



Katolsk Fasta

Undervisning om fastans betydelse
Råd för att leva fastetiden på ett givande sätt

Pater Joseph Maria Nilsson OFMConv
Kyrkoherde i S:t Franciskus Katolska Församling, Jönköping

Den som vill fasta till hälsa måste släppa *de förtryckta fria*. De som är förtryckta under trycket av synden är våra sinnen som tidigare stod i syndens tjänst. Så länge vi inte vill se, höra, tala eller göra något annat än det som är synd, så länge fastar vi för djävulen, inte för Gud. Vad nyttar det att avhålla sig från mat men inte från synd?

Den fasta som innebär avhållsamhet från synd är långt bättre än den som avhåller sig från mat. Den som äter två gånger dagligen i fastetiden och avhåller sig från otillåtna blickar, otillåtet hörande, otillåten beröring och överflöd på dryck och mat, den som äter och dricker så mycket han behöver, om så två eller tre gånger om dagen, han fastar bättre inför Gud än en som fastar hela dagen men som inte avstår från de otillåtna ting vi nämnde. Om du vill att din fasta ska vara fullkomlig och behaglig inför Gud, så avhålla dig från inte bara skamliga blickar utan från allt som kan locka dig till det onda.

Ur Magister Mathias bok *Vägen till Jerusalem*
Han var Heliga Birgittas förste biktfader, död ca 1350



Lite om Kristen Fasta i den Katolska Kyrkan

Detta kan inte drivas ut annat än genom bön och fasta!

Mark 9:29

Fastandet är en viktig del av det andliga livet sedan tidig judendom. Den store företrädaren för fastandet är i det Nya Förbundet den Helige Johannes Döparen. Kristus själv både tillämpade och förkunnade fastans roll i de troendes liv (Luk 4:2, Matt 6:16-18 och Mark 2:20). Apostlarna fastade (Apg 13:2, 14:23, 2 Kor 11:27) och i den tidiga Kyrkan utvecklades snabbt fastan under veckodagar. Didaché nämner onsdagar och fredagar som fastedagar. På 400-talet bytte man i väst ut onsdagen mot lördagen. Detta togs dock bort i senare tid. En rest av lördagsfastan finns kvar i bl.a. franciskanska kloster där man avstår från frukt på lördagar för att ära Guds Moder (Eva åt av den förbjudna frukten, vilket står för olydnad medan Maria den nya Eva avstod från allt som var emot Guds vilja). Fastetidens fastedagar var från början endast två dagar: Långfredagen och Påskaftonen, men utökades på 300-talet till fyrtio dagar. Från kristendomens början var fastandet betydligt radikalare än vad det är i dag. De första kristna var här ledda av Kristi uppmaning ”Sök först Guds Rike...” (Matt 6:33).

De regler som gäller i dag inom den Katolska Kyrkan är följande: Faste- och abstinensdagar är två under året: Askonsdagen och Långfredagen. Fasta betyder här att man endast äter ett mål mat. Abstinens betyder att man avstår från kött (i modern betydelse är detta lika med att avstå inte bara från kött utan även sötsaker, överflödiga föda och nöjen). Övriga fredagar under året är katoliken uppmanad att särskilt påminna sig att detta är frälsningens dag då Kristus utgav sitt liv för oss. Den klassiska ”fredagsfisken” d.v.s. att man i stället för kött på fredagar äter fisk är en mycket gammal sed. Enligt Kyrkans Lag är det den lokale Biskopen som avgör vad

som gäller i det egna Stiftet. Detta brukar tillkännages i Biskopens Fastebrev (det s.k. *Fastemandatet*), som ska kungöras eller publiceras i varje församlingskyrka.

För alla som vill förena sig med Kristi frälsande intentioner är det nyttigt att ibland göra en radikalare fasta på vatten och bröd, särskilt på fredagar under Fastetiden.

Guds Moder lär ha uppmanat till att ofta fasta på vatten och bröd under fredagar i Medjugorje den 24 juni 1981. Den mycket uppskattade bönboken i Italien *Pregate, Pregate, Pregate*, Ed. Shalom, 1981, ger följande motiv för en sådan

Bön inför Kristusfasta

Tack, Himmelske Fader för gåvan att kunna fasta på vatten och bröd denna fredag. Den påminner mig om:

- Att tusentals av mina bröder och systrar i hela världen dör dagligen av hunger och törst. Fastan påminner mig om den solidaritet jag är kallad till genom att begrunda detta faktum och att vara generös genom att avstå från överflöd och att samverka till att samhället hjälper omvärlden.
- Att miljoner av bröder och systrar lider av sjukdomar och inte kan äta eller dricka, även om de har mat och dryck. Därför tackar jag Dig, Himmelske Fader, för min hälsa.
- Att Du Fader, dagligen ger mig så mycket föda och dryck, trots att jag oftast inte ens sätter värde på det.
- Att Du Fader, tillsammans med *bönen* har gett oss *fastan* som ett mäktigt försvar mot den Ondes anfall och med dessa gåvor kan vi lösa alla svårigheter och problem, både personliga och gemensamma i samhället.
- Att vi ska vara klokare än Esau och inte avstå från vår utvaldhet till att vara Guds barn för matens eller något annat materiellts skull.
- Att Du Kristus denna dag för min frälsnings skull har lidit för mig och därför ber Du även mig om lite botgöring för att

rena mig och hjälpa Dig att rädda de bröder och systrar som lämnat Dig genom att välja synden framför livet med Dig.

