

HVORFOR FASTE?

Af Peter Halldorf

At faste er en menneskelig nødvendighed.

I den kristne historie, -såvel som den jødiske, har fasten altid haft en naturlig plads. Som fri, og dermed ansvarlig for sit liv, vælger hvert menneske hvad han skal sige ja og nej til. Vores valg former os. Vi kan vælge at sløse vores liv væk. Vi har også mulighed for at bevare vores værdighed. Vi kan hænge os i det der deformerer vores ansigt. Vi kan også overgive os til det der forædler vores sjæl.

Den kristne brug af fasten hviler på erkendelsen af menneskets svimlende kapacitet. Vi er i stand til at gøre det mest forfærdelige. Men vi bærer også Guds billede. Hvad der bliver ud af vores liv, har dog intet at gøre med vores evne til at tage os selv i nakken, men kun med hvilke magter vi allierer os. Nåden er den kristnes største privilegium. Livet er gratis fra begyndelsen. Frelsen er en ufortjent gave.



Men når Gud åbner sin hånd og rækker sine gaver til os, er det os der vælger hvordan vi vil forvalte dem.

Det er her fasten kommer ind i billedet.

At faste er at tage sig selv alvorligt. Det er at tænke stort om livet og forvalte den gave det er at være menneske.

DEN GLÆDESFYLDTE FASTE

Er det så underligt at mange ser frem til fastetiden med en utålmodig glæde?

Det hænger sammen med det fasten gør ved os. Bagagen bliver lettere, målet klarere og længslen mere inderlig. Fasten er en åndelig rejse, hvis mål er påsken, - eller i overført betydning: et liv der er gennemlyst af Kristi opstandelse.

Men vi kan stadig tvivle. Hvem vil ikke gerne deltage i glæden, festen, triumfen?

Men kampen? Fasten? Vi strækker os så langt som muligt for at gøre noget seriøst med vores liv, bryde med destruktive livsmønstre og gøre op med vores synd. Det giver mening. Vi kan godt indse, at det skal gøres, men dovenskab får os til at udskyde det til senere.

Fasten udgør en del af det Bibelen kalder »den gode strid« (2 Tim 4,7) eller »arbejdet på frelsen« (Fil 2,12). Det er en nødvendig kamp, for uden den kan et menneske ikke bevare troen i denne verden og modnes til at blive det han er: et billede af sin skaber.

BESKÆRING AF LIVET

Et af de billeder der tydeligst belyser hvad fasten indebærer, er beskæringen. Enhver haveejers ved at det svære ved beskæring er at den skal foretages på de gode planter. Det er ikke ukrudt vi taler om når vi skal beskære, men derimod de planter vi ønsker at have i vores have. Det drejer sig om ikke at være sentimental på dette område. Hvis ikke vi gør noget, vil vi få en jungle af vækster der kæmper som rasende med hinanden om lys, vand og plads.

At beskære er at acceptere begrænsningens princip. Det er nødvendigt at tilpasse mængden af planter til det område vi har til rådighed, ellers bliver høsten knap og ynkelig. Det samme gælder i den indre have. Det jordstykke der er vores liv, kan ikke rumme et ubegrænset antal planter.

Vi kan ikke være alt, nå alt, omgås med alle og dyrke alle de interesser vi kunne ønske. At beskære i bunkerne af ulæste bøger, i listen med ønskede rejsemål eller ligefrem blandt alle de mange bekendtskaber der kræver vores tid og opmærksomhed - ikke af foragt for det sociale liv, men for at kunne fordybe sig i virkeligt venskab. Alt dette hører ind under fastens område.



Når Jesus siger at »et er fornødent« (Luk 10,42), så udfordrer han den gode mangfoldighed i vores liv og kalder os til at søge den salige enfoldighed.

»Når I faster...« De ord bruger Jesus som indledning til sin vejledning om fasten i Bjergprædikenen (Matt 6,16-18).

Dermed placerer han fasten midt i det kristne liv. Fasten er altid frivillig, ikke en

pligt eller et krav. Men den er samtidig nødvendig. At faste er lige så naturligt som at bede og at give. Det er ikke et spørgsmål om, men et spørgsmål om hvornår.

Bibelens vejledning om faste indeholder altså ingen eksklusivitet, som om det var en slags særligt pensum for åndeligt fuldvoksne.

Fasten er en selvfølgelig del af livet for en kristen, et tilbagevendende indslag i vores livsrytme, hvilket også var tilfældet blandt de første kristne. I urkirken gjorde man onsdag og fredag til fastedage. At det lige var de ugedage havde en frelseshistorisk baggrund: onsdag var den dag Jesus blev forrådt, fredag var dagen han døde.

Denne praksis havde sin baggrund i det jødiske miljø hvor den første kristne menighed voksede frem. Jøderne fastede regelmæssigt på mandage og torsdage.

