

MARCUS OCH HANNA BLOOM



Fasta & Bön

nyckeln till personlig och nationell väckelse

Fasta & Bön

nyckeln till personlig och nationell väckelse



Fasta & Bön

Copyright © Good News To All People 2021

Alla bibelcitater är från Svenska Folkbibeln om inget annat anges.

RB anger att bibelcitater är hämtat från Reformationsbibeln och

SKB anger att bibelcitaten är från Svenska kärnbibeln.

Grafisk form: Daniel Jernberg | DjESIGN

Omslagsfoto: Gerd Altman

Redigerare: Hanna Bloom & Beatrice Schoultz

För mer information eller beställning av fler exemplar:

www.gntap.org

INNEHÅLL

Introduktion	7
KAPITEL 1 Gud kallar dig att fasta och be	11
Kapitel 2 Biblisk fasta, vad innebär det?	19
Kapitel 3 Fasta i och genom Gamla Testamentet	29
Kapitel 4 Fasta i och genom Nya Testamentet	39
Kapitel 5 Fasta i och genom väckelsehistorien	49
Kapitel 6 Välsignelser och frukter av fasta och bön	59
Kapitel 7 Vår kropp är skapad för fasta	73
Kapitel 8 Dags att sätta igång!	81

INTRODUKTION

Ett folk som längtar, hungrar och törstar efter Jesus mer än efter allt den här världen har att erbjuda. Ett folk som omvänder sig från alla sina onda vägar och i stället börjar söka Herrens vägar. Ett folk som överlåter sig, tar upp sitt kors och verkligen följer Jesus. Ett folk som drabbas så av Guds nöd för de förlorade att man villigt ber mer, ger mer och vittnar mer. Ett folk som börjar samarbeta med Gud genom sina böner och genom sin lydnad. Ett folk som väcks ur sin andliga sömn och blir uppfyllda av Guds Ande och eld. Ett folk som är med och föder fram en ny väckelse i vårt land. Detta är vad vi längtar efter, eller hur?

Tack gode Gud för allt evangeliserande som görs och har gjorts de sista åren på många olika kreativa sätt. Tack gode Gud för alla de dyrbara människor som gensvarat och gett sina liv till Jesus. Varje själ är dyrbar i Guds ögon. Men vi längtar efter mer! Vi längtar efter att få se vad väckelsehistoria berättar för oss; pubar och diskotek tömda på grund av att besökarna blivit frälsta, brottslighet som minskar på grund av att brottslingarna drabbats av syndanöd och hela orter och städer, ja hela länder, som vänder om till Gud. Vi längtar efter att fullt ut få se vad Herren lovar i Joel 2:28-29:

Och det skall ske därefter att jag skall utgjuta min Ande över allt kött. Era söner och era döttrar skall profetera, era gamla män skall ha drömmar, era unga män skall se syner. Också över tjänare och tjänarinnor skall jag i de dagarna utgjuta min Ande.

Vi tror att en av nycklarna (kanske till och med den vikti-
gaste) till att vi ska få se en ny andeutgjutelse är fasta och
bön. Joel 2:28 föregås nämligen av Joel 2:12-13:

*Men nu, säger HERREN, vänd om till mig av hela ert hjärta,
med fasta, gråt och klagan. Riv sönder era hjärtan, inte era
kläder, och vänd om till HERREN, er Gud. Ty nådig och
barmhärtig är han, sen till vrede och stor i nåd, och han
ångrar det onda.*

Fasta och bön förändrar inte Gud, men det förändrar den
som gör det. Ska det här landet bli förvandlat behöver
först vi själva bli förvandlade. Väckelse börjar nämligen
med oss.

Fasta och bön tar bort all stolthet och hårdhet och gör oss
ödmjuka och förkrossade. Fasta och bön tömmer oss på
oss själva och vår egen agenda och vi blir i stället uppfyll-
da av Herren och hans agenda. Fasta och bön stillar våra
sinnen så vi tydligt kan höra vad Herren vill säga. Fasta
och bön är som syre för vår andliga eld, som Herren vill
ska få tändas och blossa upp igen. Fasta och bön är två va-
pen Herren gett oss att använda för att bryta ner fiendens
fästen och sätta människor fria.

Idén till den här boken föddes för flera år sedan när vi,
som vi brukar i början av varje år, var inne i en tid av bön
och fasta. Men som med allting finns det också en rätt taj-
ming. Mitt i en annan längre fasteperiod för inte så länge
sedan, under en bönepromenad, kom samma idé starkt
tillbaka och vi upplevde att tiden att skriva var nu. Vår
intention har aldrig varit att skriva en fullkomlig under-

visning om fasta och bön och vi påstår inte heller att vi har hela bilden. Det vi dock önskar är att denna bok genom både Bibliska exempel, våra personliga vittnesbörd och vår bakgrund – tjugoorig tjänst i Guds rike på fem kontinenter och i ett trettiootal länder, där bön och fasta varit den röda tråden – ska få inspirera till ett liv i regelbunden fasta och bön. Vår längtan är att du ska upptäcka, eller kanske återupptäcka, denna viktiga men tyvärr många gånger bortglömda nyckel. Vi är övertygade om att fasta och bön leder till en personlig väckelse vilket i sin tur kan leda till den nationella väckelse vårt land så väl behöver.

Att du håller den här boken i din hand innebär troligtvis att du också bär på en längtan. En längtan efter ett förvandlat liv men också efter ett förvandlat land. Låt oss tillsammans plocka upp och använda denna bibliska nyckel till ödmjukhet och personligt uppvaknande. Låt oss tillsammans överlåta oss till fasta och bön för oss själva så väl som för vårt land. Sveriges framtid är i vågskålen och tillsammans kan vi, då vi ödmjukar oss i bön och fasta, vara med och föda fram den väckelse Gud vill sända.

Marcus och Hanna Bloom

KAPITEL 1
Gud kallar dig
att fasta och be

Bön och fasta har varit livsnerven i Guds rikes utbredande genom hela Gamla Testamentet, genom hela Nya Testamentet, genom hela den 2000-åriga kristna historien och genom alla väckelser. Om och om igen kan vi läsa hur Guds folk genom fasta och bön har ödmjukat sig inför, vänt sig till och ropat till Gud om förändring, vilket har resulterat i att fiendens fästen rämnat, hela städer och till och med nationer vänt sig bort från sin synd, andliga segrar vunnits och ny mark för Guds rike intagits. Detta är vad som kan ske när du och jag gensvarar på Guds kallelse till att fasta och be.

Upptäck en ny himmelsk dimension

Många kristna lever sorgligt nog ett kraftlöst liv utan Guds närvaro, mirakler, bönesvar och utan glädjen att få uppleva Guds ljuvliga tilltal och uppenbarelser. Man lever ett kristet liv endast av tradition och slentrian. Man går till kyrkan och ber sina böner, men det är endast av plikt. Man känner inte Faderns hjärta och har heller inte upptäckt den intima gemenskap Gud har skapat oss att ha med den helige Ande. Åtskilliga kristna lever till och med bundna och bedragna av synd, fångna i demoniska fästen och styrda av felaktiga tankebyggnader som kväver och stoppar dem i den underbara kallelse Gud har gett dem. Men det finns en väg ur denna kristna tristess och bundenhet:

Underordna er därför Gud. Stå emot djävulen, så skall han fly bort från er. Närma er Gud, så skall han närma sig er. Gör era händer rena, ni syndare, och rena era hjärtan, ni tvebågna. Klaga, sörj och gråt. Låt ert skratt vändas i sorg och er glädje i bedrövelse. Ödmjuka er alltså inför Herren, så skall han uppböja er (Jak 4:7-10).

Det finns en ovärderlig, andlig och himmelsk dimension att upptäcka av det kristna livet och vägen dit är genom fasta och bön.

Vägen ut i sann frihet och seger är när vi i ödmjukhet närmar och underordnar oss Gud genom fasta och bön.

Tyvärr har många kristna fått en felaktig, obiblisk och obalanserad undervisning om fasta och bön och har därför inte heller praktiserat det som en naturlig del av det kristna livet. Det finns en ovärderlig, andlig och himmelsk dimension att upptäcka av det kristna livet och vägen dit är genom fasta och bön. Det är som en gudomlig skattkista för alla Jesu lärjungar fylld med välsignelser, härlighet, bönesvar, Guds närvaro, vägledning, favör, tro och seger för varje situation och omständighet vi möter i livet. Frimodig bön tillsammans med fasta från en enda Jesu lärjunge är en andlig dynamit som får hela andevärlden och djävulen att darra. Om en driver tusen på flykten och två tiotusen, hur mycket mer kan då inte ske när ett helt folk bestämmer sig för att leva i regelbunden fasta och bön!

Vår personliga upplevelse

Vi har av Guds nåd, sedan vi var unga tjugoåringar, predikat evangelium till miljontals människor bland de onådda folken i Asien och Afrika och sett hundratusentals människor bli frälsta och tusentals mirakler äga rum framför våra ögon. Utan överdrift hade vi inte kunnat

göra det vi gör, och det vi i tjugo års tid har gjort, för Guds rike utan fasta och bön. Inför alla större och viktiga beslut har vi avskilt tid i fasta och bön, ibland bara en dag andra gånger längre perioder, och under de perioderna har Gud tydligt visat oss vad vi ska eller inte ska göra. Under samma perioder har nya tilltal kommit till oss och nya goda idéer fötts.

Men det har inte bara handlat om att höra ifrån Gud och söka hans vägledning, fasta och bön har också varit nyckeln för att hålla våra hjärtan brinnande, rena och helgade. Åtskilliga gånger har den helige Ande pekat på stora eller små saker i vår karaktär som vi behövt förändra. Ibland har det varit negativa vanor vi glidit tillbaka till, ibland attityder som vi behöver justera. Fastan har 'avklätt' oss, slöjan av känslor, tankar och ursäkter är borta så vi kan se klart vad som behöver förändras.

Regelbunden fasta och bön har också gjort oss skärpta i anden och Ordet har uppenbarats både för oss personligen och för andra när vi förkunnar. Vi skulle kunna fortsätta med område efter område där just fasta och bön har varit nyckeln till vår egen vakenhet, skärpa och smörjelse, men kontentan är att vi inte kan leva utan det. Med blicken i backspegeln är vi mer än tacksamma för att vi fick upp ögonen för fasta och bön redan i början av vårt vuxna liv och tjänst. Introduktionen och vår första inställning till fasta såg dock väldigt olika ut för oss.

Marcus "afrikanska" bibelskola

När Gud kallade mig som tjugoåring ledde han mig att flytta till London, England, för att gå på *International Bible*

Institute of London på Kensington Temple. På bibelskolan gick elever från närmare hundra nationaliteter, varav många var afrikaner. En av dessa underbara afrikanska bröder hette Eric. En dag kom han fram till mig och berättade att Gud hade sagt till honom att jag skulle få bo hemma hos honom och bli hans lärjunge. Den första månaden med Eric började med att vi fastade och bad. Vi körde vad som brukar kallas partiell fasta, där vi åt ett mål mat om dagen på kvällen sen bad vi fram till midnatt.

Detta kom att bli en helt fantastisk tid där jag fick en "afrikansk bibelskola" parallellt med bibelskolan på dagtid. Den helige Andes gåvor började fungera i mitt liv, elden började brinna ännu starkare, smörjelsen ökade och uppenbarelser från Guds ord blev så starka för mig. Jag fick uppleva Guds närvaro och profetiska tilltal som aldrig tidigare. Samtidigt blev jag böneledare för hela bibelskolan, vilket kom att bli begynnelsen av min tjänst både som predikant, evangelist och böneledare. Jag lärde mig att samarbeta med den helige Ande och ofta föll Guds Ande så starkt i bönestunderna att bibelskoleelever låg och grät inför Gud, blev fyllda av den helige Ande och fick uppleva Andens gåvor i funktion.

Allt detta föddes och förlöstes i mitt liv och i min tjänst genom bön och fasta. Jag är evigt tacksam till Eric som lärde mig att fasta och be. Än idag bär jag med mig denna passion för bön och fasta och längtar efter att få smitta av mig av den till andra. Fasta och bön har varit A och O för mig för att ständigt renas, fyllas på, tanka ner ifrån himlen samt leva brinnande med den helige Andes eld och smörjelse.

Motståndaren Hanna

”Jag kan absolut inte fasta. Jag har ett känsligt blodsocker och har alltid behövt äta var tredje timme.” Orden var mina och mitt slutgiltiga (och nästintill lite otrevliga) svar när min bönegruppsledare Stina frågade om vi kunde tänka oss att fasta innan gudstjänsten vi skulle ha hand om. Hennes svar tillbaka var mjukt, utan krav att det var frivilligt och att var och en gjorde som man själv ville. Jag hade precis fyllt tjugo år och bodde nere i Kalmar för att studera. Väl nere i Kalmar hade jag fått kontakt med en grupp studenter som samlades varje vecka för att be och dela gemenskap. Jag var uppväxt i en kristen familj och hade gått i kyrkan mer eller mindre i hela mitt liv, men Gudsordet hade aldrig riktigt nått in och fångat min uppmärksamhet. Men Stina och gemenskapen i den här gruppen var något helt annat. Det fanns en kärlek till Jesus och en överlåtelse jag aldrig tidigare hade sett och det attraherade mig och fick mig att komma tillbaka vecka efter vecka.

Precis innan Stinas fråga hade hon undervisat oss kort om fasta och bön ur ett bibliskt perspektiv med många bibelverser som stöd. Jag hade aldrig tidigare hört en undervisning om fasta än mindre någonsin trots att det skulle vara något för en ”vanlig kristen” som jag. Men jag skulle

*Vänd blad i ditt böneliv idag och
fatta ett beslut att ta en dag i
fasta och bön och låt Herren börja
något nytt i ditt liv.*

komma att bli rejält överbevisad. De kommande dagarna verkade den helige Ande starkt med Guds ord i mitt hjärta och jag kunde inte komma ifrån att Bibeln talade sitt tydliga språk: Fasta är för varje Jesu efterföljare! Vem är jag då att inte åtminstone testa. Jag bestämde mig för att ta en dag i fasta och bön och det gick lättare rent fysiskt än jag förväntat mig, för att inte tala om hur jag upplevde det andligt. Det var som en ny värld öppnades upp av fokus på Jesus. Guds närvaro infann sig liksom en enkelhet att ta till sig Guds ord och att höra Guds röst. Från den dagen har jag varit fast. Välsignelserna fastan ger var inget jag ville vara utan: mitt sinne blir klart, min ande skärpt och mitt böneliv flammar upp. Det renar, helgar, förnyar och förvandlar. De senaste tjugo åren har mitt liv därför bestått av regelbunden fasta, ibland bara en dag andra gånger längre perioder.

