

## Fasta med basta

”Det finns känslor som aldrig suddas ut” sjunger Tomas Ledin. Det finns föreställningar som ligger nära känslor och som inte är särskilt klartänkta men åsikterna lever ändå sina liv utan att suddas ut, vilket medför att föreställningarna om verkligheten förenklas. Anledningen är att vederbörande inte vill veta utan redan tror sig veta hur det egentligen är med sakernas tillstånd. Ett ämnesområde som det finns många åsikter om är religiös tro och andlighet. En normalsvensk är rädd för ord som ”religiös” och vill för allt i världen inte att någon skall tro att han/hon är religiös. Men det är lättare att prata om tredje person. ”Karlsson på jobbet, han är religiös för han är med i Pingstkyrkan.” Då är det inte lika farligt och närgånget. ”En religiös” människa måste uppfylla många krav på att vara moralisk, hederlig, inte svära och listan är lång på det man inte får göra. Det säger sig själv att det inte låter lockande utan gravallvarligt, tråkigt, tungt och jobbigt. Vem vill späka sig med ytterliga jobbigheter? Är livet inte tillräckligt jobbigt ändå? Varför ska man tro på en Gud som bara kräver och tynger ner en i skorna som varande syndig med en massa skuld. Sverige är ett avkristnat land fast vi tror på julen, att flaggan har ett kors, på kungahuset, mänskliga värden som kommer från bibeln, men vi får inte kalla det vid namn och helst ska ordet Gud inte nämnas.

För att se saken i det stora hela så kan vi titta på folkgrupper som inte nått samma sekularisering som vi. När muslimer ska fira sin fastemånad Ramadan blir vi sekulariserade svenskar provocerade. Är det inte förlegat att späka sig på det viset, att inte äta eller dricka under solens alla timmar!? Vad ska det vara bra för? Vår tidsanda proklamerar ”snällhet” mot kroppen och det egna jaget. Vi vill gå till ett SPA, ”må gott” och som reklamen säger: det är vi värda och alla har rätt till att må bättre. Är det inte medeltidens mörker att vi ska späka oss med att avstå från mat? Den kristna fastan handlar om att avstå från att äta kött för köttet har alltid ansetts som en lyxvara. Kyrkans fasta skall pågå i fyrtio dagar före påsk och innebär att avstå från att äta kött. Under den tiden skall livet växlas ner till det enkla livet som vi kan kalla för basen av varandet. Att komma ner i varv under fastan har en lång tradition och den inre resan handlar om att hitta tillbaka till något ursprungligt inom sig själv. Byta fokus från att jaga resultat till att få kontakt med egna känslor som vill säga något. Det är en period som handlar om att urskilja vad som är jag och vad som är en barlast att släpa på. Genom att avstå öppnas det upp till att något nytt ska kunna komma och etablera sig i personligheten. Det är en enkel sanning som är djupt liggande i vår natur. När vi äter mindre får kroppen vila mer och kan frigöra sig från ohälsosamma ämnen som lagrats i kroppen. Att fokusera på maten kommer att ge nytt liv. Hungern är den starkaste kryddan av alla som gör att maten blir till något gudomligt gott som kommer in i munnen. Slentrianen spolas bort och en hungrig kan känna glädje och tacksamhet av att få ta del av en måltid. Det är också vad våra muslimska bröder och systrar säger. Ramadan är för dem en fest där maten står i centrum och där tid ges till att umgås kring maten för att sammanhållningen ska växa. Att fasta är för dem en glädje och inte en tyngande börda. Här finns något att ta efter för att motverka vår tomhet och stress som ofta inte leder någonstans. Att orka säga nej kanske ger oss kraft att våga se vilka vi är!

*Per-Arne Bengtsson, präst i Svenska kyrkan*  
*epost: per-arne.bengtsson@svenskakyrkan.se*