

Tema: Bønn og faste

## Et samtaleopplegg for smågrupper, ektepar, venner og samlinger i menigheten

Samtaletemaer og spørsmål er knyttet til undervisningsfilm med Geir Johannessen: «Faste – Begrunnelse og betydning Del 2».

Filmen finner du med lenke fra [www.mknu.no/fastehelgen](http://www.mknu.no/fastehelgen)

Vis gjerne filmen med Geir før samtalen, så dere ser den sammen.

Gjør også tilgjengelig pdf av Geir som inneholder bibelreferanser brukt i filmen.

Lenke til pdf er på samme nettside.

Samtaleopplegget er delt i tre emner;

- A Jesu ord til oss
- B Faste i våre liv
- C Hva oppnår vi med faste?

Velg gjerne ut hva dere vil snakke om. Eller fordel opplegget på flere samlinger.



---

## Fasten bibelske begrunnelse (II Fastens plass i dag)

### A JESU ORD TIL OSS

Les fra Bergprekenen av Jesus: Matteus evangelium 6, versene 5-8 og 16-18.

1. Les versene først hver for dere – i om lag 5 minutter.
2. La en i gruppa lese de samme versene høyt en gang
3. Tenk gjennom hver for dere hva teksten sier. Hvilken setning i versene ble viktigst for deg – og hvorfor?
4. Del på rundgang så alle kan si litt om setningen de stanset ved.
5. Ikke begynn å kommentere hverandres tanker, men la det som er sagt «hvile».
6. Les deretter sammen, høyt, denne bibelteksten fra Bergprekenen:

*«Dere er jordens salt! Men hvis saltet mister sin kraft, hvordan skal det da bli gjort til salt igjen? Det duger ikke lenger til noe, men kastes ut og trækkes ned av menneskene.*

*Dere er verdens lys! En by som ligger på et fjell, kan ikke skjules. Heller ikke tenner man en oljelampe og setter den under et kar. Nei, man setter den på en holder, så den lyser for alle i huset. 16 Slik skal deres lys skinne for menneskene, så de kan se de gode gjerningene dere gjør, og prise deres Far i himmelen!» (Matteus 5, 13-16)*

## **B FASTE I VÅRE LIV?**

Jesus sa til sine disipler: «Når» dere faster ..., ikke «hvis». Disiplene, Paulus og de første kristne praktisert faste sammen med bønn.

1. Les hver for dere, bibelteksten om menigheten i Antiokia som fastet under gudstjenesten; Apostlenes gjerninger 13, versene 1-4.
2. Samtal så ut fra følgende spørsmål, ett og ett spørsmål;
  - a) I bibelteksten fastet og bad menigheten sammen, kom Ånden med et oppdrag til dem om å sende ut Barnabas og Paulus til misjonstjeneste. Dette førte til at evangeliet om Jesus spredte seg til nye steder. Gud kan åpenbare seg på mange måter, men her ser vi at de søkte Gud og fulgte opp det Ånden sa til dem. Hvilke tanker får du om du knytter denne hendelsen i teksten – til de behovene vi ser i dag for å spre evangeliet til nye steder og nye generasjoner?
  - b) De første kristne praktiserte bønn med faste, både i fellesskap (gudstjeneste) og personlig. Faste synes å bli benyttet i mindre grad i norske menigheter i dag. Samtale litt om hva vi kan lære av de første kristne – og hvordan kan faste sammen med bønn bli mer vanlig i våre liv? Hva skal til?
  - c) Hvis du selv skulle satt av en tid for bønn og faste, hva slags faste ville være mest aktuelt for deg – og ville det ha betydning at flere du kjente gjorde det samtidig? (Se Geirs pdf side 1 om ulike fastetyper: «I Hva er faste?»)
3. La en i gruppa be en bønn for dere som er i gruppa, om at dere i større grad hører hva Gud ved Åndens sier til dere, både i eget liv og i fellesskapet (menigheten).

## **C HVA OPPNÅR VI MED FASTE?**

1. Geir sier i filmen at bønn med faste kan gjøre oss mer mottagelige for det som Gud vil si og gi. Han knytter bønn med faste som en del av vekkelsetidens rytme. Samtal litt om hvordan vi kan lytte til Gud. Hvordan taler Gud til oss i dag? Hvordan kan vi vite at det er Den hellige ånd som taler, og ikke våre egne tanker?
2. Geir sier også litt om faste knyttet til «åndskampen», kristne i møte med onde ånder. Han viser til Jesu ord fra Matteus 17, 21 der Jesus sier: «Men dette slaget drives bare ut ved bønn og faste.». Slaget han henviser til er å forbønn for å sette fri en gutt som har en ond ånd i seg. Kan vi møte på slike situasjoner i dag? Hvorfor tenker dere at det er mindre snakk om kamp mot onde ånder og krefter? Hvordan skal vi forholde oss til onde ånder?
3. Bønn og faste forfrisker vårt åndsliv, sier Geir. Del gjerne med hverandre om dere har noen personlige og gode erfaringer om å oppleve Guds / Åndens nærvær og hva det førte til. Hvordan kan vi søke Guds nærvær?

## **HERRENS BØNN**

Avslutt gjerne samtalen med å be Herrens bønn sammen;  
Vår Far i himmelen (Matteus 6, vers 9-13).