

## ***Att ta fasta på fastetiden***

»Fasta är ett av de vassaste hälsoverktygen mot metabola rubbningar, cancer, åldrande och låggradiga inflammationer» står det trosvisst på en hemsida om att fasta. Genom att fasta utlovas hälsa och välbefinnande, om inte ett evigt så dock ett långt liv. Kännetecknande för alla dessa hemsidor är att centrum är den egna kroppen, det egna välbefinnandet, den egna hälsan.

En gång hette det, efter den romerske författaren Juvenalis (ca 60–130), att man skulle ha »en sund själ i en sund kropp». Men citatet i sin helhet lyder: »Du skall bedja för att få en sund själ i en sund kropp.» Själen och kroppen behöver vara i balans. För att uppnå detta är bönen som sätter oss i relation till Gud viktig. Kanske något att lyfta fram då vi i vår tid blivit alltmer hälsofokuserade, kroppsfixerade och introspektiva. Den kristna fastan befriar oss ur denna inkrökthet. Den riktar blicken mot Gud och medmänniskan.

Kyrkan talar därför om fastans betydelse med en helt annan motivering. De stora kristna högtiderna, påsk och jul, förbereds med fastetider. Den stora påskfastan börjar på Askonsdagen för att pågå i fyrtio dagar, varje dag i veckan utom söndagen. Fastetidens längd om fyrtio dagar motiveras med att Jesus innan han frestades av djävulen, enligt vad Matteus berättar, fastade i fyrtio dagar och fyrtio nätter. Fastetiden kulminerar under Stilla veckan för att avslutas på Påskafton.

I de tre frestelser Jesus utsätts för sammanfattas alla de frestelser vi människor möter. I den första frestelsen, där Jesus uppmanas att göra stenar till bröd för att stilla sin hunger, ryms allt som har att göra med begär och sinnenas njutningar. Självklart får vi äta och dricka. Gud bjöd mänskligheten till bords redan i Bibelns första kapitel. Ändå är frestarens ord desamma i dag som tidigare: Se till dig själv, tillfredsställ dig själv – om du känner begär, så ta för dig. Det är lätt att falla, särskilt i vår tid då tanken på återhållsamhet blivit alltmer främmande, även om vi ser en viss besinning i klimathotets spår.

Den andra frestelsen är högmodets frestelse, som ställer mig själv, mina önskningar och min förmåga i tillvarons mitt. Att mina val ska styra andra, att mina val står över normala normer och regler. För den högmodige finns alltid ursäkter. Ett vanligt uttryck för det svenska nationalhögmodet både i världsliga och kyrkliga sammanhang är den omhuldade föreställningen att Sverige är föregångare, att såväl nationen som kyrkan visar vägen till framtiden i sina trendriktiga beslut.

Den tredje frestelsen är maktens och materialismens frestelse. Att själv styra och befalla, att själv vara den som ger order, att själv vara den dominerande. Den som länge vistats i maktens korridorer riskerar att förlora sin känsla för andras gränser. När den egna viljan börjar läggas på andra kan vad som började med de bästa avsikter sluta i förtryck. Likadant med penningen, med det materiella. Guld det har alltid lockat med styrka och säkerhet. Så har den svenska Riksbankens valspråk – *Hinc robur et securitas* (»Härav styrka och säkerhet») – stått på våra sedlar i olika valörer ända sedan 1890. Med guld i hand är det lätt att glömma att allt jordiskt har sina gränser. Vare sig lycka eller hälsa kan köpas för pengar, än mindre frid med Gud.

Jesus mötte frestaren och frestelserna med bibelord: Människan ska inte enbart leva av bröd, utan av Guds ord; människan ska inte sätta Gud på prov; människan ska tillbe Gud, endast honom ska hon dyrka. I mötet med frestaren räcker sällan den egna kraften för att stå emot. Guds ord, både det nedskrivna och inkarnerade är den kraftfulla hjälp vi får använda.

Så kan fastetiden bli en tid av eftertanke och avhållsamhet för en Jesu lärjunge. En god vana är att under fastan ägna mera tid än vanligt åt bön och andlig läsning. Goda böcker saknas inte. Det svåra är oftast att avsätta tid i en stressad tillvaro.

Fastetiden handlar emellertid inte främst om vad jag ska göra eller avstå från. Det viktiga i fastetiden är att den ställer offret i centrum, Jesu Kristi offer för vår och hela världens frälsning. Fastetiden hjälper oss att se att jordiska herrar och härskare har sin utmätta tid, att det som hot och våld kan utträta ställs i skuggan av korset som restes på Golgata.

I nyhetsflödet som oupphörligen flimrar förbi på datorskärmar och mobiler dominerar världsledarna – Xi Jinping i Kina, Putin i Ryssland, Trump i USA osv. – liksom våra egna politiker. Vad de säger, vad de gör, vad de hotar med. Ändå är deras samlade krafter, alla deras planer och ansträngningar, inte mer än krusningar på ytan. I världens mitt står det kors, från vilket vår Frälsare strax innan han dog utropade: *Fader, förlåt dem, ty de vet inte vad de gör* (Luk. 23:34). De orden riktade Jesus såväl till soldaterna som höll i hammaren som till varje Pilatus och Herodes ända in i vår tid. Och till var och en av oss.

Aposteln Johannes sammanfattar: *Han är det offer som sonar våra synder och inte bara våra utan hela världens* (1 Joh. 2:2). Inför detta blir inte bara makthavare utan varje människa maktlös. I yttersta jämlikhet är alla från presidenter och företagsledare till uteliggare och arbetslösa detsamma: fattiga, syndiga människor beroende av nåd. Eftersom Kristus är vår överstepräst *som har prövats på alla sätt och varit som vi men utan synd* kan och får vi *frimodigt träda fram till nådens tron för att få förbarmande och nåd* (Hebr. 4:15f).

Kristi offer är fastetidens centrum. Var och en som är döpt är indragen i det som Jesus gjorde. Detta borde sätta sina spår i våra liv. Likaså i kyrkan, Kristi kropp. I gudstjänstens bibelläsningar och psalmer fokuseras fastetidens ärende, i litanian ropar församlingen om Guds förbarmande, i mässan tillber församlingen Guds Lamm, som borttager världens synder.

Men liksom det är en frestelse för varje enskild kristen att bli konform med den tid och det samhälle i vilket vi lever, kan även en organisation bli förblindad av makt, materialism och högmod. Så även kyrkan. Från församlingens lokala nivå ända upp till kyrkokansliet i Uppsala. Fastetiden inbjuder till rannsakan och en strävan att identifiera också de frestelser vi som kyrka utsätts för.

Hur ser den som utifrån blickar in i de olika kyrkliga rummen att det är fastetid? I biblisk tid fanns seden att den som sörjde eller fastade klädde sig i säck och aska. I Askonsdagens mässa påminns vi om detta genom att ett kors av aska tecknas på gudstjänstfirarnas pannor.

Hur ska vi kristna visa att nu är det fastetid, att nu står Kristi offer i centrum? Frågan ställs, eftersom den pekar på försoningens hemlighet, även om den är svår att besvara så att det hörs utanför kyrkans väggar. Ändå – sången ska aldrig tystna (Sv. Ps. 147:2):

*Han fullgjorde, vad vi borde, och blev vår rättfärdighet ... Han förvärvde att vi ärvde ljus och frid och salighet.*