



## FRÅGOR OCH SVAR



**Fråga:** Jag vet att vi som Ortodoxt kristna skall fasta nästan hälften av årets dagar, varje onsdag och fredag samt de stora fastetiderna, den Stora Fastan, Apostlafastan, Fastan till Gudafödelskans avsomnande och Julfastan, och att vi då skall avstå från kött, fisk och mjölkprodukter, men det känns ibland så svårt. Snart börjar den Stora fastan, kan ni inte inför den uppmuntra mig och förklara fastans sanna natur?

**Svar:** Den Hl. Paulus skriver till församlingen i Korint "...om Kristus icke har uppstått, så är eder tro förgäves" (1 Kor 15:17). Upplståndens är därför fundamentet för all kristen tro. Det är den enda grunden för vårt kristna liv och hopp. Därför är den Ortodoxa kyrkans största högtid Påskan där vi firar detta oändliga mysterium. Men för att vi skall kunna ta del av denna ljusstrålände högtid -högtidernas Högtid, festernas Fest- har vår Heliga Kyrka avsatt en tid för förberedelse. Vi måste passera en tid av rening så att inte den inre meningen av denna högtid skall gå förlorad. Därför har Kyrkan insatt den Stora fastan.

Vi får många förfrågningar från våra församlingsbor om när och hur vi skall iakttä fastedagar. Den kyrkliga kalendern, som finns att köpa i de flesta kyrkor, är till för att svara på frågan när. Men frågan om hur vi skall fasta kräver en längre utläggning av oss så att vi inte gör våld på fastans rätta och sanna natur.

Vi börjar därför med frågan om vad vi egentligen menar med fasta? När vi närmar oss denna fråga krävs en stor försiktighet så att vi bevarar den rätta balansen mellan det yttre och det inre. På den yttre nivån involverar fastan avståndstagande från mat och dryck, men de yttre reglerna får aldrig bli ett slutmål i sig själva, eftersom askes alltid har ett inre mål. Människan är en enhet av kropp och själ och askes involverar därför båda dessa naturer. En

tendens att överbetona dessa yttre regler på ett legalistiskt sätt eller motsatsen att håna dessa regler som gammalmodiga och onödiga eller omöjliga är båda att förråda sann Ortodox tro.

Den sistnämnda tendensen är utan tvivel den mest spridda i dessa dagar. En förklaring till denna attityd är en heretisk attityd till den mänskliga naturen, en falsk spiritualism, som förnekar eller ignorerar kroppens betydelse, där man endast tillmäter människans tänkande något värde. Man glömmer kroppens positiva roll i det andliga livet. Den Hl. Paulus skriver till församlingen i Korint: "Kropp[en] är ett tempel åt den Helige Ande" (1 Kor 6:19) och "förhärligen Gud i eder kropp" (1 Kor 6:20). En annan förklaring bland Ortodoxa som vi ofta möter är att de traditionella reglerna inte är möjliga att följa idag. Att de skulle förutsätta ett icke-pluralistiskt bondesamhälle. Här måste betonas att fasta aldrig har varit lätt. Många idag är villiga att fasta på grund av ett modeideal. Varför skulle då inte vi kristna kunna göra det för Himmelriket? Varför skulle fastan, som gladeligen accepterades av forna generationer, idag vara som en orimlig börda?

Men vad är det då för mening med fastan?

Den huvudsakliga meningen med fastan är att göra oss medvetna om vårt beroende av Gud. Om vi fastar seriöst involverar fastan ett betydande mått av hunger och fysisk utmattning. Meningen med detta är att leda oss till en inre nedbrutenhet, så att vi kan förstå Kristi ord: "ty mig förutan kunnen I intet göra" (Joh 15:5). Om vi alltid har mat och kan äta vad som helst leder detta till en falsk självständighet. Fastan underminerar denna synd. Hungern och tröttheten skall göra oss "fattiga i anden" (Matt 5:3) medvetna om vår hjälplöshet och vårt beroende av Guds hjälp. Vi får minnas Kristi ord i saligprisningarna: "Saliga äro de som äro fattiga i anden, ty dem hör himmelriket till." (ibid.)

