# Del 6 FASTA

Fasta har varit en central del av den judisk-kristna traditionen under tusentals år. Guds folk i GT fastade exempelvis i tider av sorg, vid nationella omvändelser, när man behövde styrka att hålla ut eller när man hoppades få höra Gud tala till folket. Även i NT finner vi att fastan var något som regelbundet praktiserades bland judarna. Jesus själv började sin verksamhet med fyrtio dagars fasta. Också i den tidiga kyrkan ser vi exempel på fasta (Apostlagärningarna 13:2–3; Andra Korinthierbrevet 11:27).

Fasta är inte något medel till att manipulera Gud till att göra vår vilja. Det är inte heller någon andlig variant för att tappa vikt. Fastan rensar oss i flera bemärkelser och hjälper oss att få fokus på Gud. Det öppnar oss för att kunna söka Guds vilja på ett annat, kompletterande, sätt till de normala vanorna med bön och tillbedjan. När vi fastar får vi tid med Gud – tid som vi annars kanske skulle ha ägnat åt att äta, shoppa eller kolla på tv.

**1.** Vad innebär det att fasta?

**2.** Har du några erfarenheter, goda eller dåliga, av att ha fastat?

**3.** Vad kan vi lära oss om fasta utifrån Matteusevangeliet 6:1–18?

**4.** Hur hänger fasta och bön samman?

**BIBELVERSER ATT MEMORERA**

**När ni fastar, se då inte dystra ut som hycklarna, som vanställer sitt utseende för att människorna skall se att de fastar. Sannerligen, de har redan fått ut sin lön. Nej, när du fastar, smörj in ditt hår och tvätta ditt ansikte, så att inte människorna ser att du fastar, utan bara din fader i det fördolda. Då skall din fader, som ser i det fördolda, belöna dig.**

**Matteusevangeliet 6:16–18**

**5.** Ska man helt hålla tyst om sin fasta?

 

**6.** Gud finner alltid behag i att höra sitt folks böner, men han finner också behag i när vi följer upp våra böner med fasta. Vad var anledningen till att följande fastade?

Nehemja (Nehemja 1:4)

Församlingen i Antiochia (Apostlagärningarna 13:3)

**TRE SLAG AV FASTA I BIBELN**

**Enskild fasta  Matteusevangeliet 6:16–18  
Lukasevangeliet 4:1–2**

**Fasta i församlingen Apostlagärningarna 13:2–3 Apostlagärningarna 14:23**

**Nationell fasta Andra Krönikeboken 20:3   
Nehemja 9:1**

**7.** Vid vilka tillfällen bör vi som församling fasta?

**8.** Hur kan fasta från mat bidra till att ge oss tydligare fokus på Gud?

**9.** Har Markusevangeliet 2:18–20 något att säga till oss om fasta?

**10.** Om man inte har fastat tidigare, men vill få in det som en naturlig del i sitt lärjungaskap, hur kan då ett lämpligt upplägg och tillvägagångssätt se ut?

***”Fastan är alltid frivillig, inte en plikt eller ett krav, men den är samtidigt nödvändig. Att fasta är lika naturligt som att be och att ge.”***

**Peter Halldorf, *pastor vid kommuniteten i Bjärka-Säby***