



”

Det dere gjorde mot en av disse mine minste søsken, har dere gjort mot meg.

Matt 25,40b

Om faste og medmenneskelighet

AV SR. ANETTE MOLTUBAKK, ST. JOSEPHSØSTER

Fasten handler ikke bare om å avstå fra mat, men også om å søke en dypere forbindelse med Gud og å leve ut neste-kjærlighet. Det er en tid for refleksjon, bønn og gode gjerninger, hvor man oppfordres til å hjelpe andre og vise medmenneskelighet.

Ved å ta et skritt tilbake fra våre daglige rutiner og vaner, får vi muligheten til å vurdere våre handlinger og holdninger. Vi kan spørre oss selv hvordan vi kan bli bedre medmennesker og hvordan vi kan bidra til å skape en mer rettferdig og omsorgsfull verden. I tillegg til den personlige veksten som faste kan bringe, kan det også styrke fellesskapet.

Hva kan fasten handle om? Å åpne hjertet og sinnet for andres behov, å reflektere over våre egne liv og å finne måter å bidra positivt til verden rundt

oss. Gjennom faste kan vi utvikle en dypere forståelse for medmenneskelighet og en sterkere forpliktelse til å hjelpe andre.

Medmenneskelighet, som er tema for årets fasteaksjon, er en av de mest grunnleggende og verdifulle egenskapene vi kan ha som mennesker. Det handler om evnen til å vise omsorg, forståelse og empati for andre, uavhengig av deres bakgrunn, situasjon eller behov. Medmenneskelighet er det som binder oss sammen som samfunn og gjør verden til et bedre sted å leve. På hvilken måte kan jeg personlig bidra til dette?

Medmenneskelighet er å se det

menneskelige i hver enkelt av oss. Ved å praktisere medmenneskelighet kan vi skape en verden der alle føler seg sett, hørt og elsket. Hvordan kan dette bli en utfordring for oss personlig i denne fastetiden?



I en verden som ofte kan virke kald og upersonlig, er medmenneskelighet en kraftig motvekt. Det minner oss om at vi alle er forbundet, og at våre handlinger kan ha en positiv innvirkning på andres liv. Når vi viser medmenneskelighet, sprer vi håp og glede, og vi inspirerer andre til å gjøre det samme.

La oss bruke denne fastetiden til å vise mer medmenneskelighet og anerkjennelse og bidra til en verden der alle føler seg sett, hørt og elsket. ✿