

Fasta och bön

I en tid präglad av stress och högt tempo har fastan blivit lite omodern i den kristna kyrkan i väst. Ibland även kategoriskt avfärdad som lagisk. Richard Foster skriver om fastans andliga disciplin i boken "Vägar till glädje". Och detta är just vad fastan kan bli: en väg till glädje. Andlig disciplin kan bli fel, men kan också bli väldigt rätt. Upptäck vad bland andra Mose, Elia, David, Esra, Nehemja, Ester, Daniel, Jesus och Paulus upptäckte: fastans välsignelse i samband med bön.

Fastans historia

Fastan är ju inte bara praktiserad av kristna, utan av många religioner. Av detta kan vi dra slutsatsen att det är något i vår människa som bättre kommer i kontakt med andevärlden just i samband med fasta. 1

Men kan verkligen det som praktiseras i andra religioner vara bra för en kristen? Ja, andra religioner ber, det gör inte kristen bön dålig. Rituella tvagningar finns i andra religioner, det gör inte Dopet dåligt. Förbundsmåltider har praktiserats i hela världen i alla tider, det tar inte bort kraften i Nattvarden. Gud tar något som vi människor praktiserar, och ger det nytt och fördjupat innehåll. Det blir som konkreta verktyg att söka Honom som är Livet. Poängen är inte verktyget, det är Gud som är poängen. Men om Gud ger oss ett konkret verktyg att söka Honom djupare och som vi förstår att använda, då är det bara att tacka och ta emot.

Fastan verkar ha gått från ett allmänt sätt i gamla kulturer att på ett yttre sätt uttrycka hjärtats sorg (1), till att bli mer konkret just en sorg över synd, en slags omvändelsehandling (2). Att söka Gud i omvändelse. Detta verkar ha utvecklats till att få en starkare betoning på att just söka Gud, och då inte bara i sorg och omvändelse utan med konkreta och konstruktiva böneämnen (3). Tyvärr fortsatte fastan att "utvecklas" till en religiös gärning att skryta med (4), och det var inte Guds tanke med fastan utan enbart en mänsklig konstruktion.

1 - Sorg

Då tog David tag i sina kläder och rev sönder dem. Så gjorde också alla de som var hos honom. De höll dödsklagan och grät och fastade ända till kvällen för Saul och hans son Jonatan, och för HERRENS folk och för Israels hus, därför att de hade fallit för svärd. 2 Sam 1:11-12

Här ser vi Davids reaktion på dödsbudet om Saul och Jonatan, som var hans mycket nära vän. En ren sorgereaktion som uttrycks med fasta, gråt och sönderrivna kläder. Detta verkar vara den allmänna synen på fasta, vilket vi ska se lite längre fram i ett annat exempel från Davids liv. Ett uttryck för sorg rent allmänt.

Men när de på avstånd fick se honom och inte kunde känna igen honom, brast de i gråt och rev sönder sina mantlar och kastade stoft mot himlen, ner över sina huvuden. Sedan satt de med honom på marken i sju dagar och sju nätter utan att någon av dem sade ett ord till honom, eftersom de såg att hans plåga var mycket stor. Job 2:12-13

Jobs vänners reaktion när de får se honom i all sin nöd. Det står inte uttryckligen att de fastar, men reaktionen är ju påfallande lik den som David ger uttryck för när hans vän har dött.

2 - Omvändelse, sorg över synd

David bad till Gud för pojken och fastade. När han kom hem låg han hela natten på marken. Då kom de äldste i hans hus upp till honom för att få honom att resa sig från marken. Men han ville inte, och inte heller åt han något med dem. På sjunde dagen dog barnet. Davids tjänare var rädda för att tala om för honom att barnet hade dött. De tänkte: "När vi talade till honom medan barnet levde, ville han inte lyssna till oss. Hur kan vi då säga honom att barnet har dött? Han kan göra något förfärligt." Men när David såg att hans tjänare viskade med varandra, förstod han att barnet hade dött. David frågade då sina tjänare: "Har barnet dött?" De svarade: "Ja." Då steg David upp från marken, tvättade sig, smorde sig, bytte om kläder och gick in i HERRENS hus och tillbad. När han kom hem igen bad han att man skulle sätta fram mat åt honom, och han åt. Då sade hans tjänare till honom: "Varför gör du så här? Medan barnet levde, fastade du och grät, men så snart barnet har dött, stiger du upp och äter." "Så länge barnet levde, fastade och grät jag, för jag tänkte: Vem vet, kanske förbarmar sig HERREN över mig och låter barnet leva. Men nu, när det har dött, varför skulle jag då fasta? 2 Sam 12:16-23

