

Den gode del og det ene fornødne

Den gode del

Jesu ord om det ene fornødne og den gode del falder i en situation, hvor han ser et menneske, der har brug for det rette perspektiv på tilværelsen. Martha har brug for at få se, at der er noget, der var endnu vigtigere end tjenesten for Gud og for den verden, han har skabt. Dette andet, som er så livsvigtig, er selv at blive tjent eller betjent af Jesus. Altså at sidde ved Jesu fødder og tage imod hans tilsigelser.

I vore almindelige liv ligner vi på mange måder Martha. Der er meget Martha-arbejde, der skal gøres. Det hører livet til. Men vi har som mennesker også brug for Maria-tid. Maria-tid er der, hvor vi søger ind i væren og hvilen hos Gud. Det er der, hvor vi finder ind i stilheden og refleksionen og ind i det rum, hvor vi modtager fra Gud. I vores liv har vi løbende brug for vekselvirkningen mellem Martha-opgaver og Maria-tid.

Fastetiden er den tid på året, hvor vi særligt sætter fokus på Maria-tid. Her kan vi vælge at afsætte tid til at sætte os ved Jesu fødder og lytte. Vi kan, ved at faste fra noget af Martha-arbejdet i denne 40 dages periode, bruge den vundne tid til at finde ind i en hvile og en væren hos Gud.

Det ene fornødne

I fastetiden sætter vi tid af til meditation og bøn. Det gavner os! Men helt grundlæggende er der ikke bestemte ting, vi skal gøre, for at vi kan være børn hos Gud og være ubetinget elsket af vores himmelske far. Ét er fornødent og det ene har Jesus allerede taget sig af. Da han, Guds søn, gav sit liv for os på korset, da åbnede han vejen for os til Gud. På korset tog Jesus al verdens skyld og straf, også vores. Vi kan altid og ubetinget leve i Guds lys og i Guds kærlige omsorg på grund af Jesu offer. Jesus siger til Martha: Du gør dig bekymringer og er urolig for mange ting. Men ét er fornødent! Vi kan og skal ikke gøre os fortjent til Guds frelse, men kan modtage den af nåde.

Ét er fornødent

Lukasevangeliet 10



Altartavle i Tyrstrup Kirke

Meditation og bøn Fasten 2015

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*)

32. DAG - 21. marts

Meditation: I Jesus er frelse.

Bøn: Herre, hjælp mig til aldrig at ville frelses ved noget andet end dit kors.

33. DAG - 22. marts

Meditation: I Jesus er frelse.

Bøn: Herre, lad hele verden kende til frelsen i dig.

34. DAG - 23. marts

Meditation: Jesus besejrede det onde på Golgatha.

Bøn: Herre, tak for din sejr.

35. DAG - 24. marts

Meditation: Herren er god.

Bøn: Herre, tak for, at alt godt kommer fra dig.

36. DAG - 25. marts

Meditation: Herren er god.

Bøn: Jesus, tak, at du vandt den gode del til mig.

37. DAG - 26. marts

Meditation: I Jesus er den gode del.

Bøn: Herre, hjælp mig til at dele ud af det gode fra dig.

38. DAG - 27. marts

Meditation: Den gode del er Jesus.

Bøn: Herre, hjælp mig til at leve i og hente kraft fra dig.

39. DAG - 28. marts

Meditation: Alt godt kommer fra Herren.

Bøn: Herre, lad din godhed komme over mig.

40. DAG - 29. marts

Meditation: Herren slipper mig aldrig.

Bøn: Herre, tak at, den gode del kan ingen tage fra mig!

Brug af fastefolder:

Denne fastefolder kan bruges som hjælp til daglig fokusering, eftertænkksomhed, 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 Lukasevangeliet - gerne højt for dig selv. Læs meditationen og tillad dig selv lidt stilhed, læs bønner og afslut med Amen eller Fadervor.

God faste!

18. DAG - 7. marts

Meditation: Gud, du er Herre over tiden.

Bøn: Herre, fri os fra travlhedens tyranni.

19. DAG - 8. marts

Meditation: Gud, du har tiden i din hånd.

Bøn: Herre, lær mig at bruge tiden efter din vilje.

20. DAG - 9. marts

Meditation: Gud, du har tiden i din hånd.

Bøn: Herre, hjælp mig at gøre det, jeg skal.

21. DAG - 10. marts

Meditation: Jesus er aldrig ligeglad.

Bøn: Herre, tak, at du interesserer dig.

22. DAG - 11. marts

Meditation: Jesus er aldrig ligeglad med mig.

