

LÄGG TILL

Kanske är du en van bibelläsare. Kanske är det så att bibelläsandet har gått i stå. Oavsett hur det är för dig så är fastan en god tid att fokusera på bibelläsning och bön. Följ gärna den föreslagna planen. Vi följer Jesu liv genom Markus evangelium och ber de böner han bad i Psaltaren. Om du vill kan du också följa berättelsen om Job, ett kapitel om dagen. Be gärna för de föreslagna böneämnen. Kanske vill du också be särskilt för några personer eller ett sammanhang. Men låt varken bibelläsning eller bön bli prestation. Öva dig i att vara i Guds närvaro, stilla och inlyssnande.

TA BORT

I fastan övar vi oss i att avstå sådant vi brukar fylla våra liv med för att ge Gud ett större utrymme i våra liv. Det kan handla om mat och det kan handla om vanor. Att avstå kan också innebära att ge vidare av det som vi fått som gåva. Fastan handlar om solidaritet med dem som har mindre än oss själva. Kanske kan du under fastan ge av det du har till en förening, någon person eller ett sammanhang som behöver din hjälp. Det kan vara av din tid, eller av dina pengar.

TILL SIST

Fastan bör vara måttlig, sund och frivillig. Den ska göras med glädje och inte av tvång eller plikt. Det lilla måttet är bättre än det överfyllda. Fastan handlar inte om att göra livet svårt utan om att göra det lättare att möta Gud.

VAD SÄGER BIBELN OM FASTA

Första gången fastan nämns i Bibeln är i 2 Mos 34:28 när Mose fick de nya stentavlorna. Även Elia (1 Kung 19:8) och Daniel (Dan 9:3, 10:2) fastade. Men bruket att fasta blev fel använt och profeterna gick tillrätta med detta (Jes 58, Jer 14:12, Sak 7:5, 8:19).

Vi kan läsa om Jesu fasta (Matt 4:2). Jesu ord om fasta (Matt 9:14-15, Matt 6:16-18). De första kristna fastade (Apg 13:3, 14:23). Och vi kan läsa om Paulus fasta (2 Kor 11:27). I fastan får vi be med Jesu ord från Luk 22:42, "låt din vilja ske, inte min".

EN GUIDE FÖR BIBELMEDITATION

Sätt dig på en stilla och bekväm plats. Be att Gud ska möta dig i din läsning. Läs texten sakta några gånger, så att du får klart för dig vad som händer. Lev dig in i berättelsen och var uppmärksam på vad som särskilt talar till dig. Ett ord, en känsla, en doft, en händelse. Låt sedan det som väckt din uppmärksamhet vara utgångspunkt för din bön. Avsluta med att tacka Gud för stunden.

DESSA VILL JAG BE SÄRSKILT FÖR:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Fastan en förberedelse

Den 2 mars börjar den period som vi kallar fastan inför påsken. Fastan ger oss utrymme att förbereda oss inför påsken. En förberedelse som handlar om att rikta sin uppmärksamhet mot Gud. För att göra det kan vi behöva ta bort och lägga till.

Låt fastetiden bli en tid för dagligt umgänge med Gud. Vi vet att daglig läsning och bön har kraft att förvandla oss.

- låt er förvandlas genom förnyelse av era tankar.

Rom 12:2

Då läser vi ...

Askonsdagen 2 mars Mark 1:1-13, Ps 1, Job 1
Be om att får lära känna Gud.

Torsdag 3 mars Mark 1:14-34, Ps 3, Job 2
Be att människor ska lära känna Gud.

Fredag 4 mars Mark 1:35-2:17, Ps 4, Job 3
Be för sjukvårdspersonal.

Lördag 5 mars Mark 2:18-28, Ps 6, Job 4
Be för församlingsstyrelse.

Söndag 6 mars Mark 3:1-12, Ps 8
Jesus, idag firar jag din uppståndelse.

Måndag 7 mars Mark 4:13-35, Ps 12, Job 5
Be för dem som är oroliga.

Tisdag 8 mars Mark 4:1-20, Ps 13, Job 6
Be för sjukvårdspersonal.

Onsdag 9 mars Mark 4:21-34, Ps 14, Job 7
Be för sjukhuskyrkan.

Torsdag 10 mars Mark 4:35-41, Ps 16, Job 8
Be för våldsutsatta kvinnor.

Fredag 11 mars Mark 5:21-43, Ps 17, Job 9
Be för barn som har det svårt.

Lördag 12 mars Mark 6:1-13, Ps 19, Job 10
Be för barnledare.

