

Pave Frans' 10 forslag til hva du bør gjøre i fastetiden

Pave Frans' 10 faste-forslag



FORNYELSE, ANGER OG OMVENDELSE: *Pave Frans under askeonsdagsmessen i Santa Sabina Basilica, Roma, 5. mars 2019. Foto: REUTERS / Max Rossi*

Hvert år prøver katolikker å svare på spørsmålet: Hva skal jeg gjøre i fastetiden? Hvem er et bedre valg som åndelig veileder i fasten enn pave Frans? Han har noen gode ideer til deg!

Tekst: focusoncampus.org **Oversatt av:** katolsk.no

Vi valgt ut 10 av Den hellige fars beste tips for fastetiden:

1. Kvitt deg med den sløve tendensen til det onde

«[Fastetiden] er en 'kraftfull' periode, den kan bli et vendepunkt som kan skape forandring og omvendelse hos

hver enkelt av oss. Vi må alle forbedre oss, for å forandre oss til det bedre. Fastetiden hjelper oss, og dermed kan vi legge bak oss gamle vaner og den sløve tendensen til det onde som bedrar og binder oss.» Fra onsdagsaudiensen, 5. mars 2014

2. Gjør noe som gjør vondt

«Fasten er en god tid for selvfornektelse; vi gjør klokt i å spørre oss selv hva vi kan gi opp for å hjelpe og berike andre ved å bli fattigere selv. La oss ikke glemme at virkelig fattigdom gjør vondt; ingen selvfornektelse er ekte uten denne botsdimensjonen. Jeg har ikke tro på en veldedighet som ikke koster noe og ikke gjør vondt.» Fra pavens fastebudskap, 2014

3. Ikke vær likegyldig

«Likegyldighet overfor vår neste og overfor Gud representerer også en virkelig fristelse for oss kristne. Hvert år i fastetiden må vi høre stemmen til profetene som roper og plager vår samvittighet. Gud er ikke likegyldig til vår verden; han elsker den så mye at han ga sin Sønn for å frelse oss.» Fra pavens fastebudskap, 2015

4. Be: Gjør hjertene våre lik ditt!

«I årets fastetid, brødre og søstre, la oss alle spørre Herren om å '*Fac cor nostrum secundum cor tuum*' – Gjør våre hjerter lik ditt! (Fra litaniet til Jesu Hjerter). På denne måten vil vi motta et hjerte som er fast og barmhjertig, imøtekommende og raust, et hjerte som ikke er lukket, likegyldig eller et bytte for den verdensomspennende likegyldigheten.» Fra pavens fastebudskap, 2015

5. Bruk sakramentene

Fasten er en god tid for å la Kristus tjene oss, slik at vi igjen kan bli mer lik ham. Dette skjer når vi hører Guds ord og mottar sakramentene, spesielt Eukaristien. Der blir vi det vi mottar: Kristi legeme.» *Fra pavens fastebudskap, 2015*

6. Bønn

«Når vi får mange sår som skader oss og kan forherde hjertene våre, blir vi kalt til å dykke ned i bønnens hav, som er der vi møter Guds grenseløse kjærlighet, for å smake hans ømhet. Fasten er en tid for bønn, for enda mer intens bønn, for langvarig og inderlig bønn, som gjør oss bedre i stand til å ta på oss vår nestes behov. Det er en tid for forbønn, for å komme frem for Gud og be for de mange som opplever fattigdom og lidelse.» *Fra en preken, 5. mars 2014*

7. Faste

«Vi må være forsiktige med å gjennomføre en rent 'ytre' faste, en faste som 'tilfredsstiller' oss selv, fordi den får oss til å føle oss fornøyd med oss selv. Å faste er meningsfylt hvis det setter spørsmålstegn ved vår selvsikkerhet, og hvis det også fører til fordeler for andre, hvis det hjelper oss å lære av den barmhjertige samaritan, som bøyer seg mot sin bror i nød og tar seg av ham.» *Fra en preken, 5. mars 2014*

8. Gi til de fattige

«I dag er takknemlighet ofte ikke noe vi tenker på, for alt er kjøpt og solgt, alt blir beregnet og målt. Å gi til de fattige hjelper oss til å gi noe helt fritt, uten å få noe tilbake, og gir

oss frihet fra besettelsen av å eie, fra frykten for å miste det vi har, fra tristheten til den som ikke ønsker å dele rikdommen sin med andre.» Fra en preken, 5. mars 2014

9. Hjelp de nødlidende

«I de fattige og utstøtte ser vi Kristi ansikt; ved å elske og hjelpe de fattige elsker og tjener vi Kristus. Vår innsats er også rettet mot å få slutt på brudd på menneskeverdet, på diskriminering og overgrep i verden, for disse er så ofte årsaken til elendigheten. Når makt, luksus og penger blir avguder, går de foran behovet for en rettferdig fordeling av rikdommen. Samvittigheten vår må derfor omvendes til å fokusere på rettferdighet, likhet, til å leve et enkelt liv og dele med andre.» Fra pavens fastebudskap, 2014

10. Evangeliser

«Herren ber oss om å være glade budbringere av dette budskapet om barmhjertighet og håp! Det er spennende å oppleve gleden ved å spre denne gode nyheten, dele skatten som er betrodd oss, trøste knuste hjerter og gi håp til våre brødre og søstre som opplever mørke.» Fra pavens fastebudskap, 2014

Du vil sannsynligvis ikke klare å ta store skritt fremover på alle disse områdene. Velg heller et par som skiller seg ut for deg og prøv å finne praktiske måter å vokse i din kjærlighet til Gud og til din neste.