

FASTE **bøn**

og

almisse



ANNE-LISE OG PETER MADSEN

Anne-Lise og Peter Madsen
FASTE, BØN OG ALMISSER

Eftertryk kun tilladt med forfatternes tilladelse.

Tryk: SKANDIA GRAFIK

Forside:

Silkemaling og tegning af BIRGIT SØNDERGAARD

ISBN: 87-89240-28-6

INDHOLD

1. TID TIL FASTE, BØN OG ALMISSER	SIDE	3
2. HVORFOR FASTE?	-	7
3. MOTIVERNE VIGTIGE!	-	10
4. DET NYE TESTAMENTE OG VOR TID	-	16
5. HVAD SKAL VI BEDE OM?	-	21
6. HVOR LÆNGE FASTER MAN?	-	24
7. KROPPENS REAKTIONER	-	26
8. ALMISSER	-	29

1. TID TIL FASTE, BØN OG ALMISSER

Dette lille hæfte er en sammenfatning af den undervisning, vi begge har haft om faste i årenes løb. Vi har i den tid, vi har tjent Herren, ofte praktiseret bøn og faste i kortere eller længere perioder, fordi vi havde nød for vor tjeneste, for Guds værk i de områder, vi var sat i og for mange andre ting.

Men det var først for nylig, vi på en speciel måde følte "hunger" efter at bede og faste for at komme tættere ind i fællesskab med Gud, vor himmelske Far. Og da oplevede vi for første gang, hvilke hemmeligheder og rigdomme der er gemt til os som Guds børn i bøn sammen med faste og offervilje.

Når man hører om bøn og faste, kan nogle af os føle, at "det i hvert fald ikke er noget for mig, og det kan jeg slet ikke klare!" Så giver man op på forhånd og overlader emnet om faste til andre, der i vore øjne har bedre tid og mere udholdenhed.

Men man skal ikke lade sig afskrække, når der tales om bøn, faste og almisser. Det er en del af vor gudsyndelse ifølge Jesu undervisning. Vi kan være med til at bede, - og vi vil også gerne ofre af vore midler til de fattige, men fasten er vi bange for.

Men har man prøvet at faste i nogle kortere perioder med den rette indstilling og de rette motiver, bliver man så begejstret over virkningerne, at man får lyst til at gøre det oftere. Det kræver imidlertid, at man sætter sig godt ind i emnet, inden man begynder at faste.

I tidligere tiders kristendom var det almindeligt, at man fastede og råbte til Gud, når man var i sorg og nød. Men i vor tid er emnet om faste ofte blevet åndeliggjort og forsømt.

Både i Det gamle og Det nye Testamente tales der meget om denne vigtige side af gudslivet - fasten, som betyder

"at lade være med at spise". Hvis vi vil opleve svar på bøn, som de fik det på Bibelens tid, må vi også dyrke Gud, som de gjorde det dengang.

Den Onde, og måske også vor egen magelighed, "vort kød", vil hindre os i at opleve den frigørelse, lægedom og kraft, der er til os i denne del af kristenlivet.

Man kan få den tanke, at det er farligt og skadeligt at faste, men netop det modsatte er tilfældet. Når man faster med fornuft, hvilket vi senere skal komme ind på, er fasten i høj grad medvirkende til lægedom og større legemlig kraft. Det har vi i sandhed oplevet!

Herren ønsker, at vi skal have det godt både til ånd, sjæl og legeme. Derfor vil Han aldrig give os en undervisning, der skader os på nogen måde!

I vor tid dyrkes kroppen af mange mennesker. Man går utrolig meget op i, hvad der er godt for legemet, så man ofte glemmer at tænke på det indre menneskes behov. I-midlertid hænger ånd, sjæl og legeme så tæt sammen, at det, vi gør med vore legemer, i høj grad har indvirkning på vort indre menneske.

Dette ved Djævelen.

Han vil gerne have os til at dyrke vore legemer, så vi bliver selvoptagne, forfængelige og egoistiske. Og skridt for skridt indtager han også dermed vor sjæl og ånd, hvis ikke vi omvender os til Gud, den Almægtige. Guds ord taler meget om, at vi skal give vore legemer som et helligt offer til Herren. Det er vor åndelige gudsdyrkelse!

Gennem dette oplever vi en sindsforvandling og lærer Guds vilje at kende, det gode, velbehagelige og fuldkomne. (Rom. 12)

Ordet lærer os også gudsfrygt med nøjsomhed, at give afkald på vort eget for at kunne hjælpe andre.

En af de mest fantastiske ting, Paulus underviser os om, er, at vi, som har givet vore hjerter til Jesus Kristus, er ET TEMPEL FOR HELLIGANDEN!

Alene af den grund bør vi overgive vore legemer til Gud i dyb ærefrygt for Helligånden, som Gud i sin store nåde har givet os.

I den vestlige verden lever vi i overflod og mange steder i frådseri og selvtilfredsstillelse. Vi vil nyde livet og skal hele tiden finde på mere spændende mad, underholdning og lignende.

Det er derfor blevet en meget alvorlig sag for os personligt, at vi må gå foran som Guds tjenere og indvie os til bøn og faste samt hjælpe dem, der mangler mad og lider nød på anden måde.

Nogle af vore venner fra vore nystartede menigheder var med i en fasteperiode, vi havde for nylig. Da de oplevede, hvilken kraft der var i faste og bøn, bad de os om at give en koncentreret undervisning på skrift om emnet, så flere kunne få del i velsignelserne og også vide, hvordan man faster og beder og får et rigt udbytte af det, uden at kroppen lider under det.

Derfor benytter vi nogle dage under vor missionsrejse i Kenya til at skrive vore tanker ned.

Her i Afrika er nøden så stor, og behovet for faste og bøn har trængt sig så hårdt på, at vi har besluttet at bruge en uge her til at søge Herren for landets fremtid, inden vi rejser hjem.

Vi føler også et stort ansvar for Danmark. Der er stor usikkerhed og utryghed blandt danskerne, når det gælder vor fremtid indenfor EF.

Israel står også overfor store beslutninger under fredsforhandlingerne med araberne, så der er i sandhed brug for, at vi kristne mobiliserer os og søger Gud af hele hjertet i ydmyghed og beder for de lande og områder, Han har givet os ansvar for.

Undervisningen her er meget kortfattet og koncentreret, da vi gerne vil, at den enkelte troende læser selv fordyber sig i Ordet og gennemtænker, hvad han eller hun skal gøre. Det er vigtigt, at den enkelte

af os selv føler trang til at søge Herren i faste og bøn og ikke føler, at det er pres fra andre. Det er nøden for een eller flere ting, som må drive os til indvielse og til at søge Guds vilje.

