

# **FASTA**

**- FÖR DET ANDLIGA LIVETS TILLVÄXT**



**SKOGSROKYRKAN  
SKÖVDE**

## 21 DAGAR MED BÖN & FASTA

Om bara några dagar startar vi upp 21 dagar med bön och fasta. För dig som funderar på att fasta kommer här några tankar som jag hoppas ska ge dig inspiration och uppmuntran. På samma sätt som maten ger vår kropp vad den behöver för att växa och utvecklas, så hoppas jag att du ska få uppleva hur fastan kan göra det samma för din andliga utveckling och relationen med Jesus.

Skövde den 2 mars 2017

// Henrik Korslind

Pastor & föreståndare i Skogsrokyrkan

## GRUNDEN FÖR TRONS FASTA

Den ursprungliga betydelsen för ordet fasta handlar om "att avstå från mat" och har lite olika innebörd beroende på vem man frågar. För en del människor har fastan blivit ett sätt att gå ner i vikt men när vi möter det i Bibelns texter så berättas det om människor som avstod från mat av antingen religiösa skäl eller som ett uttryck och tecken på antingen sorg eller ånger.

Den vanligaste typen av fasta som vi möter i bibeltexterna innebar att man avstod från fast och flytande mat men inte från vatten. Andra texter beskriver en begränsad fasta där den som fastar minskar på maten eller avstår från vissa måltider. I vissa få fall berättas det om hur bland annat Moses, Elia och Ester genomförde vad vi skulle kunna kalla för en total fasta, när man avstod från både mat och vatten. Detta inträffade ofta i mer extrema situationer. I framför allt Gamla Testamentet läser vi ibland att hela folket fastade tillsammans för sitt land. Andra gånger gjorde man det av mer personliga skäl. Oavsett om fastan skedde kollektivt eller hos den enskilda individen så ser vi gång på gång hur viktiga och avgörande händelser inträffade efter tider av bön och fasta.

När vi läser om Jesus i evangelierna blir det genast tydligt att även han fastade och att det var en viktig vana som han regelbundet praktiserade i sitt liv. Det räcker med att vi letar upp texterna som berättar om tiden precis före hans offentliga tjänst - Matteus, Markus och Lukas beskriver hur Jesus fördes ut i öknen av Anden, där han fastade under fyrtio dagar. När Jesus en tid senare för första gången talar och undervisar om fastan så börjar han med att ta upp frågan som gäller våra motiv. Han uppmanar oss till att ha uppriktiga och ärliga hjärtan när vi fastar. Det handlar inte om en yttre uppvisning utan om något som sker i det fördolda inför den Gud som finns i det fördolda.

Metodismens grundare John Wesley lär ha sagt:

*"Låt fastan först och främst hållas inför Herren med ögonen enbart fästa på honom. Må vårt syfte med den vara detta, och endast detta, att förhålliga vår Fader som är i himmelen."*



**"Mat behövs för det fysiska livets utveckling. På samma sätt behövs fastan för det andliga livets tillväxt."**

---

Någon har sagt att fastan kan få bli en fest inför Gud (eng. *"fasting is feasting"*) - Jesus uppmanade oss att inte se dystra ut därför att när vi lärt oss att fasta på rätt sätt så kan den ge oss styrka och glädje. I mötet med den första kyrkan som vi kan läsa om i bland annat Apostlagärningarna upptäcker vi även att fastan praktiserades innan större eller viktiga beslut skulle fattas.

Under den kristna kyrkans historia har ibland delar inom den världsvida kyrkan förkastat fastan. Den har betraktats som något som hör det förflutna till. Fastan har framför allt fått ett dåligt rykte på grund av en del av dom asketiska överdrifter som har växt fram. Under medeltiden handlade fastan om vad som skulle kunna beskrivas som självplågeri.

För en del kristna har ibland fastan kommit att bli något man gjort för att försöka att få Gud att uppfylla böner och önskningar. Vi måste alltid påminna oss om att vi aldrig kan förtjäna något eller kräva något av Gud. Fastan handlar inte om att tvinga Gud eller att förhandla med honom så att han gör det vi önskar eller vill.

När vi går in i bön och fasta så gör vi det för att vi ska få uppleva den Helige Andes kraft, som både ger oss mod och stärker vår tro. Fastan förändrar inte Gud men Gud kan använda den för att förvandla oss! Det fastan framför allt kan hjälpa oss att göra är att växa på ett andligt plan. Pastor Jashil Choi som var ledare för Böneberget i Sydkorea och som även jobbade som pastor tillsammans med Yonggi Cho beskriver hur trons fasta kan hjälpa oss att växa.

*"Mat behövs för det fysiska livets utveckling. På samma sätt behövs fastan för det andliga livets tillväxt." (Jashil Choi, "Bön och fasta - varför det?")*

Fastan har med tiden kommit att utvidgas till andra områden. En del väljer att fasta från till exempel godis, TV-tittande, sociala medier eller onödig konsumtion. Även om detta handlar om moderna versioner av fastan ska dom inte underskattas. Samtidigt råder det ingen tvekan om att just fastan från mat är den traditionella formen av fasta. Oavsett vad man fastar från så är syftet att vända sin uppmärksamhet till Gud.

