

# 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 sætte tid af 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 kan 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. 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, eftertænksomhed, 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 tre tekster, der alle handler om at være budbringere.

Start hver meditation med at finde et roligt sted. Læs alle teksterne eller en af dem én 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!

# Hvor herligt lyder budbringerens fodtrin!

(Esaja's bog kap. 52 vers 7)



## Meditation og bøn Fasten 2023

# Budbringere, der bringer glædesbud

I år handler fastefolderens tre tekster om at være budbringere for gode nyheder.

Profeten Esajas profeterede om en tid, hvor budbringere skulle komme med glædelige og gode nyheder til et trist og forladt land. Esajas forudsagde, at Juda ville komme til at ligge i ruiner, men efter en lang og udmattende tid ville der igen komme fred og befrielse til landet. I profetien er det næsten som om Esajas kan høre nyhedsbærernes fodtrin, når de løber på de judæiske bjergsider for at nå frem til folket med gode nyheder. Frelsen er på vej!

Profetien handler om Guds folk Israel, men endnu mere er den en forudsigelse af Jesus komme til verden.

For dén der kommer med fred, befrielse, glæde, trøst og redning er Jesus Kristus. Da han kom til jorden fortalte han gode nyheder og han var gode nyheder. Jesus er både budbringeren og budskabet. Jeg ved ikke om man kan høre Jesu fodtrin, men hvis man kunne, ville det være en dejlig lyd. For når han kommer til os mennesker forandres alting. Der kommer håb og fred selvom alting omkring er ruiner. Det er virkelige gode nyheder, når Jesus kommer til os.

Jesus kalder sine disciple og os til at være budbringere for de gode nyheder. Vi skal gå ud - ud i hele verden - ud for at dele godt nyt. I ord og handling skal budskabet om den Jesus, som har al magt i himmelen og på jorden, han som besejrede mørket og døden og som bringer håb og liv deles med alle. Lyden af fortrinene fra sådanne budbringere, der bringer ord om og fra Jesus er dejlige.

Himmeriget er i Jesus kommet nær. Og det er et kraftfuldt rige. Der, hvor det udbredes, bekæmper det mørke, død, uretfærdighed, ondskab og des lige og det går ikke altid stille af. Vi kaldes til at gå ud med og prædike om det rige. Det smukke er, at vi som efterfølgere har fået del i freden, befrielsen og glæden helt gratis. Vi har fået det for ingenting. Derfor kan og skal vi også give det videre for ingenting.

Af Anne Mie Skak Johanson

29. DAG - 22. marts

Meditation: Jesus lærte disciplene om Guds vej.

Bøn: Herre, lær mig at give det du har lært mig videre.

30. DAG - 23. marts

Meditation: Jesus er med alle dage, indtil verdens ende.

Bøn: Herre, tak at du går med - alle dage.

31. DAG - 24. marts

Meditation: Jesus er med alle dage, indtil verdens ende.

Bøn: Herre, tak at jeg må hvile din hånd.

32. DAG - 25. marts

Meditation: Jesus er med alle dage, indtil verdens ende.

Bøn: Herre, tak at du altid er trofast og aldrig giver op.

Fra Mattæusevangeliet kap. 10 vers 7-8

33. DAG - 26. marts

Meditation: Jesus kalder - gå ud og prædik

Bøn: Herre, giv mig mod til at gå ud - ud af egen trykzone - og dele godt nyt med mennesker.

34. DAG - 27. marts

Meditation: Himmeriget er kommet nær!

Bøn: Herre, lad dit rige komme og din vilje ske.

35. DAG - 28. marts

Meditation: Himmeriget er kommet nær!

Bøn: Herre, lad rigets kraft bryde igennem.

36. DAG - 29. marts

Meditation: Jesus gav det hele - for intet

Bøn: Herre, tak for din død og opstandelse.

37. DAG - 30. marts

Meditation: Jesus gav det hele - for intet

Bøn: Herre, tak for frelse og nyt liv.

38. DAG - 31. marts

Meditation: Jesus gav det hele - for intet

Bøn: Herre, lad mig ved din Ånd få kraft til at give - for intet.

39. DAG - 1. april

Meditation: Påsken er nær.

Bøn: Herre, åben mit hjerte for denne store højtid.

40. DAG - 2. april

Meditation: Påsken er nær.

Bøn: Herre, tak at budskabet om dig er et glædesbudskab. Lad også mig være budbringer for det.

Vor Herre Jesu Kristi nåde, og Guds kærlighed  
og Helligåndens fællesskab være med og alle!

Amen

17. DAG - 10. marts  
Meditation: Herrens arm er hellig.  
Bøn: Herre, lær mig at leve helligt.

18. DAG - 11. marts  
Meditation: Hele den vide jord skal se vor Guds frelse.  
Bøn: Herre, tak at din frelse er for hele verden. Skab fred i vores verden.

19. DAG - 12. marts  
Meditation: Hele den vide jord skal se vor Guds frelse.  
Bøn: Herre, giv mig blik for verden og alt det du har skabt.

Fra Mattæusevangeliet kap. 28 vers 18-20

20. DAG - 13. marts  
Meditation: Jesus kommer hen til sine disciplene.  
Bøn: Herre, tak at du kommer til mig.

21. DAG - 14. marts  
Meditation: Jesus har et budskab til sine disciple  
Bøn: Herre, tak at du kalder på mig.

22. DAG - 15. marts  
Meditation: Jesus har al magt i himlen og på jorden.  
Bøn: Herre, tak at du bærer alle ting i din hånd.

23. DAG - 16. marts  
Meditation: Jesus kalder disciplene til at gå.  
Bøn: Herre, giv mig villige fødder.

24. DAG - 17. marts  
Meditation: Jesus kalder disciplene til at gå.  
Bøn: Herre, lær mig at gå derhen, hvor du vil at jeg skal være.