De skriftsteder, vi nævner i løbet af undervisningen, vil være gode at læse og studere under en fastetid. Det vil give en dobbelt lyst til at søge Herren, og troen vil vokse, når man læser Ordet sammen med bøn og faste. Vi ser i disse ord fra Bibelen, hvordan troskæmperne, som var mennesker ligesom du og jeg, fik sejr og kraft og oplevede en større fylde af Guds Ånd.

I Bjergprædikenen taler Jesus om både faste, bøn og almisser i samme undervisning, og vi har selv oplevet, at der er en nøje sammenhæng i disse tre emner. Derfor vil vi tage emnet om almisser med som en afslutning på vor undervisning i dette hæfte.

Vi håber og beder om, at det, vi skriver her under bøn, må blive til hjælp for mange, der ønsker at indvie sig til Gud og tjene Ham i den alvorlige tid, vi lever i.

Vi tror nemlig, at efterhånden, som mørket bliver tættere over vor jord, jo mere vil Guds herlighed blive åbenbaret over dem, der ønsker at indvie sig til at være Jesu Kristi brud.

Vi føler også, at alle kristne ledere har et særligt ansvar i denne tid. Ved at gå foran og anbefale enkeltpersoner samt grupper og menigheder at indvie sig i bøn og faste for at komme nærmere Herren og opleve Hans kraft, vil vi komme til at opleve vidunderlige ting i Danmark, som er kommet så langt bort fra at være et kristent land.

2. HVORFOR FASTE?

Gud lærte israelitterne, at de skulle overholde hviledagen, og at de med jævne mellemrum skulle faste og indvie sig til Ham.

Disse love gav Gud ikke til sit folk for at straffe dem eller holde dem nede, men tværtimod vidste Han, som har skabt mennesket, at vi har behov for hvile, og at Han lettere kan tale til os, når vi ikke er så opfyldte af de daglige sysler og har maverne fulde.

Når vi spiser almindeligt i løbet af en dag, har alle vore indre organer fuldt op at gøre med at fordøje maden, vi spiser, og dette er helt naturlige funktioner, som Gud i sin store visdom har skabt.

Samtidig har Han givet os en helt naturlig hvile- og fastetid, mens vi sover.

Hvis vi ville spise vor aftensmad ved 18-tiden, og siden afholde os fra noget spiseligt til morgenmaden står på bordet, ville vi have en fast, sund fastepause hvert døgn.

Vi har ofte undret os over, at vore afrikanske venner kan overleve med et eller højst to måltider i døgnet, men de er faktisk sundere og mere vitale på mange måder, end vi andre!

Hvis vi afholder os fra at fylde vore maver en dag eller to, vil vi spare megen tid, som vi ellers bruger på indkøb, madlavning, opvask o.lign., og der vil blive mere overskud i kroppen til at tænke, læse Ordet og lytte til Helligånden, som bor i os.

For at kunne fungere som sunde, lykkelige mennesker, har vi behov for at være sammen med Herren og kende Hans vilje.

Da Jesus vandrede sammen med sine disciple her på jorden, sørgede Han for dem både åndeligt og materielt:

Var de sultne, bispiste Han dem.
Skulle der betales skat, skaffede Han penge til det.
Var de syge, helbredte Han dem.
Blev der diskussioner med farisæerne om disciplenes opførsel, forsvarede Han dem.
Var de bekymrede for fremtiden, underviste Han dem.
Var der uvejr, så de var ved at omkomme, bød Han vind og hav at være stille, og naturkræfterne adlød Ham, så disciplene faldt til ro.
Var der besatte eller syge, de ikke kunne hjælpe, kom Han til og gjorde undergerninger, så de syge og besatte blev udfriet.
Da nogle af Johannes' disciple engang spurgte Jesus, hvorfor Hans disciple ikke fastede, sådan som farisæerne og Johannes' disciple gjorde, svarede Jesus: "Kan brudesvendene sørge, så længe brudgommen er hos dem? Men der skal komme dage, da brudgommen er taget fra dem, og da skal de faste." Matt. 9: 14-15.
Når Han var sammen med dem og sørgede for alle deres behov, behøvede de ikke at faste.

I samme svar til Johannes' disciple taler Jesus om, at man ikke kan fylde ny vin på gamle lædersække, for da vil de gamle, stive sække sprække, når den nye vin arbejder. Men hvis man kommer ung vin på nye lædersække, så bevares både vinen og sækkene.

Indtil Jesu komme havde jøderne fulgt loven og fastet, ofte som en ceremoni eller et ritual uden at tænke så meget over, hvad Gud fra begyndelsen havde ment med fasten, men Jesus kom med en helt ny tid, hvor det gamle var forbi, og fasten skulle praktiseres i hengivenhed og kærlighed til Gud. Det var i sandhed "ny vin".

Hvis man faster og beder, men forbliver i sine stive, gamle former og ikke er villig til fornyelse, er det omsonst at faste.

Til gengæld oplever man at blive fornyet, frisk og glad,

hvis man lægger alle gamle meninger og fordomme ned ved korset og bliver som et lille, nyfødt barn, der er helt åben for, hvad Gud vil gøre. Da bliver man selv bevaret, og det, Gud giver en, bliver også bevaret i hjertedybet og arklæjder som en stadig kraft i ens indre.

Vor brudgom er ikke længere hos os legemligt, og vi vandrer helt og holdent i tro. Derfor har vi brug for at faste.

Vor verden er mere ond, splittet og forvirret end nogensinde, og alle sande kristne ved, at det lakker mod enden.

Gud siger til Daniel om endetiden i Dan.12:1:

"- en trængselstid kommer, som hidtil ikke har haft sin mage, så længe der var folkeslag til. Men på den tid skal dit folk frelses, alle, der er optegnede i bogen." Og vers 10: " Mange skal sigtes, renses og lutres, men de gudløse handler gudløst, og ingen af de gudløse skal forstå, men det skal de forstandige."

Vi tror, denne tid kommer over os med hast. Alt tyder på det. Og NU må vi, hver enkelt af os, vælge, om vi vil være forstandige eller gudløse.

Vil vi gå ind i renselsen? Vil vi tillade, at Guds And lutrer og sigter os, så alt vort eget bliver brændt eller sigtet bort, så Guds vilje sker og Hans rige kommer?

Vil vi give afkald på mad en tid og på ting eller vaner for at indvie os til Herren?

