

LÆS BIBELEN PÅ SYV MÅDER - FASTEN 2026

Metodistkirken i Danmark

Denne uge skrevet af Thomas Risager

”Den vedholdende” uge

De, som følger mig lidt på sociale medier, ved, at jeg er glad og gerne deler opslag om mine løbeture. Nogen tænker måske ovenikøbet, om jeg laver andet end at løbe.

Det er rigtigt, at jeg godt kan lide at løbe. Det er ikke en fiks idé, for jeg har faktisk løbet regelmæssigt siden jeg var 18 år. Der skete det i 1987, at magasinet ”I form” udkom første gang. Det havde en overskrift på forsiden, som hed *800 m kan forandre dit liv*. Inde i bladet var der en artikel om at komme igang med at løbe, hvor den første løbetur i løbeprogrammet netop var en løbetur på 800 m.

Jeg fandt en træningsdragt og nogle meget udtrådte sneakers og løb de 800 meter rundt i Strandby, og jeg var hooked og har løbet regelmæssigt lige siden.

Der har været perioder, hvor jeg har løbet rigtigt mange km om måneden, og der har været perioder, måneder, hvor det har føltes som en plage at skulle løbe, men jeg har gjort det, for det havde jeg nu en gang sat mig for at gøre. Der har været løbeture, hvor jeg har været totalt i flow og oplevet det mytiske ”runners high” og der har været ture, hvor det var træls både mentalt eller på grund af begyndende skader, eller bare dårlig form.

Det er med løb, som med så meget andet, at det bliver bedre, hvis man gør det meget. Det er selvforstærkende, for det er ekstra tillokkende at gøre noget, man er god til.

For nogle år siden var jeg alvorligt syg og måtte gennemgå en ganske stor hjerteoperation. Det kunne godt have været enden på mine løbeture. Jeg husker, at jeg lå på sygehuset og var helt nede i

kulkælderen, fordi jeg intet kunne uden hjælp. Bare tanken om en kort gåtur efter en kop kaffe var helt uoverskuelig.

Midt i min elendighed, lød der et ping fra min telefon. Det var en SMS, som én fra kirken havde sendt mig. I sit forsøg på at trøste mig, sluttede hun af med at skrive: ”Til foråret løber du igen!”

Det gav mig modet og troen på, at jeg igen kom til at løbe.

Det kunne jeg selvfølgelig ikke klare alene. Jeg skulle komme mig nok til, at jeg kunne begynde basal genoptræning.

Velsignelser har det med at vise sig på uventede steder, for netop ved genoptræningen mødte jeg to mænd på min egen alder, som hver for sig også havde gennemgået alvorlige hjertesygdomme.

Vi kæmpede side om side med basale træningsøvelser og endte med at blive venner. Vi bestemte os for, at vi skulle løbe igen. Eller det er ikke helt rigtigt, for det var ikke noget igen for Allan, han havde nemlig aldrig løbet før. Men løbe det skulle vi.

Hver uge mødtes vi, Allan, Brian og jeg i Allans garage og så løb vi sammen.

Første gang det lykkedes at løbe 5 km uden stop var vi lykkelige. Da vi klarede ti km uden stop var vi ikke til at skyde igennem. I kådhed fik vi meldt os til HCA-halvmaraton nogle måneder senere.

Vi græd af glæde, da vi med hinanden i hænderne krydsede målstregen på stadion i Odense.

Vi løber stadig sammen og har et par gange om året et halvmaraton i kalenderen, som vi træner op til og gennemfører sammen med vores fysioterapeut fra genoptræningen.

Det er en god historie, som fylder mig med glæde. Bag facaden er det også historien om vedholdende træning. Der er dage, hvor det er gået af sig selv, og dage, hvor jeg kun kom af sted, fordi jeg vidste, at Hjerteholdet, som vi kalder os, ventede.

Når man løber meget, er der også de frustrerede perioder med skader, hvor man ikke kan det, man gerne vil. Men det hører med, så man må indrette sin træning efter det.

Det går ikke altid, hverken så hurtigt eller man kommer så langt, som man gerne vil, men vi løber.... Det er præcis det, som er det vigtige, at komme af sted. En fod foran den anden og blikket rettet fremad.