David har syndat mot Herren och sonen han fått med Bat-Seba blir sjuk. Davids stora sorg är över sin egen synd och därför fastar han och ber för pojken. Folk runtomkring verkar ha synen på fasta som enbart ett sorguttryck och blir därför förskräckta. De tänker: om han fastar när pojken blev sjuk, vad ska han då göra om han dör? De förstår därför inte när David börjar äta igen när pojken dött. Davids användning av fastan verkar vara banbrytande: inte allmän sorg utan sorg över sin synd. Nu är fastan en omvändelsehandling.

Men nu, säger HERREN, vänd om till mig av hela ert hjärta, med fasta, gråt och klagan. Riv sönder era hjärtan, inte era kläder, och vänd om till HERREN, er Gud. Ty nådig och barmhärtig är han, sen till vrede och stor i nåd, och han ångrar det onda. Joel 2:12-13

Återigen fastan som omvändelse. "Riv sönder era hjärtan, inte era kläder", verkar vara en utmaning om att det inte bara ska vara en allmän, yttre handling i sorg, utan en uppriktig sorg över sin synd.

3 - Söka Gud med konkret böneämne

Vid floden Ahava lät jag utlysa en fasta, för att vi skulle ödmjuka oss inför vår Gud och be honom om en lyckosam resa för oss, våra kvinnor och barn och alla våra ägodelar. Ty jag skämdes för att be kungen om soldater och ryttare till vårt beskydd mot fiender på vägen. Vi hade ju sagt till kungen: "Vår Guds hand är över alla dem som söker honom, så att det går dem väl, men hans makt och hans vrede är emot alla som överger honom." Därför fastade vi och sökte hjälp av vår Gud, och han bönhörde oss. Esra 8:21-23

Esra utlyser här en fasta, som inte är direkt omvändelserelaterad, men har som fokus att ödmjuka sig inför Gud och att be om ett konkret böneämne: beskydd över en resa. Fortfarande ligger ödmjukhet inför Gud (närbesläktat med omvändelse) i botten, men nu är det inte bara en ånger över något utan också en tydlig målsättning. En bön som också blir besvarad.

När jag hörde detta satte jag mig ner, och jag grät. Jag sörjde i flera dagar och fastade och bad inför himmelens Gud.

O, Herre, låt ditt öra lyssna till din tjänares bön, och till dina tjänares bön, de som har sin glädje i att frukta ditt namn. Låt din tjänare idag ha framgång och låt honom finna barmhärtighet inför denne man." Jag var då munskänk hos kungen. Neh 1:4,11

Samma tidsepok, en annan gudsmän. Nehemja får budet att Jerusalem lider nöd och att murarna är nedbrutna. Han reagerar med sorgfasta, men även här en tydlig bön: låt mig få favör hos kungen så att jag kan fara till Jerusalem och bygga upp staden. Fortfarande sorg över synd och dåliga förhållanden för Guds folk, men också en tydlig målsättning med bönen som beds under fastan

4 - Religiös skrytgärning

Farisén stod och bad för sig själv: Gud, jag tackar dig för att jag inte är som andra människor, rånare, brottslingar, äktenskapsbrytare, eller som den där publikanen. Jag fastar två gånger i veckan, jag ger tionde av allt jag tjänar. Luk 18:11-12

Historiens första bevis på 5:2 dieten? Skämt åsido, på Jesu tid var det normalt för fariséer att fasta två dagar i veckan. Det var alltså rutin, och inget spontant. Felet som farisén gör är ju att skryta med sin gärning och tro att den gör honom mer värd inför Gud. Jesus säger dock att hans skryt gör att han får gå hem utan bönesvar. Fastan har gått från hjärta till skryt och därmed blivit tom.

När fastan blir fel

Uppenbart från ovanstående bibelställen är fastan en gåva från Gud som kan fördjupa vår bön och hjälpa oss att ödmjuka oss inför Gud och få svar på böner. Men som all annan andlig praxis, kan fastan bli något annat än det Gud tänkte och därmed en börda. Jag vill dock poängtera att inget av bibelställena vi nu ska titta på talar emot fastan, bara att den ska genomföras med rätt motiv och attityd.

