

Faste i Bibelen

I Det Gamle Testamente læser vi oftes om faste i forbindelse med ulykker og modgang. Israelitterne fastede for at bevæge Gud til at gribe ind og give bedre tider til folket. Også i forbindelse med sorg, blev der fastet, som for eksempel da Saul døde.

Der er dog også andre typer af faste. Da Moses modtager de 10 bud fra Gud faster han, ligesom Jesus senere gør det, i 40 dage. Da Moses efter fasten kommer ned fra bjerget, ser israelitterne, at han er forandret. Det stråler fra hans ansigt. Fasten havde gjort noget ved ham. Og netop det, fasten gør, er vigtigt. For fasten er at skabe et tættere fællesskab med Gud.

Profeten Esajas omtaler igen en anden slags faste. Han kalder nemlig til en social faste. Her er faste det aktivt at hjælpe den, der er i nød. Social faste er at handle og praktisk udvise næstekærlighed og barmhjertighed. Fastens resultat er her både til gavn for næsten som hjælpes, men giver også den fastende lys over livet, lægedom og Guds nærvær.

I Det Nye Testamente læser vi, at Jesus fastede 40 dage i ørkenen. Her handler fasten om at modtage ånden og få kræfter til at tage afstand fra det onde. I denne faste tager man afstand fra forbrug og arbejder for at modtage Ånden og hvile i Guds nærvær.

Fasten kan også misbruges. I Det Nye Testamente anklager Jesus i bjergprædiken farisæerne for at faste, kun for deres egen skyld. Det er et show off. Farisæerne bruger fasten til at vise omverdenen, hvor troende, de er. Jesus kalder dem hyklere. Her er han meget hård og gør op med den udadvendte faste. Fasten skal være opbyggelig, ikke til sorg, men til glæde.

**Meditation i fastetiden
mandag og onsdag kl. 17.00
i Café R5 på Randlevvej**

Vi mætter os ved dit bord Herre!

(Salme 36)



**Meditation og bøn
Fasten 2010**

Fastetiden

- en tid til fordybelse

Fasten er ikke en gerning, som i sig selv bringer mennesket tættere på Gud. Men man kommer tættere på sit eget hjerte, og hjertet bliver stille for, hvad Gud vil sige.

Fasten skal bruges til fordybelse i troen, og det mest nærliggende er at afsætte mere tid til bøn og bibellæsning. Det centrale for al kristen fordybelse er at opleve sig elsket af Gud. Tekster om Guds kærlighed, nåde og barmhjertighed kan derfor ikke læses og mediteres ofte nok.

I Bjergprædikenen i Det Nye Testamente, siger Jesus "Når I faster ...". I denne tale præsenterer Jesus det, som kendetegner faste: en enkel livsstil med mådehold på menuen. Bøn og opprioritering af det åndelige liv. Fokus på gode gerninger og forholdet til næsten.

Selvom Jesus fremhæver det at faste, så giver Bibelen ikke nogen anvisning på, hvordan man skal spise i fastetiden. Faste er grundlæggende afholdenhed og at lægge noget til side for et større formål. Den ekstra tid, kan bruges til at fokusere på bøn.

"Som fri, og dermed ansvarlig for sit liv, vælger hvert mennesker hvad han skal sige ja og nej til. Vores valg former os. Vi kan vælge at sløse vores liv væk. Vi har også muligheden for at bevare vores værdighed. Vi kan hænge os i det der deformerer vores ansigt. Vi kan også overgive os til det der forældre vores sjæl... Nåden er den kristnes største privilegium. Livet er gratis fra begyndelsen. Frelsen er en ufortjent gave. Men når Gud åbner sin hånd og rækker sine gaver til os, er det os, der vælger, hvordan vi vil forvalte dem. Det er her, fasten kommer ind i billedet. At faste er at tage sig selv alvorligt. Det er at tænke stort om livet og forvalte den gave, det er at være menneske."

(Peter Halldorf i *Vejledning om fasten*)

21. marts - søndag

Meditation: Herren forvandler!

Bøn: Kom Helligånd, og forny mit hjerte.

29. DAG - 22. marts

Meditation: Herren forandrer!

Bøn: Kom Helligånd, form mig efter din vilje.

30. DAG - 23. marts

Meditation: Herren skaber nyt!

Bøn: Kom Helligånd, forny din kirke.

31. DAG - 24. marts

Meditation: Herren vender folkets skæbne.

