



SÅ FIRAR VI FASTAN 2010

Varje år manar kyrkan oss enligt gammal tradition till bön, fasta och bot som förberedelse för påskhögtiden. Jesus själv fastade 40 dagar i öknen, och vi är kallade att förena oss med honom. Fastan vill hjälpa oss att bli mindre beroende av det materiella. Medan kroppen fastar får själen näring. Fastan uttrycker också vår solidaritet med hungrande människor i världen.

Det finns många sätt att markera fastetiden. Man kan exempelvis avstå från sötsaker, tobak, alkohol, kaffe, biobesök och annan underhållning eller alltför mycket tv-tittande, dataspelande och internet-surfande. Varje fredag kan bli till en åminnelse av Herrens lidande och död.

Den av kyrkan föreskrivna botgöringen fullgörs också genom att det religiösa livet intensifieras, till exempel genom att man

- ägnar särskild uppmärksamhet åt familjens gemensamma böneliv
- deltar i den heliga mässan, sakramentstillbedjan eller korsvägsandakten
- visar sjuka, fattiga, gamla och ensamma särskild värme och kärlek.

Var och en kan själv välja den form av bot som han eller hon vill göra under vanliga fredagar. Den behöver inte alltid vara densamma. Man begår inte någon synd om man någon fredag inte fullgör sin botplikt. Men att allvarligt föresätta sig att på något sätt göra bot är en viktig plikt för var och en.

Faste och abstinensdagar

Numera är det endast *askonsdag* och *långfredag* som är obligatoriska faste- och abstinensdagar. På dessa dagar äter vi högst ett mål mat och avstår helt från kött. Detta gäller inte sjuka, personer som har tungt arbete och barn under uppväxtåren. Den som påbörjat sitt sextionde levnadsår behöver inte längre fasta.

På *fredagarna* ska alla som fyllt 14 år fullgöra den botgöring som kyrkan föreskriver. Detta kan ske genom att till exempel:

- avstå från kött, eller någonting annat som tillhör matbordet
 - avstå från alkohol, rökning eller någon annan njutning
 - begränsa måltiderna, äta mindre.
- Pengar man på så sätt sparar kan man istället skänka åt nödlidande.

Fasteoffret

Under fastetiden upptas en särskild fastekollekt, det så kallade fasteoffret på Palmsöndagen. Årets fasteinsamling går till kyrkans hjälpverksamhet för att förebygga och lindra de katastrofer som drabbar våra bröder och systrar på olika håll i världen, särskilt i Afrika. Fasteoffret kan sättas in på följande konto: Bg 5810-1312 eller Pg 317176-6.

Bikt

Att vi får gå till bikt är en stor nåd. Påsktiden påminner oss om detta. Eftersom vi lever i ett land med stora avstånd är tiden för påskbikt och påskkommunion utsträckt till 14 veckor, från och med första söndagen i fastan den 21 februari till och med heliga Trefaldighets dag den 30 maj 2010.

Det är angeläget att prästerna erbjuder många tillfällen till bikt. Det är också önskvärt att de troende som vill får möjlighet att bikta för en präst som förstår deras modersmål.

Prenumeration av katolska tidskrifter

Om man vill intensifiera sitt kristna liv är det viktigt att även hålla sig informerad om vad som händer i kyrkan – både här i Sverige och i den stora världen. Därför rekommenderar jag i detta sammanhang alla att prenumerera på de katolska tidskrifterna *Katolskt magasin*, *Signum* och *Karmel* samt att läsa församlingsmeddelanden och församlingsblad.

Till sist vill jag tacka alla som genom kyrkoavgiften eller på annat sätt har understött kyrkan och hennes verksamhet.



✠ Anders Arborelius OCD