie die Einschränkung oder den Verzicht des Medien- und Internetkonsums.

Nur so kann der Geist zur Ruhe kommen und sich öffnen für Gott. Um dann aber nicht in der vielleicht ungewohnten Stille hilflos den aufkommenden Gedanken ausgesetzt zu sein, empfiehlt sich eine geistige Lektüre.

Zum Beispiel, jeden Tag die Bibel an einer zufälligen Stelle öffnen, dort eine nicht zu lange Stelle lesen und diesen Text den Tag über bedenken.

In welchen Genuss uns das richtige Fasten führt, finden wir in der Bibel:

Jes 58,8 Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte und deine Wunden werden schnell vernarben. Deine Gerechtigkeit geht dir voran, die Herrlichkeit des Herrn folgt dir nach.

Jes 58,9 Wenn du dann rufst, wird der Herr dir Antwort geben, und wenn du um Hilfe schreist, wird er sagen: Hier bin ich.

Mat 6,18 ...und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.