

# 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:

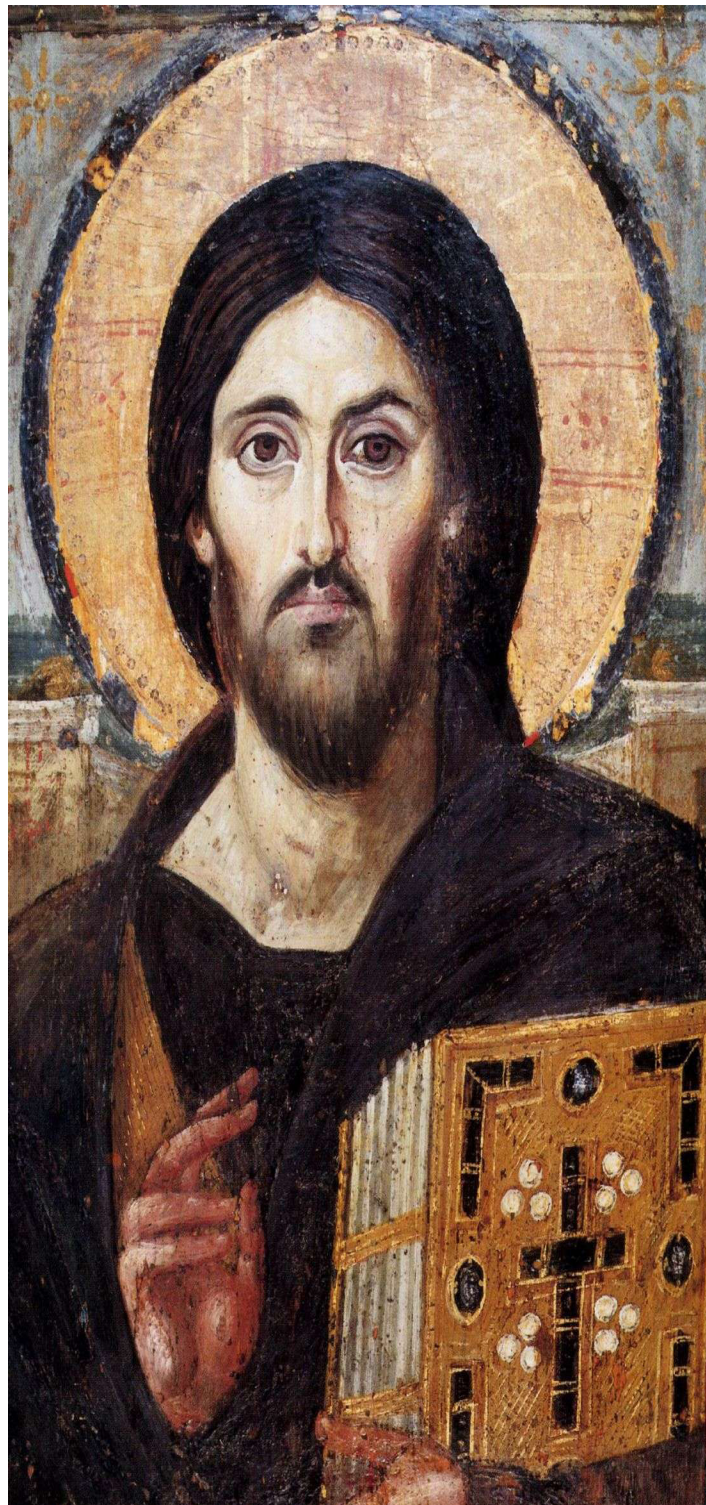
Denne fastefolder kan bruges som hjælp til daglig fokusering, eftertænkning, bøn og meditation gennem fastens 40 dage. Brug så meget af indholdet, som du har lyst til.

Til hver dag i fasten er der en meditation og en tilhørende bøn. Meditationerne er inspireret af teksten fra Mattæusevangeliet kap. 16, versene 13 - 23.

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!

# Hvem siger I, at jeg er?

(Matt 16, 13-23)



*Christ the Saviour (Pantokrator), ikon fra Saint Catherine klostret på Mount Sinai.*

## Meditation og bøn

### Fasten 2021

# Hvem siger I, at jeg er?

Jesus stiller i bibelteksten fra Mattæusevangeliet to centrale spørgsmål. Det var spørgsmål som var afgørende dengang, men som vi også kan stille os selv i dag.

Det første spørgsmål: Hvem siger folk jeg er? kan kun besvares, hvis vi som efterfølgere af Jesus tør samtale med og forholde os til mennesker omkring os. Hvad går folk egentlig og mener om Gud og Jesus. På Jesu tid troede folk typisk, at Jesus var en profet eller en budbringer fra Gud. Men hvad siger folk i dag? Måske ville nogen svare at Jesus var en historisk person, der udtalte sig om dybe ting i livet. Andre ville svare, at Jesus var en guddommelig person, måske endda at han døde og blev levende igen, og fortsat er levende og kan have betydning for det liv vi lever. Hvordan folk forholder sig til Jesus har betydning for, hvordan vi bedst kan dele trosvidnesbyrd med andre.

