

# DET ER FASTETID

Arild Ove Halås

## 1) INNLEDNING

Bibelen taler mye om faste, og faste har vært brukt (og misbrukt) både i bibelsk tid og gjennom hele kirkehistorien. Fasten er en privatsak mellom Jesus og den enkelte kristen. Vi skal med andre ord ikke gå rundt og fortelle andre at vi faster., selv om det er fristende å gjøre det. Det samme gjelder vår givertjeneste og vårt personlige bønneliv. Det som er viktig er ikke at de andre vet om din bønn, givertjeneste eller faste, men at Jesus vet om den.

***Når dere faster, skal dere ikke gå med dyster mine, slik som hyklerne. De forsømmer sitt utseende for at folk skal se at de faster. Sannelig, jeg sier dere: De har alt fått sin lønn. Men når du faster, skal du salve hodet og vaske ansiktet, for at ingen skal se at du faster, ingen andre enn din Far som er i det skjulte. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg. Matt 6, 6-18***

## 2) FASTE I BIBELEN

### a) Det Gamle Testamentet

Faste har en selvsagt og stor plass i GT. Både jødene og deres nabofolk fastet, men for jødene var fasten relatert til deres forhold til Gud. Faste ble utropt ved store ulykker, når farer og krig truet og for å minnes viktige hendelser i deres historie. Fasten var normalt frivillig, men en dag i året var det obligatorisk faste, på den store forsoningsdagen.

***Ester 4, 16 Joel 2, 12 Jona 3, 5 1. Sam 31, 13 2. Krøn 20,1-3 2. Sam 3, 35 3. Mos 16,29***

Både Moses og Elias fastet i 40 dager uten både mat og drikke. Dette kalles profetfaste og er ikke mulig for et menneske å gjennomføre uten at Gud på en særlig måte holder kroppen oppe. Jesus gjorde det samme før han blir fristet av Djevelen. Legg merke til at det er disse tre som møtes på fjellet når Jesus blir herliggjort.

***2. Mos 34,28 1. Kong 19,7 Matt 4,1 f.f. Matt 17,1 f.f.***

David fastet flere ganger, vi ser at Nehemja og folket fastet da muren rundt Jerusalem var ferdig. I de siste århundrene før Jesu fødsel ble det innført flere obligatoriske fastedager for jødene. Til en viss grad erstattet fasten noe av offerttjenesten i tempelet mot slutten av GT sin tid.

***2. Sam 12, 16-23 Nehemia 9,1-3 1. Sam 20, 34 Nehemia 1,4 Salme 35,13 Esra 10,6 Daniel 9,3 og 10,3 1. Kong 21,27 Sakarja 8, 19***

Det ligger i fastens natur at den kan misbrukes, derfor kommer Gud med sterke advarsler i GT mot falsk faste. Blant annet sier han til Israel «dere faster ikke slik at deres røst kan høres i det høye Jesaja 58,4).

Fasten skal rette sinn og tanker mot Gud, ikke mot menneskers beundring.

### b) Det Nye Testamentet

Faste følger Jesus, apostlene og de kristne i hele NT. Allerede 8 dager gammel møter Jesus to mennesker som levde i kontinuerlig bønn og faste, og som derfor fikk et spesielt møte med verdens Frelser (Simon og Anna i Tempelet). Faste var viktig for Jesus og de første kristne særlig i forbindelse med viktige avgjørelser og når det var store ting som sto på spill.

