



Den Stora fastans pilgrimsfärd



den glädjefyllda
sorgens tid

Tillägnad alla som upplever
fastan som svår och tråkig.



Vi väntade, och till slut blev våra förväntningar uppfyllda”, beskriver den helige serbiske biskopen Nikolai av Ochrid Påskens gudstjänst i Jerusalem. ”När patriarken sjöng ”Kristus är uppstånden”, föll en tung börda från våra själar. Vi kände det som om vi också hade blivit uppväckta från det döda. Från alla runt omkring, på samma gång, ljöd samma rop. ”Kristus är uppstånden!”, sjöng grekerna, ryssarna, araberna, serberna, kopterna, armenierna, etiopierna, en efter en annan, var och en på sitt språk, på olika melodier... När vi kom ut från gudstjänsten i gryningen, började vi se allt i ljuset av Kristi Uppståndelse och allt verkade annorlunda än vad det hade gjort dagen innan; allt verkade bättre, mer uttrycksfullt och vackrare. Bara i ljuset av Uppståndelsen får livet sin mening.”

Denna känsla av Uppståndelsens glädje, så levande beskrivet av den helige Biskop Nikolai, utgör grunden för all tillbedjan i den Ortodoxa Kyrkan; det är den enda grunden för kristet liv och hopp. För att få uppleva denna Påskglädje i dess fulla kraft, behöver var och en av oss att gå igenom en tid av förberedelse. ”Vi väntade,” säger den helige Biskop Nikolai, ”och till slut blev våra förväntningar uppfyllda”. Utan denna väntan, utan denna förväntansfulla förberedelsen, förloras den djupare meningen av firandet av Påsken. Därför har det utvecklats en lång förberedande period av ånger och fasta före firandet av Påsken.

För kanske majoriteten av Ortodox kristna består Stora fastan av ett antal formella, främst negativa regler och föreskrifter: att avstå från viss sorts mat, dans och kanske filmer. Vi har kommit så långt ifrån Kyrkans

verkliga anda att det är nästan omöjligt att förstå att det finns ”något annat” i fastan. Om detta ”något” saknas, förlorar alla dessa regler sin mening. ”Något annat” kan bäst beskrivas som en ”atmosfär”, ett ”klimat” som någon går in i, först av allt ett tillstånd hos sinne, själ och anda som genomsyrar hela vårt liv under sju veckor. Syftet med Stora fastan är inte att tvinga oss att följa ett antal regler, utan att ”mjuka upp” vårt hjärta så att det kan öppna sig självt för andens verklighet, för att uppleva den dolda ”törsten och hungern” för gemenskap med Gud.

Det är en missuppfattning att Fastan är en tråkig period. Så skall den inte uppfattas av oss, utan snarare som glädjerik. Den Helige Johannes Klimakos talar om fastan som en ”glädjeskapande sorg”. Det är dessutom inte för intet att den Stora 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. Detta tema finns på många ställen i den Stora fastans gudstjänstbok Triodion:

”Låt om oss med glädje gå in i Fastans begynnelse. Låt om oss icke hava sorgsna ansikten”.

”Fastans vår har grytt, ångerns blomma har börjat slå ut.”

Den huvudsakliga meningen med fastan är att göra oss medvetna om vårt beroende av Gud. Om man 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.” (Matt. 5:3)

Men det vore missledande att bara tala om hunger och fysisk utmattning. Avhållsamhet leder inte bara till det, utan även till en



känsla av lätthet, vakenhet, frihet och glädje. Även om fastan verkar försvaga oss först, så efteråt förstår vi att den hjälper oss att sova mindre, tänka klarare och arbeta mer resolut. Många läkare erkänner att fasteperioder är bra för den kroppsliga hälsan. Även om den innebär självförnekelse, försöker den inte att göra våld på vår kropp, utan snarare återställa dess hälsa och balans. De flesta av oss i väst äter mer än vad vi behöver. Fastan befriar vår kropp från bördan av övervikt och gör den till en villig kompanjon i bönen, vaken och mottaglig till Andens röst.