Jesu skarpe kritik af den jødiske faste gjaldt det faktum at tyngdepunktet var blevet forskubbet: Fra at have haft sin plads i det personlige rum, »så du ikke faster synligt for mennesker« (Matt 6,18), var den blevet flyttet ud på gadehjørnerne hvor man søgte publikum til sine åndelige øvelser. Selvom man kan have fælles tider for faste, hører den alligevel altid til i det skjulte liv.

NÅR ÅNDEN LEDER OS

Jesus fulgte selv de jødiske fasteregler, men han fastede også ved andre lejligheder, - frem for alt når Ånden ledte ham til det. »Så blev Jesus af Ånden ført ud i ørkenen for at fristes af Djævelen« (Matt 4,1), fortæller Matthæusevangeliet. Her skulle fasten virke forberedende før en opgave som ventede.



Under de fælles fastetider støtter vi hinanden i den åndelige fordybelse og kamp.

Men den personlige faste eller askese som vi hver især ledes til af Helligånden, er lige så uundværlig. Her kan det handle om at søge klarhed eller åndelig kraft før vigtige valg eller beslutninger, under kriser eller ved konflikter. I mødet med usædvanlig stærk dæmonisk aktivitet siger Jesus: »Den slags fordrives kun ved bøn og faste« (Matt 17, 21).

Hvornår er det så rigtigt at faste? Og hvordan bør en sund faste se ud? Af og til kan det være klogt at forsøge at få Andens røst klargjort sammen med en erfaren sjælesørger: Hvad vil være det bedste at gøre for mig i den livssituation jeg er i lige nu? Hvilken »medicin« er den rigtige?

Den klassiske vejledningstradition understreger at friheden må råde på fastens område. »Hvor Herrens Ånd er, der er der frihed« (2 Kor 3,17). Paulus' ord gælder alt i det kristne liv - også fasten.

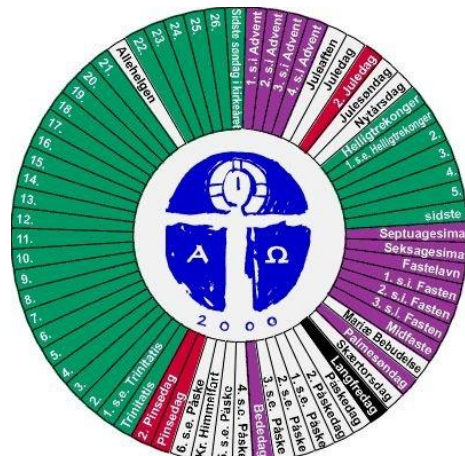
Det betyder at hvis en vælger at afstå fra noget, må han samtidig kunne kæmpe for andres ret til det han selv vælger fra. Det område vi faster på, kan forandre sig fra tid til anden og fra person til person. Det samme gælder formen. Her er der brug for visdom, varsomhed og vejledning fra Helligånden.

Af og til kan vi mærke en stærk indre tilskyndelse til at faste uden nogen synlig eller bemærkelsesværdig årsag. Anden der udforsker Guds og menneskers tanker, tager os i sin tjeneste, og først senere forstår vi hvorfor vi skulle faste på det tidspunkt.

Men ofte kan hjertets længsel være årsag nok. Når hungeren efter Gud bliver stærk, lader vi med glæde de naturlige behov stå tilbage for at kunne søge den uforgængelige føde med større iver.

FASTETIDEN OG KIRKEÅRET

Allerede i 300 tallet kom den særlige tid på året som vi kalder fastetiden, til at tage sin form. I vores kirkeår indledes den med askeonsdag seks uger før påske. Muslimernes ramadan har sit udspring i denne faste som havde en selvfølgelig plads hos de kristne da islam opstod i 600 tallet. Forbilledet for fastetiden er Jesu fyrre dage lange kamp i ørkenen, men også Israels fyrre år lange vandring gennem ørkenen. Grunden til at den indledes en onsdag, er at søndagene er fritaget for faste; de er altid »opstandelsesdage«. Og for at seks uger skal blive til fyrre dage, skal der lægges fire dage til. Askeonsdag har fået sit navn efter den praksis der var allerede i Det gamle Testaments tid, når folket fastede i »sæk og aske«. Asken er et billede på boden, et synligt tegn på hjertets sønderknuselse hos den der er nået frem til at indse at hans egen »retfærdighed« kun er aske over for Gud. Asken vidner om »syndens løn«: død og forgængelighed. Under fasten bekender vi vores delagtighed i verdens ondskab og omvender os til den Gud som alene kan give liv hvor alt håb er ude.



Fastetiden i kirkeåret er samtidig et billede på de vilkår der gælder alt kristent liv: Intet kan vindes uden forberedelse og kamp. Nåden er gratis, men den sæd Gud lader gro i vores liv, har brug for beskyttelse og omsorg for at modnes. Letsindighed og overmod kvæler den frugt der er i vente.

