



Fasten, en tid til digital afvænning

For 20 år siden sad en familie en lørdag aften og kiggede i samme retning, på det samme program og snakkede om det, de så. I dag sidder folk med hver deres skærm og et selvvalgt program.

Der er en intens kamp om vores opmærksomhed. Her spiller de digitale platforme en central rolle. Vi bruger det digitale til underholdning, nyheder, finde informationer, invitationer til begivenheder, arbejde, kommunikation med skole, kirke, familie og venner, og meget mere. Når det digitale fylder meget, påvirker det os meget.

Fasten er et oplagt tidspunkt at blive aktiv i kampen om vores opmærksomhed. 40 dage, hvor vi slår igen, for at lade noget andet og vigtigere fylde. I fasten vil vi tage en pause fra det digitale for at komme til stede hos os selv, med hinanden og med Gud.

Men hvad gør vi konkret, når det digitale fylder så meget?

Det er svært at leve med de digitale platforme, og det er næsten umuligt at leve uden. Vi kan ikke bare gøre som alkoholikeren, der kvitter alkoholen helt og bliver afholdsmand. Den digitale verden er en del af vores hverdag. Men hvordan lever vi med det digitale på en god måde?

Måske kan vi lære af Marshal McLuhan (1911-1980) der var medieteoretiker og professor i litteratur. Han sagde: *"I stedet for at krybe sammen i et hjørne og klage over, hvad medierne gør ved os, burde vi hellere at gå til angreb og sparke dem lige i elektroderne. Digitale platforme responderer godt på sådan direkte behandling og går fra at være vores chef til at være vores tjener."*

Vi må give det digitale et modtryk, så det fylder i vores liv på en sund måde. Her kan fastetiden få en særlig betydning. Stian Aarebrot, der er ansat i Areopagos i Norge, siger om udfordringen med det digitale: *"Løsningen for mig har været årlig digital afvænning. Gerne i forbindelse med fastetiden."*

I Byens Valgmenighed vil vi følge Stians eksempel og give de digitale platforme et slag i elektroderne i fastens 40 dage. Vi vil skære ned på det digitale for at give plads til noget, der er mere værdifuldt.

Spørgsmålet er, hvor hårdt et slag, du vil give de digitale platforme i kampen om din opmærksomhed. Vi lægger op til, at du giver elektroderne en uppercut, et nyreslag eller et smølfespark. De forskellige slag er udtryk for forskellig intensitet i fasteperioden.

- **Uppercut:** Ingen digitale stimuli i 40 dage. Ingen SoMe, streaming, gaming, nyheder osv.
- **Nyreslag:** Ingen digitale stimuli i 48 timer fra onsdag kl. 21 til fredag kl. 21 hver uge i fasten. Ingen SoMe, streaming, gaming, nyheder osv.

- **Smølfespark:** Ingen digitale stimuli i 24 timer fra onsdag kl. 21 til torsdag kl. 21 hver uge i fasten. Ingen SoMe, streaming, gaming, nyheder osv.

Du bestemmer selv, hvor hårdt et slag du giver de digitale platforme. Vælg et slag, som motiverer dig, og som er realistisk at holde hele fasten. Og husk på ordene fra oldkirken: *"Ingen bliver tvunget til at faste på en bestemt måde. Den, der gør meget, bliver ikke rost, og den, der gør mindre, bliver ikke bebrejdet"*.

Hvis du i løbet af fasten "falder i" og kommer til at bryde din faste, så skal du ikke slå dig oveni hovedet. I stedet kan du takke Gud for nåden, ryste på skuldrene og sætte dig med lethed op på hesten igen for at genfinde fokus.

Step 1: Vælg hvor hårdt et slag du vil give elektroderne i fasten.

Det er vigtigt at gøre sig klart, hvorfor man faster. Når du har besluttet dig for, hvor meget du vil skære ned på det digitale i fasten, skal du finde ud af, hvad du vil gøre i stedet og hvorfor.

Der er ingen tvivl om, at det er sundt at tage en pause fra det digitale for at blive opmærksom på, hvor meget det fylder, give hovedet ro og få tid til refleksion. Samtidig er det vigtigt at tænke over, hvad du ønsker at fylde ind i den ekstra tid, du får. Her er nogle forslag:

- God tid til at lægge mærke til de tanker, der kommer, når du ingen stimuli får. Bliv klogere på de tanker og følelser, der melder sig, når der nu er plads til dem
- Bøn og bibel. Lav rytmer i fasten, så du ved hvornår og hvor meget, du vil læse i bibelen og bede. Bestem dig også for et konkret sted, du vil være, når du gør det. Faste rutiner gør det nemmere at føre sine gode intentioner ud i livet
- Læs en bog
- Gå en tur
- Skriv dagbog
- Lav en liste over alt det, du vil se, når fasten er slut
- Lav et stort puslespil
- Snak med venner og familie ved fysisk møde eller over telefon
- Gå tidligt i seng. (Det kommer sikkert helt af sig selv)
- Lyt til musik
- Spil eller syng for dig selv eller sammen med andre
- Tegn eller mal

Hvis du vælger at gå ind i fasten, vil det med sikkerhed få positiv indflydelse på dit forhold til Gud, dine relationer og dit kendskab til dig selv. Så nyd det.

Vi går sammen

Fasten starter 5. marts med gudstjeneste askeonsdag kl.19.30 og slutter påskedag 20. april.

For at støtte hinanden i fasten, vil vi mødes hver onsdag kl. 21.00 online til en kort liturgisk andagt og mulighed for at dele glæder og udfordringer fra fasteperioden. Vi mødes i grupperum 1, som du finder på kirkens hjemmeside.

Vi bliver selvfølgelig nødt til at bruge det digitale på vores arbejde, tjekke aula osv., selvom man kunne have lyst til også at faste her. Skær alt det, du kan, væk uden at forsømme dit ansvar.

Vi faster ikke søndage, da det er opstandelsesdagen og en festdag.

Må du i fasten hvile i nåden og mærke livet strømme til dig.

Med ønske om en god faste.

Byens Valgmenighed

[Find mere general inspiration til fasten her.](#)