

## Så firar vi fastan 2009

Varje år manar kyrkan oss enligt gammal tradition att fasta och göra bot som förberedelse för påskhögtiden. Jesus fastade själv i 40 dagar i öknen och vi ska förena oss med honom. Fastan hjälper oss att inse att det materiella inte får göra oss till sina slavar. Medan kroppen fastar får själen näring. Fastan uttrycker också vår solidaritet med hungrande människor i världen.

Numera är det endast askonsdag och långfredag som är faste- och abstinensdagar för alla. Då 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.

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 internetsurfande. Varje fredag kan bli till åminnelse av Herrens lidande och död.

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.

De pengar man på så sätt sparar kan man istället skänka åt nödlidande.

Men 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, ensamma särskild värme och kärlek.

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

Under fastetiden upptas en särskild fastekollekt, det så kallade fasteoffret på Palmsöndagen

Årets fasteinsamling kommer att gå till att **stödja stiftets hjälpsinsatser för de lokala församlingarnas sociala arbete med behövande familjer i Centralasien och Mellanöstern**. Du kan ge ditt bidrag på Palmsöndagen den 5 april och/eller via bankgiro 5810-1312; postgiro 31 71 76-6. Besök gärna Caritas hemsida [www.caritas.se](http://www.caritas.se).

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 1 mars till och med heliga Trefaldighetsdag den 7 juni.

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

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

+ Anders Arborelius OCD