- Att Du Herre är det eviga livets Bröd och att den som dricker av det Vatten som Du ger aldrig mer ska törsta och att Du i Din oändliga kärlek erbjuder mig den Eukaristiska Måltiden varje dag.

- Att den Helige Paulus påminner mig om Ditt ord: ”Den som vågar äta ska inte förakta den som inte gör det; den som inte vågar äta ska inte döma den som vågar, Gud har ju godtagit honom” (Rom 14:3).

Fader, idag har jag beslutat mig för att fasta. Med denna fasta föraktar jag ingenting av det som Du i Din godhet har skapat. Jag tar inte avstånd från den föda och det goda Du har gett människan, men jag vill upptäcka Din generositet på nytt. Jag vill fasta därför att Dina profeter har fastat och för att Din egen Son, Jesus Kristus, har fastat. Apostlarna och Herrens alla lärjungar har fastat. Jag har beslutat mig för denna fasta för att även Din Tjänarinna, den Saliga Jungfrun Maria har fastat. Hon inbjuder mig till denna fasta.

Jag offrar Dig denna fastedag för freden i världen. Krig uppstår för att vi är bundna till det materiella i denna värld, för att erövra, vinna och sedan försvara våra egendomar. För att försvara det vi ändå en dag måste lämna ifrån oss är vi även beredda att döda varandra. Fader, jag offrar Dig denna fasta för dem som är helt fångna i ägandet av det skapade och inte ser något annat värde i livet än att äga och att vara genom sin rikedom och prestige.

Jag ber till Dig för dem som lever i motsättning till andra människor, för att de är förblindade av sina ägodelar och sin lilla plats på jorden. Fader, jag ber Dig att öppna mina ögon genom denna fasta så att jag ser allt i mitt liv som Dina gåvor och inte som något självklart eller självförtjänt.

Himmelske Fader, jag ber Dig att genom denna fasta befria mig från mina dåliga vanor, stilla mina lidelser och låt dygderna växa i mig. Låt denna fasta hjälpa mig till att bli alltmer öppen i djupet av min själ för Din nåd, så att nåden renar mig och uppfyller mig helt och fullt.

Hjälp mig att bli alltmer lik Din älskade Son i varje frestelse och prövning, att även jag förkastar varje kompromiss med den Onde och alltid föredrar att få leva ett liv i Din Gudomliga gemenskap. Lik Kristus vill jag alltid tjäna Dig och söka Din vilja i allt jag är och gör. Låt mig, med Din nåd, dag för dag få växa i Kristuslighet: i fullkomlig överlåtelse åt Din Vilja och kärlek. Amen.

Genom Marie Obefläckade Hjärta ger jag Dig, Himmelske Fader, denna fastedag, för Din ära och min själs eviga väl.

Var hälsad Maria...

Askonsdagen och Långfredagen

är allmänna faste- och abstinensdagar. Då äter man högst ett mål om dagen och avstår helt från kött.

Detta gäller inte sjuka, personer som har tungt arbete eller barn under uppväxtåren.

Den som påbörjat sitt sextionde levnadsår behöver inte längre fasta men iakttar den föreskrivna abstinensen (dvs. inget kött).

Fredagsfasta

På fredagar ska alla som fyllt 14 år uppfylla den av Kyrkan föreskrivna botgöringen. Var och en kan fritt välja den form för bot som han eller hon vill följa under vanliga fredagar, och den behöver inte alltid vara densamma.

Det är inte någon synd, om man inte uppfyller sin botplikt någon fredag. En allvarlig avsikt att göra bot är dock förpliktande för alla.

Fredagsfisken

Det står inte i Bibeln att en katolik ska äta fisk på fredagar. Det bygger snarare på fastebegreppet generellt sett. Jesus själv fastade och sa att hans lärjungar också skulle göra det, vilket de också gjorde: ^[L]_[SEP] "Sedan fördes Jesus av Anden ut i öknen för att sättas på prov av djävulen. När han hade fastat i fyrtio dagar och fyrtio nätter, blev han till slut hungrig." (Matt 4:1-2); "Jesus svarade: "Inte kan väl bröllopsgästerna sörja så länge brudgummen är hos dem. Men det ska komma en tid då brudgummen tas ifrån dem, och då kommer de att fasta." (Matt 9:15); "I församlingen i Antiochia fanns dessa profeter och lärare: Barnabas, Simeon som kallades Niger, Lucius från Kyrene, Manaen, som var uppfostrad tillsammans med tetrarken Herodes, samt Saul. Medan de en gång höll gudstjänst och fastade, sade den Heliga Anden till dem: "Avdela Barnabas och Saul för den uppgift som jag har kallat dem till." Efter fasta och bön lade de sina händer på dem och skickade i väg dem." (Apg 13:1-3).

