



At faste

Noter fra mine studier og erfaring.

Hilsen,

Carrie Lynne Lautrup

Hvad er en faste?

Faste er en form for tilbedelse (Luk. 2, 36-37), hvor den troende i en periode er afholdende fra mad (eller andet) med henblik på at søge åndelig vækst eller gennembrud.

Formålet med al tilbedelse, inklusive fasten, er at forandre tilbederen på sådan en måde, at det får en åndelig, psykologisk, og mellem menneskelige virkning. Jeg bliver forandret og det ændrer ting omkring mig. Jeg tilbeder ikke kun for at opbygge men selv, men for at jeg bliver styrket, så jeg kan forandre verdenen.

Ved at faste sulter jeg kødet mens jeg giver ånden næring.

En faste prioriterer Guds værk nu og her, over mine egne behov. Joh. 4, 7-38

Under en faste er mine sanser mere følsomme. Det gælder åndelig følsomhed og kødelig følsomhed. Mark. 9, 14-29

Når jeg faster, bliver jeg svag. Jeg bliver frivilligt svag.

Når du investerer din tid og energi i bøn, opgiver du dyrebare timer og energi, som ellers kunne bruges til at bygge din tjeneste, din forretning, eller din livsstil på den ene eller den anden måde. Når du faster, giver du afkald på din fysiske styrke.

Mike Bickle, Growing in the prophetic.

At faste er ikke:

- Kun at lade være med at spise.
- Et forsøg på at imponere Gud ved at vise, hvor hellige jeg er.
- Kun noget, fanatikere og særlige salvede gør.
- En måde at manipulere eller vride armen om på Gud.

Guds ønskede faste – Es. 58, 2-12

Vs. 2-3: En faste handler ikke om at bevise overfor Gud og andre at jeg er hellig:

Dag efter dag kommer I til mig og siger, at I ønsker at kende min vilje. Som om I virkelig var et folk, der ønskede at leve ret og adlyde mine bud, spørger I mig til råds om lov og ret og siger, at I ønsker at være Gud nære.

"Har jeg ikke set, at jeg faster for at ære dig?" spørger I Mig. "Kan jeg ikke se, at jeg ydmyger os selv for min skyld?" Jo, tak! I faster nok, men I tænker kun på, hvad der gavner jer selv, og I tvinger jeres folk til at arbejde for jer.

Vs. 3-5 Jeg skal tænke på andre, når jeg faster – også når jeg er overfølsom pga. manglende mad:

Hvad hjælper faste, hvis I skændtes og går løs på hinanden med knytnæver? Når det er på den måde, I faster, vil jeg slet ikke høre på jeres bønner. Tror I virkelig, det er den form for faste, jeg er ude efter: at I sulter jer selv, hænger med hovedet, klæder jer i sæk og dækker jer med aske? Er det, hvad I forstår ved faste? Tror I, jeg kan acceptere den slags?

Vs. 6-7: Når jeg faster, skal jeg gøre det for at påvirke verden omkring mig i det åndelige, så jeg bedre kan tjene min Gud og min næste.

Nej, den slags faste, jeg ønsker, er, at I sætter de uretfærdigt anklagede fri, at I fjerner slavernes tunge byrder, at I løser de undertrykte fra deres lænker, at I deler jeres mad med de sultne, at I giver husly til de hjemløse, at I sørger for tøj til dem, som intet har og i det hele taget gør, hvad I kan for at afhjælpe de behov, der findes lige omkring jer.

Vs. 8-12: Gud giver så et løfte, hvis jeg faster med den rigtige holdning og mål for øje.

Hvis I gør det, vil det lysne for jer, som når morgenrøden bryder igennem, og jeres redning vil komme i hast. Jeres godhed vil gå foran jer og min herlighed slutte op om jer bagfra. Så vil Jeg høre jer, når I kalder på Mig. Så snart I råber om hjælp, griber Jeg ind.

Hvis I holder op med at undertrykke de svage, standser jeres falske anklager og lader være med at sprede onde rygter, hvis I giver de sultne mad og hjælper dem, der er i vanskeligheder, så skal jeres lys skinne i mørket, og mørket omkring jer skal vige som ved højlys dag. Og Jeg vil altid lede jer og mætte jer med gode gaver. Jeg vil styrke jeres helbred, så I bliver som en frugtbar have, som en kilde, der aldrig tørrer ud. Så vil jeres efterkommere genopbygge de byer, som nu ligger i ruiner, og I vil blive kendt som dem, der genrejser nedrevne bymure og gør ruiner til beboelige huse.

Hvorfor faste?

Man kan faste af mange grunde.

