



SWEDEN

10 DAGAR **BÖN & FASTA**



Vill du sätta upp ditt nya år genom att sätta Gud först i ditt liv? Vill du bli mer lyhörd för Hans röst? Längtar du efter mer av Gud? Vill du fyllas av mer tro? Längtar du efter genombrott på något specifikt område? I denna bibelläsningssplan får du daglig läsning och reflektioner under 10 dagar av bön och fasta.

DAG 1

10 dagar bön och fasta

Välkommen till 10 dagars bön och fasta! Att fasta innebär att avstå från något grundläggande behov (det absolut vanligaste är mat) för att få del av något viktigare. Det är helt enkelt en tid när man väljer att genom praktiskt handling söka Gud.

Bön och fasta är ett otroligt bra sätt att sätta inriktning på ett nytt år, där en kort tids fasta får en långvarig påverkan på ditt liv.

En anledning till att be och fasta är att det hjälper dig att få en förnyad känslighet att se och höra Gud. Kanske behöver du ny passion, lära känna Gud mer eller få tro för en svår situation. Genom bön och fasta kan Gud hjälpa dig med det, genom att du kommer närmare Honom och att Han på så sätt förvandlar dig.

Hur lägger du upp det praktiskt?

Välj ett antal dagar att fasta (kanske 1-3 dagar om det är första gången) och sätt en start- och sluttid. Bestäm några böneämnen och vilken typ av fasta du vill göra (mat, Daniels-fasta eller skärmar). Använd tiden du sparar (t.ex. vid måltider eller scrollande) till bön och bibelläsning. Avsluta din fasta med en egen andakt och bön.

BIBELORD

"Låt fastan vara en hemlighet mellan dig och din Fader i himlen. Han vet allt och ska belöna dig."

Matteus 6:16-18 NUB

"Därför uppmanar jag er nu, syskon, vid Guds barmhärtighet, att ge era kroppar som ett levande och heligt offer till Gud, till hans behag. Det ska vara er andliga gudstjänst. Anpassa er inte efter denna världen, utan ändra ert sätt att tänka, så att ert sinne förnyas. Då ska ni förstå vad Gud vill: vad som är rätt, vad som gläder honom och vad som är fullkomligt."

Romarbrevet 12:1-2 NUB

DAG 2

Fasta OCH bön

Fasta är ingen diet eller ett sätt förbättra sig själv. Det är en andlig princip som vill hjälpa oss närmare Gud och mer i linje med Hans rike.

Därför behöver fasta kombineras med bön. I vår bön vänder vi oss mot Gud, talar med Honom och uttrycker våra behov och i vår fasta är vårt fokus på att lyssna efter Gud. Vi kan på så sätt i bön och fasta få ny förståelse om Guds vilja och ny tro för vad Han kan göra.

Vad vill du be till Gud om?

Om du är ovan att be behöver du inte krångla till det, Gud lyssnar vilka ord vi än använder. Om du känt Jesus länge, varför inte utmana dig själv i att utöka din dagliga stund i bön.

BIBELORD

Han svarade: "Detta slag kan endast drivas ut med bön."

Mark 9:29

"Därför fastade vi och bad vår Gud om detta, och han hörde vår bön."

Esra 8:23 NUB

DAG 3

Kraft från Gud

Att fasta är inte alltid lätt. Det kräver disciplin. Men varje gång du känner dig frestad att äta eller göra det som du fastar från kan du vända dig mot Gud för att få hjälp. Påminn dig själv om att Han är det som du behöver.

På så sätt hjälper fastan oss att vända vår blick mot Gud oftare. Gud ger oss kraft att klara sådant vi inte klarar själva.

Finns det något annat som du behöver kraft och förmåga till? Samma princip gäller där, vänd dig till Gud.

BIBELORD

"Under fyrtio dagar och fyrtio nätter åt han ingenting, och han blev till slut hungrig. Då kom frestaren fram till honom och sa: "Säg till de här stenarna att bli bröd, om du nu är Guds Son!" Men Jesus svarade: "Det står skrivet: 'Människan lever inte bara av bröd, utan av alla de ord som utgår ur Guds mun.' "

Matteus 4:2-4 NUB

"Men Herren har svarat mig: "Min nåd är allt du behöver. I svagheten fullkomnas nämligen kraften." Därför vill jag hellre skryta över min svaghet, för att Kristus kraft ska bo i mig."

