

2018 Ledord under fastan

I den kristna traditionen kallas tiden innan påsk för fastan och det har i kyrkor genom århundraden varit en tid att förbereda sig inför påskens firande av Jesu död och uppståndelse.

I Bibeln läser vi om hur människor under kortare eller längre perioder äter enklare måltider eller avstår helt från mat. Profeten Daniel säger: *”Jag åt ingen smaklig mat, kött och vin kom inte i min mun...”* **Daniel 10:3**. Genom att begränsa något livsnödvändigt så markerar fastan beroende av Gud som källa för livet och uttrycker en längtan efter Guds ingripande. Fastan vill påminna om att vi människor inte bara lever av bröd, *”utan av varje ord som utgår ur Guds mun.”* **Matteus 4:4**.

Bibeln beskriver att Gud vill att de som tror på honom med sina liv ska återspegla vem Gud är och vad han vill. I Jesajas bok vänder sig därför Gud mot en fasta som delar upp livet så att beaktelsen av vem Gud är inte visar sig i hur de sedan lever livet: *Nej, detta är den fasta jag vill se: att du lossar orättfärdiga bojar, sliter sönder okets rep, befriar de förtryckta, krossar alla ok. Dela ditt bröd med den hungrige, ge hemlösa stackare husrum, ser du en naken så klä honom, vänd inte dina egna ryggen!* **Jesaja 58:6-7** Fastan blir på det sättet både en påminnelse om en lidande värld och att Gud vill engagera oss människor helhjärtat utifrån våra möjligheter i det som engagerar Gud, att hans goda vilja ska fortsätta växa till i världen, kyrkan och våra egna liv.

Fasta handlar om att frivilligt, under en tid, avstå eller dra ner på något som vanligtvis tar mycket av din uppmärksamhet och tid, för att ge plats för Gud och för att delta i det Gud gör. I vårt informationssamhälle, där vi ständigt lever uppkopplade, väljer en del att som fasta begränsa användandet av t ex sociala medier, mobilerna eller TV-tittande. Andra försöker äta enklare eller välja bort sötsaker.

När du väljer att avstå från något som tar mycket plats i ditt liv är det inte ovanligt att upptäcka hur starkt suget efter just det blir. Det som du trodde du hade kontroll över visar sig bestämma rätt mycket över ditt liv. En god övning är att varje gång det du avstår ifrån gör sig påmint, se det som en signal till att komma ihåg varför du gjort valet att avstå en tid, och vad du vill fylla tiden med istället. Det kan vara att ta tid för bön och eftertanke under en promenad, på ett café eller på din favoritplats där hemma. Kanske vill du stanna upp inför ett bibelord och se vad det vill säga dig. Det kan också vara att låta dig påminnas om att Gud just idag vill engagera ditt liv i sin vilja, och att sedan handla utifrån de möjligheter som Gud visar dig.

Oavsett om du väljer att avstå från eller begränsa ditt användande av något den närmaste tiden, har vi som stöd till din längtan att ge Gud uppmärksamhet och leva engagerad i hans goda vilja förberett några ledord som du kan slå följe med. Dessa är: **barmhärtighet, den helige Ande, evangelium, förlåtelse, förtröstan, generositet, lärjungaskap, mod, tålamod, ödmjukhet.**

Välj ett ledord som du vill att ditt liv ska utmanas och formas av den närmaste tiden. Till det ledordet du har valt finns sedan ett veckans bibelord fram till påsk. Tillsammans vill dessa ge dig riktning för din bön, eftertanke och dina handlingar. Ett förslag är att börja varje dag med att läsa ditt bibelord och be en bön om att Gud ska tala till dig och leda dig till att leva det han vill. *Vad vill du säga mig Herre? Forma ditt goda liv i mig! Visa mig hur jag kan få delta i din goda vilja och det du gör i den här världen idag!* Någon gång i veckan kanske du vill ge plats för att läsa mer runt omkring just de verser som är veckans bibelord, för att se mer kring vad orden kan betyda. När vi också delar med oss till andra i samtal och bön, i hemgruppen eller tillsammans med en vän, så ser vi ofta mer än vad vi kan upptäcka på egen hand. På hemsidan, under *Får vi föreslå*, finns flera texter som ger dig förslag på hur du kan forma en stund av bön och bibelläsning: *Andlig dagbok, Bibeln – några enkla steg, Bibeln – att läsa med hjärtat, Bön, Enkla handlingar.*