Att äta fisk betraktas som en sorts fasta eftersom fasta innebär att avstå från något, i det här fallet alltså att avstå från kött. Förr i tiden var kött finare och dyrare mat än fisk. Därför har de katolska Biskoparna i Skandinavien gjort alternativa fasteregler för katolikerna i här. Det innebär att man kan välja att avstå från något annat än kött, t.ex. TV, cigaretter, alkohol, sex, godsaker och andra nöjen och njutningar.

Att man mycket tidigt valde fisk för fredagen är en mycket gammal sed. Om man skriver begynnelsebokstäverna för Jesus Kristus, Guds Son, Frälsare på grekiska alltså Iesous Christos Theou Hyios Soter, får man ICHTHYS, vilket är det grekiska ordet för fisk. Julianus Africanus skrev på 200-talet "Ichthys är Kristi mystiska namn". Under den första kristna tiden fick de nydöpta en liten fisk av brons eller kristall. Ofta med inskriptionen "Må Du frälsa oss" att bära om halsen som ett

tecken på att de var kristna. Man legitimerade sig som kristen under förföljelser genom att rita en fisk t.ex. i sanden eller på bordsskivan framför sig. Köttet står för denna världens goda samt för överflöd och i motsats till andens liv. Den kristne enligt traditionen gör därför en slags trosbekännelse för ett liv i Kristus genom att äta fredagsfisken som är symbol för Kristus själv samt för hur Han vill livnära människan (jfr undret med brödet och fiskarna Joh 6:1-15).

Jesus säger också till lärjungarna ska bli människofiskare och skaffa en fångst till det eviga livet i Guds rike genom att förkunna Evangeliet i hela världen. Orsaken till att man inte äter kött på fredagar är att Jesus dog på en fredag. Och köträtter representerar välmående, välstånd, mättnad. Om man avstår från detta visar man sin solidaritet med honom och kommer ihåg hans lidande och kärlek för oss. För han som hade allt avstod från allt helt frivilligt för vår skull. Då ska vi försöka göra det för hans och för människornas skull. Han säger att vi skall ta vårt kors vi också, och följa honom. Man kan sedan lägga undan de pengar man sparar genom att avstå och ge dem till de fattiga och behövande eller till någon hjälporganisation.

Det finns traditionen i vissa klosterordnar att bara äta grönsaker. Det är en fasta som är ett steg radikalare än att äta fisk istället för kött. Inte heller om det står det uttryckligen i Bibeln. Det handlar snarare om att använda Bibelns djupare innebörd än att gå efter dess bokstav. Det gäller för all katolsk Bibeltolkning, t.ex. också för hur dogmerna vuxit fram och sedan definierats. Det innebär också att det finns stor frihet i vilken form av fasta man väljer, samt hur mycket man fastar. Det finns t.ex. också de som fastar på bröd och vatten varje onsdag och fredag.

Onsdagar som Fastedag

Enligt Didache (8.1) från det första århundradet är onsdagen tillsammans med fredagen en kristen fastedag. Den förblev det mycket länge i västvärlden och är så fortfarande i Östkyrkan. Det är oklart varför onsdagen valdes som fastedag men enligt en tradition som först nämns (Ep. can. 15) av den Helige Petrus av Alexandria (+ 311, 26 nov.) var det för att det var just på onsdagen som Judas och de översteprästerna planerade att förråda Kristus (jfr Mark 10:1, 10 f).



Lite mer om Askonsdagen

Med Askonsdagen börjar fastetiden, en tid av bot och förberedelse till frälsningsverkets stora årsminne. Före Mässan välsignas askan, som Kyrkan strör på våra huvuden med orden: *"Memento, homo, quia pulvis es et in pulverem reverteris"*, (kom ihåg, människa, att du är stoft och ska återvända till stoft). Genom denna ceremoni uppmanas vi att med ödmjukt sinne göra bot och att tänka på de jordiska tingens förgänglighet och på döden. *"Se om ditt hus, ty du ska dö"*; detta profetens ord till konung Esekias gäller för varje människa.

Fader Mike Schmitz (kaplan för Newman Catholic Campus Ministries i Minnesota Duluth Universitetet) uttryckte betydelsen av påläggandet av aska på ett ypperligt sätt: *”Askan betyder att jag är en syndare. Askan som ges i form av ett kors betyder att jag har en Frälsare.”*

Man tror att bruket att välsigna och dela ut askan kommer från England, där liturgin var ganska annorlunda jämfört med den som var i bruk i Rom. Vi möter detta bruk först under 900-talet i den Romerska liturgin. Under Konciliet i Benevento år 1091 föreskrev den Salige Urban II (1088-1099) att askan skulle utdelas till alla troende. Enligt traditionen skulle askan utgöras av de välsignade kvistar som delats ut på Palmsöndagen året innan. De kvistar vi tar med oss hem efter Palmsöndagens liturgi och fäster bakom krucifixet i våra hem, skall man aldrig kasta bort eftersom de är välsignade – utan helst bära tillbaka kvisten till kyrkan innan fastan börjar. Man kan även bränna kvisten för att sedan strö askan i en blomsterrabatt eller liknande.

