

Vad är biblisk fasta?

Av Niclas Olsson. Ursprungligen ett bibelstudium över Bergspredikan, med biblisk och historisk bakgrund samt förberedelse inför fastetiden.

Jesus sade: "När ni fastar, se inte så dystra ut som hycklarna. De vanställer sina ansikten för att visa människor att de fastar. Amen säger jag er: De har fått ut sin lön. Nej, när du fastar, smörj ditt huvud och tvätta ditt ansikte, så att människorna inte ser att du fastar, utan endast din Fader som är i det fördolda. Då skall din Fader, som ser i det fördolda, belöna dig. (Matt 6:16-18)

1. Fasta i GT

Fasta nämns bara som direkt påbjudet en gång, och det var vid den stora försoningsdagen (3 Mos 16:29, 31). Däremot omnämns frivillig fasta vid många tillfällen (Esra 8:21 – ödmjukhet inför Gud före en viktig resa; Neh 9:1-2 – i samband med sökandet av förlåtelse efter exilen; Ester 4:16 – för Ester innan hon trädde fram inför kungen, för att rädda sitt folk; Ps 35:13 – David fastade för sådana som vände sig emot honom; Dan 9:3, 10:3 – Under exilen fastar Daniel som tecken på sorg och bekänner hela sitt folks synder). Fastandet kunde vara individuellt (Dan 9:3), eller kollektivt för hela folket (Dom 20:26) Efter exilen verkar också Gud sanktionera vissa fastedagar som judarna påbörjat i exilen, som hölls i femte, sjunde och tionde månaden (Sak 8:19).

Anledningar för särskild fasta: frestelser och prövningar, avgörande händelser, katastrofer, krigstillstånd, olyckor, krissituationer, sorg eller ånger. Då handlar det inte om fasta som bot eller liknande, utan om en slags andlig skärpning och styrkehämtning med en förhoppning på Guds ingripande.

Vid fasta och bot var det vanligt att man klädde sig i säck och aska (se t ex Jes 58:5), som ett tecken på ödmjukhet. Men det blev snart förvanskat, och blev istället ett uttryck för högmod och fåfänga. Mot detta vänder sig bland annat profeterna Jesaja (Jes 58:6ff) och, lite mer underförstått, Joel (Joel 2:13). Fokus hade blivit på det yttre, men man hade glömt hjärtats omvändelse och barmhärtigheten. Och denna förvanskning av både fastan och offerkulten återkom ständigt, också senare.

2. Vad är Jesus ute efter?

Därför behövde detta bruk också "renas" av Jesus, så att den ursprungliga innebörden fick komma fram igen. Jesus vill åt hjärtat och inställningen, och detta kan inte formuleras i yttre paragrafer, så att lärjungen kan säga att den nu uppfyllt vad som behövs. Tvärtom kommer den alltid känna av sina begränsningar och misslyckanden.

Att smörja sitt huvud (med olja) och tvätta ansiktet har ibland förståtts som ett uttryck för stor glädje och förberedelse för fest, men det är inte så sannolikt att det är vad Jesus är ute efter. Då utmärker sig ju lärjungarna åt andra hållet. Syftet är tydligt att människorna *inte* ska se att de fastar. Därför handlar det mest troligt om att man ska göra som man brukar, och att man då brukade smörja huvudet och tvätta ansiktet. I detta sammanhang kan man också notera att just detta, att smörja och tvätta, var förbjudet på den stora försoningsdagen, vilket var den enda dagen då fasta uttryckligen påbjöds i lagen.