Kallelse till fasta och bön

Kanske har du fastat mycket förr men har lagt av. Eller kanske har du testat men misslyckats och avbrutit fasta efter fasta och därmed gett upp. Vi kommer alla till korta, vi misslyckas, avbryter fasteperioder, tappar passionen för och överlåtelsen till bön. Men Guds nåd är varje morgon ny. Jesus förblir densamme och han vill fortfarande kroka arm med oss i det verk han längtar efter att få göra både i våra personliga liv och i vårt land. Känn därför ingen fördömelse. Glöm det som är bakom och sträck dig mot det spännande liv Gud har planerat för dig och det som han vill göra genom ditt liv och dina böner. Vänd blad i ditt böneliv idag och fatta ett beslut att ta en dag i fasta och bön och låt Herren börja något nytt i ditt liv. Gud kallar dig i denna stund att avskilja en dag inför hans ansikte, där

bara han och du kan umgås och där ni kommer varandra närmre. Han vill på nytt väcka din passion för bön och ge dig kraften och överlåtelsen du behöver för att sedan kunna fasta och be regelbundet. Om du redan har bön och fasta som en livsstil kallar han dig att ta nya steg djupare in i börens och fastans spännande dimension tillsammans med den helige Ande. Både din personliga väckelse och väckelse i vårt land ligger på Guds hjärta. Låt oss därför som Guds folk gensvara på Guds kallelse till fasta och bön.

KAPITEL 2
Biblisk fasta,
vad innebär det?

Fasta är inget okänt begrepp för de flesta av oss idag, tvärtom stöter vi på det inom många olika områden. Googlar vi på det kommer artikel efter artikel upp som handlar om hälsofördelar med att avstå från mat kortare eller längre perioder och vi finner fler och fler kokböcker som bygger på konceptet 5:2-dieten, vilken innebär att man fastar två gånger i veckan.

Fasta är också något som praktiseras inom alla religioner. Alla muslimer ska enligt Koranen fasta under Ramadan. Deras motiv är att bli mer tålmodig och komma närmare både Allah och andra muslimer. Hinduerna fastar inför sina olika festivaler, som hålls för deras olika gudar vid varje nymåne. Syftet är att både blidka onda krafter och behaga olika gudar. Under Jom Kippur, försoningsdagen, fastar alla judar ett dygn och bekänner sina synder och söker därigenom försoning med både Gud och människor. Buddhisterna fastar dagligen från lunchtid till skymning för att rena både kropp och sinne. Satanister fastar regelbundet i sin onda kamp mot kristna, kristna äktenskap och Guds församling. De vet att fastan ger dem andlig kraft och i deras fall rent demonisk kraft. Det är med andra ord djupt rotat i den mänskliga naturen att i perioder avstå från mat, även om motiven till och syftena med det varierar. Definitionen av fasta är att *avstå från mat för andliga syften*, men vad innebär det konkret för oss som Jesu efterföljare?

Fasta med rätt motiv

Även inom kristenheten finns många olika uppfattningar (och missuppfattningar) om vad fasta är och vad det innebär, därför vill vi göra ett tappert försök att definiera

Biblisk fasta handlar om att koppla samman med Guds tankar, vilja och plan och verka tillsammans med hans gudomligt givna auktoritet för att förändra saker genom bön.

och ge klarhet kring biblisk fasta. Först och främst vill vi lyfta fram att vi inte fastar vare sig av tradition eller för att vår religion säger det. Vi gör det heller inte bara för att någon annan säger att vi borde göra det eller för att blika några onda krafter eller gudar vi knappt känner. Fasta har många hälsofördelar (mer om detta i kapitel 7) men inte heller de är anledningen till att vi väljer att avstå från mat. Vårt motiv till att vi väljer att avstå från mat är vår kärlek, längtan och hunger efter mer av Jesus. Det är det som är Jesu efterföljares främsta *andliga syfte*.

Något vi tyvärr behöver nämna är att också vi, precis som i övriga religioner, kan leva ett liv med regelbunden fasta som inte behagar Gud eller ger resultat. Jesaja skriver om detta i kapitel 58 som Folkbibeln har gett rubriken 'Falsk eller äkta fasta':

Ni håller er fasta med kiv och trätor, ni slåss med onda nävar. Ni fastar inte på sådant sätt nu att ni kan göra er röst hörd i höjden. Skulle detta vara en sådan fasta som jag vill ha, en dag då människan ödmjucar sig? Att man hänger med huvudet som ett sävstrå och sätter sig i säcktyg och aska, vill du

*kalla det att hålla fasta och en dag till HERRENS välbehag?
(Jes 58:4-5).*

För Herren är inte antal dagar eller hur mycket vi späker oss det viktiga, för honom är alltid våra hjärtans bakomliggande motiv det viktigaste. Motivet bakom biblisk fasta är och bör alltid vara, även om man ibland går in i vissa fastor med specifika böneämnen, att ödmjuka sig inför Herren och söka hans ansikte. Bön och fasta är inte en metod för att få allt vi önskar. Tvärtom innebär det att vi skjuter vår egen agenda åt sidan, lägger bort alla våra egna tankar och vår egen vilja och ber, som Jesus bad i Getsemane: ”Fader inte min vilja, men din.”

Ödmjuka sig inför Gud

Genom hela Gamla Testamentet ser vi som en röd tråd hur Gud om och om igen kallade sitt folk till ödmjukhet och omvändelse, när de kommit på villovägar. Biblisk fasta är ett konkret och praktiskt sätt att ödmjuka och omvända sig inför Gud och överlåta sig helt och fullt till hans vilja. Det Gud främst vill ha är inte våra långa, väl formulerade böner utan bön utifrån ett ödmjukt och förkrossat hjärta:

*HERREN är nära dem som har ett förkrossat hjärta och
frälser dem som har en bedrövad ande (Ps 34:19).*

David, som själv kallas en man efter Guds hjärta, hade av egen erfarenhet fått smaka på syndens konsekvenser men också den glädje det ger när man väl har omvänt sig och lagt sig på Guds altare igen:

*Offer som Gud vill ha är en förkrossad ande, ett förkrossat
och bedrövat hjärta föraktar du inte, Gud (Ps 51:19).*

På engelska finns ett uttryck som beskriver och summerar vad fasta och bön gör: "Earthly brokenness brings heavenly openness" (mänsklig brutenhet öppnar himmelens fönster). Ödmjukhet, renhet och förkrosselse attraherar den helige Ande och fasta och bön både visar på och leder till allt detta, som in sin tur leder till att Herren kan öppna himmelens fönster över oss.

När vi i fasta och bön kopplar samman med Guds hjärta och vilja blir det en fasta som Gud önskar och då finns det ingen gräns för vad som kan ske:

Nej, detta är den fasta jag vill ha: Lossa orättfärdiga bojar, lös okets band, släpp de förtryckta fria, bryt sönder alla ok, ja, dela ditt bröd åt den hungrige skaffa de fattiga och hemlösa en boning, kläd den nakna var du än ser honom och drag dig inte undan för den som är ditt kött och blod. Då skall ditt ljus bryta fram som morgonrodnaden och ditt behande visa sig med hast. Din rättfärdighet skall gå framför dig och HERRENS härlighet följa i dina spår (Jes 58:6-8).

Avstå från mat

När vi nu har berört den andra, och den kanske viktigaste, delen i definitionen av fasta nämligen motivet till varför vi fastar, låt oss gå tillbaka och nämna några saker om definitionens första del, att avstå från mat. Vad har vår mat och vår mage med vår relation med Herren att göra? Det är en bra och viktig fråga att ställa sig för att också kunna fasta på rätt sätt. Jentezen Franklin, en pastor i USA som för hela sin församling genom en 21-dagars fasta varje januari, har en klockren titel på ett av sina kapitel, i sin bok om fasta och bön, som summerar det så bra: "Att avsätta Hans Ma-

jestät Buken”. Vi är de första som erkänner att *Hans Majestät Buken*, vår mages längtan och begär, många gånger ropar väldigt högt och kan styra oss, om vi inte avsätter honom från tronen. Vi behöver alla ställa oss frågan och också är-
ligt svara på den: Är det vår ande eller vår kropp som styr över våra liv? Vi kan ärligt erkänna att om vi inte levde i regelbunden fasta och bön skulle vår kropp styra oss betydligt mer än den redan gör. Fasta är ett sätt att visa både oss själva och Gud att vår ande, som i sin tur är kopplad med Guds Ande, får vara den som sitter vid ratten och styr. När vi bestämmer oss för att ta flera dagar i fasta och bön inför Herrens ansikte skriker förstås kroppen och magen till en början, men vi låter ändå anden bestämma. Det kommer aldrig vara enkelt att avstå från mat, då mat är ett fysiskt behov och magen är van att ständigt bli påfylld (många gånger lite för ofta och lite för mycket). När vi inser att vår själ och kropp är väldigt nära kopplade och påverkar varandra mer än vi tror, kommer vi inse att det först är när vi låter anden få kontrollen över både kropp och själ genom fasta och bön, som själen, det vill säga våra tankar och vårt känsloliv, kan stillas, förnyas och förvandlas till Kristi sinnelag. Kung David, som trots att han var utvald och smord av Gud brottades med samma dilemma som oss, skriver: *...jag kuvade min själ med fasta och bad med nersänkt huvud* (Ps 35:13).

Att kuva innebär besegra, behärska, disciplinera, hålla i styr och tygla. När han fastade och bad kunde han besegra det som pågick i både hans sinne och kropp och låta anden lyssna in och lyda vad än Herren ledde honom till. På samma sätt kan vi, genom att avstå från mat, visa vem det är som bestämmer och styra våra liv i enlighet med Guds vilja.

Att fasta, det vill säga att avstå från mat, är inte alltid vare sig enkelt eller givet så det behöver ske utifrån ett beslut med fokus på varför du fastar. Det är också något som, tro det eller ej, går lättare och lättare ju mer van du blir att fasta. När du börjar upptäcka det som sker i både din ande, själ och kropp efter några dagars fasta, försvinner både fokus på och kampen i din kropp och själ. Gudsnärvaron, friden i ditt sinne, tilltalen och det du får vara med att utföra, både under tiden i bön och det Herren leder dig till och in i efter fastan, är oslagbart.

Fasta och BÖN

Det tredje vi vill nämna är att fasta alltid hör ihop med bön! Fasta utan bön är bara späkning, en religiös och fruktlös ritual eller i bästa fall ett halvbra sätt att tappa lite i vikt. Biblisk fasta handlar inte om att utföra en religiös ritual och än mindre om vågens siffra. Biblisk fasta handlar om att koppla samman med Guds tankar, vilja och plan och verka tillsammans med hans gudomligt givna auktoritet för att förändra saker genom bön.

Det första som förändras är vi själva. Precis som titeln på den här boken antyder är bön ihop med fasta nyckeln till personlig väckelse. Du kommer upptäcka hur lätt det är att be när du fastar. Morgonbönen har inte längre någon startsträcka utan det är bara att fortsätta där du var dagen

Det finns inga begränsningar vad som kan ske när Guds folk bestämmer sig för att fasta och be.

innan. Områden du har kämpat med i ditt liv och ditt sinne blir enkla att övervinna. Köttets gärningar slipas bort och Andens frukter mognar fram. Allt detta och mycket mer sker i fasta och bön. Men då behöver vi också be. När du bestämmer dig för att fasta och be låt det vara när du också har tid att be. Ta inte den tiden i månaden eller under året då du har som mest att göra på jobbet eller hemma. Planera in det när du har det lite lugnare kring dig så du kan ta rejält med tid till bön. Varje frukost, lunch och kväll, när du egentligen skulle ha ätit, gå undan till en avskild plats och ta tid i bön och Guds ord.

Bön kan också förändra din situation, ditt äktenskap, dina barn, dina omständigheter, din arbetssituation, din ekonomi etc. Det finns inga begränsningar vad som kan ske när Guds folk bestämmer sig för att fasta och be. Vi tror att fasta och bön är nyckeln till ett förvandlat Sverige:

men mitt folk, som är uppkallat efter mitt namn, ödmjukar sig och ber och söker mitt ansikte och omvänder sig från sina onda vägar, då vill jag höra det från himlen och förlåta deras synd och skaffa läkedom åt deras land (2 Krön 7:14).

Är fasta för alla kristna?

JÄ! Vi hade kunnat sluta detta stycke efter bara dessa två bokstäver. Ja, fasta är för alla kristna. Jesus säger inte "om ni fastar" utan "när ni fastar" (Matt 6:16), vilket visar att han räknar med att vi kommer att fasta. Frågan är inte om vi *kan* utan om vi *vill*. Alla kan fasta ett mål mat. Sen fortsätter man med två mål mat eller en hel dag. När man testat en dag kan man fasta flera dagar, vilket enligt vår åsikt är det mest underbara upplevelsemässigt och mest

fruktbarande. Vi behöver komma ifrån jämförandet men också alla ursäkter. I kommande kapitel tar vi dig med på en spännande resa genom hela Bibeln och väckelsehistorien som vi hoppas ska kunna få oss alla till att längta ännu mer efter ett liv i regelbunden fasta och bön.

