

Möchtest du fasten?

Faste verletzende Worte
und sage schöne Dinge
Faste Traurigkeit
und sei erfüllt von Grösse

Faste Zorn
und sei erfüllt von Geduld
Faste Pessimismus
und sei erfüllt von Hoffnung

Faste Sorgen
und sei erfüllt vom Vertrauen in Gott
Faste Beschwerden
und freue dich auf das Gebet

Faste Egoismus
und handle solidarisch
Faste Groll
und sei versöhnt

Faste Worte
sei still und höre zu

nach Papst Franziskus
Quelle: kath.ch