



GRØN KIRKE

VANEBRUD

Inspiration til
den grønne
faste



Indledning

Man kan selvfølgelig faste for at tabe sig eller lignende. Men det er ikke en god måde at blive sund på.

Først og fremmest er faste religion. Fastens begrundelser er nemlig religion. Begrundelserne er ikke formålsrationelle, og fasten skal ikke tjene noget ydre formål. Den har sit mål i sig selv og er derfor noget, man fejrer, noget man deltager i og som udtrykker glæde og taknemmelighed. Ligesom en fest. Eller en gudstjeneste. Så faste uden glæde er en misforståelse.

”Når I faster, må I ikke gå med dyster mine som hyklerne”, siger Jesus. Fasten er en måde at elske Gud og næsten med oprigtighed og glæde. Det kan man på mange måder, men fasten er en særlig måde. Fasten er den måde, hvor man skruer ned for larmen og forbruget og fejrer Guds nådes enkelthed i stille glæde – eksempelvis ved at lade det forbrug, som man giver afkald på, gå videre til nogen, der har mere behov end én selv. At mætte reelt sultne munde er lykkelig faste. Fasten har både indre og ydre former. De ydre har at gøre med fællesskabet af liv på denne klode. Lykke på bekostning af andre mennesker, dyr eller livsformer er en vrangforestilling. Den indbildte lykke er ikke Guds fred. Fastens indre former er besindelse, den er at vende sindet mod Jesus fra Nazaret og Guds kærlighedsgerning i og med ham. Det er glædens kraftkilde, at ”ordet blev kød og tog bolig iblandt os”, at han virkeliggjorde kærligheden og fik den at føle, fordi verden er som den er, og at han alligevel konstant er der for enhver, der ønsker at være hans søster eller bror. Den fastebesindelse giver lyst til at vandre i hans fodspor, at finde dem og finde fodfæste i dem. Fasten masserer et ydmygt mod, hvor det ydre aldrig er uden det indre og omvendt.

Med dette fastemateriale ønsker vi alle grønne kristne tillykke med fasten, og vi håber, at vores ideer kan bruges i mange sammenhænge både indadtil og udadtil. Eksempelvis er det nærliggende at forene et vanebrudsarrangement med en andagt – eller på mere individuel vis at finde kraft i en bøn og en bibellæsning.

Vanebrudskort til sogn og kirke

Før i tiden talte man meget om omvendelse i kirken. Det, at flytte fokus. Det at vende sig om for at få nye indsigter og udsigter. At få sepunkter i stedet for synspunkter. At få øje på nødvendige forandringer.

I en klimakrisetid er overvejelser om forandringer helt nødvendige.

I en tid fyldt med splittelser, krige og vold er overvejelser om fred og fredsslutning helt afgørende.

Man kunne også kalde det vanebrud.

I Grøn Kirkes fastemateriale er udgangspunktet for samtalerne og overvejelserne derfor vanebrud.

Vanebrud 1

Lad fastetiden blive ramme om vanebrud. Hvilke vaner vil du gerne ændre? For dig selv? For sognet? For samfundet?

Vanebrud 2

Hvad skal der til for at ændre en indgroet vane i dit hjem? Hvad skal der til for at ændre vaner i kirke og menighed?

Vanebrud 3

Giv os i dag vort daglige brød, beder vi i Fadervor. Det dækker blandt meget andet også over maden. Hvordan tænker du klimavenlig mad i hverdagen?

Vanebrud 4

Hvad dækker udtrykket "vort daglige brød" for dig?

Hvordan kan du/kirken/foreningerne ændre forbrugsvaner?

Vanebrud 5

Giv os i dag – at bede! Kan bøn indgå i arbejdet med at bryde og ændre vaner? Hvordan?

Vanebrud 6

Hvad er tro for dig? Betyder tro noget for din hverdag? Kan tro bidrage til at ændre vaner?

Vanebrud 7

At faste kan også være at leve mere enkelt. Hvad er enkelhed for dig? Hvad kan forenkles i din hverdag?

Vanebrud 8

Fastetiden drejer sig også om at dele. Hvilke vaner kan vi ændre, så vores liv og færden opfordrer til at dele?

Sådan bruges kortene:

Kortene kan bruges enkeltvis, to og to eller i grupper. Er I flere, skiftes I til at trække et kort, læse det højt og videregive jeres egne tanker om det, inden de øvrige i gruppen får mulighed for at bidrage.

