

BØNN & FASTE

40 dager
i nærkontakt med

JESUS

Credo Frikirke Trondheim våren 2022

FASTEN

EN PLIKTØVELSE ELLER EN HIMMELSK GAVE?

Velkommen til å vandre med oss gjennom de 40 dagene i fasten frem mot påske. Man kan enten velge å se på fasten som en pliktøvelse for de mest fromme, eller som en himmelsk gave til oss alle sammen. Vi har valgt det siste.

FASTE HVOR LENGE?

Men aller først kan vi spørre når begynner den store Fasten, og når slutter den? Fastetiden begynner Askeonsdag. Når vi teller de 40 dagene fra Askeonsdag, ender vi opp på Palmesøndag. Men i eldre tradisjoner regnet man ikke med de 6 søndagene blant de 40 dagene. Da slutter fastetiden med Påskeaften. For oss er det mindre viktig om du teller på den ene eller andre måten. Denne enkle leseplanen begynner Askeonsdag og følger de 40 dagene frem til Palmesøndag. Samtidig har vi lagt inn tekstene for hver av dagene i den stille uke.

BØNN OG FASTE

I år vil vi invitere alle som vil og kan til å gå sammen med oss gjennom fastetiden. Vi har tro på at det er en god hjelp for oss å gjøre dette sammen. Som innledning til fasten kan det være nødvendig å stille seg noen enkle spørsmål:

- **HVA** er faste?
- **HVORFOR** faste?
- **HVEM** kan faste?
- **HVORDAN** faste?

HVA ER FASTE?

- Men vanligst betydning – *faste= avstå helt eller delvis fra mat og drikke for en kortere eller lengre tid for å oppnå noe som ikke kommer av seg selv.*
Fasten kan være **total** (dropper mat og drikke for en kort tid) eller **delvis** (man dropper bare mat eller et måltid).
- Den kan være enkel eller omfattende - Kortvarig (en dag eller 2) eller langvarig (flere dager. Eks på **langvarig faste** ser vi hos Moses da han steg

opp på Sinaifjellet (2.Mos 24,18); eller hos Elia som flyktet fra dronning Jesabel (1.Kong 19) eller Jesus i ørkenen (Matt 4). Eks på **kortvarig faste** kan vi se hos fromme jøder som faster to dager i uken, på mandager og torsdager. I Oldkirken videreførte man dette med faste på onsdager og fredager.

- Opp gjennom kirkens historie kom fasten til å omfatte mye mer enn bare mat. I tillegg skulle man gi avkall på **underholdning, nytelse og fest**. Men i noen sammenhenger svingte pendelen fra overflod og nytelsessyke til streng forsakelse og askese. Uansett betyr faste en forenkling i hverdagen og en forberedelsestid til de forskjellige høytidene. Etterhvert ble det egne fastetider i kirken – uken før påske, før man skulle bli døpt + advent + noen andre høytider. I den Ortodokse kirke har de enda flere fasteperioder.

OPPSUMMERT: Det finnes mange grunner til å faste.

Derfor kan det være lurt å tenke gjennom første spørsmål: Hvorfor gjør jeg det? Hva ønsker jeg å oppnå?

HVEM KAN FASTE?

Vi kan ikke se noen begrensninger på hvem som kan faste i NT. I utgangspunktet er fasten en mulighet for alle mennesker. Men det er vanlig å ta hensyn til alder og helse. Ikke alle kan eller bør faste av helsemessige grunner (bør sjekke med lege), mens andre kan ha en god helsegevinst av det, f.eks rense kroppen for gift- og slaggstoffer.

HVORFOR FASTE?

Det kan finnes mange grunner til at man velger å faste. Hovedregelen bør være at det er noe man gjør av fri vilje og ikke av tvang. Ser man på fasten som en himmelsk gave kan det virke inn på motivasjonen. Når vi ser på fasten i Bibelen kan vi finne mange situasjoner og årsaker til at man fastet. Her er noen av dem:

- **SOM EN HJELP TIL Å FESTE BLIKKET PÅ JESUS**
Hebreerbrevet er skrevet til en jødisk forsamling i Roma og som stod i fare for å mistet synet av Jesus. Derfor oppmuntrer han dem til å «feste blikket på ham som er troens opphavsmann og fullender, Jesus» Hebr 12,1-3. Ja, de skulle øve seg i å tenke på Jesus. Fasten kan være en slik hjelp frem mot påsken.