KAPITEL 3
Fasta i och genom
Gamla Testamentet

Tack vare Jesus lever vi i ett nytt och bättre förbund, men det innebär inte att vi kan utesluta eller ens ta lätt på allt det som står i Gamla Testamentet (vilket en del tyvärr påstår). ”Hela Skriften är utandad av Gud...” (2 Tim 3:16) och ”summan av ditt ord är sanning” (Ps 119:160), vilket innebär att allt det vi läser om i Bibelns första 39 böcker är lika viktigt som i de 27 sista. Därför vill vi nu ta med dig på en kortfattad men innehållsrik och spännande resa genom Gamla Testamentet, vilket vi hoppas ska hjälpa dig att få en större och bredare förståelse om fasta och bön.

Hanna fastade och bad om ett personligt mirakel

Hanna var en av Elkanas två hustrur och hon var barnlös, något Peninna, Elkanas andra hustru retade henne för:

Detta pågick år efter år. Varje gång Hanna gick upp till HERRENS hus retades Peninna med henne på samma sätt. Nu grät Hanna och ville inte äta något (1 Sam 1:7).

Efter många år av ofruktsamhet och ständiga påhopp av Peninna, Elkanas andra hustru, vände sig Hanna till slut till Gud. Kanske kan inte uttrycket ”ville inte äta något” likställas med att hon fastade, men det vi vet är att hon var desperat efter en förändring och att hon valde bort maten och valde att i stället gå in i sin bönekammare och utgjuta sitt hjärta inför Gud:

Hon var djupt bedrövad och började be till HERREN under häftig gråt. Hon gav ett löfte och sade:” HERRE Sebaot, om du vill se till din tjänarinnas lidande och komma ibåg mig och inte glömma din tjänarinna utan ge henne en son, då skall jag ge honom åt HERREN för hela hans liv, och ingen rakkniv skall komma på hans huvud (1 Sam 1:10-11).

*Vi tror att det Gud söker efter i
vår tid är ett folk som ödmjukar
sig och ber för Sverige med Guds
hjärta, nöd och förkrosselse.*

Denna bön gick rakt in i Guds tronrum och träffade Guds hjärta på ett särskilt sätt:

*Hanna blev havande och födde en son, när tiden var inne.
Hon gav honom namnet Samuel, ty hon sade: 'Av HERREN
har jag begärt honom' (1 Sam 1:20).*

När Hanna i förkrosselse, ödmjukhet och överlåtelse till Herren bad (och fastade), svarade Gud henne och lät henne bli gravid. Hon fick sitt mirakel!

Salomo leder Guds folk i omvändelse

Davids son, Salomo, fick i uppdrag att bygga ett tempel åt Herren. Redan vid invigningen kom Herrens härlighet på ett sådant sätt att prästerna inte kunde gå in och göra tjänst i templet. Därefter offrades djur i antal som är svårt för våra västerländska hjärnor att ta in.

Idag vet vi att Jesus har offrats en gång för alla så inga fler djuroffer krävs för att vi ska få tillgång till Gud och få uppleva hans härlighet. Det finns dock en sak som kan hindra oss, och vårt land, från att få uppleva honom fullt ut och det är vår synd. Då behöver vi, precis som Gud talar till Salomo, ödmjuka och omvända oss:

Om jag tillsluter himlen så att regn inte faller, om jag bjuder gräshoppor att fördärva landet eller om jag sänder pest bland mitt folk, men mitt folk, som är uppkallat efter mitt namn, ödmjucar sig och ber och söker mitt ansikte och omvänder sig från sina onda vägar, då vill jag höra det från himlen och förlåta deras synd och skaffa läkedom åt deras land. Mina ögon skall nu vara öppna och mina öron lyssna till vad som beds på denna plats. Jag har nu utvalt och helgat detta hus för att mitt namn skall vara där till evig tid. Och mina ögon och mitt hjärta skall alltid vara där (2 Krön 7:13-16).

Det står inte specifikt om fasta i detta stycke, men i den gamlatestamentliga kontexten och kulturen innebar att ödmjuka sig alltid att man fastade. Guds folk på den tiden visste mycket väl att för att deras land skulle läkas behövdes mer än en fem-minuters-bön. Som Guds folk behövde de ödmjuka sig genom att fasta och ta tid att söka hans ansikte. För att få uppleva det andliga regn de längtade efter och var i behov av, behövde de omvända sig från alla sina onda vägar och bekänna såväl sin egen som landets synd. Samma sak gäller oss idag. Gud har inte ändrats och för honom är synd fortfarande synd oavsett vad vår regering och media säger. Om Herrens öron ska vara öppna för vad som beds och om vårt land ska få uppleva läkedom både andligt, själsligt och fysiskt, behöver också vi ödmjuka oss i fasta och bön, söka Herrens ansikte och omvända oss från våra onda vägar.

Esra och Israels folk fastade och bad om Guds beskydd

Efter en lång tid av fångenskap i Babylon skulle prästen Esra i sällskap med nästan 50 000 andra judar äntligen få återvända hem för att vara med och återuppbygga sta-

den och templet. Trots att det står om honom att han ”*var skriftlärd och mycket kunnig i Mose lag*” och att ”*kungen gav honom allt han begärde, eftersom Herrens, hans Guds, hand var över honom*” (Esra 7:6) såg ändå Esra behovet av och valde att ödmjuka sig och söka Gud i fasta och bön om beskydd inför deras resa:

Vid floden Abava lät jag utlysa en fasta, för att vi skulle ödmjuka oss inför vår Gud och be honom om en lyckosam resa för oss, våra kvinnor och barn och alla våra ägodelar. Ty jag skämdes för att be kungen om soldater och ryttare till vårt beskydd mot fiender på vägen. Vi hade ju sagt till kungen: ”Vår Guds hand är över alla dem som söker honom, så att det går dem väl, men hans makt och hans vrede är emot alla som överger honom.” Därför fastade vi och sökte hjälp av vår Gud, och han bönhörde oss (Esra 8:21-23).

Gud såg deras ödmjuka handling av fasta, hörde deras bön och höll sin beskyddande hand över dem alla. Ingen blev skadad eller råkade illa ut.

Herren har lovat att inte lämna eller överge oss (5 Mos 31:8) och vara med oss alla dagar intill tidens slut (Matt 28:20), vilket är ett löfte vi kan lita på. Detta är något vi står på vid alla våra missionsresor och fruktar aldrig någonting när vi ska ut och resa. Vid vissa tillfällen kan vi dock, precis som i Esras fall, känna oss ledda till att be för ett speciellt beskydd. Här kommer fastan in som en ödmjuk handling som visar vårt beroende av Gud.

Nehemja fastade för det förfallna tillståndet i Jerusalem

Flertalet gånger läser vi i Bibeln hur människors sorg och

bedrövelse för en situation eller ett land leder till att de fastar och ber. En av dessa gånger är när Nehemja får höra om hur Guds eget folk lider:

De sade till mig: "De som är kvar efter fångenskapen befinner sig i provinsen och de lider stor nöd och vanära. Och Jerusalems mur är nerbruten och dess portar nerbrända. När jag hörde detta satte jag mig ner, och jag grät. Jag sörjde i flera dagar och fastade och bad inför himmelens Gud. Jag sade: "O, HERRE, himmelens Gud, du store och fruktansvärde Gud, du som håller fast vid förbundet och ger nåd åt dem som älskar dig och håller dina bud. Låt ditt öra lyssna och dina ögon vara öppna så att du nu hör din tjänares bön. Dag och natt ber jag till dig för Israels barn, dina tjänare, och bekänner de synder som vi, Israels barn, har begått mot dig. Också jag och min faders hus har syndat. Vi har syndat mycket mot dig och inte hållit fast vid de bud och stadgar och lagar som du gav din tjänare Mose (Neh 1:3-7).

Nehemja drabbas av Guds sorg för landet, vilket leder till att han ödmjukar sig i fasta och bön och ställer sig i gapet för och bekänner folkets synd. När vi läser vidare i Nehemjas bok ser vi att det som sker här är begynnelsen på Israels upprättelse och murens återuppbyggnad. Frimodigt skulle vi våga gissa att utan fastan, bönen och omvändelsen hade inte heller muren byggts och landet återupprättats. Är det inte dags för oss att följa Nehemjas exempel? Vi tror att

Fasta och bön är ett mäktigt vapen i andlig krigföring.

det Gud söker efter i vår tid är ett folk som ödmjukar sig och ber för Sverige med Guds hjärta, nöd och förkrosselse. Genom bön och fasta kan Guds Ande gripa våra hjärtan och föra oss in i en förbönstjänst likt Nehemjas, och vem vet om inte också vi ska få se ”våra murar” uppbyggda och vårt land upprättat.

Ester fastade och bad för att förhindra Israels utrotning

Ett påbud hade gått ut att hela det judiska folket skulle utrotas. Den första som reagerade på detta var Mordokaj:

När Mordokaj fick veta allt som hade hänt, rev han sönder sina kläder och klädde sig i säck och aska. Han gick ut mitt i staden och klagade högt och bittert (Est 4:1).

Att riva sönder sina kläder och klä sig i säck och aska var ett sätt att uttrycka djup sorg och förenades ofta med fasta och bön. När det judiska folket tog emot detta påbud gjorde de det enda de visste kunde rädda dem, de vände sig till Gud i fasta och bön:

I varje provins dit kungens befallning och förordning kom, blev det stor sorg bland judarna, och de fastade, grät och klagade. De flesta satte sig i säck och aska (Est 4:3).

Därefter vänder sig Mordokaj till sin kusin Ester, som han tagit hand om efter det att hennes föräldrar hade dött, och uppmanar henne som kungens fru att gå in till honom och vädja för det judiska folket. Du som känner till berättelsen vet att hon tvekar till en början men bestämmer sig sen för att våga gensvara på vad hon upplevde var Guds kallelse för hennes liv. Innan hon gör denna handling, som bok-

stavligt talat kunde kosta henne livet, ödmjucar hon sig inför Gud i fasta och bön och uppmanar alla judar i Susan att göra samma sak:

Gå och samla alla judar som finns i Susan och håll fasta för mig. Ni skall inte äta eller dricka något under tre dygn, varken dag eller natt. Jag och mina tjänarinnor skall också fasta på samma sätt. Därefter skall jag gå in till kungen, även om det är mot lagen. Skall jag gå förlorad, så må jag gå förlorad (Est 4:16).

Ester är, enligt vår uppfattning, utan tvekan den modigaste kvinnan i hela Bibeln. Hon sätter sitt eget liv på spel och utmanar hela Israels folk att be och fasta med henne när hon träder inför kungen för att begära räddning för sitt folk. Hon visste att mänskligt sett var det en omöjlig uppgift, men genom tro, bön och fasta övervann hon alla omständigheter och gjorde det omöjliga och vann det judiska folkets frihet och räddning! Vi kan inte annat än övertygas om att fasta och bön är ett mäktigt vapen i andlig krigföring.

Folket rev sönder sina hjärtan genom fasta och bön

Profeten Joel levde i en tid då Juda var ödelagt, förtorkat, förstört och livlöst på alla sätt. Under denna tid då allt hopp till synes var ute, möter Gud profeten Joel och visar honom vägen tillbaka till ett land som flyter av mjölk och honung. Genom profeten Joel uppmanar Gud folket att vända om av hela sitt hjärta, genom bön och fasta:

Men nu, säger HERREN, vänd om till mig av hela ert hjärta, med fasta, gråt och klagan. Riv sönder era hjärtan, inte era kläder, och vänd om till HERREN, er Gud. Ty nådig och

barmhärtig är han, sen till vrede och stor i nåd, och han ångrar det onda. Vem vet, kanske vänder han om och ångrar sig och lämnar en välsignelse kvar efter sig till matoffer och drickoffer åt HERREN, er Gud. Blås i horn på Sion, pålys en helig fasta, lys ut en helig sammankomst (Joel 2:12-15).

Detta bibelställe visar tydligt att fasta inte är en religiös handling eller en metod utan handlar om omvändelse och om att riva sönder sina hjärtan. När människor väljer att ödmjuka sig och böja sina hjärtan till Herren sker också något i Guds hjärta:

Då fylldes HERREN av nitälskan för sitt land, och han förbarmade sig över sitt folk. HERREN svarade och sade till sitt folk: 'Se, jag skall sända er säd och vin och olja, så att ni blir mätta. Och jag skall inte längre låta bednafolken förakta er. Fienden från norr skall jag driva långt bort ifrån er...'
(Joel 2:18-20).

Efter folkets omvändelse och förnyad överlåtelse till Gud, läkte och upprättade Gud landet, fördrev fienden, förgjorde den pest som hade förstört landet och Gud lovade även att utgjuta av sin Ande över allt kött.

Samma löfte gäller oss idag och samma Gud kallar oss idag till omvändelse genom bön och fasta. Notera att löftet om Andens utgjutelse kom med ett villkor: "det ska ske därefter". Efter vad då? Efter en tid av omvändelse, bön och fasta bland Guds folk. Låt oss ödmjuka oss, omvända oss från våra onda vägar, ja, all synd, och söka Gud med förkrossade hjärtan, så vi kan få uppleva en ny andeutgjutelse precis som Joel talar om:

Och det ska ske därefter att jag utgjuter min Ande över allt kött. Era söner och era döttrar ska profetera, era gamla ska ha drömmar och era unga ska se syner. Ja, över tjänare och tjänarinnor ska jag i de dagarna utgjuta min Ande
(Joel 2:28–29).

Det som skett historiskt, kan ske igen!

Dessa människors lydnad och överlåtelse, och då finns det betydligt fler att lyfta fram ur Gamla Testamentet, inspirerar oss och förhoppningsvis också dig. På grund av deras beslutsamhet och överlåtelse till fasta och bön förvandlades individuella människors liv, och till och med hela nationer, från dom och total ödeläggelse till andliga oaser fyllda av Guds härlighet och välsignelse. Vi är övertygade om att allt som har skett historiskt kan ske igen!