Der er dage, hvor det bare er sur træning, og der er dage, hvor det er det mest fantastiske, for solen skinner, fuglene synger, og man kan bare blive ved.

Da jeg blev alvorlig med den tro, som jeg ikke kan huske, at jeg ikke har haft, lærte jeg, at det er en en god idé med regelmæssig bibellæsning. Jeg fandt hurtigt ud af, at det ikke altid var så let.

Som så mange andre har, har jeg også sat mig for at læse bibelen fra ende til anden og mange gange indset, at den plan ikke blev til noget.

Det er lidt ligesom med løberen, der prøver 800 m og tænker, at man da lige kan løbe et maraton. Så let er det ikke for nogen.

Fastetidens læsninger er ikke et udtryk for hverken sprint eller maraton, for hastighed eller distance, men blot en lille, overkommelig daglig træning, som netop fordi den er så overskuelig, bliver et program, man faktisk overkommer. Og den slags kan forandre ens liv.

Løb og tro har faktisk en del til fælles. Troen formes ikke kun i de stærke øjeblikke, men i det stille, gentagne: bønner, læsningen, tilliden - dag efter dag. Præcis på samme måde som at man ikke bliver en løber af at løbe 800 m eller en maraton. Man bliver en god løber og får en identitet som løber, ved den gentagne træning, som man iøvrigt gør klogt i at variere.

Mandag den 23. marts 2026 - Begyndelsen, sæt igang.

Opvarmning

Snør de mentale løbesko. Læg bekymringer og tanker om gøremål fra dig. Nu handler det kun om dagens træning, hvor fokus kun er på at sætte den ene fod foran den anden.

Træningspas

Læs: Hebræerbrevet 12,1-3

Så lad da også os, som har så stor en sky af vidner omkring os, frigøre os for enhver byrde og for synden, som så let omklamrer os, og hold ud i det løb, der ligger foran os, idet vi ser hen til Jesus, troens banebryder og fuldender, som for den glædes skyld, der ventede ham, udholdt korset uden at ænse dets skam og nu sidder på højre side af Guds trone. Hold jer ham for øje, som fandt sig i en sådan modstand fra syndere, for at I ikke skal blive trætte og miste modet.

Refleksion på turen

Enhver løbetur begynder med det første skridt. Troen begynder ikke med perfektion, men med villighed. Hvad er dit første skridt i dag?

Restitution - Bøn

Gud, giv mig mod til at tage det første skridt.

Hjælp mig til at begynde - også når jeg tøver.

Led mig ind på din vej.

Amen.

Tirsdag - Når det bliver tungt.

Opvarmning

Snør de mentale løbesko. Læg bekymringer og tanker om gøremål fra dig. Nu handler det kun om dagens træning, hvor fokus kun er på at sætte den ene fod foran den anden.

Træningspas

Læs: Galaterbrevet 6,9

Lad os ikke blive trætte af at gøre det, som er ret; vi skal til sin tid høste, blot vi ikke giver op.

Refleksion på turen

Der kommer dage, hvor energien er væk. Her formes vedholdenheden. Ikke i styrken - men i beslutningen om at fortsætte alligevel.

Restitution - Bøn

Gud, når jeg mister kræfterne, så bær mig.

Giv mig udholdenhed til at gøre det gode.

Hold mig fast, når jeg er ved at give op.

Amen.

Onsdag - Rytme og disciplin

Opvarmning

Snør de mentale løbesko. Læg bekymringer og tanker om gøremål fra dig. Nu handler det kun om dagens træning, hvor fokus kun er på at sætte den ene fod foran den anden.

Træningspas

Læs 1. Korintherbrev 9,24-27

Ved I ikke, at de, der er med i et løb på stadion, alle løber, men kun én får sejrprisen? Løb sådan, at I vinder den! Men enhver idrætsmand er afholdende i alt - de andre for at få en sejrskrans, der visner, men vi for at få en, der ikke visner. Jeg løber derfor ikke hid og did, og jeg er ikke som en bokser, der slår i luften. Jeg er hård ved min krop og tvinger den til at lystre, for at jeg, der har prædikeret for andre, ikke selv skal blive forkastet.

