

LÆS BIBELEN PÅ SYV MÅDER - FASTEN 2026

Metodistkirken i Danmark

Denne uge skrevet af Louise Aaen

Den hurtige

Jeg gætter på, at du har en travl hverdag? Det har jeg. Det har det almindelige moderne menneske i dagens Danmark.

Jeg gætter også på, at du spørger dig selv, hvordan finder jeg tid og rum til at tage mig af mit åndelige liv? Hvor finder jeg den personlige relation til Gud, meningen, dybden, skønheden, lyset, livet, midt i tiden og tilværelsen? Mange er på jagt efter Guds nærvær. Få finder en rytme, der fungerer, men det kan lade sig gøre med lidt øvelse.

Her får du et forslag til at komme i gang med at prioritere bøn og bibellæsning, din personlige andagt. Det tager kun 5 minutter (ligesom at gå i Fakta), men kan udvides med så mange minutter, som du faktisk har tid til.

Måden, jeg lærte at finde tid til Gud, har jeg med mig fra min tid i MU / Metodistkirkens Unge. Det kan klares inden skole, om morgenen mellem tandbørstning og havregryn og inden der går lektier i tankerne og friend streaks i fingrene. Metoden er kort og god og giver energi til resten af dagen.

Fasten er en fantastisk mulighed for at opøve gode vaner. Blive bevidst om hvad man gerne vil. Lægge en plan. Prøve det af. Mit råd til dig er, hvis du ellers vil have et godt råd, at få din stille tid med Gud "overstået" først på dagen, hvor motivationen er stærkest. Øv dig. Vær venlig mod dig selv, når det ikke lykkes. Glæd dig, når det gør. Klap dig selv på skulderen og del det, der gør dig glad, med

nogen. Læg mærke til hvad der sker med dig, når du giver tid til at Gud kan komme tæt på dig og tale til dig.

God fornøjelse!

5 minutter med Jesus

Sæt dig på dit yndlingssted med din bibel, en blyant og en notesbog. Det kan også klares i bussen med pods i ørerne. Find et kort afsnit, ikke mere end 1-10 vers ad gangen. Du kan vælge at løbende læse gennem en hel bog i Bibelen eller springe lidt rundt. Det er ikke vigtigt, hovedsagen er, at du tillader Guds Ånd at tale til dit hoved, dit hjerte og dine hænder et kort øjeblik. Det kan få positiv betydning for resten af din dag. Prøv det!

Brug 1 minut på at blive stille og bede Gud om at gøre teksten levende for dig.

Brug 3 minutter på at læse det skriftsted, du har valgt, og spørg dig selv:

1. Hvad står der? Forstår jeg det, jeg læser? Hvordan taler det til mit hoved?
2. Hvad betyder det? Rører det mig eller er det ligegyldigt for mig? Er der noget, der provokerer mig eller undrer mig, trøster eller opmuntrer mig? Hvordan taler det til mit hjerte?
3. Hvad har det med mig at gøre? Er der noget, der motiverer dig? Noget, du vil handle på, huske på, bede over, undersøge nærmere, takke for eller sende videre? Altså hvordan taler det, du har læst til dine hænder?

Brug 1 min med bøn: Bed over det, du har læst. Skriv det ned, du gerne vil huske.

Onsdag den 18. februar 2026

Dagen i dag, indleder fasten og kaldes Askeonsdag efter katolsk skik. Måske er der en anledning i din kirke til at komme og få tegnet et kors af aske på din pande eller håndryg. Det er en påmindelse om, at du og jeg er dødelige, og vi skal huske at sætte pris på livets gave, mens vi er her.

Her er et forslag til bibellæsning, som lægger sig op ad den tankegang. Du kan bruge teksten, når du holder dine 5 minutter med Jesus derhjemme.

Salmernes bog 103: 15-18 "For han ved, at vi er skabt, husker på, at vi er støv. Menneskets liv er som græsset, det blomstrer som markens blomster; når vinden blæser over det, er det der ikke mere, dér, hvor det stod, ser man det ikke mere. Men Herrens troskab varer fra evighed til evighed mod dem, der frygter ham, og hans retfærdighed mod børnenes børn, mod dem, der holder hans pagt og husker hans bud og følger dem."

1 min. - Bliv stille og bed Gud om at tale til dig

3 min. - Hoved: forstår du hvad du læser? Hjerter: Rører det noget i dig? Hænder: Motiverer det dig til handling?

1 min. - Bliv klar over hvad du gerne vil huske og skriv det ned, så du ikke glemmer det.

*Må Gud velsigne dig, hvert minut af din tid, hver en dag af dit liv.
Amen!*

Torsdag

Her er et forslag til bibellæsning, når du holder dine daglige 5 minutter med Jesus:

Esajas bog 58: 2-9 "Mig søger de dag efter dag, de ønsker at kende

mine veje; som et folk, der øver retfærdighed og ikke svigter sin Guds bud, spørger de mig om lov og ret, de ønsker at være Gud nær. »Hvorfor ser du ikke, når vi faster, og ænser ikke, at vi spæger vort legeme.