1 - När livet i övrigt är själviskt

"Varför fastar vi, när du inte ser det, varför späker vi oss, när du inte märker det?" Men se, på er fastedag gör ni vad ni har lust till, och alla era arbetare driver ni hårt. Ni håller er fasta med kiv och trätor, ni slåss med onda nävar. Ni fastar inte på sådant sätt nu att ni kan göra er röst hörd i höjden. Skulle detta vara en sådan fasta som jag vill ha, en dag då människan ödmjukar sig? Att man hänger med huvudet som ett sävstrå och sätter sig i säcktyg och aska, vill du kalla det att hålla fasta och en dag till HERRENS välbehag? Nej, detta är den fasta jag vill ha: Lossa orättfärdiga bojar, lös okets band, släpp de förtryckta fria, bryt sönder alla ok... Jes 58:3-6

I den här texten ser vi flera saker. Vi ser att fastan var tänkt att göra bönens röst hörd hos Gud, och det är ju fullt i linje med tidigare exempel från 2 Sam, Esra och Nehemja. Men här är ett problem: man bryr sig egentligen inte om Guds vägar. Tidigare i texten säger Gud att de fastar "som om de var ett folk som brydde sig om Guds domslut". Men det gör de inte. De lever på som vanligt i ogudaktighet och tror att fastan ska vara någon slags mirakelkur för att få Guds favör. Men det funkar inte så. Gud vill se barmhärtighet, godhet och omsorg. Inte istället för fasta, men om vi vill fasta och söka Gud måste vi också leva i kärlek till medmänniskan.

2 - Kärlekslöst och av tvång

Och om jag delade ut allt vad jag ägde och om jag offrade min kropp till att brännas, men inte hade kärlek, så skulle jag ingenting vinna. 1 Kor 13:3

Kroppslig uppoffring utan kärlek är utan vinst. Fasta av tvång är meningslöst. Först när hjärtat är fyllt av kärlek till Gud för att söka Honom, och till medmänniskan att söka hennes bästa, blir fastan meningsfull.

3 - För att visa andra

När ni fastar, se inte så dystra ut som hycklarna. De vanställer sina ansikten för att visa människor att de fastar. Amen säger jag er: De har fått ut sin lön. Matt 6:16

”För att visa” är nyckelorden här. Jesus säger inte att det är kategoriskt fel att låta andra veta om sin fasta, eller att komma överens om att fasta. Här klämmer han till de religiösa hycklarna, som inte brydde sig om människors vardag men gärna ville visa hur duktiga de själva var. Poängen är dock tydlig: om du gärna visar din fasta för människor för att de ska bli imponerade, är det också det enda som din fasta åstadkommer.

Fastan i Nya Testamentet

Innan vi tittar på vad Nya Testamentet har att säga om fastan, vill jag bara döda myten om att fasta är lagiskt. I Lagen finns bara en enda fastedag fastställd. All annan fasta i GT är frivillig, eller spontant uppkommen i situationer då en ledare ser behovet av Guds hjälp och utlyser en gemensam fasta. Och att den enda påbjudna fastan ligger på Försoningsdagen (3 Mos 16:29) är en tydlig signal: fastan handlar om att komma nära Gud. Försoningsdagen var nämligen den enda gången som en människa gick ända in i det allra heligaste, rakt in i Guds närhet.

Vad säger då Nya Testamentet om fasta? Befaller NT att kristna ska fasta? NEJ, det finns ingen sådan befallning. Kan man då säga att NT uppmanar till fasta? Jag vill påstå, att om Jesus (som levde som en förebild för allt kristet liv, vi ska göra samma gärningar som Honom) fastade, om Jesus undervisade om fasta, och om den första församlingen fastade, så JA då uppmanar NT till fasta.

1 - Jesus undervisar om fasta

Nej, när du fastar, smörj ditt huvud och tvätta ditt ansikte, så att människor inte ser att du fastar, utan endast din Fader som är i det fördolda. Då skall din Fader, som ser i det fördolda, belöna dig. Matt 6:17-18

Jesus talar inte bara om när fastan blir fel utan också om när den blir rätt. I Bibelns mest kända predikan talar Jesus om fastan, tillsammans med Bönen och Givandet. Fastan verkar vara grupperad ihop med dessa andliga discipliner där Jesus talar om att göra dessa gärningar inför Gud och inte för att människor ska bli imponerade. ”När du fastar”, säger Jesus. Inte ”Om du fastar”. Och det kommer en lön på fastans aktivitet.

