

# Menighedens fællesskab

Fastetidens fordybelse og meditation kan have mange udtryk. I fastefolderen tager meditationerne udgangspunkt i en bibeltekst og et tema. I år er dette tema: Menighedens fællesskab. På mange måder er fællesskaber under pres i vores tid. Det gælder også menighedens fællesskab.

Men Gud har givet os det kristne fællesskab for at vi her, sammen med de hellige, kan lære Guds kærlighed at kende. Når vi i kirken begynder at drage omsorg for hinanden og søge dybere ind i relationen med hinanden, vil vi opleve Guds kærlige nærvær iblandt os på en fantastisk måde. Gud ønsker nemlig, at være nær med sin nåde i ethvert fællesskab, som stræber efter at elske Ham og er overgivet til at elske hinanden.

I menighedens fællesskab får vi muligheden for at se mere af hvem Gud er. Vi erfarer nemlig alle forskellige sider af Gud og oplever Guds tiltale på hver vores måde. Sætter vi vores erfaringer sammen, skabes en smuk mosaik af Guds væsen og karakter. I menighedens fællesskab udfordres vi også til at lade Guds rige vokse i os, så troen til stadig er levende hos os.

Dog må vi have det rigtige udgangspunkt, når vi forholder os til det kristne fællesskab, ellers kommer vi let på vildspor. Vores forpligtigelse overfor hinanden i det kristne fællesskab må aldrig have sin rod i tvang eller skyld eller i en forestilling om, at Gud gennem mennesker kræver dette eller hint af os. Vi skal gå efter relationer, ud fra den forudsætning, at vi alle som én står i Guds nåde og der står vi godt. At Guds nåde så mere og mere kan fylde vores liv og give os frihed, lyst og kraft til at stræbe efter nye vaner, nye holdninger og nye mål, det er jo en velsignelse, men aldrig noget andre mennesker kan tvinge os til.

Den glæde det er at leve i menighedens fællesskab og der vokse som menneske, skal gerne give os livsmod, glæde og give ære til Gud. Gud ønsker ikke, at livet bare skal udholdes, men han vil, at det skal udfoldes – og udleves.

*Af Anne Mie Skak Johanson*

## For løftet gælder jer og jeres børn og alle dem i det fjerne ...

(Apostlenes Gerninger 2)



## Meditation og bøn Fasten 2016

# 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 - 11. marts

Meditation: Guds frygt er visdoms begyndelse.  
Bøn: Herre, lad guds frygten bo i dit folk.

32. DAG - 12. marts

Meditation: Herren virker undere og tegn.  
Bøn: Herre, lad os se mere af dit rige her hos os.

33. DAG - 13. marts

Meditation: Herren kalder sit folk til fællesskab.  
Bøn: Herre, hjælp os til, som kirke at være sammen.

34. DAG - 14. marts

Meditation: Herren kalder sit folk til enhed.  
Bøn: Gud, hjælp kirkerne til at arbejde for enhed.

35. DAG - 15. marts

Meditation: Herren kalder sit folk til enhed.  
Bøn: Herren, hjælp os til, som kirker, at leve i enhed.

36. DAG - 16. marts

Meditation: Herrens frelse giver glæde.  
Bøn: Herre, giv os, at glædes over din frelse.

37. DAG - 17. marts

Meditation: Herrens nærvær giver glæde.  
Bøn: Herren, giv os, at glædes over dit nærvær.

38. DAG - 18. marts

Meditation: Herren er værdig al pris.  
Bøn: Herre, tak for det du gør i mig og i kirkens liv.

39. DAG - 19. marts

Meditation: Herren er værdig al pris.  
Bøn: Herren, hjælp os til at prise dig i oprigtighed.

40. DAG - 20. marts

Meditation: Herren er værdig al pris.  
Bøn: Herre, modtag menighedens tak og lovprisning.

### *Brug af fastefolder:*

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

Til hver dag i fasten er der en teksts-meditation og en tilhørende bøn. Start hver gang med at finde et nogenlunde roligt sted og sæt dig ned. Læs teksten fra Apostlenes Gerninger - gerne højt for dig selv. Læs meditationen og tillad dig selv lidt stilhed, læs bønnen og afslut med Amen eller Fadervor. God faste!

17. DAG - 26. februar

Meditation: Ved dåb, indlemmes vi i Guds menighed.

Bøn: Tak Herre, for dåbens gave.

18. DAG - 27. februar

Meditation: Kristent fællesskab er en gave fra Gud.

Bøn: Herre, tak for menighedens fællesskab.

19. DAG - 28. februar

Meditation: Menigheden er Guds gave til mig.

Bøn: Herre, tak at jeg er en del af din menighed.

20. DAG - 29. februar

Meditation: Menigheden er troens folk.

Bøn: Herre, tak at jeg er din menighed.

21. DAG - 1. marts

Meditation: Herrens ord er Herrens lære.

Bøn: Herre, hjælp os til sammen, at ære dit ord

22. DAG - 2. marts

Meditation: Herrens ord giver visdom.

