

KOM IGENNEM FASTETIDEN



FASTETIDEN er den tid på året hvor vi forbereder os til Kirkens absolut største fest, nemlig **Påskan**, hvor vi mindes Jesu død og opstandelse. Jesus åbnede derved døren til det evige liv for os mennesker, hvis blot vi vil komme til troen på at han er Guds Søn. Fastetiden er derfor en særligt velsignet tid til påny at tage sit liv op til overvejelse.



Gennem de traditionelle redskaber **FASTE, BØN & ALMISSE**, lærer vi at sætte mere pris på det åndelige i tilværelsen, og erkende at de materielle goder her i livet er mindre vigtige. Gennem faste og bøn sætter vi mere fokus på Gud i vores liv, og ved almisser og andre kærlighedsgerninger bliver vi i stand til at se andre menneskers behov. At give afkald på sig selv er ikke nemt, så denne guide vil forsøge at hjælpe dig igennem Fastetiden.

Du kan her notere dine fokusområder, og i løbet af Fastetiden følge op på hvordan det går.

OVERVEJ I HVER KATEGORI HVORDAN DU ØNSKER AT FORBEDRE DIG SELV I ÅR:

SYNDER & DYDER – Vi har alle nogle synder som nærmest er blevet til en vane, og som vi formentlig godt kunne tænke os at komme af med. Her fokuserer vi på én bestemt synd, som vi måske kæmper rigtigt meget med i vores liv, f.eks. at sladre om andre / kritisere andre / bruge for meget tid på internet, Facebook eller TV / være uærlige overfor andre / seksuelle tanker eller synder / overforbrug af mad eller drikke / undlade at udføre sine pligter...

I denne kategori vil jeg fokusere på følgende: _____

FASTE – I løbet af Fastetiden bør vi give afkald på noget af det vi holder mest af, også selvom de i sig selv ikke nødvendigvis er dårlige ting. Ved at sige nej til noget at det vi holder af, erkender vi også at vi ikke aldrig kan få alt hvad vi peger på...**de kan i øvrigt altid genoptages efter Fasten.** Man kan f.eks. give afkald på, f.eks. slik / chokolade / kød / desert / alkohol / gå på restaurant eller i biografen...

I denne kategori vil jeg fokusere på følgende: _____

BØN – Et vigtigt element i vores forhold til Gud er vores bønsliv. Måske ved vi allerede at det er et punkt vi godt kunne blive bedre på, men måske erkender vi også at disciplinen kan være svær. Man kan f.eks. vælge at bede rosenkransen hver dag / tilbringe min. 15 min. i stille bøn hver morgen / meditere en halv times tid over læsninger fra Bibelen / gå til skrifte min. hver måned / tage til hverdagsmesse / læse i Kirkens Katekismus...

I denne kategori vil jeg fokusere på følgende: _____

ALMISSER & KÆRLIGHEDSGERNINGER – Vi skal i Fastetiden ikke kun søge at forbedre vores forhold til Gud, men også søge at forbedre vores forhold til andre mennesker omkring os, og særligt de som har allermost brug for hjælp. Vi kan f.eks. bruge mere tid sammen med familien / lave frivilligt arbejde for fattige, hjemløse eller flygtninge / tage på sygebesøg hos de ældre i menigheden / give penge til nødlidende / bede for de som er langt fra Gud / bede for en bestemt person som vi ved kæmper med problemer i livet / bede for de afdøde sjæle...

I denne kategori vil jeg fokusere på følgende: _____