KAPITEL 4
Fasta i och genom
Nya Testamentet

Med några härliga och uppfriskande exempel från Gamla Testamentet i minnet tar vi ett rejält kliv framåt i historien in i Nya Testamentet. *Testamente* är ett annat ord för förbund, där det nya förbundet i och genom Jesu död överträffar det gamla (som Gud slöt och fördjupade med Noa, Abraham, Mose och David), men det är fortfarande samma, oföränderliga Gud. Hans godhet, trofasthet och nåd har inte förändrats, men inte heller hans syn på synd och orättfärdighet eller hans tillvägagångssätt för att komma tillbaka till honom. Fasta och bön är inget som blev mindre väsentligt för Guds folk bara för att Jesus, genom sitt dyra blod, gjorde det möjligt för oss att frimodigt kliva rakt in i det allra heligaste och möta Gud ansikte mot ansikte. Tvärtom skulle vi vilja påstå att fasta och bön är mer aktuellt och behövt än någonsin då det är tid att bärga sista skörden innan det är för sent. Låt oss nu kika på och bli både uppmuntrade och utmanade av några exempel i Nya Testamentet där människor, bland annat Jesus själv, fastade och bad och vad det gav för resultat.

Fasta och bön – ett sätt att tjäna och tillbe Gud

Och där var en profetissa, Hanna, Fanuels dotter, av Asers stam. Hon hade uppnått hög ålder och hade levt i sju år med sin man från den tid hon var jungfru, och hon var nu änka omkring åttiofyra år gammal. Hon gick aldrig bort från templet, utan tjänade där med fastor och böner natt och dag (Luk 2:36-37).

84-åriga Hanna visar oss att fasta och bön är ett sätt att tjäna Herren på. Versen efter talar om att hon precis i rätt stund kom in och fick se Jesus som bebis när Simeon lov-

I din bönekammare kan du påverka och förändra både människor och situationer mer än du tror.

prisade Gud för honom. Kanske var det på grund av hennes överlåtelse som hon fick se och kunde känna igen världens Frälsare långt före alla andra.

Du och jag, oavsett vilka vi är, kan också tjäna Herren och få se honom som den han verkligen är genom fasta och bön. Kanske säger du att du är för gammal, eller av någon annan anledning inte kan fara till olika platser för att tjäna Herren, då kan du, likt Hanna, ändå tjäna Gud genom fasta och bön där du är. I din bönekammare kan du påverka och förändra både människor och situationer mer än du tror. Kärnbibeln använder i samma bibelställe uttrycket att Hanna *"tillbad dag och natt med fastor och böner"*. Kanske är det denna tillbedjan Jesus menade när han sa att det ska komma en tid *"när sanna tillbedjare ska tillbe Fadern i ande och sanning"* (Joh 4:23). Oavsett vad exakt Jesus menade är fasta och bön ett underbart sätt vi alla kan både tjäna och tillbe den levande Guden på.

Jesus fastade och bad

Vi tror inte att det har undgått någon av oss att Jesus var en bedjare. Om och om igen läser vi hur han gick avsides för att be, ibland hela nätter. Han insåg sitt behov av gemenskap med och vägledning av Fadern. Men Jesus förstod också vikten av fasta. Direkt efter att ha blivit döpt i vatten och helig Ande, innan sin offentliga tjänst, fastade Jesus i fyrtio dagar:

Sedan fördes Jesus av Anden ut i öknen för att frestas av djävulen. När han hade fastat i fyrtio dagar och fyrtio nätter blev han till slut hungrig (Matt 4:1-2).

När han fullbordat sin fyrtiodagars fasta och besekrat djävulens frestelser står det att:

Jesus vände i Andens kraft tillbaka till Galileen, och ryktet om honom gick ut i hela området (Luk 4:14).

Det finns så mycket uppenbarelse att hämta ur dessa verser. För det första vistades Jesus ensam i öknen utan mat samtidigt som han frestades av djävulen, men han föll inte för frestelserna och gav heller inte upp. Detta talar för att fasta och bön också kan ge oss seger över både djävulen och vårt eget kött. För det andra står det att han blev hungrig först efter att han fastat klart. Vi skulle ljuga om vi påstod att vi ibland inte brottas med hungerkänslor och sug efter mat när vi fastar, men vi kan ärligt talat säga att vi tycker att det är betydligt enklare att avstå från mat än vad man kan tro. Om du väl bestämmer dig kommer inte hunger att stå i vägen. Målet med din fasta kommer vara så mycket viktigare.

För det tredje visar detta stycke att också vi efter en fastetid kan "återvända" i Andens kraft. Fasta är direkt kopplat till att vi som Jesu lärjungar kan vandra, leva och verka i Andens

Fasta är direkt kopplat till att vi som Jesu lärjungar kan vandra, leva och verka i Andens kraft.

kraft. Jesus var fylld av Anden när han började fasta, men verkade i Andens kraft först efter sin fyrtyodagars fasta. Gud vill resa upp dig och mig, ja, allt sitt folk i Andens kraft, men då behöver vi hitta tillbaka till och använda den ovärderliga nyckeln Herren gett oss: fasta och bön! Åtskilliga gånger har vi i vår tjänst för Herren fastat och bätt och därefter upplevt Andens kraft påtaglig i och genom våra liv när vi predikat, profeterat, bätt för sjuka och betjänat människor på olika sätt.

Jesus räknar med att hans lärjungar fastar och ber

På Jesu tid var det inget ovanligt att man fastade. Enligt Moseböckerna skulle det judiska folket fasta minst en gång per år på försoningsdagen men många judar fastade av olika anledningar även vid fler tillfällen. Fariséerna fastade två gånger i veckan, vilket de mer än gärna berättade för alla. Därför var det inte så konstigt när Jesus av Johannes lärjungar får frågan:

Varför fastar inte dina lärjungar, när både vi och fariséerna ofta fastar?, varpå Jesus svarar dem: "Kan bröllopsfolket sörja, så länge brudgummen är hos dem? Men de dagar ska komma, då brudgummen ska tas ifrån dem, och då ska de fasta (Matt 9:14-15).

Jesus tog alltså för givet att de efter hans himmelfärd skulle fasta. Bara några kapitel tidigare säger han i den kända Bergspredikan: "...när ni fastar" (Matt 6:16). Han säger inte: "om ni känner för det kan ni fasta". Inte heller säger han: "ni som har en speciell kallelse kan fasta". Han säger helt enkelt till alla som vill följa honom: "när ni fastar", vilket också detta visar på att han räknar med att vi, hans lärjungar, kommer att fasta.

Lärjungarna upptäckte och använde fasta och bön

Om och om igen fascinerades lärjungarna av Jesus auktoritet och makt. Han fick det de inte lyckades med och det som verkade omöjligt, att se så enkelt ut. Ett av dessa tillfällen var när de försökt hjälpa en pappa vars son hade en demon som gjorde att han gång på gång kastades till marken och tuggade fradga. När Jesus fick höra om detta kallade han mannen och sonen till sig och befälde anden att lämna och pojken blev mirakulöst fri. Som svar på frågan varför de inte kunde driva ut anden svarar Jesus:

Den här sorten kan inte drivas ut på annat sätt än genom bön och fasta (Mark 9:29 SKB).

Vi är helt övertygade om att detta var en av flera avgörande händelser som satte djupa spår i lärjungarnas hjärtan gällande just kraften i fasta och bön och som sedan fick dem att själva börja använda denna viktiga nyckel. Vill vi upptäcka och uppleva en ny dimension av andlig auktoritet i vårt böneliv och tjänst, särskilt när det gäller demonbefrielse, är fasta och bön avgörande. Andevärlden har stor respekt, och de onda andarna bävar, för Jesu lärjungar som lever i regelbunden fasta och bön. Vid en av våra kampanjer vi höll i norra Indien fick vi som team, efter tre dagars bön och fasta innan kampanjen, se hundra demonbefrielser framför våra ögon. De onda andarna lämnade med hast då de möttes av auktoriteten vi levde i på grund av fasta och bön.

Ett tillfälle där fastan hade avgörande betydelse för lärjungarna var vid avskiljning av tjänstegåvor och missionärer:

I församlingen i Antiokia fanns det profeter och lärare, Barnabas, Simeon som kallades Niger, Lucius från Cyrene, Manaen, fosterbror till landsfurstén Herodes, samt Saulus. När dessa gjorde tjänst inför Herren och fastade, sa den Helige Ande: 'Avskilj åt mig både Barnabas och Saulus för den uppgift som jag har kallat dem till.' Då, efter att ha fastat och bätt och lagt händerna på dem, sände de iväg dem. Så efter att dessa hade blivit utsända av den Helige Ande kom de ner till Seleucia och seglade därifrån till Cypern (Apg 13:1-4).

Här kan vi också tydligt se hur fastan öppnade deras andliga öron så att de kunde höra den helige Andes viktiga uppmaning att avskilja Barnabas och Saulus för en speciell uppgift. Det var inget mänskligt påhitt eller mänskliga kvalifikationer som avgjorde vem som skulle göra vad, utan ett beslut som genom fasta föddes ur vad Anden sa till församlingen.

Ett annat minst lika angeläget tillfälle där lärjungarna valde att fasta och be, var när de skulle avskilja äldste:

Och sedan de hade predikat evangelium i den staden och gjort många till lärjungar, återvände de till Lystra och Ikonium och Antiokia, och styrkte lärjungarnas själar och förmanade dem att förbli i tron, och sa att det är genom många lidanden som vi måste gå in i Guds rike. Och när de hade utvalt äldste åt dem för varje församling, och hade bätt under fasta, överlämnade de dem åt Herren, som de hade kommit till tro på (Apg 14:21-23).

Genom fastan och bönen ödmjukade de sig inför Gud, visade på sitt beroendeskap av Herren när det gällde att

bygga hans församling och utöka hans rike och överlämnade ledare och de övriga troende i Guds mäktiga händer.

Efter Paulus, som då fortfarande kallades Saulus, mött Jesus på Damaskusvägen läser vi:

Under tre dagar såg han ingenting, och han varken åt eller drack (Apg 8:8).

Hela Paulus värld hade vänts upp och ner och han hade mycket att bearbeta. Denna chockerande händelse fick honom att fasta i tre dagar. Vi kan sedan läsa i ett flertal av Paulus brev hur fasta var en del av hans liv och tjänst:

Många gånger på mina resor har jag varit utsatt för: faror på floder, faror bland rövare, faror från landsmän, faror från hedningar, faror i städer, faror i öknar, faror på hav, faror på grund av falska bröder. Allt under möda och slit, ofta under vaknätter, ofta under hunger och törst, ofta fastande, ofta frusen och naken (2 Kor 11:26-27 SKB).

Ingen av oss är ens i närheten av allt det tuffa han på grund av sin efterföljelse av Jesus fick möta, men han gjorde det ofta fastande.

När vi som man och hustru fastar kan vårt äktenskap bli den bild och reflektion av Kristus och församlingen som Gud har tänkt.

Vi kan också väl känna igen oss i hur vi många gånger i ren desperation (ibland också i frustration) har kastat oss på Herren i fasta på grund av något som har hänt eller livets olika tuffa omständigheter, där vi inte haft en aning om hur vi skulle gå vidare, men hur vi funnit svar i och genom fasta och bön.

Fasta och bön – en viktig ingrediens i äktenskap och familj

Dra er inte ifrån varandra, om det inte sker för en tid med bådads samtycke, för att kunna ägna er åt fastan och bönen. Och kom sedan tillsammans igen, för att Satan inte ska fresta er, eftersom ni inte kan leva avhållsamt (1 Kor 7:5 RB).

I brevet till korintierna skriver Paulus om att ibland avskilja tid för fasta och bön i varje äktenskap, som om det vore helt naturligt. På engelska säger man "Couples who pray together, stay together" (Par som ber tillsammans, förblir tillsammans), och tänk då vad som skulle ske med skilsmässosiffrorna om man också lade till fasta. Vi skriver inte detta stycke med ett uns av fördömelse över någon, tvärtom skriver vi det i kärlek för vi vet vad fasta och bön har gjort i vårt eget äktenskap. När vi får frågan om äktenskapstips svarar vi utan djupare eftertanke: fasta och be tillsammans! När vi fastar dör vi bort ifrån all själviskhet, som så många gånger kan förstöra i ett äktenskap, anden får ta över och leda i stället för köttet och Guds kärlek flödar ännu starkare till varandra. När vi fastar som äkta par kan Herren tala in i bådads våra liv samtidigt och bli vår gemensamma Herde. När vi fastar tillsammans som man och hustru renas våra hjärtan, våra liv och därmed vårt hem från allt som den här världen vill förgifta det med. När vi som man och hustru fas-

tar kan vårt äktenskap bli den bild och reflektion av Kristus och församlingen som Gud har tänkt.

Vi har inga egna barn, men vi vill ändå frimodigt uppmuntra till att även fasta som familj. Alla kan fasta på något sätt. Ju äldre barnen blir, desto längre tid kan de avstå från mat. Vi hörde ett vittnesbörd alldeles nyligen där en mamma och ett par av hennes tonårsbarn bestämt sig för att fasta och be för sin make och pappa, som då enligt dem var avfällig. De gjorde detta gång på gång och till slut kunde pappan, som inte visste om något förstås, inte stå emot den helige Ande utan böjde sig inför och kom tillbaka till Herren på nytt. Fasta och bön är en viktig, kraftfull och verksam ingrediens som kan och kommer upprätta, förnya och förvandla äktenskap och hela familjer.

KAPITEL 5

Fasta i och genom väckelsehistorien

När vi sett hur fasta och bön är en genomgående röd tråd genom hela Bibeln, är det nu passande att se hur fasta och bön även har varit en röd tråd genom hela den kristna församlingens väckelsehistoria. Väckelse är ett övernaturligt verk av Gud då hans närvaro, härlighet och kraft manifesteras så hela bygder och samhällen förvandlas.

Genom alla tider då väckelse har brutit ut, Guds Ande har utgjutits på extraordinära sätt och skaror av människor har fått sina liv förvandlade kan man se tre gemensamma nämnare:

- Syndanöd, omvändelse och bekännelse av all slags synd.
- Tider av fasta och bön både individuellt och kollektivt.
- Frimodig förkunnelse av det sanna evangeliet.

Det finns tydliga, dokumenterade bevis på att alla ledare, både män och kvinnor, från väckelserörelserna i församlingens historia använde denna fantastiska nyckel av fasta för att ge kraft till sina böner och för att få se starka andliga genombrott. Kan det vara så att fasta faktiskt är en oerhört viktig nyckel för väckelse, en nyckel som nästintill helt har glömts bort eller negligerats i den moderna församlingen på 2000-talet?