På Påsken firar vi Kristi Uppståndelse, som något som hände och fortfarande händer oss. Genom sin död ändrade Kristus dödens själva natur och gjorde det till en *passage*-, ”passover”, Pascha, till Guds Rike och förvandlade tragediernas tragedi till den största segern. ”Nedtrampande döden med döden”, gjorde Han oss delaktiga i Sin Uppståndelse. Är det dock inte vår dagliga erfarenhet att vi hela tiden förlorar och förråder det ”nya liv” som vi fått som gåva? Vi lever som om Kristus inte hade uppstått från det döda och som om denna unika händelse inte hade någon som helst mening för oss, på grund av vår svaghet. Vi lever inte konstant i ”tro, hopp och kärlek”, på den nivå som Kristus upphöjt oss till när Han sade ”sökna först efter Hans rike och Hans rättfärdighet”. Vi glömmer helt enkelt allt detta för att vi är så upptagna med våra dagliga sysselsättningar och vi misslyckas. Genom glömskan, misslyckandet och synden blir vårt liv ”gammalt” igen, småaktigt, mörkt och helt meningslöst, en meningslös resa till ett meningslöst slut. Vi lyckas även glömma döden mitt i vårt ”underhållande liv” och överraskas obehagligt av den när den plötsligt kommer.

Om vi förstår detta, förstår vi vad Påsken är och varför den behöver och förutsätter fastan. Då kan vi förstå att Kyrkans liturgiska traditioner och alla dess cykler och gudstjänster, finns först och främst för att hjälpa oss att återupprätta visionen och smaken av det *nya liv*, som vi så lätt förlorar och förråder, så att vi kan omvända oss och återvända till det. Hur kan vi söka ett rike som vi inte alls känner till? Det är Kyrkans gudstjänster som från början var, och fortfarande är, vårt inträde i och samhörighet

med Himmelrikets nya liv. Det är genom Kyrkans liturgiska liv som den uppenbarar för oss ”vad öra icke har hört och öga icke har sett, men som Gud förberett för dem som älskar Honom.” I hjärtat av detta liturgiska liv och som dess klimax, liksom solen som tränger igenom överallt, står Påsken. Den är dörren som öppnas varje år till Kristi Rikes härlighet, försmaken av den eviga glädjen som väntar oss. Segern som redan osynligt fyller hela skapelsen: ”döden finns icke mer!” Hela Kyrkans gudstjänstliv är organiserat kring Påsken. Hela det liturgiska året, d.v.s. årstiders och festdagars ordningsföljd, blir en resa, en pilgrimsfärd till Påsken, slutet som också blir början: slutet på det gamla och början av ett nytt liv.

Det ”gamla livet”, fullt av synd och småaktighet, är inte lätt att övervinna och förändra. Evangeliet förväntar och kräver en ansträngning hos människan som hon är så gott som oförmögen till. Vi är utmanade med en vision, ett mål, ett livssätt som är så långt över vår förmåga! Till och med apostlarna, när de hörde deras Mästares lära, frågade Honom i förtvivlan: ”men hur är detta möjligt?”. Det är verkligen inte lätt att förkasta ett småaktigt livsideal som utgörs av vardagliga bekymmer, sökande efter materiella ting, säkerhet och njutning och byta ut det mot ett liv där fullkomlighet är målet: ”Varen I alltså fullkomliga, såsom eder himmelske Fader är fullkomlig.”



Världen säger genom alla dess ”media”: var glad, ta det lugnt, följ den breda vägen. Kristus säger i Evangeliet: *välj den smala vägen, kämpa och lid, för detta är den väg som leder till den enda, genuina lyckan.* Om inte Kyrkan hjälper oss, hur kan vi göra det fruktansvärda valet, hur kan vi omvända oss och återvända till

det härliga löftet som ges till oss varje Påsk? Det är här den Stora fastan kommer in. Den är den hjälp som Kyrkan erbjuder oss, omvändelsens och ångerns skola. Bara den gör det möjligt att ta emot Påsken, inte bara som en tillåtelse att äta, dricka och koppla av, men verkligen som slutet på det ”gamla” i oss, som vårt inträde i det ”nya”.

