

## Förslag på vad vi kan fasta/avstå från

Här är några exempel (från tidningen Dagen) på vad vi kan fasta från:

### ■ Matfasta – att avstå från att äta kan öppna andra sinnen

Att avstå från mat är en gammal biblisk princip. Längre fastor har ofta karaktären av partiell fasta, som t.ex. Daniels treveckorsfasta: ”Jag smakade inga läckerheter, jag åt inte kött och drack inte vin ... ” (Dan 10:3)

Några viktiga saker att tänka på när man fastar från mat är att inte göra det under för långa perioder, att hela tiden se till att man får i sig tillräckligt med vätska samt att helt låta bli matfasta om man har eller haft problematik med ätstörningar.

### ■ Köttfasta – lev veganskt eller vegetariskt under fastetiden

Att avstå från kött under påskfastan är en självklar tradition i stora delar av den kristna världen.

### ■ Dopaminfasta – ta en paus från sociala medier, notiser och likes

Allt fler väljer att pausa från Instagram, Facebook, X, Tiktok, Snapchat och andra sociala medier under fastetiden. De sociala medierna upptar ofta mer av vår tid än vi själva tror. Att skala av dem kan frigöra tid att lyssna inåt och söka Gud.

### ■ Ljudfasta – stäng av poddarna och pausa Spotify

Tystnad har blivit en bristvara i vår tid. Möjligheten att ständigt kunna fylla tomrummen med musik, poddar eller ljudböcker kan vara fantastiskt. Men kanske hindrar utbudet av ljudintryck också det egna inre samtalet och lyssnandet efter Guds röst? Varför inte använda fastetiden till att låta tystnaden tala – kanske kan det hjälpa oss till både ökad kreativitet och möten med Gud?

### ■ Skärmfasta – vila dina ögon på något annat än skärmarna

Otaliga timmar per dag tillbringar vi svenskar framför skärmar. Från datorn på arbetsplatsen, till tv:n, för att inte tala om mobiltelefonen. Många forskare har larmat om hur det blåa ljuset från mobilskärmarna stör vår nattsömn och dygnsrytm. Kanske kan fastan bli en tid till att lyfta

blicken upp från skärmarna och vända den mot våra medmänniskor, vår omvärld och mot Gud själv.

■ Köpfasta – pausa konsumtionen till förmån för andra.

Vår tids slit- och slängkonsumtion gräver inte bara djupa hål i våra plånböcker – sättet att konsumera påverkar också miljön och klimatet. För många kristna har fastetiden utgjort en välkommen paus från onödig shopping. Tiden man vinner kan investeras i bön, läsning, kultur, eller gemenskap med andra och pengarna som sparas in väljer många att donera till något meningsfullt ändamål.