

Bibelsk faste – hvem, hva og hvordan?

**En inspirerende tekst som gir bibelsk og praktisk veiledning
om dette forsømte temaet blant norske kristne.**

*Teksten er hentet fra boka **Veier til glede**, av Richard Foster
(engelsk original: *Celebration of Discipline*).*

*Teksten utgjør kapittel 4 i boka, som er utgitt på Luther forlag.
Den er gjengitt med velvillig tillatelse fra forlaget.*

Innhold

1. Faste i går og i dag
2. Faste i Bibelen
3. Er faste et bud?
4. Hensikten med faste
5. Fastens praktiske sider

1. Faste i går og i dag

Noen har opphøyd kristen faste langt over det Skriften og fornuften sier. Andre har helt og holdent oversett den. John Wesley

I en kultur der landskapet er overstrødd med helligdommer viet den gylne hamburgerbuen og ulike pizzatempler, virker faste som noe merkelig og helt i utakt med tiden. Faktisk har faste i mange år hatt dårlig rykte både i og utenfor Kirken. I mine forberedelser kunne jeg for eksempel ikke finne en eneste bok om kristen faste utgitt mellom 1861 og 1954, en periode på nesten hundre år. I løpet av de siste årene har vi opplevd en fornyet interesse for faste, men det er langt igjen før vi har gjenfunnet en bibelsk balanse på dette området.

Hvordan kan man forklare denne nesten totale likegyldigheten til et tema som er så ofte beskrevet i Bibelen og praktisert med stor entusiasme av kristne opp gjennom historien? Jeg kan se to årsaker. For det første har faste fått dårlig rykte på grunn av den overdrevne og asketiske praksisen i Middelalderen. Samtidig som det skjedde et forfall i folks opplevelse av den kristne troens indre virkelighet, la man økende vekt det som var igjen, nemlig den ytre formen. Og når man har en form som tømmes for åndelig kraft, vil loven ta over, for loven gir alltid en følelse av trygghet og kontrollerende makt. Faste ble derfor omgitt av de strengeste regler, og den ble praktisert med en stor grad av selvplaging. Vår tids kultur reagerer sterkt på disse overdrivelsene og har en tendens til å forveksle faste med selvplaging.

Den andre årsaken til at faste er kommet i vanry, har sin grunn i den propagandaen vi stadig blir utsatt for. Den har overbevist oss om at hvis vi ikke spiser tre store måltider om dagen, pluss litt snacks innimellom, ja, da lever vi nær sultegrensen. Denne holdningen, samt at det i vår tid anses som positivt å tilfredsstille enhver menneskelig lyst, har ført til at faste betraktes som avleggs. Hvis noen seriøst går inn for faste, blir de bombardert med innvendinger. "Jeg har hørt at faste kan være skadelig for helsa." "Det vil tappe deg for krefter slik at du ikke kan arbeide." "Vil ikke faste ødelegge sunt kroppsvev?" Alt dette er selvfølgelig rent og skjært vås basert på fordommer. Menneskekroppen kan bare overleve en kort tid uten luft eller vann, men den kan greie seg i mange dager før sulten setter inn. Uten å gå god for de urealistiske påstandene som noen helse-entusiaster framsetter, er det ingen overdrivelse å si at faste kan ha positive fysiske følger når den blir gjennomført på rett måte.

Bibelen har så mye å si om faste at vi gjør vel i å se nærmere på denne klassiske åndelige disiplinen. Listen med bibelske personer som fastet ser ut som Skriftens "Hvem er hvem?": Lovgiveren Moses, kong David, profeten Elia, dronning Ester, visjonæren Daniel, profetinnen Anna, apostelen Paulus, Guds sønn Jesus Kristus. Mange av de store kristne personlighetene opp gjennom Kirkens historie fastet og vitnet om hva den betydde for dem: blant andre Martin Luther, Jean Calvin, John Knox, John Wesley, Jonathan Edwards, Charles Finney og mange andre.

Faste er selvsagt ikke noe spesifikt kristent. Alle de store verdensreligionene anerkjenner dens verdi. Zoroaster fastet, og det samme gjorde Konfusius og Indias hellige menn. Både Plato, Sokrates og Aristoteles fastet. Til og med Hippokrates, den moderne legevitenskapens far, hadde tro på faste. Det faktum at alle disse menneskene, i og utenfor Bibelen, satte fasten høyt, betyr ikke at det er rett eller ønskelig å faste, men det burde i alle fall få oss til å stoppe opp og være villige til å revurdere vår tids vanlige holdninger til faste.