Välsignelseformuläret

för askan har sitt ursprung från 700-talet:

(Efter predikan säger prästen med händerna sammanförda)

Låt oss be till Gud, vår Fader, att Han med sin rikaste nåd välsignar denna aska, som vi lägger på våra huvuden till tecken på omvändelse och bot.

(En stunds tystnad. Därefter)

Barmhärtige Gud, Du som ser i nåd till de ödmjuka och botfärdiga, hör i Din kärlek vår bön och låt Din rikaste nåd och + välsignelse vila över Dina tjänare, som nu ska tecknas med denna aska.

Rena deras sinnen under denna fastetid, så att de blir väl beredda att fira Din Sons lidande, död och uppståndelse.

Genom Honom, Jesus Kristus, vår Herre.

Alla Amen.

Eller:

Gud, Du vill inte syndarens död, utan att han vänder om och får leva. Hör i nåd vår bön och välsigna + denna aska.

Vi vet att vi är stoft och åter ska bli stoft.

Ge oss därför syndernas förlåtelse, så att vi efter denna heliga fastetid genom uppriktig omvändelse står upp till det nya livet i den Uppståndne, Din Son, Jesus Kristus, vår Herre.

Alla Amen.

(Prästen bestänker askan med vigvatten. Därefter lägger han askan på alla som kommer fram. Därvid säger han)

Kom ihåg att du är stoft, och stoft ska du åter bli.

Eller:

Omvänd dig, och tro på evangeliet.

I vår kyrkhall delas Välsignad Aska ut för att ta med till
dem som inte kunde komma till
Mässan på Askonsdagen

Ta gärna en av de små påsar med välsignad aska som ligger vid dessa häften till dina nära och kära hemma.

Läs gärna texten om Jesu frestelse i öknen – se sidan 21

Be tillsammans *Fader vår*, *Var hälsad Maria* och *Ära vare Fadern*.

Gör korstecknet på pannan med den välsignade askan på den eller dem som inte kunde komma till kyrkan på Askonsdagen och säg följande:

Kom ihåg att du är stoft, och stoft ska du åter bli eller: Omvänd dig, och tro på Evangeliet.

Askans som blir över lägger man i en rabatt eller krukväxt.



Några Råd för Askonsdagen och Fastetiden

av Pater Joseph Maria Nilsson OFMConv

*Rena dig idag, om möjlighet ges, i början på den Heliga Faste- och Bottiden, med att *bikta dig*.

*Meditera idag över *döden* – över *jordelivets slut* som är oundviklig och som kommer att sätta stopp på alla möjligheter till förändringar i livet. Det du inte gör nu vad gäller din eviga salighet, det kanske du inte har tillfälle till i morgon...

*Gör den goda föresatsen idag (mycket viktigare än alla banala nyårslöften!) att leva Fastetiden i botens och omvändelsens anda. Använd dessa fyrtio dagar till att "rensa" ditt liv från allt sätt att göra, säga och vilja som inte är förenligt med Evangeliets budskap om att först av allt söka Guds Rike.

*Bestäm dig för någon bot under denna tid i utbyte mot den totala fasta under alla fyrtio dagar som Kyrkan har dispenserat

oss ifrån. Kyrkan uppmanar oss till fasta och abstinens under *Askonsdagen* och *Långfredagen* men Hon kan aldrig ge dispens från bot och omvändelse! Denna bot kan exempelvis vara att inte se på underhållningsprogram under Fastetiden utan ägna denna tid åt andlig läsning. Att begränsa vad gäller överflödiga utgifter för nöjen, överflödigt mat och dryck, resor mm. och i stället ge dessa pengar till välgörande ändamål.

Framför allt borde man ägna mycket mer tid åt bön, meditation och att hälsa på ensamma och sjuka personer särskilt under Fastan. Den främsta bönen är naturligtvis att delta, helst dagligen, i den Heliga Mässan.

*Uppmärksamma särskilt under fastetiden Kristi frälsningsbringande lidande och död genom böner och andakter som hyllar Herrens lidande, exempelvis Korsvägsandakten. Du har väl min bönbok hemma *Marie Obefläckade Hjärtas Kärleksflamma* (den röda bönboken som delas ut gratis i vår kyrkas hall)? I denna bönbok finns många passande böner för fastetiden.

Om möjligt delta även i någon reträtt eller särskilda fastepredikningar i någon kyrka eller något kloster.

Bön på Askonsdagen

Ur Oremus 1909

Gud, Du vill inte syndarens död, utan vill, att han vänder om från sin väg och lever. Du har sagt genom Din profet: ”I behaglig tid ska jag bönhöra dig; på Frälsningens dag ska jag hjälpa dig.”

Se, Herre, nu är en välbehaglig tid, då vi med botfärdigt sinne och förkrossat hjärta kommer till Dig; se, nu är frälsningens dag, då vi beströr våra huvuden med aska och ödmjukt bekänner, att vi är stoft och skall återvända till stoft.

Vi bekänner inför Dig, Helige Gud, att vi har syndat; vi bekänner, att vi gjort oss skyldiga till Dina straffdomar.

Det smärtar oss, att vi har varit otacksamma mot Dig, vår störste välgörare, att vi så ofta och så mycket förolämpat Dig, vår Herre och Gud.

