

Vad är fastan?

När börjar och slutar fastan?
Vad är askonsdagen? Vad försöker en katolik leva efter under fastan? Vi svarar på nio frågor om denna liturgiska tid.

2025-02-25

Innehåll

1. Vad är fastan? Sedan när hålls fastan? Vad är meningen med fastan?
2. När börjar och slutar fastan? Vilka är botens dagar och tider? Vad ska

man göra på fredagarna under fastan?

3. Vad är askonsdagen? När började man med askpåläggningen? När välsignas och läggs askan på? Varifrån kommer askan? Vad symboliserar askan?

4. Vad uppmanar kyrkan till under fastan?

5. Vad är botgöring? På vilka sätt uttrycks botgöring i det kristna livet?

6. Vad är omvändelse? Varför måste redan döpta kristna omvända sig?

7. Hur kan jag förverkliga min önskan om omvändelse?

8. Vilka förpliktelser har en katolik under fastan? Vad innebär fasta och abstinens? Vem är skyldig att följa dessa regler? Kan fastan och abstinensen ändras?

9. Vad är meningen med att fasta och abstinens?

1. Vad är fastan? Sedan när hålls fastan? Vad är meningen med fastan?

Vi kallar fastan för den fyrtio dagar långa perioden (quadragesima) som är avsedd för förberedelser inför påsken. Sedan 300-talet har det funnits en tendens att göra fastan till en tid för botgöring och förnyelse för hela kyrkan, med fasta och avhållsamhet.

"Kyrkan förenar sig varje år under den *stora fastans* fyrtio dagar med Jesu mysterium i öknen." (Katolska kyrkans katekes, 540). Genom att föreslå sina troende att följa Kristi exempel när han drog sig tillbaka till öknen, förbereder hon sig för

påskhögtiden med renande av hjärtat, ett fullkomligt kristet liv och en botgörande attityd.

Be med den helige Josemaría

Vi kan inte se på denna fastetid som på ännu ett skede, en cyklisk upprepning av en liturgisk period. Detta ögonblick är unikt, det är en gudomlig hjälp som vi måste ta emot. Jesus går förbi och förväntar sig – idag, nu – en stor omvandling hos oss. När Kristus går förbi, 59

2. När börjar och slutar fastan? Vilka är botens dagar och tider? Vad ska man göra på fredagarna under fastan?

Fastan börjar på askonsdagen och slutar strax före kvällsmässan in Coena Domini (skärtorsdagen). ”I den universella kyrkan är alla fredagar under året (till minne av Herrens död) och fastan

botgöringens dagar och tider.” (Codex iuris canonici, nr. 1250).

Dessa tider är särskilt väl lämpade för andliga övningar, botliturgier, vallfärder i botens tecken, frivilliga försakelser som fasta och allmosegivande, broderlig fördelning av tillgångar (gärningar i kärlekens och missionens tjänst). Katolska kyrkans katekes, nr. 1438

Till minne av den dag då Jesus Kristus dog på det heliga korset, "ska alla fredagar, såvida de inte sammanfaller med en högtid, abstinens från kött eller andra livsmedel som biskopskonferensen har fastställt iakttas; fasta och abstinens ska iakttas på askonsdagen och långfredagen".(Codex iuris canonici, nr. 1251).

Be med den helige Josemaría

Den gode Herdens rop når fram till oss: *ego vocavi te nomine tuo*, jag har kallat just dig, jag har kallat dig vid ditt namn. Man måste svara – kärlek återgäldas med kärlek – *ecce ego quia vocasti me*, du har kallat mig och här är jag. Jag är besluten att inte låta denna fastetid gå spårlöst förbi, likt vatten som rinner över stenar. Jag skall låta mig indränkas, förvandlas, jag skall omvända mig, jag skall återvända mig till Herren, älska honom som han vill bli älskad. När Kristus går förbi, 59

3. Vad är askonsdagen? När började man med askpåläggningsen? När välsignas och läggs askan på? Varifrån kommer askan? Vad symboliserar askan?

