

# Nådens reformation

Meditationerne i denne fastefolder tager udgangspunkt i en bibeltekst og et tema. I år er temaet inspireret af fejringen af 500-året for reformationens start, og Luthers læsning af Romerbrevet. Det handler om nåde!

Luther, reformationens centrale person, var som mange på hans tid plaget af frygten for en retfærdig og vred Gud, der straffede synd og forkæthed. Luther kendte sit eget hjerte og sine egne handlinger og var overbevist om sin skyld over for Gud. Han var også overbevist om, at der var en straf for hans synd. Han var plaget af dødsfrygt, frygt for djævelen og frygt for den straffende Gud.

Men Luther blev sat til at læse Bibelen og det gav ham indsigt og åbenbaring. Særligt læsningen af Romerbrevet fik stor betydning. Luther kom til en ny forståelse af, hvad Guds retfærdighed gik ud på. Luther så, at Gud nok var vred over synden og ikke kunne være sammen med syndige mennesker, men evangeliet var, at Jesus blev sendt som frelser til verden og med hans død på korset betalte han menneskenes straf.

Denne erkendelse og nye åbenbring af Jesus forsonende død på korset, og Guds nådefulde karakter satte Luther fri fra dødsangst og frygt og selvfordømmelse. Det var da Luther opdagede Nåden, at hans hjerte blev frit og reformationens ild fængede.

Også for os, er det frisættende at kende Guds nådefulde karakter. På grund af Jesus, er Gud ikke vendt bort fra os og vores syndighed, men synden er tilgivet og fællesskab med Gud er blevet en åben mulighed. I Jesus er der virkelig frihed og nåde at finde. Ikke på grund af vores fortræffelighed, men alene på grund af Guds nåde.

At kende Guds nåde kræver både tanke og hjerte. Guds godhed åbenbares gennem hans ord, så vi ser og forstår; og i hjertes forbindelse med Gud i bøn og meditation erkender vi sandheden om nådens frisættende kraft. Gennem fastens 40 dage vil vi tage tid til at fordybe os i Guds nåde.

*Af Anne Mie Skak Johanson*

## AF NÅDE ALENE

(Romerbrevet)



## Meditation og bøn Fasten 2017

# Fastetiden

## - en tid til fordybelse

Fastetiden op til påske er en 40 dages forberedelsestid før højtiden. Her kan man afsætte tid og energi til at fordybe sig i livets store spørgsmål.

Fasten kan bruges til fordybelse i troen, og det mest nærliggende er at afsætte mere tid til bøn, bibellæsning og meditation. Den ekstra tid og opmærksomhed opnåes ved at afholde sig fra ting, der ellers tager fokus. Det centrale for al kristen fordybelse er at opleve sig elsket af Gud. Tekster om Guds kærlighed, nåde og barmhjertighed kan derfor ikke læses og mediteres ofte nok.

Særligt meditationer over Bibelens tekster kan være med til at åbne hjertet for Guds tiltale og Guds nærvær. Guds ord har en skabende kraft, og i Guds ord ser vi hvem Gud er.

Uanset om fasten er afholdenhed fra mad eller ønsket om at afsætte mere tid til bøn og meditation, er fasten aldrig en gerning, som i sig selv bringer os tættere på Gud. Men ved at gå ind i fastens afholdenhed kan man skabe et rum og en ro, som gør, at man kommer tættere på sit eget hjerte. Og i den ro kan hjertet blive stille for, hvad Gud vil sige.

### *Brug af fastefolderen:*

Denne fastefolder kan bruges som hjælp til daglig fokusering, eftertænkning, bøn og meditation gennem fastens 40 dage. Brug så meget af indholdet, som du har lyst til og kan forholde dig til. Til hver dag i fasten er der en meditation og en tilhørende bøn. Meditationerne er inspireret af to tekster fra Romerbrevet.

Start hver meditation med at finde et nogenlunde roligt sted og sæt dig ned. Læs teksterne fra Romerbrevet en eller to gange - gerne højt for dig selv. Læs meditationen og tillad dig selv lidt stilhed. Læs og bed dagens bøn og giv igen plads for stilhed. I stilheden kan du åbne dit hjerte for Guds nærvær. Afslut med en kort bøn eller Fadervor. God faste!

*I 1545 beskriver Luther sit religiøse gennembrud i forordet til de latinske skrifter:*

*Da begyndte jeg at forstå "Guds retfærdighed", som den retfærdighed i kraft af hvilken den retfærdige lever ved Guds gave, nemlig ved tro. Det gik op for mig, at betydningen er, at evangeliet åbenbarer Guds retfærdighed i passiv forstand. Det vil altså sige, at Gud i sin barmhjertighed retfærdiggør os ved troen, sådan som der står skrevet: den retfærdige skal leve af tro.*

31. DAG - 31. marts

Meditation: Kristus Jesus er min retfærdighed.

