

# En god ide gives videre...



- En opfordring og en udfordring
- 40 korte meditationer og bønner

## Fastetiden 2015 - en tid til fordybelse

Fastetiden er påskens forberedelsestid. Den begynder askeonsdag – i år den 18. februar – og den varer til Palmesøndag. I alt 40 dage. Herefter går vi ind i den Stille Uge – påskeugen. Men hvorfor lige 40 dage? Fordi tallet 40 har en særlig betydning i Bibelen – især når Gud åndeligt og mentalt forberedte nogen til noget særligt. Israels folk vandrede 40 år i ørkenen. Moses forberedte sig 40 dage på bjerget Sinai, inden han modtog De 10 Bud. Og Jesus fastede 40 dage og nætter i ørkenen, inden han begyndte sit offentlige virke.

Målet med fastetiden er ransagelse og fordybelse samt fokusering på det væsentlige. På Gud og livets mål. Det centrale for al kristen fordybelse er at erfare sig både kendt og elsket af Gud. Derfor kan man ikke grunde nok over Guds storhed og barmhjertighed – og hans kærlighed og nåde i Jesus Kristus! Nogle gange kan det være godt blot at fordybe sig i én enkelt sætning og lade sine tanker og spørgsmål til videre fordybelse udspringe af den. I det følgende er der formet en sætning til hver dag i fastetiden at meditere eller tænke over.

*Mit forslag er: Læs sætningen langsomt for dig selv! Måske flere gange. Tænk så efter, hvad sætningen må og kan betyde i dit liv. Slut dernæst af med den korte bøn. Herefter kan du føje din egen bøn til og måske slutte med et Fadervor.*

En redigeret udgave efter ide af sognepræst Knud Erik Nielsen, Hjørring.

## Brug nedenstående sætninger til eftertanke og bøn hver dag i fastetiden 2015

### 1. DAG - 18. februar

Meditation: Gud har dine dage og tider i sin hånd!

Bøn: Tak, Herre, for livet og for fastetiden til besindelse på mine dage – på troen, håbet og kærligheden

### 2. DAG - 19. februar

Meditation: Jesus lagde sin hånd på dem og velsignede dem. Hans hænder er her fortsat.

Bøn: Herre, beskyrm mig i dag med dine skjulte hænder og fri mig fra det onde

### 3. DAG - 20. februar

Meditation: Dit er riget, magten og æren

Bøn: Tak, Herre, at dit rige kommer til os.

### 4. DAG - 21. februar

Meditation: Både TAK og Ak smitter

Bøn: Herre, lær mig takken og at være taknemmelig.

### 5. DAG - 22. februar

Meditation: Gud elsker ret og hader uret.

Bøn: Herre, tak at du er retfærdig og hader uret, Døm mig derfor i nåde, døm mig ikke retfærdigt.

### 6. DAG - 23. februar

Meditation: Se, Guds lam som bærer verdens synd!

Bøn: Herre, bær også mine synder – og tilgiv mig.

### 7. DAG - 24. februar

Meditation: Herren er barmhjertig og rig på nåde.

Bøn: Herre, skjul mig i din barmhjertige nåde!

### 8. DAG - 25. februar

Meditation: Gud glemmer ikke hjælpeløses skrig.

Bøn: Herre, tak at mine skrig også er gemt hos dig.

### 9. DAG - 26. februar

Meditation: Gud er trøstens Gud!

Bøn: Herre, trøst mit hjerte – og min nabos med.

### 10. DAG - 27. februar

Meditation: Gud er håbets Gud!

Bøn: Herre, tak for håbet og hjælp mig til i dag at bringe håb til min næste.

### 11. DAG - 28. februar

Meditation: Gud er frelsens Gud.

Bøn: Tak, Herre, at din frelse gælder mig.

### 12. DAG - 1. marts

Meditation: Alene hos Gud får et hjerte ro.

Bøn: Herre, giv mig din ro og kærlighedens uro.

### 13. DAG - 2. marts

Meditation: Herren er en tilflugtsklippe og en borg.

Bøn: Herre, vær du styrken i min svaghed.

**14. DAG - 3. marts**

Meditation: Jesus siger: Jeg er den gode hyrde.  
Bøn: Jesus, led mig ad dine veje, så jeg ikke går vild.

**15. DAG - 4. marts**

Meditation: Mennesket lever ikke af brød alene.  
Bøn: Herre, vær mit brød og hjælp mig at dele.

**16. DAG - 5. marts**

Meditation: Kast din byrde på mig, siger Herren!  
Bøn: Herre, nu kaster jeg dem – bær dem for mig.

