

Fasten 2012

v. hjælpepræst Niels Peder Nielsen, Silkeborg



Fakta om fastetiden

Kirkeårets faste er en optakt til påsken og varer i 40 dage, fra askeonsdag til lørdag før påske. Askeonsdag er onsdagen efter fastelavnssøndag. Navnet askeonsdag stammer fra udtrykket i sæk og aske. Udtrykket kender vi fra flere steder i Bibelen, hvor sørgende folk har klædt sig i sæk og aske som tegn på deres sorg. Fastetiden er en påmindelse om Jesu 40 dage i ørkenen. Søndagene i løbet af fastetiden tæller ikke med i de 40 dage.

Allerede i 300-tallet kom den særlige tid på året som vi kalder fastetiden, til at tage sin form. I vores kirkeår indledes den med askeonsdag seks uger før påske.

Muslimernes ramadan har sit udspring i denne faste som havde en selvfølgelig plads hos de kristne da islam opstod i 600-tallet. Forbilledet for fastetiden er Jesu fyrre dage lange kamp i ørkenen, men også Israels fyrre år lange vandring gennem ørkenen. Grunden til at den indledes en onsdag, er at søndagene er fritaget for faste; de er altid »opstandelsesdage«. Og for at seks uger skal blive til fyrre dage, skal der lægges fire dage til.

Askeonsdag har fået sit navn efter den praksis der var allerede i Det gamle Testaments tid, når folket fastede i »sæk og aske«. Asken er et billede på boden, et synligt tegn på hjertets sønderknuselse hos den der er nået frem til at indse at hans egen »retfærdighed« kun er aske over for Gud. Asken vidner om »syndens løn«: død og forgængelig hed. Under fasten bekender vi vores delagtighed i verdens ondskab og omvender os til den Gud som alene kan give liv hvor alt håb er ude.

Fastetiden i kirkeåret er samtidig et billede på de vilkår der gælder alt kristent liv: Intet kan vindes uden forberedelse og kamp. Nåden er gratis, men den sæd Gud lader gro i vores liv, har brug for beskyttelse og omsorg for at modnes. Letsindighed og overmod kvæler den frugt der er i vente.

I kirkeårets vandring i Kristi efterfølgelse findes en vekslen mellem smerte og glæde, mellem kamp og triumf. Det afspejler livets realitet. Man behøver ikke kunne give udtryk for alt det der hører til den kristne tro, på en gang. Alt har sin tid.

Uden renelse, ingen oplysning. Uden tårer, ingen lovsang. Uden faste, ingen fest.

Her er en af »pointerne« både for menigheder og for den enkelte kristne - ved at følge kirkeårets rytme: Den giver mig konkret støtte til at fordybe mig i forskellige sider af det kristne liv i forskellige perioder.

Prædikanterne får hjælp til at komme ud af vanen med at vende bunken og tvinges til at trænge ind i andre bibelttekster end deres favoritter. Den enkelte kristne kan meditere over og blive udfordret af hele rigdommen i Guds plan for verden og mennesket.

I løbet af fastetiden støtter vi hinanden i mådehold, vi skærper blikket og får værktøjer til at arbejde med både krop og sjæl. Fastetiden kalder mig til at tage fat på arbejdet i den del af Guds vingård som er mit liv, med større intensitet.

Således skriver Peter Halldorf i sin lille bog: Vejledning om fasten og vil man læse mere fra bogen er man velkommen til at klikke sig ind på Niels Peder

Nielsens hjemmeside på adressen:
<http://www.nielspedernielsen.dk/PeterHalldorf.html>

Faste i Bibelen

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 at skabe et tættere fællesskab med Gud.

Profeten Esajas omtaler igen en anden slags faste. Han kalder nemlig 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 hjælper, men giver også den fastende lys over livet, læggedom 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.

Misbrug af fasten.

Fasten kan også misbruges. I Det Nye Testamente anklager Jesus i bjergprædikenen 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, ikke til sorg, men til glæde.