Askonsdagen är början på fastan, en särskilt botgörande dag då kristna

uttrycker sin personliga önskan om omvändelse till Gud.

Askpåläggning är en inbjudan att genomleva fastan som en mer medveten och intensiv fördjupning i Jesu påskmysterium, i hans död och uppståndelse, genom deltagande i eukaristin och i ett liv i kärlek till nästa.

Ursprunget till askpåläggning hör till strukturen för kanonisk botgöring. Den blev obligatorisk för hela den kristna gemenskapen från och med 900-talet.

Den nuvarande liturgin behåller de traditionella elementen: påläggning av aska och strikt fasta. Välsignelsen och påläggningen av askan sker under mässan, efter predikan, men under särskilda omständigheter kan den också ske under en ordets gudstjänst. Formlerna för påläggningen av askan är

inspirerade av Skriften: 1 Mos 3:19
och Mark 1:15.

Askan kommer från de välsignade
palmkvistarna från Herrens
passionssöndag året innan, enligt en
sed som går tillbaka till 1100-talet.
Välsignelseformeln hänvisar till
motagarens syndiga tillstånd. Den
symboliserar människans svaga och
förgängliga tillstånd, som går mot
döden; hennes syndiga tillstånd; den
brinnande bönen och vädjan om att
Herren ska komma henne till hjälp;
uppståndelsen, eftersom människan
är ämnad att delta i Kristi triumf.

Be med den helige Josemaría

Ju mer du tillhör Kristus, desto mer
nåd kommer du att ha för att vara
verkningsfull på jorden och lycklig i
himlen. Men du måste bestämma dig
för att gå längs hängivenhetens väg:
med korset på axlarna, med ett
leende på läpparna och med ljus i

själen. Korsvägen, Station II: Jesus tar korset på sina axlar, nr. 3

4. Vad uppmanar kyrkan till under fastan?

Kyrkan uppmanar sina troende att göra denna tid till en andlig reträtt där meditation och bön ska stödjas av personlig försakelse, vars omfattning, utöver detta minimum, överläts åt varje enskild persons frihet och generositet. Om fastan levs på rätt sätt förbereder den för en äkta och djup personlig omvändelse, för att delta i årets största högtid: Herrens uppståndelsedag.

Be med den helige Josemaría

Överallt förnimmar man i sin omgivning ett slags rädsla för korset, för Herrens kors. Det beror på att man har börjat kalla alla obehagliga saker som händer i livet för kors istället för att bära dem som Guds

barn, ur ett övernaturligt perspektiv. Man tar till och med bort de kors som våra förfäder placerade ut längs vägarna...! Genom Kristi lidande upphörde korset att symbolisera straff och blev ett segertecken. Korset är Frälsarens sinnebild: *In quo est salus, vita et resurrectio nostra*, i det finns vår frälsning, vårt liv och vår uppståndelse. Korsvägen, Station II: Jesus tar korset på sina axlar, nr 5'

5. Vad är botgöring? På vilka sätt uttrycks botgöring i det kristna livet?

Botgöring (penitentia) är den latinska översättningen av det grekiska ordet *metanoia* som i Bibeln betyder omvändelse (andlig förändring) av syndaren. Det betecknar en helhet av inre och yttre handlingar som syftar till att gottgöra den begångna synden och den situation som detta medför för syndaren. Bokstavligen som

livsförändring, sägs om syndaren som återvänder till Gud efter att ha varit borta från Honom, eller om den icke troende som når tron.

