

Faste i Bibelen

I Det Gamle Testamente læser vi ofte om faste i forbindelse med ulykker og modgang. Israelitterne fastede for at bevæge Gud til at gribe ind og give bedre tider til folket. Også i forbindelse med sorg blev der fastet, som for eksempel da Saul døde.

Der er dog også andre typer af faste. Da Moses modtager de 10 bud fra Gud faster han, ligesom Jesus senere gør det, i 40 dage. Da Moses efter fasten kommer ned fra bjerget, ser israelitterne, at han er forandret. Det stråler fra hans ansigt. Fasten havde gjort noget ved ham. Og netop det fasten gør, er vigtigt. For fasten er til for at skabe et tættere fællesskab med Gud.

Profeten Esajas omtaler en anden slags faste. Han kalder til en social faste. Her er faste det aktivt at hjælpe den, der er i nød. Social faste er at handle og praktisk udvise næstekærlighed og barmhjertighed. Fastens resultat er her både til gavn for næsten som hjælpes, men giver også den fastende lys over livet, lægedom og Guds nærvær.

I Det Nye Testamente læser vi, at Jesus fastede 40 dage i ørkenen. Her handler fasten om at modtage ånden og få kræfter til at tage afstand fra det onde. I denne faste tager man afstand fra forbrug og arbejder for at modtage Ånden og hvile i Guds nærvær.

Fasten kan også misbruges. I Det Nye Testamente anklager Jesus i bjergprædiken farisæerne for at faste, kun for deres egen skyld. Det er et show off. Farisæerne bruger fasten til at vise omverdenen, hvor troende, de er. Jesus kalder dem hyklere. Her er han meget hård og gør op med den udadvendte faste. Fasten skal være opbyggelig og hjælpe os med at søge ind til Gud.

Min sjæl pris Herren!

(Salme 103)



Meditation og bøn Fasten 2020

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 Bjergprædiken i Det Nye Testamente, siger Jesus "Når I faster ...". I denne tale præsenterer Jesus det, som kendetegner faste: en enkel livsstil med mådehold på menuen, bøn og opprioritering af det åndelige liv samt et 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 Gud.

"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 - 27. marts

Meditation: Herrens frygt er visdoms begyndelse.
Bøn: Herre, lær mig guds frygtens sande væsen.

32. DAG - 28. marts

Meditation: Jesus, tak for at du tog min synd.
Bøn: Tilgiv min synd, Herre Jesus.

33. DAG - 29. marts

Meditation: Jesus, tak at du tilintetgjorde syndens magt. Bøn: Herre, lad mig hvile i din tilgivelse.

34. DAG - 30. marts

Meditation: Gud er min himmelske fader.
Bøn: Herre, lær mig barnekår.

35. DAG - 31. marts

Meditation: Det er godt at hvile i Faderens hænder.
Bøn: Herren, tak at vi må kaldes dine børn og vi er det.

36. DAG - 1. april

Meditation: Himmel og jord skal prise Herren.
Bøn: Herre, modtag min lovprisning

37. DAG - 2. april

Meditation: Herren har al magt i himmel og på jord.
Bøn: Herre, komme dit rige

38. DAG - 3. april

Meditation: Jesus navn er over alle navne
Bøn: Jesus, tak fordi du gav dit liv for mig.

39. DAG - 4. april

Meditation: Helligånden være lov, tak og pris.
Bøn: Fyld mig Herre, med din Ånd.

40. DAG - 5. april

Meditation: Min sjæl, pris Herren
Bøn: Tak Herre, du er i sandhed god.

Fakta om fastetiden

Kirkeårets faste er en optakt og forberedelse op til påsken. Fasten varer i 40 dage, fra askeonsdag til lørdag før palmesøndag (hvis søndagene ikke tælles med som fastedage - så frem til lørdag før påskedag). Askeonsdag er onsdagen efter fastelavnssøndag. Navnet stammer fra udtrykket i sæk og aske, som bruges flere steder i Bibelen, hvor sørgende folk har klædt sig i sæk og aske som tegn på deres sorg. Fastetiden er forberedelse men også en påmindelse om Jesu 40 dage i ørkenen.

17. DAG - 13. marts

Meditation: Gud er fra evighed til evighed.

Bøn: Herre, tak for din trofasthed mod dit folk.

18. DAG - 14. marts

Meditation: Herren leder af rette veje.

Bøn: Herre, vis mig din vej

19. DAG - 15. marts

Meditation: Gud er levende og virkende.

Bøn: Herre, vis mig, hvor du bevæger dig.

20. DAG - 16. marts

Meditation: Herren er barmhjertig.

Bøn: Lad folkeslagene se din barmhjertighed Gud.

21. DAG - 17. marts

Meditation: Herren er nådig.

Bøn: Lad folkeslagene se din nåde Gud.

22. DAG - 18. marts

Meditation: Herren er rig på tilgivelse.

Bøn: Herre, tak fordi du er sen til vrede.

23. DAG - 19. marts

Meditation: Herren er trofasthed.

Bøn: Herre, tak for din trofasthed.

24. DAG - 20. marts

Meditation: Herren er trofast mod mig.

Bøn: Herre, hjælp mig at stole på dig.

