

# Hovedformålet med at faste er samvær med Gud

Søren Eriksen er ikke vokset op med bibelundervisning om faste. Han er blevet inspireret til at faste gennem Bibelens beretninger og ved at læse om personer og vækkelser, hvor bøn og faste var central. ”Fastens hovedformål er samvær med Gud. Mit ønske er, at vi som kirke og som enkeltpersoner får del i de løfter, som Gud har knyttet til bibelsk faste.”

Af [Lisbeth Morell Jepsen](#) 15. maj. 2026/20



Søren Eriksen begyndte at faste, da han var midt i fyrrerne, og tilskyndelserne til at faste er blandt andet kommet, når han har læst om andre, som har fastet.

**Søren Eriksen, som er 63 år og en del af Luthersk Mission, forklarer, hvad han forbinder med ordet faste.**

”Faste, som jeg forstår det, er at give afkald på mad, sociale medier og i en vis grad også begrænse socialt samvær. Afkaldets formål er at skabe et rum, hvor jeg på en mere

koncentreret og fokuseret måde søger Gud og hans nærvær.” Søren understreger, at bøn, givertjeneste og faste ikke lægger noget til frelsen. Det er ikke noget, der giver os flere stjerner hos Gud eller noget, vi kan gøre for at imponere ham. Det er en mulighed, som Gud rækker os for at være i samværet med ham.

”For mig er faste ofte forbundet med kamp, og jeg kan ikke altid mærke Guds nærvær, når jeg søger ham i faste og bøn. Men jeg gør det alligevel, fordi der er knyttet løfter til det i Bibelen, og fordi Jesus opfordrer os til det.”

## **Er fasten relevant i dag?**

Søren er meget taknemmelig for sin opvækst i kirke og missionshus i Luthersk Mission, hvor han har fået god undervisning, og hvor Jesus, forsoningen og frelsen i ham har fyldt meget. Når Søren ser tilbage, er der alligevel noget, som han har manglet og savnet. Undervisning om faste og om velsignelserne, som er forbundet med det.

“Jeg tror, at årsagen til den manglende undervisning ligger i en misforstået angst for, at det kunne føre til en form for gerningsretfærdighed. Altså hvor jeg føler, at jeg skal præstere i mit kristenliv i stedet for at hvile i det, Jesus har gjort for mig. Men jeg mener slet ikke, at det ene behøver at udelukke det andet.” Han siger også, at fasten måske er blevet praktiseret, uden at der er blevet talt om det. I Bibelen er der en naturlig diskretion forbundet med at tale om faste. Måske kan det være en del af forklaringen.

Jesus sidestiller i en af sine taler bøn, givertjeneste og faste. Han omtaler det, som en del af den kristnes skjulte liv med Gud. Lagt sammen med Bibelens øvrige skildringer af fasten ser Søren en klar forventning om at faste – det er ikke ubetydeligt i livet med Gud. ”Jesus siger, når I faster. Alligevel tænker jeg det ikke som et påbud, men der ligger for mig at se en forventning, fordi Jesus siger “når” og ikke “hvis”. Jeg læser det som et udtryk for Jesu ønske for os om, at vi får del i fastens velsignelser og løfter.”

## **Der kommer en tid for faste**

Da farisæerne spørger Jesus, hvorfor hans disciple ikke faster, svarer han, at det gør de ikke, fordi de sammen med ham. Jesus omtaler sig selv som brudgommen og disciplene som sine brudesvende. Han siger samtidig, at der kommer en tid, hvor han er taget fra dem, og da skal de faste.

”Det kan ikke siges tydeligere. Da Jesus var sammen med sine disciple på jorden, behøvede de ikke at faste. Men når Jesus var taget fra dem, skulle de faste. Vi lever i den tid nu, hvor Jesus fysisk er taget fra os,” siger Søren og fortsætter: “Ønsker vi at være tro mod Jesu ord, må vi også forholde os til faste, selvom det kan udfordre vores magelighed.” “Kristus sidder nu ved Guds højre hånd, mens vi venter på, at han kommer tilbage for at hente kirken, der er Jesu brud. Lad os gøre, hvad vi kan og har mulighed for, så vi er rede og klar, når han kommer.”

## **Lad fasten være skjult**

Den, som gerne vil faste, skal forsøge at stille skarpt på sit motiv for at faste. En af farerne er nemlig, at man faster for at blive set af mennesker. Medmindre man er en del af en kollektiv faste, som man er blevet enige om at gå ind i, fx nogle stykker sammen eller som menighed, er fasten beskrevet som noget, man gør i det skjulte. På den måde bliver det en sag mellem Gud og mig.

”Når det er sagt, ved jeg, at folk omkring mig ikke kan undgå at vide, at jeg faster. Der er ting, som jeg holder mig fra – fx noget så grundlæggende som at spise. Når man faster i det skjulte, lover Jesus det helt vidunderlige, at vores himmelske far, der ser i det skjulte, vil belønne den fastende.” Udover risikoen for at faste for syns skyld, nævner Søren også to andre fælder. Fasten må ikke blive noget, som jeg gør for at blive mere retfærdig i Guds øjne. Det må heller ikke blive en handling, som jeg gør for at opsøge oplevelser, tegn og undere.

”Når fasten er centreret om Kristus, kan fasten og bønne åbne for velsignelser, som vi kun kan få der,” siger Søren smilende.

## **Hvorfor skal jeg give afkald?**

“Faste er en form for offer, hvor jeg frivilligt afgiver noget af min magelighed for at have fokus på samværet med Jesus. Dette offer er for intet at regne til sammenligning med Jesu offer. Jesus var i Himlen i en

herlighed, som vi slet ikke forstår. Han var i et tæt fællesskab med Faderen og Helligånden. Han gav afkald på sin guddomsherlighed for at blive som os mennesker. Jesus ofrede sig på korset for at redde os fra en evighed borte fra Gud. Hvilket offer for mig og af kærlighed til mig.”

