



150215 Fastlagssöndagen, föredrag på Solliden Björn Helgesson

”Frossa, fasta, fest”

Tre kraftfulla ord har jag fått att utgå ifrån inför skrivandet av detta föredrag. Och det är tre synnerligen väl valda ord för att tala om det kristna livet.

Kan ni känna de förföriska dofterna från köket? Vi startar med ordet frosseri. Jag har nyss läst Lasse Bergs böcker om Kalahari där han beskriver hur människan blev människa, alltså vår arts tidiga historia och övergången från samlarlivet till de bofasta kulturerna. Där framgår att vi under den överväldigande merparten av människans historia har vi vandrat runt och samlat vår mat. Det var till största delen ett ganska gott liv som inte utmärktes av armod såsom det skildrades i min barndoms historieböcker. Idag tror vi oss veta att människans tillvaro då i många avseenden var mycket bättre än det liv vi har idag. En tillvaro utan krig och långa arbetsdagar och med mycket skratt. Men ibland var det mer tillgång till mat och ibland var det mindre tillgång till mat. Vi blev mästare på att frossa när möjligheten fanns. Det gällde ju att passa på. Det är nu vi har en hel zebra att äta, inte nästa vecka. Lagg på hullet när du kan. Nästa månad finns det kanske mindre mat och då magrar du av igen. En bra överlevnadsfunktion men med förödande konsekvenser för en stor del av mänskligheten idag. Övervikten, sockerberoendet och köttkonsumtionen når varje år nya rekordnivåer och vi blir allt sjukare. (bilder, tidningsklipp)

Vi ger gärna ordet frosseri lustfyllda betydelser, men i kristet språkbruk är inte frosseriet något gott. Själva ordet betyder enligt Wikipedia att överkonsumera något, till den punkt där den som frossar inte förmår konsumera allt utan stora delar går till spillo. Ofta syftar frosseriet på mat, men i utvidgad bemärkelse kan man även frossa i till exempel bilar eller skor.

Andra synonymer till frosseri är: vällevnad, överflöd, överdåd, slöseri; överdriven njutning. Den medicinska termen är hyperfagi.

Frosseri är en del av De sju dödssynderna. Gregorius I har skrivit om den katolska kyrkans syn på frosseriet. Det har även Thomas av Aquino, som angav fem sätt för syndfullt frossande: äta för dyrbart, äta för mycket, äta för ivrigt, äta läcker mat, äta alltför snart.

Men det finns även en positiv aspekt på frosseriet. I själva skapelsens ordning finns ett överflöd, en generositet. Blås bara på en maskros som gått i frö och titta på din gräsmatta. En mans sädesuttömning innehåller mellan 40 och 250 miljoner spermier. Fast det räcker med en. Snacka om frosseri, om överflöd. Också när det i bibeln talas om skapelsen och edens lustgård, men även himmelen, finns överflödet med, en ton av frosseri, liv som svämmar över alla breddar.

Överflödets ton har något himmelskt över sig: Jer. 31:12. Läs. Vi går se om det feta rinner ner i skägget på mig när vi äter om en stund. Ett visst överflöd är något gott. Gud önskar människan en tillvaro utan brist. Och vi alla önskar en tillvaro utan brist.



Men för människan, fallen från den ursprungliga balansen där Gud var Gud och inte vi var Gud, är frosseriet symptom på ett liv som fått ett felaktigt centrum, ett förvuxet ego, en bred väg som leder till fördärvet. Inte främst för att vi blir tjocka och drabbas av vällevnadssjukdomar utan för att vi allt mer går vilse från vår djupa kallelse som Guds avbild och barn. Omåttlighet leder till destruktion och felaktig självbild.

Frosseriet har även tydliga moraliska undertoner. Överflödet blir omoraliskt i relation till andras brist. Därför leker vi gärna med motsatser när vi låter ordet överflöd normaliseras i ord som ”räkfrossa” eller hur härligt det är att frossa i jordgubbar när det är säsong. Men det räcker med att tänka på de fjädrar som kunde ligga bredvid tallriken vid vissa hovs festmiddagar för att ordets moraliska klang ska bli tydlig. Gästerna kunde gå åt sidan för att fjädra sig i halsen, alltså för att stimulera fram en kräkning så man kunde orka äta mer mat. Detta samtidigt som folket utanför slottet svalt. Frosseri har med moral att göra. Allt vår överflöd vittnar om hur lite kärlek vi har. Vi är kallade till enkelhet för medmänniskans skull och överflödet visar vad som bara är ord och ingenting annat i vårt tal om solidaritet.

