

# Fastan

## - en förberedelse

Den 1 mars startar tiden som kallas fastan inför påsken! Påsken är den största högtiden på året för en kristen, en högtid att verkligen fira! Alla fester behöver förberedelse. Förberedelsen består i att rikta sin uppmärksamhet till Gud - det är poängen med fastan! Ge dig själv tid att söka Gud och hans vilja i ditt liv. Här följer två tips som kan hjälpa till för att ge Gud mer utrymme under fastan:

### 1. DU KAN FÖLJA DEN GEMENSAMMA BIBEL- OCH BÖNEPLANEN

Här följer vi texter som förbereder påskens evangelium. Ett förslag på böneämne finns också. Dessutom kan du bestämma dig för att be för någon eller några under den här tiden, varje dag.

### 2. DU KAN "FASTA"!

Fastan är ett konkret sätt att påminna oss om att söka Guds rike först. Vi övar oss i att avstå från något vi vanligtvis gör och tar tid till, för att ge utrymme att söka Guds vilja för vårt eget och församlingens liv. Försök fasta från något som gör att du varje dag blir påmind om att "just det, snart är det påsk" och som gör att du får mer tid att söka Gud och hans vilja i ditt liv. Man kan t.ex. fasta från sylten på gröten, att använda Facebook, att lyssna på musik i bilen, exemplen är otaliga - var kreativ!

**Låt detta få bli en tid med dagligt umgänge med Jesus! Vi vet att läsning och bön påverkar oss! "...låt er förvandlas genom förnyelse av era tankar..."** Rom 12:2

## Fler sätt att fasta på...

Begreppet "fasta" betyder "att avstå från mat" vilket är den klassiska fastan men man kan också avstå från något av livets bekvämligheter. Här är andra varianter av fasta:

### SKÄRMFASTA

Avstå från skärmaktiviteter som stressar våra sinnen och stjälar vår tid. Detta kan alla praktisera. Stäng av Facebook, Twitter, Instagram, Ruzzle, Wordfeud, Candy Crush eller vad det nu heter i ditt fall. Kanske Spotify eller TV:n. Jag tror att det är en relevant form av fasta i vår tid.

### DANIEL-FASTA

Daniel åt som bekant "ingen smaklig mat" (Dan 10:3), men han åt en vegetariskt diet och undvek kött och vin. Poängen är att plocka bort vissa delar av kosten, så att det är en uppoffring, men ändå äta. Relevanta saker att ta bort från sin kost i vår tid kan vara koffeindrycker och sötsaker. Det är en uppoffring för många, men man kan ändå äta näringsrik mat och veta att kroppen mår bra.

## Men...

Man bör vara noggrann med att vara måttfull i sin fasta. Våra egna ambitioner blir bara till högmod och högmodet stänger våra hjärtan för evangelium. Det är bättre att fasta från något litet som håller och som gör mitt hjärta mjukt. Poängen är att rikta sin uppmärksamhet till Gud. Fasta utan bön är bara självplågeri! Bli inte så upptagen av fastan så du missar bönen, bibelläsningen och lyssnandet. Då är det bättre att skippa fastan och koncentrera dig på bara bön och bibelläsning.

*Under fastan skulle jag vilja be för:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Då börjar vi!

