

FAMILJENS FASTEKALENDER



Fastetiden som inleds på askonsdagen och varar fram till påsksöndagen skänker oss kristna en möjlighet att komma närmare Kristus, att intensivare vandra vid hans sida när vi förbereder oss inför den största av alla kyrkans högtider, påsken. Nedan ges förslag till hur du i din familj kan samlas till en enkel andakt under fastetidens 40 dagar.

KVÄLLSBÖNEN

Vi samlas till kvällsbön varje kväll (eller på söndagarna) under fastan.

CECILIA 275:1 "Se, vi går upp till Jerusalem i heliga fastetider att skåda hur Jesus Krist, Guds Son, i syndares ställe lider"

LJUSTÄNDNING

SYNDABEKÄNNELSE

Efter en stund av tystnad eller ett samtal ber vi tillsammans: "Herre, du älskar oss. Hjälp oss att komma ihåg hur mycket du bryr dig om oss. Vi ber dig förlåta om vi inte varit kärleksfulla mot våra medmänniskor, mot oss själva, mot skapelsen och mot dig. "

TEXTLÄSNING

Vi läser bibeltexten som finns skrivet under **"TEMA"**.

FÖRBÖN

Var och en i familjen kan be en förbön om de så önskar.

Vi lägger pengar i fastebössan (Caritas fasteinsamling)

FADER VÅR och VAR HÄLSAD, MARIA



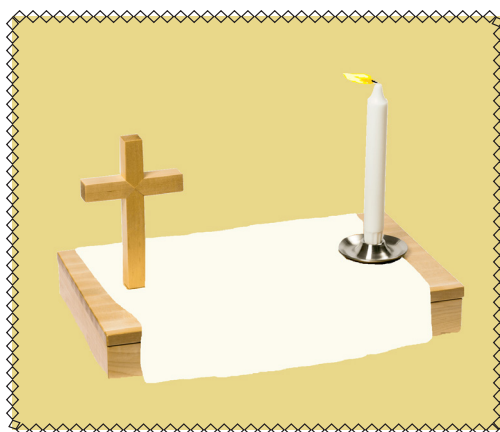
TID - ASKONSDAGEN

TEMA Askkorset

”Förbarma dig, Gud, i din nåd, stryk ut mina synder i din stora godhet.” Psalm 51:3

FÖRSLAG TILL AKTIVITET

Det kan vara fint att göra ett litet hemaltare med ett krucifix eller en ikon och ett ljus på.



TID - FÖRSTA SÖNDAGEN I FASTAN

TEMA Fastan

”Herren, din Gud, skall du tillbe, och endast honom skall du dyrka.”
Matt 4:10b

FÖRSLAG TILL AKTIVITET

På hemaltaret kan nu ställas 5 ljus (4 små vita och ett rosa).
Vi tänder det första lilla ljuset.

Familjen kan bestämma sig för att fasta på ett eller flera sätt:

Mat: Man kan äta enklare, välja vegetariskt eller fisk.

Tv/Data: Man kan minska TV-tittandet och spela data t.ex. högst en timme varje dag.

Godis: Barnen (och vuxna!) kan samla godis i påskäggen som sparas till påskdagen.

TID - ANDRA SÖNDAGEN I FASTAN

TEMA Bön

”Herrens ord är att lita på, han handlar alltid trofast. Rätt och rättfärdighet älskar han, Herrens kärlek fyller hela jorden”

Psalm 33:4-5

FÖRSLAG TILL AKTIVITET

På hemaltaret finns 5 ljus (4 små vita och ett rosa). Vi tänder två av de små ljusen.

Barnen får välja psalmen/sången ur Cecilia eller ur Lova Herren, Sol & Måne. Barnen får också formulera egna förböner.

Eventuellt kan de skriva ner sina förböner och lägga dem i en kopp på altaret.

Föräldrarna kan välsigna sina barn i slutet av kvällsbönen genom att rita korsets tecken på deras panna. Barnen kan välsigna sina föräldrar på samma sätt om de så vill.



