

# Bønn og faste

## Tale på Bibel og lovsang 26.9.10 av Oddvar Søvik

For tre år siden var vi noen stykker her fra Normisjon Mandal i Bergen på den årlige forsamlingskonferansen som Normisjon arrangerer. Hovedtaler var Mark Melluish fra St.Paul's menigheten i Ealing i London. De hadde opplevd en fantastisk vekst i løpet av de siste ti årene, fortalte han, og talte da ca 1000 medlemmer. I sitt sluttforedrag ga han oss 10 grunner til denne veksten, og det *første* han nevnte var bønn og faste. Deres menighet hadde en bønne og fastedag i uken. Det er der Guds kraft utløses, sa han.

Bønn og faste. Jesus taler om dette i

### Matt 6,5-18

#### I: BØNN

La meg først si litt kort om bønn:

##### a. Hva vil det si å be?

Her i teksten lærer Jesus oss at vi skal få kalle Gud vår Far. Jesus selv kalte Gud for far, eller som han oftest sa: Abba, Pappa. Vi får kalle Gud vår Far, når vi har tatt i mot Jesus som vår frelser og Herre. Det står i Joh 1,12: *Alle som tok imot ham, dem gav han rett til å bli Guds barn – de som tror på hans navn.*

Når vi har fått barnerett, har vi også fått bønnenrett. Ut fra dette kan vi definere bønn som *barnets fortrolige samtale med sin himmelske far*. Her kan vi få komme med alt som ligger oss på hjertet.

Ofte er det godt å begynne med takk og tilbedelse. Da blir vi oss bevisst på hvem vi ber til: *Vår far, du som er i himmelen!*

Vi kan få komme med våre feil, fall og nederlag. Vi kan få be for oss selv og andre. Ingenting er for stort, ingenting er for lite. Kjærligheten lengter etter å bli spurt etter. Vi kan få komme med vår nød og klage. Ja, om vi ikke har ord, så forstår vår Far hjertets sukk også. For et privilegium!

##### b. Hvordan be?

Her i teksten vår sier Jesus at vi skal gå inn i vårt rom og lukke vår dør. Det er fint å ha et fast bønnested, helst et eget rom, men i alle fall en krok der du kan få være alene med Herren. Det er også bra å ha faste bønnetider selv om vi også kan be til enhver tid. Husk også på at bønn er toveiskommunikasjon. Du behøver ikke bruke så mange ord, din Far vet hva du trenger til. Lytt så til hva han har å si til deg. Bønn er også blitt definert som en kjærlighetssamtale mellom to som er glade i hverandre. Da er ikke det viktigste å få det han vet vi trenger til, men å utdype dette hjerte-forholdet.

##### c. Hva skal vi be om?

Jesus lærte oss å be Fadervår. Egentlig rommer denne bønnen alt vi trenger å be om. Og fra tid til annen bør vi reflektere over hva den rommer. Alle bønnene i Fadervår kan vi gjøre om til takke og bønneemner, for oss selv og andre. En venn av meg bruker Fadervår når han er ute på sin timelange spasertur. *Ut* takker han seg gjennom Fadervår, *hjem* igjen ber han gjennom de 7 bønnene.

Legg merke til at de tre første bønnene har med Guds rikes sak å gjøre, først i den 4. bønningen kommer våre behov. Vi begynner ofte der, og kommer ikke lenger.

Legg også merke til at Jesus etter å ha lært disiplene Fadervår, formaner dem til å leve i et oppgjort forhold til Gud og mennesker. Uoppgjort synd hindrer bønnesvar. *Jes 59,1-2 Se, Herrens hånd er ikke så kort at han ikke kan frelse, og hans øre er ikke døvt så han ikke kan høre. 2 Nei, det er deres misgjerninger som skiller mellom dere og deres Gud. Deres synder skjuler hans ansikt, så han ikke hører dere.*

*Sal 66,18 Hadde jeg hatt urett i sinne, ville Herren ikke ha hørt meg.*

## II. FASTE

Faste er dessverre nesten blitt et fremmedord for oss. Jo, vi har fastetiden før påske og vi putter kanskje penger på en fastebøsse. Men jeg tror dessverre det er få som *praktiserer* bønn og faste. Dette sier jeg ikke for å skape skyldfølelse hos dere. Jeg tror det først og fremst er vi forkynnere som må bære ansvaret for at det blir så lite praktisert. Det viser seg igjen og igjen at det som ikke blir løftet fram i forkynnelsen, skjer heller ikke i forsamlingens liv. Skal vi få en normal praksis når det gjelder faste, må også dette forkynnes. Ikke som et krav, men som en mulighet til å forløse Guds kraft både i eget liv og i forsamlingen.