Refleksion på turen

En løber træner ikke tilfældigt. Der er en plan og en rytme med træning, variation og hvile. Troen har også rytme: bøn, stilhed, fællesskab. Hvad hjælper dig til at holde en god rytme?

Restitution - Bøn

Gud, lær mig en god rytme i livet med dig.

Giv mig trofasthed i det små.

Form mit hjerte dag for dag.

Amen.

Torsdag - Når man falder

Opvarmning

Snør de mentale løbesko. Læg bekymringer og tanker om gøremål fra dig. Nu handler det kun om dagens træning, hvor fokus kun er på at sætte den ene fod foran den anden.

Træningspas

Læs: Ordsprogenes Bog 24,16-17

..for den retfærdige kan falde syv gange og rejse sig igen, men uretfærdige snubler og falder i ulykke.

Glæd dig ikke over din fjendes fald,

dit hjerte skal ikke juble, når han snubler,

Refleksion på turen

At falde er ikke at tabe. Alle løbere falder en gang i mellem. Det afgørende er at rejse sig og finde rytmen igen. Hvor har du brug for at begynde igen?

Restitution - Bøn

Gud, når jeg falder, så løft mig op.

Giv mig mod til at begynde igen.

Lad mig erfare, at nåden er større end mine fejl. Amen.

Fredag - Udholdenhed skaber håb

Opvarmning

Snør de mentale løbesko. Læg bekymringer og tanker om gøremål fra dig. Nu handler det kun om dagens træning, hvor fokus kun er på at sætte den ene fod foran den anden.

Træningspas

Læs Romerbrevet 5,1-5

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.

Refleksion på turen

Det, der er svært, er ikke spildt. Det er der er hårdt giver os styrke. Gud bruger modgangen til at forme os og give os håb.

Restitution - Bøn

Gud, vær hos mig i det, der er svært og hårdt. Hjælp mig når jeg har lyst til at give op.

Skab håb midt i min modgang.

Lær mig at stole på dig gennem det hele.

Amen.

Lørdag - Målet for øje

Opvarmning

Snør de mentale løbesko. Læg bekymringer og tanker om gøremål fra dig. Nu handler det kun om dagens træning, hvor fokus kun er på at sætte den ene fod foran den anden.

Træningspas

Læs: Fillipperbrevet 3,12-14

Ikke at jeg allerede har grebet det eller allerede er blevet fuldkommen; men jeg jager efter det, om jeg virkelig kunne gribe det, fordi jeg selv er grebet af Kristus Jesus. Brødre, jeg mener ikke om mig selv, at jeg allerede har grebet det. Men dette ene gør jeg: Jeg glemmer, hvad der ligger bagude, og strækker mig frem mod det, der ligger forude; jeg jager mod målet, efter sejrprisen, som Gud fra himlen kalder os til i Kristus Jesus.

Refleksion på turen

Løberen ser frem - ikke tilbage. Løbere sætter en fod foran den anden. Hvad kalder Gud dig til at rette blikket mod nu?

Restitution - Bøn

Gud, hjælp mig at slippe det, der tynger.

Før mine fødder frem. Den ene foran den anden.

Ret mit blik mod det, du kalder mig til.

Før mig frem mod dit mål. Amen.

Afslutning:

Mange tak for at du ville træne med. Noget godt er begyndt og noget godt er i vente.

Her er en afsluttende og opmuntrende bøn:

Gud, du som kalder os til at vandre - og til at løbe - på din vej, tak for hvert skridt, du har båret os igennem i denne uge.

Tak for begyndelserne, for styrken i det små, og for din trofasthed, når vores egen ikke slog til.

Når vi blev trætte, var du der.
Når vi faldt, løftede du os op.
Når vi mistede retningen, viste du os vejen igen.

Giv os fortsat mod til at holde ud,
tålmodighed til at leve dag for dag,
og håb, der rækker længere end vores egne kræfter.

Hold vores blik rettet mod dig,
så vi ikke mister målet af syne,
men med tillid kan fortsætte det løb, du har sat foran os.

Vær med os i det, der ligger foran.
Bær os, form os - og før os I mål hos dig.

Amen.