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 Bjergprædikenen i Det Nye Testamente, siger Jesus "Når I faster..." 1 denne tale præsenterer Jesus det, som kendetegner faste: en enkel livsstil med mådehold på menuen. Bøn og opprioritering af det åndelige liv. 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 bøn.

"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)

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 TVet 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 vind.

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.

Forslag til fastemeditation ud fra Es 55,6 - 13



*Søg Herren, når han er at finde, kald på ham, når han er nær.
Den ugudelige skal forlade sin vej, det onde menneske sine planer og vende om til Herren, som vil vise ham barmhjertighed, tilbage til vor Gud, for han er rig på tilgivelse.
For jeres planer er ikke mine planer, og jeres veje er ikke mine veje, siger Herren; for så højt som himlen er over jorden, er mine veje højt over jeres veje og mine planer over jeres planer.
For som regnen og sneen falder fra himlen og ikke vender tilbage dertil, men væder jorden, befrugter den og får den til at spire og giver udsæd til den, der vil så, og brød til den, der vil spise, sådan er mit ord, som udgår af min mund;
det vender ikke virkningsløst tilbage til mig, men det gør min vilje og udfører mit ærinde.
I glæde skal I drage ud, og i fred skal I føres af sted.
Bjerger og høje bryder ud i jubel foran jer, alle markens træer klapper i hænderne.
I stedet for tjørnekrat vokser enebær og myrter i stedet for nælder.
Det skal blive til ry for Herren, et evigt minde, der ikke slettes.*

1. DAG - 22. februar Meditation: Søg Herren, når han er at finde.
Bøn: Herre, lær mig at søge dig.
2. DAG - 23. februar Meditation: Søg Herren, når han er at finde.
Bøn: Herre, vis mig, hvor du er at finde.
3. DAG - 24. februar Meditation: Kald på Herren, når han er nær.
Bøn: Herren, lær mig at se, at jeg har brug for dig.
4. DAG - 25. februar Meditation: Kald på Herren, når han er nær.
Bøn: Herre, fortæl mig igen, at du altid er nær.
26. februar - søndag Meditation: Vend om til Herren.
Bøn: Herre, vis mig barmhjertighed og nåde.
5. DAG - 27. februar Meditation: Vend om til Herren.
Bøn: Herre, tilgiv mig min synd.
6. DAG - 28. februar Meditation: Herren er fuld af barmhjertighed.
Bøn: Herren, lad din nåde komme over mig.
7. DAG - 29. februar Meditation: Herren er rig på tilgivelse.
Bøn: Herren, lad din godhed komme over mig.
8. DAG - 1. marts Meditation: Herrens planer er højere!
Bøn: Herre, lad mig se fremtiden med dine øjne.
9. DAG - 2. marts Meditation: Herrens veje er bedre!
Bøn: Herre, led mig af dine veje.
10. DAG - 3. marts Meditation: Herren leder af rette veje for sit navns skyld.
Bøn: Herre, lad mig gå i dine fodspor.
4. februar - søndag Meditation: Himmelen fortæller Guds ære.
Bøn: Herren, jeg ære, priser og lovsynger dig.
11. DAG - 5. marts Meditation: Naturen synger Herrens pris.
Bøn: Herren, du er højt ophøjet!
12. DAG - 6. marts Meditation: Herres nåde er som regnen der vander jorden.
Bøn: Herre send din nådes regn over mig