I 1975 skrev jeg et lite hefte om bønn og faste. Da oppdaget jeg at "faste" er nevnt ca. 85 ganger i Bibelen, både i GT og NT. Det er altså et viktig tema i Guds ord. Ifølge Moseloven skulle hele folket faste en dag i året, på den store forsoningsdagen. 3Mos.16. Etter fangenskapet i Babylon ble det innført flere årlige fastedager. Sak.8,19. På Jesu tid fastet fromme fariseere to ganger i uken, Luk 18,12, men ut fra Jesu kritikk synes det som om de mer fastet for å bli sett av andre, enn for sin egen skyld.

Jesus opphever ikke fasten, men løfter den inn i den nye pakts frihet. Fasten er ikke et påbud, men en mulighet. Faste synes for Jesus å være like normalt som bønn. I Matt.6,16 sier Jesus: "*Når dere faster*", ikke: *Hvis dere faster...* likesom: "*Når dere ber*", ikke: *Hvis dere ber*. Riktignok sa Jesus at disiplene ikke skulle faste så lenge de hadde brudgommen hos seg. Da hadde de ikke behov for fasten! Men det skal komme dager da brudgommen blir tatt fra dem, og da skal de faste. Matt.9,15. Denne tiden er nå. *Vi har behov for fasten.*

I oldkirken var fastetiden en botstid for katekumenene som skulle døpes til påske. Det er derfra vi har denne tradisjonen med førti dagers faste før påske. Førti dager er valgt fordi Jesus fastet i førti dager, slik vi hørte lest i dagens tekst. Men faste kan vi praktisere hele året når det er indre og ytre behov for det.

### 1. Hva vil det si å faste?

#### a. Normal faste

Det hebraiske ordet for faste betyr ordrett oversatt "å dekke munnen". Det greske ordet betyr "ikke spise". Den vanligste form for faste er å la være å spise mat, bare drikke vann. Vi leser i 1Mos. 24 om at Abrahams tjener drakk av Rebekkas krukke, men han ville ikke spise før hans ærend var fullført. Om Jesus står det *at - han ble til sist sulten. Matt 4,2.* - Dette kan vi kalle for den *normale faste*.

#### b. Absolutt faste

I særlig viktige og kritiske situasjoner ser vi at mennesker går inn i *absolutt faste*. Det står poengtert at Moses verken åt eller drakk de 40 dagene han var på Sinai fjell.

2Mos.34,28. Her må Gud på overnaturlig måte ha grepet inn, for ellers er det helsefarlig å la være å drikke for en lenger periode enn tre dager.

Tre dagers absolutt faste hører vi også om da kong Xerxes hadde gitt tillatelse til at alle jødene i Persia skulle utryddes. Da ga dronning Ester beskjed om at alle jødene i Susan skulle faste i tre døgn, natt og dag, og hverken ete eller drikke. Ester 4,16. Paulus var også i absolutt faste i tre døgn etter sin dramatiske Damaskusopplevelse. Apg.9,9. Mon tro han ikke brukte mesteparten av den tiden til syndsbejelse og oppgjør.

