

Jeg skrev nedenstående artikel om faste sidste år efter fasten. Og efter jeg har genlæst den er jeg blevet endnu mere tændt på forårets faste. Måske kan den inspirere dig også. God læselyst.
Jacob Aremark

Faste - at skære ind til benet.

I skrivende stund sidder jeg for enden af en 10 dages nedtrapning (på 'skånekost') efterfulgt af en 4-dages faste. I morgen – min 5. fastedag - begynder jeg så småt at spise igen og bruger så 10 dage på at trappe op til en mere almindelig kost. Men inden fastefornemmelsen helt forlader mig, vil jeg lige skrive et par tanker ned.

Jeg ved helt ærligt ikke, om det er sundt – sådan rent fysiologisk – at faste. Det virker som om der kommer flere og flere naturvidenskabelige studier, som bakker op om faste som en vej til fysisk sundhed, men det skal man nok snakke med en læge om.

Men jeg faster heller ikke for sundhedens skyld. Jeg faster, fordi jeg kan mærke – helt konkret – at det gør noget godt ved den måde jeg lever mit liv på, og den måde, jeg går til mine omgivelser på.

Jeg tror, at princippet i faste er noget med at skrælle nogen lag af, for at komme ind til kernen. Og jeg oplever i den forbindelse, at man lidt groft kan dele mennesker op i to kategorier. De som mener, at menneskelivet handler om at fylde mere på; få flere ejendele, flere oplevelser, flere ting, eller hvad ved jeg. Og de, som mener, at det handler om at skrælle noget væk. Jeg tilhører nok – på en god dag – den sidste kategori, for i min egen oplevelse af mig selv og verden omkring mig, giver det meget mening at tale om, at jeg kan være drevet af nogle behov på "overfladen" som egentlig forhindrer mig i at se nogle dybereliggende behov, impulser og potentialer. Jeg kan have lyst til at købe noget, fordi jeg er utilfreds med et eller andet. Jeg kan have lyst til at spise, fordi jeg er ked af det. Men ofte opdager jeg det faktisk ikke. Jeg køber bare et eller andet eller spiser en kage, og så er alt godt – i hvert tilfælde i sådan ca. 5-10 minutter.

Jeg tror grundlæggende på, at hvis jeg skræller af, så kommer jeg tættere på noget, jeg næsten har lyst til at kalde min egen natur. Mine egentlige eller ægte behov og lyster. Med faste oplever jeg det meget tydeligt ifht. mine madvaner. Jeg tror, på et helt basalt niveau, at det er muligt at mærke, hvad man har behov for at spise. Og jeg tror, at grunden til, at vi skal på den ene og den anden diæt, er, at vi simpelthen mister den evne til at dykke ned og mærke efter,

fordi vi fylder os med kaffe, cola & chips og på den måde lammer systemet. Det er netop evnen til at mærke efter, som jeg synes bliver skarpere, når jeg har fastet.

I gamle dage var chili-peber forbudt i Italien, fordi kirken mente, at det var et afrodisiak (altså lystfremkaldende). Det var det muligvis også, for den italienske husmand, som for det meste spiste pasta og kogte grønsager og ikke fik kaffe, slik, Cult shaker, røde pølser osv. Men det er klart, at for det moderne menneske, så er den stimulans, vi får fra chili utrolig lille i forhold til alt det andet, vi indtager i løbet af en ganske almindelig dag. Så hvis vi vil stimuleres, er der så to muligheder: Enten kan vi lægge noget til – dvs. opfinde endnu vildere stimulanser, endnu vildere smagsoplevelser, endnu vildere super-energi-pep-drikke eller lignende, som kan få os helt op under loftet. Eller også kan vi skrælle noget af og vende tilbage til en kost (og en levevis) som gør, at chili igen bliver et afrodisiak. Hvis vi når tilbage til den tilstand – det er min påstand – så tror jeg faktisk, at vi igen kan begynde at mærke, hvad vi har behov for. Det er min egen oplevelse, at jeg nu her de næste dage, når jeg begynder at spise igen, meget tydeligt kan mærke, hvad min krop har brug for og ikke brug for. Og det er min oplevelse, at det ikke alene gælder ifht mad. Eller sagt med andre ord: Jeg oplever i tydeligt, at den mad, jeg spiser, bliver "brændstof" for de følelser og stemninger, jeg gennemlever. De fleste kender nok den oplevelse, at den 3. kop kaffe i streg kan være med til at stresse systemet lidt og gøre en lidt anspændt. Når man kommer tilbage fra faste, kan man pludselig opleve, at der knyttes alle mulige følelser og stemninger – opture og nedture – til alle mulige slags mad.

Det er også min oplevelse, at det er svært at blive i denne her sensitive tilstand. Der er noget ved hele den livsstil, som min hverdag inviterer til, som simpelthen trækker i en anden retning – desværre. Efter fasten er der noget, som ændrer sig permanent, der er noget som holder ved i lang tid, og der er noget, som smutter ret hurtigt. Efter de 10 dage med optrapning er gået, begynder jeg måske igen at drikke én kop kaffe om dagen. Det er en dejlig kop kaffe, og jeg tror, den er god for mig. Efter 2 mdr. er jeg oppe på to kopper igen – og det er nok også okay. Men efterhånden begynder det at glide lidt og efter 11 mdr. er jeg måske helt tilbage i min gamle kaffevane og er igen blevet ufølsom. Derfor har jeg tænkt mig at faste igen til næste år.