

# FASTEN – STILLE – GOTT BEGEGNEN

BR. IMMANUEL LUPARDI OSB

Diese dreitägige Veranstaltung in der Fastenzeit lädt dazu ein, das Fasten als geistlichen Weg der Vertiefung und Klärung zu entdecken. In der Form von Exerzitien entsteht ein Raum für Rückzug, Stille, Gebet und innere Sammlung. Das Fasten wird dabei nicht nur als körperlicher Verzicht verstanden, sondern als geistliche Übung, die die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche lenkt.

Inspiziert von der benediktinischen Tradition, wie sie in der Regel des heiligen Benedikt zum Ausdruck kommt, verstehen wir das Fasten als Übung in Maß und Einfachheit, als Weg zur inneren Freiheit und zur tieferen Hinwendung zu Gott. Biblische Texte aus dem Alten und Neuen Testament und Texte der Wüstenväter zeigen, wie Fasten zur Umkehr, zur Erwartung und zur geistlichen Vorbereitung führt.

Ein zentraler Gedanke Martin Heideggers begleitet uns dabei: „Verzicht nimmt nicht. Verzicht gibt.“ – Fasten als Loslassen schafft Raum für das Wesentliche. Es öffnet die Tür zu einer tieferen Erfahrung von Gegenwart, Sinn und Gnade. In diesen Exerzitien wird das Fasten so zu einem Weg des Empfangens – einer Einladung, sich in der Stille neu auszurichten und Gott zu begegnen.

## TAGESSTRUKTUR

- 07:30 – Laudes mit kurzem Impuls
- 08:00 – Frühstück in Stille
- 09:00 – Biblischer Impuls (AT oder NT) mit geistlichem Input
- 10:00 – Zeit der persönlichen Stille / Einzelgebet / Naturgang
- 12:00 – Mittagshore und Mahlzeit in Stille
- 14:00 – Geistlicher Impuls zur benediktinischen Tradition
- 15:00 – Stille Zeit oder Möglichkeit zu Einzelgespräch / Beichte
- 17:00 – Gemeinsame Lektüre mit anschließender stiller Meditation
- 18:30 – Vesper bzw. Hl. Messe
- 19:30 – Abendrunde mit kurzem Text und Austausch
- 21:00 – Komplet / Nachtgebet – Schweigen bis zum Morgen

## TAGESIMPULSE

Tag 1 – Fasten als Rückkehr: Umkehr und Orientierung

- Bibeltext: Jona 3,1–10 – „Noch vierzig Tage...“
- Gedanke: Fasten als Ruf zur Umkehr. Wie der König von Ninive erkennen wir: Es braucht Unterbrechung, um den eigenen Weg neu zu sehen.
- Heidegger-Impuls: „Der Mensch ist nicht der Herr des Seienden. Der Mensch ist der Hirt des Seins.“
- Benediktinischer Bezug: Regula Benedicti 49 – „Die Fastenzeit soll von Natur aus das Leben eines Mönchs sein.“

Tag 2 – Fasten als Erwartung: Raum schaffen

- Bibeltext: Daniel 9,3–10 – „Ich richtete mein Gesicht zu Gott...“
- Gedanke: Fasten als geistliche Sehnsucht – wir warten nicht auf ein Ergebnis, sondern auf eine Begegnung.
- Heidegger-Impuls: „Verzicht nimmt nicht. Verzicht gibt.“

- Benediktinischer Bezug: Die Mäßigung als Tugend (RB 39) – Maßvolles Essen, maßvolle Rede, maßvolles Leben.

#### Tag 3 – Fasten als Vorbereitung: Gott begegnen

- Bibeltext: Matthäus 4,1-11 – „Er fastete vierzig Tage und vierzig Nächte...“
- Gedanke: Jesus selbst lebt das Fasten als Vorbereitung auf Sendung. In der Wüste klärt sich, wer wir vor Gott sind.
- Heidegger-Impuls: „Nur wer sich dem Verborgenen öffnet, kann das Offene empfangen.“
- Benediktinischer Bezug: Gehorsam, Demut und das Hören auf das Wort Gottes (RB Prolog).