Bøn: Herre, hjælp os til sammen, at leve af dit ord.

23. DAG - 3. marts

Meditation: Gud har givet det kristne fællesskab.

Bøn: Herre, hjælp os til sammen, at værdsætte det kristne fællesskab.

24. DAG - 4. marts

Meditation: Gud vil det kristne fællesskab.

Bøn: Herre, lad fællesskabet være sandt og nådefuldt.

25. DAG - 5. marts

Meditation: Kirken er Jesus Kristi legeme.

Bøn: Herre, hjælp din kirke til at reflektere dig.

26. DAG - 6. marts

Meditation: Brødets brydelse forkynder frelsen i Jesus

Bøn: Herre, tak for din selvopofrende død på korset.

27. DAG - 7. marts

Meditation: Herren gav os at bryde brødet sammen.

Bøn: Herre, lad nadveren blive til velsignelse for os.

28. DAG - 8. marts

Meditation: Nadvermåltidet er liv og kraft fra Gud.

Bøn: Herre, hjælp os til at se dig, når vi bryder brødet.

29. DAG - 9. marts

Meditation: Herren gav os bønnens gave.

Bøn: Herre, lær os bøn.

30. DAG - 10. marts

Meditation: Gud gav os at bede sammen.

Bøn: Herre, hjælp os til som dit folk, at bede sammen.

# 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.

# For løftet gælder jer og jeres børn og alle dem i det fjerne..

## *Den første menighed*

Da de hørte det, stak det dem i hjertet, og de spurgte Peter og de andre apostle: »Hvad skal vi gøre, brødre?« Peter svarede: »Omvend jer og lad jer alle døbe i Jesu Kristi navn til jeres synders forladelse, så skal I få Helligånden som gave. For løftet gælder jer og jeres børn og alle dem i det fjerne, som Herren vor Gud vil kalde på.« Og med mange andre ord vidnede Peter og formanede dem og sagde: »Lad jer frelse fra denne forkvaklede slægt!« De, som tog imod hans ord, blev døbt, og den dag blev der føjet næsten tre tusind mennesker til.

De holdt fast ved apostlenes lære og fællesskabet, ved brødets brydelse og ved bønnerne. Hver og én blev grebet af frygt, og der skete mange undere og tegn ved apostlene. Men alle de troende var sammen, og de var fælles om alt. De solgte deres ejendom og ejendele og delte det ud til alle efter enhvers behov. De kom i enighed i templet hver dag; hjemme brød de brødet og spiste sammen, og jublende og oprigtige af hjertet priste de Gud og havde hele folkets yndest. Og Herren føjede hver dag nogle til, som blev frelst.

---

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

1. DAG - 10. februar  
Meditation: Herren, tak for dit ord og for dit nærvær.  
Bøn: Herre, velsign min fastetid og tal dit ord til mig.

2. DAG - 11. februar  
Meditation: Herren lader sit ord lyde til omvendelse.  
Bøn: Herre, hjælp mig til at vende om og se dig.

3. DAG - 12. februar  
Meditation: Herren lader sit ord berøre hjerter.  
Bøn: Herre, lad mit hjerte være åbent for dig.

4. DAG - 13. februar  
Meditation: Herren kalder til omvendelse  
Bøn: Herre, giv mig mod til at tage afstand fra synden.

5. DAG - 14. februar  
Meditation: Herren tilgiver, den der kommer til ham.  
Bøn: Herre, tilgiv mig min synd.

6. DAG - 15. februar  
Meditation: Herren er rig på tilgivelse  
Bøn: Herre, tak for din tilgivelse

7. DAG - 16. februar  
Meditation: Helligånden er Guds gave.  
Bøn: Herre, fyld mig med din Ånd.

8. DAG - 17. februar  
Meditation: Helligånden er Gud i og hos mig.  
Bøn: Herre, fyld mig med din Ånd.

9. DAG - 18. februar  
Meditation: Herrens løfte er frelse for den, der tror.  
Bøn: Herre, tak for dit løfte.

10. DAG - 19. februar  
Meditation: Herrens løfte står fast igennem slægtsled.  
Bøn: Herre, tak fordi dine løfter gælder for slægterne.

11. DAG - 20. februar  
Meditation: Herrens løfte gælder børnene.  
Bøn: Herre, hjælp børnene til at tro på dig.

12. DAG - 21. februar  
Meditation: Herrens løfte gælder dem i det fjerne.  
Bøn: Herre, giv godhed og tro til dem i det fjerne.

13. DAG - 22. februar  
Meditation: Herrens løfter står fast.  
Bøn: Tak Herre, for dine løfter til mig.

14. DAG - 23. februar  
Meditation: Herren sendte sit ord til os.  
Bøn: Herre hjælp mig til at tage imod dit ord.

15. DAG - 24. februar  
Meditation: Herren sender fortsat sit ord til verdenen.  
Bøn: Herre, skab tro, der hvor dit ord når frem.

16. DAG - 25. februar  
Meditation: Ved tro, føjes vi til Guds menighed.  
Bøn: Tak Herre, at jeg må være med i din menighed.