

Jeg har fastet for deg

STREK har bedt en skribent – navnet røpes ikke – om å gjennomføre en test-faste. Slik han fant det for godt. Og for å dele første-gangserfaringen med leserne. En slik ramme påvirker selvsagt opplevelsen. Men likevel?

JEG ER I tyveårene. Ingen munk, snarere en lykkelig gift kontorist uten særlig erfaring med den brådype åndelighet jeg forbinder med slike. Askese? Ekstase? Ikke så mye av det. Men jeg leser min bibel, nesten hver dag. Lar blikket hvile så godt det lar seg gjøre på sidene. Jeg liker å være stille, å be, men jeg blir fort rastløs. Og så deler jeg min lyse tro med de som vil snakke om slikt. Der har du meg, tror jeg.

Nå skal jeg faste. Det passer i grunnen dårlig. Men passer det egentlig noen gang? Det merkeligste er uansett at du skal lese om det. Vet ikke om det er verken klokt eller riktig. Spesielt siden dét er den mest konkrete grunnen for dette, som jeg kommer på, i alle fall. Må Gud åpenbare noen flere underveis, kanskje i etterkant.

Jeg har valgt å faste i fem dager ved kun å spise to slags frukt, eventuelt en passelig drueklase, om morgenen og

kvelden, pluss juice og vann. Og så skal jeg følge to daglige tidebønner, en på morgenen og en på ettermiddagen.

Du får ta dette for hva det er. Fomlete ord fra en som aldri har fastet før.



MANDAG

Dette går foreløpig greit. Har i grunnen ikke vært noe særlig plaget av sultfølelse, noe jeg hadde en god del av når jeg trappet ned spisingen. Mulig jeg var litt for voldsom på oppløpssiden.

Verst er det egentlig når jeg tenker på at jeg skal gå slik i fire dager til. Det er en fornemmelse av ufrihet, nesten fengselsaktig. Samtidig har jeg en forventning om at når jeg i stor grad lukker min fysiske buk, så er det for i enda sterkere grad å åpne en annen slags buk. Å faste er ikke bare å si nei til noe, det er også å si ja til noe, fortalte en venn meg her forleden.

Det jeg har sagt ja til, på et konkret plan, er tidebønner. Det er noe vakkert ved dem, å la seg senke ned i denne rikdommen av åndelige ord. Ettersom jeg finner dem på en internettside var jeg forberedt på en ekstra dose fremmedgjorthet. Ikke bare er dette en tradisjon fjernt fra den jeg er oppvokst i og er en del av; den skal i tillegg inntas via cyberspace!

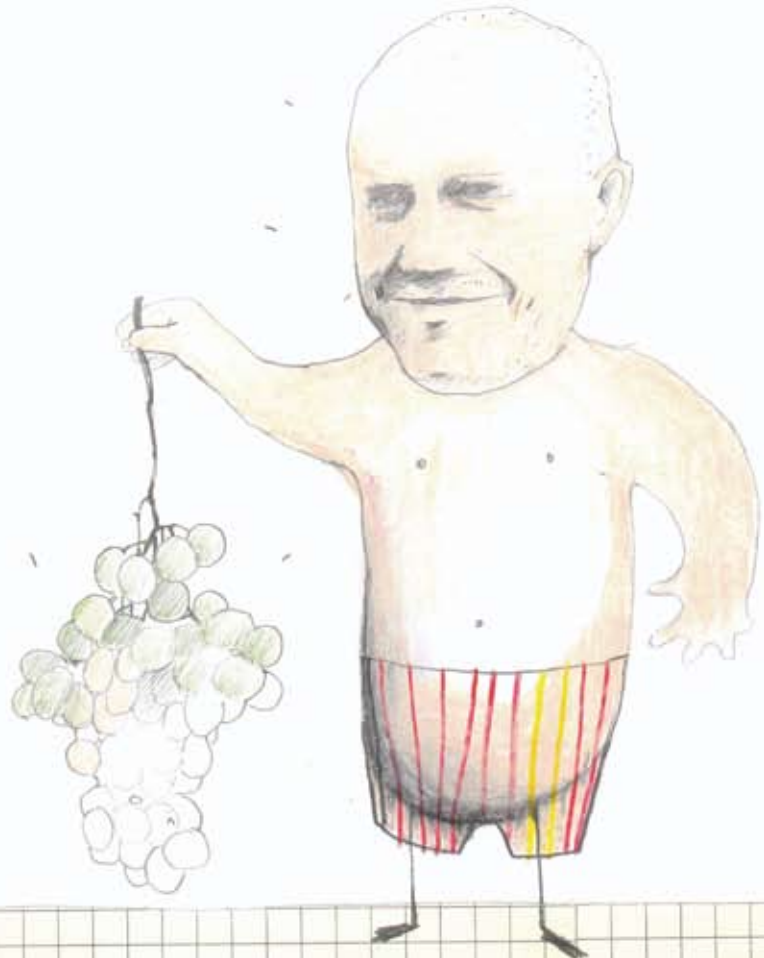
Men nei. Ordene ble levende. Jeg gleder meg til i morgen tidlig.