Vi är inte värda att lyfta våra ögon till Dig; men du, Herre, förbarmar Dig över alla och hatar ingen av det, som Du har skapat; Du har överseende med människornas synder för botens skull.

Skona, Herre, Ditt folk; vänd Dig till oss, så att vi kan omvända oss. Bönhör oss, Herre, och vänd Dig till oss i Din stora barmhärtighet.

Ge oss, Herre, botfärdighetens ande.

Låt oss efter Kyrkans bud och anda i denna nådens tid genom återhållsamhet i mat och dryck, i njutningar och förströelser späka vår kropp och få den under andens herravälde.

Låt oss i tillbakadragenhet genom inre samling, bön och andäktig betraktelse av Frälsarens lidande och död bereda våra själar till att vinna försoning och nåd.

Vi ber Dig om detta, Himmelske Fader, genom Din älskade Sons, vår Herres Jesu Kristi förtjänster, som själv fastade fyrtio dagar i öknen och därigenom var oss ett föredöme i att gå i Hans fotspår. Du som lever och regerar från evighet till evighet. Amen.

**Novena för att bli bevarad
från en plötslig och oförberedd Död**

Ur The Little Flower Prayer Book, USA, 1926.

Novenan bes lämpligen 3-11 nov. samt nio dagar fr.o.m. Askonsdagen

Kalvariebergets Lamm, Du är min själs enda räddning. Jag ber Dig att utplåna mitt livs alla synder med Ditt Blod.

I kraft att Ditt Blod bevara mig från allt ont i denna värld, särskilt från en plötslig och oförberedd död. Var Du min hjälp i dödsstunden. Amen.

O Jesus, för Ditt Dyrbara Blods förtjänsters skull, ber jag Dig om förbarmande och att Du bevarar mina nära och kära från den eviga döden. Amen.

Var hälsad Maria...

Så firar vi fastan

Det Katolska Stiftets officiella information om Fastetiden

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**. 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 med fastekollekten på Palmsöndagen går till kyrkans och Caritas Sveriges pågående hjälpverksamhet i ... (varierar år från år vilket projekt pengarna går till).

- Läs den Helige Petrus Chrysologus ord om fasta och allmosa på sidan 25 i detta häfte.

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 till och med Heliga Trefaldighets Dag.

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
Biskop av Stockholms Katolska Stift



I går frossade vi i semlor. I dag inleds den kristna fastan. Allt fler väljer att fasta för att påminnas om sitt överflöd och för att fördjupa sin andlighet. Ida och Magnus Myrberg tänker avstå från rött kött och ransonera tiden framför datorn.

Kristen fasta på nytt sätt

Ur Dagens Nyheter, publicerat 2010-02-17

Ida och Magnus Myrberg bjöd sina vänner i Uppsala på semlor i helgen för att markera inledningen på fastan som startar den här veckan, närmare bestämt på i dag på askonsdagen. Semlorna bakas med vad som förr betraktades som rena lyxvaror: vitt mjöl, ägg, socker, mandelmassa, smör

och grädde.

– **Det är det man vältrar sig i under fastlagen.** För att säga hej då till det innan fastan börjar, säger Magnus Myrberg, som läser teologi vid Uppsala universitet.

Att fler väljer att fasta menar de beror på det mångkulturella Sverige. Det har lett till att olika grupper upptäcker sina egna traditioner.

– Ramadan uppmärksammas ju i medierna varje år, men inte den kristna fastan. Jag tror att det är muslimerna som har hjälpt fler att upptäcka den här traditionen.

Ida Myrberg arbetar som lärare och berättar att eleverna på hennes skola pratar om fastan som om den var den självklaraste saken i världen. Det gjorde de inte för bara några år sedan.

Fettisdagen är inte, som många tror, startskottet för ett ohämmat mumsande på semlor fram till påsk.

– Tyvärr är det tvärtom den sista semlan man äter innan fastan inleds. Många har missförstått det där med fettisdagen, påminner Ida Myrberg och gör en uppgiven gest.

För Ida och Magnus Myrberg betyder fastan att de avstår från något i allt det överflöd som de omger sig med. De väljer att se fastan som en möjlighet snarare än ett avkall, eftersom de får tid och pengar över till annat.

I deras fall handlar det om att sluta äta rött kött och inte dricka alkohol. Det blir en påminnelse om att det finns människor som inte ens har vatten för dagen. På så sätt drar fastan in den stora världen i den lilla, menar de.

– Det får oss att lyfta blicken och se hur andra har det.

Som en bonus får de pengar över som de till exempel kan skänka till hjälpinsatser. Men fastan gör också att de får bättre hälsa och värnar om miljön.

– **Kroppen är ett tempel för anden.** Hela jag kommer att må bra av att äta litet annorlunda och få tid att sporta mer, säger

Magnus Myrberg.

Dessutom hoppas han få tid att läsa de böcker han längtar efter genom att avstå från att logga in på internet i tid och otid.

– En gång om dagen ska det räcka att jag läser av min mejl, säger han.