***Lukas 2, 21-38 Matt 9,14-15 Apgj 13,2 Apgj. 14,23***

## 3) FASTE I HISTORIEN

På samme måte som fasten noen ganger ble misbrukt i Israel i GT, oppsto det fort misbruk av fasten i den kristne kirke. Allerede i år 100 var det kommet inn ubibelske påbud om faste i forbindelse med dåp av voksne:

*“Før dåpen, la den som skal døpes og den som skal døpe faste, og om det er noen andre som kan. Du skal befale den som skal døpes å faste en eller to dager på forhånd” Didache omkring år 100*

Dette utviklet seg i århundrene som fulgte. Flere gode kristne lot seg føre på avveier når det gjaldt fasten. Kirkefader Tertullian (som blant annet utformet treenighetslæren), sier følgende om fasten:

*”Faste er viktig fordi et avmagret legeme vil lettere komme inn gjennom den trange port, et lett legeme vil oppstå fortere, og i graven vil et uttæret legeme bli best bevart”*

I årene 381 – 384 reiste en spansk kvinne til ”Det hellige land”. Hun gir oss et godt innblikk i hvordan de kristne der feiret påske og praktiserte faste.

*”Lørdag feirer man messen meget tidlig, før soloppgang for at de som kalles hebdomadarii skal kunne bryte fasten så tidlige som mulig. For slik er det her i fastetiden at de som kalles hebdomadarii, det vil si de som faster på ukedagene, spiser om søndagen etter messen ved den femte time. Og etter å ha spist søndags, spiser de ikke før lørdag morgen når de har mottatt nattverden i Anatisis. Men de som kalles aputacities, menn og kvinner, spiser bare en gang om uken, ikke bare i fastetiden men hele året igjennom. Aputacities som ikke kan faste hele uker i fastetiden som ovenfor beskrevet, spiser ett måltid midt i uken på torsdag, de som heller ikke kan klare det, faster to dager i sammenheng gjennom hele fasten. De som ikke engang kan klare det, spiser hver aften. Ingen blir tvunget, enhver gjør det han kan, man blir ikke rost for å ha klart meget og ikke dadlet for å ha klart mindre. Slik er skikken her. Og slik er maten i fastetiden: De spiser ikke brød, ikke den minste smule, ikke olje eller noe som vokser på trær, de drikker bare litt vann og spiser grøt. Slik blir det fastet her. Fra påske til den femtiende dag (pinedag) er det ingen som faster, selv ikke aputacities”.*

Kirkefader Johannes Krystosmos skriver svært klokt og bibelsk om fasten rundt år 300:

*”Fastens storhet består ikke i avholdenhet fra føde, men fra synd, slik at den som begrenser fasten kun til avholdenhet fra mat, han vanærer fasten. Faster du? Vis meg det også i dine gjerninger. Hvilke gjerninger spør du? Om du ser en tigger så gi han en almisse. Om du ser din venn lykkelig, skal du ikke misunne han. Om du ser din fiende, forson deg. Om du ser en vakker kvinne gå rett forbi. For det er ikke bare munnen som skal faste, men også blikket, hørselen og hendene, ja alle kroppens lemmer.*

*La hendene faste ved å holde dem rene for tyveri og griskhet. La føttene faste ved å avstå fra å gå til umoralske forestillinger. La øynene faste ved å la være å stirre på vakre ansikter og sende stjålent blick til andres skjønnhet. La ørene faste, og hørselens faste består i å ikke akte på ondsinnet tale og bakvaskelse. La tungen faste fra uren tale og ukvemsord. For hvilken nytte har vi av å avholde oss fra å ete fugl og fisk, om vi samtidig tygger i stykker og eter opp våre brødre”*

En nordmann i middelalderen var underlagt obligatorisk faste mange ganger i året. Du måtte faste hver fredag, i sju uker før påske, flere dager før St.Hans, før Mikkelsmesse og før jul. Det var også faste i forbindelse med de fleste dagene på primstaven. I visse perioder i Norgeshistorien var 1/3 av årets dager fastedager. Du ble straffet med bøter hvis du ikke fulgte fastereglene på disse dagene. Du kunne ikke spise kjøtt eller annen god mat, ikke bade og ektefolk kunne ikke ha seksuelt samliv. Dåp, vigsel, domsavsigelser, skuespill og teater var også forbudt disse dagene.

Slik ble fasten en svøpe for folket. På fastedagene kunne man bare spise fiske eller dyr som levde i vann. Man kunne likevel i den aller ytterste nød spise kjøtt på fastedagene.

