

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, 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 Johannesevangeliet kap. 15, versene 1 - 8.

Start hver meditation med at finde et roligt sted. Læs teksten 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!

Det sande vintræ

(Johs 15, 1-8)



Meditation og bøn Fasten 2024

Det sande vintræ

Vindruen er en fantastisk frugt. Synet af modne vindruer er skønt. Druen kan nydes som frisk frugt, saft, vin eller rosiner, noget der glæder de fleste. På et vintræ er der smukke blade men det er frugten, der er det fineste ved vintræet.

Jesus taler om sig selv som det sande vintræ. Dem der følger ham er som grenene på dette vintræ, grene som bærer frugt. Pointen er at træ og grene er ét, og kun ved at være på træet kan grenene frembringe druer.

Jesu lignelse handler altså om det tætte forhold der er mellem ham selv og hans disciple. Der er en enhed som er lige så tæt som et træs forbindelse til træets grene.

Vores primære identitet og selvforståelse som kristne er, at vi er forbundne med Jesus. Vi er ét med ham i tro og liv. Vi er dermed ikke sat til at skulle bære os selv og vores liv og identitet. Vi er i stedet kaldet til at være grene på vintræet. Jesus-grene bæres af Jesus, og er podede ind på det livstræ, som Jesus er.

Som grene, er den der følger Jesus, kaldet til at bære frugt. Saften, der strømme gennem træet, skal også være den kraft der frembringer druer på træets grene. Jesus livgivende Ånd og hans levende ord skal strømme frit, sådan at dem, der følger ham kan bære frugt.

Det er Jesus, der bærer os og giver vores liv mål, retning. Det er Jesu kraft der frembringer frugt i vores liv.

Når gartneren skal passe og pleje et vintræ bruger han en kniv til at skære de tørre grene væk. Samtidig passer og plejer han de grene som er svage. Sådan er det også i den åndelige verden. Herren både tugter og trøster for at grene kan bære meget frugt.

Af Anne Mie Skak Johanson

27. DAG - 11. marts

Meditation: Herre, uden dig er tjenesten tom.

Bøn: Herre fyld mig med din kraft.

28. DAG - 12. marts

Meditation: Den der bliver i Jesus, bærer megen frugt. Bøn: Herre, hjælp mig til at blive i dig.

29. DAG - 13. marts

Meditation: Herre, skilt fra dig, kan vi intet gøre.

Bøn: Herre, giv mig at være i dig.

30. DAG - 14. marts

Meditation: Herre, skilt fra dig er der intet liv.

Bøn: Herre, giv mig nåde til at blive i dig.

31. DAG - 15. marts

Meditation: Herre, du har livets ord.

Bøn: Herre, lad mig blive i dit ord.

32. DAG - 16. marts

Meditation: Herre, du har livets ord.

Bøn: Herre, lad dit ord blive i mig.

33. DAG - 17. marts

Meditation: Herre, tak at du lytter til min bøn.

Bøn: Herre, giv mig bønnens gave.

34. DAG - 18. marts

Meditation: Herre, tak at du lytter til min bøn.

Bøn: Herre, giv mig bønnens udholdenhed.

35. DAG - 19. marts

Meditation: Herre, du hører min bøn.

Bøn: Herre, giv mig tro til at bede.

36. DAG - 20. marts

Meditation: Herre, du er herlig.

Bøn: Herre, herliggør dig i mit liv.

37. DAG - 21. marts

Meditation: Herre, du er herlig.

Bøn: Herre, herliggør dig i min tjeneste.

38. DAG - 22. marts

Meditation: Herre, du er herlig.

Bøn: Herre, lær mig at leve mit liv i dig.

39. DAG - 23. marts

Meditation: Påsken er nær.

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

40. DAG - 24. marts

Meditation: Påsken er nær.

Bøn: Herre, lær mig at vandre i fællesskab med dig.

14. DAG - 27. februar

Meditation: Jesus, du er vintræet.

Bøn: Herre, lær mig at se, at jeg er i dig.

15. DAG - 28. februar

Meditation: Herre, tak for enhed med dig.

Bøn: Herre, jeg hengiver mig til dig.

16. DAG - 29. februar

Meditation: Herre, tak for din trofasthed

Bøn: Herre, tak, at du er hos mig.

17. DAG - 1. marts

Meditation: Herre, du er kilden til liv.