I kirkeårets vandring i Kristi efterfølgelse findes en vekslen mellem smerte og glæde, mellem kamp og triumf. Det afspejler livets realitet. Man behøver ikke kunne give udtryk for alt det der hører til den kristne tro, på en gang. Alt har sin tid.

Uden renselse, ingen oplysning. Uden tårer, ingen lovsang. Uden faste, ingen fest.

Her er en af »pointerne« både for menigheder og for den enkelte kristne ved at følge kirkeårets rytme: Den

giver mig konkret støtte til at fordybe mig i forskellige sider af det kristne liv i forskellige perioder. Prædikanterne får hjælp til at komme ud af vanen med at vende bunken og tvinges til at trænge ind i andre bibeltekster end deres favoritter. Den enkelte kristne kan meditere over og blive udfordret af hele rigdommen i Guds plan for verden og mennesket.

I løbet af fastetiden støtter vi hinanden i mådehold, vi skærper blikket og får værktøjer til at arbejde med både krop og sjæl. Fastetiden kalder mig til at tage fat på arbejdet i den del af Guds vingård som er mit liv, med større intensitet.

AT TRÆKKE EN GRÆNSE FOR SIT LIV

Faste hører af og til sammen med et andet centralt begreb i den tidlige kristne vejledningstradition, nemlig askese. Ordet kommer fra græsk, den unge kirkes sprog, og betyder »øvelse«. Mens askese i vores opfattelse har fået en negativ klang og ofte forbindes med at sulte sig og plage og foragte sin krop, blev ordet oprindeligt brugt i helt profane sammenhænge, fx inden for idræt eller i militæret. Dets betydning er slet og ret træning. Ved at bruge dette ord i den åndelige vejledning viser ørkenfædrene i 300-tallet at virkelig fremgang forudsætter øvelse. Det gælder alt i livet ikke mindst kærligheden! _ og burde egentlig være selvfølgeligt. Uden askese er det ikke muligt at vokse i kærligheden som er målet for alt menneskeligt liv.

Askese er i denne sammenhæng et godt ord fordi det gør det klart at al øvelse indebærer at man trækker en grænse for sit liv. Og det er i forhold til det gode i livet vi har behov for at trække grænser. Når vi taler om at faste eller om askese, så handler det altså ikke om at sige nej til det en kristen opfatter som »synd«. Al faste tager sit udgangspunkt i kroppens og sindets behov. Det der er givet af Gud i skabelsen og beriger livet, skal ikke belægges med skyld: søvn, mad, klæder, seksualitet, relationer, syn, hørelse, tale og meget andet.

Men hvis de naturlige behov bliver brugt forkert eller bliver konkurrenter til vores dybere åndelige behov, så virker de imod deres hensigt; så bidrager de ikke til et godt og rigt liv.

Derfor begynder enhver faste med at vi ser på vores liv og vores måde at leve på.

Vi stiller spørgsmål til os selv: Hvad i mit liv risikerer at tage for meget plads? Hvad trækker mig let i en retning jeg ikke ønsker? Hvad er det der må dø en lille smule for at jeg skal kunne leve mere helhjertet?

De svar jeg kommer frem til, hjælper mig med at udskille de områder hvor jeg har behov for at faste, - det vil sige at trække en grænse for mit liv.

EN LET FASTE

»Jeg vælger hellere en let faste som varer længe, end en som er byrdefuld i begyndelsen og hurtigt holder op,« sagde en af ørkenfædrene. De erfarne ved hvad de taler om. De ved at den største årsag til at mange af os nybegyndere mislykkes i vores åndelige øvelser, er at vi lægger for hårdt ud. Vi vil jo så meget. Vi længes så varmt. Vi bliver udfordret af en inspirerende prædikant eller noget vi har læst i fastens begyndelse og tænker: »Nu skal der virkelig ske noget!« Så strækker vi os efter noget vi ikke kan nå. Og det eneste der bliver tilbage, er en dårlig samvittighed.

Den åndelige erfaring understreger mådeholdet, ikke mindst når det gælder fasten, og advarer mod de alt for ambitiøse åndelige projekter. Bag disse lurer hovmodet nemlig, og de bliver oftest kortlivede.

Hemmeligheden ved al faste ligger i det der står tilbage og bliver en vane i mit liv.

Lidt velovervejede mådehold bliver da uendeligt meget mere virksomt end en storslået indsats som bare er en engangsforeteelse. Som en anden af ørkenfædrene udtrykker det: »Alt overdrivelse kommer fra dæmonerne.«

HVORDAN BEGYNDER MAN?

Begrebet faste kan forstås på flere måder selvom vi med »faste« normalt mener at man i en kortere eller længere periode afstår fra mad, og at det kan praktiseres helt eller delvist. Den der faster helt, bør ikke begynde med flere dage. Måske ikke en gang med en hel dag. Begynd med at afstå fra et måltid.