Överlag är fasta kopplat till bön och bot i GT, vilket också det är hos Matteus – Herrens bön, där också förlåtelsen står i fokus, allmosor/gåvor/goda gärningar. De tre saker som Matteus tar upp i början av kap 6, allmosor, bön och fasta, kan ses som huvuddelarna i det judiska gudstjänstlivet. Just dessa tre saker kan vi också se tillsammans i den apokryfa Skriften Tobits bok: *”Prisa Gud och ge honom äran! Prisa hans storhet, berätta hans ära för alla som lever om vad han har gjort med er. Det är gott att prisa Gud och lovsjunga hans namn. Förhårliga Guds gärningar, toeka inte att ge honom äran. Kungens hemligheter är det rätt att dölja, men Guds verk skall äras och uppenbaras. Så ära och förhårliga dem då; gör det som är gott, så kommer ingenting ont att drabba er. Det finns mer gott i bön och fasta och i den rättfärdiges välgörenhet än i den orättfärdiges rikedom. Det är bättre att ge allmosor än att samla skatter av guld, ty allmosor räddar från döden och renar från alla synder. Den som ger allmosor och handlar rättfärdigt får glädja sig åt ett långt lilo, men den som lever i synd och orättfärdighet är sin egen fiende.”* (Tob 12:6b-10).

Ibland brukar man få höra att Jesus upphävde cermoniallagen, men att den moraliska lagen i GT fortfarande gäller. Men Jesus gör ingen sådan distinktion. I kap 5 talar han om lagen och profeterna, och hur han uppfyller båda helt och fullt. Sen ägnas resten av kapitlet åt att tala om den moraliska lagen. I kap 6 fortsätter Jesus sedan tala om den rätta gudstjänsten, cermoniallagen i det nya förbundet. Den är inte upphävd, utan också den uppfylls och får en ny tolkning i Jesus. Och i denna ram talar han också om fastan. Precis som med den moraliska lagen, så var det ett felaktigt fokus på den yttre handlingen, och Jesus rättade denna felaktiga syn genom att lyfta fram vad som rör sig i hjärtat. Samma sak är det nu mer cermoniallagen och den rätta gudstjänsten, där fokus inte ska vara på det yttre, utan det inre. Och vi ser att detta inte är något som Jesus helt lämnar öppet huruvida man ska göra dessa saker eller inte, tvärtom förutsätter han att hans lärjungar kommer att ge gåvor, be och fasta. Alla dessa saker inleder Jesus med 'hotan' i grekiska. En ordbok förklarar det som att det betyder ”när – man räknar med att det ska ske, men ger ingen specifik tidpunkt”. Jesus säger inte ”om ni fastar”, utan ”när ni fastar”. Frivilligheten ligger inte i om man alls ska göra det, utan om när, vid vilken tidpunkt. Att verben står i presens understryker också att Jesus räknar med att detta ska ske upprepat, som en del av den vanliga kristna livet.

Samtidigt ska inte fastan vara något som ska göras bara för att göras. Det viktiga är inte vad som syns, utan tvärtom. I hela detta avsnitt (Matt 6:1-18) talas hela tiden om att göra i det fördolda, för då ska Fadern som ser i det fördolda belöna. Och denna belöning står i kontrast till människors belöning och beundran. Allt ska göras för att Fadern i himlen ska äras, och därför finns det inte ett totalt förbud mot att goda gärningar får synas. Men man ska inte göra goda gärningar för att de ska synas, så att vad man egentligen är ute efter är att bli beundrad eller något liknande.

3. Fasta i NT

I Luk 18:12 kan vi se hur detta inte ska göras, där farisén i Jesu berättelse under offentlig bön talar om för Gud att han ger tionde av allt och fastar två gånger i veckan. Didaché nämner att ”hycklarna” fastade på måndag och torsdag, vilket kan höra samman med de dagar Mose enligt traditionen steg upp respektive gick ner för Sinai berg.

I övrigt möter vi inte fasta så mycket i NT, och bortsett från Jesu undervisning i bergspredikan ingen undervisning om fasta. Vi har Hanna som tjänade Herren med bön och fastor i templet, Jesu fasta i öknen, Johannes lärjungar och fariséerna som fastar men där Jesu

lärjungarna inte gör detta (eftersom Jesus – brudgummen ännu var hos dem), i Apostlagärningarna fastar församlingen i Antiokia respektive Paulus och Barnabas inför inför avskiljandet till/av präst och missionär (Apg 13:2-3, 14:23). Paulus talar också om att han fastade (2 Kor 6:5, 11:27), men då verkar det handla om ofrivillig fasta, dvs för att de inte hade tillgång till mat. Mer indirekt kanske man kan säga att fastan behandlas, såsom dödandet/stridandet mot köttet (Rom 8, 1 Kor 9), men det är som sagt lite osäkert.

