

Fastetiden

- en tid til fordybelse

Fastetiden op til påske er en 40 dages forberedelsestid før højtiden. Her kan man afsætte tid og energi til at fordybe sig i livets store spørgsmål.

Fasten kan bruges til fordybelse i troen. Man kan afsætte tid til at fordybe sig i særlige dele af troens liv eller og man kan bruge mere tid på bøn, bibellæsning og meditation. Den ekstra tid og opmærksomhed opnåes ved at afholde sig fra ting, der ellers tager fokus.

Særligt meditationer over Bibelens tekster kan være med til at åbne hjertet for Guds tiltale og Guds nærvær. Guds ord har en skabende kraft, og i Guds ord ser vi, hvem Gud er.

Uanset om fasten er afholdenhed fra mad eller ønsket om at afsætte mere tid til bøn og meditation, er fasten aldrig en gerning, som i sig selv bringer os tættere på Gud. Men ved at gå ind i fastens afholdenhed kan man skabe et rum og en ro, som gør, at man kommer tættere på sit eget hjerte. Og i den ro kan hjertet blive stille for, hvad Gud vil sige.

Jesus fremhæver fasten og opfordrer sine disciple til at faste. Jesus giver dog ingen specifik anvisning på, hvordan man skal faste. Men faste har grundlæggende at gøre med afholdenhed. Her lægges noget til side for at fremme et større formål.

Brug af fastefolderen:

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.

Til hver dag i fasten er der en meditation og en tilhørende bøn. Meditationerne er inspireret af teksten fra Korintherbrevet kap. 13.

Start hver meditation med at finde et roligt sted og sæt dig ned. Læs teksten fra Korintherbrevet en eller to gange - gerne højt for dig selv. Læs meditationen og tillad dig selv lidt stilhed. Læs og bed dagens bøn og giv igen plads for stilhed. I stilheden kan du åbne dit hjerte for Guds nærvær. Afslut med en kort bøn eller Fadervor.

God faste!

HVAD MED KÆRLIGHEDEN?

(Korintherbrevet kap. 13)



Meditation og bøn
Fasten 2018

Om jeg taler med menneskers og engles tunger, men ikke har kærlighed ...

Det danske ord "kærlighed" har en meget bred betydning. Man kan elske gulerødder, men også elske sin kone. Det kan være svært, at forholde sig til ordet, netop fordi det er så bredt. Det græske sprog er mere præcist. Her er der flere ord for kærlighed. Der er ét ord, som beskriver kærlighed til en ven, et andet, som beskriver kærlighed i familien, og et tredje for kærlighed til en partner. Endelig er der ordet *Agape*, som betegner den uselviske og selvopofrende kærlighed.

1. Korintherbrev kapitel 13 kaldes også "kærlighedens højsang". Kapitlet beskriver den særlige *Agape*-kærlighed. Vi får her at vide, at livet nødvendigvis må indeholde også denne form for kærlighed. For uden den er vi ingenting, og det gode, vi ellers gør og siger, bliver tomt og hult.

- Vi kan have talegaver og evner til at forandre verden, men stadig være ingenting uden kærlighed.

- Vi kan vide alt, hvad der er at vide, endda kende fremtiden, men uden kærlighed er det intet.

- Vi kan være gavmilde og give det hele væk, gøre gode gerninger fra nu af og resten af livet, men uden kærlighed, betyder det ingenting.

Det er altså helt afgørende med *Agape*-kærlighed. Vi må have fat i den, og vi må leve den.

Bibelen fortæller, at Gud er *Agape*. Kærlighed er Guds karakter. Det var af kærlighed og i kærlighed og med kærlighed, at Gud udtænkte sin frelsesplan. Det var af kærlighed, at Jesus kom til jorden. Det var kærlighed, han viste mennesker han mødte. Kærlighed drev Jesus til korset og kærligheds kraft oprejste Jesus på opstandelsens morgen. Jesus er kærlighed. Den, der altså har Jesus, har kærlighed.

