

Läsning i fastan

Fastan kan bli en tid då vi rannsakar oss själva och prövar vart vår livsvandring och våra val för oss.

Under fastetiden, 40 dagar innan påsk, har vi möjlighet att varva ner, på något sätt avstå från något. Kanske tänker vi att vi ändå har avstått så mycket under ett covidår att vi inte borde avstå mer, utan festa i stället för fasta. Om det har [Elisabeth Sandlund skrivit kloka ord i Dagen](#).

Vi lånar i år en bibelläsningssplan från Salem i Borensbergsberg. Vi gör om den något, för att låta läsningen spänna över den fastetiden, utan läsning på söndagar. Från 15 februarivecka 7 fram till skärtorsdagen.

Här följer deras material.

(Klicka på rubrikerna om du har dator, eller dra till höger eller vänster om du har en mobil.)



Fastans bakgrund och motiv

På Askonsdagen inleds kyrkans fasteperiod om 40 dagar inför påsken. Påskfastan har sin bakgrund i flera bibliska berättels...



Förslag för bibelmeditation

Sätt dig så att du sitter bekvämt · Be att Gud ska tala till dig genom sitt ord · Läs texten sakta ett par gånger så att du har kl...

Läsplan

Vecka 7

Mån 15 feb

Amos 1:1-5

Markusevangeliet 1:1-13

Tis 16 feb

Amos 1:6-10

Markusevangeliet 1:14-34

Ons 17 feb

Amos 1:11-15

Markusevangeliet 1:35-2:17

Tor 18 feb

Amos 2:1-3

Markusevangeliet 2:18-28

Fre 19 feb

Amos 2:4-12

Markusevangeliet 3:1-12

Lör 20 feb

Amos 2:13-16

Markusevangeliet 3:13-35

Vecka 8

Mån 22 feb

Amos 3:1-8

Markusevangeliet 4:1-20

Tis 23 feb

Amos 3:9-15

Markusevangeliet 4:21-34

Ons 24 feb

Amos 4:1-3

Markusevangeliet 4:35-41

Tor 25 feb

Amos 4:4-13

Markusevangeliet 5:1-20

Amos 4:4-13 Markusevangeliet 5:1-20

Fre 26 feb

Amos 5:1-10

Markusevangeliet 5:21-43

Lör 27 feb

Amos 5:11-20

Markusevangeliet 6:1-13

Vecka 9

Mån 1 mars

Amos 5:21-27

Markusevangeliet 6:14-29

Tis 2 mars

Amos 6:1-8

Markusevangeliet 6:30-56

Ons 3 mars

Amos 6:9-14

Markusevangeliet 7:1-13

Tor 4 mars

Amos 7:1-9

Markusevangeliet 7:14-37

Fre 5 mars

Amos 7:10-17

Markusevangeliet 8:1-21

Lör 6 mars

Amos 8:1-3

Markusevangeliet 8:22-30

Vecka 10

Mån 8 mars

Amos 8:4-10

Markusevangeliet 8:31-9:1

Tis 9 mars

Amos 8:11-14

Markusevangeliet 9:2-13

Ons 10 mars

Amos 9:1-4

Markusevangeliet 9:14-29

Tor 11 mars

Amos 9:5-6

Markusevangeliet 9:30-50

Fre 12 mars

Amos 9:7-10

Markusevangeliet 10:1-16

Lör 13 mars

Amos 9:11-15

Markusevangeliet 10:17-31

Vecka 11

Mån 15 mars

Markusevangeliet 10:32-52

Jakobsbrevet 1:1-11

Tis 16 mars

Markusevangeliet 11:1-11

Jakobsbrevet 1:12-19a

Ons 17 mars

Markusevangeliet 11:12-25

Jakobsbrevet 1:19b-27

Tor 18 mars

Markusevangeliet 11:27-33

Jakobsbrevet 2:1-4

Fre 19 mars

Markusevangeliet 12:1-12

Jakobsbrevet 2:5-13

Lö 20 mars

Markusevangeliet 12:13-27

Jakobsbrevet 2:14-26

Vecka 12

Mån 22 mars

Markusevangeliet 12:28-44

Jakobsbrevet 3:1-5

Tis 23 mars

Markusevangeliet 13:1-23

Jakobsbrevet 3:6-12

Ons 24 mars

Markusevangeliet 13:24-37

Jakobsbrevet 3:13-18

Tor 25 mars

Markusevangeliet 14:1-11

Jakobsbrevet 4:1-3

Fre 26 mars

Markusevangeliet 14:12-25

Jakobsbrevet 4:4-12

Lör 27 mars

Markusevangeliet 14:26-52

Jakobsbrevet 4:13-17

Vecka 13

Mån 29 mars

Markusevangeliet 14:53-72

Jakobsbrevet 5:1-6

Tis 30 mars

Markusevangeliet 15:1-20

Jakobsbrevet 5:7-12

Ons 31 mars

Markusevangeliet 15:21-47

Jakobsbrevet 5:13-18

Tor 1 april Skärtorsdag

Markusevangeliet 16:1-20

Jakobsbrevet 5:19-20



Fastans bakgrund och motiv

På Askonsdagen inleds kyrkans fasteperiod om 40 dagar inför påsken. Påskfastan har sin bakgrund i flera bibliska berättelser om fasta. De 40 dagarnas fasta påminner oss om hur Jesus inför sin tjänst vistades 40 dagar i öknen och var utan mat (Matt 4:1-11). Mose vistades 40 dagar på berget Sinai då han tog emot lagen (2 Mos 24:12-18). Elia fastar under sin 40 dagar långa ökenvandring till berget Horeb, där han får möta Gud (1 Kung 19:1- 18). Israels folk vandrar 40 år i öknen efter befrielsen från slaveriets Egypten (2 Mos 16:35; 4 Mos 14:33-34).