25. DAG - 21. marts

Meditation: Herren fordømmer ingen.

Bøn: Vis mig din nåde, Herre.

26. DAG - 22. marts

Meditation: Herren genoprette det ødelagte.

Bøn: Herre, send din genoprettende kraft til mig.

27. DAG - 23. marts

Meditation: Herren gengælder os ikke vore synder.

Bøn: Tak Herre for din uendelige godhed.

28. DAG - 24. marts

Meditation: Himlene fortæller om Guds storhed.

Bøn: Herre, tak for din skaberkaft

29. DAG - 25. marts

Meditation: Jorden og alt det skabte skal prise Herren. Bøn: Herre, bevar og genopret din skabning.

30. DAG - 26. marts

Meditation: Stor er Herrens nåde

Bøn: Herre giv mit et nådefuldt hjerte.

Hvordan kan jeg faste?

Før du begynder, er det vigtigt, du finder ud af 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.

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.
- Vælg TV'et fra eller nedsæt forbruget i fasten
- Afsæt en fast aften i ugen gennem fasten til at læse i Bibelen eller anden opbyggelig litteratur.
- Gør hver fredag i fasten til langfredag, og fast eller spis mindre, og gør hver søndag til påskedag, og marker dagen med festmad og vin.
- Vælg en energifaste, hvor du skære ned for dit forbrug af el og elektriske maskiner, vask op i hånden, sluk for lyset, cykel i stedet for at tage bilen osv.
- Gå alle dine ejendele igennem og smid det ud (eller aflever det i en genbrugsbutik), som du ikke har brugt i det forløbne år.
- Lad din faste være, at du hver dag gør en god gerning mod et andet menneske

Meditation og bøn

*Min sjæl, pris Herren,
alt i mig skal prise hans hellige navn.
Min sjæl, pris Herren,
glem ikke hans velgerninger!
Han tilgiver al din skyld,
helbreder alle dine sygdomme.
Han udfrier dit liv fra graven,
han kroner dig med godhed og barmhjertighed.
Han mætter dit liv med gode gaver,
du bliver ung igen som en ørn.*

*Herren øver retfærdighed
og ret mod alle undertrykte.
Han kundgjorde Moses sine veje
og israelitterne sine gerninger.
Herren er barmhjertig og nådig,
sen til vrede og rig på troskab.
Han anklager ikke for evigt
og vredes ikke for altid;
han gengælder os ikke vore synder
og lønner os ikke efter vor skyld
Så høj som himlen er over jorden,
så stor er hans nåde mod dem, der frygter ham;
så langt som øst ligger fra vest,
så langt har han fjernet vore synder fra os.
Som en far er barmhjertig mod sine børn,
er Herren barmhjertig mod dem,
der frygter ham.*

*Pris Herren, I hans engle,
I stærke krigere, der udfører hans befaling
i lydighed mod hans ord.
Pris Herren, alle hans hære,
hans tjenere, der udfører hans vilje.
Pris Herren, alle hans skaberværker
overalt i hans rige.
Min sjæl pris Herren!*

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

1. DAG - 26. februar
Meditation: Min sjæl, pris Herren.
Bøn: Herre, lær mig lovprisningens væsen.

2. DAG - 27. februar
Meditation: Alt i mig skal prise Herren.
Bøn: Herre, lad alt i mig prise dig.

3. DAG - 28. februar
Meditation: Herrens navn er helligt!
Bøn: Herren, lad mig frygte dit hellige navn.

4. DAG - 29. februar
Meditation: Lovpriset være Herren.
Bøn: Herre, lad alle mennesker prise dit navn.

5. DAG - 1. marts
Meditation: Herren gør alle ting vel.
Bøn: Herre, lad mig aldrig glemme dine velsignelser.

6. DAG - 2. marts
Meditation: Herren tilgiver.
Bøn: Herren, tak for din tilgivelse.

7. DAG - 3. marts
Meditation: Herren helbreder.
Bøn: Herren, vær du min hlebreder.

8. DAG - 4. marts
Meditation: Jesus er opstandelsen og livet.
Bøn: Herre, tak at det evige liv er i dig.

9. DAG - 5. marts
Meditation: Herren udfrier fra graven.
Bøn: Herre, lær mig at stole trygt på dig.

10. DAG - 6. marts
Meditation: Herren kroner med godhed
Bøn: Herre, lad din godhed komme over mig

11. DAG - 7. marts
Meditation: Herren kroner med barmhjertighed.
Bøn: Herren, lad din barmhjertighed komme over mig.

12. DAG - 8. marts
Meditation: Vi mættes ved Herrens bord.
Bøn: Herre, tak for dine gode gaver.

13. DAG - 9. marts
Meditation: Herren gør alle ting nyt.
Bøn: Herre, forny dit folk

14. DAG - 10. marts
Meditation: Helligånden fornyer
Bøn: Herre, giv nyt håb og ny tro til dit folk

15. DAG - 11. marts
Meditation: Retfærdighed er Herrens vej.
Bøn: Herre, lad din retfærdighed vinde frem.

16. DAG - 12. marts
Meditation: Herren øver ret mod alle undertrykte.
Bøn: Herre udfri de undertrykte.