Men vad är då fasta i den Ortodoxa kyrkan?

Fasta innebär som vanligt att vi avstår från kött, fisk och mjölkprodukter. Under den Stora fastan finns också en begränsning i antalet mål vi intar under en dag, men då ett mål tillåts finns

det ingen begränsning i mängden mat. Fäderna skriver bara som vägledning, att vi bör lämna bordet med en känsla av att vi skulle kunna ätit mer. Vissa fastedagar tillåts fisk och på vissa att vi får använda olivolja och dricka vin. Observera att skaldjur och bläckfisk alltid är tillåten fastekost.

Vissa fastedagar är mer strikta än andra. Den viktigaste strikta fastedagen av alla är den Stora och Heliga Fredagen i Stora veckan. I Fastetriadion läser vi: "Ingen måltid serveras i Trapezan (klostrets matsal). På denna korsfästelsens dag äter vi ingenting...Men om någon är svag och mycket gammal och inte kan hålla fastan, ge honom bröd och vatten efter solnedgången (dvs. då epitafion [duken med en ikon av Kristi gravläggning] har förts ut från Templon)." Första veckan i Stora veckan är vidare ett annat exempel på strikta fastedagar. Under de första fem dagarna tillåts två måltider på onsdagen och fredagen. De tre andra dagarna, måndag, tisdag och torsdag anmodas, de som har styrka, fullständig fasta. Det finns dock variationer på en så strikt fasta, man gör inte på samma sätt i alla kloster, men huvudregeln är en strikt fasta utan lagad mat de första dagarna i Stora fastans första vecka. Då arbetar man inte heller utan tillbringar tiden i kyrkan och i sin cell i bön och andlig läsning. Det är ett sätt att göra ett ordentligt "avstamp" för Stora fastans tid som en särskild period ägnad åt Gud och den andliga kampen och mognaden.

Här bör vi genast understryka att fastans "tekniska" sida aldrig får överbetonas. Fastan är inte endast en fråga om diet. Det är lika mycket en moralisk som en fysisk fråga. Sann fasta skall konvertera hjärtat och viljan. Det är att återvända till Gud, för att citera den Hl. Johannes Chrysostomos: "fastan är abstinens, avhållsamhet, inte endast från mat, utan från synd. Fastan skall inte bara hållas av munnen utan också av ögat, örat, foten, händerna och hela kroppen. Ögat måste avstå från oren syn, örat från elakt skvaller och händerna från orättvisa handlingar". Den Hl Basilios förtydligar: "Det är meningslöst att fasta om du fortfarande kritiserar och skvallrar".

Med andra ord är det viktigaste med fastan dess inre betydelse och den summeras bäst i de tre orden: bön, fasta och gåvogi-

vande. Om inte bön ackompanjerar blir den endast fariseisk och demonisk. Fastan kan t.o.m. vara farlig utan bön. Att kopplingen mellan bön och fasta är så stark märks i Evangeliet då demoner kastas ut med bön och fasta. Fastan och bönen skall sedan ackompanjeras av gåvogivandet, kärleken till vår nästa. Exempel på denna nära koppling hittar vi hos Hermas Herden som menar att de pengar vi tjänar på fastan skall givas till änkor, föräldralösa och fattiga. Men gåvogivande är mer än bara pengar. Det är också att giva av vår tid. Inte bara giva av det vi *har* utan lite av det vi *är*. Vi bör alltid ha i minnet att givandet av materiella gåvor ofta kan vara ett substitut för sanna gåvor, då vi kan undvika personliga kontakter.