2. Faste i Bibelen

Gjennom hele Bibelen betyr faste å avstå fra mat av åndelige årsaker. Den er forskjellig fra det å sultestreike, som har til hensikt å oppnå politisk makt eller å oppnå oppmerksomhet for en god sak. Den bibelske fasten skiller seg også fra faste av helsegrunner, der man betoner avhold fra mat av fysiske grunner, og ikke åndelige. Sekulariseringen i det moderne samfunn gjør at 'faste' (hvis den i det hele tatt blir praktisert) vanligvis blir motivert av forfengelighet eller makt. Det betyr ikke at disse formene for 'faste' nødvendigvis er gale, men de har et helt annet formål enn den faste som blir omtalt i Skriften. Bibelsk faste har alltid en åndelig hensikt.

I Skriften innebærer den vanlige måten å faste på at man avstår fra all mat, fast eller flytende, men ikke fra vann. I forbindelse med Jesu førti dagers faste, leser vi at han ikke spiste noe og at han mot slutten av de førti dagene "var sulten". Satan fristet ham til å spise, noe som tyder på at Jesus hadde avstått fra mat, men ikke fra vann (Luk 4,2). Fysisk sett er det dette faste vanligvis dreier seg om.

Noen ganger blir en såkalt begrenset faste beskrevet; dvs at man begrenser matinntaket, men ikke fullstendig. Selv om Daniel vanligvis synes å ha fastet på den normale måten, sier han ved ett tilfelle: "Fine retter spiste jeg ikke, kjøtt og vin kom ikke i min munn, og jeg salvet meg ikke før de tre ukene var omme" (Dan 10,3). Vi får ikke vite grunnen til at han ikke fastet på den normale måten; kanskje var det hans oppgaver i regjeringen som hindret det.

Det finnes også flere eksempler i Skriften på det som kalles 'total faste', da man avstår både fra mat og vann. Det ser ut til å ha vært en desperat handlemåte for å møte en forferdelig situasjon. Da Ester fikk vite om at hun og hele folket skulle henrettes, ga hun denne beskjeden til Mordekai: "Gå av sted og få samlet alle jødene ... og hold faste for min skyld. I tre døgn skal dere ikke smake mat eller drikke, verken dag eller natt. Også jeg og mine terner skal faste på samme

måten" (Ester 4,16). Paulus holde en tre dagers total faste etter sitt møte med den levende Kristus (Apg 9,9). Siden menneskekroppen vanligvis ikke kan klare seg uten vann i stort mer enn ca tre dager, gjennomførte både Moses og Elia noe som må betegnes som en overnaturlig faste i 40 dager (5 Mos 9,9 og 1 Kong 19,8). Det må understrekes at den totale faste er unntaket og aldri må gjennomføres uten at man har en klar ordre fra Gud – og aldri lenger enn tre dager.

I de fleste tilfeller er faste en personlig sak mellom den enkelte og Gud. Det finnes imidlertid visse situasjoner der felles eller offentlig faste blir brukt. Den eneste offentlige fasten som Moseloven foreskrev, var på den store soningsdagen (3 Mos 23,27). Det var den ene dagen i den jødiske kalenderen da folket skulle sørge som en soning for sine synder. (Etterhvert ble andre fastedager lagt til, slik at det i dag er over tjue av dem!) Det ble også utlyst faste når grupper eller hele landet var i en krisesituasjon. "Blås i horn på Sion, lys ut en faste og kunngjør en høytidssamling! Kall folket sammen" (Joel 2,15). Da Juda ble invadert, kalte Josjafat folket til å faste (2 Krøn 20,1-4). Som svar på Jonas forkynnelse fastet hele byen Ninive, ja, til og med dyrene – selv om det for dem utvilsomt var ufrivillig (Jona 3,7-9). Før de landsforviste jødene skulle reise tilbake til Jerusalem fra Babylonia, lyste Esra ut en faste der de ydmyket seg og ba om beskyttelse på en farefull reise (Esra 8,21-23).