### c. Delvis faste

Vi finner også eksempel på *delvis faste*. To ganger hører vi om at Daniel og hans venner bare spiste grønnsaker og drakk vann. Dan.1,12 og 10,3. Etter den siste perioden på tre uker fikk Daniel en åpenbaring. Han så en som lignet et menneske, og fikk blant annet høre disse vidunderlige ordene: *Dan 10,18 "Vær ikke redd, du som er elsket av Gud. Fred være med deg! Vær frimodig og sterk!" Og mens han talte med meg, fikk jeg styrken tilbake, og jeg sa: "Tal, herre! For du har styrket meg."*

### d. Andre former for faste

Paulus nevner også *seksuell avholdenhet* mellom ektefeller som en form for "faste" for å kunne vie seg mer til bønn. Se 1Kor.7,5. Det er nettopp dette som er hensikten med fasten. Hallesby sier i sin bok: *"Fra bønnens verden" : Hensikten med dette avhold er for en kortere eller lenger til å løse litt på de bånd som knytter oss til den materielle verden og til våre omgivelser i det hele, for på den måten å samle hele sjelens kraft om det usynlige og evige(s.108.)*

Hva er det som binder deg til den materielle verden? TV-titting? Noen kan sitte i timevis og se på 22 menn som løper rundt og prøver å få en ball i et bur. Andre er avhengige av avislesning, surfe på internett. Der er det mange andre ting som også kan binde en til den materielle verden: Hus, bil, klær, mat. Dette behøver ikke være galt, men tar det oppmerksomheten bort fra det ene nødvendige, kan det gode bli det bestes fiende.

### e. Nytteløs faste

Faren for å gjøre fasten til en ytre fromhetsøvelse, ser vi eksempler på både i GT og NT. I Jes 58 går Gud i rette med folket fordi plager seg med faste, men driver handel på fastedagen, presser arbeidsfolkene og lever i strid og trette. *Dere faster ikke slik i dag at bønner kan høres i det høye.58,4*

Vår syndige natur vet å stikke seg fram overalt, også i våre mest åndelige aktiviteter. Det kan være fristende å fortelle andre at en faster. Du er kanskje på besøk hos noen og så rumler det høylydt i magen. Så sier du kanskje unnskyldende: "Beklager, jeg er inne i fjerde dagen i en fasteperiode". Nei, dette er en sak mellom deg og Gud. Jesus advarte mot åndelig selvhøvdelse og gav følgende gode råd: *Når dere faster, skal dere ikke sette opp en dyster mine slik som hyklerne; de går med et fordreiet ansikt, for de vil vise folk at de faster. Sannelig, jeg sier dere: De har alt fått sin lønn. Men når du faster, skal du salve hodet og vaske ansiktet, så ikke menneskene ser at du faster, men bare din Far som er i det skjulte. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg.Matt.6,16-18.*

På grunnteksten er det forresten brukt to forskjellige ord om *lønn*. Det første ordet som er brukt om *fariseernes lønn* betyr *øyeblikkelig gevinst*. Men den lille beundring en måtte få av andre for sine fromhetsøvelser, er ikke mye å skryte av.

Det ordet som brukes om den lønn *Gud* gir til den som faster, betyr *avkastning, full belønning over tid*. Ofte erfarer vi velsignelsene ved fasten i lang tid etter at den er avsluttet.

## 2. Hvorfor faste?

Det er lett å tenke lovisk i forbindelse med faste: "Hvis jeg faster så og så lenge må vel Gud svare?" Nei, det går ikke an å kjøpslå med Gud. Fasten er heller ikke en slags åndelig sultestreik der vi forsøker å presse våre krav igjennom. Men hva slags "lønn" er det fasten gir?

### a. Vi får en indre ro

Til enkelte tider trenger vi en større konsentrasjon i bønner. Ofte er vårt bønneliv rastløst. Tankene farer hit og dit. Tidens travethet og stress er en forbannelse for vårt åndelige liv.

Fasten gir oss *ro*. Den gir oss *mer* ro, og den gir *dypere* ro. Det er ikke så rent lite tid som blir frigjort til bønn om vi sløyfer måltidene en dag. Den tiden som da frigjøres bør vi da bruke til bønn.

Fasten gir dessuten en dyp indre ro. Dette opplever man sterkest etter noen dagers faste. Det er forunderlig hvordan vårt sinn da innstilles på en helt annen måte til lydhørhet innfor Herren.

Det er nemlig en sammenheng mellom vårt åndelige liv og våre fysiske behov. Når vår fysiske behov blir kontrollert og redusert, vil det styrke og fornye vårt åndelige liv. Der begjæret etter mat og drikke tar overhånd, faller mennesket ofte i synd. Det ser vi mange eksempler på, helt fra det første menneskepar som spiste av den forbudte frukt, til oss i dagens overflodssamfunn som kveler det åndelige livet på grunn av vår grådighet.