*”Heller skal han eta hunden enn hunden han” (gammelt norsk ordtak om faste)*

Sigrid Unset beskriver dette slik:

*”Ikke alle fastebestemmelser var gitt med norske forhold for øyet. I de fleste ordener fastet munkene og nonnene fra korsmesse om høsten (14. september) til første påskedag. Strengt tatt skulle det i fastetiden bare serveres ett måltid, nonsmat klokken tre. Benediktinerregelen tillot at munkene og legbrødrene spiste kjøtt av fugl, men ikke av firefotede dyr på dager som ikke var fastedager.*

*Klosterets håndverkere, fikk derimot oksekjøtt og flesk og hadde færre fastedager, og de legbrødre som hadde hardt kroppsarbeid kunne få mat fra smedbordet. Men cisterciensernes regel tillot egentlig ikke spising av kjøtt og egg i fastehalvåret heller ikke melk, smør eller ost. Fisk var det jo godt om i Norge, men det har ikke vært mulig å skaffe*

grønnsaker og frukt, i den utstrekning som den franske regelen forutsetter og som er nødvendig hvis folk skulle holde seg friske og arbeidsføre på den knappe kosten.

I St. Louis kunne en saktens få i stand en fin liten middag for de munkene som hadde innkalt til et møte midt i den strengeste fasten, til å begynne med fikk de årets første kirsebær, så fersk fisk kokt i sjøvann, småfisk fritert i olje, skalldyr, saltfisk med røtter, nygrodde bønner og erter i olje og eddik, og til dessert frukt konservert i honning. Kom en over Kanalen (til England) ble det straks vanskeligere å få satt sammen en smart meny til gjester i fastetiden. Røkesild med puddersukker ser ut til å ha vært ett av det engelske klosterkjøkkens glansnummer.

Dessuten ble beverhaler tillaget på forskjellige måter. For etter en liberal tolkning av fastebudene kunne man nemlig spise alt som lever i vannet, og beverne lever i alle fall med halene i vann”

Etter reformasjonen ble disse reglene fjernet, slik at faste igjen ble en frivillig sak for den enkelte.

#### **4) HVA ER FASTE – PRAKTISKE RÅD**

Faste er først og fremst å avstå fra mat for en kortere eller lengre periode for å frigjøre tid og energi til bibellesning og bønn.

Faste kan også være å avstå fra søvn i kortere perioder, ektefolk kan avstå fra seksuelt samliv en periode for å vie seg til bønn (1. Kor 7,5). I vår tid kan faste også være at du ikke ser på TV/nettbrett/mobil, bruker internett, være på Facebook etc. for en tid.

Kort sagt, legge bort ting som for et oss oppfattes som viktig og nødvendig for fullt og helt å søke det ene nødvendige.

Faste kan også være at man bare spiser ett måltid pr. dag i stedet for full faste. «Mat-faste» er for friske mennesker. Tenåringer bør ikke faste pga. faren for å utvikle spiseforstyrrelser. Gravide, syke, personer som er avhengig av medisiner eller gamle mennesker bør ikke faste. Ingen bør faste mer enn 3 dager uten i samråd med lege. Den som faster bør også følge de råd som er gitt om dette i forhold til drikke, når og hvordan begynne å spise igjen o.s.v.

**Ved å faste melder man seg til tjeneste for Gud på en særlig måte!**

#### **5) HENSIKT OG UTBYTTE MED FASTE – BØNN OG FASTE**

Hovedsaken med faste er å komme nærmere Herren. Faste uten et særlig fokus på å lese i Bibelen og be er ikke mer kristent enn en vanlig slanke-kur. I en gammel salme står det slik:

*Å, min sjel du går og vanker blant de mange verdens ting! Samle dine spredte tanker se deg oventil omkring!*  
(Ambrosius Stub 1780)

Faste er et hjelpemiddel Gud har gitt oss for at vi skal ”samle våre spredte tanker og se oss oventil omkring”.