Men Jesus har to spørgsmål og i det andet går Jesus tættere på og bliver mere insisterende og pågående. Andet spørgsmål går lige i hjertet. Hvem siger I, jeg er? Ja, hvem siger du og jeg egentlig Jesus er? Måske ville nogen i denne corona-tid mene, at spørgsmålet burde handle om hvad Guds vilje er, eller hvad Gud vil. Hvorfor ser verden ud som den gør, og er der noget Gud vil fortælle os. Men Jesu spørgsmål handler ikke om hvad Gud vil, men om hvem Gud er. Det er et relationelt spørgsmål, som kalder på os.

Jeg forestiller mig, at disciplene blev lidt tavse, da Jesus stillede dem dette meget personlige spørgsmål. Men Peter tager mod til sig og svarer. Han kommer med sin fantastiske fine bekendelse af hvem Jesus er. Jesus er Kristus, den levende Guds søn.

Dette svar var en åbenbaring, som Ånden gav. For der skal ånd til at forstå det med Gud og Jesus. Der skal ånd til at forstå frelse og Guds virkelighed. Det er ikke noget man kan tænke sig til, det skal åbenbares. Vi skal derfor i denne fastetid bruge tid på at lytte, søge og bede Guds Ånd om en større åbenbaring. *Af Anne Mie Skak Johanson*

**29. DAG** - 17. marts

Meditation: Herre, du gik målrettet mod Jerusalem.  
Bøn: Herre, tak for din vilje til at frelse mig.

**30. DAG** - 18. marts

Meditation: Herre, du led for at ingen mere skal lide alene.  
Bøn: Herre, tak for dit offer for mig.

**31. DAG** - 19. marts

Meditation: Herre, du gik i døden, for at vinde livet til enhver som tror.  
Bøn: Herre, tak for din frelse og evighed.

**32. DAG** - 20. marts

Meditation: Herre, du stod op fra de døde.  
Bøn: Herre, kom til mig med din livskraft.

**33. DAG** - 21. marts

Meditation: Herre, du overvandt døden.  
Bøn: Herre, tak, at du åbnede evigheden for mig.

**34. DAG** - 22. marts

Meditation: Herre, du lever i dag.  
Bøn: Herre, skænk mig troens gave.

**35. DAG** - 23. marts

Meditation: Herre, du er vejen.  
Bøn: Herre, hjælp mig til at følge dig.

**36. DAG** - 24. marts

Meditation: Herre, du er sandheden.  
Bøn: Herre, lær mig at kende dig.

**37. DAG** - 25. marts

Meditation: Herre, du er sandheden.  
Bøn: Herre, lær mig at skelne mellem sandt og falsk.

**38. DAG** - 26. marts

Meditation: Herre, du er livet.  
Bøn: Herre, lær mig at leve mit liv i dig.

**39. DAG** - 27. marts

Meditation: Påsken er nær.  
Bøn: Herre, åben mit hjerte for denne store højtid.

**40. DAG** - 28. marts

Meditation: Påsken er nær.  
Bøn: Herre, lær mig at vandre i fællesskab med dig.

**Ære være Faderen og Sønnen  
og Helligånden!**

**16. DAG** - 4. marts

Meditation: Jesus, tak, at du er den levende.

Bøn: Herre, lad mig se, at du er levende tilstede i verden.

**17. DAG** - 5. marts

Meditation: Jesus, tak, at du er Guds Søn.

Bøn: Herre, lad mig se, at du er den hellige.

**18. DAG** - 6. marts

Meditation: Herren, tak for åbenbaring.

Bøn: Herre, åbenbar din herlighed for mig.

**19. DAG** - 7. marts

Meditation: Herre, du er min far i himlene.

Bøn: Herre, lær mig at kende dit faderhjerte.

**20. DAG** - 8. marts

Meditation: Herre, du er min far i himlene.

Bøn: Herre, tak, at du holder fast i mig.

**21. DAG** - 9. marts

Meditation: Herren, tak, at du er en klippe.

Bøn: Herre, lær mig at bygge mit liv på klippen.

**22. DAG** - 10. marts

Meditation: Herren, tak, at du bygger din kirke.

Bøn: Herre, lær mig at elske din kirke.

**23. DAG** - 11. marts

Meditation: Herren, tak, at du bygger din kirke.

Bøn: Herre, lær mig at være en del af din kirke.

**24. DAG** - 12. marts

Meditation: Herre, du bevarer din kirke.

Bøn: Herre, se til din kirke overalt på jorden.

**25. DAG** - 13. marts

Meditation: Herre, du bevarer din kirke.

Bøn: Herre, se til din kirke her hos os og i vores land.

**26. DAG** - 14. marts

Meditation: Jesus, du giver dit folk opgaver.

Bøn: Herre Jesus, lær mig at binde det onde, sådan som du ønsker det.

**27. DAG** - 15. marts

Meditation: Jesus, du giver dit folk opgaver.

Bøn: Herre Jesus, lær mig at løse op for retfærdighed og fred, sådan som du ønsker det.

**28. DAG** - 16. marts

Meditation: Herre, du bringer retfærdighed og fred.

Bøn: Herre, lad dit rige komme.

# 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 fast aften i ugen i fastenperioden til at læse i Bibelen eller i anden opbyggelig litteratur.
- Vælg en energifaste, hvor du skærer ned for dit forbrug af el og elektriske maskiner, vask op i hånden, sluk for lyset, cykl i stedet for at tage bilen osv.

# Mattæusevangeliet

## 16,13-23

Da Jesus kom til området ved Cæsarea Filippi, spurgte han sine disciple:

»Hvem siger folk, at Menneskesønnen er?«

De svarede: »Nogle siger Johannes Døber, andre Elias, og andre igen Jeremias eller en anden af profeterne.«

Så spurgte han dem:

»Men I, hvem siger I, at jeg er?«

Simon Peter svarede: »Du er Kristus, den levende Guds søn.« Og Jesus sagde til ham: »Salig er du, Simon, Jonas' søn, for det har kød og blod ikke åbenbaret dig, men min fader i himlene.

Og jeg siger dig, at du er Peter, og på den klippe vil jeg bygge min kirke, og dødsrigets porte skal ikke få magt over den. Jeg vil give dig nøglerne til Himmeriget, og hvad du binder på jorden, skal være bundet i himlene, og hvad du løser på jorden, skal være løst i himlene.« Da forbød han strengt sine disciple at sige til nogen, at han var Kristus.

Fra da af begyndte Jesus at lade sine disciple vide, at han skulle gå op til Jerusalem og lide meget ondt af de ældste og ypperstepræsterne og de skriftkloge og slås ihjel og opstå på den tredje dag.

Da tog Peter ham til side og begyndte at gå i rette med ham og sagde: »Gud bevare dig, Herre, sådan må det aldrig gå dig!« Men Jesus vendte sig om og sagde til Peter: »Vig bag mig, Satan! Du vil bringe mig til fald. For du vil ikke, hvad Gud vil, men hvad mennesker vil.«

---

*Fasteperioden i denne kalender medtager søndage, sådan at de 40 dage løber fra Askeonsdag til og med Palmesøndag.*

### 1. DAG - 17. februar

Meditation: Det er tid til faste!

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

Velsign min fastetid.

### 2. DAG - 18. februar

Meditation: Herre, du kommer nær til dine børn.

Bøn: Herre, hjælp mig til at lytte til din stemme.

### 3. DAG - 19. februar

Meditation: Herre, tak, at du løfter vores blik.

Bøn: Jeg bekender, at mit udblik ofte tager udgangspunkt i mine egne tanker og ønsker.

### 4. DAG - 20. februar

Meditation: Herre, tak, at du ser alle mennesker.

Bøn: Herre, hjælp mig til at lytte til mine medmennesker.

### 5. DAG - 21. februar

Meditation: Herre, du ønsker, at alle mennesker skal se dig.

Bøn: Herre, lær mig at lytte til andres trosfortællinger og vidnesbyrd.

### 6. DAG - 22. februar

Meditation: Herre, du ønsker at alle mennesker skal se dig.

Bøn: Herre, lær mig at dele min tro med andre.

### 7. DAG - 23. februar

Meditation: Herre, tak at du åbenbarer dig for mennesker.

Bøn: Herre, lær mig at se din hånd i verden omkring mig.

### 8. DAG - 24. februar

Meditation: Herre, du ønsker, at mennesker skal kende sandheden om dig.

Bøn: Herre, lær mig at tale sandt om dig.

### 9. DAG - 25. februar

Meditation: Herre, tak, at du kalder på mig.

Bøn: Herre, åbenbar din herlighed for mig.

### 10. DAG - 26. februar

Meditation: Herre, tak, at du insisterer på fællesskab med mig. Bøn: Herre, åbenbar din herlighed for mig.

### 11. DAG - 27. februar

Meditation: Herre, tak, at du åbenbarer dig for mig.

Bøn: Herre, lær mig at se dig, som du er.

### 12. DAG - 28. februar

Meditation: Jesus, tak, at du er Kristus.

Bøn: Herre, lad mig se, at du er den salvede, sendt fra Gud.

### 13. DAG - 1. marts

Meditation: Jesus, tak, at du er Kristus.

Bøn: Herre, lær mig, at se at du Kristus, verdens frelser.

### 14. DAG - 2. marts

Meditation: Jesus, tak, at du er Kristus.

Bøn: Herre, lær mig, at se, at du er Kristus, min frelser.

### 15. DAG - 3. marts

Meditation: Jesus, tak, at du er den levende.

Bøn: Herre, lad mig se, at du er levende tilstede her.