Vil vi sørge og græde over vor ufrelste slægt og råbe til Gud i tryglende bøn for at få vore kære med til Himlen? Har vi en sådan nød for vore menigheder, fordi vi ser for lidt af Guds kærlighed og kraft i funktion, at vi sammen i menighederne vil tage tid til at lade alt andet komme i anden række for at søge Guds ansigt i enhed og bøn, indtil vi ser Jesus Kristus åbenbaret og herliggjort midt iblandt os?

Tiden er nu til at udråbe faste for os alle som enkeltpersoner og som små eller store grupper i

menighederne. Det er, Gud være lovet, begyndt at ske flere steder i vort land.

Vor brudgom kommer snart, og tiden op til et bryllup kræver forberedelse, renhed, kærlighed, udholdenhed og kraft!

Men det er vigtigt, at vi ved, hvordan vi skal faste, både når det gælder vore legemer, og når det gælder at få åndelige resultater.

Vi har selv fået mange nyttige oplysninger, når det gælder den legemlige side af fasten, både gennem venner og læger, der har erfaringer på området, og også gennem det, vi selv har erfaret.

Den åndelige side af fasten giver Guds ord os rigelig undervisning om, og nogle af eksemplerne fra Bibelen vil vi tage med her som en rettesnor for os, enten vi faster kort eller lang tid, og enten vi faster helt eller delvist.

Den legemlige side af fasten vil vi også tage med, da den er meget vigtig.

Men først skal vi forstå hensigten med faste.

3. MOTIVERNE VIGTIGE!

Det er ikke selve fasten eller årsagen til fasten, der er det vigtigste.

Mange mennesker faster, selv om de ikke er kristne. Indenfor de store verdensreligioner faster man meget, og farisæerne og andre kunne faste uden at opnå de resultater, Gud kunne give dem i forbindelse med fasten. Fasten og bønnerne indenfor enhver religion kan være en lov eller en del af et religiøst ritual, og det bevæger ikke Guds hjerte.

Man kan godt faste som en religiøs ceremoni og opnå

resultater, men da er det enten gennem ens egen stærke vilje eller ved afgudernes hjælp, man får resultater. Derfor kan man også opnå både mirakler, undere og tegn indenfor andre religioner, og Guds ord siger, at vi ikke skal lade os vildlede af dette!

Forretningsfolk og politikere og andre i vigtige stillinger ved, at der hænder visse ting under en faste, som gør, at man med sin viljes kraft kan få ting til at ske, ikke ved Guds kraft, men ved en stærk koncentration i tanker og sind.

Vi hører også om folk, der vil gennemtvinge deres vilje under pression og går ind i en sultestrejke.

Det er vigtigt, vi ser i Ordet, hvad meningen med faste og bøn er for os som Guds børn, så vi ikke faster forgæves eller prøver at gennemtvinge vor egen vilje eller styrke vort ego!

I DET GAMLE TESTAMENTE

udråbte man faste for hele folket, når der var nød eller fare på færde. Der var også enkeltpersoner, der fastede, og vi ser, at den største årsag til faste var sorg over tingenes tilstand og nød for folkets fremtid. Det lå dybt i hjerterne på profeterne, at Guds vilje kom til at ske med Hans udvalgte folk, jøderne, og når disse gamle troskæmper så, at det gik den gale vej med folket, sørgede, græd og bad de, for at Gud skulle forbarme sig og gribe ind.

Gud kunne sagtens gøre tingene selv, men det mærkelige er, at vi ser gennem hele Skriften, at Han, den Almægtige, samarbejder med mennesker, og er der ingen, der vil stille sig til rådighed som Hans medarbejdere, gør Han ikke noget. Han søger og søger for at finde bare EEN, der vil stille sig i gabet til værn for folket og landet.

Prøv at læse Ezekiels bog kap. 22, og du vil se, at Gud sørgede og harmedes sådan over sit folk, både

menighed, præster, fyrster og alle i landet, at Han ville lade sin vrede komme ud over hele folket og straffe dem hårdt.

Men så står der i vers 30, at Han søgte EEN, som ville bygge en mur og stille sig i gabet til værn for landet, så Han ikke blev nødt til at tilintetgøre det, men Han fandt ingen!

Derfor er det så vigtigt, at vi lærer at lytte til Gud og samarbejde med Ham, ikke blot som en stor flok, men at sagen om bøn og faste kommer tæt ind på den enkelte af os og stiller os på valg.

Gud har brug for enkeltpersoner, og Han har brug for menigheder, små eller store, der vil stille sig til rådighed for Ham med de rette motiver.

Vi vil ganske kort nævne nogle eksempler fra Det gamle Testamente, hvor der blev fastet. Vi kan lære utrolig meget af at tage tid til at læse grundigt om dette:

1. Sam.7:3-12. Her var motiverne, at man angrede sine synder og bekendte dem i ydmyghed indfor Gud. Filisterne var over Israels folk og ville overvinde dem, hvis ikke der skete et under. Da gav Samuel dem en opskrift på sejr:

"Hvis I vil omvende eder til Herren af hele eders hjerte, skil eder så af med de fremmede guder og Astarterne; vend eders hu til Herren og dyrk ham alene, så vil han fri eder af filisternes hånd!"

Læs selv videre og se, hvad Gud gjorde!

De samme principper gælder i dag!

Nehemias' bog fortæller, at da Nehemias forstod, hvor dårligt det stod til med Guds stad, Jerusalem, og hele folket, græd og sørgede han, og han begyndte at bede og faste og tryglede Gud om nåde.

Men han nøjedes ikke med det! Han gjorde noget ved det! Gud gav ham mod og tro gennem hans bøn og faste,

så han blev et stærkt redskab i Guds hånd til at genopbygge Jerusalems mure.

Vi ser her en mand, en leder, som fik hele folket med i arbejdet og fuldførte det med stor visdom.

Læs hele Nehemias' bog, hvis du går ind i en bøn- og fastetid, og din tro vil blive styrket!

Ester, en almindelig lille jødepige, blev udvalgt af Gud til at gå i bøn og faste for sit folk, og hun blev fyldt med visdom og kundskab om, hvordan hun skulle hjælpe jøderne.

Der er et meget stærkt talende ord, også til dig og mig, i Est.4: 13-14, som viser os alvoren i at unddrage sig, når Gud kalder til tjeneste. Ester nølede med at gøre noget, da hendes folk var i nød. Hun var bange for kongen og sit eget liv. Da sendte Mordokaj bud til hende med ordene:

"Tro ikke, at du af alle jøder skal undslippe, fordi du er i kongens hus! Nej, dersom du virkelig tier ved denne lejlighed, så kommer der andetsteds fra hjælp og redning til jøderne. Men du og din slægt skal omkomme. Hvem ved, om det ikke netop er for sligt tilfældes skyld, at du er kommet til kongelig værdighed!"

Da vågnede Ester og sammenkaldte til 3 dages bøn og faste for hele folket, og hun gik ind til kongen med stor nød på sit hjerte med ordene: "-skal jeg omkomme, så lad mig da omkomme!"

I Jonas' bog læser vi om, at da Nineve fik budskabet om, at deres store synd havde gjort Gud så vred, at Han ville tilintetgøre byen, gik kongen foran med at klæde sig i sæk og aske, og han udråbte over hele landet, at både folk og kvæg skulle faste. Alle i landet, stor og lille, rig og fattig, skulle ydmyge sig og opløfte et vældigt skrig til Gud, om Han dog ville forbarme sig og tilgive dem deres mange synder.

Vi ved, Gud hørte dem og tilgav, og denne beretning må

åbne vore øjne og give os tro for at råbe til Gud også for vort land, og vi må tro, at Gud også vil se i nåde til os. Men vi ser her, at de helt klare motiver må være: SORG over synden, YDMYGELSE og SYNDSBEKENDELSE indfor Gud, og SELVERKENDELSE, hvor vi alle indser og handler som små mennesker, enten man er konge eller menigmand, så Gud kan komme over os med nåde!

I Ezras bog 8 ser vi, at der blev fastet og bedt til ydmygelse for Guds åsyn, og der står i vers 22:
"Vor Guds hånd er over alle, der søger ham, og hjælper dem, men hans vælde og vrede kommer over alle dem, der forlader ham."

I Esajas 58 læser vi om, at der blev fastet og råbt til Gud om hjælp, men Himlen var lukket for folket. De klagede og jamrede og spurgte Gud, hvorfor Han dog ikke svarede dem, når de sådan spægede sig og gav afkald på alt i faste og bøn.

Men her ser vi, at det ikke er fasten og bønnerne i sig selv, der udvirker Guds velsignelse og kraft, men det er motiverne, der rører ved Guds hjerte!

Vi vil senere komme tilbage til dette kapitel, da vi her finder så mange hemmeligheder ved bøn og faste med de rette motiver, at vi bør studere dette kapitel nøjere.

I Zakarias 7 er der også en meget fantastisk lektie at lære om bøn og faste med de rette motiver, og vi ser her, at vi kan faste og bede med mellemrum i årevis uden at få svar.

Gud venter på, at vi skal OMVENDE OS i ydmyghed og oprigtighed. Vi skal fælde redelig dom, vise miskundhed og barmhjertighed mod hverandre, tage os af de svage og nødlidende og ikke tænke ondt i vore hjerter imod hverandre. Ellers er vor møje forgæves!

Har vi ikke alle brug for at omvende os og begynde

forfra som nyfødte børn, der higer efter at gøre vor himmelske Fars vilje?

Daniels bog giver os nok nogle af de stærkeste og mest lærerige beretninger, når det gælder bøn og faste.

For os er Daniel et billede på menigheden og på, hvordan vi bør stå for Guds ansigt uanset omstændighederne.

Når du beslutter dig til en tid i bøn og faste, vil en gennemlæsning af Daniels bog vise dig, hvordan man faster med de rette motiver og får store resultater ud af det.

Daniel blev styrket i prøvelser og havde et så tæt samfund med Gud, at han kunne modtage store åbenbaringer om de ting, der ville ske med jøderne og med hele verden op til vor tid.

Motiverne for vor faste må være, som der står i Zak. 7:5, at vi gør det for Guds skyld! Han skal herliggøres igennem det, vi gør, og Hans hellige vilje skal ske.

Gud ser i løndom, og Han kender vore motiver og vil lønne os ud fra disse.

Vi må også forstå, at faste ikke gør os fortjent til noget.

Vi kan ikke sige:

"Gud, når jeg nu faster for dig, så skal du gøre det og det for mig. Det må jeg have fortjent efter sådan en forsagelse!"

Vi handler ikke med Gud. Men når Han ser hjertets oprigtighed og ydmyghed, lønner Han os.

Vi forandrer dybest set ikke Guds hjerte, når vi faster, men det er os, der bliver forvandlede, så vi kan bede på den rette måde efter Guds vilje. Gud er god, og Han elsker os og vil gerne hjælpe os. Det er vore hjerter, der trænger til at kende Hans ord og løfter, Hans kærlighed og omsorg for os.

Vi trænger til at lære at aflægge "vort kød" og være villige til at tage korset op og følge Ham.

Joel 2:12 opfordrer os til at vende om til Herren af

ganske hjerte, med faste, gråd og klage.

I Det gamle Testamente klædte man sig ofte i sæk og aske, når man fastede. Det var et tegn på sorg og ydmygelse. Man viste på denne måde, at man søgte bod og bad Gud om forsoning. Man omvendte sig i sæk og aske.

4. DET NYE TESTAMENTE OG VOR TID

Mange ting forandredes, fra Det gamle Testaments tid, til Jesus kom og gav os kærlighedens budskab om Guds vilje og væsen.

Al den undervisning, Jesus gav, gjaldt for disciplene og de første kristne, men den gælder også for os i dag. Vi lever i den samme vidunderlige nådetid, som de første kristne gjorde, og vi kan forvente, de samme ting vil ske for os i dag, som skete for de første kristne. Men vi må leve nøje efter den undervisning, de fik af Jesus. Jesus, Guds Søn, gik igennem en fyrre dages faste, inden Han gik ud i Andens kraft med sin mægtige tjeneste.

I de fyrre dage og nætter gennemgik Han alle de fristelser, som også vi kommer ud for. Og Han sejrede over Djævelen, halleluja! (Matt.4:1-11).

I Matt.5, 6 og 7 giver Jesus os i den såkaldte Bjergprædiken den bedste undervisning, man kan få, om, hvordan man skal leve et lykkeligt og sejrende kristenliv.

Denne prædiken er ligeså relevant i dag, som den var for dem, der dengang lyttede til Jesu ord.

I kapitel 6 lærer Jesus os de tre store hemmeligheder om almisser, bøn og faste, og Han udtrykker sig så kort og præcist i et sprog, som ikke kan misforstås, at det kan

praktiseres af alle, der oprigtigt ønsker at følge Jesu lære:

1. Vi skal øve retfærdighed.
2. Dette skal ske med de rigtige motiver, så vi ikke søger menneskers ære. Gør vi det for at blive æret af mennesker, har vi i samme stund fået vor løn for gerningerne.
3. De retfærdige gerninger, vi gør, skal gøres i løndom for vor himmelske Faders skyld, så vil Han lønne os!
4. Disse retfærdige gerninger består i:
 - a.- at give almisser,
 - b.- at bede,
 - c.- at faste.

Jesus taler om disse tre ting som grundpiller i den troendes liv. Han tager det som en selvfølge, at vi gør disse ting.

Det var en selvfølge for de første kristne, da de plejede at gøre disse ting ud fra den gammeltestamentlige undervisning. Men nu var forskellen, at Jesus ville have fjernet de stivnede former, så disciplene virkelig gjorde deres retfærdige gerninger ud af et oprigtigt og kærligt hjerte.

Denne undervisning burde være ligeså almindelig i dag, men vi har taget lidt lettere på tingene, og vi tror, det måske er derfor, vi ikke oplever de samme vidunderlige ting, som de første kristne gjorde.

Vi må påny indvie os til at give almisser. D.v.s. at give kærlighedsgaver, udover det vi plejer at give til vore menigheder.

Vi skal lære at bede, som de bad fordem, udholdende og med en stærk tro i vore hjerter. Det er der mange af os, der har praktiseret i mange år, men vi beder om, at det må tage til i styrke og kraft.

Men fasten har vi forsømt.

Nu kalder Herren os ind i det tætte og nære fællesskab med Ham, som fasten giver, når vi praktiserer den ret. Det er tid nu. Det ser vi ved, at Gud kalder mange i vort land, som helt uafhængigt af hinanden føler trang til at gå ind i korte og lange fasteperioder.

Vi er ikke længere tilfredse med at leve et overfladisk kristenliv, hvor vi ikke får bønesvar. Vi vil nærmere Herren, og vi vil se, Hans rige komme,- Hans vilje ske på jorden, som den sker i Himmelen!

Vi ser i Det nye Testamente, at der både var kristne, der fastede i løndom, og at der andre gange var enighed i menigheden om at faste og bede intenst for bestemte ting kollektivt.

Når der var ting, man ikke kunne klare eller overvinde, eller når noget så umuligt ud, blev man enige om at faste og bede.

I Apostlenes gerninger 13: 3, ser vi, at hele menigheden fastede og bad, og så talte Helligånden til dem.

Efter denne indvielsestid blev det stadfæstet ved Anden, at Gud havde kaldet Saulus og Barnabas til en bestemt tjeneste.

Efter denne stadfæstelse bad og fastede menigheden igen og sendte derefter de to Herrens tjenere af sted på missionsrejse.

"Da de således var udsendt af Helligånden, drog de af sted --"

Den bøn-og fastetid, menigheden havde haft, bevirkede, at de gerninger, der blev gjort, var ledet af Helligånden.

Den form for udtagelse og udsending af tjenester vil vi gerne ind i igen mere end nogensinde!

I kapitel 14 læser vi, at når Paulus og Barnabas havde prædiket Ordet i de forskellige byer, og der var vundet en flok mennesker for Herren, fastede og bad de for de enkelte menigheder og indsatte ældste.

Derefter drog de videre med det glade budskab og

overlod menighederne til de ledere, der var udtaget gennem bøn og faste.

Når vi læser om Paulus' liv, ser vi, at han ofte fastede og bad. Hans aposteltjeneste gjorde, at han havde stor nød for de mange nye menigheder, og han var ofte misforstået og forfulgt. Men det nære forhold til Kristus gjorde, at han kunne fuldføre sin tjeneste og bevare troen.

RESULTATER:

TVIVL OG VANTRO FORSVINDER

under bøn og faste. Det er kun Guds Ånd og kraft, der kan virke dette i vore hjerter.

Når troen vokser, kan vi begynde at gøre de samme gerninger, som Jesus og Hans disciple gjorde. Og dette er Guds vilje med os, siger Skriften.

VI FÅR BØNNESVAR

Ved udholdende bøn sammen med faste bliver vi så følsomme for Helligånden, at vi kan bede i overensstemmelse med Guds vilje - og få svar på vore hjerters nødråb!

I Esajas 58 læste vi om, at når vi faster med de forkerte motiver, kan vi faste længe og inderligt uden at få svar fra Gud.

Men fra vers 6 læser vi, at når vi faster efter Guds hjerte, sker der forunderlige ting:

GUDLØSHEDSLÆNKER LØSES

AGETS BAND BLIVER LØSNET

DE KUEDE BLIVER SLUPPET FRI

OG HVERT AG BLIVER SØNDERBRUDT.

Og fra vers 8 får vi 20 herlige løfter ind over vore egne liv:

SOM MORGENRØDEN BRYDER DIT LYS FREM

DINE SÅR LÆGES I HAST

FORAN DIG VANDRER DIN RETFÆRD
HERRENS HERLIGHED SLUTTER TOGET
HERREN SVARER, NÅR DU KALDER
HAN SVARER DIG: "HER ER JEG!"

Så kommer der noget, vi skal gøre, mens vi faster og
beder:

Fjern åget fra din midte!
Hold op at tale ondt og pege fingre!
Ræk den sultne dit brød!
Mæt den vansmægtende sjæl!

DA STRALER DIT LYS FREM I MØRKE
DIT MULM BLIVER SOM MIDDAG
HERREN SKAL ALTID LEDE DIG
HAN MÆTTER DIN SJÆL, HVOR DER ER GOLDT
HAN GIVER DIG NYE KRÆFTER
DU BLIVER SOM EN VANDRIG HAVE
SOM ET RINDENDE VÆLD,
HVOR VANDET ALDRIG SVIGTER
DU BYGGER PÅ ÆLDGAMLE TOMTER
DU REJSER LÆNGST FALDNE MURE
DU KALDES "MURBRUDSBØDER"
GENSKABER AF FARBARE VEJE

Så står der igen noget, vi må lære i vor tid:
Ære Herrens dag! Ikke gå så højt op i det materielle, at
vi glemmer Herrens dag!
Vi skal holde os fra handel og unyttig snak, når Herren
forventer at have fællesskab med os!

DA SKAL DU FRYDES OVER HERREN
DA VIL HAN LADE DIG FÆRDES OVER LANDETS HØJE
DA SKAL DU NYDE DIN FADER JAKOBS EJE
THI HERRENS MUND HAR TALET!

5. HVAD SKAL VI BEDE OM?

Vi har sikkert alle mange ting, vi beder om nu og da, men når man afsætter en speciel tid til faste sammen med bøn, er det godt at være meget målrettet i sine bønner. Skriv op, hvad du har, som ligger særligt tungt på dit hjerte, og du vil senere kunne se, hvornår bønesvaret kommer.

Da vi fornylig havde en faste-og bedeuge i en af vore menigheder, blev vi enige om at have noget helt konkret at bede om hver aften.

Vi bad hver især derhjemme i løbet af dagen, eftersom enhver havde tid til det, men så samledes vi hver aften i menigheden for at bede sammen. Vi oplevede en meget stor velsignelse ved at følge dette program:

Vi startede hver aften med at dele Guds ord. Vi gennemgik Fadervor. (Her kan man også vælge at læse nogle af de skriftsteder, som er nævnt her i hæftet, eller andre ord, der handler om bøn og faste.)

Senere sang vi og priste Gud i lovsang og tilbedelse, og derefter gik vi i bøn. Hver enkelt bad, som Helligånden ledede det, så alle kunne høre og sige Amen til den enkeltes bøn.

Vi oplevede, at Guds Ånd smeltede os sammen på en meget speciel måde, og kærligheden blev udgydt i vore hjerter.

1. dag bad vi hver især for os selv personligt.

Hvis vi har noget uopgjort i vore hjerter, er det vigtigt at bede Jesus om tilgivelse og opleve Hans rensende kraft i det dyrebare blod fra Golgata.

Er der bitterhed eller utilgivelighed i vore hjerter, kan vi ikke forvente bønesvar fra Gud. Det var fantastisk at mærke Guds Ånds nærvær på denne første aften.

2. dag bad vi særligt for vore hjem, for familieliv og

ægteskaber og for vore slægtninge.

3. dag bad vi for vor by. Vi bad for skoler og andre institutioner, for lederne i kommunen og meget andet. Vi har en inderlig længsel efter vækkelse i byen og beder meget om visioner for, hvordan vi kan nå byens befolkning.

4. dag bad vi for hele vort land, vor regering og folketing, vore kirker og kirkeledere, vore sygehuse, børnehaver, skoler, plejehjem og alt andet, Gud mindede os om.

Vi bad også meget for vort lands forhold til Israel, og at Gud påny vil forvandle vort land til et kristent land.

5. dag bad vi særligt for Israel og for vore missionærer og alle missionslandene, Herren mindede os om. Vi bad også for de mange fremmede, der kommer til vort land i denne tid. Det er "missionsmarken", der kommer til os, og vi må give dem Guds ord!

Denne aften fyldte Helligånden os med sådan en fryd og glæde, at vi næsten ikke kunne få afsluttet. Det var meget velsignet.

6. Lørdag holdt vi fri for at være klar til møder, vi skulle til i week-enden.

Vi blev alle enige om, at sådan en uge med faste og bøn er noget, vi vil praktisere igen og igen. Det gav os en meget stærk følelse af Guds nærvær. Flere blev helbredte for svagheder og skrøbeligheder, og andre fik ny kraft til at tjene Herren. Tvivl og vantro måtte vige for glæde og sikkerhed i troen på Jesus Kristus.

Du kan følge det samme mønster, hvis du ikke er sikker på, hvordan du skal få begyndt at faste og bede. Det kan være, du selv eller din menighed har særlige behov,

når det gælder økonomi eller tjenester, der skal komme i funktion. Gud lægger selv en nød på vore hjerter for det, Han vil, vi skal bede for.

Når du ved, at det, du beder om, er i overensstemmelse med Guds vilje, så kan du bede, trygle og råbe til Gud i tro. Han hører, og Han svarer på bøn!

Beder man om noget, der ikke er i overensstemmelse med den overbevisning, Gud har lagt ned i ens hjerte, eller ting, som ikke stemmer med Guds ord, er det uden nytte at bede.

Men man kan prøve sig selv og spørge for eksempel:

"Er det Guds vilje, mine kære skal frelses?"

Ja, der står i 1. Tim.2:4, at Gud vil, alle mennesker skal frelses og komme til erkendelse af sandheden. Altså er det Guds vilje, man skal bede for sine kære og for alle andre menneskers frelse med frimodighed.

Man kan også spørge sig selv:

"Nytter det at bede for vor regering, som tilsyneladende gør så meget, vi ikke er enige i, og de tillader så meget ugudelighed i vort land?"

Ja, der står i 1. Tim. 2:1-3, at vi skal bede for konger og alle i høje stillinger, for at vi må have det godt i vort land.

Er forholdene i vort land, som de er, fordi vi har forsømt at bede nok for vor øvrighed?

Så må vi bede Gud om tilgivelse og begynde at bede og faste, for at tingenes tilstand må forandres i vort land, og Guds velsignelse komme over os.

Vi kan som folket i Nineve bede for at afværge Guds vrede!

Læs de alvorlige ord i Jer. 18: 7-10. og ligeledes om, hvordan Gud vendte situationen i 1. Kong. 21:27-29.

Vi må huske på, at bøn er arbejde!

Der bruges mange timer og kræfter på forskellige aktiviteter både i vore hjem og kirker, men det vigtigste

arbejde, Gud har givet os, er at bede.

Er der særligt alvorlige eller vigtige ting, vi skal bede for, kræves der faste og indvielse, så vi kan høre Guds røst og som Daniel få åbenbaring om, hvad Guds vilje er. Under faste får man særligt lys over Guds ord, og Helligånden viser os, hvad vi skal gøre.

Jesus sagde til sine disciple, at der er specielle ting, som kun kan afhjælpes ved bøn og faste.

Under alle vore bedestunder må vi huske at takke og prise Gud, vor himmelske Fader og Jesus Kristus, som selv går i forbøn for os hos Faderen!

6. HVOR LÆNGE FASTER MAN?

Den enkelte, som beslutter sig for at faste i løndom, må selv i sit indre føle, hvor længe han eller hun skal eller kan faste. Hvis man aldrig har prøvet det før, er det vigtigt, man ikke med det samme går ind i en meget langvarig faste.

I en menighed eller gruppe bliver man indbyrdes enige om, hvor lang tid, man føler, det er nødvendigt. Vi har selv oplevet, at 3, 5 eller 7 dage som fælles faste giver meget velsignede resultater.

Man ser i Bibelen, at der er mange måder at faste på. Nøden, sorgen eller andre behov leder en til, hvor lang fastetiden skal vare, og man føler Guds velbehag ved beslutningen.