25. DAG - 18. marts  
Meditation: Jesus ønsker disciple blandt alle folkeslag.  
Bøn: Herre, lad ordet om dig og din frelse nå ud til alle verdenshjørner.

26. DAG - 19. marts  
Meditation: Faderen og Sønnen og Helligånden.  
Bøn: Herre, tak for din åbenbaring.

27. DAG - 20. marts  
Meditation: Faderen og Sønnen og Helligånden.  
Bøn: Herre, lær mig mere om mysteriet i treenigheden.

28. DAG - 21. marts  
Meditation: Jesus lærte disciplene om Guds vej.  
Bøn: Herre, giv mig at følge det, som du har lært mig.

# Hvordan kan jeg faste?

Den strengeste form for faste er den, hvor man ikke spiser og kun drikker vand. Det er dog langt fra almindeligt og ikke særligt anbefalelsesværdigt at faste på denne måde i flere dage. De fleste faster ved at skærer ned på antallet af måltider eller ved at man holder sig fra bestemte slags fødevarer. Det er også udbredt at faste fra nydelsesmidler som for eksempel alkohol, kager eller slik.

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, internet eller facebook. Også den sociale faste kan være fastens fokus; at man faster fra egne behov og i stedet hjælper næsten.

Det vigtigste ved fasten er, at når der fastes fra noget, så er det for at give plads til noget andet.

Før du begynder, er det godt, at finde dit formål med fasten. Hvad vil du søge Gud for? Hvad vil du gerne lære mere om? Samtidig skal du finde ud af, hvad du har lyst til at faste fra eller faste til. Det skal give mening og være muligt at gennemføre.

Når du skal vælge, hvad du vil faste fra/til, er der mange muligheder:

- Afstå 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 aften i ugen i fasten til at læse i Bibelen eller i anden opbyggelig litteratur.
- Vælg en faste, hvor du hver dag går en tur, hvor bøn og åbenhed for Guds tiltale er i fokus.
- Afstå fra at købe tøj eller ting under fasten.

# Budbringer

Hvor herligt lyder budbringerens fodtrin hen over bjergene! Han forkynder fred, han bringer godt budskab og forkynder frelse. Han siger til Zion: "Din Gud er konge."

Hør, dine vægtene løfter røsten, de jubler i kor, for med egne øjne ser de Herren vende hjem til Zion.

Bryd ud i jublende kor, Jerusalems ruiner! For Herren trøster sit folk, han har løskøbt Jerusalem. Herren har blottet sin hellige arm for øjnene af alle folkene, hele den vide jord skal se vor Guds frelse.

Esajas Bog kap. 52 vers 7-10

Jesus kom hen og talte til dem og sagde: "Mig er givet al magt i himlen og på jorden. Gå derfor hen og gør alle folkeslagene til mine disciple, idet I døber dem i Faderens og Sønnens og Helligåndens navn, og idet I lærer dem at holde alt det, som jeg har befalet jer. Og se, jeg er med jer alle dage indtil verdens ende."

Mattæusevangeliet kap. 28 vers 18-20

Jesus sagde: Gå ud og prædik: Himmeriget er kommet nær! Helbred syge, opvæk døde, gør spedalske rene, driv dæmoner ud. I har fået det for intet, giv det for intet.

Mattæusevangeliet kap. 10 vers 7-8

---

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

Fra Esajas Bog kap. 52 vers 7-10

1. DAG - 22. februar  
Meditation: Det er tid til faste!  
Bøn: Herre, tak for tid til fordybelse og stilhed.

2. DAG - 23. februar  
Meditation: Herre, du kommer til mig - der hvor jeg er.  
Bøn: Herre, hjælp mig til at vide, at du er nær.

3. DAG - 24. februar  
Meditation: Herre, du kommer med fred.  
Bøn: Herre, lær mig at give plads til dig.

4. DAG - 25. februar  
Meditation: Herre, du kommer med godt budskab.  
Bøn: Herre, hjælp mig til at lytte til dig.

5. DAG - 26. februar  
Meditation: Herre, du bringer frelse.  
Bøn: Herre, lær mig at stole på din frelse.

6. DAG - 27. februar  
Meditation: Herre, du er konge.  
Bøn: Herre, vær også konge i mit liv.

7. DAG - 28. februar  
Meditation: Herrens vægtene løfte røsten.  
Bøn: Herre, lad også min stemme bringe håb.

8. DAG - 1. marts  
Meditation: Herrens vægtene løfte røsten.  
Bøn: Herre, lad også mine ord bringe glæde.

9. DAG - 2. marts  
Meditation: Vægterne ser Herrens frelse.  
Bøn: Herre, giv mig troens øjne, der ser med håb og tro.

10. DAG - 3. marts  
Meditation: Herren vil samle sit folk.  
Bøn: Herre, lad mig være med til at samle.

11. DAG - 4. marts  
Meditation: Herren vil samle sit folk.  
Bøn: Herre, tak at du ønsker at alle samles hos dig.

12. DAG - 5. marts  
Meditation: Folkene skal juble over Herrens frelse.  
Bøn: Herre, fyld også mit hjerte med glæde.

13. DAG - 6. marts  
Meditation: Gud genopbygger ruiner  
Bøn: Herre, kom og opbyg det, der er faldet sammen i mit liv.

14. DAG - 7. marts  
Meditation: Herren trøster sit folk.  
Bøn: Herre, kom til mig med din trøst

15. DAG - 8. marts  
Meditation: Herren trøster sit folk.  
Bøn: Herre, lad mig være en, der trøster andre.

16. DAG - 9. marts  
Meditation: Herrens arm er hellig.  
Bøn: Herre, lær mig, at du er hellig.