

SEELSORGE WESEMLIN FASTENZEIT 2019 GEMEINSAMES HEILFASTEN

«Petrus in der Passion Jesu»

Meditationen jeweils um 19 h 30 mit Br. Hanspeter Betschart
Im Sali des Kapuzinerklosters Luzern

Donnerstag, 14. März 2019

Anschliessend Glaubern und Tee

Freitag, 15. März 2019

Anschliessend Tee und Austauschrunde

Samstag, 16. März 2019

Anschliessend Abführtee und Austauschrunde

Sonntag, 17. März 2019

Anschliessend Tee und Austauschrunde

Montag, 18. März 2019

Anschliessend Abführtee und Austauschrunde

Dienstag, 19. März 2019

Anschliessend Tee und Austauschrunde

Mittwoch, 20. März 2019

Anschliessend Abführtee und Austauschrunde

Donnerstag, 21. März 2019

Fastenbrechen am Spätnachmittag

Eucharistiefeier

Anschliessend Suppenessen im Refektorium

Weitere Auskünfte und Informationen, Anmeldung und Unterlagen

Winnie Gasser, Koordinatorin Oase-W, Wesemlinstr. 42, 6006 Luzern, Tel. 041
429 67 41, winnie.gasser@kapuziner.org

Hanspeter Betschart, Kapuzinerkloster Wesemlin, Wesemlinstr. 42, 6006 Luzern,
Tel. 041 429 67 42, hp_betschart@hotmail.com

SEELSORGE WESEMLIN GEMEINSAMES HEILFASTEN VOR OSTERN 2019

**Meditationen um 19 h 30 mit Br. Hanspeter Betschart
«Petrus in der Passion Jesu»**

Fasten hilft

bei Stoffwechselkrankheiten, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Blutveränderungen, Hautkrankheiten, Krankheiten der Verdauungs- und Atmungsorgane, Nieren- und Blasenkrankheiten, Frauenkrankheiten, Nervenleiden, Drüsenstörungen, Augen- und Zahnkrankheiten.

Voraussetzung

Mindestens 16jährig, gute Gesundheit. Bei diesbezüglichen Problemen in Rücksprache mit Hausärztin oder Hausarzt!

Vom Vollfasten ausgeschlossen sind Frischoperierte. Abgeraten wird bei Tuberkulose, bei Magen-Darm-Geschwüren und schweren Erschöpfungszuständen.

Vorbereitung

Niklaus Brantschen, Fasten neu erleben. Warum, wie, wozu? (HERDER spektrum Taschenbuch Band 5640), Freiburg-Basel-Wien 2006 (überarbeitete Neuauflage), ISBN 978-3-451-05640-6:

«Das Fasten kann uns helfen, wieder Geschmack zu finden - am Essen und am Leben! Die Wirkungen des Fastens liegen in der Veränderung der Beziehung zu sich selbst, zu Gott und zu den Menschen. Sie liegen auf der gesundheitlichen und seelisch-geistigen, auf der religiösen und auf der mitmenschlich-sozialen Ebene.»

Durchführung

Die gemeinsame Heilfastenwoche beginnt am Donnerstag, 14. März 2019 Um 17 h 00 Apfel essen, um 19 h 30 im Sali im Kapuzinerkloster Wesemlin: kurze Einführung, nachher Glaubern und Münzentee.

Wir treffen uns jeden Abend um 19 h 30 im Sali des Kapuzinerklosters Wesemlin zu einer Meditation und anschliessend bei einer Tasse Tee oder Abführtee zum Gedankenaustausch.

Fastenbrechen am Donnerstag, 21. März 2019: Um 17 h 00 Apfel essen, um 19 h 30 Eucharistiefeier und anschliessend Suppenessen im Sali des Kapuzinerklosters Wesemlin!

Unkostenbeitrag

Fr. 20.- für Unterlagen, Porti, Glaubersalz, Getränke und Suppe

Weitere Auskünfte und Informationen, Anmeldung und Unterlagen

Winnie Gasser, Koordinatorin Oase-W, Wesemlinstr. 42, 6006 Luzern, Tel. 041 429 67 41, winnie.gasser@kapuziner.org

Hanspeter Betschart, Kapuzinerkloster Wesemlin, Wesemlinstr. 42, 6006 Luzern, Tel. 041 429 67 42, hp_betschart@hotmail.com

SEELSORGE WESEMLIN

GEMEINSAMES HEILFASTEN VOR OSTERN

14. - 21. März 2019

Zur persönlichen Vorbereitung ist die Lektüre des folgenden kleinen Buches sehr zu empfehlen:

Niklaus Brantschen, Fasten neu erleben. Warum, wie, wozu? (HERDER spektrum Taschenbuch Band 5640), Freiburg-Basel-Wien 2006 (überarbeitete Neuauflage), ISBN 978-3-451-05640-6.

1. Gesundheitlich richtig fasten

Fasten ist mehr als nicht essen; das Nicht-Essen gehört freilich auch dazu.