Fastan har funnits med som ett uttryck och praktiserats genom den bibliska berättelsen. David fastar som ett uttryck för omvändelse och bön om räddning efter otroheten med Batseba och mordet på Uria. Ester och det judiska folket fastar inför hotet om förintelse i det persiska riket. Profeten Joel uppmanar till fasta och omvändelse när folket har avfallit (Joel 1:13- 14). När Nehemja får höra om folkets situation i det ockuperade Jerusalem är hans svar att i fasta och bön söka Gud och be om förlåtelse för sin och folkets synd (Neh 1:1-11).

När Jesus talar om fastan utgår han ifrån att hans lärjungar kommer att fasta. "När ni fastar", säger han, och talar om hur fastan ska praktiseras, och vad som är en felaktig form av fasta (Matt 6:16-18). På samma sätt har tidigare profeterna fördömt en fasta med felaktiga motiv (Jes 58:3-9; Sak 7:5-7). Jesus talar också om att lärjungarna kommer att fasta när han tas ifrån dem (Matt 9:14-15). Fastan har en given plats i den första församlingen i Apostlagärningarna och den har sedan spelat en roll i kyrkans liv igenom kyrkans historia.

Dessa olika bibelsammanhang utgör bakgrund till den kristna påskfastan. Inför de avgörande händelserna i stilla veckan – korsfästelsen och uppståndelsen – har kyrkan praktiserat fasta som en förberedelse, en tid av prövning och skärpt uppmärksamhet.

Fastans motiv handlar dels om nöd, omvändelse och bot, dels om att avstå något för att kunna uppfyllas av något annat. Fastan knyts till omvändelse från synd. En återkommande beskrivning är att folket "klär sig i säck och aska", som ett uttryck för omvändelsen. När man kommit bort från Gud blir fastan ett uttryck för att man på nytt vill söka Gud och vända tillbaka till honom.

Fastan rymmer också motivet att avstå från något, oftast mat, för att istället fyllas av något annat – av Gud. Fastan kan då hjälpa oss att se vårt beroende av Gud och flytta fokus till honom. När Jesus prövas i öknen säger han: "Människan skall inte leva bara av bröd, utan av varje ord som utgår ur Guds mun" (Matt 4:4).

I vår tid av överflöd, ständiga distraktioner och en nästintill omedelbar tillfredsställelse kan vi behöva återta fastan som en kristen praktik. Vi kan behöva öva oss i att avstå från något för att få något annat, och att flytta fokus från mig och mina behov till Gud. Fastan kan hjälpa oss till urskiljning och ett mer odelat liv. Fastan kan vara en period då vi mer intensivt söker Gud – både som ett uttryck för nöd och omvändelse och att vi vill fyllas av hans närvaro, av hans ord och hans Ande. Fastan kan bli en tid då vi rannsakar oss själva och prövar vart vår livsvandring och våra val för oss. Vandrar vi hans vägar, han som vill leda oss på sina rätta vägar för sitt namns skull, eller vandrar vi bort från honom? Fastan kan hjälpa oss i den dagliga omvändelsen där vi varje dag får ta upp vårt kors och följa efter Jesus som går korsets väg.

Vad vi väljer att avstå ifrån kan se olika ut för oss. Någon kan avstå från ett eller ett par mål mat i veckan, någon kanske ännu fler. Någon kanske väljer att avstå från kött under fastan, som ett uttryck för att vilja leva enklare. För någon är det medier som man väljer att avstå ifrån, eller kanske sötsaker. I detta ska vi inte jämföra oss. Fastan sker som en handling inför Gud, inte inför människor, även om vi också går in i kyrkans gemensamma fasteperiod. Men vad vi väljer att göra med fastetiden är något vi var och en får besluta inför vår Fader i himlen, som ser i det fördolda.

I Salemkyrkan uppmuntrar vi de som vill och har möjlighet att under fastan följa en bibelläsningplan, där vi som församling lever med samma bibeltexter. Under fastans fyrtyo dagar läser vi igenom Markusevangeliet, Amos och Jakobsbrevet. Jesus säger att "skrifterna" handlar om honom (Luk 24:27). Därför kan vi förvänta oss att få se och möta Jesus, både när vi läser i evangelierna och när vi läser andra bibeltexter. På nästa sida finns ett förslag på upplägg för en bibelmeditation. Den får du gärna använda dig av med en bön om att du ska få se och möta Jesus i de bibeltexter du läser.

↑

Förslag för bibelmeditation

1. Sätt dig så att du sitter bekvämt
2. Be att Gud ska tala till dig genom sitt ord
3. Läs texten sakta ett par gånger så att du har klart för dig vad det är som händer
4. Lev dig in i texten med hjälp av några av följande frågor:
 - Vilka ord och uttryck är viktiga i texten? Vad betyder de?
 - Vilka känslor finns i texten? Hur stämmer de överens med dina känslor?
 - Reagerar du inför något särskilt i texten? Hur då? Gör det dig arg, glad, ledsen, utmanad, eller något annat?
 - Vilka personer är närvarande? Hur känner de inför det som sker, är de glada, ledsna, arga, oroliga, ...?
 - Hur ser omgivningen ut? Hur kan landskapet beskrivas? Vilka ljud och dofter finns i berättelsen?
 - Om texten handlar om Jesus: vad gör och säger han?
5. Lyssna till vad Gud särskilt vill säga till dig genom texten
6. Låt det som särskilt talar till dig bli utgångspunkt för din bön