- Jeg kan faste for at erklære min afhængighed på Gud. Det er en måde at udtrykke mit behov for Gud. 2. krøn. 20. Det er derved en måde, hvorpå jeg ydmyger dig selv ind for Ham. Jeg siger til ham, "Jeg er ikke så stærk, som jeg troede."
- En faste kan også signalere en tilbagevenden til Herren. Det er tegn på en livsstil, hvor jeg omvender sig. Joel 2, Es. 58,6
- Jeg kan gennem en faste afprøve, hvor god jeg er til at lytte. Jeg kan teste, hvor hårdt, mit hjerte er.
- Jeg kan også bruge en faste til at vende mit hjerte til Guds værk her på jorden. Neh. 1.
- Ved at faste, skaber jeg en nød i mit hjerte for det, som rører Guds hjerte.

En fastes resultater

Efter Jesu faste og fristelse i ørkenen, skriver Lukas om, hvad der skete da Jesus vendte tilbage til "virkeligheden". I kap. 4:

Vs. 17: Fra da af begyndte Jesus at forkynde sit budskab: "I skal ændre jeres indstilling for nu er Guds rige kommet."

Vs. 23: Jesus vandrede nu rundt i Galilæa og underviste i synagogerne. Over alt, hvor han kom frem, forkyndte han de gode nyheder om Guds rige, og han helbredte alle slags skrøbeligheder og sygdomme.

Vs. 24: Rygterne om de mirakler, Han gjorde, blev spredt langt over Galilæas grænser, så der kom syge fra hele Syrien for at blive helbredt.

Vær forberedt i ånden

Jesus blev fristet i ørkenen i forbindelse med, at Han fastede. Vores fjende er ikke kreativ, og derfor bruger han samme taktikker imod os, som han brugte imod Jesus. I Lukas 4 har jeg lært, hvordan jeg går imod fristelserne, når jeg faster.

Jesu første fristelse

Den første fristelse gjaldt mad. Jesus havde været i ørkenen i 40 dage. Djævelen spurgte, "hvorfor laver jeg ikke bare noget brød?" Jesus svarede, "Et menneske lever ikke af brød alene."

Her henviser Jesus til skriften i 5. Mosebog 8,4:

Husk på, hvordan herren i 40 år førte sit folk gennem ørkenen for at ydmyge dem og sætte dem på prøve, for at se, om de var villige til at adlyde ham. Han ydmygede dem ved først at lade dem sulte, og derefter give dem manna... en form for mad, som hverken de eller deres forfædre havde set før, for at lære dem, at et menneske ikke lever af brød alene, men af hvert ord, som Gud taler.

Følgende indsigter har jeg fået af disse skrifter:

- Jesus valgte ikke at spise. Han kunne godt have lavet mad.
- Jeg faster for at ydmyge sig.
- Jeg faster for at afprøve egne lydighed.
- Der er noget om ny åbenbaring: Guds manna, som aldrig var set før.
- Jeg faster for at lære at leve af Guds ord. Herved skifter jeg sit livsfokus.

Jesu anden fristelse

Den anden fristelse handlede om tilbedelse. Jesus svar på fristelsen var, "Der står skrevet: 'det er Herren, min Gud, jeg skal tilbede, og Ham alene, jeg skal tjene.'"

Her henviser han til 5. Mos. 6,10 - 13:

Når Herren, jeres Gud, har ført jer ind i det land, Han lovede jeres forfædre Abraham, Isaak, og Jakob, og givet jer store og smukke byer, I ikke selv har haft besværet med at bygge, prægtige huse med indbo, I ikke selv har samlet, med vandreservoirer, I ikke selv har udhugget af klippegrund, med vingårde og olivenlunde, I ikke selv har plantet, og I har taget for jer af retterne, da skal I passe på, at I ikke glemmer Herren, som frelste sit folk fra slaveriet i Egypten. Det er Herren min Gud, jeg skal vise ærefrygt, og Ham alene, skal jeg tjene.

Jeg lærte følgende af disse skrifter:

- Når jeg lever i overflod, kan jeg miste fokus på Gud. Ved at faste, retter jeg igen fokus på Gud, og viser ham min taknemlighed for den, han er.
- Faste er tilbedelse. Ved at faste, lægger jeg mig helt nede på ansigtet for Hans fødder.

Jesu tredje fristelse

Ved den tredje fristelse, hvor djævelen siger, at han skal smide sig selv ned så englene kan redde ham, svarer Jesus, "Jeg må ikke provokere Herren, min Gud."

Her refererer Jesus til skriftstedet i 5. mos. 6, 16 samt 2. mos. 17, 7: "For det var her, Israels folk skændtes med Herren og provokerede ham ved at sige, 'Vil Herren sørge for os – eller vil Han ikke?'"