4. Fasta i den kristna traditionen

På det stora hela vet vi ganska lite om hur de tidiga kristnas fastade, och kanske beror det just på att det skulle ske i det fördolda. Det finns några omnämnanden tidigt, men det är när vi kommer in på 200- och 300-talet får vi en tydligare bild.

I Didaché, en skrift som troligtvis skrevs redan innan NT var färdigskrivet, talas det om fasta på två dagar: "Ni skall inte fasta samtidigt med hycklarna som fastar på måndagar och torsdagar, utan ni skall fasta på onsdagar och fredagar." Den kristna regelbundna fastan var alltså vid denna tid etablerad, i vart fall i det sammanhang som Didaché skrevs. Det är också denna tradition som spridit sig i Kyrkan, och blivit den vanliga. Utöver detta talar Didaché också om fasta en eller två dagar före dop, både av den som ska döpas och gärna andra som ska närvara också. Inom romersk-katolska kyrkan idag är det dock i princip bara fredagen som kvarstår som fastedag. Anledningen till att det blev dessa två dagar, onsdag och fredag, har att göra med stilla veckans händelser. På onsdagen får Satan in i Judas Iskariot som förrådde Jesus, och därför blev det en bot- och fastedag. Torsdagen kunde inte vara en fastedag eftersom Jesus då instiftade nattvarden. Men på fredagen korsfästes Jesus, vilket också gjorde denna dag till en bot- och fastedag.

Förutom denna regelbundna fasta varje vecka växte två andra fasteperioder fram. Dels har vi Julfastan, eller den glädjerika Fastan som den också kallas, och sen den stora Fastan innan Påsk, som också kallas den smärtfyllda Fastan eller helt enkelt Fastan. Den första sträcker sig över adventstiden, och det är därför denna också har lila/blå som liturgisk färg. Den senare är en period av fyrtio dagar, minus söndagarna, innan Påskdagen. Mose var fyrtio dagar på Sinai berg och fastade, Elia fastade fyrtio dagar, och sen fastade Jesus fyrtio dagar i öknen efter sitt dop innan han frestades av Djävulen. Utöver detta var israeliternas ökenvandring fyrtio år, vilket också Jesu ökenvandring knyter an till. Detta fick vara förebild när kyrkoåret tog form, och man lade en särskild förberedelsestid inför Påsken. Till en början var det en till tre dagar man fastade, och successivt utökades detta till dagens fyrtiodagarsfasta. Den fick sin nuvarande form under 300-talet, men tidigare på vissa platser. Denna fasta hade främst två syften. Det första var för katekumenerna som skulle döpas vid påsken, som nu fick mer intensiv undervisning. Denna sida av Fastan präglar fortfarande texterna för de olika söndagarna. Det andra syftet var för sådana som hade blivit utestängda ur Kyrkan av olika anledningar, och som nu hade Fastan som bottid, för att sedan upptas i Kyrkan igen vid Påsk. Man har ibland också talat om passionstiden, då det är mer fokus på Jesu lidande och död, men den är egentligen bara de två sista veckorna i Fastan.