Bøn: I Kristus Jesus er jeg elsket.

32. DAG - 1. april

Meditation: I Kristus Jesus er der frihed.

Bøn: Tak Jesus, i dig er jeg fri.

33. DAG - 2. april

Meditation: I Kristus Jesus er der håb.

Bøn: Herre, tak, fordi du er mit fremtidshåb.

34. DAG - 3. april

Meditation: Livets Ånds lov har sat mig fri.

Bøn: Gud, hjælp mig til at leve i nåden frihed.

35. DAG - 4. april

Meditation: Livets Ånds lov befrier fra synd.

Bøn: Herren Helligånd, hjælp mig til at leve helligt.

36. DAG - 5. april

Meditation: Livets Ånds lov befrier fra død.

Bøn: Herre, tak, at du har sat mig over i livets riget.

37. DAG - 6. april

Meditation: Jesus er Livets Gud.

Bøn: Herren Jesus, tak, at du vandt livet til mig.

38. DAG - 7. april

Meditation: Jesus er dødens overvinder.

Bøn: Herre, tak, at døden ikke har noget magt i mig.

39. DAG - 8. april

Meditation: Jesus er det evige liv.

Bøn: Herren, tak, at du har åbnet himmelen for mig.

40. DAG - 9. april

Meditation: Jesus er værdig al pris og ære.

Bøn: Herre, modtag min tak og lovprisning.

18. DAG - 18. marts

Meditation: Vi gøres retfærdige ufortjent af nåde.

Bøn: Herre, tak, at du kommer mig i møde, der hvor jeg selv er magtesløs.

19. DAG - 19. marts

Meditation: Vi gøres retfærdige ufortjent af nåde.

Bøn: Herre, åben mit hjerte for din frelse.

20. DAG - 20. marts

Meditation: Vi gøres retfærdige ufortjent af nåde.

Bøn: Herre, lær mig at tage imod, uden at ville fortjene mig til noget hos dig.

21. DAG - 21. marts

Meditation: Jesu blod soner for synd.

Bøn: Herre Jesus, tak for friheden ved dit blod.

22. DAG - 22. marts

Meditation: Jesu blod soner for skyld.

Bøn: Herre Jesus, tak for renselsen i dit blod.

23. DAG - 23. marts

Meditation: Jesu blod soner for skam.

Bøn: Herre Jesus, tak for genoprettelsen ved dit blod.

24. DAG - 24. marts

Meditation: Gud, tak, at du bærer over med mig.

Bøn: Herre, tak, at du ikke tilregner mig skyld.

25. DAG - 25. marts

Meditation: Tiden i dag er en nådens tid.

Bøn: Herre, lad mig også i dag søge ind til dit hjerte.

26. DAG - 26. marts

Meditation: I dag viser Herren sin nåde.

Bøn: Herre, hjælp mig til at tage imod din nåde i min hverdag.

27. DAG - 27. marts

Meditation: Nådens tid er lige nu.

Bøn: Herre, hjælp mig til at se på mit liv og min hverdag med dit nådesblik.

28. DAG - 28. marts

Meditation: Der er nåde nok for den, som tror.

Bøn: Herre, fyld mit liv med din nåde.

29. DAG - 29. marts

Meditation: Gud er en nådefuld Gud.

Bøn: Herre, hjælp mig til at se på mig selv med nåde.

30. DAG - 30. marts

Meditation: Der er ingen fordømmelse for den, der er i Kristus Jesus.

Bøn: Herre, tak, at du ikke fordømmer mig.

# Hvordan kan jeg faste?

Jesus fremhæver fasten og opfordrer sine disciple til at faste. Jesus giver dog ingen specifik anvisning på, hvordan man skal faste. Men faste har grundlæggende at gøre med afholdenhed. Her lægges noget til side for at fremme et større formål.

Den strengeste form for faste er den, hvor man ikke må spise eller drikke (eller kun må drikke vand). Det er dog langt fra almindeligt og ikke særligt anbefalelsesværdigt at faste på denne måde i dagevis. Ofte betyder fasten, at man skærer ned på antallet af måltider samt at man holder sig fra bestemte slags fødevarer. Det er også udbredt at faste fra nydelsesmidler som for eksempel alkohol, kager eller slik.

Især i de senere år er fastebegrebet dog blevet udvidet til også at kunne omfatte andre ting end mad og drikke, f.eks at faste fra fjernsyn eller Internet. Også den sociale faste kan være fastens fokus; at man faster fra egne behov, og i stedet hjælper næsten. Det vigtigste er; at når der fastes fra noget, så gives der plads til noget andet.

Før du begynder, er det godt, at finde dit formål med fasten. Samtidig er det vigtigt at finde ud af, hvad du har lyst til at gøre, og hvad du synes, giver mening. Fasten skal ikke være udvendig og hyklerisk, men netop skabe plads til ro, fordybelse og Guds-nærværet.