- Onsdag 1 mars** – Luk 5:33-39  
*Be för missionsrådet och Ankarhjälpen.*
- Torsdag 2 mars** – 2 Kor 7:8-13  
*Be för UV-scouterna.*
- Fredag 3 mars** – 1 Mos 3:1-13  
*Be för alla barn i söndagsskolan, Anchor och barnkören Draget.*
- Lördag 4 mars** – Heb 5:7-10  
*Be för tonår och våra unga människor.*
- Söndag 5 mars** – Mark 1:12-13 "Prövningens stund"  
*Jesus, idag är jag öppen, i lyssnande och stillhet, inför dig.  
Rör vid mig och alla mina angelägenheter.*
- Måndag 6 mars** – Ps 31:2-6  
*Be för konfirmanderna och deras familjer.*
- Tisdag 7 mars** – Heb 4:14-16  
*Be för barnen och föräldrarna i Lekstugan.*
- Onsdag 8 mars** – Jak 1:2-4  
*Be för församlingens gudstjänstliv, förkunnelse och tillbedjan.*
- Torsdag 9 mars** – Jak 1:12-15  
*Be för våra musiker, sångare och musikråd.*
- Fredag 10 mars** – Jes 61:1-3  
*Be att människor ska få möta Jesus och bli frälsta.*
- Lördag 11 mars** – Heb 11:23-27  
*Be att människor ska ta steg i tron och bli döpta.*
- Söndag 12 mars** – Mark 14:3-9 "Den kämpande tron"  
*Jesus, idag är jag öppen, i lyssnande och stillhet, inför dig.  
Rör vid mig och alla mina angelägenheter.*
- Måndag 13 mars** – Ps 130  
*Be för fler bönegrupper/husgrupper för både unga och äldre.*
- Tisdag 14 mars** – Heb 11:23-27  
*Be om att människor ska växa i lärjungaskap och mognad i tron på Jesus.*
- Onsdag 15 mars** – Mark 14:3-9  
*Be om "arbetare till skörden".*
- Torsdag 16 mars** – Jes 42:1-3  
*Be att Gud kallar nya unga ledargestalter i vår församling.*
- Fredag 17 mars** – 1 Kung 18:26-29, 36-39  
*Be om inspiration, välsignelser och kraft till alla volontärer.*
- Lördag 18 mars** – Upp 3:14-19  
*Be att Anden ska få verka i full kraft i våra liv och sammanhang.*
- Söndag 19 mars** – Mark 9:14-32 "Kampen mot ondskan"  
*Jesus, idag är jag öppen, i lyssnande och stillhet, inför dig.  
Rör vid mig och alla mina angelägenheter.*
- Måndag 20 mars** – Ps 25:12-22  
*Be om ännu större kärlek till våra medmänniskor.*
- Tisdag 21 mars** – Ef 5:1-9  
*Be för styrelsen, ungdomsrådet och församlingsrådet.*
- Onsdag 22 mars** – Ef 5:17-20  
*Be för våra anställda.*
- Torsdag 23 mars** – Ef 6:10-18  
*Be om beskydd, kraft, vishet och förmåga till urskillning  
för församlingens ledarskap.*
- Fredag 24 mars** – 1 Sam 2:1-10  
*Be för människorna i vårt närområde, Västra Frölunda.*
- Lördag 25 mars** – Kol 1:15-20  
*Be för Göteborgs beslutsfattare och makthavare.*
- Söndag 26 mars** – Luk 1:26-38 "Guds mäktiga verk"  
*Jesus, idag är jag öppen, i lyssnande och stillhet, inför dig.  
Rör vid mig och alla mina angelägenheter.*
- Måndag 27 mars** – Ps 147:7-15  
*Be för Sverige som land/nation, politiker, makthavare & kungahus.*
- Tisdag 28 mars** – Luk 1:46-55  
*Be för utsatta och lidande människor.*
- Onsdag 29 mars** – Kol 1:15-20  
*Be för förföljda kristna i världen.*
- Torsdag 30 mars** – Rom 4:18-21  
*Be för Guds egendomsfolk, judarna & församlingen i världen.*
- Fredag 31 mars** – 4 Mos 21:4-9  
*Be för vår värld och dess makthavare.*
- Lördag 1 april** – 1 Joh 1:8-2:2  
*Be för vår missionär Andreas Samuelsson med familj i Rumänien.*
- Söndag 2 april** – Joh 3:11-21 "Försonaren"  
*Jesus, idag är jag öppen, i lyssnande och stillhet, inför dig.  
Rör vid mig och alla mina angelägenheter.*
- Måndag 3 april** – Ps 103:8-14  
*Be för vår vänförsamling i Ukraina.*
- Tisdag 4 april** – Heb 7:24-27  
*Be för UV-scoutledarna.*
- Onsdag 5 april** – Apg 4:1-12  
*Be för ledarna i Lekstugan.*
- Torsdag 6 april** – 2 Kor 5:18-21  
*Be för konfirmationsledarna.*
- Fredag 7 april** – 2 Mos 13:6-10  
*Be för ledarna i barnkören Draget.*
- Lördag 8 april** – Heb 2:14-18  
*Be för Tonårsledarna.*
- Söndag 9 april** – Mark 11:1-11 "Vägen till korset"  
*Jesus, idag är jag öppen, i lyssnande och stillhet, inför dig.  
Rör vid mig och alla mina angelägenheter.*
- Måndag 10 april** – Ps 118:19-29  
*Be för Söndagsskolsledarna.*
- Tisdag 11 april** – Fil 2:5-11  
*Be för Anchorledarna.*
- Onsdag 12 april** – Rom 5:1-5  
*Fader, låt ditt namn bil helgat, låt ditt rike komma, låt din vilja ske.*
- Skärtorsdag 13 april** – Mark 14:12-26 "Det nya förbundet"  
*Ge oss idag vårt bröd för dagens som kommer.*
- Långfredagen 14 april** – Mark 15:21-41 "Korset"  
*Förlåt oss våra skulder, liksom vi har förlåtit dem  
som står i skuld till oss.*
- Påsknatten 15 april** – Mark 16:1-8 "Genom död till liv"  
*Utsätt oss inte för prövning utan rädda oss från det onda.*
- Påskdagen 16 april** – "Kristus är uppstånden"  
Mark 16:1-14 Joh 20:19-23  
*Jesus, tack! Ditt är riket, din är makten och äran i evighet.*
- Annandag påsk 17 april** – 1 Pet 1:18-23, Ps 16:6-11  
*Jesus, tack för löftet att Du är med oss alla dagar!*