Ordet fasta däremot är inte moraliskt. Det går här en avgörande skiljelinje där det är lätt att hamna fel. Man kan se spår av hur Jesus värjer sig mot ett moraliserande av det andliga livet i Matteus evangelium där det står att folk frågade honom ”varför fastar inte dina lärjungar när både vi och fariséerna fastar?”

Nej, fasta är någonting helt annat än moralism. Moral handlar om rätt och fel, gott och ont. Moral gäller alla medan askes av olika slag är personligt. Det onda och felaktiga ska vi alltid avstå från som kristna. Fasta innebär att avstå från det som är gott i sig. För att ge rum åt något som är ännu godare. Jag fastar för att bereda plats i mitt hjärta. Begreppet plats har en central plats i kristet tänkande. Jesus säger att han går bort för att bereda plats åt oss i himmelriket. Genom att fasta bereder jag plats åt Gud i mitt inre rum. Det sker i kyrkan som också kallas det nya Eden, vår plats på jorden. Och när Judas förrådde Jesus står det att han lämnade sin plats.

Den inre platsen och den yttre korresponderar med varandra. En plats i kyrkan, en plats i hjärtat. Platsen kommer till oss av nåd. Fastetiderna bara kommer till oss år efter år. Det är inte så att vi tillfrågas om vi har lust att fasta eller inte. Fastan är i sin natur i den kristna tron en självklarhet. En självklarhet som många av oss tappat bort. Jesus själv säger: ”När ni fasta, se då inte dystra ut som hycklarna som vanställer sitt utseende för att människorna skall se att de fastar. Sannerligen, de har redan fått ut sin lön.” Dessa ord fångar några centrala tankar i den kristna fastan. ”När du fastar” visar att Jesus räknade fastan som en nödvändighet i paritet med bönen och offrandet. Det går inte att följa Jesus utan att be, inte heller utan att offra eller fasta. Avstår du blir du stående och han verkar gå vidare. Den inre platsen försvinner från dig. De yttre beteendena i trons liv kan finnas kvar. Man kan kalla sig kristen och bära ett kors, men man formas inte om. Man står still.

Moraliska handlingar behöver vara synliga så andra kan inspireras men fastan är inget offentligt, inget att visa upp. Det är något som du och din andliga ledsagare finner formen för. Vi kan läsa om detta i många av urkyrkans berättelser. Att försöka ta efter t. ex. ökenfäderna när det gäller nivå på fasta skulle vi inte överleva. Men principerna är goda. Där ser vi hur man döljer sin fasta för andra. Jesus sa: Gå in i din kammare. Vi läser vidare att vara och en gör så gott man kan. Det är ingen tävling. Våra omständigheter ser ju så olika ut. Fyll ditt mått, inte någon annans. Vänd ryggen till prestationen. I kristen tro finns det ingen skamvrå och inte heller någon piedestal. Vi är alla präster och tiggare på samma gång. Alla. Martin Luthers sista ord var just: Vi är alla tiggare.



Fastan har en yttre och en inre sida. Men det inre kan inte finnas utan det yttre. Det handlar om vår längtan att överlåta oss åt den kärlek som inte söker sitt. En längtan att allt mer lämna över oss till den som frälst oss av nåd. När vi går den vägen kommer vi oundvikligen att erfara hur vi misslyckas i vår strävan. Vi kan inte själva ta oss fram. Vi får ge rum för den nåd som är Guds hand som griper runt oss. Men vi måste själva vilja detta. Eller är det kanske t o m så att det är Gud som skapar den viljan i oss? Här stred Luther, Melancton och Erasmus av Rotterdam med varandra om tolkningsföreträde. Jag kan inte hålla med Luther hela vägen i hans pessimistiska människosyn när jag läser om den trälbundna viljan men jag kan se att han inte ens håller med sig själv i andra skrifter. Hur vi än ser på detta så någonstans finns våra val och vår egen viljas kamp. Vill vi inte, kommer vi att fortsätta vårt plågsamma liv med självbespeglning: Vem är störst? Varför just jag o s v.

Fasta är alltså vår frihetskamp för att bli fria från oss själva. Det är ett uttryck för vår längtan efter himmelen. Här är det yttre uttrycket nödvändigt, annars är det meningslöst. Man simmar inte själv genom att titta på OS i simning.

