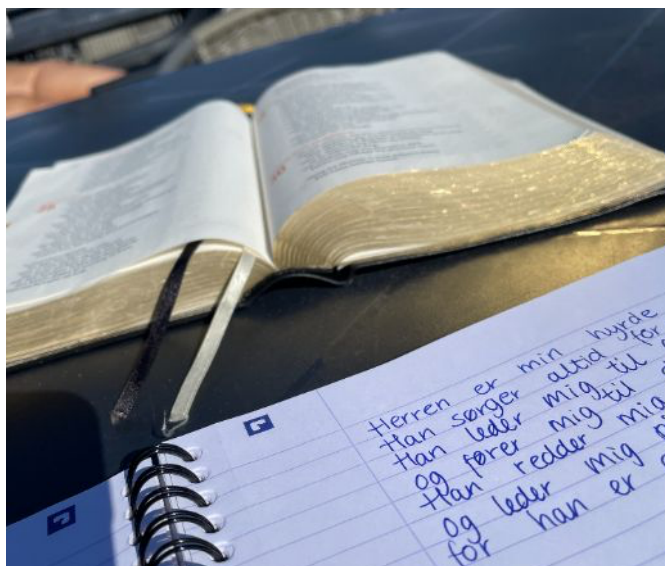


Ja, Herre – din tjener lytter!

Bøn og faste i Sønderborg Frikirke – 1.–21. februar 2026



Introduktion

I perioden med bøn og faste vil vi afsætte særlig tid til at være nærværende med Gud i bøn og bibellæsning, både sammen med hinanden og alene. Vi har valgt at give bøn- og fasteperioden en overskrift fra 1. Samuelsbog 3,10: "Ja, Herre – din tjener lytter!". Vi vil gerne opfordre til, at alle i menigheden i denne periode afsætter tid til at være sammen med Gud, søger Gud og lytter efter, hvad han ønsker at sige.

Derfor vil vi også opfordre til, at man overvejer, om man skal faste. Faste behøver absolut ikke kun at være fra mad. Du kan længere nede læse, mere om fasten – og forslag til forskellige måder at faste på.

Vi tror på, at man sagtens kan være med alene derhjemme, men vi tror også på, at Gud ønsker at bruge hele sin menighed, og at han har givet os forskellige nøgler til at gribe og forstå, hvad der er hans vilje og hans vej. Derfor opfordrer vi til at være sammen med andre i bøn- og fasteperioden – gerne i kirkens aktiviteter, i netværksgruppen eller i en gruppe, du samler omkring dig.

Der vil til hver dag i perioden være et oplæg til skriftlæsning og bøn. Vi kommer igennem hele Johannesevangeliet, beder Fadervor og mødes for at lytte og bede sammen. Du finder oplægget på vores hjemmeside, sociale medier og på BibleAppen YouVersion (følg Sønderborg Frikirke).

Husk at inddrage børn, teenagere og unge. De kan sagtens øve faste rutiner omkring bibellæsning og bøn. Hjælp dem gerne med en bibelapp på telefonen – og måske har de brug for at faste fra noget, der stjæler opmærksomheden, fx TikTok, Snapchat, TV eller middagslure. Inddrag dem i samtaler og lyt til, hvad Gud lægger dem på hjerte.

Hvorfor og hvordan faster vi?

Kom godt i gang

At faste er en frivillig afholdelse fra noget, der normalt tager vores tid og fokus – for at skabe mere plads til relationen med Gud. Ved at vælge afholdelse fra noget, får vi mulighed for – både i fællesskab og alene – at styrke relationen med ham ved at lytte, søge og bede.

Hvad Bibelen siger om faste

Jesus gik selv foran som eksempel og fastede (Matt 4,1-11). Når Jesus taler til sine disciple om faste, siger han: "Når I faster..." (Matt 6,16-17). Troen på – og erfaringen af – hvem Jesus er, er hele fundamentet for vores liv med ham. Erfaringen og erkendelsen opnås, når vi bruger tid sammen med ham – alene og sammen med andre.

Hvordan faster man?

Vælg specifikt hvilken faste, der passer dig, og hvor lang tid. Lad det være et offer, og brug tiden med Gud. Kirken har særligt fokus i 21 dage i februar, men du kan sagtens vælge en anden tidsramme.