Ida har bestämt sig för att när hon bänkat sig framför 21-nyheterna på kvällen, ska hon inte sitta kvar i soffan och fortsätta glo när nyheterna är slut.

I stället ska hon ringa samtal och kanske skriva ett brev till någon hon inte skrivit till på länge.

– Men det känns konstigt att sitta här och prata om fastan på det här sättet, säger de.

Traditionen påbjuder att man inte framhäver sig som frommare än någon annan genom att skryta om att man fastar.

I den Katolska Kyrkan ser man en väldig tillströmning av människor som beslutat sig för att fasta. Många börjar fasta för att påverka sin hälsa i positiv riktning, till exempel genom att avstå från alkohol.

– **Men sedan upptäcker de** att det finns något mer, säger den katolske biskopen i Stockholm, Anders Arborelius.

Han får ofta höra att människor upplever att de lever i ett överflödssamhälle och att det inte känns meningsfullt att bara fortsätta att producera och konsumera.

– De behöver fastan för att bli påminda om bräckligheten i detta. Pengar, makt och sex är inte allt här i livet. Man blir inte särskilt mycket lyckligare av det, säger Biskop Anders Arborelius.

Själv väljer han att varje dag fråga sig vad han vill avstå från just i dag.

– **För mig blir fastan mer levande** om jag ger mig en ny uppgift dag för dag. Annars finns det också en risk att jag glömmer vad jag sagt.

Ofta handlar det om att han behöver få loss tid för att besöka

någon som är sjuk eller ringa upp någon han inte talat med på länge.

**Dagen före Askonsdagen (Fettisdagen) firar vi:
Jesu Heliga Anletes Fest**

Den 21 november 1938 bad Jesus i en privatuppenbarelse Saliga Maria Pierina De Micheli (1890-1945) om att en särskild fest (tisdagen före Askonsdagen) skulle instiftas som ärar Hans Heliga Anlete: *”Se hur jag lider. Så få människor förstår mig och vilken otacksamhet får inte jag stå ut med från dem som säger att de älskar mig! Jag har gett er mitt Hjärta som ett påtagligt tecken för min stora kärlek till er och jag ger er mitt Anlete som tecken på min sorg över era synder. Jag önskar att man ärar mitt Anlete med en särskild fest dagen innan Askonsdagen. Firandet ska föregås av en novena med vilken de troende ger mig gottgörelse och förenar sig med min smärta.”*

Påven Pius XII den 17 april 1958 godkände firandet av denna fest. Novenan ber man för att ge gottgörelse och förena sig med Kristi sorg över världens synder. Även om inte hela Kyrkan firar denna fest liturgiskt, kan vi privat hörsamma Herrens inbjudan att högtidlighålla tisdagen före Askonsdagen som *Jesu Heliga Anletes Fest*.

Läs i Ave Maria Publikationers bönbok (den röda) om budskapen angående devotionen till Jesu Heliga Anlete och läs de häften som finns i kyrkans hall i Jönköping.



Förslag till tre bibeltexter att begrunda under Fastetiden

Jesu Frestelse ur Matteusevangeliet kapitel 4

Sedan fördes Jesus av Anden ut i öknen för att sättas på prov av djävulen. När han hade fastat i fyrtio dagar och fyrtio nätter blev han till slut hungrig. Då kom frestaren och sade till honom: ”Om du är Guds Son, så befall att de här stenarna blir bröd.”

Jesus svarade: ”Det står skrivet: Människan ska inte leva bara av bröd, utan av varje ord som utgår ur Guds mun.”

Sedan tog djävulen honom med sig till den heliga staden och ställde honom högst uppe på tempelmuren och sade: ”Om du är Guds son, så kasta dig ner. Det står ju skrivet: Han ska befälla sina änglar och de ska bära dig på sina händer så att du inte stöter foten mot någon sten.”

Jesus sa till honom: ”Det står också skrivet: Du ska inte sätta Herren, din Gud, på prov.”

Nu tog djävulen honom med sig upp på ett mycket högt berg och visade honom alla riken i världen och deras härlighet och sa: ”Allt detta ska jag ge dig om du faller ner och tillber mig.”

Då sa Jesus till honom: ”Gå din väg, Satan. Det står ju skrivet: Herren, din Gud, ska du tillbe, och endast honom ska du dyrka.” Då lät djävulen honom vara, och änglar kom fram och betjänade honom.

Att begrunda i denna text: Går jag segrande ut ur de frestelser min själs störste fiende, djävulen, utsätter mig för?

Alla frestelser kan egentligen inneslutas i de tre frestelser som Jesus utsattes för. ”Brödsfrelstelsen”: Vad livnär jag mig själ med? Lever jag ett andligt liv i Jesu efterföljelse eller går jag från ena tillfredställelsen till den andra? Söker jag först Guds Rike?

”Att sätta Gud på prov”: Litar jag verkligen på Gud. Lever jag ett liv i förtröstan på att Gud har allt i sina kärleksfulla händer, vad som än händer mig och världen? Eller ger jag efter frestelsen att Gud egentligen inte bryr sig om mig och vad som händer oss människor? Kanske börjar jag tro att allt som Gud tillåter inte har en mening?