Vi er altså kaldet til, at lade *Agape*-kærligheden fylde os og lade den gennemstrømme vore handlinger. Jesus elskede os, og sådan skal også vi elske hinanden. Alle begreber og ord og tanker om Gud må i lyset af Jesus, og dermed ses igennem kærlighedens linse. I Bibelen er det tydeligt, at man ikke kan hævde at elske Gud, hvis man hader sit medmenneske. Vi kaldes altså til at leve og dele kærligheden.

Af Anne Mie Skak Johanson

29. DAG - 14. marts

Meditation: Gud er sand og dog fuld af mystik.

Bøn: Herre, giv mig mod til altid at søge dig, selvom jeg ikke altid forstår.

30. DAG - 15. marts

Meditation: En dag skal vi kende fuldt ud.

Bøn: Herre, tak for paradiset, som jeg har i vente.

31. DAG - 16. marts

Meditation: En dag skal vi se Jesus ansigt til ansigt.

Bøn: Herre, tak for din frelse og evighed.

32. DAG - 17. marts

Meditation: Herren kender mig helt og fuldt.

Bøn: Herre, tak, at hos dig kan jeg være mig selv.

33. DAG - 18. marts

Meditation: Herren kender mig helt og fuldt.

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

34. DAG - 19. marts

Meditation: Gud giver tro.

Bøn: Herre, skænk mig troens gave.

35. DAG - 20. marts

Meditation: Gud giver tro.

Bøn: Herre, hjælp mig til at give troen videre til mennesker omkring mig.

36. DAG - 21. marts

Meditation: Gud giver håb.

Bøn: Herre, tak, at du fylder mig med håb.

37. DAG - 22. marts

Meditation: Gud giver håb.

Bøn: Herre, hjælp mig til at give håbet videre til mennesker omkring mig.

38. DAG - 23. marts

Meditation: Gud er kærlighed.

Bøn: Herre, tak, at jeg kan skjule mig i din kærlighed.

39. DAG - 24. marts

Meditation: Gud er kærlighed.

Bøn: Herre, tak for kærlighedens gave. Hælp mig til at dele kærlighed ud til mennesker omkring mig.

40. DAG - 25. marts

Meditation: Påsken er nær.

Bøn: Herre, tak for tro og håb og kærlighed, som komme til mig i Jesus Kristus.

Ære være Faderen og Sønnen og Helligånden!

Hvordan kan jeg faste?

16. DAG - 1. marts

Meditation: Kærligheden bærer ikke nag.

Bøn: Herre, lad mig være tilgivende.

17. DAG - 2. marts

Meditation: Kærligheden finder ikke sin glæde i uretten.

Bøn: Herre, lær mig at glædes over det som er ret.

18. DAG - 3. marts

Meditation: Kærligheden glæder sig over sandheden.

Bøn: Herre, lad mig leve i sandhed.

19. DAG - 4. marts

Meditation: Kærligheden tåler alt.

Bøn: Herre, tak, at du tåler alt.

20. DAG - 5. marts

Meditation: Kærligheden håber alt.

Bøn: Herre, Tak, at du håber alt godt for mig.

21. DAG - 6. marts

Meditation: Kærligheden udholder alt.

Bøn: Herre, tak, at du udholdte alt for mig.

22. DAG - 7. marts

Meditation: Kærligheden ophører aldrig.

Bøn: Herre, tak, at du er evig og aldrig forsvinder.

23. DAG - 8. marts

Meditation: Erkendelsen af Gud sker stykkevis.

Bøn: Herre, lær mig at acceptere, at jeg ikke forstår alt.

24. DAG - 9. marts

Meditation: Kendskab til Gud i denne verden er stykkevis.

Bøn: Herre, lær mig at acceptere, at jeg ikke ved alt.

25. DAG - 10. marts

Meditation: Herren Jesus er fuldkommen.

Bøn: Herre Jesus, tak og ære være dig.

26. DAG - 11. marts

Meditation: Herren Jesus er fuldkommen.

Bøn: Herre Jesus, kom snart.

27. DAG - 12. marts

Meditation: Herren Jesus er fuldkommen.

Bøn: Herre Jesus, komme dit rige.

28. DAG - 13. marts

Meditation: Gud er sand og dog gådefuld.