Oavsett hur det ligger till med den saken är vår önskan att dessa kommande sidor om tidigare väckelser ska få inspirera dig att ta nya steg i bönen och fastans spännande värld (citaten och informationen nedan är hämtade ur flera olika biografier om väckelsepredikanterna och olika böcker om väckelsehistoria).

Kända kyrkofäders röster om fastans betydelse

Clemens I (35–99) tros ha varit en personlig vän till Paulus och anses vara en direkt efterträdare till apostlarna. Han, som brukar räknas som en av de så kallade apostoliska fäderna, hade själv fått uppleva kraften i fasta. Han ansåg att genom fasta och bön sker det viktiga verket att man genom den helige Andes kraft dödar köttets verk.

Basileios den Store (330–379), en av våra kyrkofäder som bidrog till treenighetsläran, uttryckte: ”Fastan är ett bra skydd för själen, en nyttig disciplin för kroppen, ett vapen för de tappra och ett gym för idrottare. Fastan avvisar frestelser, smörjer till fromhet; det är vakenhetens kamrat och renhetens konstnär. I krig kämpar den tappert, i fred lär den stillhet.”

Augustinus (354–430), en av våra mest kända och mest betydande kyrkofäder, radar upp en hel lista på vad fasta gör med oss: rensar själen, väcker sinnet, tyglar köttet så anden får råda, gör våra hjärtan mjuka, ömtåliga och ödmjuka, skingrar moln av tvivel, släcker lustans eld och tänder korsets sanna ljus inom oss.

Reformatörers beroende av fasta och bön

Martin Luther (1483–1546), den kände initiativtagaren till den protestantiska reformationen, fann att när han fastade, gjorde det hans bön starkare och bönesvaren kom med hast. Hans erfarenhet var att fasta gav honom kontroll över kroppens köttliga begär. Han menade att när magen är full är kroppen inte i bästa skick för att predika, för att be eller för att studera Guds ord. Fasta innebär att tygla och disciplinera kroppen så den blir underordnad

anden. Sann fasta bestod, enligt Luther, i disciplinering och återhållsamhet av vår kropp, som inte bara är till för att äta, dricka och sova. Fasta är till för att avskilja oss från vår fritid, våra nöjen och allt som kan glädja vår kropp och stävja och ödmjuka köttet.

John Calvin (1509–1564), fanns vid sidan av Luther i 1500-talets reformationsarbete. Han fastade och bad regelbundet tills de flesta av invånarna i Genève, Schweiz, vände sig till Gud och blev frälsta. Han sa följande: ”Låt oss därför säga något om fasta, eftersom många, i brist på att veta dess användbarhet, undervärderar dess nödvändighet, och vissa förkastar det som nästan överflödigt.”

John Knox (1513–1572), Skottlands reformator, fastade och bad ständigt och hade stor makt och auktoritet. Den skotska drottningen, Maria Stuart, sa att hon fruktade inget vapen som hon fruktade John Knox böner.

1700- och 1800-talets väckelsepredikanter ord om fasta
Jonathan Edwards (1703–1758) var Guds instrument i väckelsen i New England i USA, där tiotusentals människor blev frälsta och hela samhällen förvandlades av Guds kraft, mycket på grund av att Jonathan ständigt fastade och bad. Han fastade innan han höll sin berömda predikan Syndare i händerna på en arg Gud.

John Wesley (1703–1791) fastade två gånger i veckan (onsdagar och fredagar). Han och hans bror, Charles Wesley, såg tiotusentals bli frälsta, helade och befriade. Hela fångelser och pubar tömdes då de som var där fick syndanöd och omvände sig. John och Charles Wesley var två av de

största väckelseledarna i historien och de levde i helgelse och bön och fasta. John Wesley krävde att alla hans predikanter fastade, vilket gjorde dem kraftfulla i bön och predikan och stora väckelser följde vart de än kom. Han fruktade att disciplinen av bön och fasta skulle dö helt och hållet bland Guds folk och predikade därför ofta om det.

1756 efterlyste Storbritanniens kung, på grund av en hotande invasion av fransmännen, en dag med nationell bön och fasta. John Wesley skrev i sin dagbok om det mäktiga bönesvar som kom: ”Fastedagen var en härlig dag som London, ur det andliga perspektivet, tidigare aldrig sett maken till. Varje kyrka i staden var mer än full och ett gripet allvar kunde ses på varje ansikte. Folkets ödmjukhet inför Gud i fasta förvandlades till nationellt jubel eftersom fransmännens hot om invasion avväjdes.”

Charles G. Finney (1792-1875), den amerikanske väckelsepredikanten, var beroende av Guds påtagliga närvaro. Varje gång han upptäckte en minskning av Andens underbara närvaro, i och genom sig, fastade han i tre dagar och tre nätter. Efter att ha gjort det vittnade han om att han alltid blivit fylld av den helige Andes underbara kraft. Hans egna ord beskriver hur han levde under väckelsen: ”Jag hade för vana att gå upp tidigt på morgonen och tillbringa en lång stund i bön, ensam inför Gud. Jag brukade spendera mycket tid i bön, ibland tänkte jag bokstavligen be utan att sluta. Jag tyckte också att det var mycket lönsamt och kände mig ofta benägen att ha fastedagar där jag överlät och avskilde mig helt och hållet om och om igen till min Gud.”

D. L. Moody (1837-1899), en annan känd amerikansk väckelsepredikant, var verkligen inte obekant med att fasta och be. En kväll när han predikade i en kyrka i London upplevde han i slutet av sin förkunnelse att han borde bjuda in människor att avgöra sig till Kristus vid altaret. Han sa: "De som är beredda att helt överlåta sitt liv till Kristus ikväll får stå upp." Fem hundra människor reste sig snabbt. Moody blev förundrad men också förvirrad. Han trodde att de inte förstod vad han hade sagt. Han bad dem sedan att sätta sig igen och gav dem sedan ett budskap om frälsningens väg ännu tydligare och bad återigen de som ville bli frälsta att ställa sig upp. Återigen stod femhundra upp. De gav sig alla till Herren Jesus Kristus och blev frälsta den kvällen. Detta blev början till en mäktig väckelse som svepte igenom många av Londons kyrkor och den började genom bön och fasta från en ensam, överlåten bedjare som hade fastat och bätt för väckelse i London. Under böneväckelsen i Amerika 1859, som leddes av Moody, fastade de kristna under sina lunchtider och deltog i stället i bönemöten i kyrkor nära sina arbetsplatser. På två år kom en miljon människor till Kristus, som svar på folkets fastor som tillsammans med bönemöten som spred sig överallt.

Charles Spurgeon (1834-1892), upplevde endast 16 år gammal en radikal och djupgående omvändelse som ledde till hans frälsning. Han uttryckte: "Våra tider av fasta och bön i församlingen har varit mäktiga dagar i Guds närvaro; Aldrig har himmelporten stått bredare; Aldrig har våra hjärtan varit närmare Guds härlighet." Spurgeon blev så populär som predikant att flera tidningar i New York återgav hans predikningar i sin helhet. I en av dessa predikningar sa han: "Vår Frälsare tillade: 'Men den här typen går inte ut utan

annat än genom bön och fasta' (Matt 17:21). Vad menade han med det? Jag tror att han menade att i speciella fall räcker inte vanlig predikan av Guds ord, och vanlig bön kommer inte att räcka. Det måste finnas en ovanlig tro och för att få detta måste det finnas en ovanlig grad av bön; med fasta också. Jag är säker på att vi har förlorat en mycket stor välsignelse i den kristna kyrkan genom att vi har slutat att fasta. Fastan förmedlar Guds välsignelser och närvaro som inget annat kan. Jag tror att jag med ärligt hjärta kan be er som älskar vår Herre Jesus, som har ögon som gråter och hjärtan som kan känna medlidande, att prova min mästars recept att fasta och du ska se den mest ohanterliga djävul att någonsin ta ett mänskligt hjärta i besittning, bli utdriven som ett resultat av bön och fasta! Jag råder er bröder att fasta; det kommer att vara bra för er hälsa, och det kommer absolut inte att skada er. Om vi bara åt ungefär hälften av vad vi vanligtvis äter, borde vi förmodligen alla ha bättre hälsa. Tänk om vi ibland skulle göra korta fastor, inte för att det finns någon dygd i det, utan för att våra hjärnor och tankar skulle bli klarare och för att hjälpa våra hjärtan att uppleva friden från vår Frälsare ännu mer påtagligt. Vi bör alla upptäcka att bön och fasta har stor kraft.”

Kända Gudsmän på 1900-talet som levde i fasta och bön
Smith Wigglesworth (1859-1947), som brukar kallas ”trons apostel”, väckte upp tjugo döda till livet och såg tusentals mirakler. Han levde i ständig bön och läste sin Bibel hela tiden. Han bad och fastade varje onsdag och fredag tills han lämnade sitt jordeliv.

Billy Graham (1918-2018), en av 1900-talets mest framgångsrika evangelister, fastade och bad innan det stora

skördarbetet började inför varje ny kampanj. Han sa: ”Fasta är en underbar andlig upplevelse som kan dra troende närmare Gud. Troende som aldrig fastar och ber går miste om en andlig disciplin som har välsignat många genom åren.”

George Hawtin (1906–2003), som var pingstpastor och fick uppleva väckelse i sin församling i Kanada, menade: ”Fasta bland Guds tjänare och Guds folk var en stor bidragande orsak till väckelsen i USA. Ett år innan väckelsen bröt ut hade vi läst Franklin Halls bok från 1946, med titeln *Atomic Power With God Through Fasting and Prayer* (Atomisk kraft med Gud genom fasta och bön). Vi började genast fasta och be. Tidigare hade vi inte förstått varken kraften i, eller att vi ens kunde göra, långa fastor. Väckelsen hade aldrig varit möjlig utan återupptäckten av denna stora sanning genom Franklin Hall.”

Andra kända och mäktigt använda Guds tjänare som också blev inspirerade till ett liv i fasta och bön genom Halls bok var bland annat T.L. Osborn, Oral Roberts, William Branham, Gordon Lindsey och Bill Bright.

Fasta och bön – väckelsehistoriens röda tråd

Spännande läsning, eller hur? Och visst är det tydligt vad som är den röda tråden i dessa Gudsmäns liv och i de väckelser de har fått vara med om att föda fram: Bön ihop med fasta frigör Guds kraft genom våra liv som inget annat kan! Vi kan utan överdrift dra slutsatsen att det inte finns någon Guds tjänare, vare sig det är i Bibeln eller genom församlingens historia, som fått se Guds mäktiga ingripande eller stora genombrott för Guds rike, som inte använt den dynamiska och explosiva nyckeln i sitt böneliv: fasta!

Män och kvinnor som Gud har använt kraftfullt genom historien har trott på och levt i regelbunden bön och fasta. Det var normalt, en livsstil, för dem. De kunde inte leva utan det. Och de fick se Guds härlighet uppenbaras på sin tid! Vi har nu idag samma möjlighet att följa i deras fotspår gällande fasta och bön. Runt om i världen utövar miljontals troende regelbundet bön ihop med fasta, kanske framför allt i Afrika och Asien, och det är också där vi ser att Guds rike utbreder sig som starkast just nu. Med handen på hjärtat måste vi erkänna att vi i västvärlden har halkat efter. Kan det bero på att Guds församling här i väst har minskat på den andliga disciplinen som fasta innebär? Vi är övertygade om att en minskad hunger och en ökad apati hör ihop med en minskad tid och avskildhet inför Herrens ansikte i fasta och bön. Vi behöver på nytt omvända oss från vår apati, vårt avfall och till och med från vårt ibland förekommande frosseri i mat och på nytt överlåta oss till ett liv i fasta och bön. Vår bön är att svensk kristenhet ska få återupptäcka fastans härlighet och avgörande roll i Guds rikets utbredande.

Vi är övertygade om att Herren förbereder sitt folk över hela jorden för en sista utgjutelse av sin Ande, med syftet att rena sin brud, återupprätta härligheten i sin församling och för att miljontals förlorade människor utöver hela världen ska få höra evangelium och bli frälsta innan Jesus kommer tillbaka. Vill du vara en del av detta kommande väckelseskeende Gud har förberett? Om ditt svar är som vårt: JA! med stora bokstäver och utropstecken, behöver du plocka upp den andliga disciplinen fasta på nytt och ihop med bön börja förlösa kraften den ger över dig, ditt äktenskap, din familj, Guds folk och över vårt land.

KAPITEL 6
Välsignelser och frukter
av fasta och bön

Vad är det som gör att man frivilligt vill avstå från att äta och som en konsekvens av detta många gånger känner både hunger, huvudvärk och kamp? Frågan är absolut berättigad att ställas. För oss är svaret enkelt: De välsignelser, de resultat och den frukt som kommer av ett liv i bön och fasta överträffar med hästlängder den korta och milda form av lidande som det innebär. Med det sagt är fasta ingen "godisautomat" där du trycker på vissa knappar och får det du önskar. Nej, precis som vi redan berört flertalet gånger i den här boken handlar fasta och bön om att ödmjuka sig inför Herren och söka honom och hans vilja. Men summan av Guds ord gällande fasta, när det görs med rätt motiv, är tydlig: fasta ger resultat!

