

Fasta och bön

Att fasta är något som har praktiserats av kristna i alla tider, både som en regelbunden vana och med utlysta fastor i speciella och utmanande tider. Poängen med fastan, oavsett vad vi fastar ifrån, är att vi offrar något för att rikta oss mot gemenskapen med Gud. När vi väljer bort något viktigt, så gör vi utrymme för att ge mer tid och fokus till Honom som är viktigast. I Guds närhet och närvaro börjar Gud forma oss, tala till oss och ge oss vägledning.

När vi nu bjuder in hela församlingen till en gemensam bön- och fastedag vill vi uppmuntra dig att avstå från fast föda under denna dag. Om du av olika anledningar (t.ex. sjukdom, ätstörning osv) inte kan fasta från mat så kanske du kan fasta från något annat, som kaffe eller skärmanvändande? Fastan kan här få vara ett uttryck för att vi sträcker oss efter Gud och gemensamt söker hans vilja inför viktiga beslut som ligger framför oss som församling.

Tips och förslag som en hjälp på vägen:

- Bestäm i förväg vad du fastar ifrån och om möjligt förbered något kvällen innan för att påminna dig om det (t.ex. Skriv en lapp som du ser på morgonen och under dagen)
- Har du familj, så prata med barnen i all enkelhet om varför du avstår något. Att vara tydlig med varför man inte t.ex. äter mat är bra.
- Fastar du från fast föda, kom ihåg att dricka vatten och ev annan dryck.
- Du kan välja om du vill avstå frukost också, eller äta frukost som vanligt innan gemensamma tiden startar kl 9.
- När du känner hunger (eller sug efter ex kaffe/skärm) låt den känslan vara en påminnelse av ditt behov av Gud och rikta dina tankar till honom.
- Det är inte ovanligt att få huvudvärk eller någon annan obehagskänsla vid mat-fasta. Du får avgöra om du vill avbryta eller hålla ut. Be Gud om lindring.
- Försök planera in någon stund på dagen som du kan avvara till bön och bibelläsning, promenad, skriva ner dina böner, komma till en av bönesamlingarna i kyrkan eller be i bönerummet.
- Planera kanske en extra god kvällsmat så att fastan får ett festligt avslut.
- Skriv gärna ner/skicka in böner, bibelord, tilltal som är till församlingen.
- Håll samtalet med Gud ärligt! Om vad du känner, går igenom, drömmer om osv. Både för egen del och för församlingen.
- Om du inte kan fasta alls – var med i bönen ändå!

Här finns inget misslyckande eller något som är mindre värdefullt. Det finns inget resultat eller färdig mall vi ska leva upp till. Poängen är att fastan hjälper oss att rikta våra hjärtan mot Gud, ödmjuka oss inför honom och få tid/påminnelser att lyssna in Hans röst.

Välkommen med att göra detta tillsammans som församling!