

## Så firar vi fastan 2025

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, dataspelning och internetsurfande.

### Faste- och abstinensdagar

På askonsdagen och långfredagen är man förpliktad till fasta och abstinens. Fastebudet gäller alla vuxna tills de fyllt 60 år, abstinensen – budet att avstå från kött – alla som har fyllt 14 år.

### Botdagar

På fredagarna under hela året skall alla som fyllt 14 år uppfylla den av kyrkan föreskrivna botgöringen. Detta sker t.ex.

- genom att avstå från kött eller något annat slag av mat,
- genom att avstå från alkohol eller rökning eller någon annan njutning,
- genom att avstå från all mat längre än vanligt; de pengar som man på så sätt kan spara kan man skänka åt de nödlidande,
- genom att ägna särskild uppmärksamhet åt familjens gemensamma bön, genom att delta i den heliga mässan, sakramentstillbedjan eller korsvägsandakten,
- genom att speciellt uppmärksamma dem som är fattiga, sjuka, åldringar eller ensamma.

Var och en kan fritt följa den form för bot som han eller hon vill följa under vanliga fredagar och den behöver inte alltid vara densamma. Det är ingen synd, om någon inte uppfyller sin botplikt någon fredag. En allvarlig avsikt att göra bot är dock förpliktande.

### Fasteoffret

Informationsbrev om fasteinsamlingen 2025 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 **13 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 kommunion 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 katolik. Eftersom vi lever i ett land med stora avstånd är tiden för påskkommunion utsträckt till 14 veckor, från och med första söndagen i fastan den 9 mars till och med heliga Trefaldighets dag den 15 juni 2025. 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 *Signum* och *Karmel* samt att läsa församlingsmeddelanden och församlingsblad. Från och med 2024 ingår Katolskt magasin i kyrkoavgiften; alla katoliker i Sverige kan få Katolskt magasin utan kostnad, tack vare att prenumerationen betalas av Stockholms katolska stift. Det som krävs för att få tidningen är att prenumeranten är registrerad medlem i Stockholms katolska stift och själv anmäler sitt intresse för en kostnadsfri prenumeration. Till sist vill jag tacka alla som genom kyrkoavgiften eller på annat sätt har understött kyrkan och hennes verksamhet.

Kardinal Anders Arborelius OCD