

# Faste med fokus på næstekærlighed

I Det Gamle Testamente læser vi ofte 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, er han forandret. Det stråler fra hans ansigt. Fasten havde gjort noget ved ham. Og netop det fasten gør, er vigtigt. Faste er nemlig med til at skabe et tættere fællesskab med Gud.

Profeten Esajas omtaler en anden slags faste. Han kalder 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.

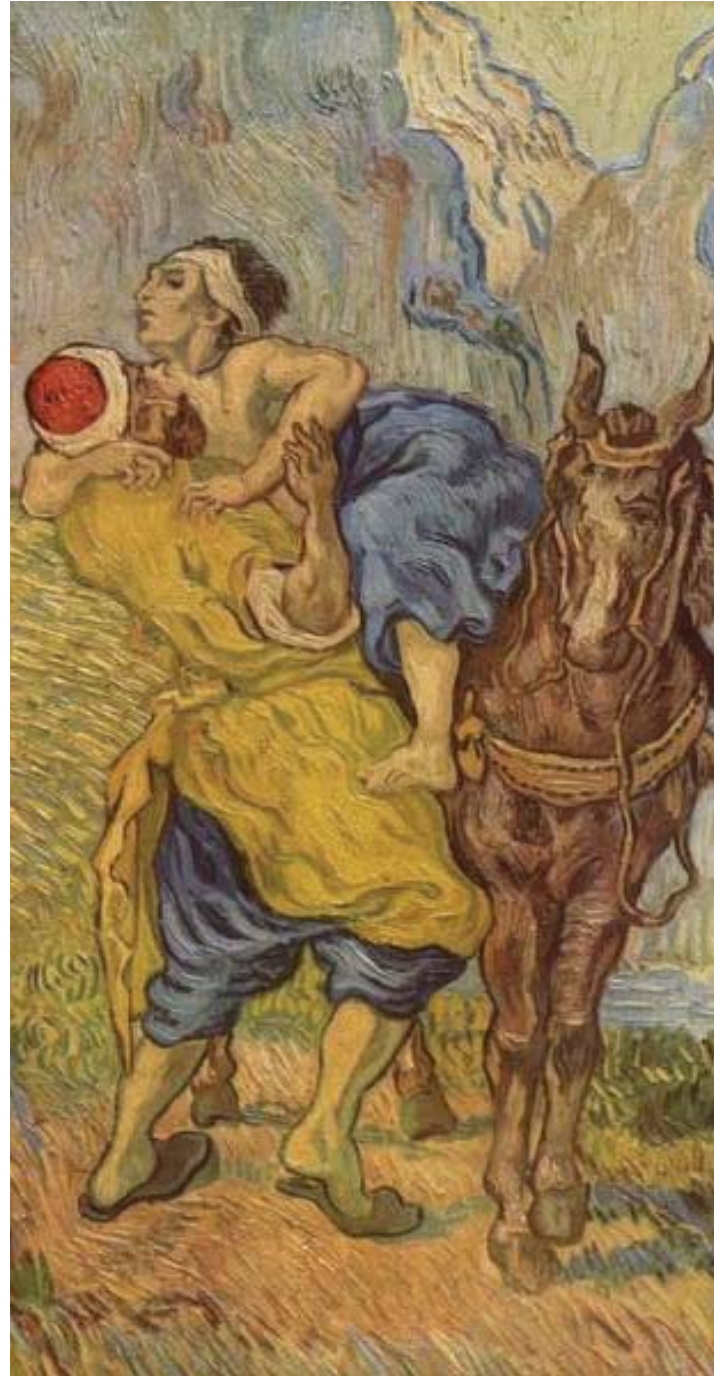
En social faste er en faste efter Guds hjerte: ”Den faste, jeg (Herren) ønsker, er at løse ondskabens lænker og sprænge ågets bånd, at sætte de undertrykte i frihed, og bryde hvert åg; ja, at du deler dit brød med den sultne, giver husly til hjemløse stakler, at du har klæder til den nøgne og ikke vender ryggen til dine egne.” Esajas 58, 6–7.

Fastetiden er en tid til justering og en oplagt mulighed, til at forsøge at bringe sig selv i det rette forhold til Gud og medmennesket.

Se fasten som en mulighed for at give slip på overflod og ligegyldighed og i stedet fylde noget af det, du længes efter ind i dit liv. Sæt fokus på barmhjertigheden!

