

Vejledning til faste

– den glemte kristne disciplin

Af Johannes Hansen, Apostolsk kirke

Hvorfor faste?

Faste er en ofte forekommende ting i Bibelen. Næsten alle de kendte personer i skriften brugte at faste på forskellige og afgørende tider i deres liv. Jøderne som folk fastede normalt én dag om ugen. Moses fastede 40 dage, da han skulle modtage de 10 bud af Gud. Profeten Daniel fastede 21 dage, fordi han var i nød for sit folk. Johannes Døbereren og hans disciple fastede for at bane vej for Kristus. Jesus fastede 40 dage, før han begyndte sin tjeneste.

Når Jesus underviser sine disciple i Bjergprædikenen, taler han om tre vigtige discipliner: bøn, almisse og faste. Jesus går ud fra som en selvfølge, at hans disciple kender disse tre discipliner. I Matt 6 argumenterer han ikke for, at de skal gøre det, men han giver dem instrukser om, hvordan de bedst gør det. Af disse tre er fasten den næsten glemte disciplin, selv om Jesus både i ord og handling understreger dens vigtighed for overvindelse af mørkets magt.

Hvad er faste godt for?

I fasten afstår man fra mad eller andre ting, som normalt fylder meget i ens liv. Man giver afkald! I dette afkald ligger der en tilkendegivelse af, at samvær med Gud betyder mere for mig end mad og andre livsfornødenheder. Fasten forstærker bønnen. Bøn og faste går hånd i hånd. Man

udnytter bedst fasten, når man samtidig sætter mere tid af til bøn.

Faste er nødvendig i særlige situationer

At faste er nødvendig i særlige situationer, belærer Jesus sine disciple om i tilfældet med den besatte dreng (Mark. 9, 25-29). De havde ikke kraft nok til at uddrive den onde ånd, fordi de ikke fastede. Jesu mirakler kom efter en længere tid med bøn og faste i ørkenen. Skal vi have mere salvelse og kraft fra Gud til tjenesten, er faste nødvendig. Visse åndelige fæstningsværker, som holder enkeltpersoner, familier eller endog hele byer fast, kan kun brydes ved bøn og faste.

Hvor længe faster man?

Måske er faste noget helt nyt for dig. I så fald vil jeg opmuntre dig til at prøve at komme i gang. Du skal måske ikke regne med at gennemføre 21 dages fuld faste, men du kan begynde en enkelt eller to dage. Nogle kan klare en uge uden problemer, andre kan snildt klare 14 dage.

Fuld faste

Hermed mener vi en faste, hvor man udelukkende drikker væske, samt evt. tager nogle salt- og vitaminpiller. Nogle mennesker er bange for, at de dør af ikke at spise i en uge eller 14 dage. Men enhver sund voksen, som er trænet i at faste, kan faste 21 dage uden at tage det mindste skade af det. Organismen har godt af det, idet alle affaldsstoffer udskilles fra kroppen og overflødig fedt forbrændes. Blot skal man huske at få rigeligt med væske og salt.

Delvis faste

Med delvis faste mener vi f.eks. en faste på væske og frugt, altså med nedsat indtag af føde eller i begrænset tid, f.eks. at man faster dagen igennem, men spiser om aftenen. Et bibelsk eksempel på en delvis faste er den såkaldte Daniels-faste (Dan 10,3). Her berettes der om, hvorledes Daniel i tre uger ikke spiste lækkert brød, kød eller drak vin. Den delvise faste har sin berettigelse, ikke mindst hvis man bruger den tid, man sparer på ikke at forberede mad og at spise, til i stedet at bede.

Specialfaste

Hertil hører f.eks. faste fra tv, computer og andet, som måske har fået for meget magt over ens tid. Ved at faste fra disse ting kan dårlige vaner brydes og nye indøves.

11 gode råd til dig, som vil faste

1. Undersøg, hvad Bibelen siger om faste, så du forstår betydningen af det – læs evt. anden litteratur om det.
2. Beslut dig på forhånd for, hvordan og hvor længe du vil faste. Det er langt lettere at faste i en periode, hvis du har besluttet dig på forhånd for det, frem for hvis du vælger at tage en dag ad gangen.
3. Sørg for, at du under fasten indretter din dag sådan, at du finder mere tid til bøn.
4. Udnyt, at der er større kraft og autoritet i bønnen, når den kombineres med fasten. Det kan anbefales, at du beder og faster målrettet for nogle ting i dit eget eller andres liv, i menigheden eller byen.
5. Første gang du skal faste, kan det være klogt at begynde med én dag, evt. én dag om ugen igennem de 21 dage.
6. Bliver du tung i hovedet eller får hovedpine, kan det være, fordi du er holdt op med at drikke kaffe. Det varer nogle dage, inden koffeinen er ude af kroppen.
7. Sørg for at drikke rigeligt, da man får hovedpine, svimmelhedsanfald og kvalme af væskemangel.
8. Sørg for at få noget salt, hvis du faster i flere dage. Du kan evt. opløse en bouillonterning i kogende vand og drikke det for at få salt.
9. Vær opmærksom på, at hvis du får livsvigtig medicin, er det ikke sikkert, at du kan faste. Det samme gælder for gravide. Tal med din læge om det.
10. Faster du i længere tid, skal du vide, at det er vanskeligst i starten. Som oftest forsvinder sult og ubehag efter 3-4 dage. Derefter føles det "naturligt" at faste, og du mærker meget lidt til det.
11. Det er de færreste, der klare hårdt fysisk arbejde, mens de faster. Her kan en delvis faste anbefales.