

Andliga övningar under fastan

Inledning

Många som inte växt upp med fastan i sin kyrkliga tradition har kommit att värdesätta fastetiden som en period under året av koncentrerad andlig fördjupning, en tid när livet vinner ett skarpare fokus.
(Peter Halldorf)

"Fastan" i kristen tradition är en 40-dagarsperiod som inleds på askonsdagen (den 5 mars) och avslutas på påskafton (den 19 april). Under den här perioden bryts fastan varje söndag eftersom för varje söndag är en vilodag då vi inte behöver avstå det vi annars avstår från när vi fastar.

Fasta har i kyrkans tradition alltid handlat om att avstå, att begränsa, att minska – för att ge mer tid och kraft till relationerna med Gud och människor. Fastan är ett erbjudande om att skapa rum för det som är riktigt viktigt. Men vad är det för saker som vi kan eller bör avstå från under fastan? Den kristna fastan handlar inte enbart om att avstå från mat, det kan också handla om att avstå från till exempel tv-tittande, godis, sociala medier eller kött. ([För mer info se här](#))

Inför årets fasta uppmanar vi alla i bön fundera på hur vi kan ge mer tid och kraft till vår relationen med Gud och de människor vi har i vår närhet. En god övning är att i bön fundera på: Hur kan jag under fastan söka mig närmare Gud? Eller; Vad är det som drar dig bort från det jag innerst inne vill?

Fastan handlar inte bara om det vi avstår från utan också lika mycket om det vi väljer att fokusera och prioritera. Vi uppmuntrar därför alla att bestämma sig för ett personligt fastelöfte om att avsätta tid för någon eller några andliga övningar under fastetiden. Det skulle t.ex. kunna handla om något av detta:

- att dra sig undan en stund varje dag och bara vara med Jesus (här kan du läsa mer om avskildhet)

- att varje dag avsätta tid till bibelläsning och bön (här finns en Bibelläsningsplan för fastan och här finns förslag på hur du kan ha en morgonbön eller kvällsbön)
- att varje vecka delta i våra gudstjänster på söndagar och/eller bönen på onsdagskvällar (här hittar du mer information om onsdagsbönen).
- andlig läsning, att i lugn och ro läsa en god bok
- andliga samtal, att varje vecka avsätta tid till att umgås med någon eller några vänner
- eller något helt annat!

*På tusen olika vägar uppsöker kristna över hela världen under påskfastan
det gömställe i Gud där livet finner skydd och läkedom.*

(Peter Halldorf)

Förslag på vad vi kan fasta/avstå från

Här är några exempel (från tidningen Dagen) på vad vi kan fasta från:

▪ **Matfasta – att avstå från att äta kan öppna andra sinnen**

Att avstå från mat är en gammal biblisk princip. Längre fastor har ofta karaktären av partiell fasta, som t.ex. Daniels treveckorsfasta: "Jag smakade inga läckerheter, jag åt inte kött och drack inte vin ..." (Dan 10:3)

Några viktiga saker att tänka på när man fastar från mat är att inte göra det under för långa perioder, att hela tiden se till att man får i sig tillräckligt med vätska samt att helt låta bli matfasta om man har eller haft problematik med ätstörningar.

▪ **Köttfasta – lev veganskt eller vegetariskt under fastetiden**

Att avstå från kött under påskfastan är en självklar tradition i stora delar av den kristna världen.

▪ **Dopaminfasta – ta en paus från sociala medier, notiser och likes**

Allt fler väljer att pausa från Instagram, Facebook, X, Tiktok, Snapchat och andra sociala medier under fastetiden. De sociala medierna upptar ofta mer av vår tid än vi själva tror. Att skala av dem kan frigöra tid att lyssna inåt och söka Gud.

▪ **Ljudfasta – stäng av poddarna och pausa Spotify**

Tystnad har blivit en bristvara i vår tid. Möjligheten att ständigt kunna fylla tomrummen med musik, poddar eller ljudböcker kan vara fantastiskt. Men kanske hindrar utbudet av ljudintryck också det egna inre samtalet och lyssnandet efter Guds röst? Varför inte använda fastetiden till att låta tystnaden tala – kanske kan det hjälpa oss till både ökad kreativitet och möten med Gud?