Bøn: Herre, giv mig tillid til dig.

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 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, kager eller slik.

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. 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 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 i fastenperioden 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.

Kærligheden

1. Korienterbrev kap. 13

Om jeg så taler med menneskers og engles tunger, men ikke har kærlighed, er jeg et rungende malm og en klingende bjælde. Og om jeg så har profetisk gave og kender alle hemmeligheder og ejer al kundskab og har al tro, så jeg kan flytte bjerge, men ikke har kærlighed, er jeg intet. Og om jeg så uddeler alt, hvad jeg ejer, og giver mit legeme hen til at brændes, men ikke har kærlighed, gavner det mig intet.

Kærligheden er tålmodig,
kærligheden er mild,
den misunder ikke,
kærligheden praler ikke,
bilder sig ikke noget ind.
Den gør intet usømmeligt,
søger ikke sit eget,
hidser sig ikke op,
bærer ikke nag.

Den finder ikke sin glæde i uretten,
men glæder sig ved sandheden.

Den tåler alt, tror alt, håber alt, udholder alt.

Kærligheden hører aldrig op. Profetiske gaver, de skal forgå; tungetale, den skal forstumme; og kundskab, den skal forgå. For vi erkender stykkevis, og vi profeterer stykkevis, men når det fuldkomne kommer, skal det stykkevis forgå. Da jeg var barn, talte jeg som et barn, forstod jeg som et barn, tænkte jeg som et barn. Men da jeg blev voksen, aflagde jeg det barnlige. Endnu ser vi i et spejl, i en gåde, men da skal vi se ansigt til ansigt. Nu erkender jeg stykkevis, men da skal jeg kende fuldt ud, ligesom jeg selv er kendt fuldt ud.

Så bliver da tro, håb, kærlighed, disse tre.
Men størst af dem er kærligheden.

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

1. DAG - 14. februar

Meditation: Det er tid til faste!

Bøn: Herre, tak for tid til fordybelse og stilhed.

Velsign min fastetid.

2. DAG - 15. februar

Meditation: Tale uden kærlighed er rungende.

Bøn: Jeg bekender, min trang til at give svar, uden at nogen spørger efter dem.

3. DAG - 16. februar

Meditation: Tale uden kærlighed er klingende bjælder.

Bøn: Jeg bekender, at mine ord kan være tomme og rungende.

4. DAG - 17. februar

Meditation: Kundskab uden kærlighed er intet.

Bøn: Jeg bekender, lysten til at være klog i egne tanker.

5. DAG - 18. februar

Meditation: Tro uden kærlighed er intet.

Bøn: Jeg bekender, at min tro kan blive hjertekold.

6. DAG - 19. februar

Meditation: Givertjeneste uden kærlighed er tom.

Bøn: Jeg bekender, at jeg ikke kan fortjene mig til din velsignelse.

7. DAG - 20. februar

Meditation: Offer uden kærlighed er intet.

Bøn: Jeg bekender, at jeg ikke kan fortjene mig til din velsignelse.

8. DAG - 21. februar

Meditation: Kærligheden er tålmodig.

Bøn: Herre, giv mig tålmodighed.

9. DAG - 22. februar

Meditation: Kærligheden er mild.

Bøn: Herre, giv mig mildhed.

10. DAG - 23. februar

Meditation: Kærligheden misunder ikke.

Bøn: Herre, lær mig ikke at være misundelig.

11. DAG - 24. februar

Meditation: Kærligheden praler ikke.

Bøn: Herre, lær mig at tale sandt om mig selv.

12. DAG - 25. februar

Meditation: Kærligheden bilder sig ikke noget ind.

Bøn: Herre, lær mig at leve i sandhed.

13. DAG - 26. februar

Meditation: Kærligheden gør intet usømmeligt.

Bøn: Herre, lær mig at leve rent og helligt.

14. DAG - 27. februar

Meditation: Kærligheden søger ikke sit eget.

Bøn: Herre, lær mig kærlighed, som giver af sig selv og tør elske.

15. DAG - 28. februar

Meditation: Kærligheden hidser sig ikke op.

Bøn: Herre, lad mig være tålmodig.