2 Korintierbrevet 12:9 NUB

DAG 4

Minimera distraktioner

Det finns otroligt mycket som vill ta vårt fokus idag. Biblisk fasta rensar bort distraktioner och gör oss mer känsliga för Guds ledning. Vi får genom den hjälp att stänga av bakgrundsljudet och kan höra klarare vad Gud säger.

Det är en otrolig tanke att universums skapare vill tala med oss personligen! Kanske att det ändå är värt att lyssna då.

Vad finns det i ditt liv som brukar distrahera dig från att söka Gud?

Finns det något du vill rensa bort från din vardag som överröstar Guds röst eller tar onödigt fokus från dig?

BIBELORD

“Herren, Herren har gett mig lärdomens ord så att jag vet hur jag ska stödja den trötte. Varje morgon väcker han mig till att lyssna på lärjungavis.”

Jesaja 50:4 NUB

“Ropa till mig, så ska jag svara dig och berätta för dig stora och ofattbara ting som du inte känner till.”

Jeremia 33:3 NUB

DAG 5

Guds rike först

Fasta är ett kraftfullt sätt att praktisera det Jesus talar om när Han säger: "Sök först Guds rike." Det är ett sätt att visa att vi prioriterar Guds vilja och närvaro över allt annat.

Att fasta i början på ett år är också ett bra sätt att sätta riktning på hela året, att rent praktiskt bestämma sig för att söka Guds rike först.

Gud har lovat att om vi söker Hans rike först, ska vi få allt det andra också. Ibland blir vi frestande att göra tvärtom, att söka det vi behöver först. Särskilt om det är något som oroar oss.

Finns det något område i ditt liv där du behöver ändra på ordningen och söka Guds rike först?

BIBELORD

"Sök först Guds rike och hans rättfärdighet, så får ni allt det övriga också."

Matteus 6:33 NUB

Ha din glädje i Herren, han skall ge dig vad ditt hjärta begär.

Överlämna din väg åt Herren, förtrösta på honom, han skall göra det.

Psalm 37:4-5 NUB

DAG 6

Ett liv i frihet

När vi fastar kan vi bli påmind om att vi i oss själva ibland är ganska svaga. Det är nyttigt för oss att inse att vi behöver Guds hjälp och kraft i våra liv. De goda nyheterna är att när vi är svaga är Gud stark och Hans kraft kan verka i oss. Det är som om våra egna försök inte längre står i vägen.

Genom fastan kan vi därför uppleva att Gud befriar oss från saker som hållit oss bundna. Vi kan i Honom få ny styrka att säga nej till frestelser men också se hur Gud verkligen bryter bojar i våra liv.

Vad finns det i ditt liv som du vill leva fri ifrån detta år?

BIBELORD

“Därför ska ni sluta leva som ni gjorde förut och kasta av er ert gamla jag som går under och är fyllt av bedrägliga begär. Ni ska förnyas till ande och sinne och ta på er den nya människan, som är skapad till att likna Gud i rättfärdighet och sann helighet.”

Efesierbrevet 4:22-24 NUB

“Så om Sonen gör er fria, då blir ni verkligen fria.”

Johannes 8:36 NUB

DAG 7

Något nytt

Fasta är också att ge Gud utrymme att göra något nytt i ditt liv. När vi fastar öppnar vi oss för Guds tankar och vägar, som är högre och större än våra egna.

Det handlar om att släppa taget om det som varit, om gamla mönster eller bekvämligheter, och istället sträcka sig mot det nya som Gud vill göra i ditt liv.

Det finns ett uttryck som säger: För att få ett nytt resultat behöver du göra nya saker. Att fasta är något utöver det vanliga, utöver det som du alltid gör, och du kan också förvänta dig något nytt från Gud.

När du läser din Bibel idag, be Gud att visa dig något nytt. Be Honom öppna dina ögon för det nya som Han har för dig.

BIBELORD

“Mina tankar är inte era tankar och era vägar är inte mina vägar, säger Herren. Liksom himlen är högre än jorden, är mina vägar högre än era vägar och mina tankar högre än era tankar.”