Den felles faste i gruppe kan være en flott og mektig opplevelse, forutsatt at folk er forberedt og enige. Alvorlige problemer i menigheter eller andre grupper kan løses og relasjoner bli leget når gruppa går sammen i bønn og faste. Når tilstrekkelig mange mennesker skjønner hva det dreier seg om, kan også nasjonale opprop til bønn og faste gi gode resultater. I 1756 utlyste den britiske kongen en dags alvorlig bønn og faste på grunn av trusselen om en fransk invasjon. John Wesley skrev i sin dagbok den 6. februar: "Fastedagen var en fantastisk dag, som London knapt har sett [i generasjoner]. Hver eneste kirke i byen var overfylt, og hvert ansikt var preget av stille alvor. Det er sant at Gud hører bønn, og der vil enda en gang bli en forlengelse av freden." I en fotnote skrev han: "Botsstemningen ble snudd til jubel over hele landet, for den franske invasjonen er blitt avverget."¹

Opp gjennom historien utviklet det seg også såkalte regelmessige faster. På Sakarjas tid ble det holdt fire regelmessige faster (Sak 8,19). Fariseernes skryt i Jesu lignelse beskriver tydeligvis en vanlig praksis på den tiden: "Jeg faster to ganger i uken" (Luk 18,12 - * Det var vanlig at fariseerne fastet på mandager og torsdager siden det var markedsdager. Deres fromhet ville derfor bli lagt merke til av flere mennesker.).

Det kristne skriftet Didaché, også kalt De tolv apostlers lære, fra slutten av det første århundre, foreskriver to ukentlig fastedager: onsdag og fredag. Regelmessig faste ble gjort obligatorisk ved kirkemøtet i Orleans i det sjette århundre. John Wesley prøvde å gjenopplive Didachés undervisning og oppfordret de første metodister til å faste på onsdager og fredager. Han brant så sterkt for dette at han faktisk avsto å ordinere noen til metodistprest hvis de ikke fastet på de to ukedagene.

Regelmessig eller ukentlig faste har hatt så stor betydning for en del kristne at de har forsøkt å finne en bibelsk begrunnelse slik at alle kristne kunne formanest til det. Men forsøket er forgjeves. Det finnes nemlig ingen bibelske bud som påbyr regelmessig faste. Vår evangeliske frihet er imidlertid ikke ensbetydende med sløvhet, men med muligheter. Siden det ikke finnes noen lov som binder oss, er vi fri til å faste når som helst. For Paulus betydde friheten at han 'fastet ofte' (2 Kor 11,27). Vi skulle alltid huske på apostelens råd: "La ikke friheten bli et påskudd for den syndige natur" (Gal 5,13).

Det finnes en kristen 'aktivitet' som har fått en viss popularitet i vår tid og som er beslektet med faste. Det dreier seg om 'våkenetter' og stammer fra Paulus' bruk av ordet i forbindelse med sine lidelser for Kristus (2 Kor 6,5 og 11,27). Man avstår fra søvn for å kunne be og delta i annet åndelig arbeid. Det er ikke noe som tyder på at dette har noen dypere sammenheng med faste, i så fall ville vi i sannhet bli begrenset til svært korte fasteperioder! Våkenetter kan ha sin verdi, og Gud kan kalle oss til å gå uten søvn på grunn av spesielle behov, men vi må passe oss så vi ikke gjør ting til bud og plikter bare fordi det finnes et eller annet eksempel på det i Bibelen. Vi bør stadig minne oss selv om Paulus' advarsel angående slikt som "har ord på seg for å være visdom, både den selvgjorte fromheten, selvfornektelsen og mishandlingen av kroppen", men som bare er "menneskers bud og lærdommer". "Det har ingen verdi, det tjener bare til å tilfredsstille menneskets syndige natur" (Kol 2,22-23).

3. Er faste et bud?

Et spørsmål som opptar mange, er om Bibelen påbyr faste for alle kristne. Det finnes utallige forsøk på å besvare dette spørsmålet, men konklusjonene varierer. En av de beste begrunnelsene for et ja-svar, ble skrevet i 1580 av Thomas Cartwright. Hans bok, *The Holy Exercise of a True Fast*, blir regnet som en klassiker på dette emnet.

