

Adam Moghal¹

‘Fasten er for mig, og jeg er dens belønning’, har profeten sagt. Det er det, jeg forsøger at opleve i mit indre liv. De første to-tre dage skal kroppen og sindet lige have lov til at reagere. Den skal lige vænne sig til det, men så glider man ind i det. Så er den der bare. Det er en tilstand, hvor man opnår en større klarhed. Det sker ret hurtigt, og allerede dag to i fasten kan jeg mærke det: Tempoet bliver sat ned, og man hidser sig mindre op over de ting, man normalt hidser sig op over. Det er de umiddelbare effekter.

Fastens tanke er netop fordybelse i ens indre liv og igennem den fordybelse at opnå nærhed til Gud. At jeg spørger til, hvad der foregår inde i mig, og umiddelbart oplever jeg en større årvågenhed og opmærksomhed på de indre tilbøjeligheder både til de gode ting og de knap så sjove ting, vi mennesker kan bære rundt på.

Den ydre faste skal åbne banen for den indre faste, hvor den ydre faste bliver et billede på den indre tilstand. Den kobling sker ikke automatisk, den skal gøres bevidst via en intention om at bevidstgøre den, for ellers er fasten kun en tom mave, en udholdenhedsprøve, hvor man går og venter på at nu skal fasten brydes.

Jeg har fastet, siden jeg var 12. De første par år ikke hele dagen, men fra jeg var en 14 år, har jeg holdt ramadan, og de seneste 20 år har fastens funktion været den samme for mig.

Jeg ser fasten som en del af min selvreguleringsværktøjskasse og en måde at holde hjertet rent på, hvor den får virkning på sindet og på hjertet. Jeg oplever selv, at der er en hurtigere adgang til en ro og fred og ens indre hastighed. Det er de effekter, jeg mærker. Ens fordybelse og meditation får større kvalitet. Og det er, som om den effekt, der er på sindet, ikke kun er der om dagen, men at den også fortsætter om aftenen og næste dag, hvor du også faster. Så det bliver en vedvarende tilstand, du har adgang til. En tilstand, hvor du mærker en nemmere adgang til indre ro og fred.

En udfordring af hverdagen

Jeg bruger den også ud over ramadanen, i perioder mere end andre. Jeg har søgt støtte i den, når jeg har følt, at jeg havde brug for at rense ud. Så har jeg lige taget en dag ud af kalenderen, hvor jeg har sat tempoet ned og hevet stikket ud for at få tid til mig selv.

For nogle kan det være horisontudvidende at sætte sig ind i, hvordan det er for de mennesker, der ikke har noget at spise. Det er sådan, jeg forklarer det for min datter. Hun er 10 nu og stadig for ung til at faste.

Om aftenen mødes vi og mediterer sammen eller læser teksterne sammen med venner og familie. Den dimension får en optrapning under ramadanen; jeg forsøger at ære ramadanen på den måde, så det handler mere om det spirituelle, end det gør i hverdagen.

Fasten er en udfordring, selvfølgelig, fordi den bryder de hverdagsvaner, hvor du propper dig selv med mad hele tiden. Men dens indre pendant er også at være opmærksom på de tanker, man lader svæve igennem en hvilke følelser man lader fylde alt for meget, og hvilke følelser og tanker kunne man faktisk afstå fra og være foruden. Skal jeg bruge krudt på det, bærer jeg rundt på for meget vrede og nag, der kan sætte sig fast i mig? Den kan bruges som en slags følelsesmæssig justering. For i sidste ende handler det om, at ens hjerte har adgang til en tilstand

¹ 41 år, selvstændig konsulent, København NV

af fred og ro stort set konstant, og man afstår fra, at hjertet falder uden for det rum. Det lyder idealiseret, men det er målet.

[Malin Schmidt, *Information* 28.08.2011 (uddrag)]