Jesaja 55:8-9 NUB

“Glöm det som har varit, bli inte kvar i det förgångna. Nu gör jag något nytt. Det spirar redan, ser ni det inte? Jag ska göra en väg genom öknen och strömmar i ödemarken.”

Jesaja 43:18-19 NUB

DAG 8

Ett liv inifrån och ut

Fasta handlar om att välja Jesus varje dag och ge Honom mer utrymme i ditt liv, att låta Guds närvaro och ord fylla dig. Det är som att ställa om hjärtat och låta Gud jobba på insidan för att det ska märkas på utsidan.

Ofta lägger vi energi på att polera vår utsida, men när vår insida förvandlas ger det istället ett resultat på utsidan som består.

Gud vill att vi ska leva hela våra liv utifrån vår relation med Honom. Vi hamnar så lätt i ett ekorrhjul där vi glömmer bort var vår kraft och vårt liv kommer ifrån.

Efter denna fasta kanske du ska sätta ett mål om att umgås med Jesus en liten stund varje dag, eller på något annat sätt investera in i att ännu mer leva ditt liv utifrån Honom?

BIBELORD

“Jag tänker aldrig glömma dina stadgar, för du ger mig liv genom dem.”

Psaltaren 119:93 NUB

“Det är ju Gud som verkar i er, så att ni av vilja och i gärning gör det han vill.”

Filipperbrevet 2:13 NUB

DAG 9

Kliva ut i tro

Att fasta är ett uttryck för tro – att våga lita på Jesus och ta steg i tillit.

Tro handlar inte bara om att tro i tanken, utan om att våga leva i tro. Det kan kännas utmanande och kanske lite läskigt, precis som när Petrus steg ut ur båten för att gå på vattnet. Men när vi väljer att lämna tryggheten i det vi känner till och istället litar på Gud, kan vi få uppleva något vi aldrig tidigare gjort.

Genom att ta steg i tro, även om vi inte ser hela bilden, kan vi få upptäcka att Gud gör något större än vi någonsin kunnat drömma om.

På vilket sätt upplever du att Gud uppmanar dig att kliva ut i tro?

BIBELORD

“Ja”, sa Jesus. “Kom!” Petrus klev då över båtkanten och började gå på vattnet mot Jesus.”

Matteus 14:29

“Han som verkar i oss med sin kraft och kan göra långt mer än vi någonsin kan be om eller tänka oss, han ska bli ärad i församlingen genom Kristus Jesus, i alla generationer i all evighet, amen.”

Efesierbrevet 3:20-21 NUB

DAG 10

Ett övernaturligt liv

Kanske har du under dessa tio dagar fått mersmak för vad livet med Gud kan innebära. Att det finns mer än det du tidigare insett. Ett liv där vi kan leva utifrån Hans kraft och inte vår egen. Ett liv där Han hjälper oss att klara sådant vi inte klarar själva. Ett liv där universums skapare talar med oss. Där vi får uppleva Hans närvaro på ett påtagligt sätt och där Han visar oss nya vägar och utmanar oss att tro på Honom.

Ta gärna en stund och fundera över vad du fått med dig under dessa dagar.

Även när du avslutat din fasta vill Gud leda dig i ett övernaturligt liv tillsammans med Honom. Tro inte att du sett och hört allt, det här är bara början. Varje dag kan du fortsätta söka Guds rike och se att Han överträffar dina förväntningar.

BIBELORD

“Men det står skrivet: ”Det inget öga har sett, inget öra har hört och inget människohjärtat kunnat ana, det har Gud berett åt dem som älskar honom.”

1 Korintierbrevet 2:9 NUB

“Jag ber att han som är så rik på härlighet ska ge er kraft och inre styrka genom sin Ande, så att Kristus genom tron ska bo i era hjärtan och att ni ska hålla er fast rotade i kärleken. Då ska ni tillsammans med alla de heliga förstå bredden och längden, höjden och djupet och lära känna hans kärlek, som är långt mer än någon någonsin kan förstå. Så ska ni uppfyllas av hela Guds fullhet.”

Efesierbrevet 3:16-19 NUB



SWEDEN