Det skal passe sammen med ens kalender og øvrige omstændigheder, så det er vigtigt at planlægge fastetiden med omtanke.

Profetinden Anna, som vi læser om i Lukas 2, tjente Gud med faste og bønner nat og dag, så det må have været en delvis faste, hvor hun blot spiste det allernødvendigste. Johannes Døberen fastede også jævnlige ved at spise en

meget spartansk kost.

Daniels bog fortæller om, at Daniel fastede på flere forskellige måder. Da han og hans venner ikke ville gøre sig urene med kongens mad, levede de af grønsager og vand i 10 dage, og de havde det fortræffeligt bagefter. Vi har selv prøvet en uges faste med grønsager og frugt, og det var en fantastisk uge, hvor vi blev styrkede til ånd, sjæl og legeme.

I Dan. 9 ser vi, at Daniel var i dyb nød for sit land og fastede og bad, lige til han fik bønesvar, og Gud åbenbarede sig for ham.

I Dan. 10:2-3 fastede han i 3 uger ved at afholde sig fra alle lækre spiser, kød og vin. Også da åbenbarede Gud sig for ham. Det var en slags faste, som vi sikkert alle kunne klare at gå ind i!

Normalt drikker man vand, mens man faster, men vi læser 3 steder i Ordet om, at man fastede i 3 dage og 3 nætter uden vådt eller tørt. Men det var under særligt svære eller specielle omstændigheder:

Paulus i Ap.G. 9:9. Ester 4:16. Ezra 9:3-15.

Jesus fastede som før nævnt i 40 dage, og Moses fastede i to perioder af 40 dage uden at spise eller drikke under særligt overnaturlige forhold. 5. Mos.9:9 og 18. 2.Mos. 34:28.

Man kan beslutte sig for at have en fastedag om ugen, hvor man på en særlig måde tager tid til Ordet og bønner.

Mens vi var missionærer i Tanzania, holdt vi i lang tid faste hver fredag eller lørdag for at forberede søndagsmøderne i stilhed. Det var i meget svære tider, og Gud svarede med rige velsignelser og bønesvar.

7. KROPPENS REAKTIONER

Beslutter du dig for eksempel til at faste en uge, kan du regne med følgende reaktioner i din krop:

De første 2-3 dage mærker du almindelig sult. Da er det vigtigt, du tænker på den nød, der har drevet dig til faste og bøn. Tag Ordet og bønnerne som "din mad", og mind dig selv om, at det ikke skal være din krop, der styrer dig. Den skal være din tjener!

Du lærer selvdisciplin gennem dette, og din karakter bliver styrket!

Din krop er et tempel for Helligånden, som bor i dig, og en af Åndens frugter er afholdenhed. Tak Gud for det, og Han vil hjælpe dig. Vi har oplevet ved bøn, at sulten helt forsvandt fra første dag.

Den 2. og 3. dag kan gøre dig lidt fortvivlet, da du måske føler dig helt magtesløs og ynkelig. Plejer du at drikke meget kaffe og the, kan du regne med hovedpine. Andre føler svimmelhed en kort overgang. Nogle får kvalme, og enkelte får feber.

Man kan blive modløs og føle, man er helt uduelig og syndig.

Denne del af fasten kan være den sværeste, da bare den mindste smule bevægelse for nogle kræver en kraftanstrengelse. Derfor skal man helst hvile meget, og man skal minde sig selv om: "Jeg vil faste og bede, men det er Gud, der giver resultaterne! Jeg skal ikke regne med mine følelser eller min legemlige kraft. Gud virker, mens jeg beder!"

Hvad er det, der sker med kroppen?

Der foregår en fantastisk hovedrengøring, hvor urenheder, gift, affaldsstoffer og sygdomme bliver bekæmpet. Dine fordøjelsesorganer hviler sig, og blodet arbejder gennem årerne. Vi har læst flere lægers udsagn

om denne proces, og de er alle enige om, at fasten giver en bedre blodprocent, bedre blodcirkulation og mere energi. Forkalkninger udrenses, og huden bliver renere.

Efter at sanserne har hvilet, og der har været en udrensning, oplever man, at synet og hørelsen er bedre, man kan lugte og smage bedre, og mange oplever, at gigtsmerter og andre sygdomme forsvinder. Dette er blot den legemlige udrensning. Men samtidig minder Helligånden om de ting i ens sind og tanker, der skal renses ud, og det sker kun ved at bede om tilgivelse og renselse i Jesu dyrebare blod.

Nogle oplever søvnløshed i fasteperioden. Det skyldes, at hjernen er overaktiveret, så man skal så vidt muligt have ro og fred, inden man går i seng og helst undgå at sove om dagen.

Man fryser også lettere, mens man faster. Det er også helt naturligt, da stofskiftet er nedsat, når man ingen mad har i maven, så derfor produceres den vanlige varmemængde ikke. Hvis man klæder sig godt på, sker der ikke noget ved det.

Efter 4-5 dage føler man sig fri og glad. Styrken kommer tilbage, og man synes, man kan faste meget længe, når begyndervanskelighederne er overstået.

Har man prøvet sådanne fasteperioder nogle gange, kan man lettere forlænge med flere dage senere, hvis man har behov for det, men man bør holde, når man igen føler sult.

PRAKTISKE RÅD:

Da mange forskellige affaldsstoffer udskilles af kroppen under fasten både gennem mundhulen, svedkirtlerne og huden, kan man tage en lille peppermyntepastil engang imellem, børste tænder ofte og huske at bade grundigt hver dag.

Man skal drikke 1-2 liter vand i døgnet, have let motion hver dag og fylde lungerne med frisk luft under spadsereture. Har man sit arbejde at passe ved siden af, kan det være svært at gennemføre en faste på bare vand, men man mærker bedst selv, hvad man kan klare.

INDEN MAN BEGYNDER FASTEN

er det en god ide at prøve at trappe ned med lækre sager, kager, slik, kaffe, the og andre stimulanser, så maven gradvist bliver vænnet fra disse ting.

Den sidste dag inden fasten skal man få maven tømt ud, så fasten starter på tom mave og tarme, så slipper man for mange kvaler med luft i maven o.l.

Efter en uges faste har man næsten ingen lyst til noget af alt det usunde, der fristede en før, så da har man en chance for at holde vægten nede og blive fri for smertestillende eller stimulerende midler.