Selv om mange bibeltekster handler om faste, er det to som peker seg ut som spesielt viktige. Den ene er Jesu overraskende undervisning om faste i Bergprekenen. Der er det to faktorer som er viktige å legge merke til. For det første står Jesu undervisning om faste i sammenheng med hans undervisning om å gi og om bønn. Det ligger som en slags ubevisst forutsetning at det å gi, be og faste er en naturlig del av kristenlivet. Like lite som vi kan forkaste Jesu undervisning om bønn og givertjeneste, kan vi forkaste fasten. For det andre sier Jesus: "Når dere faster ..." (Matt 6,16). Det virker som om han forutsetter at folk faster og derfor gir rettledning om hvordan det skal gjøres på en rett måte. Martin Luther sa: "Det var ikke Jesu hensikt å forkaste eller forakte fasten ... Hensikten hans var å gjeninnføre den rette faste."²

Men når det er sagt, må vi også slå fast at disse ordene av Jesus ikke utgjør noen befaling. Jesus ga veiledning i hvordan man på rett måte skulle gjennomføre en praksis som var vanlig i hans samtid. Han sa ikke et ord om at denne praksisen var god, eller at den burde fortsette. Så selv om Jesus ikke sa: "Hvis dere faster," så sa han heller ikke: "Dere må faste." Ordene hans er kort og godt disse: "Når dere faster."

Det andre viktige utsagnet av Jesus angående faste kom som svar på et spørsmål fra disiplene til døperen Johannes. De syntes det var merkelig at både de og fariseerne fastet, mens Jesu disipler ikke gjorde det. De spurte derfor: "Hvorfor?" Jesus svarte: "Kan bryllupsgjestene sørge så lenge brudgommen er hos dem? Men det skal komme dager da brudgommen blir tatt fra dem, og da skal de faste" (Matt 9,15). Dette er kanskje det viktigste utsagnet i Det nye testamente angående spørsmålet om kristne i vår tid skulle faste eller ikke.

Ved Jesu komme hadde en ny dag brutt fram. Guds rike hadde kommet blant dem med kraft. Brudgommen var midt iblant dem; det var tid for fest, ikke for faste. Men det ville komme en tid da disiplene skulle faste – om enn ikke på lovisk vis som i den gamle tidsalder.

Den mest nærliggende tolkning av når Jesu disipler skal faste, er den nåværende Kirkens tid. Det blir spesielt klart når vi ser utsagnet i lys av Jesu tale om Guds rikes nye skinnsekker som følger umiddelbart etter vårt vers (Matt 9,16-17). Arthur Wallis argumenterer med at Jesus sikter til hele Kirkens tidsalder, og ikke bare til de få dagene mellom hans død og oppstandelse. Han avslutter sitt resonnement med disse ordene:

"Vi er derfor tvunget til å forstå det dithen at den tid han er fraværende, er den tid vi lever i nå – med andre ord, det tidsrom fra han steg opp til Faderen og til han kommer igjen fra de himmelske

boliger. Det var tydeligvis slik apostlene forsto ham, for det er først etter Jesu himmelfart vi leser om at de faster (Apgj 13,2-3). ... Det er Menighetens tidsalder vår Herre og Mester tenker på når han sier: 'Da skal de faste,' og denne tiden er nå!"³

Det er ikke mulig å komme unna kraften i Jesu ord i dette tekstavsnittet. Han gjorde det klart at han ventet at disiplene hans skulle faste når han ikke lenger var sammen med dem. Selv om ordene ikke er formet som en befaling, er det bare snakk om en språklig detalj. Utifra bibelteksten er det klart at Kristus både fremholdt faste som en kristen praksis og at han regnet med at hans etterfølgere ville utøve den.

Det er kanskje best å unngå uttrykket "befaling" siden Jesus i streng forstand ikke påbød faste. Men det er innlysende at han forutsatte at innbyggerne i Guds rike ville faste. For den som lengter etter et nærmere forhold til Gud, er dette løfterike ord.

Hvor finnes i dag det folket som vil svare på Kristi kall? Er vi blitt så vant med 'billig nåde' at vi instinktivt trekker oss unna når Bibelen kaller oss til en lydighet som krever noe av oss? "Billig nåde er nåde uten disippelskap, nåde uten korset."⁴ Hvorfor har for eksempel det å gi penger blitt akseptert som en selvsagt del av det kristne livet, mens faste er blitt så omdiskutert? Vi har uten tvil like god begrunnelse i Bibelen for faste som vi har for givertjeneste. Men i vårt overflodssamfunn innebærer kanskje faste et langt større offer enn det å gi penger.

4. Hensikten med faste

Det er tankevekkende å se at første gangen Jesus talte om faste, så tok han opp spørsmålet om motivasjon (Matt 6,16-18). Å bruke gode ting for å fremme våre egne mål er alltid et tegn på falsk religion. Hvor lett er det ikke å ta en ting som faste og prøve å bruke den for å få Gud til å gjøre det vi vil! Til tider blir det lagt så stor vekt på fastens velsignelser og fordeler at vi blir fristet til å tro at om vi bare faster litt, så kan vi få hele verden, ja, Gud selv, til å gjøre som vi vil.

