

Ti råd om faste

Allerede i 300-tallet kom den særlige tid i kirkeåret, som kaldes fastetiden. Den indledes askeonsdag, og varer i 40 dage frem til påske (fraregnet de 6 søndage). Forbilledet er Jesu faste i ørkenen i 40 dage. Her møder vi hele spektret af hvad faste indebærer: prøvelser, fristelser, at sige ja og nej, ensomheden, det ørkesløse, kampen mellem godt og ondt, Gud og Djævelen (Matt. 4,1-11).

Spørgsmålet er for os i dag: Hvad lader vi os fylde med? Hvad "tilbeder" vi? Hvad siger vi ja og nej til, og hvad fristes vi af?

1. råd: Forbered dig på at faste

Fasten er en besindelsestid for både krop og sjæl. Bliv klar til at gå ind i fasten, og indstil dig mentalt på det.

At faste er at tage dig selv alvorligt. Det er at blive mere bevidst om de til- og fravalg, som du har indflydelse på i dagligdagen. Du vil erfare en lethed og fylde, som opstår ved mådehold.

2. råd: At være i vold af for meget

Overvej, hvad der i dit liv tager for meget plads, og som trækker dig i en retning, du ikke ønsker. Hvad er du i vold af, mere end godt er? Hvad har magt over dig på en negativ måde? Hvad må dø en lille smule, for at du kan leve mere helhjertet?

Dit svar vil hjælpe dig til at sætte grænser, og give plads til det, der opbygger dig, og gør dig mere glad og tilfreds.

3. råd: Kroppen er Guds tempel

Apostlen Paulus taler om legemet, som et tempel for Helligånden som er i os, og som vi har fra Gud (1. Kor. 6,19). Derfor er det ikke lige meget, hvordan vi behandler vores krop, og hvad vi spiser og fylder den med.

Faste er en oplagt mulighed for at få dårlige madvaner ændret til de gode. Det handler om at afstå fra alt det, der er tungt fordøjeligt, og lade sig fylde af det, der giver en fysisk lethed og større energi.

Overvej, hvad du er i vold af med hensyn til det, du spiser og lav din egen fasteplan ud fra: hvad skal du sige ja til at spise, og hvad skal du afstå fra for at få en god eftersmag og lethed? Overvej også hvilken motionsform du evt. vil benytte, og som vil gøre din krop godt.

4. råd: Begrænsningens kunst

Vi beskærer buske i haven om efteråret for at give dem mere lys, luft og plads. Lad det være et billede på din indre have, som fastetiden lægger op til har brug for beskæring. Skal du sætte nye skud og blomstre som den, du er, er det nødvendigt med en beskæring. Du kan ikke alt, være alle steder, omgås alle og dyrke alle interesser.

Mådehold med det, du spiser, vil give dig et fysisk velvære som er godt for din sjæl. *"Mennesket skal ikke leve af brød alene"* (Matt. 4,4). Jesus taler ud fra sin fastetid i ørkenen, hvor han minder om, at vi ikke skal leve af brød alene, men af hvert ord der udgår af Guds mund.

Bliv mere bevidst om Guds plads i dit liv og din hverdag. Det er givende at afsætte tid til "mødet" med Gud. Begynd gerne dagen med 20-30 minutters stille-tid til bøn. Fordyb dig f.eks. i *"Kun hos Gud finder min sjæl ro, for mit håb kommer fra ham. Kun han er min klippe og min frelse, min borg, så jeg ikke vakler... Stol altid på ham, udøs jeres hjerter for ham. Gud er vor tilflugt"* (Salme 62 i uddrag).

5. råd: Øjets faste

Vi lever i en medie-tid hvor TV, computer, internet, dagblade og reklametilbud fylder meget i dagligdagen. Flimmeret af billeder fylder sindet med brudstykker fra hele verden. Det skal vi navigere i.

Brug fastetiden til at minimere dit forbrug på dette kæmpe område. Sæt dig for at slukke for noget af det, så dine øjne og dit sind får et frirum.

6. råd: Ørets faste

Larm er en af de store trusler mod et åndeligt liv. Den berøver os den stilhed som er uundværlig, for at kunne opfatte "Sølvtonen" i det Gud vil hvert enkelt af os. "At fylde ørene med (u)lyde er en sikker måde at bliver åndelig tunghør" (W: Stinissen).

Stilheden er Guds oprindelige sprog. Ved at tie stille og være stille kan du lytte både til Gud, dig selv og dit medmenneske. Sluk for den ydre larm, besind dig på den indre larm der kan opstå, og vær stille for Gud. Hvil i ham. Dagligt.

7. råd: Fastens fristelser

Jesus fastede i ørkenen, et både goldt og ensomt sted. At være på en ørkenvandring er ensomt, men samtidig foregår der også en renselse fra alt det, der fylder for meget. Således gives der plads til anden fylde. Guds fylde, din fylde og dit medmenneskes fylde.

Modstå fristelsen til at snakke om din faste, og det du her præsterer. "*Den der har meget at sige om sig selv, har endnu aldrig set Gud!*" (E. Gustafson). "*Gå ind i dit (løn)kammer*" (Matt.6,6), siger Jesus, når han taler om vores liv med Gud. Dit kammer er det sted i dig, hvor der ikke er andre, der skal være. Kun Gud. Du har brug for at kunne lukke omgivelserne ude. Her hører fasten til. Du er alene i det.

8. råd: Vejen til frihed

Vi er kun frie i forhold til det, vi kan afstå fra. Det handler ikke om at opnå fuldkommenhed, for vi kan aldrig blive mere end mennesker og skal det heller ikke. Men vi kan blive mere menneskelige ved bl.a. at øve os i ikke at lade vores ego-side tage hele pladsen, men "*lade Ånden lede os*" (Gal.5,16).

Åndens frugt er: "*Kærlighed, glæde, fred, tålmodighed, venlighed, godhed, trofasthed, mildhed og selvbeherskelse*" (Gal. 5,22).

9. råd: tid til eftertanke

Besind dig på følgende udsagn: "*Tilpas jer ikke denne verden, men lad jer forvandle ved sindets fornyelse, så kan I skønne, hvad der er Guds vilje...*" (Rom. 12,2).

Verden står i denne sammenhæng for alt det der råber på merforbrug og grådighed af mange slags. Alt det der fylder dig med både fysisk og åndelig fastfood, og som ikke er hverken holdbart eller nærende. Tværtimod. Besind dig på din egen grådighed, og lad dig ved Guds hjælp forvandle indefra.

10. råd: Kristus er opstanden!

40 dages faste er en pilgrimsvandring. Det er en vandring mod klarsyn og lethed, men ikke uden fristelser og fald. Det er en åndelig rejse, hvis mål er påsken: et liv der er gennemlyst af Kristi opstandelse. Påskens glæde og det nye liv er den dag, hvor døden ikke har magten over dig. Heller ikke den lille død før den endelige død.

I lyset af den kraft opstandelsen er, og det håb der er givet verden, da bliver fasten et åndeligt forår.

Gid det må blive en virkelighed for dig.

Freelancepræst og åndelig vejleder Jette Dahl (lettere redigeret af Lene Skovmark)

Inspirationskilde: vejledning i fasten af Peter Halldorf, Credo Forlag, 2004.