Vanebrudskort til konfirmander

Som konfirmand er der grænser for, hvad man kan gøre.

Mor og far bestemmer mest.

Men der er mad og skærmbrug.

Mobiltelefoner, computere m.m. bruger en masse strøm og udleder en masse CO₂. Alene de datacentre, som sørger for, at tjenester som Snapchat fungerer, og at alle vores billeder kan ligge "oppe i skyen", udleder mere CO₂ end verdens samlede flytrafik.

Derudover kræver fremstillingen af alle vores elektroniske dimser enorme mængder af både energi og alle mulige andre materialer. Desuden er der det, at nok ved internettet en masse, men mennesker bliver uvidende og ufokuserede af at bruge det for meget.

Så er her er en oplagt fastemulighed for konfirmander.

Vanebrud K1

Du er en stor dreng eller pige.

Kan du fri dine forældre fra at køre dig til noget i hele fasteperioden.

Kan du cykle selv eller tage bussen – det kræver planlægning? (mest relevant, hvis du bor i en større by)

Vanebrud K2

Bed Fadervor hver dag – for dig selv når du er alene.

Og gå i kirke hver søndag.

Vanebrud K4

Sluk mobiltelefon (helt) mandag, onsdag og fredag.

Vanebrud K3

Nogle fødevarer medfører enorme udledninger af CO₂, for eksempel oksekød. Kan du lade helt være med at spise oksekød? eller kun gøre det én gang om ugen i fasteperioden?

Bønner

Vi har samlet en række bønner som kan du kan bruge under fasten.

Efraim Syrerens fastebøn

O du, min Herre og mit livs Mester!

Gør mig fri af

dovenskabens, frygtsomhedens, magtbegærets og den tomme snaks ånd.

Men giv gerne din tjener det rene livs,

ydmyghedens, tålmodighedens og kærlighedens ånd.

Ja, min Herre og Konge!

Giv mig nåde til at indse mine egne fejl og ikke at dømme min broder.

For du er velsignet i evighedernes evighed. Amen.

Tre eksempler på meditative bønner fra "Hellig jord helligt liv" af John Philip Newell.

Ordene til opmærksomhed stammer fra hhv. John Scotus Eriugena, Pierre Teilhard de Chardin og George MacLeod.

Ord til opmærksomhed:

Det guddommelige er som en underjordisk flod, der løber gennem jorden og gennem alt levende. Denne hellige flod løber også gennem dig og gennem mig.

Bøn:

Vågn op, du min sjæl,
og se den guddommelige strøm dybt i dit indre.

Vågn op og se den i hver eneste skabning,

i hver en kvinde, hver en mand.

Det er vores genopstandelsesflod, løftet om en ny begyndelse.

Vågn op, du min sjæl,
og se den guddommelige strøm dybt i dit indre.

Gå ind i dit hjertes hellige rum og vær stille og lyt.

Vågn op, du min sjæl. Vågn op.

Ord til opmærksomhed:

Selve den fysiske jord, der også omfatter vores menneskekrop, har en gennemsigtighed, hvorigennem man kan skimte det guddommeliges lys. I hjertet af det fysiske er Guds hjerte.

Bøn:

Vågn op, du min sjæl,
til den hellige lysflod, der løber igennem dig.

Vågn op og erkend den i jorden selv, ja, i tusindvis af livets former.

I de fugtige, frugtbare dale, og i bjergenes faste granit er alting i opbrud og udvikling.

Vågn op, du min sjæl,
til den hellige lysflod, der løber igennem dig.

Gå ind i dit hjertes hellige rum og vær stille og lyt.

Vågn op, du min sjæl. Vågn op.

Ord til opmærksomhed:

Guds medfølelse ligger dybt i vores sjæl. Den kan kaldes frem, så den bliver til handling i vores liv, og vi kan tjene det hellige i menneskeheden og i jordens liv.

Bøn:

Vågn op, du min sjæl,
og mærk den guddommelige medfølelse dybt i dit indre.

Vågn op og mærk den hellige strøm af følelser;
som havets bølger bruser den af handling.

Vær tro mod dig selv, sæt medfølelsen fri i andre.

Vågn op, du min sjæl,
og mærk den guddommelige medfølelse dybt i dit indre.

Gå ind i dit hjertes hellige rum og vær stille og lyt.

Vågn op, du min sjæl. Vågn op.

