

# 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 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 2. Mosebog kapitel 33.

Start hver meditation med at finde et roligt sted og sæt dig ned. Læs teksten fra 2. Mosebog 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!

# GÅ MED..

(2. Mos 33, 12-23)



## Meditation og bøn

## Fasten 2019

# Gå med...

Ordene "Gå med ..." er hentet fra 2. Mosebog kap. 33 vers 14, hvor Moses desperat råber på Gud og beder om Guds følgeskab på den rejse Guds folk skal ud på. Guds giver Moses og israelitterne det løfte, *at han selv vil gå med dem*. Her er "Gå med ..." altså ord, som handler om Guds trofasthed og om israelitternes store afhængighed af Gud.

Men ordene "Gå med ..." kan give mange andre assosiationer. I forhold til Gud kan ordene være en bøn, hvor vi udtrykker vores ønske om at Gud vil gå med os. Det kan også være vores proklamation af en beslutning om at vandre sammen med Gud gennem livet.

Det kan også handle om den vej, som Gud lægger foran os som mennesker. Den kan være let eller tung at gå. Her kan ordene "Gå med ..." være vores overgivelse til Guds vej for os og bønnen om at få styrke og mod til at gå Guds vej.

Ordene kan også bruges os mennesker imellem som opfordring til at følges. Eller det kan være starten på sætningen, hvor vi siger noget om, hvad vi hver især ønsker at gå med på vores vandring gennem livet; "Gå med glæde", "Gå med forandring", "Gå med håb".

Ordene kan endvidere være starten på en velsignelse, som vi giver til hinanden "Gå med fred", eller det kan være en forbandelse "Gå med dig – skrid".

Alle disse aspekter af "Gå med ..." kan inddrages i årets fastemeditationer. Vores liv er jo en vandring, hvor vi ønsker for hinanden, at vejen går os i møde, vinden er vores ven, solen varme vores kind og Gud holder os i hånden.

*Af Anne Mie Skak Johanson*

## **30. DAG** - 4. april

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

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

## **31. DAG** - 5. april

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

Bøn: Herre, tak for din frelse og evighed.

## **32. DAG** - 6. april

Meditation: Herre, du er fuld af mystik.

Bøn: Herre, lær mig at stole på dig, selv når jeg ikke forstår.

## **33. DAG** - 7. april

Meditation: Herre, du er fuld af mystik.

Bøn: Herre, tak, at der altid er mere at se og erkende hos dig.

## **34. DAG** - 8. april

Meditation: Vi skal vandre i tro.

Bøn: Herre, skænk mig troens gave.

## **35. DAG** - 9. april

Meditation: Vi skal vandre i tro.

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

## **36. DAG** - 10. april

Meditation: Gud er hellig.

Bøn: Herre, lær mig guds frygt.

## **37. DAG** - 11. april

Meditation: Gud er hellig.

Bøn: Herre, lær mig at vandre med guds frygt.

## **38. DAG** - 12. april

Meditation: Gud er hellig.

Bøn: Herre, dig tilhører æren og magten.

## **39. DAG** - 13. april

Meditation: Gud er hellig.

Bøn: Herre, dig tilbeder jeg.

## **40. DAG** - 14. april

Meditation: Påsken er nær.

Bøn: Herre, tak for at du går med. Lær mig at vandre sammen med dig gennem livet.

**Ære være Faderen og Sønnen  
og Helligånden!**

**16. DAG** - 21. marts

Meditation: Herre, du er trofast.

Bøn: Herre, tak for din trofasthed.

**17. DAG** - 22. marts

Meditation: Herre, du er trofast.

Bøn: Herre, lær mig at være trofast som du.

**18. DAG** - 23. marts

Meditation: Herren vil skaffe dig et sted at bo.

Bøn: Herre, må du være min bolig.

**19. DAG** - 24. marts

Meditation: Herre, du hører bøn.

Bøn: Herre, tak, at du også hører mine bønner.

**20. DAG** - 25. marts

Meditation: Herren er fuld af nåde.

Bøn: Herre, tak, at du tilgiver min synd.

**21. DAG** - 26. marts

Meditation: Herren er fuld af nåde.

Bøn: Herre, tak, at du tilgiver sin skyld.

**22. DAG** - 27. marts

Meditation: Herre, du kender mig.

Bøn: Herre, tak, at du kender mine udfordringer.

**23. DAG** - 28. marts

Meditation: Herre, du kender mig.

Bøn: Herre, tak, at du kender mine styrker.

**24. DAG** - 29. marts

Meditation: Herre, du kender mig.

Bøn: Herre, tak, at du kender min vej.

**25. DAG** - 30. marts

Meditation: Herre åbenbarer sig for os i Jesus.

Bøn: Herre Jesus, tak, at du kom til denne jord.

