

SKT. ANNÆ KIRKE MEDITATIONSFOLDER



22. FEBRUAR – 7. MARTS 2026.

1.SØNDAG I FASTEN. 1.L.: 1 Mos 2,7-9; 3,1-7;
2.L.: Rom 5,12-19 *eller* 5,12.17-19.; **Ev.:** Matt 4,1-11.

På den tid blev Jesus af Ånden ført ud i ørkenen for at fristes af Djævelen. Og da han havde fastet i fyrre dage og fyrre nætter, led han til sidst sult.

Og fristeren kom og sagde til ham: »Hvis du er Guds søn, så sig, at stenene her skal blive til brød.«

Men han svarede: »Der står skrevet: 'Mennesket skal ikke leve af brød alene, men af hvert ord, der udgår af Guds mund.'«

Da tog Djævelen ham med til den hellige by, stillede ham på templets tinde og sagde til ham: »Hvis du er Guds søn, så styr dig ned. For der står skrevet:

*Han vil give sine engle befaling,
og de skal bære dig på hænder,
så du ikke støder din fod på nogen sten.«*

Jesus sagde til ham: »Der står også skrevet: 'Du må ikke udæske Herren din Gud.'«

Igen tog Djævelen ham med sig, denne gang til et meget højt bjerg, og viste ham alle verdens riger og deres herlighed og sagde til ham: »Alt dette vil jeg give dig, hvis du vil kaste dig ned og tilbede mig.«

Da svarede Jesus ham: »Vig bort, Satan! For der står skrevet: 'Du skal tilbede Herren din Gud og tjene ham alene.'«

Da forlod Djævelen ham, og se, der kom engle og sørgede for ham.

På denne søndag begynder vi for alvor vores fastetid, som er den direkte forberedelse til fejring af Påske, den største fest i Kristendommen. Hvorfor opfordrer Kirken os hvert år til at bruge fastetidens 40 dage til en sådan grundig forberedelse til netop denne Påskebegenhed?

Ja, hvis vi mennesker ønsker at være Kristne, altså Jesu Kristi sande disciple, så skal vi også gøre og leve sådan, som Vorherre selv har lært os, i overensstemmelse med det forbillede, Han har efterladt til os med sit eget liv på jorden. Og vores religion handler slet ikke om en eller anden teori eller et værdisystem, men den handler slet og ret om at leve præcist, som Guds vilje har vist os i Guds enbårne Søn.

Vi er nogle stakkels mennesker, der desværre bliver hele tiden udsat for mange fristelser i vores liv, som gerne vil ødelægge vores

personlige forhold til Gud, og helst fjerne religionen helt fra vores hjerter. Denne kendsgerning er ikke noget nyt og usædvanligt, som om den først nu er kommet til verden. Vi kan høre i dagens Evangelium, hvordan selve Jesus, Guds Søn, blev fristet af djævelen, og der kan vi rigtig meget lære af denne historie, hvordan vi selv skal være i stand til at overvinde disse mange, personlige fristelser.

Allerede den første læsning giver os indblik i det, der skete i Paradiset, da vores første forældre, Adam og Eva, faldt for fristelsen, som lovede dem at være ligesom Gud, og komme til at kende godt og ondt. Så åbnede deres øjne sig, og pludselig kunne de se, at de var nøgne, og der var ikke længere nogen særlig beskyttelse imod det onde, fordi de selv har ønsket at få kendskab til, hvordan ondskaben smager. Arvesynden, som det hedder, har ødelagt det oprindelige forhold mellem Gud og mennesker, så de nu er nødt til at leve udenfor Paradisets trygge rammer og fortsat smage ondskabens bitre frugter på jorden.

Gud har i sin trofaste kærlighed til os forbarmet sig over mennesker og forberedt en frelses plan, som kan hjælpe os ud af denne forfærdelige situation, vi alle befinder os i. Det er derfor, at Han sender sin egen Søn ned til vores menneskelige stræben efter det, vi har tabt gennem vores ulydighed. Gud Fader kræver den totale lydighed af sin Søn, Jesus Kristus, for at vise os, at hvis vi følger Hans livs eksempel, så har vi en chance at genvinde den oprindelige tilstand af lykke uden grænser.

“Ånden er villig, men kødet er skrøbeligt”, siger Jesus til sine disciple og dermed også til enhver af os. Vi vil selvfølgelig meget gerne gøre det gode og være i stand til at leve anstændigt i lydighed over for Faderens vilje, men der kommer bare hele tiden så mange fristelser i vores daglige liv, som forvirrer os i den grad i erkendelsen af hvad der er godt, og hvad der er ondt. Det handler hele tiden om at identificere, forstå og vurdere handlinger, værdier eller tilstande som moralsk rigtige, gavnlige eller gode. Dette begreb omfatter både den intellektuelle forståelse af moral og den praktiske evne til at handle derefter.