TID - TREDJE SÖNDAGEN I FASTAN

TEMA Vatten

Jesus säger: ”Den som dricker av det vatten jag ger honom blir aldrig mer törstig.” Joh 4:14

FÖRSLAG TILL AKTIVITET

Om någon i familjen har fadderbarn, är det fint att komma ihåg dem. En möjlighet är att pyssla/klippa fåglar av vitt papper och skriva fadderbarnens namn på dem. Man kan hänga upp fåglarna i en gren i samband med förbönen.



Vi tackar dig, Gud, för

.....

Bevara henne/honom i din kärlek.

På hemaltaret finns 5 ljus (4 små vita och ett rosa). Vi tänder 3 av de små ljusen.

Vi har ställt fram ett skål med vatten på altaret. Vattnet påminner om dopet. Man kan ta fram och tända barnens dopljus.

När det är dags för förbön, ber man för fadderbarnen. Om man ber kvällsbönen varje kväll, kan man varje gång hänga upp en fågel och be för det barn vars namn står skrivet på fågeln.

I slutet av kvällsbönen kan föräldrarna välsigna barnen genom att doppa fingret i vattnet och rita korsets tecken på barnens panna. Barnen kan välsigna sina föräldrar på samma sätt om de så vill.

TID - FJÄRDE SÖNDAGEN I FASTAN

TEMA Ljuset

”Vakna, du som sover, stå upp från de döda, och Kristus skall lysa över dig.” Ef 5:14

FÖRSLAG TILL AKTIVITET

På hemaltaret finns 5 ljus (4 små vita och ett rosa). I dag skall vi tända 3 vita ljus och det rosa ljuset. Vi är i mitten av fastan. Vi övar på att leva i ljuset.

Alla håller ett ljus i handen. Om det är fler än 4 personer kan man ta extra ljus eller dopljus. (Men låt ett litet vitt ljus stå orört på altaret.)

Den äldsta i familjen tänder sitt ljus och ger ljuset vidare till den som finns närmast med orden

”Kristus skall lysa över dig”.

Den som tar emot ljuset gör likadant. Snart har alla fått ta emot ljuset. Om det är färre än fyra i familjen, får man se till att fyra ljus blir tända – det är fjärde söndagen i fastan.

Under veckan visar man godhet mot varandra. När Du upplever att någon gör något fint kan du säga:

”Tack! Kristus skall lysa över dig.”



TID - FEMTE SÖNDAGEN I FASTAN

TEMA Livet

”Jag är uppståndelsen och livet. Den som tror på mig skall leva om han än dör.” Joh 11:25

FÖRSLAG TILL AKTIVITET

Vi tänder det femte och sista ljuset. Det är en vecka till palmsöndagen som inleder stilla veckan. Vi berättar eller läser texten om Lasarus, Marta och Maria (Joh 11).

Vi går till kyrkan och ber korsvägen tillsammans med familjen. Man kan göra det även hemma. Det finns barnvänliga korsvägsandakter i bokform och KPN har gett ut ett litet häfte ”Vi går korsvägen tillsammans med Jesus – en korsväg för barn”.

I familjen med större barn kan det vara fint att gå till bikten tillsammans. Barnen skall naturligtvis inte tvingas att bikta sig. Det är viktigt att betona att bikten är en stor glädje, en möjlighet för att ta emot Guds kärlek.

JUNGFRU MARIE BEBÅDELEDAG

äger rum den 25 mars.

Då kan man äta våfflor enligt svensk sed.

I många länder finns det en sed att man under PÅSKAFTON tar lite påskmat till kyrkan så att prästen kan välsigna den. Det är också roligt att måla påskägg.



Under PÅSKSÖNDAGEN kan man slå de färgglada äggen mot varandra. Samtidigt säger den ene: "Kristus är uppstånden" och den andre svarar: "Ja, Han är sannerligen uppstånden."

Man kan även gömma påskägg fyllda med karameller och barnen får tillsammans leta efter dem.

Nu är det påsk, Herren är uppstånden och ger oss ett oändligt hopp!