Söndag 13 mars Mark 6:14-29, Ps 23
Jesus, idag firar jag din uppståndelse.

Måndag 14 mars Mark 6:30-56, Ps 25, Job 11
Be för pastorer och diakoner.

Tisdag 15 mars Mark 7:1-13, Ps 27, Job 12
Be för Ekuмениkyrkan.

Onsdag 16 mars Mark 7:14-37, Ps 32, Job 13
Be för dem som utbildar sig till pastor/diakon.

Torsdag 17 mars Mark 8:1-21, Ps 37:1-20 Job 14
Be för NAV:s arbete på häkten och i fängelser.

Fredag 18 mars Mark 8:22-30, Ps 37: 21-40 Job 15
Be för dem som förlorat någon nära.

Lördag 19 mars Mark 8:31-9:1, Ps 39, Job 16
Be för scouterna och deras familjer.

Söndag 20 mars Mark 9:2-13, Ps 42-43
Jesus, idag firar jag din uppståndelse.

Måndag 21 mars Mark 9:14-29, Ps 46, Job 17
Be om mod att berätta om din tro.

Tisdag 22 mars Mark 9:30-50, Ps 51, Job 18
Be för församlingens gudstjänstliv.

Onsdag 23 mars Mark 10:1-16, Ps 53, Job 19
Be för människor som är långtidssjuka.

Torsdag 24 mars Mark 10:17-31, Ps 54, Job 20
Be för gemenskapen mellan kristna.

Fredag 25 mars Mark 10:32-52, Ps 57, Job 21
Be för RIA.

Lördag 26 mars Mark 11:1-11, 58, Job 22
Be för möten med barn och unga.

Söndag 27 mars Mark 11:12-25, Ps 61
Jesus, idag firar jag din uppståndelse.

Måndag 28 mars Mark 11:27-33, Ps 63, Job 23
Be för syskonkyrkor i världen.

Tisdag 29 mars Mark 12:1-12, Ps 73, Job 24
Be för tonårsledare.

Onsdag 30 mars Mark 12:13-27, Ps 80, Job 25
Be för RPG:s verksamhet.

Torsdag 31 mars Mark 12:28-44, Ps 90, Job 26
Be för dem som är ensamma.

Fredag 1 april Mark 13:1-23, Ps 95, Job 27
Be för elever och lärare på Sally Bauerskolan.

Lördag 2 april Mark 13:24-37, Ps 100, Job 28
Be om kärlek till medmänniskor.

Söndag 3 april Mark 14:1-9, Ps 103
Jesus, idag firar jag din uppståndelse.

Måndag 4 april Mark 14:10-11, Ps 108, Job 29
Be om mod att vara ett vittne i vardagen.

Tisdag 5 april Mark 14:12-16, Ps 112, Job 30
Be för musiker i församlingen.

Onsdag 6 april Mark 14:17-25, Ps 114, Job 31
Be för forskare i klimatfrågan.

Torsdag 7 april Mark 14:26-31, Ps, 121, Job 32
Be om förmåga att förlåta.

Fredag 8 april Mark 14:32-42, Ps 123, Job 33
Be för ungdomar i utsatta områden.

Lördag 9 april Mark 14:43-52, Ps 127, Job 34
Be för beslutsfattare i Helsingborg.

Söndag 10 april Mark 14:53-65, Ps 128
Jesus, idag firar jag din uppståndelse

Måndag 11 april Mark 14:66-72, Ps 130, Job 35
Be för vänner som är sjuka.

Tisdag 12 april 15:1-15, Ps 133, Job 36
Be för dina grannar.

Onsdag 13 april Mark 15:16-20, Ps 138, Job 37
Fader, låt ditt namn bli helgat, låt ditt rike komma, låt din vilja ske.

Skärtorsdagen 14 april Mark 15:21-32, Ps 140, Job 38
Ge oss vårt bröd för dagen som kommer.

Långfredagen 15 april Mark 15:33-41, Ps 141, Job 39
Förlåt oss våra skulder, liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss.

Påsknatten 16 april Mark 15:42-47, Ps 146, Job 40
Utsätt oss inte för prövning utan rädda oss från det onda.

Påskdagen 17 april Mark 16:1-8, Ps 147, Job 41
Tack! Ditt är riket, din är makten och äran i evighet.

Annandag påsk 18 april Mark 16:9-20, Ps 150, Job 42
Jesus, tack för löftet att du är med oss alla dagar.

... om bibelläsandet nu blivit en god vana. Fortsätt!
Välj en bok i Bibel och läs ett kapitel om dagen.
Läs till exempel Amos, Rut eller Petrus brev.