2 - Jesus säger att hans lärjungar kommer att fasta

Sedan kom Johannes lärjungar fram till honom och frågade: "Varför fastar inte dina lärjungar, när både vi och fariseerna fastar?" Jesus svarade dem: "Inte kan väl brudgummens vänner sörja, så länge brudgummen är hos dem? Men det skall komma dagar när brudgummen tas ifrån dem, och då skall de fasta. Matt 9:14-15

Fariséerna fastade, och vi vet redan att de levde i fara att fastan var skenhelighet. Johannes lärjungar fastade, och här måste vi förutsätta att det handlade om uppriktig andlig längtan. Jesus tycker inte riktigt det är läge för hans lärjungar att fasta än. Man fastar inte när det är fest, ungefär. Men han säger ju tydligt att när han lämnar denna jord ska hans lärjungar börja praktisera fasta.

3 - Fastan, demonerna och andlig auktoritet

När Jesus hade kommit inomhus och lärjungarna var ensamma med honom, frågade de: "Varför kunde inte vi driva ut honom?" Han svarade: "Detta slag kan endast drivas ut med bön." Mark 9:28-29

I många gamla översättningar, bland annat 1917 och King James, står det "bön och fasta". Alla handskrifter har inte med det, därför har tex Folkbibeln plockat bort det. Men om det stämmer att Jesu så, innebär det att praktiserande av fasta och bön ger en andlig auktoritet att segra över mörker som den inte har som inte lever med fastan i sitt liv. Kraft i den andliga krigföringen, helt enkelt. Och även om det INTE skulle stå med fasta där, talar detta bibelord ändå om att den finns djup i bönen att söka för att uppnå sådan auktoritet i anden som den ytlige bedjaren inte uppnår.

4 - Jesu fasta

Uppfylld av den helige Ande återvände Jesus från Jordan och fördes av Anden omkring i öknen, där han frestades av djävulen i fyrtio dagar. Under de dagarna åt han ingenting, och när de var förbi, blev han hungrig. Då sade djävulen till honom: "Är du Guds Son, så befall att den här stenen blir bröd." Jesus svarade honom: "Det står skrivet: Människan lever inte bara av bröd." Luk 4:1-4

Här finns det flera djup. Det första är att Jesus förmodligen inte behövde fasta. Han levde redan i 100% ödmjukhet inför Fader, och hade ingen synd att ångra. Han behövde inte ödmjuka eller omvända sig. Men förmodligen, precis som med dopet, agerade Jesus i rättfärdighet och levde som en förebild för de kristnas handlande. Jesus visade med sin fasta att det fanns saker som var viktigare för honom än bröd.

Det andra djupet här är den andliga kampen. Jesus leds av Anden ut att frestas av Djävulen och då fastar han. Men är det Jesu egna respons på den annalkande kampen som får honom att själv välja fastan eller leder Anden honom också till fastan? Det vet vi inte, men det vi vet är att Jesus fastar när han ska möta Djävulen i andlig kamp.

Det tredje djupet här andlig uppladdning. När Jesus kommer ut från öknen, fastan och frestelsen, står det att han kommer "i andens kraft". Något har skett med honom när han fastat och segrat över frestelserna. Hans andliga styrka verkar ha ökat.

5 - Den första församlingen och den gemensamma fastan

I församlingen i Antiokia fanns det profeter och lärare, Barnabas, Simeon som kallades Niger, Lucius från Cyrene, Manaen, fosterbror till landsfursten Herodes, samt Saulus. När de tjänade Herren och fastade, sade den helige Ande: "Avskilj åt mig Barnabas och Saulus för den uppgift som jag har kallat dem till." Då fastade de och bad och lade händerna på dem och sände ut dem. Apg 13:1-3

Här ser vi ett exempel på en gemensam böneperiod i den första församlingen. Vi vet inte om det är hela församlingen som är i fasta eller bara ledarskapet, men det är en gemensam fasta. Under denna fasteperiod kommer Guds Ande med ett profetiskt tilltal av mycket stor dignitet: Paulus missionskallelse. Denna fasta och detta tilltal har i förlängningen gett oss stora delar av Nya Testamentet. Intressant är att deras respons på det profetiska tilltalet är att man satsar på ännu en fasta innan man skickar ut herrarna på missionsresa.