Men fastan är bara ett redskap, inget annat. I himmelen fastar vi inte. Kristen fasta är vanligen inte heller en moralisk aktion utan syftar till människans inre förvandling och mognad. Men om det är en rätt fasta får detta ofrånkomligen moraliska följder och konsekvenser. Det är själva testet och det gäller alla andliga övningar: meditation, heliga danser, retreatar, pilgrimsvandringar. Får det inga moraliska konsekvenser i ditt liv är det inte rätt form av övning för just dig utan tjänar kanske en motsatt dragning, ett fördjupat insjunkande i dig själv. Det är aldrig målet i kristen tro. Gud ska bli större, jag mindre, som Johannes sa när Jesus trädde fram. Var och en måste finna de hjälpmedel som passar just henne. Fastan måste få en personlig form.

När ska man då fasta och hur ska vi fasta idag? Nu på onsdag börjar den stora fastan som varar till påsken. Men det är inte det enda tillfället för fasta i kyrkan. En annan, idag nästan bortglömd fasta, är adventstiden som brukar kallas den lilla fastan. Jag kan inte förstå varför vår kyrka i alla sina julkampanjer inte gör mer av denna tid. Röda korset ligger mer på framkant när de i sin senaste kampanj använde orden "Ge bort ingenting". Här kan man se hur livets moraliska perspektiv gnids mot fastans amoraliska perspektiv. Så när varandra men ändå väsensskilda. I ortodox tradition finns sedan ytterligare två ganska långa fasteperioder. Dels apostlafastan som inleds måndagen efter pingst och håller på till 29 juni, då Petrus och Paulus fest infaller. Hur lång den fastan är varierar eftersom pingsthelgens placering varierar. Sedan finns en 14 dagars fasta med anledning av Guds moder Marias insomnande som firas 15 augusti. Förutom dessa längre fastetider finns det var vecka två fastedagar: onsdag och fredag. Bakgrunden till dessa är de judiska fastedagarna som infaller måndag och torsdag. Måndagen med anledning av att det var då Mose gick upp på berget för att motta Guds lag och torsdag då man minns att Mose kom ner med lagtavlor. Den kristna kyrkan valde två andra skäl till fasta: onsdag är förräderiets dag, då Judas sålde Jesus och fredagen är korsfästelsens dag. Räknar man samman alla dessa dagar blir det över 200 fastedagar per år. Det kan ju vara en bra start när det gäller att ge rum i det egna rummet.

Vad fastade man då ifrån under kyrkans guldålder? Kött, fisk, mjölkprodukter, ägg, vin och olivolja var de vanligaste ingredienserna att avstå ifrån.

Det är lätt att fastna vid det yttre. Den sidan är nödvändig. Men den måste svara mot en inre sida för att inte bli moralism. Jag ägnar mig åt 5-2 metoden för att motverka mitt höga blodtryck. Men det är ingen kristen fasta bara för att jag låter bli att äta två dagar i veckan. Motivet är ett annat. Jag avstår så långt jag



kan från kött, men det är inte heller det en fastehandling utan kanske snarare en moralisk handling sprungen ur fastan. Jag återkommer till detta på slutet. Offentliga fastor kan säkert fylla olika funktioner och vara någras kallelse men den kristna fastan är inte en protestaktion eller ett försök att tvinga Gud att förändra livet även om Jesus vid ett tillfälle säger att bara bön och fasta kan frammana ett visst under. Jag tror att fasteinitiativ som tas i kampen mot miljöförstörelsen eller för freden på jorden kan vara viktiga om man fått detta som en väg att gå från Gud, men det är inte fasta i den generella kristna bemärkelsen. Inte heller bönen är en prestation, inte heller offrandet. Gå in i din kammare, låt inte den högra handen veta vad den vänstra gör, säger Jesus. Det är ett relationsbyggande det handlar om. Ett omdanande av mig själv där jag gör mig tillgänglig. Vad som sker kan jag inte styra och kanske inte heller se. Det är något djupt personligt och intimt som händer mellan dig och Gud. Helst i samråd med en andlig vägledare, denna eftersatta relation i vår kyrka. Vad skulle vara fasta för dig? Vad är utmärkande för vår tid och var behöver du gallra och begränsa bland det som i grunden är gott? Om hjärtat blir mjukt har du funnit en rätt fasta. Mjukt innebär att din barmhärtighet ökar i praktiska handlingar. En unik väg som är din och inte heller den kan jämföras med någon annans väg. Jämförande är så nedbrytande och stjälar så mycket livsmod från oss. Vi hamnar så lätt i självömkan och missmod. Låt oss därför aldrig värdera vår andliga resa med andra trossyskons liv. T o m Jesus sa: Kalla mig inte god!

