

■ Bibelläsning under fastan (Markusevangeliet)

*I de heliga skrifterna kommer Fadern, som är i himlen,
kärleksfullt sina barn till mötes och samtalar med dem
(Katolsk katekes)*

Första veckan i fastan (vecka 10)

ons: Jeremia 18:1-6

tor: Jeremia 29:11-13

fre: Efesierbrevet 3:14-21

lör: 2 Thessalonikerbrevet 2:15-17

sön: Hebréerbrevet 12:1-3

Andra veckan i fastan (vecka 11)

mån: Mark 1:1-13

tis: Mark 1:14-20

ons: Mark 1:21-28

tor: Mark 1:29-39

fre: Mark 1:40-45

lör: Mark 2:1-12

sön: Mark 2:13-22

Tredje veckan i fastan (vecka 12)

mån: Mark 2:23-28

tis: Mark 3:1-12

ons: Mark 3:13-35

tor: Mark 4:1-20

fre: Mark 4:21-34

lör: Mark 4:35-41

sön: Mark 5:1-20

Fjärde veckan i fastan (vecka 13)

mån: Mark 5:21-43

tis: Mark 6:1-12

ons: Mark 6:13-29

tor: Mark 6:30-44

fre: Mark 6:45-56

lör: Mark 7:1-25

sön: Mark 7:24-37

Femte veckan i fastan (vecka 14)

mån: Mark 8:1-20

tis: Mark 8:21-30

ons: Mark 8:31-9:1

tor: Mark 9:2-29

fre: Mark 9:30-49

lör: Mark 10:1-16

sön: Mark 10:17-31

Sjätte veckan i fastan (vecka 15)

mån: Mark 10:32-52

tis: Mark 12:1-12

ons: Mark 12:13-27

tor: Mark 12:28-40

fre: Mark 12:41-13:13

lör: Mark 13:24-37

sön: Mark 11:1-19

Stilla veckan (vecka 16)

mån: Mark 11:20-33

tis: Mark 14:1-11

ons: Mark 14:12-21

tor: Mark 14:22-72

fre: Mark 15:1-41

lör: Mark 15:42-47

Reflektioner och övningar till varje veckas predikotema under fastan

■ Vecka 9 – Bön o fasta

Det är alltid lättare att lägga till än att avstå. Fastan är ett erbjudande om att minska ner och begränsa. Att skapa rum för det som är riktigt viktigt. Jesus säger ”Sök först Guds rike – så ska ni få allt det andra också”. Till det sökandet är fastan och bönen en gåva.

☞ *Övning:* När du väljer ditt fastelöfte – fråga vad som för dig närmare Gud och vad som drar dig bort från Gud.

■ Vecka 10 – Den kämpande tron

På den smala vägen går du inte ensam. Bredvid dig går Han som älskar dig och som vill dig väl. Det betyder att Guds kraft, frid, glädje, förlåtelse alltid finns inom räckhåll. Finns det någon situation eller relation i ditt liv där du vill att Jesus ska kliva in den här veckan?

☞ *Övning:* När du möter svårigheter, ta ett djupt andetag och föreställ dig att Jesus står vid din sida.

■ Vecka 11 – Kampen mot ondskan

Vi lever i en värld som är både god och ond. Våra liv pågår mitt i den världen. Vår kallelse är att följa Jesus och älska så som han har älskat. En kallelse som Jesus beskriver med orden: ”men med er är det annorlunda”. På vilket sätt är ditt liv präglad av detta ”annorlundaskap”?

☞ *Övning:* Under veckan. Gör de val som mer handlar om att älska som Jesus älskar.

■ Vecka 12 – Livets bröd

Några veckor in i fastan kan jag fundera på vad det är som ger mig näring för livet. Klarar jag mig utan det jag i fastan valt att avstå ifrån? Jesus uppmanar oss att leva av Honom. Han påstår frimodigt att han är det enda vi ytterst sett behöver. Hur stämmer det överens med mitt liv och det jag fyller livet med?

☞ *Övning:* Fundera över denna vecka; när hämtar du kraft från Jesus och låter honom ge dig näring för livet?

■ Vecka 13 – Guds mäktiga verk

Marias Ja till ängeln är ett Ja utan förbehåll. Det är ett Ja som inte ser något slut.

Ett Ja till en resa som hon inte vet något om. Ett Ja i förtröstan på Guds närvaro och kraft. Att säga

Ja till Gud är att överlämna sig själv i hans hand. Hur ser ditt Ja, till Gud och människor, ut denna vecka?

☞ *Övning:* Att under veckan tänka efter en extra gång innan du säger Ja eller Nej till något eller någon – att i allt försöka vara helhjärtad!

■ Vecka 14 – Vägen till korset

Att gå på kärlekens väg innebär att offra något av sitt eget, det gjorde Jesus då han gick till korset för att dö för mänskligheten. Kanske får jag avstå från min stolthet, min bekvämlighet eller min egendom för att leva i kärleken. Vad ser jag som möjliga kärlekshandlingar den här veckan?

☞ *Övning:* Fundera denna vecka över, vad är jag villig att avstå ifrån för att någon annan ska få uppleva kärlek, vänlighet och barmhärtighet?

■ Vecka 15 – Stilla veckan

I stilla veckan följer vi Jesus på hans väg till kors, grav och uppståndelse. Den är att bli sviken och förrådd, utlämnad och plågad, ensam och övergiven. Den är att lämna också sin hopplöshet och sitt liv i Guds hand. Den är att vila i mörkret i förtröstan. Den är att bli uppväckt, upprest, befriad. Att få liv på nytt.

☞ *Övning:* Att låta stilla veckan vara en vecka då relationen till Gud, bönen och bibeltexterna får mer tid.

Hållbart: Rent vatten är på väg att bli en bristvara i vår värld. Försök spara på vatten när du borstar tänderna, duschar eller diskar.

Hållbart: Låt bilen stå och ta bussen, gå eller cykla någon gång mer än vad du brukar.

Hållbart: Gå igenom din garderob. Finns där något som du inte använder som någon annan kan få glädje av – lämna till klädinsamlingen.

Hållbart: Ät lite mer vegetariskt och närproducerat.

Hållbart: "Buy what you need, want what you have." Köp inte mer nya saker än vad som behövs.

Hållbart: Prova att i allt sänka farten; resor, matlagning, jobbet, fritiden – låt allting ha sin goda tid.

Hållbart: Tänk igenom hur du använder el i din bostad. Kan du släcka fler lampor? Stänga av Stand-by på TV mm? Sänka temperaturen?