

Så firar vi fastan 2019

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 internetsurfande. 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 (can. 1251). 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** under fastan 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

Informationsbrev om fasteinsamlingen 2019 och affischer har nu gått ut till alla församlingar i vårt katolska stift och till alla fasta gåvogivare. Caritas Sverige skickar ut information om de länder dit de insamlade medlen kommer att skickas efter påsk i år. Stiftets fasteoffer kommer som vanligt att tas i våra församlingar under mässorna på Palmsöndagen som i år infaller den **14 april**.

Det är också möjligt att under hela fastan och påsken skänka en gåva direkt till Caritas Sveriges 90 konto: biståndskonto bg **900-4789**; eller swisha till **900 4789**. Märk din gåva "Fasteinsamlingen"

Påskkommunion och -bikt

Att vi får gå till påskkommunion och bikt är en stor nåd. Påsktiden påminner oss om detta. Påskplikten omfattar påskkommunionen, som är och förblir obligatorisk för varje katolik som mottagit sin första kommunion. Förpliktelsen till årlig bikt gäller i strikt mening endast dem som begått svåra synder. Andra är inbjudna att bikta sig inför påsken, vilket är naturligt för varje seriös katolik. Eftersom vi lever i ett land med stora avstånd är tiden för påskbikt till 14 veckor, från och med första söndagen i fastan den 10 mars till och med heliga Trefaldighetsdagen den 16 juni 2019. 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.

Kardinal Anders Arborelius OCD