"Den kristnes inre botgöring kan ta sig många olika uttryck. Skriften och kyrkofäderna betonar särskilt tre former: *fasta, bön och allmosor*, som uttrycker omvändelse i förhållande till det egna jaget, till Gud och till andra människor. Bredvid den radikala rening som äger rum i dopet och martyriet brukar de som medel att uppnå syndernas förlåtelse nämna ansträngningar att försona sig med sin nästa, botgöringens tårar, omsorgen om nästans frälsning, helgonens förbön och kärlekens gärningar som "gör att många synder blir förlåtna" (1 Pet 4:8). " Katolska kyrkans katekes, nr. 1434

Dessa och många andra former för botgöring kan genomföras i den kristna människans dagliga liv,

speciellt under fastetiden och på fredagen, som är en botens dag.
Katolska kyrkans lilla katekes, nr. 301.

Be med den helige Josemaría

Omvändelsen är ett ögonblicks verk, helgelsen är en uppgift för hela livet. Kärlekens gudomliga frö, som Gud har sått i våra själar, strävar efter att växa, visa sig i verk, bära frukt som ständigt svarar mot det som är välbehagligt för Herren. Därför bör man alltid vara beredd att börja om på nytt, att – i nya livssituationer – åter möta ljuset, drivfjädern för vår första omvändelse. Och därför måste vi förbereda oss med en fördjupad samvetsrannsakan och be Herren om hjälp så att vi förmår lära känna honom bättre samt bättre lära känna oss själva. Det finns ingen annan väg, om vi verkligen skall omvända oss på nytt.

När Kristus går förbi, 58/

6. Vad är omvändelse? Varför måste redan döpta kristna omvända sig?

Att omvända sig innebär att försonas med Gud, vända sig bort från det onda och etablera en vänskap med Skaparen. Det innebär att ångra och bekänna var och en av våra synder. När vi väl är i nådens tillstånd (utan medvetande om dödssynd) måste vi föresätta oss att förändra allt som inte behagar Gud inifrån (i våra attityder).

Men Kristi uppmaning till omvändelse fortsätter att ljuda i de kristnas liv. Denna *andra omvändelse* är en uppgift för hela kyrkan som aldrig kan avbrytas. Ty hon "bär syndare i sitt eget sköte" och är "helig, men samtidigt behöver hon alltid renas, hon går ständigt botens och förnyelsens väg". (LG 8).

Denna ansträngning att omvända sig är inte enbart människoverk. Den är ”det förkrossade hjärtats” (jfr Ps 51:19). rörelse, det hjärta som påverkas och mognar av nåden (jfr Joh 6:44; 12:32) till att svara på Guds barmhärtiga kärlek; han har först älskat oss. (jfr 1 Joh 4:10). Katolska kyrkans katekes, 1428

Be med den helige Josemaría

Fastan har inletts: en tid för botgöring, rening och omvändelse. Det är inte en lätt uppgift.

Kristendomen är inte en bekväm väg, det räcker inte med att *befinna sig i Kyrkan* och låta åren gå. I våra liv, i alla kristnas liv, är den första omvändelsen – det unika ögonblick som var och en minns, det ögonblick då man tydligt inser allt det Herren begär av oss – viktig; men ännu viktigare, och svårare, är de påföljande omvändelserna. Och för att underlätta den gudomliga nådens

verkan i dessa omvändelser, är det nödvändigt att bevara själen ung, att åkalla Herren, att förmå lyssna, att ha upptäckt det som inte går bra, att be om förlåtelse. När Kristus går förbi, 57

Vi måste vara övertygade om att Gud hör oss, att han lyssnar till våra behov. Är vi det, fylls våra hjärtan med hopp. Men att leva med Gud innebär otvivelaktigen att löpa en risk, för Herren nöjer sig inte med att dela: han vill ha allt. Och att närma sig honom lite mer innebär att man är beredd att åter omvända sig, att åter korrigera sitt handlande, att lyssna uppmärksammare till hans ingivelser, de heliga önskningsor som han uppväcker i våra själar och att förverkliga dem. När Kristus går förbi, 58

7. Hur kan jag förverkliga min önskan om omvändelse?

På olika sätt, men alltid genom att utföra omvändelsegärningar, såsom till exempel: ta emot försoningens sakrament (botens sakrament eller bikten); övervinna splittringar, förlåta och växa i broderskap; utöva barmhärtighetsgärningar.

