

# Min fasta

Fastan är en förberedelse inför påskens stora händelser och pågår under 40 dagar, med start på askonsdagen.

Under fastan utmanas vi att avstå från något för att ge utrymme något annat.

Det vi avstår från behöver inte vara dåligt i sig men kan vara något som tar mycket fokus i våra liv. Historiskt sett har fastan ofta handlat om mat men i den tid vi lever kanske fastan skulle kunna handla om det som berör ögat och örat. När bruset tystnar blir det lättare att få syn både på sig själv, sina medmänniskor och Gud.

I slutändan handlar fastan egentligen bara om en sak, om våra hjärtan. Om kärleken till Gud och våra medmänniskor.

## Vad tar plats i ditt liv?

*Finns det något du lägger mycket tid eller fokus på?  
Något att dra ner på eller avstå från under fastan?*

---

---



## Vad vinner du på att fasta från det?

*Tid? Pengar? Utrymme för tankar?*

---

---



## Det du vunnit, vad ska du lägga det på?

*Mer tid för bön, bibelläsning, hjälpa andra?  
Pengar att skänka till någon som behöver? Vila?*

---

---



Psst, du behöver inte berätta för någon annan om din fasta. Det är mellan dig och Gud.