Når vi holder fast i vores Herre og Mester, Jesus Kristus, ved at følge Hans liv, selv i de ganske små detaljer, så kan vi godt føle os trygge, uden at være bange for verden omkring os med alle dens fristelser. Vi skal aldrig komme i dialog med det onde, fordi alle de svar, vi har brug for, mens vi er fortvivlede, findes jo i Bibelen, Den Hellige Skrift, hvor

Gud forklarer os sin Faderlige vilje. Vi har ikke brug for at kende forskellen på godt og ondt, det eneste vi rigtig har brug for, er Guds kærlighed.

/ P. Andrzej Papuga C. M. /
www.digteren.dk

PAVENS INTENTION

FEBRUAR

For børn med uhelbredelige sygdomme.

Lad os bede for, at børn, der er ramt af uhelbredelige sygdomme, og deres familier må modtage den nødvendige lægehjælp og støtte uden nogensinde at miste styrke og håb.



LITURGISK KALENDER

23. MANDAG i 1. uge i fasten. 3 Mos 19,1-2.11-18.; Matt 25,31-46.

Å De ord, jeg har talt til jer, er ånd og liv.

24. TIRSDAG. Es 55,10-11.; Matt 6,7-15.

Å Herren befrier dem fra alle deres trængsler.

25. ONSDAG. Jonas 3,1-10.; Luk 11,29-32.

Å Et sønderbrudt og sønderknust hjerte afviser du ikke, Gud.

26. TORSDAG. TilfEst C 12.14-16.23-25.; Matt 7,7-12.

Å Den dag jeg råbte, Herre, svarede du mig.

27. FREDAG. Ez 18,21-28.; Matt 5,20-26.

Å Hvis du, Herre, vogted på skyld, hvem kunne da bestå, Herre?

28. LØRDAG. 5 Mos 26,16-19.; Matt 5,43-48.

Å Lykkelig den, der vandrer efter Herrens lov.

PAVENS INTENTION

MARTS

For nedrustning og fred.

Lad os bede for, at nationerne vil nå frem til en effektiv nedrustning, især atomar nedrustning, og for, at verdens ledere vælger dialog og diplomati frem for vold.



1. 2.SØNDAG I FASTEN. 1.L.: 1 Mos 12,1-4a; **2.L.:** 2 Tim 1,8b-10.;
Ev.: Matt 17,1-9.

Å Lad din godhed komme over os, Herre, for vi venter på dig.

2. MANDAG i 2. uge i fasten. Dan 9,4b-10.; Luk 6,36-38.

Å Herre, gengæld os ikke vore synder.

3. TIRSDAG. Es 1,10.16-20.; Matt 23,1-12.

✠ Den, der bringer takoffer, ærer mig, ham lader jeg se Guds frelse.

4. ONSDAG. Jer 18,18-20.; Matt 20,17-28.

✠ Frels mig i din trofasthed.

5. TORSDAG. Jer 17,5-10.; Luk 16,19-31.

✠ Lykkelig den mand, der tager sin tilflugt til Herren.

6. FREDAG. 1 Mos 37,3-4.12-13a.17b-28.; Matt 21,33-43.45-46.

✠ Husk de undere, Herren gjorde. *Jesu Hjerter fredag.*

7. LØRDAG. Mika 7,14-15.18-20.; Luk 15,1-3.11-32.

✠ Herren er barmhjertig og nådig.

Hver fredag kl. 17 inviteres alle til en korsvejsandagt med efterfølgende messe.

[Pavens fastebudskab 2026: Afstå fra hårde ord og forhastede domme - katolsk.dk](http://Pavensfastebudskab2026.AfstaaFraHaardeOrdOgForhastedeDomme-katolsk.dk) (hjemmeside Den Katolske Kirke Bispedømmet København.)

Bøn fra den hellige Efrem Syreren for fasten.

Herre og Hersker i mit liv!

Tag ånden af lediggang, modløshed, magtbegær og snakkesalighed væk fra mig!

Til gengæld, giv mig, din tjener, retfærdighedens ånd, ydmyghed, tålmodighed og kærlighed!

Herre og Konge, lad mig se mine synder og ikke fordømme min broder!

For du er velsignet for evigt og altid! Amen.

Gud, rens mig synder!

Ovenstående bøn refererer til alle de svagheder (dovenskab, modløshed, grådighed, tom snak), som vi bør omvende os fra, såvel som de dyder, der modsætter sig dem (ydmyghed, tålmodighed, barmhjertig kærlighed). "Den udgør en slags liste over retningslinjer, der skal vejlede os i vores fastearbejde med os selv. For det første skal vi stræbe efter at være fri for flere grundlæggende sygdomme, der forgifter vores liv og praktisk talt forhindrer os i at vende os til Gud," forklarer den ortodokse teolog Alexander Schmemmann i sin bog Fasten.