I den tidiga Kyrkan var Stora fastans syfte att förbereda ”katekume-

nera”, d.v.s. de nyligen konverterade kristna, för dopet, vilket utfördes då under Påsken. Även om vi är döpta, förlorar vi ständigt och förråder just det som vi fick i dopet. Därför är Påsken varje år ett återvändande till vårt eget dop och Stora fastan förberedelsen för det återvändandet. Det är det långsamma och tåliga försöket att till slut genomföra vår egen ”passage” eller ”Pascha” till det nya livet i Kristus. Fastans gudstjänster bibehåller även idag dess undervisande dopkarraktär, det är inga ”arkeologiska” kvarlevor från det förgångna, utan något som är giltigt och väsentligt för oss. Varje år är Fastan och Påsken återupptäckandet och återhämtandet av vad vi blev genom vår död och uppståndelse i dopet.



Vad är då fasta i den Ortodoxa kyrkan? Fasta innebär som vanligt att vi avstår från kött, fisk och mjölkprodukter. Fäderna skriver som vägledning till hur mycket vi bör äta, att vi bör lämna bordet med en känsla av att vi skulle kunna ätit mer.

Här bör vi genast betona 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 Helige 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 Helige Basileios 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 gåvogivande. Om den inte kombineras med bön 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 åtföljas av gåvogivandet; kärleken till vår nästa. Exempel på denna nära koppling hittar vi hos Hermas Herden som me-

nar att de pengar vi sparar genom att äta enklare mat under 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 materiella gåvor, då vi kan undvika personliga kontakter, ofta kan vara ett substitut för en sann gåva.

Men vad menas då 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 innebär 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 häna dessa regler som gammalmodiga, 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 Helige Paulus skriver till församlingen i Korint: "Kroppen 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 möter idag 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 skönhetsideal, för att gå ner i vikt. 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?

Vår fasta skall inte vara självpåtagen och egen konstruerad, utan utförd i lydnad. När vi fastar skall vi inte hitta på några egna, specialkomponerade reg-



ler, 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 sig om en dispens från honom, utan istället i ödmjukhet med honom upptäcka vad som är Guds vilja för oss.

Fastans fyrtyodagarsresa påminner oss särskilt om de fyrtio år som det utvalda folket vandrade i öknen (2 Mosebok 13 o.s.v.). För oss, liksom för Israels folk, är den Stora fastan en pilgrimsfärd. Det är en tid att befria oss från den egyptiska fångenskapen, från dominerandet av syndfulla lidelser; en tid för trons framsteg i en fruktlös och vattenlös öken; en tid för oförväntad återupprättelse, när vi i vår hunger närms av manna från himlen; en tid när Gud talar till oss från Sinais mörker; en tid när vi närmar oss det Förlovade landet, vårt sanna hem i Paradiset, vars dörr den korsfäste och uppståndne Kristus åter har öppnat för oss.

En resa, en pilgrimsfärd! När vi börjar den, tar vi ett första steg in i Fastans ”ljusa sorg”, vi ser, långt, långt bort vår destination. Det är Påskens glädje, det är inträdet i Himmelerikets härlighet. Det är denna vision, försmaken av Påskan, som gör Fastans sorg ljus och våra ansträngningar i Fastan till en ”andlig vår”. Natten må vara mörk och lång, men längs vägen verkar en mystisk och strålande gryning att lysa vid horisonten. ”Beröva oss inte våra förväntningar, o Människoälskande!”

Öppna för mig botens dörrar, o Livgivare, ty tidigt om morgonen 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 Påskan.



- Källor: *Great Lent*, Alexander Schmemmann; *The Lenten Triodion*, Archimandrite Kallistos Ware