

Jesus som eksempel

Det mest kendte eksempel på faste i Bibelen, er Jesus faste i ørkenen. Før Jesus begyndte sit offentlige virke som prædikant, helbreder og læremester, gik han afsides, ud i ørkenen i 40 dage. Her fastede han fra mad og drikke og søgte Gud.

Evangelierne fortæller, at mens Jesus fastede i ørkenen, blev han fristet af Djævelen på forskellige måder. Der ligger altså et aspekt af kamp mod det onde i det at faste. Jesus overvandt Djævelens fristelser.

Som kristne kan vi følge Jesus eksempel og bruge fastetiden til at søge Gud og kæmpe mod Djævelens fristelser. Vi skal dog ikke kæmpe i egen kraft men modtage Ånden og få kræfter til at tage afstand fra det onde. Fasten er en tid hvor vi kan vælge et område hvor vi vil tage afstand fra forbrug og arbejde for at modtage Ånden og hvile i Guds nærvær.

Jesus fastede i 40 dage og det er hovedbegrundelsen for, at kristne faster netop 40 dage. Også i Det Gamle Testamente findes der dog eksempler på mennesker, der fastede i 40 dage: Moses (5. Mos. 9,9.18), Elias (1. Kong. 19,8) og indbyggerne i Nineve (Jon. 3,4-10).

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.

Jeg vil hylde min konge!

(Salme 145)



Meditation og bøn Fasten 2012

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 oprioritering 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 menneske 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 forædler 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*)

31. DAG - 23. marts

Meditation: Herren kender vores ønsker.

Bøn: Herre, se til mit hjertes længsel.

32. DAG - 24. marts

Meditation: Herren er altid retfærdig.

Bøn: Herren, lær mig at kæmpe for retfærdighed.

33. DAG - 25. marts

Meditation: Herren er altid retfærdig.

Bøn: Herre, lær mig at ligne dig.

34. DAG - 26. marts

Meditation: Herren er nær ved den der råber til ham.

Bøn: Herre, tak for din nærhed.

35. DAG - 27. marts

Meditation: Herren hører den der råber til ham.

Bøn: Herren, tak at du hører mit råb.

36. DAG - 28. marts

Meditation: Herren hjælper og frelser.

Bøn: Jesus, tak for frelsen i dig.

37. DAG - 29. marts

Meditation: Herren hjælper og frelser.

Bøn: Herre, lad mig juble over din frelse.

38. DAG - 30. marts

Meditation: Herren beskytter alle, der elsker ham.

Bøn: Herre, tak for din beskyttelse.

39. DAG - 31. marts

Meditation: Alle mennesker skal prise Guds navn.

Bøn: Herre, lad min mund forkynde din pris.

40. DAG - 1. april

Meditation: Herren er værdig vores lovprisning.

Bøn: Herre, lad min mund forkynde din pris.

Fakta om fastetiden

Fastetidens farve er lilla, som er forventningens og bodens farve. I fastetiden venter og forbereder vi os på påskehøjtiden med fejringen af Jesus frelsesgerning for os.

I løbet af fastetiden vil der til alle gudstjenester være skriftemål. På den måde ønsker vi at sætte fokus på vores menneskelige skrøbelighed og Herrens barmhjertighed og nåde.

17. DAG - 9. marts

Meditation: Gud er fra evighed til evighed.

Bøn: Herre, tak for din trofasthed mod dit folk.

18. DAG - 10. marts

Meditation: Herren er sen til vrede.

Bøn: Herre, tak for din tilgivelse og godhed.

19. DAG - 11. marts

Meditation: Herren er rig på troskab.

Bøn: Herre, tak fordi du er tro - også mod mig.

20. DAG - 12. marts

Meditation: Herren er god mod alle

Bøn: Herre, tak fordi du er god mod alle, også mod dem jeg synes mindre godt om.

21. DAG - 13. marts

Meditation: Herrens barmhjertighed gælder alle.

Bøn: Herre, lær mig at ligne dig.

22. DAG - 14. marts

Meditation: Herrens godhed gælder alle skabninger.

Bøn: Herre, lær mig at ligne dig.

23. DAG - 15. marts

Meditation: Skabningen priser sin skaber.

Bøn: Gud, lad mig se og høre skabningens lovprisning

24. DAG - 16. marts

Meditation: Herren støtter dem der falder.

Bøn: Herre, tak for din støtte, når jeg faldt.

25. DAG - 17. marts

Meditation: Herren støtter alle, der falder.

Bøn: Herre, lær mig at ligne dig.

26. DAG - 18. marts

Meditation: Herren rejser de nedbøjede.

Bøn: Herre, genoprejs også mig.

27. DAG - 19. marts

Meditation: Herren rejser alle de nedbøjede.

Bøn: Herre lær mig at ligne dig.

28. DAG - 20. marts

Meditation: Herre vort håb er rettet mig dig.

Bøn: Herre, se til det jeg håber på.

29. DAG - 21. marts

Meditation: Herren giver føde i rette tid.

