

## Daten im 2024

Mo 13. – Fr 17. Mai 2024 und  
Mo 11. – Fr 15. November 2024

## Kosten

480.00 CHF im Einzelzimmer  
inkl. Kurtaxe, «Fasten»-Verpflegung und  
Exerzitenkosten

## Ort

Centre Saint-François  
Route du Vorbourg 4  
2800 Delémont

Das Bildungshaus ist gut mit ÖV erreichbar und bietet kostenlose Parkplätze an.

## Anmeldung

mit beiliegendem Anmeldeformular oder  
über [www.medjugorje-schweiz/fasten](http://www.medjugorje-schweiz/fasten).

Anmeldeschluss:

Mai-Exerziten: 15. März 2024

November-Exerziten: 10. September 2024

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Es empfiehlt sich ein rasches Anmelden. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit weiteren Informationen.

Fasten ist einer der ersten und wichtigsten Aufrufe der Muttergottes in Medjugorje. Auch in den biblischen Büchern fasteten die Propheten, Jesus fastete und die ersten christlichen Gemeinschaften fasteten. Die Praxis des Fastens war in der gesamten Geschichte des Christentums präsent, bis sie im 20. Jahrhundert fast verloren ging. Das Fasten, wie es das Christentum versteht, betrifft den ganzen Menschen – Körper, Seele und Geist. Es ist ein Prozess, der äusserlich beginnt, aber dort nicht aufhört. Sein Ziel ist es, das Herz zu verändern und die Beziehung zu Gott zu vertiefen. Das Fasten bedeutet nicht nur, auf Essen und Trinken zu verzichten. Der Verzicht ist nur der Anfang – der Sinn liegt in der Veränderung des Inneren, deshalb Fasten-, Gebets- und Schweigeexerziten.

## Organisator



Medjugorje Schweiz  
8840 Einsiedeln  
[fasten@medjugorje-schweiz.ch](mailto:fasten@medjugorje-schweiz.ch)  
041 480 31 78 (Tel.-Beantworter)



# Fasten-, Gebets- und Schweigeexerziten

Mo 13. – Fr 17. Mai 2024 und  
Mo 11. – Fr 15. November 2024

mit Pater Marinko Šakota ofm  
Centre Saint-François, Delémont

## Was geschieht in den Fastenexerzitien?

Das Fasten ist eine der Säulen der Spiritualität von Medjugorje. Die Fasten- und Gebetsseminare im Domus Pacis in Medjugorje haben vielen geholfen, den Sinn und Wert des Fastens zu entdecken. Pater Marinko Šakota, der ehemalige Ortspfarrer von Medjugorje, hat viele von ihnen geleitet und er hilft uns in den Fastenexerzitien, das Geheimnis des Fastens tiefer zu verstehen und zu entdecken.

In den Fastenexerzitien lernen wir zu beten und zu fasten. Wir haben drei Mahlzeiten am Tag, fasten mit Brot und Wasser (Tee), beten und meditieren, hören Vorträge über das Fasten und Wort Gottes, feiern Eucharistie, beten Jesus an und schweigen.



Während der Vorträge können wir Fragen stellen, unsere Erfahrungen austauschen und unseren Glauben vertiefen.

## Was ist Fasten?

Laut der Königin des Friedens hat das Fasten drei Dimensionen:

- es befreit
- es öffnet für Neues
- es stärkt die inneren Kräfte, insbesondere den Glauben.

Entsagung ist wichtig, aber das Fasten ist nicht beendet, wenn wir auf etwas verzichten. Nachdem wir uns von etwas befreit haben, besteht das Ziel des Fastens darin, uns für etwas Neues zu öffnen, das oft wertvoller ist als das, was wir hatten und für wertvoll hielten. Fasten bedeutet, nicht eines zu nehmen (Freiheit), um etwas anderes zu entdecken (neue Werte) und innerlich (im Glauben) stärker zu werden.

## Wie fastet man?

Die Muttergottes möchte, dass wir im Fasten wachsen. Beginnend mit dem äusseren Fasten «bei Brot und Wasser» (21.07.1981), dem «streng» fasten (14.08.1984), ist das Ziel, mit dem Herzen zu fasten: «Beginnt mit ganzem Herzen zu fasten!» (20.09.1984).

In Medjugorje steht beim Fasten das Leben mit Brot und Wasser im Vordergrund. «Wer das irdische Brot wiederentdeckt, wird leichter das Brot entdecken, das vom Himmel herabgekommen ist, um der Welt Leben zu schenken.» (P. Slavko Barbarić)

## Über den Vortragenden

Pater Marinko Šakota ofm (1968) ist Franziskaner der Provinz Herzgowina. Ab September 2010 war er Pfarrvikar in Medjugorje und von 2013 bis August 2022 Pfarrer



von Medjugorje. Als Theologe und junger Priester verfolgte er aufmerksam die Pastoralarbeit von Pater Slavko Barbarić. Seit Herbst 2023 ist er nun bei uns in der Schweiz und leitet neu die kroatische Mission in St. Gallen. Es ist ihm ein grosses Anliegen auch für deutschsprachige Pilger da zu sein.

## Anmeldung

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Handy \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ich melde mich definitiv für die Fasten-  
exerzitien an:

Mo 13. – Fr 17. Mai 2024

Mo 11. – Fr 15. November 2024

*Kosten bei Abmeldungen gehen zu Las-  
ten des Angemeldeten.*

Mitteilung \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ort/Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte  
frankieren

Medjugorje Schweiz  
8840 Einsiedeln  
SCHWEIZ

