

Fasta i 2000-talet

Bidrag från Staffan Ljungman
2007-01-31
Senast uppdaterad 2007-03-07

Fastan närmar sig och jag känner en viss längtan. Men fastan känns gammaldags, avlägsen och obekant. Hur ska man gå till väga för att fastans syfte ska bli tydligt?

Fredrick Hedén

/Svar till Fredrick/

{biblink}Du undrar hur man idag kan iaktta fasta på ett meningsfullt sätt. Och frågan kommer mycket lämpligt strax före fastetiden (som börjar på Askonsdagen den 21 februari och varar de 40 dagarna fram till Påskafton, med undantag för söndagarna). Att fasta är enkelt uttryckt att frivilligt avstå från något för Herrens skull – med tanke på hur han avstod från a för vår skull. Jesus ser fastan som något självklart. Själv fastade han 40 dagar i öknen, och han säger i Bergspredikan inte ”om ni fastar” utan ”när ni fastar” (Matt 6:16). I den första kristna församlingen fastade man också (Apg 13:2). Vi får inte bli så andliga att vi tror att kroppen saknar betydelse. Kroppen kan faktiskt både hindra och underlätta bönen. Andens koncentration befrämjas av kroppens fasta. Men hur gör man? Du nämner att du prövat att avstå från kaffebröd o andra sötsaker, och det tycker jag var bra. Det är inte meningen att vi ska svälta oss så att vi inte orkar med vårt liv, men att avstå från någon ”onödig” detalj som sötsaker kan ge oss just den påminnelse vi behöver. Någon kan avstå från alkohol, någon från kaffe (men för den som redan är absolutist eller den som får envis huvudvärk utan kaffe är det ingen bra idé). Men fasta behöver inte bara handla om mat. Ett förslag är att avstå från TV, eller bestämma sig för att inte se något annat än nyheter. Eller att avhålla sig från skönlitteratur och i stället läsa böcker med andligt innehåll. Sådant kan också rensa själen och befrämja den andliga koncentrationen. Som du märker kan jag inte ge annat än allmänna förslag. Var och en får hitta något att avstå ifrån, något som känns och märks, men ändå inte är orealistiskt. Viktigt är också att man behåller sin fasta för sig själv och sig märkvärdig med den. Se vad Jesus säger i Matt 6:16-18. {/biblink} En god fastetid önskar Staffan Ljungman