- **SOM EN REAKSJON PÅ EN KRISE ELLER VANSKELIG SITUASJON**
spontant som en reaksjon på noe som har skjedd (Jerusalem lå i ruiner Dan 9,3) + Joel 2,12 + Jona 3,5 + Mark 2,20 + Neh 9,1 + Paulus og Silas i fengslet Apg 16,25
Kollektiv faste: Joel 1:14 Rope ut faste – Ester 4:3 + Jer 36:9
- **FOR Å SE GUDS LEDELSE** - For å kunne bli bedre ledet av Gud og bedre oppfatte Guds stemme. Apg 13 og 14 fastet man i viktige valgsituasjoner før valget av de første misjonærer Apg 13 eller ved f.eks viktige veivalg i menigheten, f.eks 2 Kor 11,27.
- **FOR Å FÅ STØRRE SELVINNSIKT** - Som en hjelp til anger og bot. Lengre faste renser ikke bare ut slagstoffer i kroppen, men kan også bli en åndelig renselse, rens ut åndelig slagg.
- **FOR Å GÅ INN UNDER GUDS BESKYTTELSE**
Da Paulus og Silas ble kastet i fengsel pga urettferdig behandling og åndelig motstand i byen Filippi, valgte de å faste og be og synge lovsanger. De opplevde at de trengte Guds hjelp i den åndelige kampsituasjonen de stod i. Og resultatet var overveldende. De ble ikke bare satt fri fra fengselet, men fangevokteren gav seg over til Jesus og ble døpt. Fasten var med å åpne dørene for evangeliet i den byen.
Les hele Apg 16
- **FOR Å MOTTA STØRRE ÅNDELIG KRAFT**
Oppsummert kan vi si at fasten kan bidra til større åndelig gjennombrudd – dette slag kan ikke drives ut uten bønn og faste sa Jesus da han kom ned fra fjellet hvor 3 av disiplene hadde fått se Jesu herlighet. Jfr Matt 17,21.

HVORDAN KAN VI FASTE?

FØR DU FASTER

- Hvis du skal gjennomføre faste, kortvarig eller langvarig kan det være lurt å gjøre noen enkle og nødvendige forberedelser. F.eks spør deg selv: – hvorfor vil du faste? – hvordan vil du faste? Velg form – total eller delvis. – ½ dag, eller 1 dags faste eller flerdagsfaste?
- Skal du faste alene eller sammen med andre? Skal du konsentrere deg om bare mat- faste – eller også åndelig faste, f.eks fra TV, nettbrett, mobil, underholdning?

Hva vil du sette inn istedenfor det du avstår fra? Bønn. Retreat. Lesning. Annet?

- Hvis du skal faste over flere dager er det mange som råder til at du bør trappe gradvis ned på ting som er avhengighetsskapende – f.eks kaffe.
- Hvor lenge? Ikke gjør faste til en nederlagsopplevelse. Sett deg realistiske mål – skaff deg positive mestringserfaringer. Starte med kutte ut et måltid eller to hvis du aldri har fastet før. Sett deg konkrete mål, gjerne med hjelp av klokken.

NÅR DU FASTER

I Matt 7,16-18 kan vi lese en enkel og god veiledning fra Jesus: **«Når dere faster, skal dere ikke gå med dyster mine, slik som hyklerne. De forsømmer sitt utseende for at folk skal se at de faster. Sannelig, jeg sier dere: De har alt fått sin lønn. Men når du faster, skal du salve hodet og vaske ansiktet, for at ingen skal se at du faster, ingen andre enn din Far som ser i det skjulte. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg.»**

Her sies det mye viktig: Faste var noe man gjorde regelmessige. Fasten skulle være for Herren og ikke for mennesker. Den skulle gjøres med glede, ikke med dyster mine. Gjør fasten til en oppdagelsesreise. Konsentrer deg om hva du får mer enn hva du kommer til å savne.

- Lev tilnærmet normalt. Stell deg og gjør dine vanlige rutiner
- Fest blikket på Jesus, ikke søk å imponere andre med din åndelighet.
- Bruk bibelen. Fasten kan bli en fin anledning til å lære inn nye åndelige øvelser – (f.eks LEVE nedenfor)
- Fastens løfte om gevinst er det bare Herren kjenner til.

LOVISK ELLER EVANGELISK?