Bøn: Kom Helligånd, velsign det danske folk.

32. DAG - 25. marts

Meditation: Herrens ry går foran ham.

Bøn: Herre, lad dit rige komme.

33. DAG - 26. marts

Meditation: Hvert knæ skal bøje sig for Herren.

Bøn: Herre, lad din vilje ske.

34. DAG - 27. marts

Meditation: Herren er almægtig!

Bøn: Herre, dit er riget, og magten, og æren.

28. marts - Palmesøndag

Meditation: Jesus kommer, sagtmodig, ridende på et

æsel. Bøn: Herre, tak at du opsøger mig.

35. DAG - 29. marts

Meditation: Jesus kommer for at frelse

Bøn: Herren, tak for din frelse.

36. DAG - 30. marts

Meditation: Jesus kommer for at genoprette

Bøn: Herre, tak for din genoprettelse.

37. DAG - 31. marts

Meditation: Jesus kommer for at give liv og håb

Bøn: Herre, tak for håb for fremtiden

38. DAG - 1. april

Meditation: Jesus deler ud af sig selv.

Bøn: Herre, lær mig at ligne dig.

39. DAG - 2. april

Meditation: Jesus giver afkald.

Bøn: Herre, tak for din død og opstandelse.

40. DAG - 3. april

Meditation: Jesus giver alt.

Bøn: Herre, tak for det evige liv.

7. marts - søndag

Meditation: Gud er livets Herre, hvor han er, spirer og gror det. Bøn: Herre, skab liv i mit indre.

17. DAG - 8. marts

Meditation: Herrens ord vender ikke tomt tilbage.
Bøn: Herre, tak fordi du insisterer på at nå mig.

18. DAG - 9. marts

Meditation: Herrens ord skaber, hvad det nævner.
Bøn: Herre, tak fordi du ikke giver op overfor mig.

19. DAG - 10. marts

Meditation: Guds ord er levende.
Bøn: Herre, lad mig leve i dit ord.

20. DAG - 11. marts

Meditation: Herrens ord er virkende.
Bøn: Herre, lad mig leve af dit ord.

21. DAG - 12. marts

Meditation: Herren glæder sig over sine børn.
Bøn: Herren, fyld mig med din glæde.

22. DAG - 13. marts

Meditation: Herren glæder sig over de retfærdige.
Bøn: Herre, mæt mig med din glæde.

14. marts - søndag

Meditation: Herren vender sorg til glæde.
Bøn: Herre, klæd mig i din glæde.

23. DAG - 15. marts

Meditation: Herren er værdig al tak og lov og ære.
Bøn: Herre, lær mig at fryde mig foran dit ansigt.

24. DAG - 16. marts

Meditation: Herren kalder sit folk til at drage ud.
Bøn: Herre, lad mig altid følge din vej.

25. DAG - 17. marts

Meditation: Herren er fredens Gud.
Bøn: Send din fred over mig, Gud.

26. DAG - 18. marts

Meditation: Herren virker fred som verden ikke forstår. Bøn: Send din fred over mig, Gud.

27. DAG - 19. marts

Meditation: Herren leder med fred.
Bøn: Herre, i fred lad mig blive ført af sted.

28. DAG - 20. marts

Meditation: Naturen jubler over Guds værk.
Bøn: Herre, tak for din trofasthed og indgriben.

Hvordan kan jeg faste?

Før du begynder, er det vigtigt, du finder ud af dit formål med fasten. Samtidig er det vigtigt at finde ud af, hvad du har lyst til at gøre, og hvad du synes, giver mening. Fasten skal ikke være udvendig og hyklerisk.

Når du skal vælge, hvad du vil faste fra, er der mange muligheder:

- Afstå i en periode fra for eksempel mad eller specifikke madvarer – f.eks kød.
- Afstå fra for eksempel vin, slik, kaffe eller chokolade – altså et nydelsesmiddel.
- Vælg TVet fra eller nedsæt forbruget i fasten
- Afsæt en fast aften i ugen gennem fasten til at læse i Bibelen eller anden opbyggelig litteratur.
- Gør hver fredag i fasten til langfredag, og fast eller spis mindre, og gør hver søndag til påskedag, og marker dagen med festmad og vin.
- Vælg en energifaste, hvor du skære ned for dit forbrug af el og elektriske maskine, vask op i hånden, sluk for lyset, cykel i stedet for at tage bilen osv.
- Gå alle dine ejendele igennem og smid det ud (eller aflever det i en genbrugsbutik), som du ikke har brugt i det forløbne år.