Da man i den unge kirke gjorde onsdag og fredag til fastedage, indebar det at man fastede fra om morgenen og indtil klokken 15 eller 17 på disse dage.

En »partiel« faste indebar at man skar ned på nogle bestemte ting. Blandt mange kristne er det almindeligt at afstå fra kød i fasteperioderne. Ved kun at spise vegetarisk mad i fastetiden vender man tilbage til verdens »paradisiske« tilstand før syndefaldet. Så enkle ting som at afstå fra pålægget på brødet, desserten efter middagen, kaffen efter maden, chips foran fjernsynet kan være en anden måde at være tilbageholdende under fasten.

Foragt ikke den lille, målbevidst gennemførte forandring! Så påminder du din sjæl om og værner din krop til at »mennesket ikke skal leve af brød alene, men af hvert ord, der udgår af Guds mund« (Matt 4,4).

EN LÆNGERE FASTE

Den der har øvet sig på fastens vej og dermed har lært kroppens reaktioner at kende, kan med tiden prøve at faste i flere dage. I det tilfælde kan det være klogt at nedtrappe føde indtagelsen et par dage før man indleder selve fasten. På den måde mindskes en del af det første ubehag der ellers er normalt i fastens første dage, fx hovedpine og utilpashed noget der er en følge af at kroppen under en faste gennemgår en »renselsesproces« når den tømmes for affaldsstoffer.

Efter cirka to til tre dage indtræder normalt et velbefindende hvor man føler sig lettere i tanken og bedre kan koncentrere sig. Nu høster man frugten af sin faste. I kombination med et mere intenst bønsliv og en større fordybelse i Bibelens tekster og kristen litteratur bidrager fasten til at det indre menneske »udvider sig«. Gud bliver større, og en positiv »ligeegyldighed« indfinder sig i forhold til meget af det der hører til i den forgængelige verden.

Hvis man vælger en længere fasteperiode er det vigtigt at man er ved godt helbred, såvel fysisk som mentalt. Den der tager medicin eller er syg, bør rådføre sig med sin læge inden han begynder en faste.

ØRETS OG ØJET'S FASTE

En god ven fortalte hvordan han på den første dag i fasten, askeonsdag, trak stikket ud til fjernsynet og stillede det ind i et skab. En anden sagde: »Under fasten rationerer jeg avislæsningen til to dage om ugen.« I den unge kirke lagde man frem for alt vægt på mavens og tungens faste, - to områder hvor der næsten altid kan findes anledning til mådehold. Fråseri nævnes ofte først blandt dødssynderne og tungen beskrives i Bibelen som »fuld af dødbringende gift« (Jak 3,8).

I vores tid er øjets og ørets faste mindst lige så vigtig. Medierne som forgifter vores hjerner, flimmet af billeder som fylder sindet med brudstykker, er måske en lige så stor årsag til det fænomen der kaldes »udbrændthed« som længere arbejdsdage.

Larm er en af de største trusler imod det åndelige liv. Det berøver os den stilhed som er uundværlig for at kunne opfatte »sølvtonen« i Jesu stemme. Måske er det ikke en tilfældighed at Bibelens sidste bog, den der

handler om tidens ende og gang på gang opfordrer: »Den, der har øre, skal høre, hvad Ånden siger til menighederne!« (Åb 2,7). At fylde ørerne med (u) lyde er en sikker måde til at blive åndelig tunghør.

Faste kan også være at undlade brugen af radio, computer, TV, reklamer, video, aviser og endda at udøve en vis tilbageholdenhed med hvem vi omgås. Ikke af foragt for mennesker, men af respekt. Faste på disse områder hjælper os til større nærvær i forhold til os selv og andre: At høre os selv tænke, at se på den der taler til os.

Et af Skriftens vigtigste åndelige råd finder vi i Salmernes Bog 46,11: »Vær stille, og kend at jeg er Gud« (svensk oversættelse 1917). Under alle former for faste bør vi søge at omgive os med mere stilhed end normalt. Stilhed er talens faste. Ordenes fyld bliver skrællet væk, og der opstår en ny klarhed i det sagte.

Ørerne renses, og vi begynder at høre hvad der menes med det, der bliver udtalt.

BEHOV ELLER BEGÆR?

Fasten er en vej til større selvindsigt. Når jeg gør et forsøg på at afstå fra noget, lærer jeg hvad der har et stærkere eller svagere greb om mit liv. Noget kan vi afstå fra uden problemer, mens vi har det sværere med at undvære andre ting.

Såvel gode som dårligere sider af livet bliver grundlagt gennem vaner. Hvis jeg vænner mig til altid at småspise mellem måltiderne eller have TV'et kørende, bliver det med tiden noget jeg har svært ved at undvære. Behovet er blevet et begær. På samme måde fungerer den gode »afhængighed« eller vaner. Den der motionerer eller mediterer regelmæssigt, udvikler en positiv afhængighed af det der opbygger.