**26. DAG** - 31. marts

Meditation: Jesus er Guds udtrykte billede.

Bøn: Herre Jesus, lær mig i dig at se hvem Gud er.

**27. DAG** - 1. april

Meditation: Herren vil, at vi skal kende ham.

Bøn: Herre, tak at du ikke lade os uvidende om hvem du er.

**28. DAG** - 2. april

Meditation: Herren vil at vi skal kende hans skønhed.

Bøn: Herre, tak for din herlighed og skønhed.

**29. DAG** - 3. april

Meditation: Herre, du er almægtig.

Bøn: Herre, lad din vilje ske.

# 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 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.

# Gå med ...

## 2. Mosebog kapitel 33 vers 12- 23

Moses sagde til Herren: »Se, du siger til mig, at jeg skal føre dette folk op, men du har ikke fortalt mig, hvem du vil sende med mig; og dog har du selv sagt: »Jeg kender dig ved navn, du har fundet nåde for mine øjne«. Hvis jeg virkelig har fundet nåde for dine øjne, så kundgør mig din vej, og lad mig kende dig, så jeg kan bevare din velvilje. Husk på, at dette folk er dit folk!«

Han svarede: »Jeg vil selv gå med og skaffe dig et sted at bo.« Moses svarede: »Ja, hvis du ikke selv går med, skal du ikke føre os op herfra. Og hvordan kan man overhovedet vide, at jeg og dit folk har fundet nåde for dine øjne, medmindre du går med os, og jeg og dit folk bliver begunstiget frem for alle andre folk på jorden?« Herren svarede Moses: »Også det, du her siger, vil jeg gøre, for du har fundet nåde for mine øjne, og jeg kender dig ved navn.«

Da sagde Moses: »Lad mig dog se din herlighed!« Herren svarede: »Jeg vil lade al min skønhed gå forbi dig, og jeg vil udråbe Herrens navn foran dig. Jeg viser nåde, mod hvem jeg vil, og forbarmer mig, over hvem jeg vil.« Men han sagde: »Du får ikke lov at se mit ansigt, for intet menneske kan se mig og beholde livet.« Og Herren sagde: »Her hos mig er der et sted; stil dig på klippen. Når min herlighed går forbi, stiller jeg dig i klippespalten og dækker med hånden for dig, til jeg er kommet forbi. Derefter tager jeg min hånd væk, så du får mig at se fra ryggen. Mit ansigt må ingen se.«

---

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

### 1. DAG - 6. marts

Meditation: Det er tid til faste!

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

Velsign min fastetid.

### 2. DAG - 7. marts

Meditation: Herre tak for dine løfter.

Bøn: Jeg bekender, min trang til vil gå mine egne veje, uden at spørge om du går med.

### 3. DAG - 8. marts

Meditation: Herre lær mig dine veje.

Bøn: Jeg bekender, at mine veje ikke altid stemmer overens med dine veje for mig.

### 4. DAG - 9. marts

Meditation: Herre, du kender mig ved navn.

Bøn: Herre, hjælp mig til at vide mig elsket af dig.

### 5. DAG - 10. marts

Meditation: Herre, du giver nåde.

Bøn: Herre, lær mig at leve af din nåde.

### 6. DAG - 11. marts

Meditation: Herre, kundgør mig dine veje.

Bøn: Herre, lad mig lytte til dit ord.

### 7. DAG - 12. marts

Meditation: Herre, du lader mig kende dig.

Bøn: Herre, hjælp mig til at kende dig bedre.

### 8. DAG - 13. marts

Meditation: Herre, du viser mig velvilje.

Bøn: Herre, tak for din velvilje mod mig.

### 9. DAG - 14. marts

Meditation: Herre, du viser mig velvilje.

Bøn: Herre, lær mig at hvile i din velvilje.

### 10. DAG - 15. marts

Meditation: Herre, du bevarer din velvilje mod mig.

Bøn: Herre, lær mig at leve og tjene ud af din velvilje mod mig.

### 11. DAG - 16. marts

Meditation: Herre, tak at du viser velvilje mod os mennesker.

Bøn: Herre, lær mig at dele de gode nyheder om din velvilje med andre.

### 12. DAG - 17. marts

Meditation: Gud, tak for at du har udvalgt dig et ejendomsfolk.

Bøn: Herre, lær mig, at jeg også er en af dine.

### 13. DAG - 18. marts

Meditation: Gud, du er konge til evig tid.

Bøn: Herre, dig være ære og lov og tak.

### 14. DAG - 19. marts

Meditation: Herren, vil selv gå med.

Bøn: Herre, tak at du aldrig forlader mig.

### 15. DAG - 20. marts

Meditation: Herren vandrer sammen med mig.

Bøn: Herre, tak for dit nærvær i mit liv.