

## Inspiration til fasten

Fastelavn er fest, udklædning og tøndeslagning. Samtidig markerer fastelavn indgangen til fastetiden, som i kirken i hele verden er en fysisk og åndelig forberedelse til påsketiden. Fastelavn kendes også under navnet karneval, som kommer af det latinske "carne vale" - det betyder "farvel til kød".

Faste fylder meget i Bibelen, og vi kan læse om, at alle de forskellige personer, som vi kender derfra, fastede: Moses, David, Ester, Paulus, Jesus og mange andre. Og helt fra kirken blev til, har det været almindeligt at kristne fastede regelmæssigt. Selvom det kan være uvant for mange af os – og lidt en modkultur i forhold til alt det, som vores overflodssamfund lægger op til – så vil vi rigtig gerne opfordre til her i fastetiden, at I prøver at bruge faste som hjælp til at bede og fokusere på Gud og hans riges prioriteter.

Faste og bøn er givet os som en hjælp til at undgå, at alle vores umiddelbare behov og egne dagsordener kommer til at bestemme i vores liv. Det er en måde at sige med hele os selv, også kroppen: Jeg ønsker, at Gud og hans vilje skal være først i mit liv.

Den svenske præst og forfatter Peter Halldorf skriver i bogen "Vejledning om fasten": "Nåden er den kristnes største privilegium. Livet er gratis fra begyndelsen. Frelsen er en ufortjent gave. Men når Gud åbner sin hånd og rækker sine gaver til os, er det os, der vælger, hvordan vi vil forvalte dem. Det er her, fasten kommer ind i billedet. At faste er at tage sig selv alvorligt. Det er at tænke stort om livet og forvalte den gave, det er at være menneske."

Vi har vedhæftet en del forskellige tekster og sender også et par links som inspiration og hjælp til bøn og faste. Måske har du ikke prøvet at faste før? Så er det en rigtig god idé at læse lidt om faste og også få nogle praktiske eksempler på, hvordan du kan komme i gang.

Som inspiration til fasten har vi på kirkens hjemmeside lagt:

- "10 gode fasteråd" af åndelig vejleder og stiftspræst Jette Dahl.
- Lectio Divina – en hjælp til meditatív bibellæsning og bøn, som har været brugt igennem århundreder i kirken.

Endelig er her link til 3 meditationer på YouTube, som du kan bruge som hjælp til fordybelse:

- Adam, hvor er du?: <https://www.youtube.com/watch?v=D5OptuFQvul> (Ole Skjerbæk Madsen og Torsten Borbye Nielsen)
- Kontakt med Livets  
Kilde: <https://www.youtube.com/watch?v=oMOK4HK53WI> (Lene Skovmark og Torsten Borbye Nielsen)
- At modtage Guds fred: <https://www.youtube.com/watch?v=x8Z3EFUVBwo> (Lene Skovmark og Torsten Borbye Nielsen)