# Skall man fasta?

Spara som PDF

## Fråga:

Hejsan! Jag undrar lite över det här med fasta. Har fastan en andlig betydelse på "något" sätt..? Blir man mera skärpt på något sätt, eller är det kanske ett sätt att ödmjuka sig inför Gud? Jag vet inte, därför frågar jag. Mvh//

## Svar:

Hej!

Guds folk, judarna hade bud om att de skulle fasta, men jag anser inte att dessa bud gäller oss kristna. Det finns inget direkt påbud om att vi måste fasta. Slår man upp alla ställen i Bibeln där ordet "fasta" finns med, så ser man att detta vanligen är kopplat till att någon kände en djup nöd, och då var fastan en naturlig sak. Maten smakade inte. Man ville varken roa sig eller äta. Det var bön och tårar inför Herren som gällde, osv.

Precis så tror jag att en sann fasta skall vara. Den skall vara sprungen ur sann nöd. Vi kristna är ju kallade att "vandra i anden". Det här är något som betyder mer och mer för mig. Att vandra i anden är motsatsen till att följa metoder och religiösa ritual. Det är att vara ledd av Gud och göra saker så som Guds Ande leder oss till (naturligt utan att bekymra oss). Därför kan vi handla olika från gång till gång när vi vandrar i anden. Det här är också att vandra i barnaskapet inför Gud. Vi gör som vår Pappa leder oss att göra. Inte som traditioner, metoder eller ritual påbjuder.

I Bibeln kan man även se att Gud värderar ödmjukhet och barmhärtighet mycket högre än fasta.

> Jes 58:5-6: "Skulle detta vara en sådan fasta som jag vill ha, en dag då människan ödmjukar 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? Nej, detta är den fasta jag vill ha: Lossa orättfärdiga bojor, lös okets band, släpp de förtryckta fria, bryt sönder

> alla ok,"

Så fasta får inte bli något som skall imponera på Gud eller människor, för det fungerar inte. Det funkar inte heller om man lever i olydnad och uppror mot Guds Ord. Men känner man en äkta och djup nöd för något, eller en ånger över synd, och fastan kommer naturligt, då tror jag att det är helt rätt. Man kan se lite av detta i det Jesus sa.

> Matt 6:16: "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."

Här ser man att en äkta fasta, som inte är en metod eller handlar om att imponera, faktiskt kan ha ett värde inför Gud. Men jag tror vi får vara vaksamma på oss själva så att vi inte skall försöka "betala" Gud med en fasta. Den måste vara äkta, i ett tillstånd av sann förkrosselse. Då är det helt naturligt. Sådana stunder har säkert många av oss upplevt.

Ja, det var några tankar.

*/Lennart*