Andre bønner til fastetiden**Bøn for fred**

Barmhjertige Gud, væk os og vend os mod medmennesker,
så vi kan bryde vores selvoptagede vaner
og se vores ansvar for alle, der lever i umenneskelig fattigdom,
i skyggen af krig eller i anden elendighed.
Væk vores hunger og tørst efter retfærdighed.
Herre, giv os fred, fred indeni, fred i familien,
fred i vort land, fred mellem folkene.
Amen.

Bøn om vandebrud

Overbærende, tilgivende Herre.
Hjælp!
Jeg har så mange fastgroede vaner
og ser ikke enkelheden i dit ubegribelige skaberværk.
Giv mig styrke og vilje til at ændre vaner,
dele mit brød med den sultne,
minimere mit overforbrug.
Hjælp mig til at se skønheden i det enkle,
hjælp mig med at tænke, før jeg køber
og overveje konsekvenserne af mine handlinger.
Lad glæden og taknemmeligheden over det basale
komme frem.
Tak.

Bøn om kærlighed og enkelthed

Kristus,
gennem din faste viste du os,
at kærlighed og ydmyghed er vejen
og det, der betyder noget for alvor.
Giv os tro, håb og kærlighed,
Livets brød og livets vand og mod til at handle
og være tro.
Amen.

Liturgi

En fasteandagt om bekymringsløshed:

1.Musik

2.Ord om bekymring: Bjergprædikenen, Matt. 6,24-34

3."Jeg ved ikke, hvem – eller hvad – der stillede spørgsmålet. Jeg ved ikke, hvornår det blev stillet. Jeg husker ikke, at jeg svarede. Men engang sagde jeg ja til nogen – eller noget.

Fra det øjeblik kommer visheden om, at tilværelsen er meningsfuld, og at mit liv derfor, i underkastelse, har et formål.

Fra det øjeblik har jeg vidst, hvad det er "ikke at se sig tilbage", "ikke at bekymre sig for dagen i morgen".

Dag Hammarskjöld, "Vejmærker" s.189

4.Salme: DDS 613 – Herre, du vandrer forsoningens vej

5.Bøn: (Dag Hammarskjöld, "Vejmærker" og salmebogens bønneafsnit nr. 44)

Forbarm dig
over os.
Forbarm dig
over vores bestræbelser,
at vi for dit åsyn,
i kærlighed og tro,
retfærdighed og ydmyghed,
må følge dig,
i selvdisciplin og troskab og mod,
og møde dig,
i stilhed.

Giv os
et rent sind
at vi må se dig,
et ydmygt sind
at vi må høre dig,
et kærlighedens sind
at vi må tjene dig,
et troens sind
at vi må leve dig.

Du
som jeg ikke kender
men tilhører.

Du
som jeg ikke forstår
men som har indviet mig
til min skæbne.
Du –

6.Evt. Fadervor

7.Velsignelse

8.Musik

Højmesseliturgi til fastetiden - med to eller tre læsninger efter stedets skik

For at bidrage til at stemme menigheden til faste, til grøn kirke, til vanebrud foreslår vi at spørge kirkemusikeren/ne om at bruge musik, der stemmer sindet til eftertanke og ro.

- Musik
- Bøn
- Salme
- Læsning (gerne ved medlem af menigheden)
- Læsning (gerne ved medlem af menigheden)
- Evangelium (gerne ved medlem af menigheden)

De tre læsninger foreslås kun adskilt af stilhed eller meditativ musik og gerne af tre forskellige læsere (måske ung/voksen/senior)

- Trosbekendelse (den klassiske eller en fortolkning, eks. Den 'grønne' trosbekendelse)
- Salme
- Prædiken (måske hjulpet på vej af et prædikenværksted om faste, vanebrud, grøn omstilling med medlemmer af menigheden)
- Kirkebøn
- Salme
- Nadver
- Salme
- Bøn og velsignelse (den aronitiske eller som foreslået nedenfor)
- Musik

Velsignelser

Alternativ velsignelse inspireret af den keltiske tradition:

Herren velsigne dig med liv, lys og levende håb
Herren velsigne dig på vejen med sandhed
Herren velsigne dig med enkelhed og ydmyghed
og give dig fred.

Eller velsignelse fra Lindisfarne:

Fred til jorden og alt, som vokser i mulden.
Fred til havet og alt, som svømmer i dybet.
Fred til luften og alt, som flyver i vinden.
Fred til Gud, som kalder os til at være Livets tjenere.