Nu på onsdag inleds fastan med askonsdagen. Sök dig till en kyrka för att börja en glädjerik fasta. Fastan beskrivs som en glädjens öken. Två ord som medvetet gnisslar mot varandra. Vid askonsdagens mässa tecknas ett kors med aska på din panna. Aska är uttryck för det liv som flytt. Askan är oåterkalleligen död. Korset som tecknas är livet som segrat över döden. Genom död till liv, säger vi ofta. Det är också vår väg varje dag. Inte bara en gång när vi döptes eller när vi blev troende eller när vi ska dö kroppsligen. Nej, det är varje dags resa. Gud kan skapa liv där det inte finns liv.

Ingen fest utan fasta. Då växer festen till att mer och mer bli frosseri. Men inte heller någon fasta utan fest. Lika central som fastan är lika central är festen. Kyrkan själv konstitueras av en måltid. Den heliga mässan. Alla fastor bryts av festen när mässan firas. Det startar redan på fastans första dag: askonsdagsmässa heter det. Fastans aska och festens bröd och vin.

Andra söndagen efter trettondagen fick vi lyssna till evangeliet om bröllopet i Kana. Min vän Jan tycker inte om den bibeltexten. Han är nykter alkoholist. Det borde vara tvärtom, tycker han. Att vin blivit vatten. Folket var väl fulla så det räckte. Men så är det inte skrivet. Det är vatten som blir vin. Gud bejakar det mänskliga för Han är källan till det. Jesus bejakade kärleksglädjen mellan de två som skulle gifta sig. Inget sant mänskligt är främmande. Inte heller vin och berusning är i sig något ont. Som allt mänskligt är det besmittat av synden och kan bli fel, men det kan även de ädlaste handlingar.

Det handlar om balans, som så mycket. På sex dagar skapades jorden och på den sjunde vilade Gud. Arbeta och vila. Vatten och vin. Vardag och fest. Vi festar alldeles för lite i kyrkan. Vi är mycket duktigare på att gestalta lidandet i våra böner och predikningar än att gestalta glädjen och festen. Fel hamnar vi när balansen upplöses, då mår vi dåligt och då blir allt snett. Men festens pendang är inte i första hand fastan utan vardagen. Vi som kristna är kallade till enkelhet i vardagen. Det blir lätt lite fånigt när världens mest välmående folk säger "Man måste ju unna sig lite".

Nu vill jag även säga något om moral innan vi går och gläder oss åt den goda maten. Jag ska nöja mig med principer och inte gå in på detaljerade beskrivningar så någon förlorar matlusten. Marie tog en risk när hon bjöd in mig som talare vid en fest som ska kretsa kring köttet denna karnevalsdag. Karneval betyder som



bekant "farväl till kött". En hejdundrande fest med massor av mat, massor av kött, innan fasteperioden inleds. När jag leder retreatar här beställer jag alltid vegetarisk kost till mig och deltagarna.

Jag är med i en förening som heter "Vildåsnan" som samlar kristna vegetarianer. Jag lyssnade nyss till en kvinna som sa så här: "Hur kan ni kristna uthärda att en så stor del av skapelsen får lida så gränslöst bara för att tillfredsställa er egen njutningslystnad. Hur kan ni som talar så mycket om medlidande generation efter generation förtränga detta. Saknar ni så helt inlevelseförmåga med djuren. Deras förmåga till lidande är inte mindre än vår. Finns ingen självreflektion bland er. Jag ålägger mig själv en långt större självdisciplin på detta område än någon av er. Ni saknar trovärdighet. Er andlighet är bara prat." Hon förstummade mig. Jag kunde inte säga emot.

Fasta är inte moral men kristet liv som inte får moraliska konsekvenser utifrån sin egen samtids utmaningar är spel för galleriet. Vårt gränslösa köttätande är sannerligen en samtidsfråga som kyrkans ledare värjer sig för. Själv tycker jag att vegetarisk kost skulle vara normen och kött ett tillägg man fick beställa istället för tvärtom.

Frosseri, fasta och fest var rubrikerna jag fick. Här ryms lag och nåd sida vid sida i en skön balans. Ett stort rum av frihet för oss som gjorts myndiga av Jesus Kristus. Vi som skapats till Guds likhet och i oss bär förmågan att lovsjunga levande Gud. Vilken fest!

Tack.

Björn Helgesson 2015

Stora delar av föredraget hämtar inspiration och även vissa formuleringar från ett föredrag av Peter Halldorf som han höll i Stockholm inbjuden av föreningen vildåsnan.