Jesus säger i bergspredikan *"när ni väljer att fasta... Då ska din Fader som ser i det dolda öppret belöna dig"* (Matt 6:16, 18 SKB) och i Hebreerbrevet läser vi att *"han belönar dem som ärligt söker honom"* (Hebr 11:6). Vi hör inte ordet belöning i kombination med att söka och följa Jesus så ofta i predikstolarna i Sverige. Kanske har vår starkt rådande jantelag "vem tror du att du är" och vårt socialistiska samhälle "det ska vara lika för alla" också smugit sig in innanför kyrkans väggar och gjorts till sanning? Vi är alla lika älskade och värdefulla i Guds ögon, men vi kommer inte alla få samma belöning, då den är i direkt relation och proportion till vad vi har gjort. Och om vi, som Kärnbibeln uttrycker det, *"väljer att fasta"* kommer Herren att *"öppet belöna"* oss och det kommer leda till både frukt och välsignelser, både i vårt liv och i de människornas liv vi berör och kommer beröra. Vi vill nu presentera några av de välsignelser och frukter som kommer av fasta. Förvänta dig att du ska få uppleva dessa när du nu (förhoppningsvis) bestämmer dig

Fasta och bön förnyar den första kärleken till Jesus i våra liv och resulterar i ett mer intimt förhållande med honom.

för att fasta inom en snar framtid. Låt dessa frukter och välsignelser inspirera och uppmuntra dig till att söka Gud mer i fasta och bön.

Fördjupad relation med Gud

Fasta är ett bibliskt sätt att verkligen böja och ödmjuka sig inför Gud. Inget är mer attraktivt i Guds ögon än ödmjukhet. Inget sätt att ödmjuka sig inför Gud är mer konkret än just att fasta. När vi bestämmer oss för att avsätta och avskilja tid till att söka Herren kommer det att leda oss in i en förnyad och fördjupad relation med honom. Fasta och bön *förnyar den första kärleken till Jesus* i våra liv och resulterar i ett mer intimt förhållande med honom. Ofta upplever vi efter bara en halvdags- eller en heldagsfasta hur kärleken till Jesus, den helige Ande, vår himmelska Fader och till Guds ord förnyas och får nya djup.

När vi väljer att avstå från mat låter vi vår kropp och själ underordna sig vår ande som i sin tur sträcker ut sina "känselfrötter" mot Guds Ande. Då uppstår vad David kallar "*djupa rop till djupa*" (Ps 42:8) och vi kan lättare "*förstå bredden och längden och höjden och djupet och lära känna Kristi kärlek, som går långt utöver vad någon kan förstå. Så skall ni bli helt uppfyllda av all Guds fullhet*" (Ef 3:18-20). Fasta gör oss

helt enkelt känsliga i anden, så vi lättare kan urskilja Guds röst, vad som är lögn och sanning, ande och kött, mänskligt verk och Guds verk osv. I denna sista tid vi lever i, då mycket lögn, villfarelse, medias propaganda och agenda pumpas ut och vår fiende Satan gör allt för att snärja, binda, lura och bedra så många som möjligt, behöver vi mer än någonsin känna igen Jesus röst, den gode Herden, som vill leda oss på Guds högre vägar.

Fasta och bön rensar och renar från ”slag” i våra andliga öron vilket gör att vi lättare kan uppfatta och *höra Guds viskningar* så vi inte behöver gå på de minor fienden försöker lägga framför oss på vår av Gud utstakade väg.

Fasta och bön hjälper oss att *kunna avgöra och urskilja vad som är Guds vilja* och väg i alla vägval vi ständigt möter i livet. Paulus talar om att när vi frambär våra kroppar som ett offer inför Gud, vilket fasta i mångt och mycket innebär, förnyas och förvandlas vi så vi kan avgöra och urskilja Guds vilja:

Jag ber er därför mina syskon (bröder och systrar i tron) vid Guds barmhärtighet att bära fram (ställa fram) era kroppar som ett levande (livslångt) heligt offer som bebagar Gud. Detta är er äkta tjänst [gudstjänst; andliga tempeltjänst]. Anpassa er inte (låt inte ert sinne, era tankar och er karaktär formas) efter den här tidsåldern [efter detta världssystem och dess sätt att tänka och agera], utan låt er förvandlas (inta en helt ny form) genom sinnets (era tankars) förnyelse så att ni kan avgöra (undersöka och sedan pröva) vad som är Guds vilja: det goda och välbehagliga och fullkomliga [vad som är hans fullständiga önskan, vilja, plan och syfte] (Rom 12:1-2 SKB).

Fasta och bön leder till att *vår själ*, det vill säga vårt tanke- och känsloliv, *stillar ner sig*. Detta kan vara mycket avgörande i pressande, stressande och prövande situationer då våra känslor många gånger kan spela oss ett spratt och fienden kanske skjuter mörka, negativa, frestande pilar in i vårt tankeliv.

Fasta och bön gör att den helige Ande lättare kan *uppenbara Guds ord* i våra hjärtan och hans sanning blir mer tydlig för oss. Genom Ordet lär vi känna vem Gud verkligen är. Det vi kallar för ett *Rhemaord*, ett uppenbarat och levandegjort Guds ord för just dig i din situation, kan lättare uppfattas och erfaras när vi ber och fastar och läser Guds ord. Det är som om Guds Ande och Guds Ord verkar ännu starkare tillsammans i våra hjärtan när vi fastar.

Fasta *gör vårt böneliv rikare*, mer mångsidigt. Vi både inser och får personligen erfara att bön är alltifrån att bara vara tillsammans med Jesus, lyssna till hans röst och tillbe honom till att ikläda sig den andliga vapenutrustningen och strida tillsammans med honom för att hans rike ska utbredas och stå i gapet för andra människor, framför allt de

Fasta är som en "andlig besiktning" där den helige Ande tillåts att syna varje rum i våra hjärtan så vi kan ta itu med de områden i våra liv som inte behagar Gud.

förlorade. Ofta i fasta leder den helige Ande oss att be på olika sätt, allt eftersom vi följer Andens maning och ledning. Låt din fastedag, eller dagar, bli stunder inför Guds ansikte då han i samarbete med sin Ande får leda dig att be och tillbe honom på olika och varierade sätt. Då kommer du få uppleva nya spännande dimensioner i börens värld.

Förvandling och helgelse

Oavsett vilka vi är har vi alla kallelsen att bli förvandlade och helgade:

Gud har inte kallat oss till orenhet utan till ett liv i helgelse
(1 Tess 4:7).

Målet är att bli mer och mer lika Jesus, så vi mer och mer kan representera honom till vår omvärld. Det grekiska ordet för helgelse är *bagiasmos* och betyder också rening. Det vi behöver renas och helgas ifrån är främst den här världens inflytande och vårt eget köttets lustar och impulser. Fasta gör att *vi renas och vårt kött och dess begär tyglas* och den här *världen förlorar sitt inflytande* på oss.

Många gånger rullar livet på i en hastighet likt Tysklands Autobahn. Den höga hastigheten gör det svårt att hinna se vårt egentliga andliga tillstånd och gör det samtidigt lätt för fienden att smyga in med både det ena och det andra. Fasta och bön ger den helige Ande tid och möjlighet att kunna *uppenbara vårt sanna, andliga tillstånd*, vilket förhoppningsvis resulterar i brutenhet, förkrosselse, omvändelse och ett förvandlat liv. Fasta är som en ”andlig besiktning” där den helige Ande tillåts att syna varje rum i våra hjärtan så vi kan ta itu med de områden i våra liv som inte

behagar Gud. Vid flera tillfällen har just detta verk skett med oss. Trots vår dagliga gemenskap med Jesus i bön och Ordet kan ändå småsaker ha smugit sig in i våra liv som inte behagar Gud. Först då, efter att vi ödmjukat oss genom fasta och bön, kunde Guds ljus lysa tillräckligt starkt över våra liv så att vi kunde se den ”smuts” som slunkit in. Den ”andliga besiktning” är inte en jobbig upplevelse som vi drar oss för utan tvärtom en fantastisk upplevelse, då den leder till sann omvändelse, rening och korrigerings som gör att vi enklare kan gå framåt och frimodigt tjäna Herren.

Förbereder och utrustar till tjänst

Efesierbrevets fjärde kapitel berättar för oss att tjänstegåvornas uppgift är att *”utrusta de heliga till att utföra sin tjänst”* (Ef 4:12). Därmed kan vi vara införstådda med att var och en av oss har en tjänst, ett uppdrag Herren har kallat oss att utföra och slutföra här på jorden. Allt vi gör och någonsin kommer att göra för Guds rike börjar många gånger med ett unikt möte med Herren, där vi erfar honom på ett speciellt sätt, hör hans tilltal eller kanske där han visar saker för oss. I Jeremia hör vi Guds längtan att vilja dela med sig till sina älskade barn:

Ropa till mig, så vill jag svara dig och låta dig höra om stora och ofattbara ting som du inte känner till (Jer 33:3).

Fasta är som ett rop från våra hjärtan efter det som ligger på Guds hjärta och fungerar ofta som en *förlösande faktor när det gäller att få visioner, drömmar eller vidare steg* i våra unika kallelser. Att skriva den här boken är bara ett bland åtskilliga tilltal som vi personligen har upplevt när vi har varit inne i en tid av fasta och bön.

Regelbunden fasta gör också att *den helige Andes smörjelse kan flöda mer genom våra liv*. Guds oljeskålar i himlen, som Sakarja beskriver i kapitel fyra, sinar aldrig och är lika fyllda av himmelsk kraft och genom att vi böjer oss inför Herren renas vi och blir öppna kanaler för hans olja. Det som många gånger hindrar oss, tankar, känslor, synd, tveivel, fruktan och otro etc, tynar bort och ersätts med tro så vi kan gå framåt och tjäna Herren med glädje. Åtskilliga gånger har vi erfarit hur den helige Andes smörjelse verkat i och genom oss på starkare sätt som ett direkt resultat efter en fasteperiod. Guds Andes smörjelse kommer flöda mer och upplevas mer påtaglig i ditt liv efter att du har fastat.

Auktoritet

Gud är allsmäktig och regerar över allt och alla och vi är skapade till hans avbild. Redan från början skapades vi människor för att råda över jorden (1 Mos 1:26). Den auktoritet människan förlorade i och med syndafallet vann Jesus tillbaka på korset. Han sitter nu *"över alla furstar och väldigheter, makter och herradömen, ja, över alla namn som kan nämnas inte bara i denna tidsålder utan också i den kommande"* och *"han har uppväckt oss med honom och satt oss med honom i den himmelska världen, i Kristus Jesus"* (Ef 1:21, 2:6). Positionen över, eller som Kärnbibeln uttrycker det *"högt över"*, alla makter och väldigheter har ingenting med oss att göra men har allt med Jesus att göra. Han vann en evig seger åt oss och återupprättade inte bara relationen med Gud utan allt som vi förlorat till vår ärkefiende djävulen.

Fasta ger oss auktoritet i andevärlden.

Trots Jesus fullkomliga seger är fortfarande djävulen den här världens härskare. Han har laglig rätt att härja fritt i icke troendes liv och kommer göra sitt yttersta för att också göra det i kristnas liv. Där behöver vi sätta stopp! Fasta är ett vapen i slaget mot djävulen och hans demoner. Fasta *ger oss auktoritet i andevärlden*. När vi böjt oss inför Skaparen av universum kan vi frimodigt komma med makt och myndighet och befälla mörker och demoner av olika slag att lämna:

Underordna er därför Gud [ställ er frivilligt och på en gång under hans befäl] – stå emot (ta ställning i fastbet mot) djävulen, så ska han (kommer han att) fly från er (Jak 4:7 SKB).

När vi var nya i vår tjänst och precis flyttat till Indien för att testa våra vingar som missionärer, tänkte djävulen att han hade sin chans att förgöra alla våra drömmar. Vi var unga, oerfarna och väldigt ensamma. Vi hade endast en kontakt nere i Indien som skulle visa sig vara en varg i fårakläder. Det skulle behövas ett eget kapitel för att berätta om allt denna man gjorde i det fördolda och utsatte oss för både i ord och handling, men kortfattat kan vi säga att han var riktigt otäck, agerade som en översittare och tog varje tillfälle att trycka ner och förstöra. Mot slutet av denna period i Indien ledde Gud oss in i vår första sju-dagarsfasta. Det var mycket Gud visade och som vi fick uppleva under denna vecka, men det vi vill lyfta fram här är vad som skedde när vi en dag under fastan gick hem till vår indiska kontakt. Han visste inte om att vi fått reda på allt mörker han höll på med och visste inte heller om att vi fastade. Från det att han öppnade dörren tills vi gick hem igen var hans beteende mot oss raka motsatsen mot vad

*Fasta resulterar i en personlig
väckelse i vårt eget liv och gör oss
till kanaler för väckelse till andra*

det brukade. Han var osäker, underkuvad, ångerfull och till och med mjuk. Vi upplevde påtagligt hur vi var över och inte under och hur fastan gav oss auktoritet, inte över honom som människa, men över den andemakt som verkat så starkt i och genom honom. Auktoriteten vi får och kan verka i, som kommer av fasta och bön, var en viktig lärdom vi fick med oss från denna tid som vi allt sedan dess har haft stor användning av.

Genombrott och befrielse

En pappa kommer vid ett tillfälle till Jesus och vädjar för sin son som hade en stum ande. Bedrövat säger han:

*Jag bad dina lärjungar driva ut den, men de kunde inte
(Mark 9:18).*

Jesus blir upprörd och tillrättavisar deras otro sen befäl-
ler han den onde anden att lämna pojken och han blir fri.
Efter denna, för lärjungarna något pinsamma, incident
frågar de Jesus varför de inte kunde driva ut den, varpå
han svarar dem:

*Den här sorten kan inte drivas ut på annat sätt än genom bön
och fasta (Mark 9:29 SKB).*

Tydligare än så kan det inte bli. Fasta är ofta avgörande

när det gäller *befrielse från onda andar, frestelser, syndiga vanor och demoniska fästen*. Om ingenting annat fungerar för att vi själva eller någon annan i vår närhet ska bli fri, testa fasta. Starka demoniska bojor och fästen kan oftast inte brytas utan bön och fasta. Vi brukar uppmuntra alla som sitter fast i olika syndiga vanor, beroenden och destruktiva tankemönster att avskilja tre dagar i bön och fasta och bekänna synder och deklarerera Jesu blod till befrielse och frihet. Ofta hjälper en tredagars fasta, om inte, fortsatt med en ny fasteperiod tills du upplever total frihet.

