



FASTEMANDAT 2026 FOR OSLO KATOLSKE BISPEDØMME

Kjære brødre og søstre i Kristus,

Ved fastetidens innledning ber vi: “Allmektige Gud, du har gitt oss disse hellige førti dager til bot og faste. Gi oss i denne tid en dypere innsikt i Kristi liv, og hjelp oss å leve som kristne” (*Romersk missale*, 1. søndag i fastetiden, kollektbønn).

De hellige førti dager kaller oss til å forene oss med Herren, som selv «fastet i førti dager og førti netter» (*Matt* 4.2) i ørkenen. Fastetiden er «en velkommen anledning til å adlyde Herrens stemme og fornye vår egen forpliktelse til å følge Kristus, vandre sammen med Ham på vei mot Jerusalem, hvor Hans lidelse, død og oppstandelse fullendes» (Leo XIV, *Budskap for fastetiden 2026*).

Kirken kaller oss i fastetiden til botens dyd (se Paul VI, apost. konst. *Pænitemini*, IIIa), en dyd som er nært knyttet til bønn, faste og barmhjertighetsgjerninger. Som hjelp i denne hellige tid, disse hellige førti dager, vil jeg understreke følgende:

Fastetidens begynnelse

- I forkant av fastetiden bør vi alle be og grunne over hvordan de hellige førti dager skal uttrykkes i bønn, faste og barmhjertighetsgjerninger. Dette både i forhold til de særskilte faste- og abstinensdager og den resterende fastetid.
- Fastetiden begynner askeonsdag, som i år er 18. februar.
- På askeonsdag mottar vi askekorset, for å erindre at vi er støv og til støv skal vi vende tilbake (se *1Mos* 3.19).

Faste- og abstinensdager

- «Askeonsdag og langfredag skal overholdes som faste- og abstinensdager. Det å faste betyr en merkbar reduksjon av det man spiser til daglig. Abstinens vil si at vi gir avkall på en spesiell form for mat, drikke eller fornøyelse» (Den nordiske bispekonferanse, dokumentet *Forpliktelsen*).
- «De som er over 18 år er forpliktet av fastebudet inntil de begynner sitt 60. år, mens alle over 14 år skal overholde abstinensbudet» (Den nordiske bispekonferanse, dokumentet *Forpliktelsen*).

Bønn

- Alle troende bør i fastetiden sette av mer tid til bønn.
- Dette for mer inderlig å forene oss med Herren som stadig trakk seg tilbake for å be til Faderen (se *Luk 6.12*).
- Korsveien, som i mange menigheter går i fellesskap på fredager, anbefales særskilt. Det samme gjelder de mange bønne- og andaktsbøker som Kirken har utgitt på ulike språk.

Faste

- Alle voksne troende bør i fastetiden gi avkall på en type mat, drikke eller fornøyelse.
- Dette for mer inderlig å forene oss med Herren som gav avkall på seg selv for vår skyld (se *Fil 2.7*).
- Det vi gir avkall på bør være i tråd med vår alder og stand i Kirken og hva som praktisk lar seg gjennomføre.

Barmhjertighetsgjerninger

- Alle troende bør i fastetiden konkret vise barmhjertighet og omtanke for de nødlidende og andre som trenger vår hjelp.
- Dette for mer inderlig å forene oss med Herren som stod de fattige så nær (se *Matt 19.21*).
- Caritas Norges' fasteaksjon anbefales til alle troende. Det vi gir til de fattige, i gaver og annen innsats, bør i det minste sammenfalle med hva vi har spart av tid og midler ved vårt avkall på en type mat, drikke eller fornøyelse.

Avslutningsvis oppfordrer jeg alle troende i denne fastetid til å gå til skriftemål. De som «nærmer seg botens sakramente, oppnår av Guds miskunn tilgivelse for den krenkelse de har gjort seg skyldige i mot Ham, og samtidig forlikes de med Kirken, som de har såret ved sin synd» (Vatikan II, *Lumen Gentium* 11). For å understreke skriftemålets betydning å våre liv som troende vil jeg utsende et hyrdebrev om dette sakrament den 5. søndag i fastetiden.

Velsignet fastetid!

Oslo, den 14. februar 2026



Biskop av Oslo