

# Andliga övningar under fastan

## Inledning

*Många som inte växt upp med fastan i sin kyrkliga tradition har kommit att värdesätta fastetiden som en period under året av koncentrerad andlig fördjupning, en tid när livet vinner ett skarpare fokus.*  
(Peter Halldorf)

"Fastan" i kristen tradition är en 40-dagarsperiod som inleds på askonsdagen (den 5 mars) och avslutas på påskafton (den 19 april). Under den här perioden bryts fastan varje söndag eftersom för varje söndag är en vilodag då vi inte behöver avstå det vi annars avstår från när vi fastar.

Fasta har i kyrkans tradition alltid handlat om att avstå, att begränsa, att minska – för att ge mer tid och kraft till relationerna med Gud och människor. Fastan är ett erbjudande om att skapa rum för det som är riktigt viktigt. Men vad är det för saker som vi kan eller bör avstå från under fastan? Den kristna fastan handlar inte enbart om att avstå från mat, det kan också handla om att avstå från till exempel tv-tittande, godis, sociala medier eller kött. ([För mer info se "Olika typer av fasta"](#))

Inför årets fasta uppmanar vi alla i bön fundera på hur vi kan ge mer tid och kraft till vår relationen med Gud och de människor vi har i vår närhet. En god övning är att i bön fundera på: Hur kan jag under fastan söka mig närmare Gud? Eller; Vad är det som drar dig bort från det jag innerst inne vill?

Fastan handlar inte bara om det vi avstår från utan också lika mycket om det vi väljer att fokusera och prioritera. Vi uppmanar därför alla att bestämma sig för ett personligt fastelöfte om att avsätta tid för någon eller några andliga övningar under fastetiden.

Det skulle t.ex. kunna handla om något av detta:

- att dra sig undan en stund varje dag och bara vara med Jesus (Du kan läsa mer om avskildhet under "Andliga övningar")
- - att varje dag avsätta tid till bibelläsning och bön (under "Bibelläsning under fasta" finns en Bibelläsningsplan för fastan och under "Andliga övningar" finns förslag på hur du kan ha en morgonbön eller kvällsbön)
- att varje vecka delta i våra gudstjänster på söndagar och/eller bönen på onsdagskvällar (för mer information om onsdagsbönen se "Onsdagsbön").

- andlig läsning, att i lugn och ro läsa en god bok
- andliga samtal, att varje vecka avsätta tid till att umgås med någon eller några vänner
- eller något helt annat!

*På tusen olika vägar uppsöker kristna över hela världen under påskfastan  
det gömställe i Gud där livet finner skydd och läkedom.*

*(Peter Halldorf)*