Be med den helige Josemaría

Jag råder dig att någon gång försöka återvända ... till början av din "första omvändelse" vilket kanske inte helt och hållet innebär att man blir som ett barn, men åtminstone är väldigt nära just det. I det andliga livet måste man låta sig ledas med fullt förtroende, utan rädsla eller falskhet. Man måste tala med absolut tydlighet om vad man har i huvudet och i själen. Plogfåran, 145

8. Vilka förpliktelser har en katolik under fastan? Vad innebär fasta och abstinens? Vem är skyldig att följa dessa regler? Kan fastan och abstinensen ändras?

Katoliker måste följa kyrkans föreskrifter om fasta och abstinens från kött (Katolska kyrkans lilla Katekes 432: på de dagar som är bestämda av kyrkan), liksom föreskrifterna om årlig bikt och ta emot kommunionen.

Fasta innebär att man äter en enda måltid om dagen, även om man kan äta något mindre än vanligt på morgonen och kvällen. Undantag görs vid sjukdom. Alla myndiga personer är skyldiga att följa fastelagen fram till dess att de fyllt 59 år (jfr CIC, c. 1252).

Abstinens innebär att man avstår från att äta kött (rött eller vitt kött och köttprodukter). Abstinenslagen gäller för alla som fyllt fjorton år (jfr CIC, c. 1252).

”Varje biskopskonferens kan fastställa närmare bestämmelser om hur fastan och abstinensen ska iakttas, samt ersätta dem helt eller delvis med andra former av botgöring, framför allt välgörenhetsarbete och fromhetsövningar.” (Kanonisk rätt, kanon 1253).

Be med den helige Josemaría

Man måste bestämma sig. Man kan inte leva, som talesättet säger, med två stearinljus tända: det ena till den helige Mikael och det andra till djävulen. Man måste släcka djävulens ljus. Vi måste leva vårt liv på ett sådant sätt att det brinner helt och hållet i Herrens tjänst. Om vår strävan efter helighet är uppriktig,

om vi är följsamma nog för att sätta oss i Guds händer, kommer allt att gå väl. För han är alltid beredd att ge oss sin nåd och, särskilt under denna tid, den nåd som behövs för en ny omvändelse, för en förbättring av vårt kristna liv. När Kristus går förbi,
59

9. Vad är meningen med att fasta och abstinens?

Det är ett konkret sätt som Kyrkan, som vår moder, föreslår oss för att växa i botens anda. Liksom hos profeterna syftar Jesu uppmaning till omvändelse och bot inte i första hand på yttre handlingar som ”säck och aska”, fasta och mortifikationer, utan på hjärtats omvändelse, den inre botgöringen.

Liksom redan hos profeterna syftar inte Jesu maning till omvändelse och bot på några yttre gärningar, ”säck och aska”, fasta och späkningar, utan

hjärtats omvändelse, inre bot. Utan en sådan inre omvändelse blir botgärningarna utan frukt och besmittas av lögn. Däremot driver den inre omvändelsen fram människan till att också i det yttre ge uttryck för denna inställning med synliga tecken, handlingar och botgärningar (jfr Joel 2:12-13; Jes 1:16-17; Matt 6:1-6. 16-18). KKK, 1430.

I Nya testamentet anger Jesus den djupare anledningen till fastan och stigmatiserar fariséernas attityd, som noggrant följde lagens föreskrifter, men vars hjärtan var långt ifrån Gud. Den sanna fastan, upprepar den gudomlige Mästaren vid ett annat tillfälle, består snarare i att uppfylla den himmelske Faderns vilja. ”Då skall din fader, som ser i det fördolda, belöna dig”. (Matt 6:18).

pdf | Dokument automatiskt skapad
från [https://opusdei.org/sv-se/article/
vad-ar-fastan/](https://opusdei.org/sv-se/article/vad-ar-fastan/) (2026-03-21)