

FASTEKALENDER



Att fasta är att avstå från något för att vinna något annat. Fastan ger oss tid för eftertanke och bön, och tid att växa i tron.

SÖNDAG MÅNDAG TISDAG ONSDAG TORSDAG FREDAG LÖRDAG

2023

		21/2 FETTISDAGEN Fastan börjar imorgon. Passa på och ät en semla. Njut!	22/2 ASKONSDAGEN Bli korsmärkt med aska i en mässa och/eller läs Lukas kap. 5, vers 33-39 i Bibeln.	23/2 Välj en faste-psalm (ex nr 439), har psalmen något att säga oss idag?	24/2 (Om du är fullt frisk) Låt kroppen vila. Avstå från att äta kl. 18.00-08.00.	25/2 Gör en lista över saker du uppskattar men tar för givet.
26/2 FÖRSTA SÖNDAGEN I FASTAN Prövningens stund. Fundera över när din tro prövas.	27/2 Le mot okända du möter idag. Glädje smittar!	28/2 Tänd ljus i en ljusbärare i kyrkan (eller tänd ljus hemma) för de du saknar.	1/3 Ge en komplimang till någon. (Tänk det inte bara, utan säg det högt)	2/3 För ett lugnare sinne. Städa en garderob, hylla eller en byrå.	3/3 Promenera på något nytt ställe, där du inte gått tidigare. Vad ser du här?	4/3 Bjud någon på en kopp kaffe. Kraften kommer från bönerna.
5/3 ANDRA SÖNDAGEN I FASTAN Läs Markus kap. 14, vers 3-9 i Bibeln	6/3 Vad gör dig glad? Hur kan du få in mer av det i ditt liv?	7/3 Låt slumpen välja ett bibelord och "tolka" på två olika sätt.	8/3 Internationella kvinnodagen. Be för utsatta kvinnor i världen.	9/3 Ta en kvällspromenad. Fråga någon om att följa med.	10/3 Be för de som drabbas av krig, lidande och orättvisor.	11/3 Ha en skärmfri kväll.
12/3 TREDJE SÖNDAGEN I FASTAN Tänd ljus och be om kraft och mod att stå upp mot orättvisor.	13/3 Var utomhus en stund och saml energi i dagsljuset.	14/3 Laga något som är trasigt.	15/3 Stressad? Ha extra mycket tålamod med dig själv idag.	16/3 Sitt stilla och tyst i 30 minuter. Försök att inte tänka på någonting.	17/3 Be för alla som bor i din församling.	18/3 Ät vegetariskt hela dagen, prova gärna ett nytt recept.
19/3 MIDFASTOSÖNDAGEN Hjälp en medmänniska. Skänk en slant till Act Svenska kyrkan: Swish 9001223	20/3 Fundera över den rika världens överflöd. Tacka Gud för det du har.	21/3 Rocka sockorna för att visa på alla människors lika värde.	22/3 Skriv en uppmanande kommentar på sociala medier, eller via sms.	23/3 Njut av naturen. Gå en promenad i tystnad.	24/3 Rensa och lämna till secondhand (eller församling som tar emot).	25/3 Släck lampor/spara ström under Earth Hour 20:30-21:30 + ställ fram klockan inatt.
26/3 JUNGFRU MARIE BEBÅDELSEDAG Läs Lukas kap. 1, vers 26-38 i Bibeln.	27/3 Skicka ett vykort till någon som du tror kan känna sig ensam.	28/3 Samla skräp du hittar i naturen eller på gatan (minst 20 min) - kasta.	29/3 Finns det någon du har svårt för? Be för personen och er relation.	30/3 Vilken bibelberättelse minns du bäst från barn- domen? Fundera på varför.	31/3 Öva på att lyssna. När någon berättar, lyssna utan att avbryta eller tänka på annat.	1/4 "Lura" någon så ni får skratta tillsammans.
2/4 PALMSÖNDAGEN (Inleder stilla veckan) Vad betyder det att Jesus valde en åsna när han skulle rida in i Jerusalem?	3/4 Ring en släkting. (eller en vän) du inte pratat med på ett tag.	4/4 Fundera över de du möter idag. Vilka svårigheter kan de stå inför?	5/4 DYMMELONSDAG Prova att vara helt tyst under förmiddagen.	6/4 SKÄRTORSDAGEN Besök en gudstjänst och/eller läs Johannes 13: 1-27 i Bibeln.	7/4 LÅNGFREDAG Jesus dör för oss. Ta på dig ett svart plagg idag.	8/4 PÅSKAFTON Plantera några frön eller ta en stickling. Hur kan du växa i tro?
9/4 PÅSKDAGEN <i>Fira och var glad!</i> Kristus är uppstånden!						

Fastekalendern 2023 är framtagen av Strängnäs stift