- Alt som vi gjør for å få ros eller fortjeneste hos Gud, blir lett lovisk For jødene var fasten en pålegg, en lydighetshandling ala muslimenes Ramadan. For dem var det ikke et spørsmål OM man skulle faste, men NÅR og hvordan.
- I NT ser vi at faste ble praktisert, men ikke som et pålegg eller en lovoppfyllelse på samme måte som i GT. Vi blir lett redde for alt som kan smake av åndelige disipliner. Men kanskje vekst i kristenlivet er avhengig av at vi følger noen åndelige disipliner?
- Generelt kan vi si at faste ikke er et påbud, men et tilbud; Ikke en plikt, men en gave; ikke av tvang, men i frihet.
- Nå inviterer vi deg til en enkel form for faste de neste 40 dagene. Blir du med å sette av en ½ eller 1/1 dag? På tirsdager.

OPPSUMMERING & OVERVEIELSER TIL SLUTT:

1. HOLD FAST PÅ FASTEN SOM EN HJELP OG EN GAVE.

Fasten er en hjelp til å avstå fra noe eller redusere på noe som tar mye plass i ditt liv. Hva tenker du at du vil redusere eller avstå fra i fastetiden? Eks noen måltid? Mindre tid foran ulike skjermer som TV, mobil, nettbrett eller data? Dette bruker å være vanskelig for alle mennesker. Bestem deg for hva og hvordan og hvor lenge du skal gjøre det du lander på. Ikke la dårlig samvittighet fange deg. Velg ut noe som er overkommelig for deg.

Et valg for fasten: _____

2. FASTE ALENE ELLER I FELLESSKAP?

Vil du vandre gjennom fastetiden på egen hånd, eller vil du gjøre noe sammen med andre? Husk at det kan være en god hjelp og beskyttelse når vi gjør noe sammen. Evt kan du gjøre en avtale med et annet menneske i menigheten, i familien, i vennekretsen, i bibelgruppen din? I Credo tilbyr vi i tillegg å ha en felles fastedag på tirsdagene. For noen vil det bety at man sløyfer frokost og lunsj, for andre bare ett av måltidene. Mens andre kanskje vil faste til middag eller kvelden. Men uansett – på tirsdagene kan du få noe av den hjelpen og styrken det er å gjøre det sammen.

Et valg for fasten: _____

3. VIL DU BRUKE DETTE HEFTET?

Eller har du noe annet, så bruk det som passer best for deg. Her får du en bibeltekst til ettertanke hver dag, hentet fra Bibelselskapets leseplan. Finn en fast tid å lese den på. Det kan det bli gode vaner av. La teksten synke inn. Be deg gjerne inn i teksten.

Et valg for fasten: _____

4. VI DU PRØVE EN NY OG ENKEL MÅTE Å BE PÅ SOM HETER L.E.V.E?

Denne bønneformen har hjulpet mange til å få en enkel struktur på bønnelivet sitt.

Et valg for fasten: _____

SLIK KAN DU PRØVE L.E.V.E.

1. LES og lytt

Du finner en tekst for hver dag. Les teksten og mediter gjerne litt over den før du går videre. Hva sier teksten om Gud, om Jesus, eller om deg? Er det noe som taler spesielt til deg? Les teksten gjerne flere ganger før du går over til å be. Det kan være inspirerende hvis du lærer teksten eller noe av teksten utenat. Da har du Ordet i deg og med deg hvor du enn går. Bruk gjerne formuleringer i teksten i dine egne bønner.

2. BØNN

Slik kan du strukturere bønnen ved hjelp av bokstavene i L.E.V.E. :

(Noen vil finne god hjelp i å bruke en liten notisbok og skrive ned noen stikkord etter hver bokstav. Prøv deg frem)

L= Lovprisning.

Start med å lete etter noe i teksten som gir grunn til ære, lovprise og tilbe Gud. Bruk gjerne en notisbok og skriv ned litt hver dag.

E= Erkjennelse.

Er det noe Gud minner deg om som du skal bekjenne for ham? Synd? Bekymring? Frykt? Skriv det ned.

V= Vis takknemlighet.

Hva blir du minnet om å takke Gud for? Skriv ned stikkord.

E= Egne behov.

Nå er vi kommet til det som vi ofte starter våre bønner med: alle ønsker og behov som vi kjenner på. Det kan være lurt å dele inn i fire underpunkter:

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Slekt og familie
- d) Dine egne behov.

