

Fasta för nybörjare

Några råd



Niclas Wiktorell

November 2025

Fasta för nybörjare

När du fastar

När ni fastar, se då inte dystra ut som hycklarna, som vanställer sitt utseende för att människorna skall se att de fastar. Sannerligen, de har redan fått ut sin lön. Nej, när du fastar, smörj ditt hår och tvätta ditt ansikte så att människorna inte ser att du fastar, utan bara din fader i det fördolda. Då skall din fader, som ser i det fördolda, belöna dig.

Matteus 6:16-18

Jesus förutsätter att fasta kommer att vara ett naturligt inslag i ditt liv; han säger inte “om” du fastar, utan “när” du fastar. Oavsett om du aldrig har fastat eller om du är van vid att fasta så kan du behöva påminna dig om vad det handlar om. Här finns några korta tankar om vad fasta handlar om och vad som är bra att tänka på när man vill fasta.



Vad handlar fasta om - egentligen?

Människan skall inte leva bara av bröd, utan av varje ord som utgår ur Guds mun.

Matteus 4:4

1. *Att låta Gud ha kontrollen.* När jag fastar upptäcker jag snart hur beroende jag är av saker snarare än Gud. Varje dag förlitar jag mig så mycket på många saker som inte är Gud. Fastan är ett sätt för mig att fokusera på

mitt behov av Gud i allt. När jag upplever hunger under fastan så påminner det mig om varför jag fastar och då kan jag be . Om jag vänder mig till Gud varje gång som jag tänker att jag är sugen på något att äta - då kommer min tid vänd mot Gud öka drastiskt. Bön och fasta hänger ihop i Bibeln. Fastan blir ett sätt att ödmjuka sig inför Gud och be om hans hjälp och påminna mig om att jag har inte kontrollen - det har Gud.

2. *Att komma närmare Gud.* Att fasta är att göra utrymme för mer tid tillsammans med Gud och öppnar en väg för att komma närmare Gud. När jag fastar tar jag ett steg mot Gud och får uppleva att han kommer närmare mig.
3. *Att uppleva ett andligt genombrott.* Fasta är många gånger knutet till att vi kan uppleva att saker som verkar omöjliga förändras av Gud - vi upplever ett genombrott på ett område. Fasta och bön kan vara en hjälp att få vara med om andliga genombrott.
4. *Att be mer hjälper mig att förvänta mig mer.* Bön föder förväntan och tro på Gud. En tid av fasta hjälper mig att rikta mina tankar mer mot Gud och genom det kan jag också bli mer varse Guds närvaro och vad han gör i saker som jag ber för och det leder till en ökad förväntan på att Gud ska gripa in.
5. *Fasta är ett offer.* Fasta hjälper mig att överlämna hela mitt liv som en gåva, ett offer till Gud. Under en tid ger jag upp, offerar, något viktigt för att komma närmare Gud och söka hans ansikte och hans röst. Kom ihåg att fasta alltid är något du väljer av egen fri vilja. Du gör det för att *du* vill inte för att någon annan har sagt att du ska göra det. När det är ditt eget val så blir offret i första hand inte en tung börda utan en möjlighet för dig att närma dig Gud och se honom handla.

Vad ska jag tänka på?

1. **Varför?** Börja med att hitta varför du vill gå in i fastan. Det skulle kunna vara: att du vill höra Guds röst tydligare, att du vill fungera i en andlig nådegåva, att du vill ha vägledning inför ett viktigt beslut, att någon ska bli frisk, att någon ska bli frälst eller kanske en utmanande situation i hemmet, på jobbet eller i församlingen. Börja med att hitta ditt varför.
2. **Börja i det lilla och enkla.** Ett första steg i att fasta kan vara att du bestämmer dig för att fasta en halv dag från lunch och framåt eller kanske från morgon till middag. Börja med något som du vet att du klarar av. När du gjort det kan du bestämma dig för något som kräver lite mer - tre dagar, en vecka etc.
3. **Bestäm dig.** Bestäm dig för hur din fasta ska se ut. Handlar det om en dag eller flera? Vilken typ av fasta är det du går in i? Avstår du från all fast föda och lever på buljong och juice? Dricker du bara vatten? Avstår du från alla fikan? Bestäm dig och genomför din plan.
4. **Planera.** Vad ska du göra med tiden du får över på grund av att du inte äter? Ska du läsa Bibeln? Be? Gå promenader och prata med Gud? Använd tiden väl. Var också noggrann med att inte rusa in i en fasta - ju längre tid du tänker fasta desto längre förberedelse kommer att krävas. Om du ska gå in i en period av t ex två veckors fasta behöver du ta några dagar då du ställer in kroppen på att äta mindre och välja bort t ex fet mat. På samma sätt när du går ur en fasta - börja äta mat som är lättsmält (undvik kött och fet fisk t ex lax). Planera vad du ska använda tiden till.
5. **Förbered ditt hjärta.** Förbered dig andligt och mentalt innan du går in i fastan. Be Gud om förlåtelse för synd. Be Gud att förbereda ditt hjärta och sinne så att du är mottaglig för det som Gud vill säga. Be Gud att fylla dig med sin helige Ande och överlämna ditt liv än en gång helt i Jesu händer.
6. **Fundera på hur din fasta kommer påverka människor omkring dig.** När du är i fasta kommer det att påverka dig, men också din omgivning. Att inleda en lång fasta i samband med att familjen har studentfirande

kanske kan fungera men är troligen inte optimalt. Det finns tider då man inte bör gå in i en fasteperiod med hänsyn till familj och andra omständigheter.

7. **Förvänta dig Gud.** (Först skrev jag: förvänta dig resultat. Men det är alldeles för futtigt. När du går in i fastan ska du inte förvänta dig mindre än Gud själv.) Förvänta dig att Gud vill tala och göra något i ditt liv. När du närmar dig Gud kommer han att närma sig dig!