

## **INTRODUKTION TILL ATT FASTA**

Med stor sannolikhet tillhör du den stora majoriteten av kristna som sällan eller aldrig fastar. Det beror inte på att vi inte har läst våra biblar eller troget lyssnat till predikan eller undervisats om kraften i fastan, eller inte verkligen vill göra det. Det blir liksom bara inte av att vi lägger ner besticken.

En del av det kan bero på att vi lever i ett samhälle där mat är så självklart att vi äter inte bara när vi inte behöver, men ibland också när vi inte vill. Vi äter för att dela en måltid med andra, för att bygga relationer (goda skäl), eller bara som en flykt från vårt ansvar. Och naturligtvis finns vårt eget begär och bekvämlighet som hindrar oss från det obekväma i att fasta.

### **När ni fastar**

Fasta innebär att frivilligt avstå mat – eller någon annan god gåva från Gud, som du regelbundet åtnjuter – för ett andligt syfte. Det är en tydlig motkultur till vårt konsumtionssamhälle, liksom att avstå från sex fram till äktenskapet.

Om vi ska lära oss den ”glömda” konsten att fasta och njuta av *dess* frukter, kan vi inte lyssna till samhället, utan låt oss slå upp Bibeln. Då väcks inte frågan huruvida vi fastar, men när. Jesus förutsätter att hans följare kommer att fasta och lovar till och med att det kommer att hända. Han säger inte "om" utan "när du fastar" (Matteusevangeliet 6:16). Och han säger inte att hans följare "kan" fasta, utan "de kommer att" (Matteusevangeliet 9:15).

Vi fastar i detta liv eftersom vi tror på det kommande livet. Vi behöver inte få allt här och nu, eftersom vi har ett löfte om att vi kommer att få allt i den kommande världen. Vi fastar från det vi kan se och smaka, eftersom vi har smakat och sett godheten hos den osynlige och evige guden – och hungrar desperat efter mer av honom.

### **En radikal, men tillfällig åtgärd**

Fasta är något för oss i den här världen, där vår hjärtan sträcker sig för att få frisk luft, bortanför smärtan och svårigheterna omkring oss. Och det är något för oss i kampen mot synden och svagheten inom oss. Vi uttrycker att vi inte nöjer oss med vårt syndiga jag, och att vi längtar efter mer av Kristus.

När Jesus kommer tillbaka kommer fasta inte längre att behövas. Det är en tillfällig åtgärd för detta liv och denna tid, för att öka vår glädje i Jesus och förbereda våra hjärtan på vad som kommer – att möta honom ansikte mot ansikte. Vid sin återkomst kommer han inte att utlysa en fasta, utan inbjuda till fest; då kommer all helig avhållsamhet att ha tjänat sitt syfte, och alla kan se vilken fantastisk gåva det var.

Fram till dess kommer vi att fasta.

### **Hur man börjar fasta**

Fasta är svårt. Det låter mycket lättare i teorin än det visar sig vara i praktiken. Det kan förvåna oss hur snabbt vi tappar humöret bara vi missar en måltid.

Många av oss har med höga ideal beslutat att avstå en måltid bara för att upptäcka att den kurrande magen fått oss att kompensera redan innan nästa mattillfälle.

Fasta låter så enkelt, och ändå konspirerar världen, vårt kött och djävulen mot oss och lägger fram alla möjliga komplikationer som hindrar det från att hända. För att hjälpa dig att börja den långsamma vägen till bra och hållbar fasta, kommer här sex enkla råd. Dessa förslag kan verka pedantiska, men förhoppningsvis kan dessa grundläggande råd hjälpa dem som aldrig har fastat eller inte på allvar har försökt.

### **1. Börja smått**

Gå inte från ingen fasta till att försöka en veckolång fasta. Börja med en måltid; kanske fasta en måltid i veckan i flera veckor. Prova sedan två måltider, och arbeta dig upp till en dagslång fasta. Kanske så småningom prova en två-dagars juicefasta.

En juicefasta betyder att man avstår från mat och dryck, med undantag för juice och vatten. Att dricka juice ger dig näringsämnen och socker för kroppen så att du kan vara igång, samtidigt som du fortfarande känner av följderna av att gå utan fast föda. Det rekommenderas *inte* att du avstår från vatten under en fasta, oavsett längd.