Det kan være utfordrende å ta seg selv til slutt. Men saken er at når vi begynner våre bønner med Gud og hvem Han er, så får vi rett perspektiv på alle de små og store tingene vi selv bærer på

BIBELTEKSTENE GJENNOM FASTEN

Disse tekstene er hetet fra Bibelselskapets Bibelleseplan 2022/23 med samme datoer.

Dag 1: ASKEONSDAG 22.februar

Les: *Matteus 6,1-6. 16-18 Når dere ber – når dere faster*

Bønn

Dag 2: TORSDAG 23.februar

Les: *Luk 9,44-48. Hør nøye etter hva jeg sier nå...*

Bønn

Dag 3: FREDAG 24. februar

Les: *Jak 1,12-16 Alle blir fristet av sitt eget begjær*

Bønn

Dag 4: LØRDAG 25. februar

Les: *1. Kor 10,10-13. Derfor må den som tror han står, passe seg så han ikke faller*

Bønn

Dag 5: 1. SØNDAG I FASTETIDEN 26.februar

Les: *Matt 4,1-11 Jesus blir fristet av djevelen*

Bønn

Dag 6: MANDAG 27.februar

Les: *1. Mos 3,1- 8. Har Gud virkelig sagt*

Bønn

Dag 7: TIRSDAG 28. februar

Les: *Matt 17,14-21 Hvor lenge skal jeg være hos dere*

Bønn

Dag 8: ONSDAG 1.mars

Les: *Apg 3,11-20 Hvorfor er dere forundret over dette?*

Bønn

Dag 9: TORSDAG 2.mars

Les: *Gal 2,15-16 Derfor satte vi vår lit til Jesus Kristus*

Bønn

Dag 10: FREDAG 3.mars

Les: *Apg 16,25-31 Tro på Herren Jesus*

Bønn

Dag 11: LØRDAG 4.mars

Les: *Mark 15,40-41 De hadde fulgt Jesus og tjent ham*

Bønn

Dag 12: 2. SØNDAG I FASTE 5.mars

Les: *Matt 15,21-28 Jesus og den kanaaneiske kvinne*

Bønn

Dag 13: MANDAG 6.mars

Les: *Luk 7,36-50 Hennes mange synder er tilgitt.*

Bønn

Dag 14: TIRSDAG 7. mars

Les: *2 Kor 12,7-10 Fylt av glede.*

Bønn

Dag 15: ONSDAG 8. mars

Les: *Luk 1,38-56. Hun ble fylt av Den Hellige Ånd*

Bønn

Dag 16: TORSDAG 9.mars

Les: *Mark 3,20-25 Om et rike kommer i strid med seg selv*

Bønn

Dag 17: FREDAG 10. mars

Les: *1 Mos 32,24-30. Jeg slipper deg ikke.*

Bønn

Dag 18: LØRDAG 11. mars

Les: *Efes 6,10-17 Ta på Guds fulle rustning.*

Bønn

Dag 19: 3. SØNDAG I FASTE 12. mars

Les: *Luk 11,14-28 Jesu makt over onde ånder.*

Bønn

Dag 20: MANDAG 13. mars

Les: *Mark 6, 12-13 Forkynte for folket at de skulle vende om*

Bønn

Dag 21: TIRSDAG 14. mars

Les: *2 Kor 5,18-21. Det var Gud som i Kristus forsonte verden med seg*

Bønn

Dag 22: ONSDAG 15. mars

Les: *1 Pet 2, 21-25 Det var jo dette dere ble kalt til*

Bønn

Dag 23: TORSDAG 16. mars

Les: *2 Mos 12,1-28. Når jeg ser blodet, vil jeg gå forbi.*

Bønn

Dag 24: FREDAG 17.mars

Les: *Luk 2, 33-35 Til et tegn som blir motsagt.*

Bønn

Dag 25: LØRDAG 18. mars

Les: *Hebr 4,14-16 En som er prøvet i alt på samme måte som vi.*

Bønn

Dag 26: 4.SØNDAG I FASTE 19.mars

Les: *Joh 11, 45-53 Planer om å drepe Jesus.*

Bønn

Dag 27: MANDAG 20. mars

Les: *Joh 8,48-59 Før Abraham, er jeg!*

Bønn

Dag 28: TIRSDAG 21. mars

Les: *Kol 3,11 Kristus er alt i alle.*

Bønn

Dag 29: ONSDAG 22. mars

Les: *Matt 1,20-25. Gud med oss.*

Bønn

Dag 30: TORSDAG 23. mars

Les: *Jes 41,8-13 Frykt ikke, for jeg er med deg!*