Den kristne undervisning har en vigtig skelnen mellem behov og begær: behovet er noget godt, det er en del af mig som jeg ikke behøver fornægte eller fortrænge.

Men et behov der bliver rettet mod noget forkert eller får en fejlagtig proportion i mit liv bliver til et begær. Kroppens og sindets behov behersker mig i stedet for at berige mit liv.

Et misbrug eller overdreven brug af faste og askese har af og til let ved at udvikle sig til en foragt for kroppen og dens behov.

Men de veltrænede asketer i den kristne tradition kan ikke uden videre opfattes som krops fjendske. Ofte har de været blandt dem der har taget kroppen mest seriøst. De sammenligner kroppen med en mark der er givet os af Gud, hvor vi kan arbejde og blive rige. Denne mark kan dog også lægges brak, blive ubrugelig og få en dårlig jordbund uden mulighed for at bære god frugt. Den der ikke ved Åndens hjælp lærer sig at beherske kroppens og sindets behov, bliver i Bibelen kaldt for et menneske der er styret af »kødets lyst« (Gal 5,16).

FASTEN SOM VEJ TIL FRIHED



Vi kan altså se hvordan friheden i vores liv er forbundet med fasten. Man er kun fri i forhold til det man formår at afstå fra. Regelmæssig faste kan derfor blive en måde at opnå en større grad af frihed. Ved at afstå fra det vi har ret til, undgår vi at blive afhængige af behov der i og for sig er gode.

Behov vi aldrig siger nej til, kan med tiden blive til laster som tynger os ned og gør sjælen overmæt og sløv og berøver os vores indre frihed. I klassisk sjælesorg taler man om de »otte laster« der

modsvares af de »otte dyder«. Lasterne og dyderne repræsenterer områder i vores liv der rummer både en tendens til selvished og et potentiale til godhed. Det er denne tendens til selvished Paulus kalder »kødet«, og den modsvares »viljen til det gode« i vores hjerte. »For kødets lyst står Anden imod, og Anden står kødet imod.

De to ligger i strid med hinanden, så I ikke kan gøre, hvad I vil« (Gal 5, 17). Et menneske kan aldrig blive mere end et menneske, men han kan blive mere menneske. Det vil sige mere menneskelig i modsætning til umenneskelig. De åndelige øvelser sigter på at tæmme det selviske gen vi bærer inden i os, så vi i stedet kan leve i kærlighed til Gud, vores næste, o ja, hele skabningen. Ved at lade Anden lede os (Gal 5, 16) er vi ikke længere udleveret til kroppens og sjælens lidenskaber så de kan gøre med os hvad de vil. Og hvad er så Åndens frugt? Det er »kærlighed, glæde, fred, tålmodighed, venlighed, godhed, trofasthed, mildhed og selvbeherskelse« (Gal 5,22).

FASTEN S FRISTELSER

»Nå, så du faster«.

Hvor let sker det ikke at det hele er spildt? Hvor svært er det ikke at være tilfreds med det ingen ser? Ingen ud over Gud.

I sin vejledning til fasten, indskærper Jesus, at den hører til vores »hemmelige liv«. Og som advarende eksempel nævner han dem der gør fasten til en åndelig opvisning, - »de har allerede fået deres løn« og giver råd om hvordan man bør leve mens man faster: »så du ikke faster synligt for mennesker« (Matt 6,18).

Fristelsen til at gøre indtryk følger al åndelighed som en skygge. Det kan ligge snublende nær at gøre fasten til et redskab man styrker sin egen selvfølelse med; man bilder sig ind at man endelig er kommet et par skridt foran de andre i ens omgivelser.

Der findes ingen mere effektiv måde at gøre ende på sine åndelige erfaringer på end at brede dem ud for alverden. Hvis man vidt og bredt eller med spidsfindige antydninger taler om sine åndelige erfaringer, så er det i øvrigt en meget virksom måde at få andre til at føle sig åndeligt underlegne. Som prædikanten og forfatteren Emil Gustafson plejede at sige det: »Den, der har meget at sige om sig selv, har endnu aldrig set Gud!« Marias eksempel er tidløst: hun »gemte alle disse ord i sit hjerte og grundede over dem« (Luk 2,19).

»Gå ind i dit kammer« (Matt 6,6), siger Jesus når han taler om vores liv med Gud.

Kammeret er billede på de steder og erfaringer i vores liv som andre ikke har indsigt i, det vi allerhøjest betror vores sjælesørger.

Hvert menneske har brug for sådan et »kammer«. Et sted hvor vi kan lukke omgivelserne ude. Der hører fasten til.