“Har Jesus ofret det i kærlighed til mig,  
er det et meget lille offer for mig at skulle  
give afkald på mad, sociale medier  
og fællesskab en gang imellem.”

Søren understreger, at fordi Jesus var villig til at følge og gøre Faderens vilje også gennem sin død og opstandelse, har Faderen højt ophøjet Jesus og givet ham navnet over alle navne. Gud knyttede velsignelse til Jesu offer. “Har Jesus ofret det i kærlighed til mig, er det et meget lille offer for mig at skulle give afkald på mad, sociale medier og fællesskab en gang imellem. Også fordi afkaldenes formål er at koncentrere mig om samvær med ham.”

Efter Jesus var blevet døbt, førte Helligånden ham ud i ørkenen, hvor han fastede i fyrre dage. Derefter vendte Jesus tilbage i ånd og kraft. “Jeg tror, at fasten for Jesus var en slags forberedelse til det, der ville komme.”

## **Det kan kun ske ved bøn og faste**

I Bibelen er der en beretning, hvor en far kommer til Jesus med sin søn, som er plaget af onde ånder. De vælter drengen ind i ild og vand. Inden da har disciplene forsøgt at drive åndsmagterne ud af drengen, hvilket ikke lykkedes. “Senere spørger disciplene Jesus, hvorfor de ikke kunne sætte drengen fri. “Den slags drives kun ud ved bøn og faste,” svarede Jesus. Det viser for mig, at der er knyttet en velsignelse og kraft til bøn og faste, som kun udløses, når vi beder og faster.”

Vi opfordres også i Bibelen til at bringe vores legemer som et levende offer, der er Gud til behag og til at lade os forvandle gennem sindets fornyelse. Søren tænker også, at fasten kan være en del af sindets fornyelse, “Vi lever i en tid, hvor vi konstant bliver bombarderet af oplysninger, som lagrer sig i

sindet. Der er konstant noget, som vi skal forholde os til på telefonen, i fjernsynet og på sociale medier, Alt sammen noget, der kan give uro i sind og tanker. Her kan faste, læs målrettet samvær med vores himmelske far i bøn og bibellæsning, være med til at give fornyet fokus.”

Søren begyndte selv at faste, da han var midt i fyrrerne og tilskyndelserne til at faste er blandt andet kommet, når han har læst om andre, som har fastet blandt andet Billy Graham. En amerikansk baptist præst og vækkelsesprædikant og forfatter. Han anses for at være en af de vigtigste skikkelser i den evangeliske kristne bevægelse. Billy Graham sagde på baggrund af sine personlige erfaringer med fasten: “Fasten er som en åndelig atombombe, der kan sprænge selv de tykkeste mure.

Hans og andre kristnes frimodighed til at fortælle om fasten er sammen med de bibelske beretninger og Jesu opfordring blevet en katalysator for mig.”

## **Bibelske grunde til faste**

Søren tænker, at bøn og faste kan sætte skub i forståelsen og tilegnelsen af Guds åbenbarede ord i Bibelen. Sandhed, som for os er skjult, hvis ikke Guds lys giver os en forståelse af det. De, der ikke tror på Jesus, ser blot den fysiske verden. De er blinde for, hvad Gud har gjort, og for, hvad han gør idag.

“Når vi læser i Bibelen og åbner os for den åndelige virkelighed, som er lige så faktuel og virkelig, som den fysiske virkelighed, er vi dybt afhængige af Guds Hellige Ånd, som åbenbarer sandheden for os. Forståelser, der gør Bibelens ord utroligt spændende og vigtige at tilegne sig. I hvert fald hvis man ønsker en sand forståelse af såvel den åndelige verden som den fysiske.” I Bibelen nævnes kollektiv faste adskillige steder.

Blandt andet i forbindelse med den store forsoningsdag, i forbindelse med nationale ulykker, hvor folket samlede sig for Guds ansigt i bøn og faste. Når Israel blev truet af angreb, ved landesorg, og når folket trængte til Guds

hjælp, ledelse og beskyttelse. Den individuelle faste oplever man i forbindelse med sorg, i bøn og forbøn, i speciel åndelig nød og kamp, som tegn på sorg over synd, under sygdom, før store afgørelser.

Fastens længde og indhold kan variere. Profeten Jonas blev sendt til byen Nineve med Guds dom over byen. Byen blev skånet, fordi indbyggerne angrede og bad og fastede i tre dage. Dyrene i byen fastede også. Daniel fastede på den måde, at han i en periode undlod at spise kød og drikke vin. Den første menighed var i bøn og faste i forbindelse med vigtige beslutninger fx ved udsendelsen af missionærer. Paulus fastede også ofte.

Eksemplerne i Bibelen er mange og giver os et billede af, at fasten har været en naturlig del af troen og livet med Gud.

## **Tag små skridt**

“Er man ikke vant til at faste, er det vigtigt på forhånd at sætte sig ind i, hvordan man går ind i en faste og også ud af den. Særligt hvis det er en faste, der strækker sig over flere dage. Der findes mange oplysninger på nettet. Får man medicin eller kæmper med helbredet, er det klogt at kontakte lægen, inden man begynder. Det er også vigtigt at starte i det små. For eksempel ved at springe et enkelt måltid over. Så kan man forlænge fasten langsomt. Man skal drikke rigeligt med vand, når man faster,” slutter Søren med et hjerteligt smil.