▪ **Skärmfasta – vila dina ögon på något annat än skärmarna**

Otaliga timmar per dag tillbringar vi svenskar framför skärmar. Från datorn på arbetsplatsen, till tv:n, för att inte tala om mobiltelefonen. Många forskare har larmat om hur det blåa ljuset från mobilskärmarna stör vår nattsömn och dygnsrytm. Kanske kan fastan bli en tid till att lyfta blicken upp från skärmarna och vända den mot våra medmänniskor, vår omvärld och mot Gud själv.

▪ **Köpfasta – pausa konsumtionen till förmån för andra.**

Vår tids slit- och slängkonsumtion gräver inte bara djupa hål i våra plånböcker – sättet att konsumera påverkar också miljön och klimatet. För många kristna har fastetiden utgjort en välkommen paus från onödig shopping. Tiden man vinner kan investeras i bön, läsning, kultur, eller gemenskap med andra och pengarna som sparas in väljer många att donera till något meningsfullt ändamål.

Andliga övningar under fastan

▪ Avskildhet

*Tidigt nästa morgon, medan det ännu var mörkt,
gav han sig av därifrån och gick bort till en enslig plats, och där bad han.*

(Mark 1:35)

Avskildhet handlar om den självvalda ensamheten då jag söker Gud. I Lukasevangeliet står det inte mindre än 9 gånger att Jesus drog sig undan, han gick upp på ett berg; ut i vildmarken; in i en trädgård. Jesus uppsöker regelbundet platser där han kunde vara för sig själv och tala med sin Far.

Inför fastan kan vi fråga oss själva: När har jag en stund av tystnad? Om livets puls aldrig stannar upp, när ger jag då Gud full uppmärksamhet? Att för några minuter varje dag låta det bli helt stilla och lugnt för att bara vara med Jesus - det är en grundläggande andlig övning. Teologen och prästen Henri Nouwen menar faktiskt att "utan avskildhet är det så gott som omöjligt att leva ett andligt liv".

*Herre,
liksom himlens stjärnor är synliga blott i nattens tystnad,
lära oss förstå att endast i själens tystnad
uppenbaras dina under*

(Moder Teresa)

▪ Tips kring att be en morgonbön

Så här kan du lägga upp din morgonbön:

- Inled din bönestund med att ta ett djupt andetag och försök att landa i insikten att du befinner dig inför Guds heliga närvaro och att Jesus Kristus finns hos dig.
- Du kan börja med att be: "*Gud kom till min räddning, Herre skynda till min hjälp!*"
- Läs en kort Bibeltext (en Bibelläsningssplan för fastan finns här)
- Be och tacka Gud med egna ord
- Du kan avsluta bönestunden med att be: Vår Fader

Vår Fader, du som är i himlen, låt ditt namn bli helgat, låt ditt rike komma, låt din vilja ske, på jorden såsom i himlen. Ge oss idag det bröd vi behöver, och förlåt oss våra skulder liksom vi förlåter dem som står i skuld till oss, och utsätt oss inte för prövning, utan rädda oss från det onda. Ditt är riket, din är makten och äran i evighet. Amen!

▪ Tips kring att be en kvällsbön

Så här kan du lägga upp din kvällsbön:

- Inled din bönestund med att ta ett djupt andetag och försök att landa i insikten att du befinner dig inför Guds heliga närvaro och att Jesus Kristus finns hos dig.
- Du kan börja med att be: "*Gud kom till min räddning, Herre skynda till min hjälp!*"
- Tänk över dagen:
 - Vad kan du tacka för?
 - Vad behöver du hjälp med?
 - Vem behöver du be för?
- Be och tacka Gud med egna ord
- Du kan avsluta bönestunden med att be: "*Ära vare Fadern, och Sonen och den helige Ande, nu och alltid och i evigheters evighet. Amen.*"

▪ Tid med Gud

Tid med Gud är ett instagram-konto där du får följa med olika personer i deras vardag. Varje vecka berättar någon av sig om hur de tar tid med Gud, och dessutom delas goda tips och trix på hur vi kan söka Gud mitt i vardagen.

▪ Korskyrkan ber, onsdagsbön

Under fastan vill vi på alla sätt vi kan uppmuntra till bön, både enskild och gemensam bön. Här nedanför kan du läsa om vår onsdagsbön, och kommer även finna tips på hur det går att lägga upp en enkel morgonbön och kvällsbön.