”Gudstillbedjan”: Anpassar jag mitt liv efter andra människor eller är det Guds ord och Kyrkans undervisning som leder mig genom livet? Är det hänsyn till andra som får mig att tänka och handla på ett visst sätt eller är det strävan efter att tjäna Gud och rädda min odödliga själ som driver mig?

Saligprisningarna ur Matteusevangeliet kapitel 5

När han såg folkskarorna gick han upp på berget. Han satte sig ner, och hans lärjungar kom fram till honom. Han började undervisa dem och sa:

”Saliga de som är fattiga i anden, dem tillhör himmelriket.

Saliga de som sörjer, de ska bli tröstade.

Saliga de ödmjuka, de ska ärva landet.

Saliga de som hungrar och törstar efter rättfärdigheten, de ska bli mättade.

Saliga de barmhärtiga, de ska möta barmhärtighet.

Saliga de renhjärtade, de ska se Gud.

Saliga de som håller fred, de ska kallas Guds söner.

Saliga de som förföljs för rättfärdighetens skull, dem tillhör himmelriket.

Saliga är ni när man skymfar och förföljer er och på allt sätt förtalar er för min skull. Gläd er och jubla, er lön blir stor i himlen. På samma sätt förföljdes ju profeterna före er tid.

Ni är jordens salt. Men om saltet mister sin kraft, hur ska man få det salt igen? Det duger inte till annat än att kastas bort och trampas av människorna.

Ni är världens ljus. En stad uppe på ett berg kan inte döljas, och när man tänder en lampa sätter man den inte under sädsmåttet utan på hållaren, så att den lyser för alla i huset. På samma sätt ska ert ljus lysa för människorna, så att de ser era goda gärningar och prisar er Fader i himlen.

Att begrunda i denna text: Saligprisningarna är tagna ur Bergspredikan och är ett livsprogram för alla Jesu lärjungar.

Det börjar med hjärtats renhet. Är jag renhjärtad? Vad strävar jag efter i livet? Vad är viktigt för mig? För utan att vara renhjärtad kommer jag aldrig att ”få se Gud”, säger Herren. Kanske är fastetiden en bra tid för att tänka igenom det här livsprogrammet som Herren har gett oss. Gå sakta från punkt till punkt. Kanske kan du ta en av saligprisningarna per dag...

Vägen framför andra: Kärleken,

ur Första Korinthierbrevet kapitel 13

Om jag talar både människors och änglars språk, men saknar kärlek, är jag bara ekande brons, en skrällande cymbal.

Och om jag har profetisk gåva och känner alla hemligheterna och har hela kunskapen, och om jag har all tro så att jag kan flytta berg, men saknar kärlek, är jag ingenting.

Och om jag delar ut allt jag äger och om jag låter bränna mig på bål, men saknar kärlek, har jag ingenting vunnit.

Kärleken är tålmodig och god. Kärleken är inte stridslysten, inte skrytsam och inte uppblåst. Den är inte utmanande, inte självisk, den brusar inte upp, den vill ingen något ont. Den finner inte glädje i orätten men gläds med sanningen. Allt bär den, allt tror den, allt hoppas den, allt uthärdar den.

Kärleken upphör aldrig. Den profetiska gåvan, den ska förgå. Tungotalet, det ska tystna. Kunskapen, den ska förgå. Ty vår kunskap är begränsad, och den profetiska gåvan är begränsad. Men när det fullkomliga kommer ska det begränsade förgå.

När jag var barn talade jag som ett barn, förstod som ett barn och tänkte som ett barn. Men sedan jag blev vuxen har jag lagt bort det barnsliga. Ännu ser vi en gåtfull spegelbild; då ska vi se ansikte mot ansikte. Ännu är min kunskap begränsad; då ska den bli fullständig som Guds kunskap om mig. Men nu består tro, hopp och kärlek, dessa tre, och störst av dem är kärleken.

Att begrunda i denna text: Fäderna påpekade att man kan byta ut ordet "kärlek" med Namnet "Jesus" i denna text. Om jag speglar mig i texten och ser om även jag närmar mig Kristuslikhet på denna punkt då går jag framåt. Kan jag inte känna igen mig på dessa eller någon av dessa punkter, ja, då måste jag kavla upp ärmarna och sätta igång tills jag kommer dit...

Kanske kan du göra så här: sätt in ditt namn där N. står och öva och se om det passar:

N. är tålmodig och god. N. är inte stridslysten, N. är inte skrytsam och inte uppblåst. N. är inte utmanande, N. är inte självisk, N. brusar inte upp, N. vill ingen något ont. N. finner inte glädje i orätten men gläds med sanningen. Allt bär N., allt tror N., allt hoppas N, allt uthärdar N.

Lycka till med denna andliga fasteövning!

Fasta och Allmosa (givmildhet för de behövande) hör ihop!

Ur en predikan av Helige Petrus Chrysologus (380-450)

Det finns tre ting som ger tron stadga, hängivenheten fasthet och dygden beständighet: bönen, fastan, allmosan.

Bönen bultar på, fastan utverkar, allmosan tar emot. Bönen, allmosan, fastan: dessa tre är ett. De skänker liv åt varandra.