Bøn: Herre, tak, at du kender mig og elsker mig.

23. DAG - 12. marts

Meditation: Jesus er aldrig ligeglad med os.

Bøn: Herre, tak, at du interesserer dig for relationer.

24. DAG - 13. marts

Meditation: Gud er den, der sørger for mig.

Bøn: Tak Herre, at du ser mig.

25. DAG - 14. marts

Meditation: Gud er den, der sørger for min familie.

Bøn: Herre, tak for din omsorg.

26. DAG - 15. marts

Meditation: Gud er den, der sørger for min næste.

Bøn: Herre, se til min næste.

27. DAG - 16. marts

Meditation: Herren har omsorg.

Bøn: Herre, tak for, at jeg ikke behøver bekymre mig.

28. DAG - 17. marts

Meditation: Herren har overblik.

Bøn: Herre, hjælp mig lægge bekymringen fra mig.

29. DAG - 18. marts

Meditation: Herre, du har alle ting i din hånd.

Bøn: Herre, lad ikke de mange ting forvirre og bekymre mig.

30. DAG - 19. marts

Meditation: Men ét er fornødent!

Bøn: Herre, tak, at du gav dig selv.

31. DAG - 20. marts

Meditation: Jesus gav det fornødne.

Bøn: Herre, tak, at du døde på korset for mig.

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 langtfra 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 f.eks. 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.

Ét er fornødent

Martha og Maria

Mens de var på vandring, kom Jesus engang ind i en landsby, og en kvinde ved navn Martha tog imod ham.

Hun havde en søster, som hed Maria; hun satte sig ved Herrens fødder og lyttede til hans ord. Men Martha var travlt optaget af at sørge for ham. Hun kom hen og sagde: »Herre, er du ligeglad med, at min søster lader mig være alene om at sørge for dig? Sig dog til hende, at hun skal hjælpe mig.«

Men Herren svarede hende: »Martha, Martha! Du gør dig bekymringer og er urolig for mange ting. Men ét er fornødent. Maria har valgt den gode del, og den skal ikke tages fra hende.«

Lukasevangeliet kapitel 10

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

1. DAG - 18. februar

Meditation: Gud, du er skaber af al tid.

Bøn: Tak, Herre, for dagen i dag og for fastetiden.

2. DAG - 19. februar

Meditation: Jesus var på vandring.

Bøn: Tak, Jesus, at du kom til jorden for os.

3. DAG - 20. februar

Meditation: Jesus var på vandring.

Bøn: Tak, Jesus, at du vandrede her, og viste os Gud.

4. DAG - 21. februar

Meditation: Jesus kom ind i landsbyen.

Bøn: Herre, tak, fordi du også kommer til min by.

5. DAG - 22. februar

Meditation: Jesus kom ind i landsbyen.

Bøn: Herre, tak, fordi du også kom til mig.

6. DAG - 23. februar

Meditation: Martha tog imod Jesus.

Bøn: Herre hjælp mig at tage imod dig.

7. DAG - 24. februar

Meditation: Martha tog imod Jesus.

Bøn: Herre, gør mit hjerte parat til at modtage dig.

8. DAG - 25. februar

Meditation: Martha tog imod Jesus.

Bøn: Herre, giv mig mod til at tage imod dig.

9. DAG - 26. februar

Meditation: Jesus, hos dig finder sjælen ro.

Bøn: Herre, giv mig ro til at sætte mig ned hos dig.

10. DAG - 27. februar

Meditation: Jesus, du giver hvile.

Bøn: Herre, lad mig finde hvile hos dig.

11. DAG - 28. februar

Meditation: Jesus, du har livets ord.

Bøn: Herre, lær mig at lytte til dig.

12. DAG - 1. marts

Meditation: Herre, du har livets ord.

Bøn: Herre, lær mig at handle på dit ord.

13. DAG - 2. marts

Meditation: Jesus, du er livets ord.

Bøn: Tak, Jesus, at du åbenbarer dig for mig.

14. DAG - 3. marts

Meditation: Jesus, du er livets ord.

Bøn: Herre, lær mig at handle på din åbenbaring.

15. DAG - 4. marts

Meditation: Gud sendte sit ord til verden.

Bøn: Herre, lad verden lytte til dit ord.

16. DAG - 5. marts

Meditation: Gud, du har åbenbaret dit ord for os.

Bøn: Herre, lad verden se dig.

17. DAG - 6. marts

Meditation: Det giver liv at lytte til Guds ord.

Bøn: Herre, lad dit ord lyde i hele verden.