

# Fasten



I år starter fasten den 17. februar. Fasten starter med askeonsdag.

Askeonsdag er starten på fasten som varer i 40 dager.

Askeonsdag markeres med et kors på pannen.

Det viktigste i fasten er bønn og gjøre noe godt for hverandre.

Det er veldig lett å be hvis man prøver litt og litt hver dag.

# Hvordan starte å be?

Man kan be på forskjellige måter. Det fine er at man alltid kan starte med korset tegn. Hvordan gjør man det?



1.  
I Faderens...



2.  
...og Sønnens...



3.  
.. og Den Hellig åndens ...



4.  
... navn ...



5.  
Amen!

# BØNN

Det finnes mange ulike typer bønner, men en fin bønn å be i fasten er bønnen Jesus har lært oss. Kanskje du kan ha et mål å be denne bønnen en gang om dagen, i fasten.

**Fader vår, du som er i himmelen!**

**Helliget vorde ditt navn. Komme ditt rike.**

**Skje din vilje, som i himmelen så og på jorden.**

**Gi oss i dag vårt daglige brød.**

**Og forlat oss vår skyld som vi  
og forlater våre skyldnere.**

**Og led oss ikke inn i fristelse,  
men fri oss fra det onde.**

**Amen.**



# Skriv en bønn

Kjære Gud

---

---

---

---



Kjære barn,

Nå skal vi snart starte med fasten, jeg håper dere kan sette av litt tid til å be sammen med familien. Jeg heier på dere og vet at dette vil dere klare.

Bruk gjerne dette hefte som hjelp.

Jenifer

Barn og ungdomsarbeider