Bønn

Dag 31: FREDAG 24. mars

Les: *Luk 1,46-56 Min ånd fryder seg i Gud, min frelser.*

Bønn

Dag 32: LØRDAG 25. mars

Les: *Gal 4,4 I tidens fylde sendte Gud sin Sønn.*

Bønn

Dag 33: MARIA BUDSKAPSDAG 26. mars

Les: *Luk 1, 26-38 Jeg er Herrens tjenerinne.*

Bønn

Dag 34: MANDAG 27. mars

Les: *Luk 2,19 Hun grunnet på det i sitt hjerte.*

Bønn

Dag 35: TIRSDAG 28. mars

Les: *Sak 9,9-10. Rop av glede!*

Bønn

Dag 36: ONSDAG 29. mars

Les: *Matt 26,6-13 De fattige har dere alltid hos dere..*

Bønn

Dag 37: TORSDAG 30. mars

Les: *Joh 18,12-14 Det var best om ett menneske døde for folket.*

Bønn

Dag 38: FREDAG 31. mars

Les: *Jes 40, 6-9 Se, deres Gud!*

Bønn

Dag 39: LØRDAG 1. april

Les: *Matt 26, 10-13 Salvet til min gravferd.*

Bønn

Dag 40: PALMESØNDAG 2. april

Les: *Joh 12,12-24 Jesus rir inn i Jerusalem*

Bønn

DEN STILLE UKE

MANDAG 3. april

Les: *Mark 11,1-11 Løs den og før den hit*

Ettertanke:

Bønn

TIRSDAG 4.april

Les: *Joh 2,13-22 Kan du vise oss et tegn..*

Ettertanke:

Bønn

ONSDAG 5. april

Les: *Luk 24,28-35 Mens han satt til bords med dem..*

Ettertanke:

Bønn

SKJÆRTORSDAG 6.april

Les: *Matt 26,17-30 Ta imot og spis!*

Ettertanke:

Bønn

LANGFREDAG 7. april

Les: *Joh 18,1-19,42 Han bar selv korset sitt.*

Ettertanke:

Bønn

PÅSKEAFTEN 8. april

Les: *Rom 6,3-11. Regne dere som døde for synden, men som levende for Gud*

Ettertanke

Bønn

PÅSKEDAG 9. april

Les: *Luk 24,1-9 Hvorfor leter dere etter den levende blant de døde?*

Ettertanke:

Bønn

NOEN HJELPEBØNNER

Fra Ffald-y-Brenin i Wales

1. Allmektige Gud! I lyset av din store nåde legger våre (mitt) liv ned som et morgenoffer for deg. Vi (Jeg) velger å dø fra oss (meg) selv. Vi (Jeg) ber deg om å øse ut din mektige oppstandelseskraft gjennom oss (meg) slik at Jesus kan bli åpenbart, og ditt rike kan komme i kraft og forandre oss (meg) og forløse verden. Amen.
2. Du høye himmelens konge.
Se i nåde til vårt område.
Gi nytt liv til din menighet.
Send din Hellige Ånd for fortapte, de minste og de nedbruttes skyld.
La ditt rike komme i vårt land.
I Jesu mektige navn.
Amen! (Kalebbønnen for Wales)
3. Kristus som et lys opplyser og leder meg.
Kristus som et skjold overskygger meg.
Kristus under meg, Kristus over meg.
Kristus ved siden av meg;
på min venstre og min høyre side.
Vær denne dagen inni meg og utenfor meg.
Ydmyk og saktmodig, men likevel allmektig.
Vær i hjertet til enhver som jeg snakker med,
og i munnen til enhver som snakker til meg.
Vær denne dagen inni meg og utenfor meg.
Ydmyk og saktmodig, men likevel allmektig.
Kristus som et lys, Kristus som et skjold,
Kristus ved siden av meg
på min venstre side og min høyre side.
(Fra Patrics Brynje)
4. Vår Herre Jesu Krist nåde,
Guds kjærlighet og Den Hellige Ånds samfunn
være med dere (oss) alle.
Amen

MINE BØNNENOTATER

Her noterer jeg noen mennesker og situasjoner
som jeg vil be for gjennom fasten: