

Följa Jesus - Fasta

Inledning

Har du lätt eller svårt att säga nej? Har du några erfarenheter av att ha sagt nej och ångrat det? Några erfarenheter av att ha sagt nej och känt glädjen i det?

Ibland behöver vi utmana oss själva att våga säga ja, ibland behöver vi utmana oss själva att säga nej. Mycket i vår kultur handlar om att skaffa sig mer, både i hemmet och i kalendern. Mitt i det utmanar Bibeln oss att ibland aktivt avstå och skapa utrymme för Honom. Att fasta handlar om att säga nej till något för att säga ja till annat.

Bibelord för DBS

Matt 6:16-18 eller Apg 13:2-3

Undervisning

Jesus säger när ni fastar, inte om ni fastar. I Bibeln fastas det på lite olika sätt, vissa högtidsdagar var fastedagar, fariseerna fastade ofta måndagar och torsdagar, profeter fastade längre tider så som Jesu fyrtyodagarsfasta i öknen. I kyrkohistorien har det varit vanligt med fasta på onsdagar och fredagar men även långa fastor för särskilda böneämnen. Traditionellt är adventstiden en fastetid men mest vanlig är fastan på fyrtio dagar innan påsk. I Bibeln fastas det egentligen bara från mat, men i modern tid har fastor från ex sociala medier, nyheter, shopping etc blivit vanliga. Att avstå från sådant för att frigöra mer tid till Gud är naturligtvis aldrig fel och bör uppmuntras men det är samtidigt något särskilt med att fasta från mat som påverkar kroppen på ett mer direkt sätt.

När man fastar från mat fastar en del från allt typ av energiintag (vissa fastar även från vatten vilket inte är lämpligt) medan andra fastar från fast föda. Är du ny gällande fasta kan det vara bra att prova att fasta från fast föda men att dricka juice, buljong, ev kaffe och te. Viktigt att inte fasta om medicinska skäl hindrar, om du ammar, brottas med ätstörningar.

Syftet med fasta är att frigöra tid för Gud, det är också en andlig övning att avstå för Guds skull och därmed träna sin vilja. Fastan påminner mig också om Guds plats i mitt liv och blir ett praktisk/kroppsligt sätt att visa att mig själv och Gud att jag är mån om den.

Reflektionsfrågor

Vilka erfarenheter av fasta har du?

Om du har fastat, vad har känts meningsfullt?

Finns det sådant som varit en negativ erfarenhet?

Har du en rutin för fasta? Är du intresserad av att prova det?

Praktik

Avsätt en dag när för att prova att fasta. Fasta gärna från mat men om hinder finns, hitta något annat att fasta ifrån. Dela gärna dina erfarenheter med någon annan!