Faste må alltid ha Gud som sentrum. Den må være inspirert av Gud og innvidd til Gud. På samme måte som profetinnen Anna trenger vi å "tjene Gud i faste og bønn" (Luk 2,37). Alle andre målsettinger må underordnes Gud. Slik som hos de kristne i Antiokia, må 'faste' og det å "holde gudstjeneste" holdes uløselig sammen (Apgj 13,2). Charles Spurgeon skrev: "Våre perioder med faste og bønn i Tabernaklet har i sannhet vært høytidsdager; aldri har himmelens porter stått mer vidåpne; aldri har våre hjerter vært nærmere Herligheten selv."⁵

Gud spurte folket på Sakarjas tid: "Når dere har fastet ... er det da meg dere har fastet for?" (Sak 7,5). Dersom vår faste ikke er for Gud, har vi mislykkes. Fysiske fordeler, seier i bønn, ny kraft, åndelig innsikt – disse tingene må aldri erstatte Gud som sentrum i vår faste. John Wesley sier det slik: "For det første, la den [fasten] bli gjennomført framfor Herren, med våre øyne klart festet på ham. La vårt mål være dette, og dette alene: å gi ære til vår himmelske Far."⁶ Det er den eneste måten vi kan bli reddet fra å elske velsignelsen høyere enn Velsignereren.

Når vi har det helt klart for oss hva som er fastens hensikt og mål, er vi fri til å forstå at det også finnes andre og underordnede mål med fasten. Mer enn i noen annen åndelig disiplin, så avslører fasten hva som har makt over oss. Dette er et stor velsignelse for virkelige disipler som lengter etter å bli mer og mer lik Jesus. Vi skjuler det som bor inni oss med mat og andre gode ting, men når vi faster, kommer det opp til overflaten. Hvis stolthet har makt over oss, vil det bli avslørt nesten umiddelbart. Sinne, bitterhet, misunnelse, stridbarhet, frykt – hvis noe av det finnes hos oss, vil det komme fram når vi faster. Først vil vi bortforklare det med at vårt sinne skyldes sult, men etter en tid vil vi innse at vi er sinte og irritable fordi vi er preget av et slikt sinnelag. Vi kan glede oss over denne innsikten, for vi vet at Kristi kraft kan forvandle og helbrede oss.

Faste minner oss om at vi blir holdt oppe ved "hvert ord som kommer fra Guds munn" (Matt 4,4). Mat holder oss ikke oppe; Gud holder oss oppe. "Alt består ved ham [Kristus]", (Kol 1,17). Når vi faster, dreier det seg derfor ikke primært om å avstå fra mat, men om å holde fast med Guds ord. Faste er å feste! Da disiplene brakte mat til Jesus fordi de trodde han var svært sulten, sa han: "Jeg har mat å spise som dere ikke vet om ... Min mat er å gjøre det han vil som har sendt meg, og fullføre hans verk" (Joh 4,32.34). Dette var ikke et snedig bilde fra Jesu side, men ekte virkelighet. Jesus ble virkelig livnært og holdt oppe ved Guds kraft. Det er bakgrunnen for hans veiledning om faste i Matteus 6. Vi skal ikke oppføre oss som om vi har det begredelig, for det er faktisk ikke sant. Vi er avhengige av Gud, og på samme måte som israelittene ble holdt i live i ørkenen ved overnaturlig himmelsk manna, blir vi holdt i live ved Guds ord.

Å faste hjelper oss til å opprettholde balansen i livet. Hvor lett lar vi ikke uvesentligheter få første-plassen i livet vårt! Hvor lett er det ikke å tviholde på ting vi ikke trenger helt til vi er blitt slaver av dem! Paulus skriver: "Jeg har lov til alt, men ikke alt gagnar. Jeg har lov til alt, men jeg skal ikke la noe få makt over meg" (1 Kor 6,12). Våre menneskelige ambisjoner og ønsker ligner elver som har en tendens til å flømme over sine

bredder; å faste holder dem innenfor sine grenser. "Jeg kjemper mot meg selv og tvinger kroppen til å lystre," sier Paulus (1 Kor 9,27). Og David skriver: "Jeg plaget meg med faste" (Salme 35,13). Dette er ikke asketiske overdrivelser; det er disiplin, og disiplin fører til frihet. I det fjerde århundre sa Asterius at faste bidrar til at magen ikke får kroppen til å koke som en gryte og være en hindring for sjelen.⁷

En lang rekke forfattere har skrevet om de mange andre fordelene ved å faste, som f.eks. en mer slagkraftig forbønnstjeneste, ledelse i avgjørelser, bedre konsentrasjon, frigjøring for de som opplever bindinger, fysisk velbefinnende, åpenbaringer, og så videre. Her kan vi, som i alt annet, forvente at Gud lønner dem som trofast søker ham.