# Hvem er så min næste?

(Lukas 10)



Vincent van Gogh (1853-1890): "Den barmhjertige samaritaner"

## Meditation og bøn

## Fasten 2013

# Fastetiden

## - en tid til forandring

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 og barmhjertighed.

"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 - 15. marts

Meditation: Herren kalder på medynk.

Bøn: Herre, blødgør mit hjerte.

### 32. DAG - 16. marts

Meditation: Herren kalder på aktion.

Bøn: Herren, lær mig at handle.

### 33. DAG - 17. marts

Meditation: Herren sender dig med lindring.

Bøn: Herre, lær mig at lindre min næstes smerte.

### 34. DAG - 18. marts

Meditation: Herren sender dig med hjælp.

Bøn: Herre, lær mig at hjælpe min næste.

### 35. DAG - 19. marts

Meditation: Herren vil genoprettelse.

Bøn: Herren, giv mig at hjælpe min næste hele vejen.

### 36. DAG - 20. marts

Meditation: Herren vil genoprettelse.

Bøn: Herre, lær mig at give - også af mine penge.

### 37. DAG - 21. marts

Meditation: Herren er fuld af barmhjertighed.

Bøn: Herre, lad mig se din barmhjertighed.

### 38. DAG - 22. marts

Meditation: Herren din barmhjertighed gælder mig.

Bøn: Herre, lad mig leve i din barmhjertighed.

### 39. DAG - 23. marts

Meditation: Herren sender os ud i verden.

Bøn: Herre, lad mig gå med barmhjertighed.

### 40. DAG - 24. marts

Meditation: Herren er med os alle dage.

Bøn: Herre, lad dit rige komme!

#### *Brug af fastefolder:*

**Denne fastefolder kan bruges som hjælp til daglig fokusering, eftertænsksomhed, bøn og meditation gennem fastens 40 dage. Brug så meget af indholdet, som du har lyst til og kan forholde dig til.**

**Start hvergang med at finde et nogenlunde roligt sted og sæt dig ned. Læs teksten fra Lukas - gerne højt for dig selv. Læs meditationen og tillad dig selv lidt stilhed, læs bønne og afslut med Amen eller Fadervor.**

**God faste!**

**17. DAG** - 1. marts

Meditation: Gud ser til alle mennesker.

Bøn: Jesus, giv mig syn for min næste.

**18. DAG** - 2. marts

Meditation: Gud vil godhed!

Bøn: Jesus, giv mig syn for min næste.

**19. DAG** - 3. marts

Meditation: Gud kalder på barmhjertighed.

Bøn: Jesus, giv mig syn for min næste.

**20. DAG** - 4. marts

Meditation: Gud vil næstekærlighed.

Bøn: Jesus, giv mig syn for min næste.

**21. DAG** - 5. marts

Meditation: Herrens barmhjertighed gælder alle.

Bøn: Herre, lær mig at ligne dig.

**22. DAG** - 6. marts

Meditation: Gud er imod det onde.

Bøn: Herre, fri os fra det onde.

**23. DAG** - 7. marts

Meditation: Gud er imod alt, der er ondt.

Bøn: Gud, hjælp dem, der lider ondt.

**24. DAG** - 8. marts

Meditation: Herren er hos den, der lider.

Bøn: Gud, hjælp dem, der undertrykkes og lider på grund af uretfærdighed.

**25. DAG** - 9. marts

Meditation: Herren er hos den, der lider.

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

**26. DAG** - 10. marts

Meditation: Herren rejser de nedbøjede.

Bøn: Herre, genoprejs den underkuede og berøvede.

**27. DAG** - 11. marts

Meditation: Herren ser! Bøn: Herre, hjælp mig til aldrig at kigge væk, når et menneske er i nød.

**28. DAG** - 12. marts

Meditation: Herren ser! Bøn: Herre, hjælp mig til aldrig at gå forbi et menneske i nød.

**29. DAG** - 13. marts

Meditation: Herren ser!

Bøn: Herre, hjælp mig til at standse op.

**30. DAG** - 14. marts

Meditation: Herren kalder på gode samaritanere.

Bøn: Herre, hjælp mig at blive en god hjælper.

# 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. 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. Også den sociale faste kan være fastens fokus; at man faster fra egne behov og i stedet hjælper næsten (se folderens bagside).