Andeutgjutelse, eld och väckelse

Hela denna boks syfte är att skapa en längtan efter ett liv i fasta och bön för att få se en andeutgjutelse, Guds eld och väckelse över vårt land på nytt. Genom hela Gamla Testamentet ser vi hur elden föll på offret. I 2 Krönikeboken läser vi:

När Salomo hade slutat sin bön kom eld ner från himlen och förtärde brännoffret och slaktoffren, och HERRENS härlighet uppfyllde huset. Prästerna kunde inte gå in i HERRENS hus, eftersom HERRENS härlighet uppfyllde HERRENS hus (2 Krön 7:1-2).

Också idag behövs det ett "offer" för att Guds eld på nytt ska kunna falla. Det offret vi idag kan ge är att *"frambära era kroppar som ett levande och beligt offer som behagar Gud"* (Rom 12:1) och precis som vi nämnt tidigare är ett av de mest påtagliga sätten att göra detta på att fasta.

Fasta är också något som håller oss brinnande för Jesus. Det är som *syre för den helige Andes eld i våra liv*. Det gör att

elden brinner renare, klarare och starkare inom oss. Fasta resulterar i en *personlig väckelse i vårt eget liv* och gör oss till kanaler för väckelse till andra:

Då alla Israels barn såg hur elden kom ner och såg HERRENS härlighet över huset, föll de ner på den stenlagda gården med ansiktena mot marken och tillbad HERREN och tackade HERREN, därför att han är god och därför att hans nåd varar i evighet (2 Krön 7:3).

Även om vårt land idag är torrt, invaderat av ”gräshoppor”, fyllt av synd och sjukdom, både andligt, själsligt och fysiskt, finns det en gudomlig väg att gå för att råda bot på den nedåtgående spiralen:

men mitt folk, som är uppkallat efter mitt namn, ödmjucar sig och ber och söker mitt ansikte och omvänder sig från sina onda vägar, då vill jag böra det från himlen och förlåta deras synd och skaffa läkedom åt deras land (2 Krön 7:14).

Både Bibeln och väckelsehistorien talar sitt klara språk: *ett andligt uppvaknande, andeutgjutelse och läkedom* för en stad eller ett helt land har alltid föregåtts av fasta med bön, omvändelse och syndabekännelse. Fasta och bön, tror vi, är det som kan få vårt land Sverige att få uppleva en ny andeutgjutelse och ännu en väckelsetid.

Hälsosammare liv

Det sista vi vill nämna, vilket vi mer utförligt tar upp i nästa kapitel, är att fasta många gånger kan leda till att man *blir bättre eller helt frisk från infektioner, inflammationer, och*

många andra krämpor och sjukdomar. Då kroppen får vila från matsmältning ges den helt enkelt möjlighet till ”reparation och lagning”. Dessutom ger regelbunden fasta en *sundare relation till mat*. Både när det gäller att äta för mycket (vilket gäller de flesta av oss) och när det gäller att äta för lite eller slarva med vårt matintag. Det är bra för oss alla att ibland få släppa allt fokus på mat och ge den tid vi tar till planering, inhandling, tillagning av maten samt diskning till att söka Herren istället.

KAPITEL 7

Vår kropp är skapad för fasta

Flera har förmodligen funderat på hur fasta påverkar vår fysiska kropp, framför allt när det gäller längre fastor. Alla som har testat att fasta har nog åtminstone någon (om inte varje) gång känt av både trötthet, huvudvärk och att hjärnan går lite i slowmotion. Kan det då verkligen vara sunt att fortsätta dag in och dag ut och hur ska vi göra som älskar att träna? Går det ens att kombinera fasta och träning? Tär det inte på och bryter ner kroppen att gå på "tom tank"? Ärligt talat, om det så skulle vara fallet, skulle vi personligen ändå fasta av den enkla anledningen att Gud har sagt det i sitt ord. Men sanningen är faktiskt tvärtom. Vår kropp är skapad för fasta, något vi kortfattat vill behandla i det här kapitlet. Vi har under många år haft ett intresse för hälsa och informationen i det här kapitlet är hämtad från många olika böcker och artiklar om träning, hälsa och fasta samt från både våra egna och andras erfarenheter av fastans påverkan på vår fysiska kropp. Och visst vore det väl konstigt om inte han som skapat oss också skulle veta vad som är bäst för vår fysiska kropp. Fördelarna för vår fysiska kropp är inte fokus men det inspirerar, iallafall oss, ännu mer att fasta. Vem vill inte satsa på något som hjälper och renar både ande, själ och kropp?

Det var bättre förr

Även om fasta (eller detox som det många gånger kallas i hälsosammanhang) på senare tid har blivit ett alltmer vanligt förekommande begrepp och fenomen i svenskens liv, är det inget nytt påfund. Enkelt beskrivet kan man säga att fasta i stort sett handlar om att gå tillbaka till hur vi levde och åt förr. På jägarstenåldern hade man varken tid eller tillgång till att äta frukost, mellanmål, lunch, mel-

Visst vore det väl konstigt om inte han som skapat oss också skulle veta vad som är bäst för vår fysiska kropp.

lanmål och kvällsmat utan åt snarare när det fanns föda. Detta innebär att man (även om det många gånger var ofrivilligt) hade regelbunden fasta.

Människan har precis som djuren visat sig ha en naturlig förmåga att anpassa sig till fasta, beroende på tillgången till föda som kan skifta över tid. Det är dels därför som kroppen har sina naturliga energidepåer. Fasta är alltså inget onaturligt för kroppen, då detta förr var ett sätt att klara sig under svårare tider eftersom det periodvis var brist på föda. Detta är helt enkelt en fantastisk förmåga vår kropp har och har skapats med. Vad den dock inte är skapad för är den överkonsumtion och det frosseri av mat såväl som gifter av olika slag (medvetet eller omedvetet) som människor har och får i sig världen över. Statistik visar att denna överkonsumtion dessutom ökar hela tiden. Fram till nyligen åt de flesta i Sverige 3–4 måltider under en dag fördelat på ungefär tio timmar: frukost, lunch, middag och kanske en lättare kvällsmat, som sedan följdes av 12–14 timmar utan att äta. Man åt inte mellan måltiderna och små-åt inte heller framför TV:n på kvällen (någon som känner sig träffad?). Övervikt och diabetes typ 2 var långt ifrån så vanliga som de är idag. Idag däremot, med konstant tillgång till mer eller mindre onyttig mat, är det lätt

gjort att småäta dygnet runt, vilket många också gör. En del bara för att det är gott, andra använder mat och sötsaker som en tröst. Och vi äter inte bara oftare, utan också mer. Kroppen får därmed inte ordentligt med tid att varken ta hand om all den mat som den ständigt matas med eller att "reparera" kroppens olika delar på det sätt som den faktiskt är skapt att kunna göra, om den inte ständigt är upptagen med matsmältning.

Vad sker i kroppen när vi fastar?

Kroppens främsta bränslen är glukos (blodsocker) och fett. Glukos är mer lättanvänt för kroppen, finns det tillgängligt väljer kroppen alltid denna typ av bränsle i första hand. Efter en måltid ökar nivån glukos i blodet vilket stimulerar bildningen av hormonet insulin. Detta är en normal och behövlig process då insulinets uppgift är att hjälpa glukosen in i våra muskler och vår hjärna så glukosen kan användas som bränsle. Om man äter ofta kommer kroppen att inta ett läge av energilagring, först och främst i våra muskler och vår lever, men när den lagringen är full börjar kroppen i stället lagra överskottet i fettdepåer.

När man fastar går kroppen över till konsumtion av vad som redan är lagrat. Först och främst tar den det lättillgängliga glykogenet som finns lagrat i levern men efter cirka två-tre dygn, när glykogenet är slut, börjar kroppen också ta av våra fettdepåer. När kroppen genom fasta går över till denna konsumtion producerar kroppen mindre insulin. Insulin är också det som triggat våra hungerkänslor, inte främst för att vi faktiskt behöver mat utan för att kroppen är van att få mat vid vissa mattider. När insulinnivån sjunker får kroppen en signal om att förbränna lag-

rad energi, det vill säga fett. Regelbunden fasta lär därför kroppen att använda sig av dess fettreserver, vilket också medför att blodsockret stabiliseras. Inte konstigt att en av de senaste dieterna är 5:2 metoden, det vill säga där man äter som vanligt fem dagar i veckan och fastar två.

Vilka hälsofördelar kan fasta leda till?

Det vi skriver om nedan är saker fasta *kan* leda till, dietister och hälsocoacher samt viss forskning visar på det, men det finns förstås inga garantier på exakt vad som sker i våra kroppar, då alla är och reagerar olika. Det vi ändå kan summera nedanstående information med är att för de allra flesta är det hälsosamt att fasta.

Den första, och kanske även största, vinsten för kroppen när vi fastar, om det så bara är 12-14 timmar (dvs en dag), är att den får en naturlig möjlighet till *vila och återbämtning*. Då kan kroppen i stället använda den energi som går åt till matsmältningen till att göra annan nytta.

Den andra hälsofördelen är att fasta i de allra flesta fall leder till *viktning*. Detta är givetvis inte orsaken till att man fastar eller att vi skriver denna bok, men för de flesta av oss kan det ses som en bonus. Man brukar räkna med att man i snitt minskar i vikt ca 0,5 kg/dag. Oavsett vilken den exakta siffran för viktning är (vilken förstås är olika för olika människor), motverkar fasta övervikt som i sin tur ofta orsaker hälsoproblem. Kroppen behöver energi för att fungera och när den inte får regelbunden påfyllnad av energi (dvs mat), tas då denna från kroppens naturliga depåer av fett. Att bli av med övervikt kan i sin tur göra att man också blir av med sjukdomar som har

orsakats av övervikten. Dessutom känner man sig lättare och piggare när man inte behöver bära runt på extrakiln. Som vi ser det behöver vi vara pigga, fyllda av kraft och energi för att kunna tjäna Herren fullt ut. Ingen av oss vill att våra kroppar ska stjäla utan snarare hjälpa oss när vi löper våra lopp för Herren.

Det tredje är något som japanen Yoshinori Ohsumi 2016 tilldelades Nobelpriset för sin framgångsrika forskning om, nämligen *autofagi*. Auto betyder *själv* och fagi betyder *äta*. Autofagi innebär alltså att "kroppen äter sig själv". Varför är detta något positivt? Jo, när man fastar kan kroppen till och med äta energi från defekta celler som ligger i vårt tarmsystem. Under en fasteperiod kan det helt enkelt ske en "städning" av dåligt cellmaterial, vilket leder till en friskare, renare och piggare kropp.

Viss forskning har visat sig att fasta också hjälper kroppen att *rensa ut toxiner* (gifter och slaggprodukter) som finns lagrade i kroppen. Kroppens avgiftningssystem består av lever, njurar och lungor. Om de hela tiden får jobba på högvarv (genom stress, dålig sömn och för mycket dålig kost) hinner de helt enkelt inte med sitt jobb och slaggprodukter som vanligtvis lämnar kroppen lagras i stället. Om kroppen är full av slaggprodukter blir man till exempel lättare förkyld, får oftare huvudvärk och kan känna sig lite allmänt hängig. Genom fasta töms och rensas tarmarna, men fastan kan också hjälpa till att ta bort toxiner som lagrats i fettvävnad och bindväv. Det är när toxiner lämnar kroppen som man ofta upplever en dipp i fastan, man känner sig trött och kan ofta få huvudvärk. Men efter denna dipp upplever de flesta hur energin stegrar och man känner sig

mycket piggare igen. Vi kan bara stryka under detta. För oss sker ofta denna fysiska dipp och sen då också lyftet kring dag tre eller fyra.

Till sist vill vi bara kort nämna att personligen har vi flertalet gånger gått in i fasteperioder lite halvkrassliga och förkylda, men efter några dagars fasta har all förkylning och dess symptom helt försvunnit. Dessutom har vi så gott som varje gång, när vi satt i gång med löpningen igen efter en fasteperiod, upplevt förnyad energi och kraft. Flera vänner till oss som brottas med tuffare sjukdomar, till exempel reumatism, vittnar om samma sak; under och efter fasteperioder har deras sjukdomssymptom reducerats. Vi har också hört förkunnare, som fastat längre perioder, berätta att de helt blivit av med astma och allergi. Det som kan ske i vår fysiska kropp under eller efter en tid av fasta är underbart, men det är förstås ingen garanti och som sagt inte heller anledningen till att vi fastar. Vi avstår från mat för andliga syften. Allt övrigt som sker är en underbar bonus.

KAPITEL 8

Dags att sätta i gång!

När ämnet *fasta* kommer på tal, och framför allt när man har bestämt sig för att göra det (vilket är vår förhoppning att du har gjort nu), dyker ofta en rad praktiska följdfrågor upp: *Hur gör man? Hur förbereder man sig? Vad får man äta och dricka? Hur länge ska man fasta?* Innan vi gör ett försök att svara på alla dessa frågor vill vi återigen påminna om att den viktigaste frågan att svara på är: *Varför ska man fasta?* Vi tänker inte återupprepa allt vi skrivit om i tidigare kapitel, du kan själv gå tillbaka och läsa om, men vi vill att du har svaret på denna viktiga frågeställning, vilket handlar om att ha rätt motiv och inställning, i minnet både när du förbereder dig och när du genomför själva fastan. Vet om att oavsett hur länge du fastar, vad du väljer att dricka eller hur du upplever fastedagarna, innebär din fasta att du konkret ödmjukar dig inför Gud, du väljer att göra hans vilja och han kommer definitivt att välsigna dig på ett eller annat sätt för det.

Hur förbereder man sig?

