

FASTEKALENDERN 2026

Till det vanliga normala kristenlivet hör

att dagligen be och läsa Bibeln, **att** söndagligen fira högmässa, **att** varje dag göra gott mot sina medmänniskor och **att** i smått som stort ta sitt ansvar att bruka och bevara de gåvor Gud ger oss.

Under fastan, de 40 vardagarna från och med Askonsdagen till och med Påskafton, kan man, säger beprövad kristen erfarenhet, till det lägga annat, stort eller litet, som kan vara till nytta för det andliga livets tillväxt, särskilt sådant som kan hjälpa oss att begrunda och ta till oss vår Herres Jesu Kristi lidandes väg till korset och uppståndelsen. Vad man gör är individuellt – och alltid frivilligt.

Här finns några förslag. Söndagarna – vår Herres uppståndelses dag – ingår inte i fastedagarna.

Sö 15 februari Fastlags-söndagen	Må 16 februari Fläsk-måndagen	Ti 17 februari Fet-tisdagen	On 18 februari Askonsdagen Be Psaltaren 51	To 19 februari Fundera: är jag rimligt noga med att se och bekänna mina synder?	Fr 20 februari Avstå denna dag från att äta kött och dricka vin	Lö 21 februari Gå igenom din förbönslista, stryk, lägg till, justera
Sö 22 februari Första söndagen i fastan	Må 23 februari Be extra om självbehärskning – så att du inte fullt så ofta faller offer för din vrede	Ti 24 februari Hur ber du morgonbön? – granska och, vid behov, justera	On 25 februari Be Psaltaren 103	To 26 februari Fundera: Finns det oupplärade synder som jag bör reda ut – och bekänna?	Fr 27 februari Avstå denna dag från att äta bakverk och godis	Lö 28 februari Tänk igenom ordningen för din begravning – anteckna och spara
Sö 1 mars Andra söndagen i fastan	Må 2 mars Be extra om blygsamhet – så att du inte fullt så ofta inbillar dig att du är förmer än andra	Ti 3 mars Hur ber du aftonbön? – granska och, vid behov, justera	On 4 mars Be Psaltaren 18:2–20	To 5 mars Fundera: Finns det någon som jag något outrett eller otalt med och som jag kan försonas med?	Fr 6 mars Avstå denna dag från att se på TV	Fr 7 mars Be en extra bön om Andens ledning för din hemförsamling, alltså där du firar högmässa
Sö 8 mars Tredje söndagen i fastan	Må 9 mars Be extra om saktmod – så att du inte fullt så ofta sårar andra människor	Ti 10 mars Hur ser ditt dagliga Bibelläsande ut? – granska och, vid behov, justera	On 11 mars Be Psaltaren 69	To 12 mars Fundera: Är det något som jag är engagerad i som jag bör lämna?	Fr 13 mars Avstå denna dag från att för nöjes skull vara uppkopplad mot nätet	Lö 14 mars Ge/sänd en extra pengagåva till någon (organisation) som behöver det
Sö 15 mars Midfasto-söndagen	Må 16 mars Be extra om ödmjukhet – så att du övar dig i att vara trogen och att inte gå dina egna vägar	Ti 17 mars Hur är det med ditt gudstjänstfirande? – granska och, vid behov, justera	On 18 mars Be Psaltaren 88	To 19 mars Fundera: Är det något som jag bör engagera mig i?	Fr 20 mars Avstå denna dag från att läsa dagens tidning (motsvarande)	Lö 21 mars Upprätta eller justera din lista för regelbundet givande/kollekt
Sö 22 mars Jungfru Marie bebådelses dag	Må 23 mars Be extra om kyskhet – ty din kropp är ett tempel åt den Helige Ande	Ti 24 mars Hur sköter du din egen själavård? – granska och, vid behov, justera	On 25 mars Be Psaltaren 76	To 26 mars Fundera: Finns det någon vana som jag bör upphöra med?	Fr 27 mars Avstå denna dag från all form av idrott	Lö 28 mars Ring ett extra telefonsamtal till någon av dina närmaste
Sö 29 mars Palm-söndagen	Må 30 mars Be extra om måttlighet – så att du rätt brukar de begär Gud har gett och ger dig	Ti 31 mars Hur övar du din uppmärksamhet och lyhördhet mot Gud? – granska och, vid behov, justera	On 1 april Dymmel-onsdagen Be Psaltaren 22	To 2 april Skärtorsdagen Fundera: Älskar jag Gud med hela mitt hjärta och med hela min själ och med hela mitt förstånd?	Fr 3 april Långfredagen Avstå denna dag från att äta kött och godsaker och från att se på nyheter och annan TV	Lö 4 april Påskafton Var stilla i tystnad inför Gud i åtminstone en halvtimme