

Böneverktyg 28: Att fasta

Vad?

Att fasta är att avstå från något som vi vanligtvis konsumerar för att i stället fokusera på Gud. Det här böneverktyget visar hur vi kan använda fasta i vår andliga krigföring.

Varför?

”Fasta är universell måttlighet, bön är universell kommunikation med Gud; den förra är ett yttre försvar medan den senare blir ett brinnande vapen från vårt inre mot fienderna. Demonerna känner igen en fastande och bedjande person på långt håll och flyr därifrån för att undvika en smärtsam attack.” Teofan Zatornik (biskop i ryskortodoxa kyrkan på 1800-talet)

Bibelferens

”När ni fastar, se då inte dystra ut som hycklarna, som vanställer sina ansikten för att visa människor att de fastar. Jag säger er sanningen: De har fått ut sin lön. Nej, när du fastar, smörj in ditt huvud och tvätta ditt ansikte så att inte människor ser att du fastar, utan bara din Far som är i det fördolda. Då ska din Far, som ser i det fördolda, belöna dig.” – Matt 6:17-18

En kort introduktion till att fasta

Den bibliska principen är att en fasta är en process när vi avstår från något (i första hand mat) för att kunna fokusera på Gud ännu mer intensivt. Fasta nämns många gånger i både Gamla och Nya testamentet som en del av det andliga livet hos Guds folk. Jesus talar om fasta i Bergspredikan i samband med bön och givande, och han säger indirekt att det är en lika självklar del av lärjungaskapet som bön och givande: ”**När** ni fastar ...” (Matt 6:16).

Fasta implicerar att vi avstår från mat men den viktigaste aspekten är att vi låter oss mättas av Gud – att vi gör oss helt beroende av att Guds närvaro ska uppehålla oss även utan mat. När vi fastar bekänner vi konkret ordet som Jesus citerade under sin egen fasta: ”Människan lever inte bara av bröd, utan av varje ord som utgår från Guds mun” (Matt 4:4).

Bön och fasta är vapnen vi behöver använda för att stå emot fiendens attacker mot oss och kunna gå djupare i Anden.

Kollektiv fasta

En fasta är ofta något som stannar mellan dig och Gud men Bibeln ger oss även exempel på kollektiv fasta. Det skedde ofta när israeliterna var i en desperat situation. När de insåg att de behövde omvända sig från sina synder å hela folkets vägnar (se böneverktyg 26: Ställföreträdande bön) lät de bönen och fastan blir ett rop till Gud om genombrott.

Vi ser samma princip i Nya testamentet i några situationer där det också behövdes ett genombrott. Jesus sa till lärjungarna om en viss demonisk aktivitet att den bara kunde drivas ut med bön och fasta.

I Apostlagärningarna 13, när den tidiga kyrkan står vid ett vägskäl och ska börja predika för hedningarna, läser vi om hur apostlarna och profeterna fastade och bad om vishet för det som senare ledde till att evangeliet exploderade på missionsfälten.

Det finns en dimension av att fasta som drar oss in i den andliga sfären och ända fram till fronten i det andliga kriget. Avgörande vändningar och genombrott kan komma till följd av fasta och bön, och tillsammans har de i hela kyrkans historia visat sig vara ett av de viktigaste redskapen för att utbreda Guds rike.

Lite ironiskt är det ibland så att när vi är svaga till kroppen är vi desto starkare i anden. Vi blir andligt alerta och redo för ett genombrott. De flesta sataniska attackerna mot Jesus verkar ha riktats mot honom under hans fyrtio dagar av fasta i öknen. Det är ett exempel som bör ge oss både insikt och inspiration i vår vandring mot större mognad – när Guds Son visste att han skulle konfronteras med fiendens attacker och frestelser valde han att använda fastan som ett andligt vapen och det gav honom segern över djävulen och hans änglar.

Det var först efter denna seger som Jesu offentliga tjänst tog sin början. Kanske

är det så att en del av de genombrott vi vill se i vårt eget liv och i våra familjer, kyrkor och städer bara kommer att hända efter en tid av fasta och bön.

Öva: Att fasta

Följande tips är delvis inspirerade av kapitlet om fasta i Richard Fosters bok *Vägar till glädje*. Tipsen gäller en fasta där du avstår från mat men be att den helige Ande ska visa dig vad du kan fasta från. Andra alternativ är till exempel:

- Sociala medier
- Alkohol
- Prat
- Underhållning eller sport
- Skärmtid

Gå innan du kan springa: "Sakta men säkert" är en bra princip när du börjar inkludera fasta i ditt andliga liv. En idé är att börja med en delvis fasta, som att avstå från en måltid om dagen eller göra som Daniel som avstod från alla läckerheter och bara åt enkla grönsaker. Om du är osäker på om ditt hälsotillstånd påverkar dina möjligheter att fasta så rådgör med din husläkare.

Öka gradvis fastans längd: När du går vidare kan du pröva att fasta ett dygn i veckan under några veckor. När du har lyckats med det kan du förlänga fastan – pröva tre dygn eller börja med att alltid fasta två dagar i början av varje månad. Du kan också se till att du är i fas med kyrkoåret och låta en längre fasta av något slag infalla under perioden före påsk.

Planera: När du tänker fasta, försök då även planera ditt övriga schema efter det. Det är bra om du inte är för upptagen under din fasta utan kan avsätta mer tid än vanligt för bön. Undvik om möjligt att fylla almanackan med möten och aktiviteter och sök i stället Gud.

Följ din egen reaktion: Försök att vara uppmärksam på vad som rör sig i ditt hjärta under fastan. Vad uppenbarar Gud för dig? Vad behöver förändras?

Fortsätt: När du börjar fasta kommer du att uppleva ett visst obehag och hungerkänslor. Försök att inte fästa dig vid detta utan låt det i stället sporra dig

i bönen och be att Gud ska mätta dig med sitt goda. De fysiska reaktionerna kommer att lugna sig. Kroppen kan också reagera när toxiner som lagrats under åren frigörs och sköljs ut ur systemet vilket också kan medföra visst obehag. Tacka Gud för ökad hälsa och välbefinnande.

Tillbe: Till det yttre gör du kanske dina vanliga sysslor men fokusera särskilt på att i ditt inre prisa och lovsjunga Herren.

Var vis: Var uppmärksam på signalerna från din kropp och gör inget som försätter dig eller andra i fara. Avbryt din fasta med en lätt måltid!

Böcker om att fasta

- *Vägar till glädje* - Richard Foster (originaltitel: *Celebration of Discipline*)
- *Shaping History Through Prayer and Fasting* - Derek Prince