FASTEN OG NÅDEN

Tæt op ad fristelsen til at imponere med sin faste ligger en anden faldgrube. Følelsen af at være en »bedre« kristen kommer snigende. Og det behøver ikke handle om at imponere andre; oplevelsen af at have vundet Guds velbehag via fasten trøster os. Men det er en falsk trøst. I det øjeblik det sker, er fasten blevet et mål i sig selv, en fortjeneste i forhold til Gud.



En ørkenbroder der havde sammenlignet sine øvelser med Antonios, udbrød frustreret: »Jeg faster mere end dig, og alligevel bliver alle ved med at komme til dig.« Og Antonios svarede stille: »Det er fordi jeg elsker Gud mere end dig.« Grundlaget for al faste i kristenlivet må være erkendelsen af at alt er af nåde.

Ingen bliver mere hellig af at faste. Helligheden i vores liv er Guds værk, ikke frugten af vores anstrengelser.

Men hvorfor skal jeg så overhovedet faste?

En discipel spurgte sin åndelige fader:

»Hvad er bedst: fasten eller den indre årvågenhed?« Han fik svaret: »Mennesket er et træ. Den indre årvågenhed er frugten. Fasten er løvet.« Fasten er altså et af de redskaber vi bruger for at værne om den frugt der er på vej, frugten af lydhørhed og Kristuslighed. Det er Anden der får det til at vokse i vores liv. Vores ansvar er at fjerne »vildskud« som hindrer frugten i at modnes og Kristi billede i at træde frem.

FASTENS LØN

Jesus lover at en ret faste der er skjult for omverdenen s blikke, bliver belønnet (Matt 6,18).

Hvad er så fastens løn?

Det har vi lige konstateret: At livet får sin oprindelige renhed og enkelhed tilbage så mennesket kan se Gud,- »Salige er de rene af hjertet, for de skal se Gud« (Matt 5,8), og dermed se på vores næste og os selv i kærlighedens lys.

Mennesket er en visuel skabning. Kærligheden er blik, at se den anden og at lade sig blive set. I et dybsindigt ord i sin bjergprædiken lader Jesus os ane at øjet er det vigtigste hos mennesket: »Er dit øje klart, er hele dit legeme lyst« (Matt 6,22).

Troen sidder ikke i tanken, den sidder i øjet. Ved at se Gud begynder mennesket at ligne Gud (1 Joh 3,2).

Fordi frelsens store mål er lighed med Gud, kan man sige at uden faste, - askese er det ikke muligt at blive bevaret i frelsen.

Hvert menneske er skabt i Guds billede.

Gudsbilledet er uudsletteligt, men skæmmet af denne verdens aflejringer. Alligevel er det der hele tiden. Guds billede i mennesket udgør et potentiale og vidner om vores store mulighed. I en vis forstand er vi potentielle »guder«. Er vores inderste identitet en afglans af Gud, har vi i selve vort væsen et kim til at ligne Gud. Denne forvandling er målet for helliggørelsens rejse. Og vi behøver ikke blive noget andet end det vi er, - vi er i Kristus allerede mere end hvad vi er blevet - vi behøver kun at blive rensset så man kan begynde at se hvem vi er.



Fasten er en del af renselsen. Vi træder ind i Guds værksted hvor billedet begynder at træde frem igen. Det afgørende i forvandlingen er øjet eftersom det der renses, er at se Gud, -ikke fasten i sig selv.

Johannes skriver: »Mine kære, vi er Guds børn nu, og det er endnu ikke åbenbaret, hvad vi skal blive. Vi ved, at når han åbenbares, skal vi blive ligesom han, for vi skal se ham, som han er. Enhver, som har dette håb til ham, renses sig selv, ligesom han er ren« (1 Joh 3,2-3). Paulus skriver om samme tema: »Og alle vi som med utilsløret ansigt i et spejl skuer Herrens herlighed, forvandles efter det billede, vi skuer« (2 Kor 3,18).

Derfor råder de erfarne: Giv dig selv hele dage og korte stunder hvor du lader øjet hvile fra billeder, indtryk og sansninger.

Når øjets omflakkende bevægelser stilner af, bliver hjertet som en klar og ren vin.

BØN UNDER FASTE

Lad os opsummere det vi tidligere har set:

når vi vælger noget fra, er det ikke af foragt for kroppens og sindets behov. I fastetiden afstår vi fra noget godt til fordel for det større gode. Vi er mådeholdne når det gælder søvn, samtale og mad for at kunne rette opmærksomheden mod det der opflammer længslen efter Gud og hans gaver.

Derfor indebærer fastetiden ikke alene at vi skærer ned på bestemte ting, men især også at vi med større iver bruger de konkrete hjælpemidler som skænker sjælen skønhed. Blandt disse værktøjer finder vi frem for alt bønnen.

Fastetiden opmuntrer os til at genoptage de bønner der er forstummet i vores liv. At gennemgå vores daglige bederytme, udvide stunderne med stilhed og deltage i menighedens bønner og gudstjenester med større regelmæssighed.