Onsdagsbön

Varje onsdag under fastan samlas vi till bön i kyrkan mellan kl kl 18:00-18:45. Första onsdagen kommer att ha mer karaktär av undervisning då vi även samlas i kyrksalen. Övriga onsdagar är bönesamlingarna i Parkrummet.

När vi samlas till bön kommer vi bland annat att be om fred och frid för oss som bor här i Norrköping men också för de platser i världen där vi har utsända missionärer och samverkande partners. Vi vill vi även be för de fem fokusområdena vi har i församlingen.

Missionärer och partners

- ✓ Asien - familjen Åbergs i Thailand
- ✓ Mellanöstern - Jordanien, Syrien och Libanon
- ✓ Afrika - famlijen Newmans och Tanzania
- ✓ Sydamerika - Brasilien och Altamira

Fokusområden

- ✓ Välkomna in
- ✓ Växa i tro
- ✓ Nästa generation
- ✓ Nära relationer
- ✓ Sända ut

Program för onsdagsbönen

5/3 Askonsdagen. Introduktion till fastan och andliga övningar.

12/3 Korskyrkan ber.

Vi ber om fred samt för fokusområdet: "Välkomna in"

19/3 Korskyrkan ber.

Vi ber för Asien och Åbergs samt för fokusområdet: "Växa i tro"

26/3 Korskyrkan ber.

Vi ber för Mellanöstern samt för fokusområdet: "Nästa generation"

2/4 Korskyrkan ber..

Vi ber för Afrika och Newmans samt för fokusområdet: "Nära relationer"

9/4 Korskyrkan ber.

Vi ber för Brasilien och Altamira samt för fokusområdet: "Sända ut"

16/4 Korskyrkan ber.

Vi ber om frid samt för vår församling och alla våra vänner

■ Bibelläsning under fastan (Markusevangeliet)

*I de heliga skrifterna kommer Fadern, som är i himlen,
kärleksfullt sina barn till mötes och samtalar med dem*

(Katolsk katekes)

Första veckan i fastan (vecka 10)

ons: Jeremia 18:1-6

tor: Jeremia 29:11-13

fre: Efesierbrevet 3:14-21

lör: 2 Thessalonikerbrevet 2:15-17

sön: Hebréerbrevet 12:1-3

Andra veckan i fastan (vecka 11)

mån: Mark 1:1-13

tis: Mark 1:14-20

ons: Mark 1:21-28

tor: Mark 1:29-39

fre: Mark 1:40-45

lör: Mark 2:1-12

sön: Mark 2:13-22

Tredje veckan i fastan (vecka 12)

mån: Mark 2:23-28

tis: Mark 3:1-12

ons: Mark 3:13-35

tor: Mark 4:1-20

fre: Mark 4:21-34

lör: Mark 4:35-41

sön: Mark 5:1-20

Fjärde veckan i fastan (vecka 13)

mån: Mark 5:21-43

tis: Mark 6:1-12

ons: Mark 6:13-29

tor: Mark 6:30-44

fre: Mark 6:45-56

lör: Mark 7:1-25

sön: Mark 7:24-37

Femte veckan i fastan (vecka 14)

mån: Mark 8:1-20

tis: Mark 8:21-30

ons: Mark 8:31-9:1

tor: Mark 9:2-29

fre: Mark 9:30-49

lör: Mark 10:1-16

sön: Mark 10:17-31

Sjätte veckan i fastan (vecka 15)

mån: Mark 10:32-52

tis: Mark 12:1-12

ons: Mark 12:13-27

tor: Mark 12:28-40

fre: Mark 12:41-13:13

lör: Mark 13:24-37

sön: Mark 11:1-19

Stilla veckan (vecka 16)

mån: Mark 11:20-33

tis: Mark 14:1-11

ons: Mark 14:12-21

tor: Mark 14:22-72

fre: Mark 15:1-41

lör: Mark 15:42-47

Reflektioner och övningar till varje veckas predikotema under fastan

■ Vecka 9 – Bön o fasta

Det är alltid lättare att lägga till än att avstå. Fastan är ett erbjudande om att minska ner och begränsa. Att skapa rum för det som är riktigt viktigt. Jesus säger "Sök först Guds rike – så ska ni få allt det andra också". Till det sökandet är fastan och bönen en gåva.

