

Vand for den tørstende sjæl

Vi kan til tider opleve livet som en ørkenvandring. Vi holder sammen på det hele, men det sprudlende åndelig liv er måske ikke det vi oplever mest.

Salmisten i Det Gamle Testamente havde en oplevelse af tørst. Han siger: *Som hjorten skriger ved det udtørrede vandløb, sådan skriger min sjæl efter dig, Gud. (Sl. 42)*

Er vi vansmægtende og tørstige, kan det synes umuligt og måske direkte skadeligt at starte en fasteperiode, hvor afholdenhed og regelmæssighed er i fokus. Men en faste kan åbne for kildevældet fra Gud. Fasten mål er netop at lade den indre kilde oversvømme os og skaffe vand til vores tørstige sjæl. Billedet af Guds nærvær og Helligånd, som livgivende vand, der slukker sjælens tørst, finder vi mange steder i bibelen.

Israels folk bad Gud om vand, da de tørstede i ørkenen. De sang: *Brønd, væld frem! Syng om den! Brønden som stormænd gravede ... (4. Mos 21,17)*

“Brønden som folket synger om ved Be’er, er et billede på Åndens skjulte liv - livet med Jesus Kristus i Gud. Det liv, som vi altid har adgang til ved Helligånden. Det vi tørster efter, er ikke begrænset til bestemte steder eller tider. Det følger os overalt, det findes altid under overfladen i vort liv. At være kristen er at have “kilden indlagt”

“I bønnens skjulte kammer, hvor vi graver os ned under vort livs overflade, begynder vandet at risle frem. I gudsfolkets lovsang, hvor vi synger med troens harmonier, stiger vandet i brønden. Det var der hele tiden, men først ved lyden af bønnens og lovsangens stemmer bryder strømmen frem i vores bevidste verden og menighedens liv.”

“Det er med denne drik som med al kærlighed: man drikker aldrig tørsten væk. Hver gang vi nipper af Åndens kilde, vækkes vores tørst efter mere. Hvert kys af Åndens mund vækker længsel efter Guds ord. At fyldes af Helligånden er en tilstand i stadig vækst.”

Peter Halldorf i *Drik dybt af Ånden* - kap. 3

I skal øse vand med glæde af frelsens kilder

(Esajas 12)



Meditation og bøn Fasten 2014

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 (Mt. 6, 16) siger Jesus: "Når I faster ...". I talen præsenterer Jesus det, som kendetegner en 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 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 - 4. april

Meditation: Forkynd Herren, indtil han kommer.
Bøn: Herre, lad vidnesbyrdet være levende i mig.

32. DAG - 5. april

Meditation: Lovsyng Herren I hans hellige.
Bøn: Herre, lær mig hjertets lovsang.

33. DAG - 6. april

Meditation: Lovsyng Herren, han har gjort store ting.
Bøn: Tak Herre, for det du har gjort for mig.

34. DAG - 7. april

Meditation: Det skal hele jorden vide! Bøn: Herre, lad dit ord få frit løb her hos os, og i hele verden.

35. DAG - 8. april

Meditation: Det skal hele jorden vide! Bøn: Herre, send dit folk til verdens ende, med bud om dig.

36. DAG - 9. april

Meditation: Bryd ud i jubel for vor Gud!
Bøn: Herre, lad mig give jublen plads og rum.

37. DAG - 10. april

Meditation: Råb af fryd for vor Gud! Bøn: Herren, lær mig at fryde mig i dig, at slippe glæden løs.

38. DAG - 11. april

Meditation: Israels Hellige er stor iblandt jer.
Bøn: Herre, du er stor!

39. DAG - 12. april

Meditation: Israels Hellige er stor iblandt jer.
Bøn: Herre, du er ophøjet!

40. DAG - 13. april

Meditation: Israels Hellige er stor iblandt jer.
Bøn: Herre, du er!

Brug af fastefolder:

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

Start hver gang med at finde et nogenlunde roligt sted og sæt dig ned. Læs teksten fra Esajas - gerne højt for dig selv. Læs meditationen og tillad dig selv lidt stilhed, læs bønner og afslut med Amen eller Fadervor.

God faste!

17. DAG - 21. marts

Meditation: Herren er min lovsang.

Bøn: Herre modtag du min lovsang.

18. DAG - 22. marts

Meditation: Jesus, kom med frelse!

Bøn: Herre, genskab i mig glæden over frelsen.

19. DAG - 23. marts

Meditation: Jesus døde for at frelse!

Bøn: Herre, genskab i mig glæden over frelsen.

20. DAG - 24. marts

Meditation: Hos Gud er livets kilde.

Bøn: Tak, at jeg hos dig, Herre, kan øse af livets vand.

21. DAG - 25. marts

Meditation: Livets kilde udtørres aldrig

Bøn: Herre, lad mig altid øse af din kilde.

