

# **Zum Aschermittwoch 2023: Audio - Betrachtung**

Fasten – dem Leib etwas weniger geben, als notwendig (vgl. Weg, 196) – befreit unser Inneres, macht es aufnahmebereit für die Stärkung von oben und ist ein Weg, die Gnade nicht vergebens zu empfangen (2 Kor 6,1). Die Fastenzeit, „erinnert uns daran, dass ,Jesus in die Mitte unseres Lebens zu stellen bedeutet, (...) anderen zu helfen, dass sie Wege der Kontemplation gehen'“ (Prälat Fernando

Ocáriz, Pastoralbrief,  
14.2.2017).

22.02.2023

Foto: Zach Lucero (unsplash)

.....

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de-  
de/article/zum-aschermittwoch-2023-  
audio-betrachtung/](https://opusdei.org/de-de/article/zum-aschermittwoch-2023-audio-betrachtung/) (28.01.2026)