Ty själen i bönen är fastan, livet i fastan är allmosan. Detta får ingen skilja åt, de är oskiljaktiga. Den som bara har ett av dessa tre, eller den som saknar ett av dessa tre, han saknar allt. Den som ber måste fasta, den som fastar måste ge allmosa. Den som vill bli bönhörd måste själv bönhöra. Den som inte stänger sitt öra för den som ber, han öppnar Guds öra för sig själv.

Den som fastar ska förstå vad han gör. Den som vill att Gud ska märka att han hungrar får inte själv försumma den som hungrar. Den som hoppas på barmhärtighet måste visa barmhärtighet. Den som söker ömhet måste själv visa ömhet. Den som vill få måste ge. Det är en fräck begäran om man vägrar andra det man själv begär.

Människa, du avgör själv formen för barmhärtigheten: på vilket sätt, hur mycket, hur fort du vill ha barmhärtighet. Det sker lika fort som du själv är barmhärtig mot andra, lika mycket och på samma sätt.

Därför är bön, allmosa och fasta en enda försäkring för oss inför Gud, ett enda försvar, en enda bön för oss, i tre gestalter.

Det vi miste genom övermodet ska vi återvinna genom fastan. Vi ska frambära våra själar som en offergåva genom fastan.

Det finns ju inget värdefullare som vi kan komma med inför Gud, efter vad profeten intygar: *Det offer som behagar Gud är en förkrossad ande. Ett förkrossat och bedrövat hjärta ska Gud inte visa tillbaka* (Ps 51:19).

Människa, offra åt Gud din själ, och frambär fastans offergåva. Då blir offergåvan ren, offret heligt och gåvan levande. Du ger den till Gud men får ändå behålla den. Den som vägrar att frambära den är utan ursäkt inför Gud. Ska man ge sig själv saknar man aldrig något att ge.

Men för att allt detta ska bli välbehagligt måste allmosan tillkomma. Torkar allmosan bort, torkar också fastan. Allmosan är för fastan vad regnet är för jorden. Fastän man odlar sitt hjärta, tuktar sitt kött, rycker upp sina fel med roten och planterar dygder får man inget skörda om man inte vattnar allt med allmosan.

Du som fastar: din åker tynar bort om du fastar från allmosan. Du som fastar: dina lador kommer att digna om du slösar med din allmosa. Människa, samla in genom att slösa, så att du inte förlorar genom att spara. Människa, ge åt dig själv genom att ge åt den fattige. Det som du inte har gett åt en annan, det mister du själv.

Så öppna ditt hjärta och öppna din plånbok denna fastetid!
Ditt fasteoffer kan ges på Palmsöndagen vid kollekten till stiftets officiella fasteinsamling eller till vår församlings **Caritas-Jönköping** eller till nödlidande som vår församling hjälper genom insamlingen

”Antoniusbröd”

(insamlingsbössan vid Helige Antonius staty).

Till Antoniusbrödet kan du även bidra genom vår församlings

Swish 123 544 40 13 eller **Bankgiro 665-3950**

(S:t Franciskus katolska församling – insamlingskonto)

För er som vill skänka pengar till:

1) AMP (Ave Maria Publikationer)

Swish 076 555 84 06 skriv: **AMP**

2) Till barnhem och hemlösa i bl.a. Vitryssland och till andra behövande.

Swish 076 555 84 06 Skriv: **Behövande (alt. barnhem)**

Böner och Andakter förknippade särskilt med Fastetiden

Den mest kända och älskade andaktsövningen för fastetiden, särskilt på fredagar, är **Korsvägsandakten** – Via Crucis på latin.

I vår kyrka i Jönköping har vi två Korsvägar: en i kyrkan och en i korridoren. Du kan be denna korta Korsvägsandakt i ditt hem, när du åker buss...

Ta gärna häftet: *Allt du behöver veta om Korsvägsandakten*. I det häftet finns fler alternativ.

I vår kyrkhall finner man lätt hjälpmedel för bön som vi delar ut gratis i bokform och häften. Förse dig och använd dessa böner och andakter. På detta enkla sätt kan du likna den heliga kvinnan Hanna i Templet som tjänade Gud med fasta och bön.

Förutom Korsvägsandakten är det följande devotioner som hör till Fastetiden:

- Jesu Heliga Kors
- Jesu Dyrbara Blod
- Jesu Heliga Sår
- Jesu Heliga Törnekrona
- Jesu Heliga Anlete
- Jesu Tårar
- Marie Smärtor

För alla dessa olika devotioner finns böner i den röda bönboken: *Marie Obefläckade Hjärtas Kärleksflamma* samt i olika häften.

Miljontals hängivna katoliker har under århundraden använt sig av dessa andakter och böner för att tjäna Gud och medverka i frälsningsverket för själarnas frälsning.



Besök församlingens hemsida:

www.katolskajonkoping.com

Man kan även följa oss Gråbröder på YouTube

sökord: Gråbröderna

Våra gudstjänster sänds oftast live på FB och hemsidan

S:t Franciskus Katolska Församling

Klostergatan 70 B

553 35 Jönköping

036 – 12 06 57

jonkoping@katolskakyrkan.se