Når man faster, bør man avstå fra TV, kino, aviser og annet som adsprer vår åndelige konsentrasjon. Vi vil vel helst ikke innrømme det, men *masemediene* tapper oss ofte for åndelig kraft. Tenk på hvor mye tid vi bruker på uvesentlige ting. Og tenk på hvor mange usunne og syndige holdninger og handlinger vi utsettes for ved å sitte og glo på innholdsløse såpeserier. En mediafaste er nødvendig om vi skal kunne konsentrere oss om Jesus.

Denne ytre og indre ro er forutsetningen for å oppleve hva fasten videre gir:

### b. Vi blir renset.

Vi ser at faste ofte blir praktisert sammen med syndsbejelse, både individuelt og kollektivt. Både Esra og Daniel fastet og bekjente både sine egne og folkets synder. Esr 10,6; Dan 10,2-3. Folket fastet da Samuel formante dem til å vende om. 1 Sam 7,6. Det samme gjorde folket i Ninive da Jona forkynte sitt domsbudskap. Jona 3,5

Åndens første oppgave er å overbevise om synd, og det er forunderlig hvordan Guds Ånd kan få tale i stillheten. I Herrens nærhet og stillhet blir syndens flekker avslørt på en helt annen måte enn før. Synd som vi før har begått, og som vi bevisst eller

ubevisst hadde oversett, kommer nå fram i lyset. Synd vi lever i, i forhold til oss selv, til våre medmennesker og til Gud, blir også avslørt.

Nå kommer det fram i lyset, og vi får erfare Guds tilgivelse og nåde på nytt. Dermed er betingelsen til stede for å oppleve den neste velsignelsen fasten gir:

### c. Vi blir rettledet

I det fortrolige samfunnet vi får med vår Far når vi lever i lyset, kan vi også få erfare Guds ledelse meget konkret:

*Herren har fortrolig samfunn med dem som frykter ham, i pakten med ham får de rettledning.* Sal.25,14.

Like så sikkert som at en jordisk far er interessert i å lede og rettled sine barn, er vår himmelske Far interessert i å lede oss. Men hvordan leder Gud? Han leder oss først og fremst ved sitt Ord. Her tenker jeg ikke på tilfeldige mannakorn man trekker av en skål, selv om Gud kan lede slik også. Nei, her tenker jeg på den dype kjennskapen vi får ved å lese og leve i Ordet. *For den som lærer Ordet å kjenne, lærer Gud og hans vilje å kjenne.* Og all ledelse må prøves på Ordet. Selv om Gud også leder utenom Ordet, leder han aldri på tvers av det.

I bønnens stillhet får han senke ned i oss visshet for *hvor, når* og *hvordan* han vil vi skal vandre. Men ofte er vårt sinn fylt av andre tanker, så det er vanskelig å skjelne hyrderøsten fra de andre røster som lyder i vårt indre. I denne situasjonen kommer fasten oss til hjelp. Under faste blir vi mer lydhøre for Åndens stille ledelse: "Der er veien, gå på den!"

Men ikke bare i vårt personlige gudsliv, også i våre lag, foreninger og menigheter trenger vi Guds ledelse. Hva er Guds plan og vilje med oss? Hvilke veier vil Gud vi skal gå? Hvilke personer skal vi kalle til de ulike oppgaver? I dag løses disse problemer gjerne ved at man nedsetter en komité. Så blir Guds ledelse erstattet med et demokratisk fellesvedtak, og ansettelse av arbeidere skjer etter karakterer og attester. - Dette behøver ikke bli galt, men faren er stor for at Guds stemme blir overhørt. Gud ser ikke på det ytre, han ser på hjertet. Han ser ikke på hva vi er, men på hva vi kan bli.

Da Jesus valgte ut sine disipler var han i faste og bønn en hel natt. Luk 6,12 ff. Ytre sett var ingen kvalifisert, men de ble gitt ham av Gud. Joh 17,6

Under faste kan Gud lede oss til å gå nye veier, finne nye løsninger og våge store ting for Gud. Slik ble menigheten i Antiokia ledet til å ta ut Paulus og Barnabas til den første misjonsreisen. Dette skjedde mens de *fastet*. Apg.13,2-3.