Slutligen vill vi lyfta fram 5 missförstånd angående fastan som vi på ett speciellt sätt måste se upp för:

För det första är fastan inte bara för klosterboende, munkar och nunnor, utan hela Guds folk. Genom dopet är vi alla kallade att ta korset och följa samma andliga väg.

För det andra skall fastan inte missförstås på så sätt att vår frälsning skulle vara avhängig vår egen gärning. Denna lära fördömdes av ett Ekumeniskt koncilium i Efesus 431 och kallas för pelagianism. I den Hl Andreas av Kretas kanon, som vi läser under fastan, förklaras det så här: "Jag har inga tårar, ingen sann ånger. Men såsom Gud må Du själv o Frälsare förläna mig det."

För det tredje skall vår fasta inte vara självpåtagen och egenkonstruerad, utan utförd i lydnad. När vi fastar skall vi aldrig hitta på några egna specialkomponerade regler, utan troget följa det mönster den Heliga Traditionen anvisat. Detta mönster uttrycker Guds folks kollektiva medvetande och bär på en dold vishet. Om fastereglerna inte går att utföra i vår personliga situation skall vi söka råd hos vår andlige Fader, men inte för att försäkra oss om en dispens från honom, utan istället för att i ödmjukhet med honom upptäcka vad som är Guds vilja för oss. Fastereglerna är inte avsedda att vara en "tvångströja" för Ortodoxt troende, och inte heller en källa till fariseiskt högmod för dem som följer den kyrkliga lagens bokstav. Det är snarare en regel, en

standard, mot vilken var och än kan mäta sitt eget bruk, och mot vilken man alltid måste sträva i överensstämmelse med var och ens styrka och omständigheter i enlighet med vad ens andlige Fader har sagt.

Och om vi så skulle vilja ta på oss ytterligare någon stränghet så skall det inte ske utan vår andlige Faders välsignelse. Så har alltid varit praxis i den Ortodoxa kyrkan. Abba Antonios sade: "Jag känner munkar som efter hårt andligt arbete fallit in i galenskap, därför att de inte brytt sig om budet 'Fråga Din Fader och han skall tala' " och vidare sade han "Så långt som möjligt, för varje steg en munk tar, för varje droppe vatten han dricker i sin cell, skall han konsultera sin äldste, så att han inte gör något fel". Dessa ord av Abba Antonios gäller inte bara klosterfolk utan också lekmän.

Den fjärde missuppfattningen är att fastan är en tråkig period. Så skall den dock inte uppfattas av oss, utan snarare som glädjeric. Den Hl. Johannes Klimakos talar om fastan som en "glädjeskapande sorg". Det är dessutom inte för intet att fastan infaller under våren. Liksom dagarna blir ljusare och varmare, skall vår själ tina upp, knoppas och slå i blom. Fastan är inte en börda eller ett straff från Gud utan en Guds gåva av nåd till vår frälsning.

För det femte och sista, innebär fastan inte ett förnekande av Guds skapelse. Den Hl. Paulus skriver i Romarbrevet: "Inget är orent i sig självt". Allt som Gud skapat är gott, men vi som lever i en fallen värld, lidande av syndens konsekvens är inte rena och därför i behov av fastan. Det onda ligger inte i det skapade i sig utan i vår attityd, vår vilja. Fastan förnekar inte den gudomliga skapelsen utan renar vår vilja. Asketism är inte en kamp mot kroppen utan för kroppen. Genom att bearbeta synden i vår vilja så agerar vi inte mot kroppen utan återställer den rätta balansen och friheten.

Öppna för mig botens dörrar, o Livgivare, ty tidigt om morgnen söker min ande Ditt heliga tempel, jag som har ett kroppens tempel som är helt förorenat. Rena mig dock i Din barmhärtighet genom Din nåd och människokärlek.

Om vi i kärlek är uthålliga i fastan, så skall vi bli värdiga att skåda Kristi allrarenaste lidande och den Heliga Påsken.