Den vanliga formen av fasta idag är att man inte äter kött på fastedagarna. Men tidigare såg det lite annorlunda ut, och det har funnits olika varianter. Historiskt har det nog varit vanligare med helt vegetarisk kost, dvs inget som kommer från djuren. Det har också varit vanligt att man åt endast ett mål mat per dag. I romersk-katolska kyrkan idag är det detta som

gäller på askonsdagen och långfredagen, och övriga fredagar under Fastan avhåller man sig från kött (och äter ofta fisk istället). I de ortodoxa kyrkorna är man striktare, även om många i praktiken inte följer reglerna. Där föreskrivs att man på onsdag och fredag varje vecka avhåller sig från alla djurprodukter (kött, fisk, ägg, mjölkprodukter), olivolja och alkohol. Man fastar också innan nattvard med början kvällen innan till själva nattvardsfirandet, och då är det också sexuell avhållsamhet som gäller. När det gäller Fastan före påsk är det flera olika ordningar, och man börjar redan veckan innan med att avhålla sig från kött och fisk. Första veckan gäller samma som för onsdagar och fredagar plus att man endast äter två mål mat per dag. Andra till sjätte veckan är det samma, men man behöver inte hålla sig till två mål mat per dag. Man fastar också under söndagar, men lördag och söndag behöver man inte avhålla sig från olivolja och alkohol. I stilla veckan äter man det sista målet på torsdagen och helfastar fram till påskdagen, fast man kan få äta lite frukt och dricka lite vin om det behövs. Sen finns det också andra högtidsdagar med särskild fasta, utöver detta. I den lutherska traditionen har det tidigare vanligt mer vanligt med fasta. Men med tiden har det bruket tyvärr försvunnit allt mer. Det sista bruket var (är i vissa fall fortfarande) att fasta innan nattvarden. Det innebar ungefär som inom den ortodoxa kyrkan, att man inte åt något efter lördagens kvällsmat innan man tagit emot nattvarden. Man kan dock notera att Paulus säger åt korintierna att äta hemma innan, så att de inte ska frossa när de firar nattvard. Även om det var en speciell situation, så visar det att man får vara försiktig med att inte bli *för* from i sina traditioner.

Med dessa utvecklade seder kan man ställa sig frågan om man blir vid det Jesus lärt, eller om man i själva verket kommer farligt nära det Jesus kritiserade. För Jesus verkar fastan hänga samman med barmhärtighet och bön. Endast om dessa tre hålls samman kan vi tala om en rätt fasta. De förstärker dessutom varandra. Avstår man från mat, så blir det både tid och pengar över. Pengarna kan man ge till människor i nöd av olika slag, och tiden ger mer utrymme för bön. Detta är också i linje med Jesajas tankar kring fasta (Jes 58:6-10).

Vissa kategorier har alltid varit undantagna, såsom små barn, sjuka och gamla. Dessutom har man betraktat folk som är på resa som undantagna från fasta, antagligen eftersom resande förr i världen kunde vara ganska ansträngande. Och så kan det för all del vara också idag.

5. Tankar bakom fastandet

Fastan förkunnar att "människan inte lever endast av bröd", utan är ständigt beroende av Gud. Mat och dryck blir ofta ett uttryck för människans fokus på överflöd och överdådighet, festande och att skämma bort kroppen. Fastan pekar därför mot den som verkligheten ger oss vad vi behöver, och hjälper oss att strida mot köttet (1 Kor 9:27), och därmed också köttets olika begär. Den blir ett uttryck för att ägna sig mer åt Gud och det som tillhör honom, än att fokusera på livet i den här världen. Låter man då fastan bli ett tillfälle att söka ära och beundran i denna världen, så har den helt motverkat sitt syfte.

Medicinskt är fastans nytta omdiskuterad. Vissa menar att den hjälper kroppen att återhämta sig, vilket bl a 5:2-dieten bygger på. Andra menar att den är helt verkningslös och endast berövar kroppen näring som den behöver. Jag är inte kvalificerad nog för att ta ställning i den frågan. Men alldeles oavsett så räknar Jesus uppenbarligen med fördelar på det andliga planet.

I den antika världen förekom fasta både bland hedningar och judar. Bland greker fanns vissa uppfattningar som troligen har influerat den kristna Kyrkan på ett olyckligt sätt. Man

tänkte att man kunde få i sig demoner genom ätandet, något Paulus vänder sig emot (Rom 8) även om han vill visa hänsyn mot dem som inte har samvete att äta kött offrat till avgudar. Detta sätt att tänka gjorde att man tänkte sig kunna bli fri från sjukdomsandar genom att fasta. Andra sidor man såg, som ligger närmare den kristna synen, var tanken på andlig rening. Genom att beröva kroppen saker som gjorde människan bekväm och stärkte hennes tanke på att vara sig själv nog, så visade fastan hennes beroende av den som ger henne vad hon behöver, och var också ett sätt att få kroppen under kontroll.