Også her gælder det dog om at undgå de alt for storslåede ambitioner. Vi skal lære at bede og må stille os tilfredse med at »gå i skole«. Med til øvelsen hører ikke mindst det at blive nærværende. Det er bønnens store hemmelighed. Vi behøver aldrig råbe til Gud eller bevæge ham med vores bønner. Den Usynlige er altid nærværende. Det er os der har det svært med nærvær. Tankerne vil ikke rigtig falde til ro på sine strejftog. Fasteperioderne kalder os til at opsøge det uforstyrrede sted hvor vi kan lære os at stave: »Gud og jeg, alene i hele verden!«

Det er kun Gud der er den absolut tvingende nødvendighed i vores liv, siger Simone Weil. Kun i ham finder vores sjæl ro, ja, sin dybeste bekræftelse, lærer Salmernes Bog os. Vores faste er en meget konkret måde at

søge efter den indsigt. Den er en af de måder som hjælper os til at finde vejen til bønnens hemmelige mødested med Gud.

DEN ÅNDELIGE LÆSNING

Via åndelig læsning får vi del i livets brød under fasten. Det er en lyttende form for læsning af især Bibelen. Hvad har Gud at sige til mig? Formålet med læsningen er altså ikke at forøge lærdommen, men at forvandle hjertet. Denne læsemåde er i familie med bønne og bevæger sig ofte ubemærket over i bøn. En af de sikreste måder at blive ven med Bibelen er netop ved at bede med dens ord. Så læser vi ikke for at finde argumenter for troen, men fordi læsningen skal gøre noget med os.



At fx gennemlæse et helt skrift i Bibelen langsomt og forfra, kan være en udmærket målsætning for fasten. En anden kan være at følge en bibellæseplan. Det hjælper mig til at vende øret mod Gud på en meningsfuld måde under fasten. Desuden er det godt at læse en (en er nok) anden kristen bog som du måske længe har tænkt på at læse, men ikke har taget dig tid til. Læs langsomt, - korte stykker ad gangen, så ordene kan synke ind i hjertet.

TÅRER OG SOLIDARITET

Under fasten smager vi smerten og sorgen over det forræderi vi alle har del i. Indsigten i vores ufuldkommenhed, vores delagtighed i det bedrageri som forvandlede jorden fra et paradys til en dødens dal, kan fylde vores øjne med tårer.

Fasten er tårernes tid. Når vi for alvor ser vores egen halvhed og lunkenhed; at begæret ofte er langt stærkere end kærligheden i vores liv, - hvordan skulle vi da kunne andet end græde?

Men det er ikke en gråd, der fører til dysterhed og bedrøvelse. Hjertets sønderknuselse er en Guds gave. Dets sorg er bundet uadskilleligt med håbet og den trøst det giver. Når de der faster, græder over sig selv, er det ikke en bunke forskellige synder det drejer sig om - det er en sorg over det faktum at vi er syndere.

Verden har mistet sin oprindelige tilstand af renhed.

I fasten får denne sorg konkrete udtryk.

Vi afstår fra noget småt og finder ud af hvor ofte begæret har kvalt den gode frugt i vores liv. Men vi afstår også i solidaritet med vores brødre og søstre over hele jorden som dagligt ser Paradisets lukkede porte spejle sig i tomme tallerkener og stum lidelse.

Fasten som solidaritetshandling med den der lider nød, må få praktiske konsekvenser. Det kan fx komme til udtryk ved at vi dagligt giver noget til menighedens mission eller til andre indsatser for mennesker i nød.

Hver aktiv »fastehandling« som er med til at »løse ondskabens lænker og sprænge ågets bånd, at sætte undertrykte i frihed, og bryde hvert åg« er et sandt udtryk for det som profeten Esajas kalder den faste Gud ønsker (Es 58,6).

GLIMT AF PARADISET

Den store faste i kirkeåret, - de fyrre dage før påske, er en pilgrimsfærd, en rejse i frelseshistorien: fra lysthavens træer og det tabte paradys til korsets bjælker og opstandelsens lys.

»Salige er de, som sørger, for de skal trøstes« (Matt 5,4). Nu skimter vi målet i det fjerne. Påskens glæde og det nye liv, ja, den dag hvor døden ikke findes længere.

Visionen af det genoprettede paradys forvandler fasten til en »lys sorg«. Tårerne

bliver taknemlighedstårer. Fastens anstrengelser bliver et »åndeligt forår«.

Natten kan være mørk og lang, men i horisonten gryr en ny dag.

Den største af alle tragedier skal forvandles til en endelig sejr. Derfor holder vi ud i kampen en tid endnu i den faste der aldrig er forgæves.

DE TRE HELLIGE DAGE

Den fyrre dage lange fastetid kulminerer i »de tre hellige påskedage«. Tiden fra skærtorsdag aften til påskedags aften er kirkeårets højdepunkt og hele historiens brændpunkt.