På fastedagen driver I handel, og jeres arbejdere jager I med. I faster i kiv og strid og kaster med sten i ondskab. Når I faster, som I nu gør, bliver jeres bøn ikke hørt i himlen. Tror I, det er den faste, jeg ønsker, at mennesket spæger sit legeme, hænger med hovedet som et siv og ligger i sæk og aske? Er det det, I kalder faste, en dag til Herrens behag? Nej, den faste, jeg ønsker, er at løse ondskabens lænker og sprænge ågets bånd, at sætte de undertrykte i frihed, og bryde hvert åg; ja, at du deler dit brød med den sultne, giver husly til hjemløse stakler, at du har klæder til den nøgne og ikke vender ryggen til dine egne. Da skal dit lys bryde frem som morgenrøden, og dit sår skal hurtigt læges; din retfærdighed går i spidsen for dig, og Herrens herlighed er bag dig. Da kalder du, og Herren vil svare, da råber du om hjælp, og han siger: Her er jeg!"

1 min. - bliv stille og bed Gud om at tale til dig

3 min. - Hoved - forstår du hvad du læser?

Hjerter - Rører det noget i dig?

Hænder - Motiverer det dig til handling?

1 min. - bliv klar over hvad du gerne vil huske og skriv det ned, så du ikke glemmer det.

Må din dag få glæde, lysende tilstede, under himlens brede bånd af kærlighed. Amen

Fredag

Her er et forslag til bibellæsning, når du holder dine daglige 5 minutter med Jesus:

Johannes 14: 1-7 *"Jeres hjerte må ikke forfærdes! Tro på Gud, og tro på mig! I min faders hus er der mange boliger; hvis ikke, ville jeg så have sagt, at jeg går bort for at gøre en plads rede for jer? Og når jeg er gået bort og har gjort en plads rede for jer, kommer jeg igen og tager jer til mig, for at også I skal være, hvor jeg er. Og hvor jeg går hen, derhen kender I vejen.» Thomas sagde til ham: »Herre, vi ved ikke, hvor du går hen, hvordan kan vi så kende vejen?» Jesus sagde til ham: »Jeg er vejen og sandheden og livet; ingen kommer til Faderen uden ved mig. Kender I mig, vil I også kende min fader. Og fra nu af kender I ham og har set ham.«*

1 min. - bliv stille og bed Gud om at tale til dig

3 min. - Hoved - forstår du hvad du læser?

Hjerte - Rører det noget i dig?

Hænder - Motiverer det dig til handling?

1 min. - bliv klar over hvad du gerne vil huske og skriv det ned, så du ikke glemmer det.

Må din vej gå dig i møde. Indtil vi ses igen, må Gud holde dig i sin hånd. Amen

Lørdag

Her er et forslag til bibellæsning, når du holder dine daglige 5 minutter med Jesus

Romerbrevet 5: 1-10 *"Da vi nu er blevet gjort retfærdige af tro, har vi fred med Gud ved vor Herre Jesus Kristus. Ved ham har vi i troen fået adgang til den nåde, som vi står i, og vi er stolte af håbet om Guds herlighed. Og ikke alene det; vi er også stolte af vore trængsler, fordi vi ved, at trængslen skaber udholdenhed, udholdenheden fasthed, og fastheden håb. Og det håb gør ikke til skamme, for Guds*

kærlighed er udgydt i vore hjerter ved Helligånden, som er givet os. For mens vi endnu var svage, døde Kristus for ugudelige, da tiden var inde. Der er næppe nogen, som vil gå i døden for en retfærdig; måske vil man vove livet for en, som er god; men Gud viser sin kærlighed til os, ved at Kristus døde for os, mens vi endnu var syndere. Så meget mere skal vi, der nu er blevet gjort retfærdige i kraft af hans blod, ved ham frelses fra vreden. For mens vi endnu var hans fjender, blev vi forliget med Gud, ved at hans søn døde; så skal vi så meget mere, når vi er forliget med Gud, frelses, ved at han lever.

1 min. - bliv stille og bed Gud om at tale til dig

3 min. - Hoved - forstår du hvad du læser?

Hjerte - Rører det noget i dig?

Hænder - Motiverer det dig til handling?

1 min. - bliv klar over hvad du gerne vil huske

Må Guds fred, som overgår al forstand, bevare dit hjerte og dine tanker i Jesus Kristus. Amen

Søndag

Hvis du går til gudstjeneste i dag i en Metodistkirke, så er prædiketeksten sandsynligvis fra Matthæusevangeliet 4: 1-11, der handler om Jesu fristelse i ørkenen. De 40 dage, som Jesus brugte i ørkenen, danner ramme om fastetidens 40 dage som forberedelse til påske.

Lytter du til en prædiken i dag, vil jeg opfordre dig til at bruge ugens metode - "den hurtige" til at fastholde budskabet. Måske har Gud noget at sige til dig gennem præstens tale, det musiske udtryk og gudstjenestens øvrige indhold.

Hoved - forstår du det, der bliver sagt? Hvad er hovedbudskabet?

Hjerte - hvad gør særligt indtryk på dig?

Hænder – Bliver du motiveret til at handle på noget, du har hørt?

Må Gud velsigne dig og bevare dig. Må Gud lade sit ansigt lyse over dig og være dig nådig. Må Gud løfte sit ansigt mod dig og give dig fred. I Faderens og Sønnens og Helligåndens navn. Amen