Den viktigaste förberedelsen man kan göra inför en tid av fasta är att *fatta ett beslut* att inte bryta oavsett vad. En fasta kan upplevas otroligt olika där det ibland bara är ljuvligt, andra gånger mest kamp. Då är den mentala förberedelsen och att man fattat ett beslut oerhört viktigt. Betyder det att vi aldrig har brutit en fasta? Tyvärr inte. Vi har brutit många gånger, något vi inte är stolta över. Alla dessa tillfällen har vi ärligt talat bara gett efter för köttet. Vi har låtit magen ta över och bestämma. Vi har gått på lögnen fienden garanterat kommer med varje gång, nämligen: ”Hjälper det verkligen att inte äta? Ni ser väl ingen skillnad eller får några genombrott ändå?” Men vi har genomfört och fullbordad betydligt fler fastor än vi

*Fatta ett beslut, stå fast vid det
och påminn dig själv varför du
fastar.*

har brutit. Även de gångerna har vi hört vår mage och vår kropp skrika och fiendens lögnar har varit lika högljudda, men skillnaden är att vi låtit vår ande vara herre över vårt kött och vår kropp och låtit vårt beslut stå fast. Alla gånger vi brutit har vi ångrat oss otroligt mycket. Alla gånger vi fullbordat våra fastor har vi känt en enorm glädje och tillfredsställelse. Så fatta ett beslut, stå fast vid det och påminn dig själv varför du fastar.

Ibland talar Gud till oss att vi ska fasta för något speciellt och då börjar vi förstås i ren lydnad på en gång. Men de allra flesta gånger vi fastar planerar vi in det i vår kalender i god tid. Detta för att inget annat ska kunna komma i vägen för vår fasta. Utan undantag har vi, när vi bokat in en längre fasta i kalendern, blivit bortbjudna på mat och kalas av alla dess slag just dessa datum. Men då är det bara att säga nej. Så en viktig förberedelse vi uppmuntrar till är att *planera och skriv in fastan i din kalender*. När man planerar in den i god tid är det också lättare att lägga den då man inte jobbar som mest utan har tid till att söka Gud, be och tillbringa mer tid i Ordet än vad man brukar.

Om man ska fasta en eller kanske tre dagar, behövs ingen *nedtrappning* eller *upptrappning* med vad man äter, men ska man fasta en längre tid rekommenderar vi att man tänker lite på vad man äter dagarna precis innan fastetiden och

Fasta är något man vänjer sig vid och tränar sig i.

att man inte äter vanlig storlek på portionerna eller tungt kött precis efteråt. Efter tjugo år på missionsfältet har vi magar som plåtburkar som tål det mesta, så för oss har mat före eller efter en fasta aldrig inneburit några problem. Exakt hur du ska trappa ner och sedan upp är individuellt och beroende av hur just din mage fungerar och reagerar. Du får helt enkelt pröva dig fram.

Sista förberedelsen som är bra att göra innan man börjar fasta är att *köpa hem* den *dryck* du planerat att dricka. Det är alltid en frestelse att behöva åka till affären när man fastar. Det finns några bra färdiga fastepaket man kan beställa på nätet. Två omtyckta fastepaket, som vi testat och rekommenderar för alltifrån nybörjare till vana fastare som planerar att fasta tre till sju dagar, är *Nyform* och *Ledins fastepaket*. Då får du både juicer, te och ett schema som är enkelt att följa.

Vad får man äta och dricka?

Vad man får äta och dricka är kanske den vanligaste frågan vi får gällande fasta. Svaret är att fasta innebär att man *fri-villigt avstår från mat för andliga syften*, med andra ord finns det inga regler för vad man får eller inte får äta eller dricka. Personligen har vi aldrig fastnat för det man brukar kalla för Danielsfasta, där man främst äter frukt och grönt, eller som Daniel själv uttrycker det: *"Jag åt ingen god mat"* (Dan 10:3). Syftet med att avskilja tid till fasta och bön är att fo-

kus ska ligga på att be och läsa Ordet och alltså inte på mat, vilket vi fortfarande tycker att det gör när man fortfarande äter frukt och grönt. Fördelen med fasta är att all den tid man annars lägger på att planera, handla, laga och äta mat kan man lägga på att vara tillsammans med Herren. Personligen upplever vi, när vi börjar komma in på dag tre och fyra, också så mycket mer av Gud när vi inte äter någonting alls utan bara dricker. Vi är övertygade om att alla kan fasta, om det så bara är en kortare tid, en måltid, en dag, på bara dryck. Med det sagt vill vi ändå poängtera att Bibeln är klar med att det Daniel gjorde också var en typ av fasta.

Så vad ska man dricka och hur ofta? Svaret på den frågan är väldigt individuell, men det finns vissa generella råd. För det första är det viktigt att få i sig *vatten*. Vi kan klara oss väldigt länge utan mat, men inte utan vatten. Vattnet hjälper dig att skölja rent kroppen från slagg och gifter och ger också kroppen en tillfredställelse när den inte får mat. Man kan helt enkelt lura kroppen när den känner hunger (vilket, som vi skrev i kapitel 7, inte egentligen är ett behov av mat) genom att dricka lite extra vatten på de tider man brukar äta. Vissa föredrar att fasta på bara vatten, men detta är något vi personligen (fortfarande) inte har gjort och kan därför inte heller skriva så mycket om. Vi brukar köpa hem och dricka främst rena *grönsaksjuicer* såsom morots-, rödbets- och tomatjuice som vi sedan späder ut med vatten. Med rena menar vi att de ska vara av riktiga grönsaker, inte koncentrat eller med tillsatt socker eller liknande. Vi dricker också lite ren *fruktjuice*, men försöker vara lite försiktiga med detta då frukt alltid innehåller ganska mycket fruktsocker, vilket lätt kan få blodsockret att snabbt stiga.

Låt dina fastor bli varierande och andeledda och inte något lagiskt mönster av måsten, krav eller prestation.

Utöver vatten och juice dricker vi mycket *te*. Vi föredrar nyttiga ekologiska örtteer, gröna och röda teer, men det är upp till var och en. Det varma teet hjälper också till att skölja rent kroppen, tillfredsställer och värmer samt, då man ber och kanske lovsjunger mycket, bevarar rösten och stämbanden.

Vid längre fasteperioder (sju dagar eller längre) kan det vara bra att också få i sig lite fett och salt, vilket *buljong* är en perfekt lösning på. Värm lite buljong och drick en gång om dagen antingen i lite vatten eller i lite grönsaksjuice. En kombination som vi uppskattar är uppvärmd tomatjuice tillsammans med buljong.

Till sist kommer vi till den frågan alla svenskar behöver få svar på: Får man dricka kaffe? Ja, det är okej att dricka *kaffe* (puh). Återigen handlar det inte om exakt vad du dricker eller inte, motivet är att söka Herren. Kaffe hjälper många (författarna inkluderat) att be mer och uthålligt. Varför ta bort ett vinnande koncept? Men, man måste tänka på att kroppen och framför allt magen är känsligare för koffein när maten tas bort så det kan vara bra att minska på mängden. Vi brukar halvera mängden kaffe under fasta, framför allt under längre perioder. Och vill man ta bort även kaffet när man fastar går det förstås lika bra.

Hur länge ska man fasta?

Då nu definitionen och innebörden av fasta har nämnts mer än en gång, behöver vi inte ännu en gång ta upp det här. Därför blir svaret på frågan hur länge man ska fasta att det är *upp till var och en*. Huvudsaken är inte hur länge, utan att du väljer att göra det. Hellre en dag än att din veckas fasta aldrig blir av. Om du aldrig har fastat tidigare så börja med en dag, eller kanske bara en måltid. Fasta är *något man vänjer sig vid och tränar sig i*. Vi gillar att avskilja *en dag i fasta* varje vecka, främst för att stilla ner oss och stänga av allting annat och bara söka Herren. Hebreerbrevet 12:2 uppmanar oss att för att kunna löpa våra lopp uthålligt för Herren behöver vi *"hålla blicken fäst på Jesus"*. Innebörden av grekiskan som används här är inte bara att se på Jesus utan också att medvetet vända bort blicken från allt annat som kan distrahera. Kolosserbrevet uppmanar oss: *"Tänk på det som är där ovan, inte på det som är på jorden"* (Kol 3:2), och att avskilja om det så bara är en dag i fasta och bön kan verkligen hjälpa oss att rikta om vår blick på det som verkligen betyder något.

När du har testat att fasta en dag kan du förlänga till tre dagar, sedan till en vecka. *Låt den helige Ande leda dig*. Vi har ofta upplevt Herrens maning att fasta både sju, tio och fjorton dagar vid olika tillfällen, och då vi i lydnad gjort detta har vi upplevt underbara bönesvar och genombrott. Återigen, låt dina fastor bli varierande och andeledda och inte något lagiskt mönster av måsten, krav eller prestation. Fråga Herren i din bönekammare hur du skall planera och genomföra din nästa fasta.

Personligen tycker vi att fastan verkligen börjar kännas eller verka kring dag tre eller fyra. Som löpare skulle vi

beskriva det som att vi kommer in i ”Runners high”, det vill säga vi upplever att vi kan fortsätta hur länge som helst. Ibland kanske Gud har manat dig att gå in i en viss längd eller typ av fasta och då följer du det. För övrigt handlar det egentligen bara om din längtan och hunger efter Gud och det han har. Som avslutning på denna fråga vill vi dock poängtera att vi aldrig får hamna i vare sig lagiskhet eller attityden att ju längre vi fastar desto bättre kristna är vi. Fasta handlar aldrig om oss, utan om Herren och hans rike och att vi gör det, oavsett hur kort eller lång tid, för att vi vill se och uppleva mer av honom både i våra personliga liv och i vårt land.

Ska man berätta för sin omgivning?

Många kan tycka det är lite svårt att fasta av just den anledningen att man tänker att man ska hålla det hemligt. Bibelstället som då citeras är ifrån Matteus kapitel 6, där det står:

När ni fastar, se inte så dystra ut som hycklarna. De vanställer sina ansikten för att visa människor att de fastar. Amen säger jag er: De har fått ut sin lön. Nej, när du fastar, smörj ditt huvud och tvätta ditt ansikte, så att människor inte ser att du fastar, utan endast din Fader som är i det fördolda. Då skall din Fader, som ser i det fördolda, belöna dig (Matt 6:16-18).

Men för att kunna förstå vad detta betyder behöver vi också läsa det Jesus säger några verser tidigare (vilket också gäller när vi ger och ber):

Akta er för att utföra goda gärningar för att människor skall se er. Då får ni ingen lön hos er Fader i himlen (Matt 6:1).

Vad vi än gör så gäller denna uppmaning att inte göra det "för att människor ska se". Åter igen handlar det om vårt bakomliggande motiv, något som kanske många gånger endast Herren och vi själva vet om. Det är okej att berätta för några vänner eller kanske arbetskamrater att man fastar om detta underlättar frågorna varför man inte äter ihop med dem eller varför man kanske drar sig undan på lunchen.

Det också okej, eller till och med bra, att berätta för sina barn att man fastar och varför man gör det. Fasta är något man behöver hålla hemligt för dem utan tvärtom uppmantrar vi till att visa på att du är en förälder som tror på och lever i fasta. När barnen blir lite större kan de vara med dig. Det är helt okej även för ett växande barn eller en ungdom att hoppa över en måltid eller en hel dag av måltider.

En tredje anledning till att berätta om sitt fasteliv är, precis som vi gör i denna bok, i inspirations- och undervisningssyfte. Vi har hört allt för lite om fasta och bön från svenska talarstolar och ledare. Det är alltid både viktigt

Direkt när vi bestämmer oss för att fasta och be kommer den helige Ande, bönen Ande, att bistå oss med både hjälp, inspiration och kraft.

och behövt med exempel man kan följa och ta rygga på. Med vetskapen om att du har rätt motiv vill vi uppmuntra dig att dela med dig av dina erfarenheter av fasta och bön till andra. Vi har märkt att när vi på senare tid har börjat tala och undervisa mer om detta har fler kommit i gång och andra kommit tillbaka till ett liv i regelbunden fasta och bön. Precis vad vi tror att vårt land behöver.

Du gör det inte i egen kraft

Även om det är bra att få svar på vissa frågor och ta hjälp av några konkreta, praktiska råd, vill vi som avslutning på både detta kapitel och denna bok ännu en gång trycka på att fasta är en andlig företeelse och disciplin som vi inte gör i egen kraft. För det första, om stridsängeln Mikael från första dagen Daniel bestämde sig för att fasta stred för honom, kan också vi räkna med att vi sätter änglar i rörelse för att utföra Guds verk. För det andra, när vi ödmjukar oss genom att fasta ställer vi oss på Guds sida och som Paulus så bra uttrycker det:

Är Gud för oss, vem kan då vara emot oss? (Rom 8:31).

För det tredje, direkt när vi bestämmer oss för att fasta och be kommer den helige Ande, börens Ande, att bistå oss med både hjälp, inspiration och kraft.

Är det slut nu? Nej, det är nu det börjar. Ett spännande, förvandlade och betydelsefullt liv i fasta och bön. Nu är det dags att sätta i gång!

Fasta & Bön

Genom bön och fasta finns det en ovärderlig, andlig och himmelsk dimension att upptäcka av det kristna livet. Bön och fasta stillar våra sinnen så vi tydligt kan höra Herrens röst, det är som syre för vår andliga eld och gör att vi kan bli och förbli brinnande för Gud och det är två viktiga vapen Herren gett oss att använda för att bryta ner fiendens fästen och sätta människor fria.

I boken tar Marcus och Hanna oss med på en spännande resa om fastans betydelse genom både Gamla och Nya Testamentet, väckelsehistorien och deras personliga liv och tjänst. De tar bland annat upp och förklarar vad biblisk fasta innebär, inspirerar med vilka välsignelser den leder till och ger konkreta tips på hur man kan förbereda sig inför och genomföra den.

Marcus och Hannas önskan är att varje troende ska upptäcka, eller kanske återupptäcka, denna viktiga men tyvärr många gånger bortglömda nyckel. De är övertygade om att fasta och bön leder till en personlig väckelse vilket i sin tur kan leda till den nationella väckelse vårt land så väl behöver.



MARCUS OCH HANNA BLOOM bor i Sävsjö och tillsammans leder de missionsorganisationen Good News To All People, vars fokus är att nå onådade människor med evangelium. Utöver sin missionskallelse brinner de för att Sverige på nytt ska få uppleva en andeutgjutelse som leder till en sista väckelse innan Jesus kommer tillbaka.

STÖD VÅRT
MISSIONSARBETE
MED EN GÅVA
SWISH 123 350 0709
BG 5827-2550



WWW.GNTAP.ORG