Fasten kan bevisstgjøre oss på at vi trenger mer tid sammen med Jesus. Faste kan også spille en viktig rolle når det er store utfordringer som møter oss i den åndelige verden. På en eller annen måte som vi mennesker ikke har full innsikt i, gjør oss fasten sterkere i åndskampen og er viktig for å utruste oss til tjeneste for Jesus. Samtidig er ikke fasten noe vi skal prestere, sann faste er forankret i Guds betingelsesløse nåde mot synderen.

Fasten gir oss større åndelig gjennomslagskraft. Når kristne faster får Guds rike større fremgang enn ellers. Den kristne tro er på sterk tilbakegang i vesten, likevel er det få kristne i Norge som praktiserer regelmessig faste!

*”Det det kommer an på, er at vi har øyne som kan se Guds herlighet” Selma Lagerlöf om fasten*

Et utfordrende bibelord om faste som også gir oss et lite innblikk inn i ting som er delvis skjult for oss mennesker finner vi i **Markus 9, 14 f.f.**

**En i mengden svarte: «Mester, jeg er kommet til deg med sønnen min fordi han har en ånd som gjør ham stum. Når den griper fatt i ham, kaster den ham over ende, og han fråder og skjærer tenner og blir helt stiv. Jeg ba disiplene dine drive ånden ut, men de maktet det ikke..... Da Jesus var kommet i hus og disiplene var alene med ham, spurte de: «Hvorfor var det ikke mulig for oss å drive den ut?» Han svarte: «Dette slaget er det bare mulig å drive ut ved bønn \*og faste•.»**

Ole Hallesby sier følgende om dette bibelverset i boka "Fra bønnens verden":

*"Bønnen er den ledning som fører himmelkraften ned på jorden. Her sier Jesus at jo større kraftmengder som skal overføres, jo sterkere og inderligere må bønneforbindelsen knyttes mellom Gud og sjelen. Hvordan skjer dette? Det er bønnens ånd alt beror på. Vår bønn svekkes i samme grad som vi under vår bønn går i en retning som bønnens ånd ikke leder oss. Og enda mer svekkes vår bønn når vi under bønnen kommer i strid med Ånden og bedrøver han.*

*Nå tjener fasten til å gi vår sjel en slik indre samling at vi tydelig oppfatter hva bønnens ånd driver oss til å be om i dette særlig vanskelige tilfelle. Samtidig tjener fasten til å rense sjelen for alle de urene motiver som kan være med å bevege oss til å be om det mektige under det nå gjelder. Rensingen foregår igjen på den måte at vi i fastens stillhet og konsentrasjon oppdager æresyken eller de andre urene motiver som gjemmer seg i vår bønn, og dernest får kraft til å utlevere den til Herren"*

## **6) SKAL JEG FASTE?**

De fleste av Guds medarbeidere i GT fastet. Jesus fastet. Apostlene fastet. De første kristne fastet. Kristne gjennom hele historien har fastet. Hvorfor skulle ikke du og jeg gjøre det samme?

Fasten gir oss større åndelig gjennomslagskraft. Den som mener alvor med de mange ord om at andre må lære Jesus og kjenne, han bør også benytte seg av de kraftkilder Herren har gitt oss. Fasten er en slik kraftkilde når den nyttes sammen med Guds ord og bønn.

I tillegg har fasten et viktig moment at den skaper takknemlighet i oss for alle Guds gaver. Etter en fastedag eller to smaker vanlig hverdagsmat mye bedre enn før, og det skaper takk til Gud for omsorg og daglig brød. For en kristen som lever i materiell overflod er fasten ekstra viktig for ikke å ta Herrens gaver som en selvfølge. Faste er likevel ikke en prestasjon som gjør oss til bedre kristne.

***«Hensikten med faste er å løse på de bånd som knytter oss til den materielle verden, for på den måten å samle hele sjelens kraft om det usynlige og evige» O. Hallesby***