Fasta bygger på tanken att kroppen och själen inte kan separeras, utan hör samman. Kroppen påverkar själen, och tvärtom. Vi kan tänka på hur vi ofta reagerar på hunger. Hunger gör ofta människor griniga, irriterade och får dem att lättare tappa tålamodet. Det är inte så att hungern skapar dåliga sidor hos människan, utan snarare avslöjar det vad som finns i oss. På det sättet kan fastan också göra oss klara över hur vi människor är, vi möter oss själva, och det blir klart mot vad vi strider – vårt kött. Och det ger orsak till att söka Guds och andra människors förlåtelse desto mer.

I vår fasta måste vi också iaktta måttfullhet. Det finns många som fått felaktiga tankar om vad fastan kan göra, och drivit sig själva så hårt att kroppen tagit ordentlig skada. Ibland har människor t o m fastat sig till döds medan de tänker sig ha kämpat mot någon synd eller liknande. Gud lovar inte att vi kan besegra alla onda begär så att vi blir syndfria, vare sig genom fasta eller något annat. Däremot ska vi kämpa mot synden, också genom fasta, men då måste vi ha en riktig bild av vad vi kan uppnå. Vi kan få en viss kontroll över våra begär, genom att vi blir mer medvetna om vilka de är och så mer aktivt kan göra motstånd mot dem. Särskilt gäller detta om vi dröjer kvar i vissa tankar eller liknande, eller om vi så snart vi blir medvetna om dem flyr undan dem. Här finns det en stor skillnad mellan att undertrycka, d v s gömma, de onda begärens, och att tämja dem. Och fastan kan hjälpa oss att lära känna våra svagheter, men endast en rätt fasta. Fastar vi för att bli beundrade eller något liknande, så är detta ett begär vi matar och fastan får motsatt effekt. Därför säger Jesus att vi ska göra det i det fördolda, inför Gud. Och till sist gäller det att lämna allt till Gud, som både ger oss kraft i kampen och förlåtelse under den. Vi klarar inte av det hela själva, när fastan blir en metod för att slippa blanda in Gud. Nej, den rätta fastan avslöjar oss och gör oss ödmjuka, och gör oss framför allt hungriga inför Gud, och väntar på att han ska mätta oss. När vi inte kan mättas utifrån, av världen, så får vi i bönen vända oss till Gud och be honom om "vårt dagliga bröd". Därför blir en rätt fasta inte en flykt från kroppen, utan gör oss medvetna om den. Det handlar inte om att hata sin kropp, för den hör till evigheten genom kroppens uppståndelse, men att redan nu påbörja också kroppens helgelse, liksom vi helgas till vår inre människa av Guds Ande. Köttet (de onda begärens som bor i vårt kött) strider mot Anden, och vi ska genom Anden döda köttets gärningar (Rom 8:9-17).

Fastan är alltid underställd nästankärleken. Även om Jesus räknar med att vi fastar, så har vi ingen befallning om det. Däremot har vi många befallningar om att älska vår nästa. Om fastan står i vägen för att visa vår nästa kärlek, så får fastan stå tillbaka. Ett enkelt exempel är om någon med mycket möda förberett en måltid för dig. Då kan du inte säga, nej tyvärr, jag fastar. Då gör du din nästa besviken och förvägrar honom eller henne att visa sin kärlek till dig. Men ofta kan fastan vara till hjälp för nästankärleken. Som vi var inne på så kan det du sparar in på mat skänkas till någon som behöver pengarna. Så såg man det också i den tidiga Kyrkan, och i Hermas Herden (från ca 150 e Kr) sägs just detta, att beräkna den insparade

kostnaden för mat och skänka den summan till någon behövande. Men också här gäller Jesu ord: "Ge i det fördolda"!

Fastan hör också samman med bönen. Och bönen är inte bara något för själen eller anden, utan hör också samman med kroppen. Enklast genom böneställning, som i vår tradition blivit mycket märklig. Idag sitter vi ofta och blundar med nedböjt huvud och knäppta händer. I den tidiga Kyrkan, och i judendomen, stod man upp med lyfta händer och tittade mot himlen. Fastan tydliggör också denna koppling. Med fastan bekänner vi att vi inte kan göra något själva, utan också vår kropp är beroende av att Gud ger oss vad vi behöver av både mat och kläder. Därför hänger ofta fasta och bön samman i GT när någon enskild eller hela folket söker Guds hjälp eller ledning för något. I en textvariant av Mark 9:29 säger Jesus också att vissa demoner endast kan drivas ut med bön och fasta. Det är inte säkert, eller ens troligt, att det är den ursprungliga formuleringen, men den vittnar ändå om de tidiga kristnas syn på bön och fasta. Samtidigt ska vi akta oss för att göra fastan för mycket till ett redskap, som om vi kunde manipulera Gud och få honom att göra som vi vill bara vi fastar och gör det ena och det andra tillräckligt mycket. Fastan handlar om att böja sig under Gud, och med tomma händer vända sig till honom i bön om hans förbarmande. Människan vänder sig i fastan till Gud som sin skapare, medveten om att hon är skapad och därmed beroende. Och bönen är i sig just ett yttersta tecken på oberoende. Den som är oberoende behöver inte be om något.

Jesus har också gett fastan en eskatologisk innebörd. Den samtida fastan var sammankopplad med sorg, och därför säger han att hans lärjungar inte fastar så länge brudgummen (Jesus) är bland dem, för då är det fest. Men när han lämnar dem ska de fasta, fast då inte som ett uttryck för sorg, utan förväntan. Det är i väntan på Jesu återkomst som vi fastar och riktar vår blick mot himlen i bön. Och människan lyfter också genom fastan upp sin kropp i denna bön, att såsom hennes själ är rättfärdig och helgad i Herren, så längtar hon också efter kroppens befrielse och fullständiga rening från synden. I GT är också fasta ett uttryck för omvändelse och ett sörjande över synden. I denna känner hon tydligt att hon inte är herre över sig själv, utan vänder sig till Herren.

Genom nattvarden, där Kristus själv kommer till oss i bröd och vin, helgar Gud maten. Mat är alltså inte något dåligt i sig själv, men vi människor har lätt för att missbruka skapelsens gåvor. Nattvarden visar på ett tydligt sätt att kroppen och själen hänger ihop, eftersom båda för näring i nattvarden (även om det inte längre är så mycket till kroppslig måltid). Men precis som kroppsligt ätande och drickande av den förbjudna frukten gjorde människan andligt död i Edens trädgård, så ger kroppsligt ätande av nattvarden bröd och vin andligt liv åt människan. Och eftersom Jesus är kroppsligen närvarande i nattvarden, så är brudgummen närvarande och då bryter vi vår fasta. Söndagen är Herrens dag, den dag då han uppstod från de döda, som den förste att uppstå med en förhärligad kropp. Denna kropp behöver ingen fasta. Också detta ger oss skäl till att avbryta fastan, och istället glädjas, också eftersom vi har fått löftet om att sådan han är, sådana ska vi också vara på uppståndelsens dag.

6. Diken att undvika

Det är viktigt att inte förakta de som inte fastar, ens vid gemensam fasta i församling eller annat sammanhang. Det kan tyckas självklart, men sådana tankar smyger sig nog ändå lätt in. Fastan måste vara av fri vilja och inte påtvingad. Den ska inte bli till en anklagelse mot

andra, och detta undviks just genom att den sker i det fördolda. Undantaget kan vara om man tillsammans kommer överens om att fasta inför ett visst beslut (såsom i Apg 13 & 14).

Fastan får inte heller få ett sådant fokus och upphöjd ställning att det leder till förakt för det materiella. Kroppen behöver mat, dock inte i överflöd, och vi får njuta av de goda gåvor Herren ger oss – så gjorde också Jesus. Däremot kan det vara nyttigt att vissa tider avstå från detta, dels för att upptäcka vad vi har och bli tacksamma över detta, men också för de olika andliga välsignelsernas skull som vi talat om innan. Om synen på fasta leder till dåligt samvete inför att äta, och också ät gott, då har det blivit fel. Det får inte heller leda till förakt för sin kropp, den har Gud skapat. Däremot måste vi skilja mellan kroppen och köttet på ett riktigt sätt. Kroppen ska uppstå, men inte köttet som har begär till det som är emot Gud. Kroppen ska vi vårda, men den är i detta livet kopplad till köttet. Därför får inte vår fasta urarta, så att vi i vår iver att döda köttets begär också dödar vår kropp.

”Jag kan leva enkelt, jag kan också leva i överflöd. Med allt och med alla förhållanden är jag förtrogen: att vara mätt och att vara hungrig, att ha överflöd och att lida brist. Allt förmår jag i honom som ger mig kraft.” (Fil 4:12-13). Paulus visar på en rätt inställning – oavsett fasta eller överflöd, så är det på Gud vi ska ha vår blick. I Kol 2:16-3:17 ger Paulus också nyttig undervisning som kan vara god att ta del av när vi närmar oss fastan – varning för självpåtagen fromhet, men också ett stridande mot köttet, där fastan alldeles säkert har en funktion att fylla, samt kärleken till nästan och vikten av att förlåtas och förlåta.

Vissa kyrkofäder tyckte sig i Bibeln se bekräftelser på den grekiska tron på fastans som ett sätt att göra sig mottaglig för gudomliga hemligheter. Man hänvisade till Mose som fastade i fyrtio dagar och fyrtio nätter på Sinai berg, likaså Elia, och Tertullianus menade t o m att deras fasta gjort att de förtjänat att vara med Jesus på förklaringsberget. Andra exempel ges också, såsom Daniel som fick förstå kungens dröms betydelse, och Hanna i templet som fick möta Jesus som barn. Man såg det som att man delade Guds villkor, eftersom Gud inte äter och blir hungrig, och därför var man i ett tillstånd likt Guds och därmed kunde skåda Gud lättare. Även om Gud låter människor motta olika uppenbarelsen när de fastar, så görs aldrig vad jag kunnat se en sådan koppling. Det finns också exempel på människor som inte omnämns som fastande, och dessa fick också stora uppenbarelsen. Sådana möten är upp till Gud, och det finns en fara i att tillskriva fastan sådana krafter. Bibeln undervisar inte om fastan på ett sådant sätt, och därför får vi vara försiktiga med vilka effekter vi tillskriver fastan. Det kan finnas en sådan sida, men den får vara underställd det vi vet, och det är Guds uppenbarade ord i Skriften. Där är vi på säker mark, och vi är fria till att låta andra saker vara till välsignelse så länge vi inte tappar fästet i vad Gud klart har sagt och uppenbarat.

7. Konkreta tips och tankar inför fasta

Det är viktigt att inte gå ut för hårt, utan man bör med fördel börja i det lilla. När man sedan är van kan man trappa upp, till en viss gräns ska sägas. Det är viktigt att känna efter, för tanken är inte att skada kroppen. Den får heller inte bli en tävling med andra, inte ens där man ska bevisa saker för sig själv eller Gud. Fasta handlar inte om prestation, utan om att vända sig bort från sig själv och till Gud med öppna händer och ett öppet hjärta. Därför kan också en avbruten fasta vara en lyckad fasta, eftersom du har fått lära känna dig själv, dina begränsningar, och ditt beroende av de gåvor Gud ger. Tanken är inte att bli oberoende av mat och dryck, utan att äta och dricka med tacksamhet och vördnad inför honom som ”ger oss

allt gott att njuta av" (1 Tim 6:17). Därför kan också en "lättare" fasta vara att äta mycket långsammare än man brukar. Det ger tid till eftertanke över vem som ytterst ger oss mat att äta, kanske omsorgen hos den som tillagat den, och det gör sannolikt också att vi inte äter oss övermätta.

Kyrkoårets Fasta kan vara en helfasta, undantaget söndagarna, fram till Påskdagen. Det kan bestå i att man fastar på olika sätt varje onsdag och fredag under fastan. Det kan vara hela stilla veckan, eller efter torsdagens kvällsmat tills Påskdagen. Likartat också då under adventstiden. Att fasta från TV, Facebook och annat kan vara nyttigt, men det är inte samma sak som den bibliska fastan, även om vissa aspekter kan ha samma funktion. Fasta från mat är något särskilt. Den enskilda fastan under hela året kan bestå i helfasta vissa dagar, särskilt inför vissa viktiga händelser. Men den kan också bestå i avhållsamhet från kött eller något mål mat per dag. Det finns inte *ett* rätt sätt att fasta, utan man kan göra på olika sätt. Här får frihet råda, men det är viktigt att känna in sin kropp i detta, och också att komma ihåg dess koppling till bön och barmhärtighet!

Fastan handlar inte bara om vad man gör under själva fastetiden. Man kan se det som ett tillfälle att lägga till med bättre vanor, som att vara mer måttfull när det gäller mat och annat. Och inte minst när det gäller bön och allmosor, där förhoppningsvis goda vanor fått fäste under fastan. Så blir fastan också ett tillfälle att kämpa mot "kärleken till pengar, som är en rot till allt ont" (1 Tim 6:10). Den hjälper oss att inte söka vår tillfredsställelse i denna världen, utan hos Gud. Om jag bara är nöjd och glad så länge jag äter och dricker gott, var har jag då min frid? Är det hos Gud eller buken? Detta ser vi också när Jesus fördes ut i öknen för att frestas av Djävulen. Först efter 40 dagar blev han utmattad av hunger, och det var då Frestaren satte in sin stöt. Det var just i sin mänsklighet som Jesus hade sin svaghet, men i förtröstan på hans Fader och med Guds ord som vapen besegrade han frestelserna.

8. Till sist...

"Att fasta är inget självändamål. När man återupptäckt denna sedan länge glömda sedvänja, har man ofta gjort den till något absolut. Men fasta är ett beprövat medel till andlig askes som tillsammans med bön och allmosegivande leder oss till rätt inställning inför både Gud och människor. Avgörande för den rätta förståelsen av fasta, är att man inte ser den som något isolerat, utan framförallt i förbindelse med bön. Fasta är bön med kropp och själ. Den visar att vår fromhet är kroppslig, att den måste anta kött liksom Guds Ord blev kött i Jesus Kristus. Bönen blir kött, den griper också vår kropp när den uttrycker sig genom fasta. Då har vi inte längre vårt förhållande till Gud bara i huvudet, vi talar inte till Gud bara genom fromma ord, utan vi bekänner med vår kropp att vi längtar efter honom och att vi utan honom är tomma. Vi bekänner i vår fasta att vi är hänvisade till Guds nåd, att vi lever av hans kärlek och att vår hunger slutgiltigt inte kan mättas med jordiska rätter utan bara av Gud själv, av vart ord som går ut ur Guds mun (Matt 4:4). så förverkligar vi i fastan vår existens som skapade varelser. Som skapade av Gud finner vi vår uppfyllelse först i Gud. Vi stannar inte vid gåvorna utan sträcker oss efter givaren själv som målet för vår längtan. Vi sträcker oss i fastan med kropp och själ mot Gud själv, vi tillber honom med kropp och själ. Fasta är kroppens rop efter Gud, ett rop ur djupen, ur avgrunden där vi möter vår djupaste vanmakt, sårbarhet och ouppfyllda längtan, för att helt falla i Guds egen avgrund." (*Bön med kropp och själ*, Anselm Grün).