

Læringsmål

- Å bli mer kjent med fasten som en kristen praksis – og dens hensikter
- Å se fasten som et tilbud og ikke et krav
- Å oppdage fastens mange effekter – åndelige og kroppslige
- Å motivere til å la fasten bli en anvendt kristen praksis

Punkter fra prekenen

Bibelsk faste: avholdenhet eller nesten avholdenhet fra mat (av og til også drikke) i en periode for en hensikt. Avholdenhet – å konsumindre – er en god kristen dyd – bibelsk faste og generell avholdenhet er ikke det samme. Det finns rundt 30 beretninger i Bibelen om folk som praktiserte faste (*Moses var den første*).

Eks: *Anger, omvendelse, sorg, nød, endre Guds plan, rådgivning, utsendelse av apostler og innsettelse av eldste*.
Fra Kristi himmelfart frem til 1700-tallet var to ukentlige fastedager en kjernepraksis for troende

Det å faste har vært brukt til – virker som et godt redskap til:

1. Å sulte ut kjøttet (NO30: kjødet) og mate ånden (Gal 5:19-23).
Faste avslører tingene som styrer oss. Hvis stolthet kontrollerer oss, vil det bli avslørt nesten umiddelbart. Sinne, bitterhet, sjalusi, strid, frykt - hvis de er i oss, vil de dukke opp under fasten. Sitat: Richard Foster.
2. Å forsterke våre bønner – be med kroppen.
Klar relasjon mellom bønn og faste – fasten som bønnens forsterker.
Ikke en mekanisk måte for å oppnå bønnesvar – eller selvpått lidelse i håp om at Gud blir imponert.
En god hjelp til å ydmyke oss selv på inn for Herren – (*stolthet holder oss fra mange av Guds velsignelser*).
Fasten er med på å kroppsliggjøre vår svakhet og vår avhengighet av Gud.
Fasten kan være en måte å uttrykke alvoret vårt på – vår desperasjon / avhengighet.
Sal 50:15 Kall på meg på nødens dag..... (*kanskje er det sjeldent at våre bønner er nød*).
Fasten kan hjelpe oss til å bli klare til å få Guds svar – kanskje et annet svar enn vi ønsket.
Fasten kan hjelpe oss til å komme på bølgelengde med Guds planer.

Viktig å ha en hensikt når man faster – (*din sult er ikke en fiende, men en venn som minner deg om hensikten*).
Jesus advarer oss mot å skryte av våre trospraksiser – kan gjerne fortelle om dem; til inspirasjon for andre.

Gud elsker oss akkurat like høyt om vi faster eller om vi ikke faster.

Å faste er ikke direkte pålagt oss – men et tilbud fra Gud og en vei til et sterkere liv med Ham.

Nyere forskning viser at fasting også har helsefremmende virkninger i kroppen – (*tømming/rensing/fornyelse*).
Periodisk faste påvirker *helse, aldring og sykdom*.

Siterte bibelvers

Matt 6:16-18 – Fil 4:11 – Apg 13:2-3; 14:23 – 2 Kor 11:27 – John 3:6 – Gal 5:19-23 – Joel 2:12 – 1 Kor 6:20 – Luk 4:13-14 – 2 Krøn 7:14 – Jak 4:18 – 1 Pet 5:6 – Sal 35:13 – Jer 29:13-14 – Sal 50:15 – Jak 4:3 – Matt 6:33 – Rom 14:3

Spørsmål til diskusjon

- Har du prøvd å faste? Hvis «Ja» - del din erfaring i gruppen.
(*del evt. erfaring med andre kristne praksiser til inspirasjon og oppmuntring*)
- Ser du på fasten som til tilbud, eller opplever du fasten som en forventning/byrde?
- Ga prekenen nye innspill i forhold til det å faste?
- Kan det å faste bli en av dine fremtidige trospraksiser?