☞ **Övning:** När du väljer ditt fastelöfte – fråga vad som för dig närmare Gud och vad som drar dig bort från Gud.

■ Vecka 10 – Den kämpande tron

På den smala vägen går du inte ensam. Bredvid dig går Han som älskar dig och som vill dig väl. Det betyder att Guds kraft, frid, glädje, förlåtelse alltid finns inom räckhåll. Finns det någon situation eller relation i ditt liv där du vill att Jesus ska kliva in den här veckan?

☞ **Övning:** När du möter svårigheter, ta ett djupt andetag och föreställ dig att Jesus står vid din sida.

■ Vecka 11 – Kampen mot ondskan

Vi lever i en värld som är både god och ond. Våra liv pågår mitt i den världen. Vår kallelse är att följa Jesus och älska så som han har älskat. En kallelse som Jesus beskriver med orden: "men med er är det annorlunda". På vilket sätt är ditt liv präglat av detta "annorlundaskap"?

☞ **Övning:** Under veckan. Gör de val som mer handlar om att älska som Jesus älskar.

■ Vecka 12 – Livets bröd

Några veckor in i fastan kan jag fundera på vad det är som ger mig näring för livet. Klarar jag mig utan det jag i fastan valt att avstå ifrån? Jesus uppmanar oss att leva av Honom. Han påstår frimodigt att han är det enda vi ytterst sett behöver. Hur stämmer det överens

med mitt liv och det jag fyller livet med?

☞ **Övning:** Fundera över denna vecka; när hämtar du kraft från Jesus och låter honom ge dig näring för livet?

■ Vecka 13 – Guds mäktiga verk

Marias Ja till ängeln är ett Ja utan förbehåll. Det är ett Ja som inte ser något slut.

Ett Ja till en resa som hon inte vet något om. Ett Ja i förtröstan på Guds närvaro och kraft. Att säga Ja till Gud är att överlämna sig själv i hans hand. Hur ser ditt Ja, till Gud och människor, ut denna vecka?

☞ **Övning:** Att under veckan tänka efter en extra gång innan du säger Ja eller Nej till något eller någon – att i allt försöka vara helhjärtad!

■ Vecka 14 – Vägen till korset

Att gå på kärlekens väg innebär att offra något av sitt eget, det gjorde Jesus då han gick till korset för att dö för mänskligheten. Kanske får jag avstå från min stolthet, min bekvämlighet eller min egendom för att leva i kärleken. Vad ser jag som möjliga kärlekshandlingar den här veckan?

☞ **Övning:** Fundera denna vecka över, vad är jag villig att avstå ifrån för att någon annan ska få uppleva kärlek, vänlighet och barmhärtighet?

■ Vecka 15 – Stilla veckan

I stilla veckan följer vi Jesus på hans väg till kors, grav och uppståndelse. Den är att bli sviken och förrådd, utlämnad och plågad, ensam och övergiven. Den är att lämna också sin hopplöshet och sitt liv i Guds hand. Den är att vila i mörkret i förtröstan. Den är att bli uppväckt, upprest, befriad. Att få liv på nytt.

☞ **Övning:** Att låta stilla veckan vara en vecka då relationen till Gud, bönen och bibeltexterna får mer tid.

Hållbart: Rent vatten är på väg att bli en bristvara i vår värld. Försök spara på vatten när du borstar tänderna, duschar eller diskar.

Hållbart: Låt bilen stå och ta bussen, gå eller cykla någon gång mer än vad du brukar.

Hållbart: Gå igenom din garderob. Finns där något som du inte använder som någon annan kan få glädje av – lämna till klädinsamlingen.

Hållbart: Ät lite mer vegetariskt och närproducerat.

Hållbart: "Buy what you need, want what you have." Köp inte mer nya saker än vad som behövs.

Hållbart: Prova att i allt sänka farten; resor, matlagning, jobbet, fritiden – låt allting ha sin goda tid.

Hållbart: Tänk igenom hur du använder el i din bostad. Kan du släcka fler lampor? Stänga av Stand-by på TV mm? Sänka temperaturen?