



Fasteserien går mot sitt slut och det gör fastan också. I dag är det biskoparna i Linköpings två vänstift som fattar pennan. Biskop Smiths text är förkortad – ni finner hela brevet på stiftets hemsida.

Tankar
under
fastan

Jag har ätit stuvad rabarber för en livstid

På grundval av Jesu fyrtio dagar av fasta i öknen har traditionella fasteövningarna fokuserat på att "ge upp något" och "ta upp något". Under de första århundradena utvecklade kyrkan tre personliga discipliner för fastan, rotade i Jesu undervisning i bergspredikan enligt Matteus 6:1-18: bön, fasta och allmosor.

Under några år har jag själv gjort ett nytt fasteåtagande varje år. Det började 2006 när jag utmanades att leva på den nationella minimilönen (som fastställs av regeringen) under fastans sex veckor för att få en inblick i livet hos dem som måste leva på låga inkomster. Syftet var också att öva generositet, genom att donera de pengar jag sparade.

Men skillnaden var förstas stor mellan mig och de människor som lever i fattigdom är ut och är in. När allt kom omkring kunde

jag använda bil (även om jag inte hade råd med så mycket bensin) och behövde inte köpa nya kläder eller åka på semester under de sex veckorna av fastan. En lokal tidning skrev om saken. Det ledde till att jag fick ett anonymt brev från en kvinna, skickat till mig via en av prästerna. Hon var arg för att jag använde de fattiga för ett pr-trick.

VI FÖRHANDLADE fram ett möte ansikte mot ansikte så att jag kunde höra om hennes erfarenheter. Hon gick med på att medverka på lokalradion, utan att uppge sitt namn, för att prata om skammen och svårigheterna med att behöva leta efter mat i soptunnorna bakom stormarknader varje natt för att få mat till sin familj. Hennes erfarenhet, och vår efterföljande vänskap, lärde mig lite om många människors liv, och tog också upp frågan om dold fattigdom i vårt lokalsamhälle. Det var en av de faktorer som ledde till

inrättandet av en livsmedelsbank i området.

Åren därefter har jag gjort andra övningar: att använda ett onlineverktyg för att spåra mitt kol-dioxidavtryck och minska det; att försöka leva utan att köpa eller använda något tillverkat av plast (vilket visade sig vara nästan omöjligt); att besöka det lokala hemlöshetscentret regelbundet för att höra människors berättelser om att förlora sina hem och erbjuda praktisk hjälp och stöd; att äta bara lokalt producerad frukt och grönsaker under fastan (inklusive matlagningsäpplen från min trädgård som jag noggrant hade lagrat för vintern), vilket i mars inte är särskilt lätt och bara levererar en mycket begränsad och ganska intetsägande kost. Vid påsk hade jag ätit tillräckligt med stuvad rabarber för en livstid.

Nyligen använde jag fastan för att driva en kampanj för att skydda det stora antalet män-

niskor som påverkas av spelskadorna i Storbritannien (se mer på webben).

MINA FASTEÖVNINGAR

2021 innefattar också de mer traditionella inslagen av bön, fasta och allmosor. Efter att ha varit instängd i mitt hem i flera månader på grund av covid-19 beslutade jag att tillbringa trettio minuter varje dag sittande utomhus för att kontempera och meditera.

Hittills har det varit en ganska kall och våt upplevelse de flesta dagar, men det har skapat utrymme för "Guds lilla röst" att nå igenom min upptagenhet och ge mig ett nytt perspektiv på liv och verksamhet.

Jag önskar er alla en glad fasta och ett mycket glatt firande av påsken.

DR ALAN SMITH

biskop av St Albans, Church of England



Rabarber, ännu inte stuvad.

FOTO: JANERIK HENRIKSSON/TT

Smörj in ditt hår och tvätta ditt ansikte

När ni fastar, se då inte dystra ut som hycklarna, som vanställer sitt utseende för att människorna skall se att de fastar. (Matteus 6:16)

ILJUSET av Guds ord ser vi tydligt vad problemet med vår fasta är: ofta är det som att vi försöker sy på en ny tygbit på ett gammalt plagg. Där vårt gamla jag är för kantigt och fult lägger vi på lite kristet spackel, eller håller platsen dold med hjälp av fromma ritualer.

Gud säger emellertid: Jag behöver inte ditt offer, jag vill ha ditt hjärta. Våra liv kommer inte att förändras i grund genom att följa formaliteter, normer eller regler. De olika formerna av andlighet kommer inte att göra oss till bättre kristna: faktum är att

de inte kommer att göra oss till kristna alls.

När Jesus talar om fasta gör han raka motsatsen: han vill befria oss. "Fasta inte som hycklarna gör" – tanken med fasta är mer än att beröva er själva vissa saker vissa dagar. Du slutar äta fläsk, men du äter fisk? Du dansar inte under fastan men du fortsätter ditt svartsjuka och själviska sätt? Vad är allt det där bra för? Att bara följa reglerna är inte meningsfullt.

Sann fasta innebär att ta kontroll över oss själva, att inte ge efter för önsknings och instinkter om de är hinder för att utföra våra uppgifter. Paulus säger: "Jag disciplinerar min kropp och gör den till min slav". Antingen gör jag min kropp till min slav, eller så gör min kropp mig till en

Fasta, oavsett om den är frivillig eller obligatorisk, bör få våra ansikten att stråla. Fastan är en glädjens ceremoni, en fest.

+ LÄS MER

Läs de okortade texterna på www.svenskakyrkan.se/linkopings-stift/fastetankar-fran-vara-vanstift

slav. Antingen disciplinerar och kontrollerar jag min kropp, eller så kontrollerar och manipulerar kroppen mig. Därför är sann självförnekelse och avhållsamhet en ständig kamp. Sann självförnekelse för oss närmare vårt verkliga kall. Dess syfte är att hålla oss fysiskt och andligt starka, beredda att tjäna Gud.

För att uppnå detta behöver vi stark tro, vishet, hängivenhet och medvetenhet om vårt mål, som gör det värt att utöva självdisciplin. Självförnekelse är inte ett mål i sig – det är bara verktyget som tar oss dit.

DET INNEBÄR att varje form av fasta bara är meningsfull om det finns ett mål att uppnå. Vårt mål måste vara en bättre relation med Gud. Vad som än distraherar oss från

vårt fokus på Gud, vad som än står mellan oss och honom, bör vi avstå från. Men fasta eller självförnekelse kan aldrig själv vara målet. Målet är att förnya vår relation till Gud genom Jesus Kristus.

Därför bör fastans självupporring inte leda till ett sorgset och deprimerat sinnestillstånd, utan till att vi själva är glada och sprider välsignelse. Det är därför Jesus säger: "när du fastar, smörj in ditt hår och tvätta ditt ansikte" (Matteus 6:17). Fasta, oavsett om den är frivillig eller obligatorisk, bör få våra ansikten att stråla. Fastan är en glädjens ceremoni, en fest. Kroppen kliver ur vägen och ger anden utrymme att fira.

PETER KONDOR

biskop i det södra stiftet i Ungerns lutherska kyrka