At »fejre påske« ved at deltage i påskens gudstjenester og lade påskedagene blive præget af det der nu udspiller sig i Jerusalem, er mere end bare at minde sig selv om at det er sket. Det er at blive styrket i sin tro og fornyet i sin dåb; dåben som i enhver kristens liv har vævet Jesu historie sammen med vores egen. Ved at deltage i påskefejringen bliver vi delagtige i det der sker, hvilket er betydningen af det hebraiske ord for påmindelse.

Samtidig med at påsken er fastetidens mål i kirkeåret, så er påsken også med i enhver kristen faste uanset hvornår den foregår. Gennem død til liv, fra kamp til sejr, det er det stadigt gentagne mønster som bliver gjort tydeligt i fasten. De tre hellige dage findes skjult i al kristen erfaring. Her rummes den åndelige modning og livsforvandlingens hemmeligheder.

SKÆRTORS DAG

På skærtorsdag, - ordet »skær« betyder ren og kommer af at det oprindeligt var en bodsdag, - bliver nadveren indstiftet. Det er »fællesskabets« måltid og sammen med dåben det ydre tegn på den pagt Gud har indgået med menneskeheden. Hvis der er noget tidspunkt på året hvor vi bør opmuntre hinanden til at gå til alters, så er det denne aften hvor gudstjenesten fejres i stille glæde og stærk forvisning om at Jesus er lige så nærværende som da han fejrede måltidet med sine disciple aftenen før sin lidelse.

I mange kirker læses hele Jesu afskedstale (Joh 14,17) efter aftensgudstjenestens nadver. Denne læsning kan også afslutte skærtorsdag i en forlænget personlig andagt mens vi holder ud med ham som siger til os: »Bliv her og våg med mig.«

LANGFREDAG

Langfredag er den gode dag hvor Gud og menneske forsones. For at smage dybden af det offer Gud har givet, er det vigtigt at denne dag bliver behandlet som en sorgens dag i vores kirker. Alteret har været afklædt siden skærtorsdag aften. Måske er der stadig fem røde roser for Jesu fem sårmerker. Lysene er slukket, orgelet er stille og gudstjenesten, - ligesom det personlige liv, præges af stilhed og enkelhed.

Langfredag er en fastedag.

Denne dag ved vi at Gud i sin ufattelige kærlighed har delt al menneskelig lidelse, han har været længst nede i selve dødsriget for at plyndre det for bytte. Vi mærker syndens tyngde og alvor, for vi er også gået vild, vi har også råbt: »korsfæst, korsfæst«.

Man kan deltage i en »korsvandring« på Via Dolorosa langfredag morgen. Der følger man Jesus mens han bærer sit kors.

Man kan også holde en kort andagt ved den tredje, sjette og niende time som en måde at forene sig med den lille skare af kvinder og mænd som fulgte Jesus på den sidste strækning til Golgata. Klokken ni bliver Jesus naglet fast til korset. Klokken tolv kommer mørket over hele jorden.

Klokken femten opgiver Jesus ånden.

Hele universet bæver og venter.

OPSTANDELSENS DAG



»Kristus er opstanden!« »Ja, han er sandelig opstanden!« Påskens hilsen som indleder den gudstjeneste der fejres sent påskeaften eller påskedags morgen, - årets mest meningsfulde gudstjeneste, forkynder Kristi sejr over død og ondskab. I nattens mørke sker den hemmelighed som kun Gud ser:

Jesus forlader graven. Nu lyder

lovsangen over hele jorden, og Guds folk råber igen Halleluja!

For den som har deltaget i fastetiden og levet sig ind i lidelseshistorien, dag for dag, stråler opstandelsens lys med større klarhed i påskensnatten. Nu er det svært at sidde ned under gudstjenesten! I de gamle kirker fejredes gudstjenesterne altid stående under hele den efterfølgende påsketid. Påskensnattens eller påskedags gudstjeneste var også altid en dåbsgudstjeneste dengang, ligesom der var en mulighed for at blive fornyet i sin dåbspagt. Påskedag giver hver kristen anledning til at meditere over sin egen dåb: Jesus er stået op fra de døde, opfaret til sin herlighed og gennem dåben er vi forenet med ham!

Dette er årets største festdag for den kristne kirke; lovsang og jubel, fest og glæde præger både gudstjeneste og måltider. Korset, - »symbolet for smerte og skam«, er blevet »vores glæde og vores ære« .

PETER HALLDORF er præst i den svenske pinsebevægelse, retraceleder og redaktør af tidsskriftet Pilgrim. Han er forfatter til adskillige bøger hvoraf flere er udkommet på dansk: »Det fædrene ophav - historien om 21 kirkefædre« (2002), »Drik dybt af Ånden«, (2003) og »Uberørt land« (2004).