

"At faste handler om at vende sig bort fra det, der er for meget," skriver åndelig vejleder Jette Dahl, som her inviterer til selvbesindelse og handling

Askeonsdag begynder 40 dages faste frem til påske. I den katolske kirke markeres dagen på en smuk måde. I kirken slår præsten korstegnet med aske på deltagernes pande og siger: "Omvend dig og tro evangeliet". Det vil jeg oversætte med ordene: "Vend om og lyt til Guds stemme i dit hjerte".

Som en markering af fasten kunne jeg godt tænke mig, vi gjorde noget lignende i folkekirken.

Jeg deler her mine erfaringer med mange års faste og opfordrer dig til at gå med.

1. Tag fasten alvorlig

Det er vigtigt, du sætter dig det for og vil det helhjertet. Find ind til din længsel efter enkelthed og fred. Gør dig klar til askeonsdag. Det kræver disciplin, øvelse og viljestyrke, men glæd dig. Der sker noget undervejs, der gør krop og sjæl godt.

2. Tegn korset på din pande

Askeonsdag kaldes dagen, som oprindeligt skulle minde folk om, at fasten var en omvendelsesvandring frem til påske. Det handlede om at gøre bod. Det element bør stadig være med i fasten, men omsat til en nutidig levemåde og tankegang. Begynd denne dag med at tegne korset på din pande og sig: "Jeg vender mig om for at lytte til din stemme og vejledning, Gud."

3. Drej kontra

At faste handler om at vende sig bort fra det, der er for meget, det, der gør dig afhængig af forskellige former for nydelser, og som styrer dig mere, end godt er. Måske er du ligefrem i deres vold. Det gør dig tung, modløs og ugidelig. Sæt dig for at "dreje kontra" fra det, der er for meget, og som styrer dig.

4. Mad-faste

Fasten er ikke til, for at du skal tabe dig. Det er ingen slankekur. Den indbyder dig til at få en lethed i kroppen, så du får energi og kraft til på ny at være dig, men mere helhjertet. Vælg det fra i dine madvaner, som du har det dårligt med at spise, og som gør dig tung og energiforladt. Rens ud i det usunde, og lav en fasteplan, som sætter fokus på det, du vælger at faste fra og sige nej til. Sæt ikke for store krav til dig selv. Vær realistisk, så du lykkes i det.

5. Rens dig

Den oprindelige forståelse af faste som en bodsvandring kunne oversættes til, at det er en renselsesproces at faste. En form for nulstilling. En "rydde op og smide ud"-vej, som både kan være praktisk og mental. At gøre bod og få Guds tilgivelse er at blive rensset og sat fri, begynde på ny. Overvej, hvad du skal "rydde op og smide ud", så der bliver mulighed for at lyset kan trænge ind i dig og din hverdag. Dit hjem. Således får du en let bagage.

6. Besind dig på egoets magt

Egoet kræver opmærksomhed og tager ofte magten i os, også uden vi er os det bevidst. Så bliver vi dominerende, styrende og kontrollerende, og bag ved det hele er angsten og usikkerheden. På det mentale og psykologiske plan foregår der en vedvarende kamp mellem egoet og dit sande jeg, som Gud har skabt os med. Oldkirken (fra det første århundrede) kalder de tre farligste kræfter i mennesket for: stolthed, begær og grådighed. De udgår fra egoet.

Besind dig på, hvordan dit ego kommer til udtryk i din hverdag og hvordan det styrer dig.

7. Frigør dig fra stimulanser

Fasten indbyder dig i 40 dage til at frigøre dig fra stimulanser, at faste fra forskellige nydelser. Ikke fordi det er negativt at nyde noget, men det kan være så dejligt, at vi står i fare for at blive afhængige af det og i vold af det.

Du er kun fri i forhold til det, du kan afstå fra. Overvej hvad du har en umættelig sult efter, hvad der fylder for meget i din hverdag. Vælg de stimulanser fra, som du vil forsage og vende ryggen.

8. Skær ned på forbruget

Selvom det er krisetid, bliver der shoppet og købet ind, så der stadig kan tales om et overforbrug. Penge er adgangen til at nære egoets trang til øjeblikkelig nydelse og opmærksomhed. Det er en af livets mest magtfulde kræfter.

Overvej at leve asketisk og enkelt i den begrænsede tid, som fastens 40 dage er. Skær ned på dit forbrug og mærk tilfredsheden i at kunne undvære. Det er ikke i at overforbruget, at glæden og freden henter næring.

9. Hold faste i Guds lys

Alle forudgående råd og overvejelser skal ses i lyset af Gud. Fastetiden er en renselsestid, hvor vi lader os "beskære", så livets lys bedre kan trænge ind, oplyse og varme os og give fornyede kræfter og overskud. Det er en besindelsestid, der er nødvendig og gavnlige.

Invitér Gud med ind i din faste. Vær dagligt opmærksom på, at du har en åndelig medvandrer, så du kan bede om hjælp og styrke hos. Giv plads til Guds nærvær og den sammenhængskraft, han er i dig, dit sande jeg.

10. Fastens løn

At sætte sig noget for og handle på det er i sig selv en tilfredsstillelse. Men fasten er mere end det. Det er at få sin oprindelige renhed og enkelhed tilbage, så vi kan se Gud og hans spor i hverdagen. Han er en bærbar celle, du har med dig overalt. Det kan komme til udtryk i en fornyet livsglæde, en indre kraftkilde, der er skabt plads og lys til, en hvilen i Gud.

Fred og alt godt!