

FASTETIPS 2021

Fastetips for tiden fram til påske.
Til fordypning og forberedelse.
Til beste for din neste. Du trenger ikke gjøre alt. Velg heller litt - og gjennomfør det.

HER ER NOE DU KAN GJØRE.. .. FOR DITT INDRE

- **Om morgenen:** Når du står opp kan du tegne korsets tegn fra panne til mage, fra skulder til skulder og si: I faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn.
- **Om kvelden:** Før du legger deg kan du ta fem minutter og se tilbake på dagen. Se ærlig og kjærlig på det som skjedde. Var det noe punkt der du merket Guds nærvær? Hva vil du takke for? Hva trenger du tilgivelse for?
- **En dag hver uke:** Du kan ta frem Bibelen og lese i den, for eksempel søndagens bibeltekster. De finner du på bibel.no.
- **I løpet av fasten:** Trenger du et skriftemål? Få lettet samvittigheten, snakket ut, rensket opp - og få tilgivelse. Ta kontakt med en av prestene (se kontaktinfo bak) eller en annen du har tillit til.

.. FOR ANDRE

- **Gi litt penger hver uke:** 200 kroner til Kirkens Nødhjelp gir varig tilgang til rent vann for en familie! Vipps: 2426.
- **En dag i fastetiden:** Inviter noen på en tur i det fri eller på middag om det er god nok plass. Inviter noen du tror trenger det.

LESETIPS

Det kan være fint å foprdype seg i noen bøker i fastetiden. Her er noen boktips:

- Med tomme hender - Ulla Käll
- Her vi går: meditasjoner - Oskar Stein Bjørlykke
- Troshåndboka - red. Åste Dokka

Har du behov for en samtale?

Ta kontakt med en av prestene:

Marie Skarrebo Jørgensen tlf. 95443988, ms533@kirken.no,
Elise Bjerkreim-Bentzen tlf 91371834, eb467@kirken.no