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.
- Lad din faste være, at du hver dag gør en god gerning mod et andet menneske
- Vælg TV'et fra eller nedsæt forbruget
- Afsæt en fast aften i ugen gennem fasten til at læse i Bibelen eller i 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.

# Den barmhjertige samaritaner

*Da rejste en lovkyndig sig og ville sætte Jesus på prøve og spurgte ham: »Mester, hvad skal jeg gøre for at arve evigt liv?« Han sagde til ham: »Hvad står der i loven? Hvad læser du dér?« Manden svarede: »Du skal elske Herren din Gud af hele dit hjerte og af hele din sjæl og af hele din styrke og af hele dit sind, og din næste som dig selv.« Jesus sagde: »Du har svaret rigtigt. Gør det, så skal du leve.« Men han ville retfærdiggøre sig selv og spurgte Jesus: »Hvem er så min næste?«*

*Jesus svarede og sagde: »En mand var på vej fra Jerusalem ned til Jeriko og faldt i hænderne på røvere. De trak tøjet af ham og slog ham, så gik de og lod ham ligge halvdød. Tilfældigvis kom en præst den samme vej; han så manden, men gik forbi. Det samme gjorde en levit, der kom til stedet; også han så ham og gik forbi. Men en samaritaner, som var på rejse, kom hen til ham, og han fik medynk med ham, da han så ham. Han gik hen og hældte olie og vin i hans sår og forbandt dem, løftede ham op på sit ridedyr og bragte ham til et herberg og sørgede for ham. Næste dag tog han to denarer frem, gav værten dem og sagde: Sørg for ham, og hvad mere du lægger ud, vil jeg betale dig, når jeg kommer tilbage. Hvem af disse tre synes du var en næste for ham, der faldt i røvernes hænder?« Den lovkyndige svarede: »Han, som viste ham barmhjertighed.« Og Jesus sagde: »Gå du hen og gør ligeså!«*

**Luk 10, 25-37**

---

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

## **1. DAG** - 13. februar

Meditation: Jesus, du er mesteren, der kender alt.  
Bøn: Herre, lær mig at se hen til dig.

## **2. DAG** - 14. februar

Meditation: Jesus, tak at du er evig.  
Bøn: Herre, vis mig din evighed.

## **3. DAG** - 15. februar

Meditation: Jesus, tak at du er evigt liv for mig.  
Bøn: Herren, vis mig det evige i dig.

## **4. DAG** - 16. februar

Meditation: Guds lov er god!  
Bøn: Herre, lær mig din lov.

## **5. DAG** - 17. februar

Meditation: Guds lov vil kærlighed!  
Bøn: Herre, lær mig din lov.

## **6. DAG** - 18. februar

Meditation: Guds lov vil vejlede mig!  
Bøn: Herre, lær mig at stole på dig.

## **7. DAG** - 19. februar

Meditation: Gud er kærlighed og vil kærlighed.  
Bøn: Gud, tak at din kærlighed rummer hele verden.

## **8. DAG** - 20. februar

Meditation: Gud er kærlighed og vil kærlighed.  
Bøn: Gud, tak at din kærlighed kan rumme mig.

## **9. DAG** - 21. februar

Meditation: Gud bryder sig om mit hjerte.  
Bøn: Herre, tak fordi du ser til mit hjerte.

## **10. DAG** - 22. februar

Meditation: Gud bryder sig om mit hjerte.  
Bøn: Herre, lad mig elske dig af hele min hjerte.

## **11. DAG** - 23. februar

Meditation: Gud bryder sig om min sjæl.  
Bøn: Herre, tak fordi du ser til min sjæl.

## **12. DAG** - 24. februar

Meditation: Gud bryder sig om min sjæl.  
Bøn: Herre, lad mig elske dig af hele min sjæl.

## **13. DAG** - 25. februar

Meditation: Gud bryder sig om min styrke.  
Bøn: Herre, tak fordi du ser til min styrke.

## **14. DAG** - 26. februar

Meditation: Gud bryder sig om min styrke.  
Bøn: Herre, lad mig elske dig af hele min styrke.

## **15. DAG** - 27. februar

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

## **16. DAG** - 28. februar

Meditation: Herren er fuld af barmhjertig.  
Bøn: Herre lad mig hvile i din barmhjertighed.