### d. For å bli reddet

Vi finner flere eksempler på at faste ble praktisert for å bli *reddet* fra farlige fiender og store farer. Da Esra skulle lede de bortførte jødene hjem fra Babylon til Jerusalem, skammet han seg over å be Artaxerxes om stridsmenn og hærfolk til å beskytte dem mot fiender på veien. For de hadde sagt at *Gud* ville beskytte dem. Det er det lett nok å *si* når en sitter trygt bak tykke murer i Babylon. Men når en skal reise i fire måneder gjennom ørkenlandskap hvor røvere herjet, da trenger en virkelig Guds beskyttelse. Derfor utlyste Esra en faste:

*Vi skulle ydmyke oss for vår Gud og be om en god reise for oss selv og barna våre og for alt det vi eide. Derfor fastet vi og bad vår Gud om hjelp, og han hørte vår bønn.* Esra 8,21 og 23. Alle kom trygt fram til Jerusalem.v.31

Jeg tror vi har lov til å lese denne beretningen som et bilde på den åndskamp vi står i. Vi er på vandring mot himmelen og reisen går gjennom en farefull verden. Bønn og faste er et vern mot de angrep Satan og hans åndehær vil sette inn mot oss.

Faste er også brukt i forbindelse med å bli reddet *fra Guds vredesdom* over synden. Ninives synd var stor. Derfor hadde Gud bestemt seg for å ødelegge byen. Gjennom sin uvillige profet Jona, ble byen til slutt varslet om den forestående dom: "*Om 40 dager skal Ninive legges i grus.*" Jona 3,4. Da lyste folket ut faste og kledde seg i botsdrakt både store og små. Ja, etter kongelig befaling fikk ikke engang dyrene spise. 3,5 og 7. Da Gud så at folket vendte seg om fra sin onde ferd, "*endret han sin plan og gjorde ikke alvor av å sende den ulykken han hadde varslet.*" 3,10.

Et veldig sterkt vitnesbyrd om hva bønn og faste kan utrette, ser vi da Moses som bad for folket etter at de hadde laget seg en gullkalv. I sin avdskjedstale til folket minner Moses dem om den gangen han ved bønn og faste reddet dem fra Guds vredesdom:

*Så kastet jeg meg ned for Herrens åsyn uten å smake mat eller drikke i førti dager og førti netter, likesom forrige gang, fordi dere hadde begått den store synd å gjøre det som er ondt i Herrens øyne, og således vakt hans harme. Jeg fryktet at Herren var blitt så brennende harm og vred på dere at han ville utrydde dere. Men Herren hørte min bønn også denne gang.* 5.Mos.9,18-19.

En manns faste og bønn reddet en hel nasjon! Det sier oss noe om dimensjonene i bønnens makt. Tenk hva som kunne hende i vårt land om vi som kristne gikk inn i bønn og faste for vår nasjon!

#### **e. Vi blir rustet.**

I fasten blir vi også *rustet* til åndelig krigføring. Har man stått overfor demoniets forferdelige makt, forstår man fort at her nytter det ikke med fromme talemåter. Åndsmakt må møtes med Åndens kraft.

Disiplene forsøkte engang å drive ut en ond ånd, men de *maktet* det ikke. (Se Mark.9,17ff) Men Jesus drev den ut og disiplene spør forundret: "Hvorfor kunne ikke vi drive den ut?" Legg merke til hva Jesus svarer: "*Dette slag kan bare drives ut ved bønn.*" - Flere håndskrifter føyer til: "*og faste.*"

Jesus var ofte i bønn og faste. Han sin gjerning med 40 dagers faste. I Luk.4,14 leser vi så: "Så drog Jesus tilbake til Galilea, *fylt av Åndens kraft.*" Og da han kom til Kapernaum begynte de besatte å rope, fordi de onde ånder følte seg truet av Jesu nærvær. Og Jesus drev dem ut med makt og myndighet. Jesus levde i bønn, derfor var han stadig ledet og utrustet av Gud. Når Jesus måtte faste og be, skulle da ikke vi også behøve det?