13. DAG - 7. marts Meditation: Selv i "vinterens tid" sender Gud nåde.
Bøn: Herre, hold mig fast hos dig.
14. DAG - 8. marts Meditation: Herren er skabersens Gud
Bøn: Herre, tak for skabersens under.
15. DAG - 9. marts Meditation: Herren lader kornet gro og føder jorden.
Bøn: Herre, tak for mad og næring. Mæt din jord!
16. DAG - 10. marts Meditation: Herren giver rigeligt nok til mig og til min næste gennem mig - både brød og udsæd.
Bøn: Tak Herre for overflod.
11. marts - søndag Meditation: Gud er livets Herre, hvor han er, spirer og gror det.
Bøn: Herre, skab liv i mit indre.
17. DAG - 12. marts Meditation: Herrens ord vender ikke tomt tilbage.
Bøn: Herre, tak fordi du insisterer på at nå mig.
18. DAG - 12. marts Meditation: Herrens ord skaber, hvad det nævner.
Bøn: Herre, tak fordi du ikke giver op overfor mig.
19. DAG - 14. marts Meditation: Guds ord er levende.
Bøn: Herre, lad mig leve i dit ord.
30. DAG - 15. marts 20. DAG - 11. marts Meditation: Herren skaber nyt!
Meditation: Herrens ord er virkende. Bøn: Kom Helligånd, forny din kirke.
Bøn: Herre, lad mig leve af dit ord.
21. DAG - 16. marts Meditation: Herren glæder sig over sine børn.
Bøn: Herren, fyld mig med din glæde.
22. DAG - 17. marts Meditation: Herren glæder sig over de retfærdige.
Bøn: Herre, mæt mig med din glæde.
18. marts - søndag Meditation: Herren vender sorg til glæde.
Bøn: Herre, klæd mig i din glæde.
23. DAG - 19. marts Meditation: Herren er værdig al tak og lov og ære.
Bøn: Herre, lær mig at fryde mig foran dit ansigt.
24. DAG - 20. marts Meditation: Herren kalder sit folk til at drage ud.
Bøn: Herre, lad mig altid følge din vej.
25. DAG - 21. marts Meditation: Herren er fredens Gud.
Bøn: Send din fred over mig, Gud.
26. DAG - 22. marts Meditation: Herren virker fred som verden ikke forstår.
Bøn: Send din fred over mig, Gud.
27. DAG - 23. marts Meditation: Herren leder med fred.
Bøn: Herre, i fred lad mig blive ført af sted.
28. DAG - 24. marts Meditation: Naturen jubler over Guds værk.
Bøn: Herre, tak for din trofasthed og indgriben.
25. marts - søndag Meditation: Herren forvandler!
Bøn: Kom Helligånd, og forny mit hjerte.
29. DAG - 26. marts Meditation: Herren forandrer!
Bøn: Kom Helligånd, form mig efter din vilje.
30. DAG - 27. marts Meditation: Herren skaber nyt!
Bøn: Kom Helligånd, forny din kirke.
31. DAG - 28. marts Meditation: Herren vender folkets skæbne.
Bøn: Kom Helligånd, velsign det danske folk.
32. DAG - 25. marts Meditation: Herrens ry går foran ham.
Bøn: Herre, lad dit rige komme.
33. DAG - 30. marts Meditation: Hvert knæ skal bøje sig for Herren.
Bøn: Herre, lad din vilje ske.
34. DAG - 31. marts Meditation: Herren er almægtig!
Bøn: Herre, dit er riget, og magten, og æren.
1. april - Palmesøndag Meditation: Jesus kommer, sagtmodig, ridende på et æsel.
Bøn: Herre, tak at du opsøger mig.
35. DAG - 2. april Meditation: Jesus kommer for at frelse.
Bøn: Herren, tak for din frelse.
36. DAG - 3. april Meditation: Jesus kommer for at genoprette
Bøn: Herre, tak for din genoprettelse.
37. DAG - 4. april Meditation: Jesus kommer for at give liv og håb
Bøn: Herre, tak for håb for fremtiden
38. DAG - 5. april Skærtorsdag Meditation: Jesus deler ud af sig selv.
Bøn: Herre, lær mig at ligne dig.
39. DAG - 6. april Langfredag Meditation: Jesus giver afkald.
Bøn: Herre, tak for din død og opstandelse.
40. DAG - 7. april Meditation: Jesus giver alt.
Bøn: Herre, tak for det evige liv.

SILKEBORG
oasekirke
FYLDT AF LIV

Silkeborg Oasekirke • Frichsvej 2 • 8600 Silkeborg
• Tlf. 8681 6835 • info@oasepost.dk •
www.silkeborgoasekirke.dk