

MEDDELELSE I FORBINDELSE MED FASTETIDEN OG PÅSKETIDEN

Søndage og påbudte helligdage

Messen og modtagelsen af Herrens legeme og blod er centrum i både den enkeltes og i Kirkens liv. Kirken har derfor forpligtet de troende til at deltage i messen på alle søndage og andre påbudte helligdage (juledag og Kristi Himmelfart), med mindre man har en alvorlig grund til ikke at gøre det. På disse dage bør man afholde sig fra alle unødvendige aktiviteter, der hindrer én i at deltage i messen, i at fejre Herrens dag eller i at få den nødvendige hvile.

Modtagelse af den hellige kommunion

Alle, der har modtaget den første hellige kommunion, er forpligtet til at modtage Alterets Sakramente mindst én gang om året. Har man i årets løb ikke været til kommunion, bør forpligtelsen opfyldes i påsketiden, hvor vi fejrer Kristi død og opstandelse og hans stadige nærvær iblandt os, medmindre der er en rimelig grund til at opfylde den på et andet tidspunkt. Påsketiden strækker sig fra påskenat til og med pinsedag.

Generelle regler for modtagelsen af den hellige kommunion:

1. Det er tilladt at modtage den hellige kommunion to gange på én dag, såfremt det anden gang sker under en messe og ikke under en Ordets gudstjeneste.
2. Den, der ønsker at gå til kommunion, skal mindst én time før kommunionen afholde sig fra at spise og drikke, bortset fra vand og medicin. Ældre og syge eller dem, der passer dem, kan modtage kommunionen uden at faste.

At faste før modtagelsen af den hellige kommunion går tilbage til det 3. århundrede. Kirken forstår denne faste som en åndelig forberedelse og en måde at vise Alterets Sakramente ærbødighed på.

Bodens sakramente

Er man sig bevidst at have begået en alvorlig synd, er man forpligtet til at skrifte inden modtagelsen af kommunionen. Man er i øvrigt forpligtet til at skrifte inden for et år, hvis man har begået alvorlige synder. Der er ingen forpligtelse til en gang om året at skrifte de mindre alvorlige synder; men Kirken opfordrer os til regelmæssigt at gøre brug af bodens sakramente for at blive åndeligt helbredt og vokse i nådens liv.

Årets bodsdage

Alle troende er af Guds lov forpligtet til, hver på sin måde, at gøre bod. For at alle kan være fælles om en bestemt form for bod, har Kirken foreskrevet bodsdage og fastetid, hvor de troende ganske særligt vier sig til bøn, fromhedsøvelser og kærlighedsgerninger, fornægter sig selv ved mere trofast at opfylde deres forpligtelser og ved faste og afholdenhed.

Fredage er bodsdage

Alle årets fredage, hvor der ikke fejres en højtid, er bodsdage. I bispedømmet kan man om fredagen i stedet for at afholde sig fra kød (abstinens) vælge andre former for at markere fredagen som bodsdag, fx ved at afholde sig fra anden føde, fra bestemte drikke eller fra andet, fx fornøjelser, eller ved at øve særlige kærlighedsgerninger, bede mere og lignende. Denne frihed til selv at vælge formen for bodsøvelse må ikke føre til, at man tager fredagen som bodsdag mindre alvorlig.

Fastetiden

Askeonsdag den 22. februar og langfredag den 6. april, som indleder og afslutter fastetiden, er både abstinens- og fastedage til minde om Herrens egen faste, lidelse og død. Disse to dage er forpligtende faste- og abstinensdage.

At faste betyder, at man højst spiser ét fuldt, men enkelt måltid om dagen og lader de øvrige måltider være et minimum, hvis ikke man helt undlader dem.

I hele fastetiden bør man bestræbe sig på at samle sig mere om alt, der kan fremme ens trosliv, og mere ihærdigt at øve kærlighedens gerninger. Man bør om muligt undgå fester og overdrevne fornøjelser, da fastetiden er en alvorens tid. Det gør ikke noget, at vi oplever, at fastetiden har en vis karakter af strenghed, netop fordi vi ønsker at samle os om Jesu lidelse. Så meget desto mere vil vi kunne opleve påskens store glæde, og vort trosliv vil få et dybere indhold. Det er vigtigt, at vi tager fastetiden alvorligt og ikke mister den åndelige iver. Det er nødvendigt for mange at genopdage den åndelige betydning af fastetiden.

Fastebidrag

Faste, bøn og åndelig fordybelse er vigtige elementer i fastetiden. Vor fordybelse i troen skal dog altid være ledsaget af vilje til håndgribelige udtryk for næstekærlighed. Derfor er der til fastetiden også knyttet en formaning til at give et konkret bidrag til nødlidende. Det kan ske ved at deltage i [Caritas Danmarks](#) fasteaktion eller ved på anden måde at bidrage materielt til mennesker i nød.

Hvem er forpligtet?

Personer fra 14 år og opefter er forpligtet af bestemmelsen om, at fredage er bodsdage og askeonsdag og langfredag er abstinensdage; fra man er fyldt 18, til man er fyldt 59 år, er man også forpligtet til at faste. Forældre opfordres til at tale med deres børn om betydningen af at overholde Kirkens bestemmelser på dette område og til at markere bods- og fastedage i familien.

Oliemesse

Messen, i hvilken de hellige olier indvies, som bl.a. bruges til dåb, firmelse og de syges salvelse, finder sted *tirsdag den 3. april kl. 17.00 i Sankt Ansgars Kirke*. Alle, der har mulighed for det, opfordres til at deltage i denne messe, som på en særlig festlig måde afspejler fællesskabet i bispedømmet. De tilstedeværende præster vil ved samme lejlighed overfor biskoppen og menigheden forny deres præsteløfter.

Kollekten til Det hellige Land indsamles *langfredag den 6. april*. De kristne i Det hellige Land er på mange måde trængt og har brug for vores solidaritet. Allerede apostlen Paulus anbefalede sine menigheder at støtte de fattige i menigheden i Jerusalem. Derfor anbefales kollekten indtrængende. Pengene går til opretholdelsen af Kirkens aktiviteter i Det hellige Land.

København, den 1. februar 2012

+ *Czeslaw Kozon*