Det, jeg lærte af denne fristelse er:

- Attituden i en faste skal ikke være oprørsk. Jeg skal ikke faste for at gennemtvinge et mirakel, et syn fra Gud, eller en bestemt løsning på problemer i mit liv.

Vær forberedt i sindet

I en faste kan mine mentale og følelsesmæssige reserver være på nul. Jeg kan blive forvirret og let irriteret eller bare nemmere at påvirke – både positivt og negativt. Jeg kan forvente, at ligesom det skete for Jesus, kan fasten være en brydningstid, hvor jeg bliver udfordret både af fjendens mørke og af kødets lyster og ønsker. Derfor kan det være en god idé, for det første at forberede mig på min faste, og for det andet at skrive en journal under fasten, så jeg senere kan gå tilbage og studere, hvordan jeg har reageret under fasten.

Jeg stiller mig selv følgende spørgsmål – og skriver mine svar ned. Så kan jeg gå tilbage til dem, hvis jeg under fasten mister fokus og stiller spørgsmål ved, om jeg nu gør det rigtige:

1. Er jeg sikker på, at Gud har ledt mig i denne faste? Har jeg valgt den rigtige slags faste (fx kun vand, kun grøntsager, ingen Facebook)?
2. Hvad er min motivation? Har jeg et skjult (eller mindre skjult) ønske om at imponere andre?
3. Hvad vil jeg opnå med denne faste?
 - Åndelig renselse og omvendelse?
 - Forbøn for andre – hvem? Hvilke behov?
 - At nærmere mig Gud, at få Guds ledelse, velsignelse?
 - At blive fyldt med Helligånden – eller at andre vil blive det?
 - At fangerne vil blive sat fri?
 - At bringe vækkelse?
4. Er mine motiver selviske? Er mit ønske om velsignelse i balance med sand interesse og kærlighed for andre?
5. Er det vigtigste for mig i denne faste at betjene Faderen i tilbedelse?

Hvis jeg vælger at føre dagbog over fasten, er det en god idé både at beskrive, hvordan jeg har det fysisk, mentalt/følelsesmæssigt, og hvad jeg får ud af tiden åndeligt – hvilke bibelvers, som bliver levende, om jeg får en større åbenbaring, osv. Men jeg skal passe på ikke at bedømme effektiviteten af min faste på, hvad jeg ser, mærker, og føler mens jeg faster. Ofte kommer resultaterne noget senere.

Vær forberedt i legemet

Jeg kan finde mange vejledninger til, hvordan jeg bedst starter en faste. Især når jeg først begynder at faste, eller hvis min krop er meget følsom overfor udsvingninger i blodsukkerniveauer osv., er det vigtigt at forberede mit legeme på, at jeg vil faste.

Generelt er der nogle få retningslinjer, som kan hjælpe:

- Trap ned på te, kaffe, og andre drikkevarer med koffein inden fasten begynder. Ellers kan jeg få hovedpine og kvalme, som gør det noget svært at holde fast i fasten.
- Trap ned i mad, afhængigt af hvor længe, jeg vil faste – stop først med kød/protein, derefter brød/pasta/kartofler, og til sidst grøntsager. Nogle mener, at det er bedst kun at spise frugt den sidste dag inden en længere faste. (Nogle mener det modsatte, og at kroppen har bedst af at komme i ketose inden fasten begynder).
- Lad være med at spise en buffet/kæmpe måltid lige inden fasten. Det er ikke en god måde at forberede kroppen på en faste på – det, at lave et lager af mad i kroppen holder ikke. Kroppen går tværtimod i chok – først beder jeg den om at skrue op for fordøjelse for lige pludseligt ikke at have noget at fordøje.

Mens jeg faster

- Justerer jeg min hverdag, så jeg ikke bliver overanstrengt. Der skal være mulighed for ekstra hvile og ekstra bøn og Bibel mens jeg faster.
- Det er ok at have en partner—en til at bede for dig mens jeg faster. Det er ikke at blære sig.
- Husk at tilbede Gud.
- Jeg kan opleve forskellige typer af ubehag i begyndelsen af fasten – de første 3-4 dage er de værste. Det er abstinenser fra alt muligt, jeg plejer at spise – sukker, koffein, osv. Men symptomerne går over, og jeg får mere energi igen efter de første dage.
- Jesu ord i ørkenen og ved brønden kan være til opmuntring under fasten: "Mennesket kan ikke leve af brød alene" og "Min mad er at gøre Guds vilje."
- **DRIK RIGELIGT AF VAND!**

Og sidst, men ikke mindst!

Husk at det, at faste, er en læreproces. Jeg skal ikke tage det som et nederlag, hvis det ikke lykkedes første gang. Spørg Gud til råds, spørg andre til råds. Og prøv igen.