### **2. Planera för vad du ska göra istället för att äta.**

Fasta är inte i första hand en självförnekande handling, utan en andlig disciplin för att söka mer av Guds fullhet. Detta innebär att vi bör ha en plan för *vilken positiv strävan vi vill ha* under den tid det normalt tar att äta. Vi tillbringar en stor del av vår dag med mat framför oss. En viktig del av fastan är den tid det skapar för bön och meditation över Guds ord, eller att utöva kärlek till andra.

Innan du kastar dig huvudstupa in i fastan, skapa en enkel plan. Koppla den till ditt syfte med fastan. Varje fasta bör ha ett specifikt andligt syfte. Identifiera vad det är och se till att fokusera på något annat den tid du skulle ha ätit. Utan ett syfte och en plan är det inte kristen fasta; det är bara att gå omkring hungrig.

### **3. Tänk på hur det kommer att påverka andra.**

Att fasta innebär inte en automatiskt rättighet att vara otrevlig och kärlekslös. Det skulle vara tragiskt om vi ger upp omsorg för andra omkring oss, på grund av ett uttryck för ökat fokus på Gud. Kärleken till Gud och nästan hör alltid i hop. Bra fasta förenar horisontellt fokus med vertikalt. Om människor på något sätt ska uppleva oss annorlunda, bör de känna sig mer älskade och omhändertagna när vi fastar.

Så när du planerar fastan, överväg hur det kommer att påverka andra. Om du äter regelbundna luncher med kollegor eller middagar med familj eller vänner, bedöm hur din avhållsamhet kommer att påverka dem och låt dem veta i förväg, istället för att inte säga något eller berätta det först när det är dags att börja äta att du låter bli.

Fundera också över att ta möjligheten när den kommer: Om du regelbundet äter tillsammans med några personer, och denna rutin bryts på grund av att någon är bortrest eller liknande, se det som en möjlighet att fasta, snarare än att äta ensam.

#### **4. Prova olika typer av fasta.**

Den typiska formen av fasta är personlig, privat och partiell (att man avstår något, till skillnad från absolut så man avstår precis allt), men vi hittar en mängd olika former i Bibeln: personlig och gemensam, privat och offentlig, som överenskommelse för församlingen och för nationen, regelbunden och tillfällig, absolut och partiell.

Tänk särskilt på att fasta tillsammans med din familj, hemgrupp eller kyrka. Delar ni tillsammans något speciellt behov av Guds visdom och vägledning? Står kyrkan eller samhället inför något ovanligt svårt, som behöver Guds ingripande? Vill du ha Kristi återkomst i sikte? Be med särskilt allvar om Guds hjälp genom att kroka arm med andra troende och fasta tillsammans.

#### **5. Fasta från något annat än mat.**

Fasta från mat är inte nödvändigtvis för alla. Vissa hälsotillstånd hindrar även de mest andliga och fromma från den traditionella fastan. Fasta är dock inte begränsad till att avstå från mat. Som Martyn Lloyd-Jones har sagt: "Se till att fasta kan inkludera avhållsamhet från allt som är gott och tillåtet i sig självt, för ett speciellt andligt syfte."

Om det är bättre för dig i ditt hälsotillstånd att inte gå utan mat, kan du överväga att fasta från tv, dator, sociala medier eller något annat regelbundet som skänker glädje, så att ditt hjärta får vändas till en större glädje i Jesus. Paulus talar till och med om gifta par som fastar från sex för en begränsad tid, i syfte att ägna sig åt bön (1 Korintierbrevet 7:5).

#### **6. Tänk inte på rosa elefanter.**

När din tomma mage börjar kurra och skickar ständiga "mata mig"-signal till hjärnan, tillåt inte ditt sinne att uppehålla sig vid det faktum att du inte har ätit. Om du klarar det med en järnvilja, och säger *nej* till din mage, men inte vänder ditt sinne någon annanstans, säger det mer om din kärlek till mat än om din kärlek till Gud.

Den kristna fasta riktar sin uppmärksamhet mot Jesus eller något han ömmar för i världen. Kristen fasta strävar efter att ta hungerns smärta och överföra dem till toner i en evig lovsång, vare sig det handlar om kamp mot någon synd, bön om någons frälsning, för det ofödda barnets skull eller längtan om en större hunger efter Jesus.