

Faste med KFS-gruppen?

For mange af os lugter "faste" lidt af et halvkatolsk levn. Alligevel er der i bibelen masser af mennesker som i perioder beder og faster - Jesus fastede selv i 40 dage, og opfordrer også os til at faste! Så måske er fasten værd at kigge nærmere på?



Af kommunikationsmedarbejder Annie Schjælde Rasmussen

Fem facts om faste

1. Faste er frivillig - og man kan tilpasse den sine egne behov
2. Fasten starter traditionelt på Askeonsdag (17. februar i år) og varer frem til påske.
3. I gamle dage fastede man fra kød. Idag er der måske andre ting, som er mere nærliggende.
4. I kirken over hele verden faster man ofte, når man søger svar fra Gud i vigtige beslutninger.
5. Fasten op til påske er givet for at tune os ind på Jesu død og opstandelse.

Hvorfor faste?

Fasten er givet til os for at vi, ved at give afkald på noget godt, kan få del i noget bedre. Fasten er også en tid hvor vi kan sætte de ting, der distraherer eller fylder vores liv med larm og luksus, på standby, for at dyrke enkeltheden og klarheden. Det kan være godt at faste sammen med nogen, også selvom I ikke faster fra de samme ting. Var det noget med en KFS-gruppe-faste?

Lyn-faste.

Lyder 40 dage uoverskueligt? Læs [her](#) hvordan du kan lave en én-dagsfaste

Faste fra hvad?

De færreste holder helt op med at spise og drikke i fasten (det er heller ikke helt sundt i 40 dage!) men der er maser af andre ting du kan skære ned på, reducere eller måske helt give afkald på i en periode...



Læs mere om faste på www.givdigrig.dk/fastetid eller i Credobogen Ovenlys på faste og forbrug af Ingolf Henoch Pedersen.