

## **Fastemandat for Kirken i Norge**

1. Fastetidens 40 dager gir oss og alle kristne en anledning til å forberede oss til påsken gjennom en alvorlig granskning av våre liv, intens bønn, faste og bot. Fastetiden er også en tid for omsorg for dem som er i nød.
2. For at vi alle skal bli forenet med Kristus og med hverandre i en felles botspraksis, fastsetter Kirken visse dager for bot. Kirkeloven foreskriver at askeonsdag (i år 26.februar) og langfredag (i år 10. april) skal overholdes som faste- og abstinensdager for hele Kirken. Det å faste betyr en merkbar reduksjon av det man spiser til daglig. Abstinens vil si at vi gir avkall på kjøtt. Abstinensloven påligger den som har fylt 14 år. Fasteloven binder den som er myndig inntil fylte 60 år. Sykdom og andre spesielle omstendigheter kan gi unntak fra disse lover.
3. Hver fredag året gjennom er botsdag. Likeledes er tiden fra askeonsdag til påsken botstid. Unntak gjelder når det inntreffer søndag eller høytid. En vanlig form for fredagsbot er å avstå fra å spise kjøtt. Alternativt kan fredagsboten ellers gjennomføres ved annen form for faste, f.eks. ved å gi mer oppmerksomhet enn ellers til familien, fattige, syke, gamle eller ensomme eller ved å delta i felles bønn, den hellige Messe, sakramentstilbedelse, korsveisandakt eller lignende. Bidrag til Caritas Norges fasteaksjon anbefaler vi til alle i denne tiden.