Fakta om fastetiden

Kirkeårets faste er en optakt til påsken og varer i 40 dage, fra askeonsdag til lørdag før påske. Askeonsdag er onsdagen efter fastelavnssøndag. Navnet askeonsdag stammer fra udtrykket i sæk og aske. Udtrykket kender vi fra flere steder i Bibelen, hvor sørgende folk har klædt sig i sæk og aske som tegn på deres sorg. Fastetiden er en påmindelse om Jesu 40 dage i ørkenen. Søndagene i løbet af fastetiden tæller ikke med i de 40 dage.

Meditation og bøn

Fasten 2010

*Søg Herren, når han er at finde,
kald på ham, når han er nær.
Den ugudelige skal forlade sin vej,
det onde menneske sine planer
og vende om til Herren,
som vil vise ham barmhjertighed,
tilbage til vor Gud, for han er rig på tilgivelse.
For jeres planer er ikke mine planer,
og jeres veje er ikke mine veje,
siger Herren; for så højt som himlen er over
jorden,
er mine veje højt over jeres veje
og mine planer over jeres planer.
For som regnen og sneen falder fra himlen
og ikke vender tilbage dertil, men væder jorden,
befrugter den og får den til at spire
og giver udsæd til den, der vil så,
og brød til den, der vil spise,
sådan er mit ord, som udgår af min mund;
det vender ikke virkningsløst tilbage til mig,
men det gør min vilje og udfører mit ærinde.*

*I glæde skal I drage ud,
og i fred skal I føres af sted.
Bjerge og høje bryder ud i jubel foran jer,
alle markens træer klapper i hænderne.
I stedet for tjørnekrat vokser enebær op, myrter
i stedet for nælder.
Det skal blive til ry for Herren, et evigt minde,
der ikke slettes.*

Es 55,6 -13

1. DAG - 17. februar

Meditation: Søg Herren, når han er at finde.
Bøn: Herre, lær mig at søge dig.

2. DAG - 18. februar

Meditation: Søg Herren, når han er at finde.
Bøn: Herre, vis mig, hvor du er at finde.

3. DAG - 19. februar

Meditation: Kald på Herren, når han er nær.
Bøn: Herren, lær mig at se, at jeg har brug for dig.

4. DAG - 20. februar

Meditation: Kald på Herren, når han er nær.
Bøn: Herre, fortæl mig igen, at du altid er nær.

21. februar – søndag

Meditation: Vend om til Herren.
Bøn: Herre, vis mig barmhjertighed og nåde.

5. DAG - 22. februar

Meditation: Vend om til Herren.
Bøn: Herre, tilgiv mig min synd.

6. DAG - 23. februar

Meditation: Herren er fuld af barmhjertighed.
Bøn: Herren, lad din nåde komme over mig.

7. DAG - 24. februar

Meditation: Herren er rig på tilgivelse.
Bøn: Herren, lad din godhed komme over mig.

8. DAG - 25. februar

Meditation: Herrens planer er højere!
Bøn: Herre, lad mig se fremtiden med dine øjne.

9. DAG - 26. februar

Meditation: Herrens veje er bedre!
Bøn: Herre, led mig af dine veje.

10. DAG - 27. februar

Meditation: Herren leder af rette veje for sit
navns skyld. Bøn: Herre, lad mig gå i dine fodspor.

28. februar - søndag

Meditation: Himmelen fortæller Guds ære.
Bøn: Herren, jeg ære, priser og lovsynger dig.

11. DAG - 1. marts

Meditation: Naturen synger Herrens pris.
Bøn: Herren, du er højt ophøjet!

12. DAG - 2. marts

Meditation: Herres nåde er som regnen der vander
jorden. Bøn: Herre send din nådes regn over mig.

13. DAG - 3. marts

Meditation: Selv i "vinterens tid" sender Gud nåde.
Bøn: Herre, hold mig fast hos dig.

14. DAG - 4. marts

Meditation: Herren er skabelsens Gud.
Bøn: Herre, tak for skabelsens under.

15. DAG - 5. marts

Meditation: Herren lader kornet gro og føder jorden.
Bøn: Herre, tak for mad og næring. Mæt din jord!

16. DAG - 6. marts

Meditation: Herren giver rigeligt - nok til mig og til
min næste gennem mig - både brød og udsæd.
Bøn: Tak Herre for overflod.