

MARTS

FASTEKALENDER - DAGLIG PRAKSIS

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
		5 Indled fasten med liturgi- en for askeonsdag.	6 Sig den apostolske trobekendelse mor- gen og aften.	7 Udfør nogle pligter i dit hjem, som du normalt ikke gør.	8 Tilbyd nogen din hjælp eller inviter din nabo ind til kaffe.	9 Gå til gudstjeneste og del efterfølgende et måltid med nogle venner.
10 Skriv et brev til Gud og forklar de vaner og synder og den adfærd, som du gerne vil dø fra.	11 Tag kontakt til nogen, du har mistet forbindelsen med.	12 Fast fra mad fra solopgang til solnedgang.	13 Gør noget, du har udsat længe.	14 Gå en tur i nabolaget og saml det affald op, du ser.	15 Løb en tur eller gå en lang tur.	16 Gå til gudstjeneste og del efterfølgende et måltid med nogle venner.
17 Bed før og efter måltider, som du spiser i dag.	18 Udvælg en person, som du beder for tre gange i løbet af i dag.	19 Sig den apostolske trobekendelse morgen og aften.	20 Spis kun eet måltid mad i dag bestående af ris og bønner. Brug tiden, hvor du ellers ville have spist de to øvrige måltider, til at bede for de sultende mennesker i verden.	21 Lær Johannesevangeli- et 13,34 udenad.	22 Bed fadervor kl. 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 og 21.00.	23 Gå til gudstjeneste og del efterfølgende et måltid med nogle venner.
24 Skriv gule post-it sedler med opmuntringer til familie eller venner. Sæt dem rundt omkring i huset, så de finder dem i løbet af dagen.	25 Se en nyhedsudsendelse i fjernsynet sammen med venner eller familie og bed for det, du så.	26 Bed før og efter måltider, som du spiser i dag.	27 Fast fra teknologi: tv, computer, internet, playstation, Facebook og musik.	28 Lav et måltid sammen med familien eller nogle venner og del, hvad I har oplevet i løbet af dagen.	29 Udvælg en person, som du beder for tre gange i løbet af i dag.	30 Gå til gudstjeneste og del efterfølgende et måltid med nogle venner.
31 Spørg kollegaer eller venner om, hvad de synes, de mest påtrængende behov i Aalborg er.						