

## Leseprobe



Anselm Grün

### **Fasten tut gut!**

Ein täglicher Begleiter

49 Seiten, 9 x 9,5 cm, durchgehend farbig gestaltet, in Aufstellbox: Acryl, ca. 9,5 x 9,5 cm

**ISBN 9783746236421**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2013

ANSELM GRÜN

# Fasten tut gut!

EIN TÄGLICHER BEGLEITER

benno



## **Textnachweis:**

Die Texte sind entnommen aus folgenden Veröffentlichungen von Anselm Grün:

„Auf der Suche nach dem inneren Gold“, „Der Weg durch die Wüste“, „Fasten – Der Weg nach Innen“, „Fasten mit Leib und Seele“, „Heilendes Kirchenjahr“, „Mein Gebetbuch“, „Reinigende Wege für dein Leben“,  
Sämtliche Werke: © Vier-Türme GmbH, Verlag, D-97359 Münsterschwarzach Abtei.

## **Fotonachweis:**

Cover: © Gerhard Wanzenböck/Fotolia; © Mrs.Blondy/Shutterstock; © Reinhold Föger/Fotolia; © PANORAMO/Fotolia; © Stefan Körber/Fotolia; © Pavel Losevsky/Fotolia; © Kevin Day/Shutterstock; © Mykola Velychko/Fotolia; © Wouter Tolenaars/Fotolia; © DeVlce/Fotolia; © styf/Fotolia; Verlagsarchiv; © TimS/Fotolia; © Aramanda/Fotolia; © RKPHOTO/Fotolia; © Hamiza Bakirci/Fotolia; © David Kelly/Fotolia; © Maria.P./Fotolia; © Iakov Kalinin/Shutterstock; © womue/Fotolia; © Claude Coquilleau/Fotolia; © alma\_sacra/Fotolia; Verlagsarchiv; © Ramona Heim/Fotolia; Verlagsarchiv; Verlagsarchiv; © Tramont\_ana/Shutterstock; © Per Tillmann/Fotolia; © Ljupco Smokovski/Fotolia; © jacinda richman/Fotolia; © Felix Ellrott/Fotolia; © picture-alliance/dpa; © Jessica Schindler/Fotolia; © ann triling/Fotolia; Verlagsarchiv; © Plamen/Shutterstock; © Sergey Peterman/Fotolia; © ivan kmit/Fotolia; © Iakov Kalinin/Fotolia; © Jean Kobben/Fotolia; © csld/Fotolia; © U. Hardberck/Fotolia; © Gerhard Fuehring/Fotolia; © Patryk Kosmider/Fotolia; © Patrick Poendl/Fotolia; © mathiasrehm/Fotolia; © Profotokris/Fotolia; © Bernd S./Fotolia; © kesipun/Fotolia

# Fasten



*B*armherziger und guter Gott, segne die Fastenzeit,  
dass sie für mich eine gute Übungszeit wird.

*S*egne diese Fastenzeit, dass ich mich befreie von allen  
krank machenden Gewohnheiten.

*S*egne diese Fastenzeit, damit sie mich erneuert und  
erfrischt, damit sie meine Seele reinigt. So wird an Ostern  
neues Leben in mir aufblühen durch Christus, unsern Herrn.

Anselm Grün

ASCHERMITTWOCH

---

# Zeit der *Buße*

*Buße* kann von der ursprünglichen Bedeutung her auch „Heilung“ bedeuten. Die Fastenzeit soll die Wunden heilen, die uns die Nachlässigkeit, das unbewusste Dahinleben und das Sichtreibenlassen während des Jahres geschlagen haben.

Anselm Grün

A misty landscape with a small village on a hill. The scene is hazy, with soft light filtering through the fog. In the background, there are rolling hills and a small cluster of buildings, including a church with a tall steeple, surrounded by trees. The overall mood is serene and contemplative.

DONNERSTAG

---

## Mit Leib und *Seele*

Zum Fasten gehört ... nicht bloß eine Umkehr mit dem Kopf und mit dem Willen, sondern ebenso mit dem Leib. Die alte Kirche verzichtete in dieser Zeit ganz auf Fleisch und Weingenuss.

Anselm Grün

A lighthouse with a white body and a red lantern room stands on a grassy dune overlooking the ocean. The sky is filled with soft, colorful clouds from a sunset or sunrise, with the sun low on the horizon reflecting on the water.

FREITAG

Was mir  
*guttut*

*W*ir werden es wohl kaum durchhalten, wie in der frühen Kirche vierzig Tage lang erst nach 15.00 Uhr die erste Mahlzeit einzunehmen. Aber wir könnten zumindest die Freitage der Fastenzeit zu völligen Fasttagen machen.

Anselm Grün

A white swan is shown in profile, swimming on a body of water. The background is a soft, hazy landscape with a warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The swan's reflection is visible in the water.

## 1. FASTENSONNTAG

---

Mit *Freude* fasten

Jesus fordert uns auf, beim Fasten unser Haar zu salben und das Gesicht zu waschen. Man darf nicht mit Verbissenheit und Bitterkeit fasten. Sonst schadet es uns eher.

Anselm Grün