



TEMA: Bøn

TITEL: Faste

INTRODUKTION

Dette oplæg er det ellefte af tolv i serien #JesusLytter, som behandler temaet bøn på forskellige måder.

FORFATTER: Andrea Nygaard Christensen	ALDERSGRUPPE:	13-30+
VARIGHED: 30-45 minutter	SESSION:	11 af 12

I Bibelen læser vi om mange personer, der fastede bl.a. Jesus, Daniel og Paulus. Faste har også været brugt op igennem kirkehistorien.

At faste i kristen betydning er ikke kun at afholde sig fra mad, men lige så meget at have fokus på, at den tid som bliver frigivet ved at skære ned på noget i fasten, bruges på at være sammen med Gud. Fasten er en måde at give Gud ekstra plads i sit liv på – en måde at være i fællesskab med Gud på. *Jeg synes, at den første del af dette afsnit er overflødig, da citatet nedenfor forklarer noget af det samme. Og så kunne den sidste del af afsnittet blive indledningen før den første sætning. Jeg har sat det ind i bunden af dokumentet.*

Fasten udgør desuden en del af det Bibelen kalder "den gode strid". Ved at tilsidesætte andre ønsker og prioritere tid sammen med Gud i stedet, minder vi også os selv om, at vores forhold til Gud er mere vigtigt end noget som helst andet. Alt andet kommer i 2. række.

Man har traditionelt fastet fra mad. Men i sin bog "Vejledning om fasten" skriver Peter Halldorf:

"Faste begynder med at vi ser på vores liv og vores måde at leve på. Vi stiller spørgsmål til os selv: Hvad i mit liv risikerer at tage for meget plads? Hvad trækker mig let i en retning jeg ikke ønsker? De svar jeg kommer frem til, hjælper mig med at udskille de områder, hvor jeg har behov for at faste"

Hvad synes du om idéen om at faste fra andre ting end mad? Jeg mangler, at der et sted i oplægget bliver taget stilling til, hvad man selv kunne faste fra. Det kunne fx være ved at spørge her: Hvad kunne du selv bedst forestille dig at faste fra?

I det følgende skal vi se lidt på steder i Bibelen som omhandler faste.

Læs Daniels bog 9,3. Dette er et af de steder i Bibelen hvor faste og det "at gå i sæk og aske" nævnes samtidig. At gå i sæk og aske" er et ydre tegn på bod og omvendelse og en ny begyndelse. I de efterfølgende vers (v.4-v.19) kan man læse Daniels synds-bekendelses bøn og bøn om tilgivelse på vegne af sit folk.

Kan Daniels eksempel inspirere jer – i så fald hvordan?

Læs Matt. 9,15 og Matt. 6,16-18: *Hvad kan vi lære om faste ud fra disse ord af Jesus?*

Læs 2. Krøn. 20,1-24

Hvorfor udråbte kong Joshafat en faste? Hvordan foregik denne faste? Hvad sker der efterfølgende? Vi har fået til opgave af Jesus at gå hen og gøre alle folkeslag til hans disciple. Derved står vi kristne i en åndelig kamp. Kan 2. Krøn. 20,1-24 sige noget til os i dag i forhold til at udbrede Guds rige i Danmark?

Læs Apg. 13,1-3 + 14,23: *I hvilke situationer bruges faste i disse bibelvers? Snak sammen om der er situationer i vores liv, hvor det ville være oplagt at faste*

Det formodes at være sundt for kroppen at faste fra mad ind i mellem. *Hvordan kunne det mon være godt for en kristens "åndelige sundhed" at faste (enten fra mad eller andet) – hvordan kunne det være godt for vores lands åndelig sundhed, hvis flere kristne fastede?* For min skyld kan du godt udelade parantesen, da du tidligere har haft oppe, hvad man kan faste fra. Og åndelig sundhed behøver heller ikke være med gåseøjne.

Jesus sagde i Matt. 6,18 at man ikke skal faste synligt for mennesker, og i Matt. 6,5 står der at når vi beder skal vi ikke være som hyklerne der ynder at stå og bede i synagoger og på gadehjørner *for at vise sig for mennesker*. I 2. Krøn. 20 og Apg. 13 så vi eksempler på fælles-faste.

Tal sammen om I mener, der er en modsætning imellem Jesu ord i Matt. 6,18 og den praksis med fælles-faste, som man også læser om i Bibelen.

Hvis du besluttede dig for at faste, skulle det så være alene, uden at andre vidste om det, eller ville du gerne gøre det i fællesskab med andre kristne. Hvorfor? Hvad kunne en evt. fælle-faste indebære? Her ville jeg droppe "evt."

Hvis I gerne have lidt konkret inspiration til at gå i gang med faste, kan man følge dette link (link til Flyer om fastetiden)