5. Fastens praktiske sider

Vår tids mennesker er i stor grad uvitende om de praktiske sidene ved fasten. De som ønsker å faste, trenger å gjøre seg kjent med disse grunnleggende kjensgjerningene.

Som i alle de åndelige disiplinene, bør man også i fasten legge opp til en gradvis utvikling; det er klokt å lære å gå før vi prøver å løpe. Begynn med en delvis faste av 24 timers varighet; mange synes at faste fra lunsj til lunsj er det beste tidsrommet. Det innebærer at du avstår fra to måltider. Fruktjuice fungerer utmerket som drikke i løpet av fasten. Prøv dette én gang i uken over flere uker. I begynnelsen vil du være opptatt av de fysiske sidene ved fasten, men det viktigste er å være seg bevisst de indre holdningene. Utad utfører du de vanlige oppgaver og plikter, men innad vil du være i bønn og tilbedelse, sang og lovprisning. La hver eneste oppgave bli en hellig tjeneste for Herren. Hvor trivielle pliktene dine enn er, blir de for deg et sakrament. Lær deg å "bli mottakelig for den guddommelige pust".⁸ Bryt fasten med et lett måltid av frukt og grønnsaker og en stor porsjon av indre jubel.

Etter noen uker er du klar til å prøve en normal faste på 24 timer. Drikk utelukkende vann, men i tilstrekkelige mengder. Mange opplever at destillert vann er best. Hvis du misliker vannsmaken, kan du tilsette litt sitronsaft. Sannsynligvis kommer du til å kjenne sterke sultfølelser eller ubehag før døgnet er over. Det er ikke virkelig sult; magen din har bare i årenes løp blitt trent opp til gi sultsignaler ved visse tidspunkter. På mange måter er magen som et bortskjemt barn, og et bortskjemt barn trenger ikke ettergivenhet, men disiplin. Martin Luther sa: "... kjødet var vant til å klage høylytt".⁹ Du må ikke gi etter for denne "klagingen". Overse signalene, eller be ditt 'bortskjemte barn' om å roe seg. Etter en kort tid vil sultfølelsene gi seg. Hvis ikke,

drikk et nytt glass med vann, og magen vil bli fornøyd. Du er herre over magen, og ikke dens slave. Hvis familiepliktene dine tillater det, bruk da tiden som du vanligvis tilbringer ved bordet, til bønn og meditasjon.

Det er vel unødvendig å si at du bør følge Jesu råd om å unngå å gjøre folk oppmerksomme på hva du holder på med. De eneste som skulle vite at du faster, er de som må vite det. Dersom du gjør folk oppmerksomme på at du faster, vil folk bli imponert. Men som Jesus sier, det vil også bli hele din belønning. Du faster imidlertid for en mye større og rikere belønning. De følgende punktene ble skrevet av en person som bestemte seg for å faste en gang i uka i to år. Legg merke til utviklingen fra de overfladiske aspektene ved fasten til den dypere belønningen.

Jeg følte at det var en stor bragd å gå et helt døgn uten mat. Jeg gratulerte meg selv med at jeg opplevde det så enkelt ...

Begynte å forstå at det jeg skrev ovenfor vanskelig kunne være målet for fasten. Ble hjulpet i dette ved at jeg begynte å føle sult ...

Begynte å relatere fasten til andre områder av livet mitt der jeg er mer bundet ... Jeg var ikke nødt til å få sitteplass på bussen for å bli fornøyd, eller kjenne meg avkjølt om sommeren og varm når det var kaldt.

... Reflekterte mer over Kristi lidelser og over lidelsen til dem som er sultne og har sultne barn

...

