
BØNN OG FASTE

UNDERVISNING AV GEIR JOHANNESSEN, PASTOR OG FORKYNNER I MISJONSKIRKEN NORGE

PUBLISERT 15.12.2022, MKNU.NO/FASTEHELGEN

Jeg har nettopp lagt bak meg tre studieuker. Jeg har i hovedsak studert vekkelshistorie. Vekkelse kan defineres som en gjenopprettelse av kraftfullt åndelig liv i Guds menighet, med omvendelser og også samfunnsendringer som en frukt av dette. Det som har slått meg under lesingen, er den dype, åndelige forberedelse som har vært et preludium til enhver vekkelse. Det har vært bønn, syndsbekjennelse og omvendelse. Det aner meg at vi, med alle våre strategier og handlingsplaner, har en vesentlig lærdom å hente fra dette.

INNHold:

- i. Hva er faste?
- ii. Fastens plass i dag
- iii. Fastens betydning
- iv. Praktiske råd i forbindelse med faste
- v. Litteraturliste om faste

I. HVA ER FASTE?

Det greske ordet «nesteuo» betyr: «å ikke spise» og kan defineres som «å frivillig avstå fra mat for å oppnå et åndelig siktemål». (I motsetning til slanke-faste og faste av helsemessige grunner.) Det handler om å koble seg *fra*, for å kunne koble seg *til*.

- | | | |
|----------------------|---|---|
| A. Absolutt faste: | a. Paulus, Apg.9:9 | |
| | b. Moses, 2.Mos.34:28. | 80 dager! Det er et under. |
| B. Normal faste: | Jesus, Matt.4:2 | a. Han ble sulten, ikke tørst.
b. Han ble fristet med mat, ikke vann |
| C. Delvis faste: | a. Daniel, Dan.10:3 | Grønnsaker og vann. |
| | b. John Wesley | En tid spiste han bare tørt brød. |
| D. Annen type faste: | Det går an å faste fra TV, sosiale medier etc, for å skjerme seg fra alle inntrykkene vi bombarderes av daglig. | |

II. FASTENS Plass IDAG

- A. Jesu ord:
- a. «Når» - ikke «hvis» Mt.6:16
 - b. «Da skal dere faste» Mt. 9:15
- B. De første kristne - eksempler for oss:
- a. Paulus, 2.Kor.11:27
 - b. Menigheten i Antiokia, Apg.13:2
 - c. Apg.14:23
- C. Vekkeshistoriens kristne - eksempler for oss:
- a. Luther fastet regelmessig.
 - b. John Wesley gjenopplivet tradisjonen fra 2. og 3. årh med faste onsdag og fredag. Ingen ble ordinert som prest uten at de praktiserte dette. De ble knapt anerkjent som kristne. Han skrev i 1789 «The causes of inefficacy of Christianity». En av grunnene han oppgav var manglende praksis av faste. Fasten Wesley praktiserte, varte til middag om kvelden.

III. FASTENS BETYDNING

Faste er en åndelig praksis som fungerer aller best sammen med andre praksiser som stillhet, ensomhet, bønn og studium av Guds Ord.

- A. Fasten gjør oss mer mottagelige for det Gud har å si:
- a. Peter, Apg.10:10
 - b. Paulus, 2.Kor.11:27 - 12:1
 - c. De første kristne, Apg.13:2, 14:23
- B. Fasten gjør oss mer mottagelige for det Gud har å gi:
- a. Paulus, Apg.9:10-18. Jordbunnen var beredt!
 - b. Under Mangs-vekkelsen på 30-tallet: «Like sikkert som jeg visste det kom vann ut av springen når jeg åpnet kranen, like sikkert visste jeg at folk ble døpt i DHÅ når jeg ba for dem.» (Simon Thors)
- C. Fasten er et våpen i åndskampen,
Matt.17:21, Dan.9:2-3, 20 flg og 10:2-3, 12 flg
- D. Fasten styrker åndslivet. Du kjenner deg fornyet og forfrisket.
Matt.6:17. jfr. også Dan.1:12-15

IV. PRAKTISKE RÅD I FORBINDELSE MED FASTE

1. Det er opp til den enkelte å avgjøre hvor lenge og hvor strengt en vil faste. Det er ikke noe poeng å spille helt!
2. Begynn forsiktig, kanskje med å sløyfe frokosten, og bruke formiddagen i bønn.
3. For faste over flere dager er det viktig:
 - a. Unngå kaffe / te dagene før fasten. Da unngår du hodepine.
 - b. Trapp ned gradvis.
 - c. Under fasten: Drikk mye vann og enda mer VANN! Gå tur i frisk luft. Jeg drikker også gjerne litt vitaminrik saft.
 - d. Når du bryter fasten: Begynn FORSIKTIG! En most potet, litt suppe. Knekkebrød. Frukt.
 - e. Vær oppmerksom på at det finnes faste-opplegg i helsekost-forretninger.

V. LITTERATUR OM FASTE

Dr. Franklin Hall: Faste og bønn. Fastens ABC.

<https://www.nb.no/items/c85f28125c1b06630be148a0d89c7bdf?page=0&searchText=FRANKLIN%20HALL%20FASTE>

Lou Engle og Dean Briggs: Jesus-fasten. Et kall til bønn og faste.

<https://www.hermon.no/jesus-fasten>

Arthur Wallis: God's Chosen Fast. <https://www.amazon.com/Gods-Chosen-Fast-Arthur-Wallis/dp/0875085547>

Don Colbert: Daniels Detox. En faste for Kropp, sjel og ånd. <https://www.hermon.no/daniels-detox--en-faste-for-kropp-sjel-og-and>

Dr. Jason Fung: Faste – den komplette guiden. <https://www.ark.no/boker/Jason-Fung-Faste-den-komplette-guiden-9788202620127>