

Bön & Fasta

Jesu undervisning om fasta:

Matt 6:16-18 – fasta är inte ett skådespel för andra människor.

Fasta är inte hungerstrejk!

- För att få mer tid för bön.
- För att få mer fokus i bönen.
- För att förbereda sig. (Matt 4:1-11)
- För att höra Gud tydligare. (Apg 13:2)
- För att avskilja någon för tjänst. (Apg 13:3, 13:23)
- För att omvända sig. (Jon 3:7-8)
- För att strida i den andliga världen. (Dan 9-10, Mark 9:28-29)

Praktiskt

Förslag på upplägg för tredagarsfasta

Nedtrappningsdag 1	Ät lite mindre. Undvik alltför fet, bränd, söt och kryddad mat.
Nedtrappningsdag 2	Ät endast frukt och vitt bröd. Ät i lite åt gången med inte för långa mellanrum. Undvik socker.
Fastedag 1	Drick 1 liter lättdryck per dag, en mugg grönsaksavkok eller buljong. Utöver det – vatten.
Fastedag 2	
Fastedag 3	
Upptrappningsdag 1	Som nedtrappningsdag 2
Upptrappningsdag 2	Som nedtrappningsdag 1

- Om man inte trappar ner ordentligt blir hungern väldigt stark.
- Om man inte trappar upp ordentligt får magen en chock, vilket kan leda till smärta, kräkningar och diarré.

Tips:

- Planera in dina bönetillfällen. Annars är det lätt hänt att de inte blir av.
- Be tillsammans med andra om det är jobbigt att be själv.
- Skriv ned varför du fastar och dina böneämnen. Det hjälper dig att bevara fokus.
- Glöm inte att ta tid att lyssna på till Gud.