TIRSDAG

Eplejuice av sydtyske rolepler, rosa grapefruktjuice, te av mango og chili og ikke minst druer. Druer! Det er mye å glede seg over i fastetid. Jeg kjenner på en snikende følelse av at det ikke er alt man trenger her i verden. Ikke bare en følelse, forresten, jeg erfarer det jo. I skrivende stund.

Så hvordan vil disse fem da-



7 ny gin

«Sulten er i grunnen ikke så ille, den kommer med noen stikk iblant, men er ellers der mer som en jevn, lett raspende during i bakgrunnen.»

gene virke inn på de fem som kommer etter? Og månedene og årene? Kona har startet det nye året med liksom å skulle føre en oversikt over hvor mye vi bruker av penger og sånn. Jeg blir litt trøtt av slikt. Men nei, det er nok en av flere veier videre etter dette.

Klart, magen har mast litt i dag. Nesen også, der jeg går forbi pølsespisende nordmenn på t-banestasjonen ved jobben min. Jeg gikk også forbi en fyr som lå i sovepose utenfor med et pappskilt som ba om hjelp. Pøselukta fikk meg til å tenke på ham. Hva han fikk ut av mine tanker er nok ikke mye. Men likevel.



ONSDAG

Vært ganske ukonsentrert i dag. Tidvis ble jeg bare sittende og stirre i løse luften. Tenke tanke jeg ikke husker hva var når jeg kommer tilbake til meg selv. Sulten er i grunnen ikke så ille, den kommer med noen stikk iblant, men er ellers der mer som en jevn, lett raspende during i bakgrunnen. Ettersom jeg drikker ganske mye juice og sånn, raper jeg iblant. Det gir latterlig fjerne assosiasjoner. «Spis så mye du vil for 99,- på Peppes Pizza.»

Det merkelige er at disse to fruktene jeg spiser om morgenen og kvelden ikke virker uunnværlige. I blant må jeg nesten presse litt på for å få det i meg. I grunnen ser det nesten for fint ut: Skylte røde druer, to grønne halvdeler av en kiwi, et glass med rosa grapefruktjuice.

Det kunne man jo lett knipset et bilde av.

Og her går jeg og syns at jeg er flink? Eventuelt at det er synd på meg? Hvor mange mennesker er det vel ikke som kan se milelangt etter slik råflott kost – to ganger om dagen. Jeg er heldig, på alle måter.

Klarte ikke å henge på tempoet til kona opp bakken mot leiligheten i kveld, forresten. Kreftene er færre. Ingen tvil om det.



TORS DAG

Jeg leste noe om det et sted, ble det fortalt også, at man etter tre dager ville få en slags energimessig opptur. En klarhet. Jeg vet ikke med det siste, men jeg har i alle fall ikke hatt noen problemer med å holde det gående i dag. Til stede, skjerpet, produktiv, mange baller i lufta på en gang.

Men jeg lurer også på hva det å faste liksom skal gjøre med en. *For real*. Dette med klarheten er nevnt. Hm, har noen ting liksom gått opp for meg? Blitt forklart? Ikke som jeg vet om. Kanskje jeg er for opptatt med å gripe fastens «frukter» istedenfor å fortape meg i den, å la fraværet av vanen smelte sammen med den alltid – alltid – nærværende Gud.

Det er merkelig å drikke vann når man nesten ikke har noe i magen. Clugg, glugg, glugg. Rett til bunns i magesekken. Som et innvendig fossefall, nærmest. Alt slagget av brød, melk, kjøttdeig og spaghetti som ellers tar av for fallet, er rensset ut.

Gud, la meg møte Deg slik. Rett til bunns. Som et innvendig fossefall.



