

Om kroppens sult og sjælens længsel

Indlæg til kristendom.dk v/Lene Skovmark

Den radikale faste

Fordi faste ikke er noget, vi *behøver*, er der i folkekirkelig sammenhæng heller ingen vejledning. Vi har til gengæld frihed til at hente inspiration fra andre kristne og religiøse traditioner. Den moderne faste er udvidet (eller reduceret) til for eksempel at afstå fra at spise sødt, drikke alkohol, kaffe eller bruge mindre fjernsyn og IT. I sig selv er det en god øvelse og en stor udfordring at afstå fra impulsen til vanemæssig handling, der ofte tjener til at dulme noget andet. Men der ligger et stort potentiale i den radikale faste, hvor man helt afstår fra mad.

Selv om det ikke er noget man bør skilte med, vil jeg dele mine erfaringer med at faste fra mad, fordi det samtidig er en almen erfaring. Jeg faster søndag fra midnat og indtil nadveren (som i ortodoks tradition), så brødet og vinen er det første kroppen optager. Og i perioder faster jeg fra mad en dag (et døgn) om ugen.

Mennesket lever ikke af brød alene

Mad er en form for afledning, så når jeg ikke spiser, mærker jeg min længsel, følelser og frygt tydeligere. Jeg er mere nøgen over for mig selv, men får også mere kontakt med min dybere identitet, som ellers er skjult, og som vil leve, hvis den får lov. Det giver større klarhed og mere energi og glæde, ikke kun i perioder med faste, men i livet som helhed. Jeg bliver mere vågen. Når jeg ikke søger tilflugt i mad eller dulmer noget, står jeg også nøgen over for Gud. Kroppens sult minder mig om sjælens længsel efter Gud. Faste er en påmindelse om, at mennesket ikke lever af brød alene.

Taknemlighed og medfølelse

Faste er en øvelse i selvbeherskelse. Det er en befrielse at opdage, at jeg ikke behøver give efter for lysten eller begæret efter mad eller søde sager (hvis det er et tema), men faktisk selv bestemmer, hvad jeg spiser og hvornår. Når jeg afstår fra at følge trangen til at spise, bliver jeg mere opmærksom på kroppens reelle behov for mad i forhold til, hvad jeg faktisk fylder i den, ofte uden at tænke over det. Jeg får større respekt for kroppen og bliver fyldt med en taknemlighed til Gud, fordi jeg er underfuldt skabt og har nok at spise. Det vækker min medfølelse med de, der sulter i verden, og får mig til at reflektere mere over, hvad jeg kan gøre for at afhjælpe nøden i verden.

Faste, bøn- og bodstid

Faste og fastetiden er en anledning til selvransagelse og til at få gjort op med usunde vaner og tilbøjeligheder. Ligesom der skulle bøn og faste til for at uddrive dæmoner på Jesu tid, kan faste også fordrive eller afvæbne vores indre dæmoner, usunde tankemønstre og vaner. I fasten sætter jeg nogle basale behov (tillærte eller reelle) til side for at rette opmærksomheden mere på Gud og andre. Bøn og faste hører sammen, så i fastetiden mediterer jeg mere, lytter til Gud og har mere opmærksomhed på andres behov.

Nåden og den åndelige disciplin

Når man faster skal den ene hånd ikke vide, hvad den anden gør. Jeg søger Guds Rige, og så gives det andet, frugten af bestræbelserne, i tilgift, af nåde! Her er Luthers opgør med fasten som vej til at fortjene eller opnå noget hos Gud vigtig at huske på. Men den lutherske frihed og frygt for gerningsretfærdighed har udviklet sig til en bekvemmelighedsteologi, der fører til (eller skyldes!) åndelig dovenskab. Der er brug at genopdage og udfolde de klassiske åndelige discipliner som bøn, meditation og faste som en vej til at berede sjælen for Guds helliggørende virke. Og på den måde anerkende den mulighed for åndelig og menneskelig vækst og modning, der findes i kristendommen.