Når du skal vælge, hvad du vil faste fra, er der mange muligheder:

- Afstå i en periode fra mad eller specifikke madvarer – f.eks kød.
- Afstå fra for eksempel vin, slik, kaffe eller chokolade – altså et nydelsesmiddel.
- Lad din faste være, at du hver dag gør en god gerning mod et andet menneske
- Vælg TV'et fra eller nedsæt forbruget
- Afsæt en fast aften i ugen i fastenperioden til at læse i Bibelen eller i anden opbyggelig litteratur.
- Vælg en energifaste, hvor du skærer ned for dit forbrug af el og elektriske maskiner, vask op i hånden, sluk for lyset, cykl i stedet for at tage bilen osv.

# ... ufortjent gøres vi retfærdige af Guds nåde

*Retfærdighed ved tro på Jesus Kristus  
Romerbrevet kap. 3 vers 21-26*

Men nu er Guds retfærdighed åbenbaret uden lov, bevidnet af loven og profeterne, Guds retfærdighed ved tro på Jesus Kristus for alle, som tror. Der er ingen forskel; for alle har syndet og har mistet herligheden fra Gud, og ufortjent gøres de retfærdige af hans nåde ved forløsningen i Kristus Jesus. Ham gjorde Gud ved hans blod til et sonoffer ved troen for at vise sin retfærdighed, fordi han havde ladet de tidligere syndere ustraffede, dengang han bar over med dem, for i den tid, der nu er inde, at vise sin retfærdighed, så han selv er retfærdig og gør den retfærdig, som tror på Jesus.

*Frihed fra døden  
Romerbrevet kap. 8 vers 1-2*

Så er der da nu ingen fordømmelse for dem, som er i Kristus Jesus. For livets ånds lov har i Kristus Jesus befriet mig fra syndens og dødens lov.

---

*Fasteperioden i denne kalender medtager søndage, sådan at de 40 dage løber fra Askeonsdag til og med Palmesøndag.*

1. DAG - 1. marts

Meditation: Herren, tak for dit ord og for dit nærvær.  
Bøn: Herre, velsign min fastetid og tal dit ord til mig.

2. DAG - 2. marts

Meditation: Herren, du er retfærdig og god.  
Bøn: Herre, hjælp mig til at se dig, som du er.

3. DAG - 3. marts

Meditation: Herren, du åbenbarer din retfærdighed for os mennesker.  
Bøn: Herre, lær mig at kende din sande retfærdighed.

4. DAG - 4. marts

Meditation: Herren du er god, selv i din retfærdighed.  
Bøn: Herre, åbenbar godheden i din retfærdighed for mig.

5. DAG - 5. marts

Meditation: Herren taler til os gennem sit ord.  
Bøn: Herre, lær mig at elske dit ord.

6. DAG - 6. marts

Meditation: Herren gav sit ord, loven og profeterne.  
Bøn: Herre, tak for vidnesbyrdet om din trofasthed.

7. DAG - 7. marts

Meditation: Herren åbenbarer sig selv gennem sit ord.  
Bøn: Herre, fyld mig med dit ord og din sandhed.

8. DAG - 8. marts

Meditation: Troen på Jesus retfærdiggør.  
Bøn: Herre Jesus, tak, at du kom til verden.

9. DAG - 9. marts

Meditation: Troen på Jesus retfærdiggør.  
Bøn: Herre Jesus, tak, at du kom med frelse og redning.

10. DAG - 10. marts

Meditation: Troen på Jesus er for alle.  
Bøn: Herre Jesus, tak, at din retfærdighed er tilgængelig for alle.

11. DAG - 11. marts

Meditation: Jesus er troens centrum.  
Bøn: Herre Jesus, styrk min tro.

12. DAG - 12. marts

Meditation: Alle har vi syndet.  
Bøn: Herre, tilgiv min synd for Jesus Kristi skyld.

13. DAG - 13. marts

Meditation: Alle har vi mistet herligheden fra Gud.  
Bøn: Herre, jeg er dig ikke værd, men kan ikke leve uden dig.

14. DAG - 14. marts

Meditation: Alle har vi mistet herligheden fra Gud.  
Bøn: Herre, skænk mig din nåde og genoprettelse

15. DAG - 15. marts

Meditation: Herren, tak, at du viser nåde mod mig.  
Bøn: Nådefulde Herre, tak, at du kommer mig i møde.

16. DAG - 16. marts

Meditation: Herres nåde er ufortjent.  
Bøn: Tak Herre, at jeg ikke skal fortjene mig til din nåde.

17. DAG - 17. marts

Meditation: Ved Jesu kors er der forløsning.  
Bøn: Tak Herre, for frifindelse og nåde.