

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, eftertænkksomhed, 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 bøn. Meditationerne er inspireret af teksten fra 2. Mosebog kapitel 33, versene 12-23.

Start hver meditation med at finde et roligt sted. Læs hele teksten eller dele af den 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!

Lad mig se din herlighed

(2. Mos 33, 12-23)



Meditation og bøn Fasten 2025

Lad mig se din herlighed

Moses var blevet kaldet af Gud til at føre israelitterne ud af Egypten og gennem ørkenen til det sted, som Gud havde forberedt for dem. Det var ikke en let opgave, og der var mange udfordringer og forhindringer undervejs.

Efter en særlig vanskelig oplevelse kom Moses til Gud. Moses var opgivende og ville kun fortsætte hvis Gud lovede ham at gå med. Det gjorde Gud. Gud lovede at gå med, sådan at folket aldrig skulle savne hans nærvær og han lovede at skaffe folket et sted at bo, altså hvile.

Det gjorde Gud fordi han er en nådig Gud.

Så drister Moses sig til at spørge om at se Guds herlighed. Måske forstod Moses ikke helt, hvad han spurgte om. Han vidste, at Gud var stor og han havde allerede oplevet meget af Guds magt og kraft, men han længtes efter at se mere.

Også det ønske imødekommer Gud. Men han fortæller også Moses, at det vigtigste at vide om Gud er, at han er nådefuld. Guds herlighed er nemlig forbundet med hans karakter af godhed. Gud er god. Ikke delvist god men alle hans egenskaber er perfekte og gode. Det er det centrale at vide om Gud.

Da Gud vidste, at hele omfanget af hans herlighed ville være for meget for Moses at håndtere, sørgede han for på at beskyttet Moses. Også her var Gud nådefuld.

Ligesom Moses kan vi også længes efter, at Gud bekræfter overfor os, at han er nær. Og vi kan længes efter at se mere af Guds herlighed, altså se mere af Guds godhed og nåde overfor os og hele Guds skaberværk.

Fastetiden er en perfekt tid til netop at bede Gud om at åbenbare mere af sig selv for os, og for os til at afsætte tid til at forbyde os i Guds karakter.

Af Anne Mie Skak Johanson

28. DAG - 1. april

Meditation: Herrens herlighed er nåde.

Bøn: Herren, lad mig se din herlighed.

29. DAG - 2. april

Meditation: Herre, du er skønhed.

Bøn: Herre, lad mig se din skønhed.

30. DAG - 3. april

Meditation: Herren, du går foran.

Bøn: Herre, tak at du går foran mig.

31. DAG - 4. april

Meditation: Herre, du udråber dit navn foran mig.

Bøn: Herre, du baner vej for mig.

32. DAG - 5. april

Meditation: Herre, du viser nåde.

Bøn: Herre, vis mig nåde.

33. DAG - 6. april

Meditation: Herre, du viser nåde.

Bøn: Herre, tilgiv mig min synd.

34. DAG - 7. april

Meditation: Herre, du forbarmer dig.

Bøn: Herre, forbarm dig over mig.

35. DAG - 8. april

Meditation: Herren, du forbarmer dig.

Bøn: Herre forbarm dig over vores verden.

36. DAG - 9. april

Meditation: Herre, du beskytter din tjener.

Bøn: Herre, tak at du passer på mig.

37. DAG - 10. april

Meditation: Herre, du beskytter din tjener.

Bøn: Herre, tak at din hånd beskytter mig.

38. DAG - 11. april

Meditation: Påsken er nær.

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

39. DAG - 12. april

Meditation: Påsken er nær.

Bøn: Herre, åben mit hjerte for din frelse.

40. DAG - 13. april

Meditation: Påsken er nær.

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

Hvordan kan jeg faste?

15. DAG - 19. marts

Meditation: At bo er at være tryk.

Bøn: Herre, tak at du tager dig af mig.

16. DAG - 20. marts

Meditation: Herre, du tager hånd om mig.

Bøn: Herre, tak for din omsorg.

17. DAG - 21. marts

Meditation: Herre, du er nådefuld

Bøn: Herre, tak for din nåde

18. DAG - 22. marts

Meditation: Herre, du er nådefuld.

Bøn: Herre, lad mig leve af din nåde.

19. DAG - 23. marts

Meditation: Herre, du er nådefuld

Bøn: Herre, lad din nåde smitte af på mig.

20. DAG - 24. marts

Meditation: Herre, du kender mig ved navn.

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

21. DAG - 25. marts

Meditation: Herre, du kender mine styrker og svagheder. Bøn: Herre, tak at du vil mig.

22. DAG - 26. marts

Meditation: Herren, du kender mig og elsker mig.

Bøn: Herre, tak for din nåde og kærlighed.

23. DAG - 27. marts

Meditation: Herren er herlig

Bøn: Herre, lad mig se din herlighed.

24. DAG - 28. marts

Meditation: Herrens herlighed er overvældende.

Bøn: Herre, lad mig overvældes af dig.

25. DAG - 29. marts

Meditation: Herrens herlighed er guddommelig.

Bøn: Herre, jeg ophøjer dig.

26. DAG - 30. marts

Meditation: Herrens herlighed overgår menneskelig forstand. Bøn: Herre, jeg priser dig.

27. DAG - 31. marts

Meditation: Herrens herlighed er godhed.

Bøn: Herren, lad mig se din herlighed.

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 din faste skal bestå i, og hvad du synes der 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.

2. Mos. 33, 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 - 5. marts

Meditation: Det er tid til faste!

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

2. DAG - 6. marts

Meditation: Herre, du er en Gud jeg kan bede til.

Bøn: Herre, lær mig at bede

3. DAG - 7. marts

Meditation: Herre, du er en Gud jeg kan tale med.

Bøn: Herre, lær mig at tale med dig.

4. DAG - 8. marts

Meditation: Herre, du lytter.

Bøn: Herre, lær mig at stole på dig.

5. DAG - 9. marts

Meditation: Herre, du befrier.

Bøn: Herre, hjælp mig til at vandre med dig.

6. DAG - 10. marts

Meditation: Herre, du kalder.

Bøn: Herre, hjælp mig til at lytte til dig.

7. DAG - 11. marts

Meditation: Herre, du er nådefuld.

Bøn: Herre, hjælp mig til at se din nåde.

8. DAG - 12. marts

Meditation: Herre, du kundgør dine veje.

Bøn: Herre, hjælp mig til at lytte til dig.

9. DAG - 13. marts

Meditation: Herre, du giver dig til kende for mennesker
Bøn: Herre, lad mig kende dig.

10. DAG - 14. marts

Meditation: Herre, du går selv med.

Bøn: Herre, tak, at du går med i mit liv.

11. DAG - 15. marts

Meditation: Herre, du går selv med.

Bøn: Herre, lad mig leve i bevistheden om dit nærvær

12. DAG - 16. marts

Meditation: Herre, du er nær.

Bøn: Herre, fyld mig.

13. DAG - 17. marts

Meditation: Herre, du er nær.

Bøn: Herre, form mig.

14. DAG - 18. marts

Meditation: Herre, du er nær.

Bøn: Herre, rens mig.