- Faste fra al mad – drik kun vand eller friskpresset juice (uden tilsætningsstoffer).
- Daniels faste – inspireret af Daniels Bog 1: vand/juice, frugt, grøntsager og nødder.
- Moderne faste – afkald på nyhedsstrømme, sociale medier, TV, film, mobil m.m.
- Kombinations-/delvis faste – fx faste fra 1–2 daglige måltider eller faste hver 2.–3. dag.



Plan for de 3 uger (1.–21. februar)

Søndag d. 1. februar: Kl. 10 Gospelgudstjeneste.

Tema: bøn og faste ud fra Fadervor, Johannesevangeliet kap. 1 og Salmernes Bog.

Mandag d. 2. – lørdag d. 7. februar: Bøn i kirken kl. 07.00–07.45

Søndag d. 8. februar: Kl. 10 gudstjeneste

Mandag d. 9. – lørdag d. 14. februar: Individuel bøn og skriftlæsning

Søndag d. 15. februar: Fastelavnsgudstjeneste kl. 10

Mandag d. 16. – fredag d. 20. februar: Bøn i kirken kl. 16.30–17.30

Lørdag d. 21. februar: Bøn, opsamling og afrunding individuelt.

Søndag d. 22. februar: Gudstjeneste med opsamling fra bøn og faste perioden & besøg fra ACTS kl. 10

Forslag og idéer til din tid sammen med Gud

- Afsæt tid til skriftlæsning og bøn hver dag.
- Find et uforstyrret sted og fjern distraktioner.
- Bed Gud om hjælp til at forstå skriften og lytte til hans stemme.
- Læs dagens kapitel i Johannesevangeliet og skriftstedet fra Salmernes Bog.
- Arbejd med teksten:
 - *Læs flere gange.*
 - *Stil spørgsmål: Hvem taler? Hvem er modtager? Hovedbudskab? Bud/instruktioner? Advarsler/løfter? Hvad står frem? Bliver du trøstet/udfordret?*
 - *Anvendelse: Hvad betyder det for dig/menigheden/by?*
 - *Bøn: Tal med Gud om det, du har læst.*
- Bed Fadervor i løbet af dagen (som afslutning, morgen eller aften) – brug den som inspiration til din egen bøn.

Fadervor

Vor Fader,
du som er i himlene!
Helliget blive dit navn,
komme dit rige,
ske din vilje
som i himlen således også på jorden;
giv os i dag vort daglige brød;
og forlad os vor skyld,
som også vi forlader vore skyldnere,
og led os ikke ind i fristelse,
men fri os fra det onde.
For dit er Riget og magten og æren i evighed!
Amen

- *Mind dig selv om, at Gud er din far – tak for, at du må være hans barn.*
- *Bed om, at Guds navn æres gennem det, du siger og gør.*
- *Bed om, at hans rige må komme i din hverdag.*
- *Bed om, at Guds vilje må ske, og at du kan slippe kontrollen.*
- *Bed om, at Gud giver dig, dem omkring dig og menigheden det, der er brug for.*
- *Tag imod Guds nåde og tilgivelse – og giv den videre, også når det er svært.*
- *Bed om styrke til ikke at bukke under for den ondes angreb.*
- *Giv alt tilbage til Gud – Riget, magten og æren er hans.*

Refleksion og opsamling lørdag d. 21. Februar (“hjemmearbejde”)

Brug tid på at se tilbage på de 21 dage:

- Hvad har Gud talt til dig om?
- Er der noget, der har ændret din forståelse, din tro eller dine vaner?
- Hvilke bibelvers har gjort størst indtryk?

Skriv dine tanker ned – måske i din notesbog eller i en app – og bed Gud om at hjælpe dig med at fastholde det, han har lagt på dit hjerte.

Opfordring til at dele

Vi tror, at Gud taler til os individuelt, men også til os som menighed.

Hvis du ikke allerede har delt dine oplevelser, så overvej at gøre det nu:

- Del med din netværksgruppe, en ven i kirken eller under gudstjenesten.
- Det kan være en bibeltekst, en tanke, en oplevelse eller en bøn, der har betydet noget for dig.

Når vi deler, opmuntrer vi hinanden og bygger troen op i fællesskab.