Seks måneder etter at jeg begynte å faste regelmessig, begynner jeg å forstå hvorfor jeg ble oppfordret til å holde på i to år. Opplevelsen forandrer seg underveis. Sulten på fastedager ble mer intens, og fristelsen til å spise ble sterkere. For første gang brukte jeg dagen til å finne Guds vilje for livet mitt. Begynte å tenke på hva det betyr å overgi seg.

Nå vet jeg at bønn og faste må være nært bundet sammen. Det finnes ingen annen vei, men likevel har den veien ennå ikke blitt en del av meg.¹⁰

Når du har gjennomført en del faster med et visst åndelig utbytte, kan du gå videre til en 36-timers faste: tre måltider. Etter at det er gjennomført, er det tid til å søke Herren for å finne ut om han ønsker at du skal gå inn i en lengre faste. Tre til sju dager er en god tidsramme, og en slik faste vil sannsynligvis få en betydelig innvirkning på retningen av livet ditt videre.

Det er godt å kjenne til den prosessen som kroppen din gjennomgår i løpet av en lengre faste.

De første tre dagene er vanligvis de vanskeligste når det gjelder fysisk ubehag og sultfølelser. Kroppen begynner å kvitte seg med gifter som er blitt samlet i løpet av år med til dels dårlige matvaner, og det er ingen behagelig prosess. Dette er bakgrunnen for belegg på tungen og dårlig ånde. Bli ikke urolig på grunn av

disse symptomene; vær heller takknemlig for forbedret helse og den velvære som blir resultatet. Du kan oppleve hodepine i denne første perioden av lange faste, særlig hvis du er vant til å drikke mye kaffe eller te. Dette er milde avvenningssymptomer som snart går over, men som kan være ubehagelige nok mens de pågår.

Den fjerde dagen begynner sultfølelsene å gi seg, men du kan kjenne deg svak og til tider svimmel. Svimmelheten er bare forbigående og blir forårsaket av brå bevegelser. Hvis du beveger deg med roligere bevegelser, vil problemet forsvinne. Svakhetsfølelsen kan nå et punkt der den minste oppgave synes å kreve stor innsats. Hvile er det beste botemidlet. Mange opplever at denne perioden i fasten er den vanskeligste.

Ved den sjette eller sjuende dagen vil du begynne å føle deg sterkere og mer årvåken. Sultfølelsene vil bli stadig mindre, inntil de ved den niende eller tiende dagen bare så vidt kan merkes. Kroppen vil ha kvittet seg med størstedelen av giftstoffene, og du vil ha en god følelse i kroppen. Konsentrasjonsevnen vil bli skjerpet, og du vil føle at du nå kan faste på ubestemt tid. Fysisk sett er dette den mest behagelige delen av fasten.

Et eller annet sted mellom den 21. og 40. dagen (eller enda senere, avhengig av personlige særtrekk) vil sultfølelsene komme tilbake. Dette er første fase av virkelig sult, og smerten signaliserer at kroppen har brukt opp sine reserver. Den begynner nå å tære på levende kroppsvev. På dette stadium bør fasten brytes.

Vekttapet i løpet av en faste varierer sterkt fra person til person. I begynnelsen av fasten er det vanlig med et tap på rundt en kilo pr dag; etterhvert reduseres det gjerne til ca en halv kilo. Når du faster, fryser du lettere, ganske enkelt fordi kroppens stoffskifte ikke produserer den vanlige mengden med varme. Om man passer på å holde seg varm, er ikke dette noe problem.

Det er innlysende at en del mennesker ikke bør faste av medisinske grunner: diabetikere, gravide, folk med hjertelidelser og liknende. Hvis du er i tvil om du har helse til å faste, bør du rådføre deg med en lege.

Før en langvarig faste er det noen som blir fristet til å spise mer enn vanlig for å ha "noe ekstra å tære på". Det er svært uklokt. Det beste er faktisk at måltidene heller er lettere enn vanlig de siste par dagene før man starter fasten. Det er også lurt å avstå fra kaffe og te de siste tre dagene før du begynner en lengre faste. Hvis det siste måltidet i magen består av fersk frukt og grønnsaker, skulle du ikke ha problemer med forstoppelse.

En lang faste bør bli brutt med frukt- eller grønnsaksjuice. Først skal man drikke små mengder. Husk at magen har krympet en god del og at hele fordøyelsessystemet har gått i en slags dvale. Den andre dagen kan du spise frukt, og så melk eller yoghurt. Deretter kan du spise friske salater og kokte grønnsaker. Unngå alle former for salatdressing, fett og stivelse. Vær ytterst forsiktig så du ikke spiser for mye. I denne fasen er det lurt å tenke gjennom sine fremtidige spisevaner for å avgjøre om man trenger å bli mer disiplinert og få mer kontroll over appetitten.

