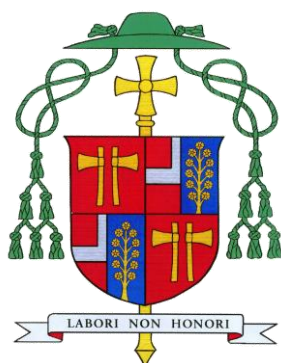


Fastemandat for Oslo katolske bispedømme og Trondheim stift 2019



1. Bot er en del av kristenlivet. Boten minner om og er uttrykk for omvendelsen som vi alle er forpliktet til, for å komme nærmere Kristus og våre lidende medmennesker.
2. Boten er spesielt knyttet til skriftemål og personlig omvendelse, men også til årets fredager, til forberedelsen av store høytider og hendelser i livet og til andre felles botshandlinger i Kirken.
3. Boten kan komme til uttrykk ved faste, dvs. ved å spise mindre enn vanlig, og ved abstinens, dvs. å avstå fra kjøtt eller annen føde. Boten kan også komme til uttrykk ved mer intens innsats i bønn og karitativt arbeid enn vanlig.
4. Fastetiden er tiden for individuell og kollektiv forberedelse til påskehøytiden, bl.a. gjennom bot og korsveisandakter. Særlig følger vi dem som skal døpes under påskevigilien. Fastetiden begynner askeonsdag (i år: 14. februar). Denne dag samt langfredag (i år: 30. mars) er felles faste- og abstinensdager i hele Kirken. Disse dager innbys vi også til å delta i de spesielle liturgiske feiringer.
5. Fastebudet gjelder alle fra fylte 18 år til fylte 59 år, abstinensbudet alle fra fylte 14 år. Sykdom og andre spesielle forhold begrunner unntak fra faste- og abstinensbudet.

Oslo, mars 2019

✠ *BERNT I. EIDSVIG CAN.REG.*

**Biskop av Oslo
og ap. administrator i Trondheim stift**