22. DAG - 26. marts

Meditation: Vand giver liv!

Bøn: Herre, tak, at din kilde giver liv til min sjæl.

23. DAG - 27. marts

Meditation: Hos Gud er livets kilde.

Bøn: Herre, hjælp mig at øse vand med glæde.

24. DAG - 28. marts

Meditation: Frelsens kilde bringer sjælen liv.

Bøn: Herre, hjælp mig at vande min sjæl hos dig.

25. DAG - 29. marts

Meditation: Frelsens kilde bringer sjælen liv.

Bøn: Herre, lad mig dele min kóp, så min næste også kan øse liv og glæde i din kilde.

26. DAG - 30. marts

Meditation: Det er godt at takke Herren.

Bøn: Tak og pris til dig, min Gud.

27. DAG - 31. marts

Meditation: Påkald Herrens navn! Bøn: Herre, jeg påkalder dig og nævner dit navn, for du er!

28. DAG - 1. april

Meditation: Kundgør Herrens gerninger.

Bøn: Herre, hjælp mig at kundgøre det, du gør.

29. DAG - 2. april

Meditation: Kundgør det for folkene.

Bøn: Herre, lad folkene se dig og dine gerninger.

30. DAG - 3. april

Meditation: Forkynd, at hans navn er ophøjet.

Bøn: Herre, lad dit ord blive hørt af alle folkeslag.

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 almindeligt og heller ikke særligt anbefalelsesværdigt 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 internettet. Også den sociale faste kan være fastens fokus; at man faster fra egne behov, og i stedet hjælper næsten. Det vigtigste er, at når der fastes fra noget, så gives der plads til noget andet.

Før du begynder, er det godt, at finde 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, men netop skabe plads til ro, fordybelse og Guds-nærværet.

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 skærer ned for dit forbrug af el og elektriske maskiner, vask op i hånden, sluk for lyset, cykl i stedet for at tage bilen osv.

I skal øse vand med glæde af frelsens kilde

På den dag skal du sige:

Jeg takker dig, Herre;
du var vred på mig,
men din vrede lagde sig,
og du trøstede mig.

Gud er min frelse,
jeg er tryk, jeg frygter ikke,
for Herren er min styrke og lovsang,
han blev min frelse.

I skal øse vand med glæde
af frelsens kilder.

På den dag skal I sige:

Tak Herren, påkald hans navn!
Kundgør hans gerninger for folkene,
forkynd, at hans navn er ophøjet!

Lovsyng Herren,
for store ting har han gjort,
det skal hele jorden vide.
I, som bor på Zion,
skal juble og råbe af fryd,
for Israels Hellige er stor iblandt jer.

Esajas kapitel 12

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

1. DAG - 5. marts

Meditation: Gud har dagene og tiderne i sin hånd.
Bøn: Tak, Herre, for dagen i dag og for fastetiden.

2. DAG - 6. marts

Meditation: Denne dag er i Guds hænder.
Bøn: Tak, Herre, at du er nær, midt i tiden, lige nu!

3. DAG - 7. marts

Meditation: Herrens dag er frelsens dag.
Bøn: Tak, Herre, at du bringer dit rige til os.

4. DAG - 8. marts

Meditation: Herrens dag er taksigelsens dag
Bøn: Herre, lær mig at takke dig.

5. DAG - 9. marts

Meditation: Herren vredes over uret og synd.
Bøn: Herre, tak for din hellighed og retfærdighed.

6. DAG - 10. marts

Meditation: Synd kan tilgives!
Bøn: Herre, tilgiv mig min synd.

7. DAG - 11. marts

Meditation: Herren er rig på tilgivelse.
Bøn: Herre, tilgiv mig min synd.

8. DAG - 12. marts

Meditation: Herren glemmer synden og gemmer barnet ved sit hjerte.
Bøn: Herre, tak for din tilgivelse.

9. DAG - 13. marts

Meditation: Gud er trøstens Gud!
Bøn: Herre, trøst mit hjerte - og min nabos hjerte.

10. DAG - 14. marts

Meditation: Gud er trøstens Gud!
Bøn: Herre, lad mig bringe trøst til min næste.

11. DAG - 15. marts

Meditation: Gud er min frelse.
Bøn: Tak, Herre, at din frelse gælder mig.

12. DAG - 16. marts

Meditation: Herrens frelse bringer tryghed
Bøn: Herre, lad mig finde min tryghed hos dig.

13. DAG - 17. marts

Meditation: Hos Herren er der godt at være.
Bøn: Tak, Herre, at jeg må være hos dig.

14. DAG - 18. marts

Meditation: Herren er min styrke.
Bøn: Herre, vær du min styrke.

15. DAG - 19. marts

Meditation: Herren er min styrke.
Bøn: Herre, brug du min styrke.

16. DAG - 20. marts

Meditation: Herren er min lovsang.
Bøn: Herre, vær du min lovsang.