Bøn: Herre, lev i mig.

18. DAG - 2. marts

Meditation: Herre, du er livskraft.

Bøn: Herre, lad mig se, at du er livets kilde.

19. DAG - 3. marts

Meditation: Herre, du er livskraft.

Bøn: Herre, lad mig se, at du er tjenestens kilde.

20. DAG - 4. marts

Meditation: Herre, du skaber frugt i mit liv.

Bøn: Herre, lær mig at give din Ånd plads.

21. DAG - 5. marts

Meditation: Herren, du skaber frugt i mit liv.

Bøn: Herre, hjælpe mig til at lade dig komme til.

22. DAG - 6. marts

Meditation: Herren, i dig er liv.

Bøn: Herre, hjælp mig til at blive i dig.

23. DAG - 7. marts

Meditation: Herren, du giver liv.

Bøn: Herre, du er den der giver livskraft til at bære frugt.

24. DAG - 8. marts

Meditation: Herre, dit liv skaber liv i mig.

Bøn: Herre, fyld mig med dit liv.

25. DAG - 9. marts

Meditation: Herre, tak, at du bærer mig i alle ting.

Bøn: Herre, skab dit liv og din frugt i mig.

26. DAG - 10. marts

Meditation: Herre, uden dig er livet tomt.

Bøn: Herre, fyld mig med din Ånd.

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 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, tager på en lille vandring, hvor bøn og åbenhed for Guds tiltale er i fokus.

Det sande vintræ

Johs. 15, 1-8

Jeg er det sande vintræ, og min fader er vingårdsmænden. Hver gren på mig, som ikke bærer frugt, den fjerner han, og hver gren, som bærer frugt, den rensen han, for at den skal bære mere frugt.

I er allerede rene på grund af det ord, jeg har talt til jer.

Bliv i mig, og jeg bliver i jer. Ligesom en gren ikke kan bære frugt af sig selv, men kun når den bliver på vintræet, sådan kan I det heller ikke, hvis I ikke bliver i mig.

Jeg er vintræet, I er grenene. Den, der bliver i mig, og jeg i ham, han bærer megen frugt; for skilt fra mig kan I slet intet gøre.

Den, der ikke bliver i mig, kastes væk som en gren og visner; man samler dem sammen og kaster dem i ilden, og de bliver brændt.

Hvis I bliver i mig, og mine ord bliver i jer, så bed om, hvad I vil, og I skal få det. Derved herliggøres min fader, at I bærer megen frugt og bliver mine disciple.

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.

2. DAG - 15. februar

Meditation: Herre, du er.

Bøn: Herre, hjælp mig til at forstå, at du er den du siger du er.

3. DAG - 16. februar

Meditation: Herre, du er den sande.

Bøn: Herre, jeg overgiver mig til din sandhed.

4. DAG - 17. februar

Meditation: Herre, du er sandhed.

Bøn: Herre, hjælp mig til at kende din sandhed.

5. DAG - 18. februar

Meditation: Herre, du er det sande vintræ

Bøn: Herre, giv mig liv og kraft fra dig.

6. DAG - 19. februar

Meditation: Gud fader, du giver liv til alt.

Bøn: Herre, lær mig at hengive mig til dig.

7. DAG - 20. februar

Meditation: Gud Fader, du som styrer alt.

Bøn: Herre, lær mig at stole på dig.

8. DAG - 21. februar

Meditation: Som gren på vintræet.

Bøn: Herre, tak at du forbinder dig til mig.

9. DAG - 22. februar

Meditation: Grene uden frugt fjernes.

Bøn: Herre, jeg bekender at jeg ikke altid søger kraft fra dig.

10. DAG - 23. februar

Meditation: Herre, tak, at du vil mig.

Bøn: Herre, lad din kraft strømme gennem mig.

11. DAG - 24. februar

Meditation: Et vintræ, der bærer frugt.

Bøn: Herre, lær mig at se, at énhed med dig er det, der frembringer frugt.

12. DAG - 25. februar

Meditation: Jesus, tak, at du skabte vej for tilgivelse og renselse ved din død og opstandelse.

Bøn: Herre, tilgiv og rens mig.

13. DAG - 26. februar

Meditation: Jesus, tak, at du skabte vej for tilgivelse og renselse ved din død og opstandelse.

Bøn: Herre, lær mig, at du er verdens frelser.