Fasten ist Ernährung von innen.

Wer fastet, hungert nicht.

Das Fasten heilt Krankheiten und es beugt Krankheiten vor, indem es ihnen gleichsam biologisch den Boden entzieht. Das ist das eine. Nicht weniger wichtig ist der andere Aspekt: Eine sinnvoll gestaltete Fastenperiode verleitet buchstäblich dazu, nicht nur Ess-, sondern auch andere Lebensgewohnheiten zu überprüfen, allenfalls zu ändern und so gesünder und sinnvoller zu leben.

2. Religiös motiviert fasten

Im Fasten, das diesen Namen verdient, ist Sinnliches und Geistiges, Leibliches und Seelisches untrennbar miteinander verbunden. ... Beten und Fasten gehören zusammen wie Einatmen und Ausatmen, wie Oben und Unten, wie Himmel und Erde.

Vom heilenden Fasten zum Heilfasten

- medizinisches Heilen (curare)
- leib-seelisches Heil- und Ganzsein (integritas)
- uns von Gott zugesagtes Heil (salus)
- vom Profanen ausgespartes Heiliges (sanctum)

Fasten ist kein verbissener Kampf gegen das Essen, gegen Triebe oder gegen den Leib allgemein. Fasten ist auch keine wettbewerbsorientierte Glanzleistung.

Fasten ist ein Weg zu sich selber und zu Gott.

Das Fasten führt in die Stille und lädt ein zur Meditation.

Das Fasten findet im Fest, besonders im Weihnachts- und im Osterfest, seine Erfüllung.

Durch Fasten glauben lernen ...

3. Sozial engagiert fasten

Das Fasten steht im Dienst am Nächsten.

AT: Fasten - Beten - Almosen geben.

Solidarisch leben.

Fasten kann helfen, die Resignation zu überwinden, neue Hoffnung zu schöpfen und dem Frieden zu dienen.

Fasten ist nicht Selbstzweck. Ziel des Fastens ist es, sich für eine gerechtere und friedvollere Welt einzusetzen und Kraft zu bekommen für den gewaltfreien Widerstand.

GEMEINSAMES HEILFASTEN VOR OSTERN

2019

Voraussetzung

Mindestens 16jährig, gute Gesundheit. Bei diesbezüglichen Problemen in Rücksprache mit Hausärztin oder Hausarzt. Vom Vollfasten ausgeschlossen sind Frischoperierte; abgeraten wird bei Tuberkulose, bei Magen-Darm-Geschwüren und totalen Erschöpfungszuständen.

Letzte leichte Mahlzeit am Donnerstag-Nachmittag, 14. März 2019 um 17 h 00: Ein Apfel! Dann: Kein Alkohol, Nikotin, Koffein mehr!

Glaubern

40 g Glaubersalz, gut aufgelöst in 1/2 l lauwarmes Wasser, dazu Pfefferminztee, Mineralwasser, möglich ist auch ein Einlauf! Jetzt gibt es 4-8 h wässrige Ausscheidungen!

Tagsüber

Bei Hunger und Durst oder Fläuegefühlen: Viel Wasser trinken, damit Nieren und Leber bei der Ausscheidung unterstützt werden! Mindestens 1 - 1 1/2 l! Warme Kleider für den Fettausgleich!

Morgens

1/4 l Tee (Abwechslung!) mit Zitrone!

Mittags

Jeweils 1/4 l Gemüsebrühe, gut gewürzt, salzlos, fettlos, kein Zucker! Nicht-Vollfastende essen Gemüse, dazu Früchte!

Nachmittags

1/4 l Tee mit Zitrone und ein gestrichener Kaffeelöffel Honig, ca. 10 g, dazu: 1 - 1 1/2 dl abwechselnde Fruchtsäfte, jedoch: naturgezuckert, am besten selber zubereiten!

Abends

1/4 l Obst- oder Gemüsesaft (Biotta)

Nach zwei Tagen, abends, und alle zwei Tage zu wiederholen!

Handelsüblicher Abführtee oder Faulbaumrinden-Abführtee: ein gehäufte Teelöffel, 12-24 h ziehen lassen, dann aufkochen, absieden, warm trinken, ein Trinkglas pro Person zur Notabfuhr!

Fastenbrechen

Am Donnerstag, 21. März 2019 um 17 h 00: ein knackiger Apfel, gut und langsam kauen, Schlussgottesdienst um 19 h 30 im Sali des Kapuzinerklosters Wesemlin, anschliessend Hafer-, Gersten- oder Gemüsesuppe im Refektorium!

Aufbauen ganz langsam, vgl. *Brantschen*, S. 114f.: Knäckebrot, Rohkost, Obst, sehr zurückhaltend mit Essen beginnen, z. B. Reis, möglichst salzlos, fettarm! Salat ohne Salz, dazu Quarkdressing, bei Öl-Essig-Mischung bes. Essig, Geschwellte, Obst.