

## FASTEKALENDERN 2023

Till det vanliga normala kristenlivet hör  
**att** dagligen be och läsa Bibeln, **att** söndagligen fira högmässa, **att** varje dag göra gott mot sina medmänniskor och  
**att** i smått som stort ta sitt ansvar att bruka och bevara de gåvor Gud ger oss.

Under fastan, de 40 vardagarna från och med Askonsdagen till och med Påskafton,  
kan man, säger beprövad kristen erfarenhet och kyrklig tradition, till det lägga något, stort eller litet, som kan vara  
till nytta för det andliga livets tillväxt, särskilt sådant som kan hjälpa oss att begrunda och ta till oss vår Herres  
Jesu Kristi lidandes väg till korset och uppståndelsen. Vad man gör är individuellt – och alltid frivilligt.  
Här finns några förslag. Söndagarna – vår Herres uppståndelses dag – ingår inte i fastedagarna.

|                                                            |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                    |                                                                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sö 19 febr</b><br>Fastlags-<br>söndagen                 | <b>Må 20 febr</b><br>Fläsk-<br>måndagen                                                                                                                              | <b>Ti 21 febr</b><br>Fet-<br>tisdagen                                                                                              | <b>On 22 febr</b><br>Askonsdagen<br>Be<br>Psaltaren 81         | <b>To 23 febr</b><br>Fundera:<br>är jag rimligt noga<br>med att se och<br>bekänna mina<br>synder?                                                 | <b>Fr 24 febr</b><br>Avstå denna<br>dag från att äta<br>kött                                                            | <b>Lö 25 febr</b><br>Tänk igenom<br>ordningen för<br>din begravning<br>– skriv ned och<br>spara                          |
| <b>Sö 26 febr</b><br>Första<br>söndagen i<br>fastan        | <b>Må 27 febr</b><br>Be extra om själv-<br>behärskning – så<br>att du inte fullt så<br>ofta faller offer<br>för din vrede                                            | <b>Ti 28 febr</b><br>Hur ber du<br>morgonbön? –<br>granska och, vid<br>behov, justera                                              | <b>On 1 mars</b><br>Be<br>Psaltaren 66                         | <b>To 2 mars</b><br>Fundera:<br>är det möjligt för<br>mig att (börja) gå<br>till bikt?                                                            | <b>Fr 3 mars</b><br>Avstå denna<br>dag från att äta<br>kakor och godis                                                  | <b>Lö 4 mars</b><br>Anteckna tre<br>Bibelställen<br>som är viktiga<br>för dig                                            |
| <b>Sö 5 mars</b><br>Andra<br>söndagen i<br>fastan          | <b>Må 6 mars</b><br>Be extra om blyg-<br>samhet – så att<br>du inte fullt så<br>ofta inbillar dig<br>att du är förmer<br>än andra                                    | <b>Ti 7 mars</b><br>Hur ber du<br>aftonbön? –<br>granska och, vid<br>behov, justera                                                | <b>On 8 mars</b><br>Be<br>Psaltaren 90                         | <b>To 9 mars</b><br>Fundera:<br>är det dags att<br>skaffa mig en<br>själasörjare?                                                                 | <b>Fr 10 mars</b><br>Avstå denna<br>dag från att se<br>på TV                                                            | <b>Fr 11 mars</b><br>Anteckna tre<br>böner som du<br>anar att Gud vill<br>att du ber, mer<br>eller mindre<br>regelbundet |
| <b>Sö 12 mars</b><br>Tredje<br>söndagen i<br>fastan        | <b>Må 13 mars</b><br>Be extra om<br>saktmod – så att<br>du inte fullt så<br>ofta sårar andra<br>människor                                                            | <b>Ti 14 mars</b><br>Hur ser ditt<br>dagliga Bibel-<br>läsande ut? –<br>granska och, vid<br>behov, justera                         | <b>On 15 mars</b><br>Be<br>Psaltaren 51                        | <b>To 16 mars</b><br>Fundera:<br>Vill Gud ha med<br>mig i en böne-<br>eller hemgrupp?                                                             | <b>Fr 17 mars</b><br>Avstå denna<br>dag från att för<br>nöjes skull vara<br>uppkopplad<br>mot nätet                     | <b>Lö 18 mars</b><br>Anteckna tre<br>psalmer i<br>psalmboken<br>som är viktiga<br>för dig                                |
| <b>Sö 19 mars</b><br>Midfasto-<br>söndagen                 | <b>Må 20 mars</b><br>Be extra om<br>måttlighet – så att<br>du rätt brukar de<br>begär Gud har<br>gett/ger dig                                                        | <b>Ti 21 mars</b><br>Hur har du tid<br>att regelbundet<br>bara vara stilla<br>inför Gud?                                           | <b>On 22 mars</b><br>Be<br>Psaltaren 42                        | <b>To 23 mars</b><br>Fundera: Finns<br>det ouppklarade<br>synder som jag<br>bör reda ut – och<br>bekänna?                                         | <b>Fr 24 mars</b><br>Avstå denna<br>dag från att<br>läsa dagens<br>tidning                                              | <b>Lö 25 mars</b><br>Ring ett extra<br>telefonsamtal<br>till någon av<br>dina närmaste                                   |
| <b>Sö 26 mars</b><br>Jungfru<br>Marie<br>bebådelses<br>dag | <b>Må 27 mars</b><br>Be extra om rätt-<br>rådighet – så att<br>du ser till allas<br>bästa och gör det<br>som är rätt, även<br>om det inte är till<br>din egen fördel | <b>Ti 28 mars</b><br>Hur har du det<br>med din läsning<br>av kristen<br>litteratur –<br>granska och, vid<br>behov, justera         | <b>On 29 mars</b><br>Be<br>Psaltaren 88                        | <b>To 30 mars</b><br>Fundera:<br>Har jag någon<br>trasig relation till<br>någon, en relation<br>som jag kan och<br>bör reda ut,<br>åtgärda, läka? | <b>Fr 31 mars</b><br>Avstå denna<br>dag från att<br>syssla med<br>hobbyverk-<br>samhet                                  | <b>Lö 1 april</b><br>Hör,<br>på något sätt,<br>av dig till någon<br>som behöver<br>det                                   |
| <b>Sö 2 april</b><br>Palm-<br>söndagen                     | <b>Må 3 april</b><br>Be extra om mod<br>och uthållighet –<br>så att du inte<br>låter bli att göra<br>det rätta, trots<br>inre eller yttre<br>motstånd                | <b>Ti 4 april</b><br>Har du en bra<br>ordning för ditt<br>(eventuella)<br>deltagande i<br>andra guds-<br>tjänster än<br>högmässan? | <b>On 5 april</b><br>Dymmel-<br>onsdagen<br>Be<br>Psaltaren 22 | <b>To 6 april</b><br>Skärtorsdagen<br>Fundera:<br>Har jag någon<br>som gjort mig illa,<br>som jag både<br>kan och borde<br>förlåta?               | <b>Fr 7 april</b><br>Långfredagen<br>Avstå denna<br>dag från att äta<br>kött och god-<br>saker och från<br>att se på TV | <b>Lö 8 april</b><br>Påskafton<br>Ge/sänd en ex-<br>tra pengagåva<br>till någon (orga-<br>nisation) som<br>behöver det   |