

Jag längtar efter strikt fasta!

Jag tror att den här perioden före påsk som vi kallar **fastan** är mer eller mindre bortglömd hos de flesta. Många vet ungefär vad fasta betyder, och på en direkt fråga skulle de svara att det handlar om mat. Det handlar om att äta en viss mat, eller att avstå mat och bara äta soppor eller något liknande. Flera känner dessutom till hur andra religiösa traditioner gör när de fastar men att den kristna kyrkan och den västerländska kulturen under många hundra år också har inneburit perioder av fasta det verkar ha glömts bort av de flesta.

Från första början handlade den kristna fastan *också* om att avstå viss mat. I en del länder firar man fortfarande Karneval (Carne vale = ungefär; farväl till köttet) innan fastan tar sin början. Många har under historiens lopp beskrivit sin längtan efter att fastan ska ta sin början, för man vet vad den tidigare har betytt.

Men om man inte har lust att ändra sina matvanor innan påsk kan man ändå fasta? Det är förstås en retorisk fråga och svaret är att man kan fasta på mer än ett sätt. Ibland hör man att människor fastar från sociala medier eller TV-fastar och det är ett annat uttryck för fasta. Fastan handlar ju faktiskt om att *avstå* något vilket ibland kan få till följd att man lämnar utrymme för något annat.

Jag tror att vi i en värld där vi kräver att allt ska gå fortare, och där kraven hela tiden ökar på oss som människor, så behöver man ibland en period där man tar några steg tillbaka. Man kan må väldigt bra av att just avstå sådant, som i onödan kräver vår uppmärksamhet. Sociala medier är ett tydligt exempel. För många av oss tar det väldigt mycket tid i anspråk att gå igenom dagens inlägg i de sociala medier vi är anslutna till. Tid som skulle kunna användas till annat.

Det här är inte längre ett isolerat tonårsproblem. De flesta barn, unga och vuxna lägger många timmar per dag på att stirra på en mobilskärm eller liknande och skulle må bra av att lägga undan telefonen under en period för att bryta, vad som kan liknas vid ett beroende.

Den här fasteperioden ska jag lägga ifrån mig min mobil när jag kommer hem från jobbet, och bryta mitt beroende en aning och därmed göra plats för annat. Vad det andra består i det får visa sig med tiden. Kanske blir det långtråkigt. Kanske tycker jag att det är skönt att inte ha koll på flyktigt bekanta och deras förehavanden. Kanske kommer jag att hänfalla till trösttände i stället för att scrolla på min mobil. Kanske kommer jag att få nya insikter.

Den här fasteperioden kommer jag att inleda med en *Telemedieval* (fritt konstruerat och översatt - ”**farväl till telefonen och sociala medier**”) och sedan gå in i en period av strikt fasta.

Jag längtar efter fastan och ser med spänning fram emot vad den ska föra med sig.

Lars Frisk, präst i Västanfors Västervåla församling
epost: lars.frisk@svenskakyrkan.se