Hur kan man praktisera fasta i verkligheten?

Alla kan fasta i samband med sin bön, om man börjar efter sin förmåga och utövar fastan på ett sunt sätt. Fasta är inte alls något för enbart de "utvalda" eller speciellt starka eller disciplinerade. Dock kan det krävas lite eftertanke för oss i vår stressade kultur med mycket snabbmat att närma sig fastan på ett konstruktivt sätt.

Fasta betyder helt enkelt "att avstå från mat", och utgångspunkten när vi läser om fasta i Bibeln är en diet bestående av bara vatten. Andra exempel finns dock, till exempel Nineve där man avstod från både vatten och mat i tre dagar, och Daniel som åt mat men ingen smaklig mat. Han avstod från kött och vin. Begreppet "Fasta" har utvecklats till att innebära att man avstår från något av livets bekvämligheter för att söka Gud. Här är ett par varianter:

1 - 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 DVD:n eller TV:n. Jag tror att det är en relevant form av fasta i vår tid.

2 - Danielfasta

Daniel åt som bekant "ingen smaklig mat", 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 näringsriktig mat och veta att kroppen mår bra.

3 - Klassisk fasta

När det står om fasta i Bibeln åt de ingenting. Och det är faktiskt något som inte på något sätt är omöjligt om det sköts och genomförs på rätt sätt. Dock tror jag att vår kost med så mycket socker och vitt mjöl gör det svårare för oss. Viktigt när man ska vattenfasta är att man trappar ned innan fastan börjar, både på mängden mat man äter och på kaffe, socker och liknande "gifter". Annars får kroppen en chock och det blir mycket svårt att fasta. Om man däremot är snäll mot kroppen och förbereder den genom att minska på kaffe, socker och mängden mat dagarna innan fastan börjar, är vattenfasta något som många klarar av. Efter två tre dagar släpper hungern och kroppen koncentrerar sig helt på att ta energin från fettdepåerna.

Grundläggande tips är att börja med en "lättare" fasta, som facebookfasta eller Danielfasta, för att på så sätt lära känna och vänja sig vid fastan. När man är trygg kan man gå djupare i vad man avstår. Risker är annars att man satsar högt och sedan blir missnöjd när man misslyckas. Eller att man helt enkelt knäcker sig. Börja försiktigt, och väx sedan.

Det andra viktiga tipset är man fattar ett tydligt beslut. Vad ska jag avstå från, hur länge och vad är mitt primära böneämne, varför fastar jag? För när fastan väl sätter igång behövs disciplin och det finns ingen plats för velande. Sätt en nivå som du kan hantera, men håll fast sedan.

Glöm inte bönen!

Det är bönen som är poängen. Det är i bönen vi söker Gud, ber för böneämnen, lyssnar efter hans röst och står emot mörkrets makter. Fastan är inte en egen aktivitet, den hör alltid ihop med bön. Fasta utan bön är bara självplågeri! Så glöm inte bönen. Bli inte så upptagen med fastan att du missar bönen. Då är det kanske bättre att skippa fastan och koncentrera dig på bara bön.

Avslutande slutsatser och frågor

Vi har nu gått igenom ett antal bibelställen, och sett att fastan har olika dimensioner. Fastan kan efter bibliskt mönster användas i lite olika syften:

- Uttrycka sorg
- Omvända sig från synd
- Ödmjuka sig inför Gud
- Söka Gud för ett specifikt böneämne
- Söka Guds närhet
- Följa i Jesu fotspår
- Växa i andlig auktoritet över mörkrets makter
- Förbereda för andlig kamp
- Växa i andlig kraft
- Söka profetisk dimension och Guds tilltal
- Sända ut i tjänst

Så oavsett om du vill ödmjuka dig inför Gud, be för ett böneämne, söka andlig kraft och Guds närhet eller söka Guds ledning, kan fastan vara ett sunt och välsignat redskap! Fastan är en yttre handling att uttrycka en hjärtats längtan. Precis som dopet är en yttre handling som konkretiserar hjärtats omvändelse och nattvarden är en yttre handling som konkretiserar att jag vill ta emot Jesu verk på korset, kan fastan bli en yttre handling som hjälper dig att göra bönen mer konkret när du vill vända dig från ditt eget för att ödmjuka dig inför Gud och söka Honom.