Selv om de fysiske aspektene ved fasten er interessante, må vi aldri glemme at hovedsaken med en bibelsk faste er hva som skjer på det åndelige området. Dette er mye viktigere enn det som skjer med kroppen. Du blir dratt inn i en åndelig krigføring som vil gjøre det nødvendig å bruke alle våpnene i Efeserne 6. En av de åndelig sett mest kritiske fasene er avslutningen av fasten, siden vi da har lett for å slappe av. Men jeg vil ikke gi inntrykk av at all faste er en tung åndelig kamp – slik har ikke jeg opplevd det. Det er også "... rettferdighet, fred og glede i Den Hellige Ånd" (Rom 14,17).

Faste kan gi gjennombrudd på det åndelige området som aldri ville ha skjedd på andre måter. Den er et instrument for Guds nåde og velsignelse som ikke lenger bør bli forsømt. Wesley uttalte: "... det var ikke bare ved fornuftens lys ... at Guds folk gjennom alle tider er blitt ledet til å bruke faste som et middel: ... men de har lært det av Gud selv, i tydelige og klare åpenbaringer av Hans vilje ... Uansett grunnene til at de i gamle tider ble inspirert til med iver å stadig utøve denne plikt, så er de samme grunnene fortsatt med like stor kraft tilgjengelige til å inspirere oss."¹¹

For alle som hører Kristi stemme, er tiden inne til å adlyde den.

Til studium, ettertanke og samtale

Daglig bibellesning

Søndag	Jesu eksempel. Lukas 4,1-13
Mandag	Faste som behager Gud. Jesaja 58,1-7

Tirsdag	Delvis faste. Daniel 10,1-14
Onsdag	Normal faste. Nehemja 1,4-11
Torsdag	Absolutt faste. Ester 4,12-17
Fredag	Begynnelsen på misjon til folkeslagene. Apgj 13,1-3
Lørdag	Innsettelsen av eldste i menighetene. Apgj 14,19-23

Spørsmål til refleksjon og samtale

1. Hva er den første reaksjonen din når det gjelder faste?

- ___ uff!
- ___ hmm
- ___ ojoj!
- ___ OK
- ___ frihet
- ___ spøker du?
- ___ Annet:

2. Hva er forskjellen på kristen faste, sultestreik og helsefaste?

3. Definer 'normal faste', 'delvis faste' og 'absolutt faste'.

4. Hva er hovedhensikten med å faste?

5. Hvordan er det faste kan avsløre hva som har makt i livet ditt?

6. Hva synes du er det vanskeligste når det gjelder faste?

7. Gjennomfør en faste på to måltider (24 timer) og gi den tiden du sparer, til Gud. Skriv ned det du lærer fra denne opplevelsen.

8. Prøv å faste fra TV, radio, aviser og blader i en uke og se hva du lærer om deg selv.

9. Diskuter spørsmålet om faste bare er et kulturelt uttrykk for kristen tro eller om det er for alle kulturer til alle tider.

10. På 1700-tallet bestemte John Wesley at alle ordinerte prester i Metodistkirken skulle faste to ganger i uken. Snakk sammen om hvilke følger et slikt krav ville få i vår tid.

NOTER

¹ John Wesley, *The Journal of the Reverend John Wesley* (London: Epworth Press, 1938), s. 147.

² David R. Smith, *Fasting: A Neglected Discipline* (Fort Washington, PA: Christian Literature Crusade, 1969), s. 6.

³ Arthur Wallis, *Den faste som gleder Gud*, Logos forlag 1975, s. 27-28.

⁴ Dietrich Bonhoeffer, *The Cost of Discipleship* (London: SCM Press, 1964).

⁵ E.M. Bounds, *Power Through Prayer* (Chicago: Moody Press), s. 25.

⁶ John Wesley, *Sermons on Several Occasions* (London: Epworth Press, 1971), s. 301.

⁷ Smith, s. 39.

⁸ Thomas R. Kelyl, *A Testament of Devotion* (London: Quaker Home Service, 1979).

⁹ Wallis, s. 66.

¹⁰ Elizabeth O'Connor, *Search for Silence* (Waco, TX: Word Books, 1971), s 103-104.

¹¹ Wesley, *Sermons on Several Occasions*, s. 297.