Bøn: Herre, mæt mig ved dit bord.

30. DAG - 22. marts

Meditation: Herrens hånd er åben for mig.

Bøn: Herre, tak for din gavmildhed.

Hvordan kan jeg faste?

Den strengeste form for faste er den, hvor man ikke må spise eller drikke (eller kun må drikke vand). Det er dog langt fra almindelig og heller ikke særligt anbefalingsværdigt at faste på denne måde i dagevis. Ofte betyder fasten, at man skærer ned på antallet af måltider samt at man holder sig fra bestemte slags fødevarer, typisk enten kød eller alle animalske produkter. Det er også udbredt at faste fra nydelsesmidler som for eksempel alkohol.

Især i de senere år er fastebegrebet dog blevet udvidet til også at kunne omfatte andre ting end mad og drikke, f.eks at faste fra fjernsyn eller internet.

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 TV'et fra eller nedsæt forbruget i fasten
- Afsæt en fast aften i ugen gennem fasten til at læse i Bibelen eller anden opbyggelig litteratur.
- Vælg en energifaste, hvor du skære ned for dit forbrug af el og elektriske maskiner, vask op i hånden, sluk for lyset, cykel i stedet for at tage bilen osv.
- Lad din faste være, at du hver dag gør en god gerning mod et andet menneske

Salme 145

Jeg vil hylde dig, min Gud og konge, jeg vil prise dit navn for evigt og altid. Hver dag vil jeg prise dig, jeg vil lovprise dit navn for evigt og altid.

Herren er stor og højt lovprist, ingen kan udforske hans storhed. Slægt efter slægt lovsynger dine gerninger og fortæller om din væld.

Om din højheds herlige pragt taler de, jeg vil synge om dine undere.

Om din frygtindgydende styrke fortæller de, jeg vil berette om din storhed. De udbreder ryet om din store godhed og jubler over din retfærdighed.

Herren er nådig og barmhjertig, sen til vrede og rig på troskab. Herren er god mod alle, hans barmhjertighed gælder alle hans skabninger.

... Herren støtter alle, der falder, og rejser alle de nedbøjede. Alles øjne er rettet mod dig, og du giver dem deres føde i rette tid.

Du åbner din hånd og mætter alle skabninger med det, de ønsker.

Herren er retfærdig på alle sine veje, han er trofast i alle sine gerninger.

Herren er nær ved alle, der råber til ham, alle der råber til ham i oprigtighed. Han gør, hvad de, der frygter ham, ønsker, han hører deres råb om hjælp og frelser dem. Herren beskytter alle dem, der elsker ham, men alle de ugudelige udrydder han.

Min mund skal forkynde Herrens pris, alle mennesker skal prise hans hellige navn, for evigt og altid.

Fasteperioden i denne kalender medtager søndage, sådan at de 40 dage løber fra askeonsdag til og med palmesøndag.

1. DAG - 22. februar

Meditation: Gud er værdig vor hyldest.

Bøn: Herre, lær mig at hylde dig.

2. DAG - 23. februar

Meditation: Gud er værdig vor pris

Bøn: Herre, lær mig lovprisningens væsen

3. DAG - 24. februar

Meditation: Hver dag er der grund til at prise Gud.

Bøn: Herren, lad mig i dag give dig pris.

4. DAG - 25. februar

Meditation: evig og altid er Herren værdig.

Bøn: Herre, lad mig altid prise dig!

5. DAG - 26. februar

Meditation: Herren er stor og almægtig

Bøn: Herre, lær mig mere om din almagt!

6. DAG - 27. februar

Meditation: Herre, din storhed er uden lige!

Bøn: Herre, lad mig blive overvældet af din storhed.

7. DAG - 28. februar

Meditation: Generationer har lovprist Herren.

Bøn: Herre, lad også min generation prise dig.

8. DAG - 29. februar

Meditation: Generationer har vidnet om Herren.

Bøn: Herre, lad også min generation vidne om din velsignelse og almagt.

9. DAG - 1. marts

Meditation: Herren er herlig.

Bøn: Herre, lad din herlighed stråle over mig.

10. DAG - 2. marts

Meditation: Herren er værdig vor lovsang.

Bøn: Herre, lad mig synge om dine undere.

11. DAG - 3. marts

Meditation: Herrens væld er frygtindgydende.

Bøn: Herre, lær mig gudsfrygt.

12. DAG - 4. marts

Meditation: Jorden er fuld af vidnesbyrd om Gud

Bøn: Herre, lad mig berette om din storhed.

13. DAG - 5. marts

Meditation: Ryet om Herren når jordens ende.

Bøn: Tak at din godhed også gælder mig.

14. DAG - 6. marts

Meditation: Gud er retfærdighed.

Bøn: Herre, lad mig juble over din retfærdighed.

15. DAG - 7. marts

Meditation: Herren er fuld af nåde.

Bøn: Herre, lad din nåde komme over mig.

16. DAG - 8. marts

Meditation: Herren er barmhjertig.

Bøn: Herre lad mig hvile i din barmhjertighed.