# Fastetiden - En litt annerledes økt …

Samling 7, Økt 4

---

## Hvorfor skal vi egentlig faste?

## Har du/dere egentlig noen ikke-katolske venner som faster?

## Hvorfor skal vi katolikker drive med dette hvis ingen andre gjør det?

Har du noen gang stilt noen av disse spørsmålene? Så flott! Da betyr det at **du er en gjennomsnittlig ganske normal person i dagens moderne samfunn.**

For å si det rett ut: Hele ideen med å faste begynner å bli ganske fjern for de fleste som ikke har noen tilknytning til noen religion. De fleste knytter det til å spise mindre, eller å la være å spise ting som frister deg. Det har vært, og *er* fremdeles, svært vanlig å spise mindre kjøtt og mer fisk i fastetiden. Men, hvorfor var akkurat det så viktig?

I vår moderne verden er det flere som kjenner til ideen om å spise mindre eller sunnere for helsas skyld, altså for ens egen del. Vår verden har blitt svært egosentrisk. Det første vi alltid er opptatt av er hva som er bra for oss selv. Er det noen vitst i å faste hvis det ikke gir meg noe? Hele ideen med å faste er kanskje ikke å gjøre så mye for oss selv, men kanskje heller å gjøre ting som får en til å tenke *mindre* på seg selv. Ideen med å faste handler også om at vi forbereder oss til noe, nemlig påsken.

Nå er det faktisk helt feil å si at vi ***ikke*** får noe tilbake for å faste. Det får vi så absolutt! Vi lærer oss avholdenhet, å tåle motstand, å være ydmyke, å være tålmodige, og mye, mye mer. Å faste er å gi avkall på noe, fordi det er bra for sjela vår, og samtidig kan vi gjøre noe godt for andre. Det er svært vanlig å gi litt (eller mye) penger til veldedighet (organisasjoner eller grupper/folk som hjelper andre/folk som lider). Det er også vanlig å bruke mindre penger på en selv. Da kan man spise litt enklere (kanskje mindre*), la være å kjøpe nye ting til seg selv, kanskje unngå å bruke penger på kino, restauranter, bowling og andre ting man liker å gjøre.

Dette har vært tradisjon helt siden Jesu tid. Så kan man kanskje lure på «Hvorfor spise fisk istedenfor kjøtt»? For svært mange har kjøtt i århundrer, ja årtusener ofte vært vanskeligere eller dyrere å anskaffe seg enn fisk. Dette gjelder spesielt menneskene som levde i de områdene Jesus selv oppholdt seg (ved store innsjøer og hav). Veldig mange var fiskere, så fisk var noe de hadde plenty av, og dermed var ikke fisk regnet som luksusmat.

### FUN FACT før dere går videre:

Etter at en del land i Sør-Amerika – spesielt Venezuela – ble kristnet av misjonærer på 1400- og 1500-tallet, fikk de katolske misjonærene problemer med å overtale innfødte til å spise fisk på fredager og i fastetiden. Den viktigste årsaken var at hovedkilden til mat blant mange innfødte var beverarten «Capybara» («Flodsvin» på norsk)

Så inngikk Kirken et kompromiss med de innfødte: Capybaraen skulle bli klassifisert som fisk: den oppholdt seg tross alt mye i vann. Dermed var problemet løst 😊

Her kan dere lese mer om Capybaraen:
https://www.dyreparken.no/opplevelser/flodsvin/

# Tilbake til fastetiden …

Nå er målet at du skal finne ut noe ***du*** kan gjøre i fastetiden dette året. Kanskje har du mange ideer, eller kanskje føler du at du ikke har noen aning hva du skal gjøre. Kanskje skulle du gjerne visst litt mer om fastetiden først også-?

Det kan være lurt å fordype seg litt mer i fastetiden. Kanskje noen av disse linkene nedenfor kan være aktuelle-? Ta gjerne en titt før dere selv planlegger å faste dette året:

https://www.caritas.no/tre-om-fastetiden/

https://www.ewtn.no/fastetiden-2/

https://www.katolsk.no/biografier/historisk/aske_ons

http://www.katolsk.no/dokumenter/norden/faste

AN IMOPORTANT FACT om fastetiden:

Når du velger å gjøre noe for andre i fastetiden, så husk: **Dette er ikke en bestilt jobb. Det er en gave. Du velger å gi noe for å hjelpe. Legg derfor ikke opp til at du skal gjøre ting som du får betalt for, eller forvent mye ros og skryt.**

Det er naturligvis hyggelig å få positiv tilbakemelding når man gjør ting for andre, også i fastetiden Skulle du plutselig få betalt, så kan du enten oppfordre giveren til å gi dette til Kirken eller til en veldedighetsorganisasjon. Vil de ikke det, så kan du selv gjøre det. En solid og trygg organisasjon å donere penger til er Caritas®. De har også ansvar for Adventsaksjonen som NUK gjennomfører hvert år. Her kan du se info fra fasteaksjonen 2023: https://www.caritas.no/fasteaksjonen2023/ .

**Viktig:** Du må søke opp fasteaksjonen for det året vi er i akkurat nå slik at pengene kommer dit de skal.

## Forslag til hva du kan gjøre

(Kateketen din kan se i Hefte 1 s. 85 og 86)

Det er fint om du tenker på noe du kan unngå å spise i fastetiden, men det er viktig at du som fremdeles har en kropp under utvikling ikke lar være å spise mat kroppen din har behov for.

Istedenfor å sette søkelys på mat og drikke, skal vi her fokusere på gode gjerninger. Denne fastetiden skal du velge deg noe du gjør for andre. Kommer du ikke på noe, kan kanskje liten nedenfor hjelpe deg litt.

Forslagsliste:

- Vaske og/eller rydde hjemme
- Vaske og/eller rydde for en nabo eller en annen i familien
- Hjelpe til med større ryddeporsjekter enten hjemme eller hos noen andre
- Tilby å handle for en som sliter med å komme i butikken selv
- Tilby å besøke noen som er ensomme
- Være barnevakt
- Hjelpe en lokalbutikk/-bedrift, et sykehjem, Frelsesarmeen, Blåkors, Caritas, e.l.

# Planlegging og gjennomføring

**Bli enige om frekvensen:** Dere konfirmanter blir enige med kateketen deres om hvor ofte dere skal gjennomføre den/de gode handlingen(e) dere velger å gjøre, og evt. hvor lenge handlingen skal vare. Dette kommer naturligvis helt an på hva det er du planlegger. Velger du f.eks. å besøke noen, da er det greit å sette av tid, slik at det verken blir for kort eller for langt. Har du valgt en spesiell oppgave, ja da må du jo gjøre denne helt ferdig.

**Skjemaet** her kan dere gjerne bruke for å planlegge og for å gjennomføre det dere skal gjøre denne fastetiden. Det er lurt å få litt hjelp slik at man ikke sluntrer unna. Det er derfor satt av en plass til underskrift. Her kan enten den du hjelper underskrive eller en foresatt. Dette kan dere også evt. avtale med kateketen deres. Skjemaet kan kopieres over på et annet ark og forstørres/forlenges hvis det ikke er nok plass her.

---

## Navnet ditt (konfirmantens navn):

## Hvor ofte du skal gjøre noe for andre denne fastetiden:

| HVA | FOR HVEM | NÅR (Dato og tidspunkt) | UNDERSKRIFT |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |