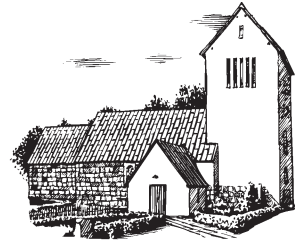


Ørre

Kirkesiden



Sinding

At ånde frit

- om faste og stilhed

Holder du faste?

Nej, jeg tænker ikke på din sundhed. Jeg tænker på, om du benytter dig af det, som fastetiden indbyder til?

Fastetiden indbyder til eftertænksomhed, nøjsomhed, bøn og stilhed. En eftertænksomhed over: hvad der er vigtigt i livet; hvad der fylder mest i ens eget liv; om fokus er det rigtige sted; om der er forhold i livet, hvor man bærer på skyld og længes efter forsoning.

Fasten før ...

Fasten er forberedelsestid til påske. I gamle dage begyndte man, efter fastelavn, en 40 dages lang faste som optakt til påskefesten. Det var en bod- og renselsestid, hvor man øvede sig på at give afkald. Det skal forstås i lyset af den bibelske fortælling om Jesus, der nærmer sig sin lidelse og død. Men også opstandelse. Derfor bærer fasten alle følelser i sig, fra det smertefulde til det forventningsfulde.

I påsken skænkes en ny begyndelse. En ny begyndelse, hvor vi bærer barmhjertighed og forsoning med i livet.

... og nu!

Hvad blev der af fasten? I årevis har den fysiske faste stået svagt i den lutherske tradition, fordi Luther gjorde op med fasten. Han mente ikke det tjente noget formål med en udvendig gerning, som faste.

Men de seneste år har der været større fokus på fasten. Det er vel et ønske om at give troen krop. Måske hænger det også sammen med en længsel efter at overveje, hvad der fylder i livet, på alle planer. I al fald vinder den fysiske faste frem, ved f.eks. at give afkald på kød og mælk, øl og vin, søde sager. Andre vælger at lade fasten være tv-fri, eller computerfri, når det gælder alt det, som ikke er nødvendigt.

Bøn og stilhed

Ved siden af den fysiske nøjsomhed indbyder fasten også til bøn. Ikke fordi bøn kun hører fastetiden til. Men fasten kan

være en anledning til at finde en rytme med bøn. En tid, hvor man er særligt opmærksom på at finde tid til en stille stund, til bøn og til at være stille for Gud.

En stille stund

Lad mig præsentere en stille stund. Vælg et tidspunkt på dagen, hvor du har ro til det. Vær realistisk med tiden, hvad der kan lade sig gøre. Det kunne være et kvarter. Tænd et lys, sæt dig godt til rette, lad kroppen falde til ro, træk vejret dybt og roligt. Velkommen i stilheden. Sæt – i tankerne – ord på det, som rører sig i dit liv. Glæder, sorger, skyld eller? Fortæl Gud om det. Vær også stille, med åbenhed for at lytte til Gud. Mærk fred og opdage nye horisonter. Slut stilheden af med en tak til Gud.

Sådan bliver bøn et åndehul, hvor vi bliver mindet om, at det ikke er os der bærer alting, men at vi bæres af Gud. En stille stund giver et frit åndedrag.

Ikke krav, men mulighed

Man kan synes, at alt dette kan lyde som flere krav, man skal leve op til. Derfor er det vigtigt for mig at sige, at faste ikke er for Guds skyld, men for vores egen skyld. Som en hjælp til at skærpe opmærksomheden på, hvad der er vigtigt. Det er ikke et krav, det er en mulighed. Gives her videre med anbefaling: prøv det!

Lise Edelberg