**17. DAG - 6. marts**

Meditation: Jesus gav sit liv som et sonoffer for dig!  
Bøn: Herre, det er svært at fatte, at der skulle så meget til for at sone min synd – men Herre, tak!

**18. DAG - 7. marts**

Meditation: Jesus gav sit liv som en løsesum for dig!  
Bøn: Jesus – tak for din løsesum og at den rækker!

**19. DAG - 8. marts**

Meditation: Et ord fra Jesu kors: Det er fuldbragt!  
Bøn: Tak Herre Jesus, at du ikke sagde, det blot var ”halvbragt” og at resten af frelsen er op til mig!

**20. DAG - 9. marts**

Meditation: Guds trofasthed er ny hver morgen.  
Bøn: Tak, Herre for din trofasthed.

**21. DAG - 10. marts**

Meditation: Vand giver liv. Hos Gud er livets kilde.  
Bøn: Herre, vær du både min tørst og mit liv.

**22. DAG - 11. marts**

Meditation: Frelsens kilder vander troens liv!  
Bøn: Herre, hjælp mig at vande min sjæl hos dig.

**23. DAG - 12. marts**

Meditation: Mine får hører min røst og følger den.  
Bøn: Led mig med din røst og giv mig at følge den.

**24. DAG - 13. marts**

Meditation: Brød giver liv. Jesus er livets brød!  
Bøn: Herre, mæt mig med livets brød.

**25. DAG - 14. marts**

Meditation: Den, der sår sparsomt, høster sparsomt.  
Bøn: Herre, hjælp mig at vove og gør mig generøs.

**26. DAG - 15. marts**

Meditation: At bygge sit hus på guld er at bygge på sand. At bygge på Guds ord er at bygge på klippen.  
Bøn: Herre, min Gud, vær du mit guld, min klippe.

**27. DAG - 16. marts**

Meditation: Den, der påkalder Guds navn, skal frelses.  
Bøn: Herre, min Gud, Jesu Kristi far: Frels mig!

**28. DAG - 17. marts**

Meditation: Jeg vil aldrig svigte dig og forlade dig.  
Bøn: Herre, det vil jeg stole på i alle forhold.

**29. DAG - 18. marts**

Meditation: Viden er vandret. Visdom er mest lodret. At frygte Gud er visdoms begyndelse.  
Bøn: Herre, giv mig både jordisk og himmelsk visdom!

**30. DAG - 19. marts**

Meditation: Et menneske uden bøn er som et træ uden rødder.  
Bøn: Herre, rodfæst mig i dig!

**31. DAG - 20. marts**

Meditation: Det evige liv begynder i troen på Jesus.  
Bøn: Jeg tror, hjælp mig Herre i min vantro!

**32. DAG - 21. marts**

Meditation: For Gud er intet umuligt.  
Bøn: Herre, hold mig fast i denne tro og dette håb!

**33. DAG - 22. marts**

Meditation: Kærlighed er tålmodig og mild, den misunder og praler ikke, den søger ikke sit eget.  
Bøn: Herre, af den kærlighed er jeg selv afhængig – og hjælp mig at kunne ’leve den’ overfor andre.

**34. DAG - 23. marts**

Meditation: Kærligheden bærer ikke nag, den finder ingen glæde i uretten, men glæder sig ved sandheden.  
Bøn: Herre, bevar mig i kærligheden og sandheden.

**35. DAG - 24. marts**

Meditation: Kærligheden tror alt, håber alt, udholder alt. Og den ophører aldrig.  
Bøn: Herre Jesus, du som alene har sådan en kærlighed. Udhold mig og bevar mig i den.

**36. DAG - 25. marts**

Meditation: Han blev gennemført for vore overtrædelser – knust for vore synders skyld.  
Bøn: Herre Jesus - TAK!

**37. DAG - 26. marts**

Meditation: Herren lod al vor skyld ramme ham – han tråde i vort sted! (Esajas 53)  
Bøn: Evige Gud – Tak for korsets gåde og nåde!

**38. DAG - 27. marts**

Meditation: Se din konge kommer til dig sagtmodigt ridende på et æsel og hængende på et kors.  
Bøn: Treenige Gud: Tak, at du er så almægtig, at du kan ydmyge dig så meget – uden at miste magten.

**39. DAG - 28. marts**

Meditation: Se din konge kommer til dig – i dåbens vand.  
Bøn: Herre, tak at du i dåben døbte mig med din nådes tilgivende vand og gav mig det evige livs håb!

**40. DAG - 29. marts**

Meditation: Se din konge kommer til dig i nadverens brød og vin og i sit levende ord!  
Bøn: O Jesus, gid jeg kunne, som jeg så gerne vil, dig ære nogenlunde, hjælp du mig selv dertil!

**Glædelig påske!**