Disiplene fastet etter at Jesus var gått fra dem. Paulus nevner at han ofte har vært i faste. 2.Kor.6,5 og 11,27. Og folket ble slått med undring da de så disiplenes kraftige gjerninger, hørte deres myndige tale og så deres frimodighet.

Skjer dette i dag? Dessverre bare i liten grad. Men vi kan ikke vente å eie urkirkens kraft uten å følge urkirkens praksis. Og urkirken fastet og bad.

### 3. Hvordan kan vi faste?

Bibelen gir oss ingen anvisning på hvor lenge eller hvordan vi kan faste. Vi finner flere eksempler på ulik varighet: En natt, Dan.6,19; Luk.6,12. En dag, Dom.20,26; 3.Mos.16,29-31. To dager i uken, Luk.18,12. Tre døgn, Apg.9,9. Sju dager 1Sam.31,13. Tre uker, Dan.10,2-3. Førti døgn, 2Mos.34,28.

Første gang Gud ledet meg inn i faste og bønn, var jeg redd for at jeg ikke skulle få sove om natten for jeg har problemer med å sove på tom mage. Men det ble ikke noe problem. Saken jeg fastet og bad for engasjerte meg så sterkt at jeg glemte at jeg ikke hadde spist.

En kan nok kjenne at det rumler litt i magen på de tider vi vanligvis spiser. Men sultførmelsene pleier å gi seg helt etter et par-tre dager. Før man går inn i en lengre faste vil det være bra å trappe ned spisingen gradvis, samt avstå fra te og kaffi noen dager før. Ellers blir det hodepine. I fastetiden i vår fastet jeg en dag i uken, men da drakk jeg kaffe, ellers ville dagen blitt ødelagt av hodeverk.

Under selve fasten bør en drikke rikelig vann, og gjerne spise vitamin- og mineraltabletter, eller drikke saft som inneholder vitaminer. Det er også bra å få mye frisk luft og rikelig søvn. Husk også litt ekstra klær. Når Gud svarer, når saken vi faster for er "bedt igjennom", er det viktig at man begynner spisingen gradvis.

Likesom felles bønn gir rik velsignelse kan også felles faste gjøre det. Dra da avsides bort fra hverdagens strev og mas, slik at Gud får all oppmerksomhet. Å dra på en fasteweek-end hvor en erstatter måltidene med felles bønnesamlinger, er en rik og fin opplevelse.

### 4. Hvem kan faste?

Normalt sett kan alle faste. Ungdom i oppveksten advares imidlertid mot å faste særlig lenger enn tre dager. Ved spesielle sykdommer bør man rådføre seg med lege. Diabetikere f.eks. må *ikke* faste.

Det finnes dem som advarer mot faste fordi en derved lett kan føres inn i lovisk trelldom og åndelig selvopptatthet. Den faren er selvsagt til stede.

Fastens hensikt er at vi skal bli Kristusopptatt. Mon ikke de som advarer mot faste selv er litt redde for åndelig disiplin? Alt skal være så lett i dag, ingenting skal koste noe. "Frelsen er jo gratis." Ja, det koster ingenting å bli frelst, men det koster å *forbli* det! *LUK 13,24 Kjemp for å komme inn gjennom den trange dør!* sier Jesus.

La oss til slutt ta med et bibelord fra Paulus, den mann som sterkest har understreket frelsen av Guds nåde alene:

*En idrettsmann må nekte seg alt. Han gjør det for å vinne en krans som visner, vi for å vinne en krans som aldri visner. Jeg løper derfor ikke uten å ha et mål, og jeg er ikke lik en bokser som slår i løse luften. Nei, jeg kjemper mot meg selv og tvinger kroppen til å lystre, for at ikke jeg som har forkynt for andre, selv skal bli forkastet.* 1.Kor.9,25-27

Gud har lagt opp et løp for oss alle. Det er en glede som venter, en seierspris som ligger ferdig. Men mange ting kan hindre oss i løpet. La oss derfor i bønn og faste feste blikket på målet og fullføre løpet til frelse for oss selv og andre.