

**JAHRESZIEL:**  
**HABT MUT ZUR HEILIGKEIT**  
**Wir alle sind zur Heiligkeit berufen**

Bis Dezember 2019 sollen möglichst viele Menschen des Pfarrverbandes Völkermarkt / Trixnertal erfahren:

- **Wir alle sind zur Heiligkeit berufen und dazu begabt.**
- **Heiligkeit ist kein Verdienst, sondern Geschenk Gottes.**
- **Wir leben mit und unter Heiligen** (Papst Franziskus: Die Heiligen von nebenan)



**Überlegungen für den Monat März:**

**FASTEN – WEG ZUR HEILIGKEIT**

**ZIEL:** Wir erkennen, das zum HEIL SEIN und HEIL WERDEN auch unser Körper gehört.

WARUM?

IST- ZUSTAND	IDEAL	WEG/SCHRITT
Fasten ist wieder <b>in</b> - und wird zunehmend auch in der Medizin genutzt. Dem Heilfasten werden therapeutische Wirkungen in Bezug auf viele unserer heutigen Zivilisationskrankheiten zugeschrieben;	sich einüben im Loslassen von Gewohnheiten, Stress und Hektik des Alltags hinter sich lassen, Ballast abwerfen, dem Leben Richtung geben, Klar-Werden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angebot der Fastenwoche nach Hildegard von Bingen</li> <li>• Weltgebetstag (St. Ruprecht)</li> <li>• Familienfasttag</li> <li>• Fastensuppe am Wochenmarkt</li> <li>• Angebote der Bildungshäuser nutzen</li> <li>• Mit der Bibel durch die Fastenzeit - Exegese (Zoltán)</li> <li>• Kreuzwege (bewusstes Betrachten und Mitbeten)</li> </ul>
In unserer lauten Welt führt die Sehnsucht nach einer Auszeit von medialer Reizüberflutung.... nach einem Fluchtpunkt, einer Oase der Stille ... (oft in die Abgeschlossenheit eines Klosters)	in der Tradition der Kirche Fasten als Zeit der Umkehr, des Neuwerdens, der Gottesbegegnung nützen	
Jeder von uns kennt Lebenssituationen von Menschen, die heute unter dem Kreuz ihres Lebens stehen und zu leiden haben. (in unserem persönlichen Umfeld und in der Welt)	Im Kreuzweg Jesu finden wir unsere eigenen Lebenssituationen, unsere Ängste, Hoffnungen, Auseinandersetzungen –  Wir nehmen an, was nicht zu ändern ist und helfen dort, wo Leid und Ungerechtigkeit mit unserer Hilfe überwindbar sind.	