FREDAG

Planen i dag var full sabbat, fordypning, bønn og lesning. Slik ble det ikke. Jobben slet seg innpå. (Jeg har altså mulighet til å jobbe hjemmefra.) Merker det frustrerer meg litt. Har jeg fortapt meg i fasten disse dagene? Jeg tror vel ikke det. Den har jo bare vært der. Kanskje det er det samme. Men så får jeg uansett nok av muligheter til å fortape meg i Gud i tiden som kommer, på samme måte som i tiden som har vært.

For det var dette med hvorfor jeg skulle faste. Iblant kommer kanskje svarene til oss *via negativa*: Jeg har ikke fastet for at Gud skal bli mer glad i meg eller fordi faste gjør meg «ren» nok for at han skal nå fram til meg. Jesu verk på korset holder evig langt inn i evigheten. Gud er nær, omfavnende, uansett hvor mye mat jeg har spist eller hvor mye tv jeg har sett. I Hans ende av tråden finnes det bare kjærlighet.

En kjærlighet som til og med befri meg fra fordømmelsen over at det i min ende av tråden ikke alltid finnes kjærlighet.



SØNDAG

I dag var jeg på gudstjeneste i menigheten jeg er en del av. Ny giv.

Fortsatt ikke mettt

Martin Cave er pastor i IMI-kirken i Stavanger. Han har 35 års erfaring med faste – også utenom fastetiden. Dette er noen av hans erfaringer og råd.

* fokus

Fasten har ulike beveggrunner. Den kan ofte være motivert av fortvilelse, nød eller desperasjon. Opprinnelig oppstod den som et uttrykk for omvendelse og sorg. Min beveggrunn er primært å fokusere.

I en verden som ønsker å fylle livet mitt med så mange nødvendige og unødvendige ting, blir fasten en mulighet til å lukke igjen døren og bare være sammen med Gud. Ved å dempe kroppens andre behov får man hjelp til å skarpstille det som oppleves å være viktigst. I fastens tilfelle: Gud.

* nåde

Fasten må alltid forstås i lys av – og baseres på – nåde. Den er ikke en prestasjon for folk med et høyere nivå av «kristelighet». Det er viktig å få tak i at faste er noe Gud vil invitere en inn i uavhengig av hva en presterer i eller utenfor fasten.

Enkelte ganger har man en fantastisk opplevelse, andre ganger er erfaringene mer ordinære. Men erfaringene er underordnet at man på en spesiell måte får være sammen med Gud. Enten man føler det eller

ikke så er det i fasteperioden viktig å hvile i dette.

* praktisk

Er man «fersk», er det lurt å strukturere dagene godt. For eksempel ved å følge tidebønner, velge ut tekster fra Bibelen på forhånd som skal leses, sette av tid til stillhet og refleksjon. Finn og rådfør deg med en veileder. Etter hvert finner man sin egen rytme på ting.

Hvis det er mulig å trappe ned virksomheten er det en fordel. Se om man får lagt fasten til en periode med mindre aktivitet enn vanlig. I tillegg er det viktig å få godt med søvn. Når jeg faster en hel uke reiser jeg alltid vekk.

Visse helsemessige forutsetninger bør være på plass. Gravide, folk med spiseforstyrrelser eller som er psykisk syke bør ikke faste.

* regelmessig

Min mening er at fasten bør være en del av enhver kristens livsrytme. Selv faster jeg én uke to ganger i året, ved hver semesterstart. Og så hver onsdag. Ettersom vi lever så

kaotisk i nuet bør ikke fasten begrenses til spesielle omstendigheter. Den representerer et tilbakevendende tidspunkt for omvendelse, refleksjon rundt ens eget liv og mulighet for nyorientering. Slik kan en få tid til å se sin egen historie som en del av den store historien.

* misforståelser

Etter min mening finnes det tre misforståelser rundt faste. Den første er at den hører til Det gamle testamentet og Loven. Hos Jesus var fasten en helt naturlig del av livet. Han sier ikke «om», men «når dere faster...»

Den andre er at faste bare er for spesielt religiøse mennesker. Den tredje er at siden faste ikke er en spesifikt kristen tradisjon, men finnes i flere religioner, så trenger vi den ikke. Ja, fasten finnes i flere religioner. Men da ofte i sammenheng med religiøs plikt, offer eller frykt. I kristen tro er fasten alltid knyttet opp til Guds nåde.

* det viktigste

Fasten representerer kanskje de viktigste periodene i mitt liv som kristen leder.



Martin Cave

«Fasten må alltid forstås i lys av – og baseres på – nåde.»