### Läs vidare på egen hand !

2 Mosebok 34:28, 1 Samuelsboken 1:7, 2 Samuelsboken 2:35, 1 Kungaboken 21:27, Psaltaren 35:13, Jesaja kapitel 58, Daniels bok 10:2ff, Matteus 4:1-2, 6:16-18 samt Apostlagärningarna 13:1-3.

## SJU GODA RÅD KRING ATT FASTA

Fastan är en tid av möjligheter när vi fokuserar med av våra liv och tid på Gud men den kan också innebära utmaningar på framför allt det personliga planet. Samtidigt som många beskriver ökad koncentration, befrielse, helande, tydligare tilltal eller uppenbarelser så är det inte ovanligt att man upplever utmaningar.



I boken "Bön och fasta - varför det?" (Helgelseförbundet, 1980) beskriver pastor Jashil Choi sju stycken viktiga regler och goda råd för den som fastar, oavsett om det handlar om en fasta från mat eller andra saker i livet. Hon uppfattade dessa råd som oerhört viktiga för att den troende skulle få uppleva Gud i fastan. Här följer hennes råd och en utveckling av hennes lista.

### 1. Ha en tydlig målsättning

Det är viktigt att ha en tydlig målsättning och ett fokus när man fastar. Annars är risken stor att man bli distraherad och tappar intresset. Bestäm på vilket sätt du ska fasta och hur länge.

### 2. Fasta inte för syns skull

Vi måste alltid komma ihåg att vi fastar inför Gud - inte inför andra människor. Därför är det viktigt att vår fast sker i det fördolda och i ödmjukhet.

### 3. Besegra frestelsen att bli stolt

Vid sidan av frestelsen att fasta för syns skull finns även frestelsen att fastan gör oss stolta inför Gud. Vår fasta skapar inga förpliktelser hos Gud.

### 4. Planera din tid under fastan

En viktig poäng med fastan är att använda den tid som frigörs till bön och bibelläsning. Tiden vi skulle ha lagt på mat, tevetittande, sociala medier eller vad vi fastar från använder vi till att investera i relationen med Gud.

### 5. Var öppen för förändringar hos dig själv

Fastan förändrar inte Gud men den kan förändra och förvandla oss. Därför är det viktigt att vi är öppna och lyhörda för det Gud talar till oss och det vi upplever av förändringar hos oss själva.

## 6. **Gör inte fastan i sig till rättfärdighet**

När vi fastar måste vi även påminna oss om att bön och fasta i sig inte gör oss rättfärdiga. Vi blir inte rättfärdiggjorda genom goda gärningar utan på grund av Guds oändliga och dyrbara nåd.

## 7. **Utöva självdisciplin**

Fastan handlar inte bara om att avstå från vissa saker i livet - den ger oss också möjlighet att jobba med våra attityder och därför är det viktigt att vi under fastan utövar självdisciplin.

# **PRAKTISKA RÅD FÖR DEN SOM VILL FASTA FRÅN MAT**

För en del personer är det inte lämpligt att avstå från mat ens under kortare perioder. Till dessa grupper hör bland annat gravida, diabetiker och hjärtpatienter. Den som vill fasta måste först göra en noggrann bedömning. Om du är osäker - tag kontakt med din läkare. För att inte kroppen skall ta skada är det viktigt att man har en grundläggande kunskap och förståelse av hur man går till väga. För den som vill testa på att fasta fler än en dag är det väldigt viktigt att först börja med en partiell fasta, alltså att man under ett dygn avstår från ett eller två mål mat.

## **- ATT GENOMFÖRA EN KORTARE FASTA**

För den som genomför en kortare fasta - någon eller några dagar - är det bra att äta lite mindre mat dagen innan man börjar fastan. När man sedan inleder fastan är det bra att ersätta måltiderna med frukt- eller grönsaksjuice. Det är även viktigt att dricka vatten i rimliga mängder. För en person som väger 70 kg är 2 liter vätska det basala vätskebehovet.

## **- ATT FASTA UNDER EN LÄNGRE PERIOD**

Det är viktigt att man aldrig börjar en fasta plötsligt. Dagarna innan minskar man successivt antalet måltider från tre per dag, till två och till sist till en per dag om man har för avsikt att genomföra en total fasta. Det är även viktigt att man tömmer tarmen under denna förfasta.

När tiden för fastan sedan inleds inlets är det viktigt att tänka på följande;

- Drick vatten!
- Avstå från att bada bastu etc.
- Utsätt inte kroppen för fysisk påfrestning, hård träning eller tungt kroppsarbete.

Efter avslutad fasta är det extremt viktigt att långsamt och stegvis gå över till vanlig mat. En god regel är att göra upptrappningen under lika många dagar som man har fastat. Efter en längre fasta bör man börja med frukt- eller grönsaksjuice samt soppor i små mängder.



**SKOGSROKYRKAN**  
**SKÖVDE**

[WWW.SKOGSROKYRKAN.SE](http://WWW.SKOGSROKYRKAN.SE)