Är det okej att fasta gemensamt?

Jag har ibland fått frågan om fastan inte är meningslös om andra vet om den, efter vad Jesus säger i Matteus 6 om att fasta i enskildhet. Frågan är berättigad, men man bör komma ihåg att Jesus talar till hycklande människor som gärna vill visa sin duktighet. Jesus talar emot att fasta ”för att andra ska se”. Han förbjuder inte att prata om det. Dessutom säger han ju samma sak om bönen, att man ska be i sin kammare i det fördolda. Men han säger också att vi får mer bönesvar om ”två eller tre kommer överens om att be om något”. Vi ska be i det fördolda och inte för att skryta, men det finns ett värde i att be tillsammans. Samma med fastan. Den är i första hand för Gud, men det finns en poäng i att fasta tillsammans. Det var vad man gjorde i Antiokia (Apg 13) och när man fastade på det sättet gemensamt gav Gud verkligen sin respons!

Kan man fasta utan att Anden har manat?

Detta är också en fråga jag har fått av flera personer, som även den är berättigad. Utgångspunkten är återigen Jesus, som blev ledd av Anden ut i öknen när han fastade. Mitt svar är följande. Självklart är det en styrka att fasta på Andens uppmaning. Det ger en speciell dimension, precis som när Anden manar till att be för en speciell person, eller uppenbarar ett visst bibelord för en, eller när man på Andens maning får samtala med någon. Men jag är övertygad om att det finns ett värde och en styrka i att fasta även om jag inte fått ett speciellt tilltal om det. Jag läser ju min Bibel även när jag inte känner en specifik uppmaning från Gud, likadant med min bön och mina samtal med människor. Jag reflekterar över Apg 13 där man fastar gemensamt och Andens tilltal kommer som ett resultat av medveten fasta. Det är fastan som kommer först och öppnar för Andens tilltal.

Personliga tankar och erfarenheter

Olika personer har olika erfarenheter av fasta. Jag känner personer som upplevt stark andlig utveckling under fasteperioder, och som tydligt upplevt Guds tilltal klarare och starkare under fasta. Jag har en lite annan erfarenhet, även om jag också har upplevt tilltal från Gud just under fasta. Jag tillhör inte de mest känsliga personerna, och har mer en erfarenhet av att använda fastan som ett andligt vapen i bönekamp, eller helt enkelt för att disciplinera mig och ödmjuka mig inför Gud. Jag är ganska bekväm av mig och fastan blir en del av att "förneka mig själv". Numera fastar jag nästan alltid inför viktiga möten eller beslut.

Jag prövade att fasta för första gången när jag var 18 år och gick i gymnasiet. Jag brottades med en synd och valde att fasta och be. Jag drack bara vatten under sju dagar. Detta gjorde jag två gånger med liknande erfarenhet. Hungerkänslorna försvann efter två dagar och sedan var jag inte hungrig längre. Jag drack ordentligt med vatten och kunde både sköta skolgången ordentligt och faktiskt göra en löprunda på 5 kilometer efter fem dagars fasta.

Senare jag har provat flera varianter. 21 dagars fasta på bara Varma Koppen-soppa, 14 dagars Danielfasta utan kaffe, kött och socker. Ett eller flera dygn med bara vatten. Ett dygns totalfasta utan varken mat eller dryck. Erfarenheten är tydlig, att trappa ned på kaffe och socker i några dagar underlättar vattenfastan betydligt.

Slutord

För mig är fastan en förmån, en gåva Gud gett som verktyg för att fördjupa min bön. Jag tror att fastan bör finnas som en del i en kristen församlings liv. Jag tror att fastan är en väg till glädje, som Richard Foster skriver. Den kan skärpa oss, den kan hjälpa oss leva i Guds närvaro, den kan öppna för Guds tilltal ibland oss, och den kan öppna för segrar över mörkrets makter. Den får aldrig bli ett tvång, men vi får heller inte bli rädda för den och gömma undan den. Jag är övertygad om att när fastan lyfts på ett sunt sätt i en församling, är den en väg till välsignelse och styrka!

Gud välsigne dig och lycka till!

Ola Gustafsson

Föreståndare Pingstförsamlingen Skara