Specialist i psykiatri, læge Klara Leivestad, Oslo, skriver følgende advarsel i en folder, hun har skrevet om faste:

"Hel-faste frarådes mennesker med tuberkulose, mavesår, kræft, sukkersyge og leverskader. Mennesker med nervøse lidelser bør ikke gå igang med en langvarig faste, men de kan prøve sig frem en dag eller to.

Tobak kan være livsfarlig under en faste, hvis leveren bliver overbelastet ved udskillelsen af giftstofferne. Men ellers vil fastekuren være den mest effektive og mest smertefrie måde at slutte med tobakken på!"

Når man skal begynde at spise igen

efter en fastetid, behøver man megen selvdisciplin.

Man må aldrig starte med almindelig tung mad, så går maven i baglås.

Begynd med lidt frugtsaft ca. hver tredje time den

første dag.

Derefter kan man begynde med lidt tynd frugtmos eller grønsagssuppe. Derefter tygge et æble eller rå grønsager godt. Så kan man fortsætte lidt senere med youghurt, lidt groft brød, ost og nødder. Man skal vente nogle dage med kødretter. Det tager ca. samme tid at bryde en faste som det antal dage, man har fastet.

Dog er ca. en uges langsom tilvending nok også for dem, der har fastet mere end en uge.

Gigtpatienter bør holde sig fra citrusfrugter såsom citron og appelsin og i stedet spise æbler og bær.

Når fasten er overstået, mærker man en forunderlig frigørelse på alle måder. Man kan bedre bede og få sejr over de ting, der før følte svære. Ja, man kan til tider føle sig så sprængfyldt af energi og glæde, at man får lyst til at vidne for alle mennesker om Jesus Kristus.

Man får mere lyst til at gå ind i en tjeneste i Guds rige, og man oplever, at de åndelige gaver begynder at fungere i ens liv.

Gud skal have hele æren for sit vidunderlige værk gennem bøn og faste!

8. ALMISSER

Jesus underviste om bøn og faste i Bjergprædikenen. Men Han taler allerførst om almisser. Vi taler ikke så meget om dette, men det bør vi begynde at gøre!

Overalt, hvor Jesus gik og forkyndte om Himmeriget, lærte Han også, at man skulle give til de fattige.

Vi ved alle, vi bør være med at give tiende og ofre i menigheden og til forskellige andre opgaver i Guds rige. Men der er en stor hemmelighed i også at give almisser. Det vil sige KÆRLIGHEDSGAVER.

Når du beder, så prøv at lytte til Andens røst i dit

indre, og Han vil fortælle dig, hvem du kan glæde eller hjælpe og opmuntre med en gave.

Der står, at vore almisser stiger op foran Guds trone på samme måde som vore bønner, og Gud husker dem!

Da englen besøgte Kornelius, som ikke var en kristen, men en from og gudfrygtig mand, sagde englen til ham: "Dine bønner og dine almisser er steget op til Gud som et ihukommelsesoffer!" Ap.G.10:2-4.

Derefter sendte Gud på mirakuløs måde Peter til Kornelius' hus med frelsens budskab.

I Ap.9:36 læser vi om Tabita, som også gav mange almisser og gav andre slags gaver til de fattige. Hun døde, men alle dem, der havde modtaget hjælp gennem hende, sendte bud efter Peter. Han kom til i hast og bad for hende, så hun vågnede op igen og blev levende.

Gud ser alt og hører alt, og Han husker vore almisser, som er givet i løndom i kærlighed til Gud og vor næste, og Han vil selv lønne os, står der.

Når vi giver almisser, lægger vi en god grund for den kommende tid, står der i 1. Tim.6:18, og vi kan læse mere om dette i følgende skriftsteder:

Luk.12:32-33. Mat.19:21. Luk.16:9. Ap.G.2:45.

Faste er at give afkald på mad for Guds riges skyld.

At give almisse er at give afkald på nogle af vore midler for at hjælpe andre. Undervisning om dette fylder en stor del af Skriften, så vi må tilbage og studere Ordet og gøre det, Ordet siger.

Vi, som bor i et godt land med rigelig mad og tøj og andre goder, har fået en stor udfordring i de mange fattige i hele verden, som vi hører om.

Den, som giver, han får. Vi tror, Gud vil velsigne enhver, som lærer at give almisser af et glad og kærligt hjerte.

Du kan købe Palmabøger gennem PIONERFORLAGET

Jyllandsgade 46. 6700 Esbjerg. Tlf.75450177

Af Anne-Lise Madsen:

Mirakler i mit liv	kr. 79,-
Kristus og Billedstøtten	kr. 55,-
Den kongelige lov	kr. 50,-
Kvinde, hvorfor græder du?	kr. 90,-
Tilbed Herren, min veninde!	kr. 90,-
Født for at tjene	kr. 70,-

Af Peter Madsen:

Guds Øjsten (på norsk) dansk udsolgt.	kr. 60,-
Er du sikker i din tro?	kr. 60,-

Af Svend Løbner Madsen:

Hurra, jeg er fri!	kr. 29,-
Hvordan bliver jeg fyldt af Helligånden?	kr. 39,-
Hvordan bruger jeg de åndelige gaver?	kr. 70,-

Af Svend Løbner Madsen og Peter Madsen:

Gud er grænseløs	kr. 90,-
------------------	----------

Af Jette Madsen:

Mia, Mads og meget mere (børnebog)	kr. 39,-
------------------------------------	----------



**Anne-Lise og
Peter Madsen
er missionærer
både i Danmark
og i udlandet.**



Dette hæfte er en undervisning om så specielle emner som faste, bøn og almisser.

Bøn kender vi en del til.

Almisser er et gammelt ord, som umiddelbart virker negativt på de fleste af os.

Faste er noget, vi hører om i forbindelse med sultestrejker eller religiøse ritualer, og det er nævnt flere gange i Bibelen.

Men meget få kristne kender til faste og den betydning, fasten har sammen med oprigtig bøn til Gud, vor himmelske Far.

Verden er i nød. Kirkerne trænger til vækkelse og nyt liv.

Derfor søger man i Bibelen efter oplysning og hjælp. Jesus underviste i Bjergprædiken om tre vigtige grundpiller i den enkelte kristnes liv:

Faste, bøn og almisser.

Forfatterne har prøvet at praktisere alle tre ting og fundet, at når de udøves ifølge Jesu undervisning, bringer de resultater, der revolutionerer livet for den enkelte kristne og for menighederne.

Det er imidlertid vigtigt at faste og bøn udøves med fornuftige hensyn til kroppen.

Hæftet er både en praktisk og åndelig undervisning om emnet.