

**Biskop Atle Sommerfeldt:**

## **Fastetid og klimakrise**

Vi har en stor utfordring som folk, og jeg har en betydelig utfordring som person. Vi og jeg er overvektige. Nødvendigheten av å begrense matmengde generelt, og særlig det som har høy kalorifaktor, er nødvendig både for folkehelsen og for min personlige helse.

Vi er nå i kirkens fastetid. Fastetradisjonene er sterke i de to største kirkesamfunnene, den katolske kirke og den ortodokse kirke. Hos muslimene er det tilsvarende. Det som får mest fokus i det offentlige rom er ulike forslag om det man ikke skal gjøre, først og fremst det man ikke skal spise og når man ikke skal spise dette eller hint. Da er fastetiden en gylden anledning til å endre spisevaner for oss som trenger å gå ned i vekt. Under ramadan skal en muslim ikke spise når sola er oppe. I kirken er det en lang tradisjon for ikke å spise kjøtt på fredager for å markere dagen for Jesu korsfestelse.

De religiøse fasteskikkene ble etablert også med et blikk på hva som er sunt for kroppen. Fastens begrunnelse i den kristne kirke ligger i skapelsesberetningens rytme der Gud etter 6 dagers arbeid hvilte på den syvende dagen. Kroppen trenger hvile, og å la kroppen hvile fra tungt fordøyelig mat, er en av grunnene for den ukentlige fasten. Tradisjonell religiøs faste og vår tids behov for vekttapsfaste finner hverandre!

Det er likevel en annen dimensjon ved fasten som står sterkere i kirkene i Norge. Hvert år er titusener av konfirmanter og andre med å mobilisere penger og underskrifter i fasteaksjonen til Kirkens Nødhjelp. Det er en tradisjon som legger langt mer vekt på hva vi skal gjøre i fasten enn hva vi ikke skal gjøre. Tradisjonen går tilbake helt til profeten Jesaja som levde minst 500 år før Kristus. Han forkynte at den rette faste er å bidra til at mennesker som lever i fattigdom, nød og undertrykkelse blir frigjort fra sine lenker. Fastens mening er ikke hva den gjør med meg, men hva den betyr for andre.

Vi har nettopp fått en ny rapport fra FNs klimapanel som nok engang bekrefter at en fremtid med klimaendringer vil føre titalls millioner mennesker ut i nød og fattigdom. I mange land skjer dette allerede nå som en følge av klimaendringene, i fremtiden vil det bli langt verre dersom vi ikke makter å bli enige om en annen samfunnsutvikling. Vi vet og jeg vet at den norske velstanden er bygget på inntektene fra andres forbruk av fossil energi som igjen er den viktigste årsaken til klimaendringene. Vi vet også at en av de mange utfordringene vi har er at vårt forbruk av kjøtt er den matvaren som er mest krevende når det gjelder klimautslipp.

Dette er grunnen til at kirkene nå har lansert en global fastekampanje hver første dag i måneden fram til FNs klimatoppmøtet. Vi avstår fra noe og forplikter oss til å delta i kampen for klimarettferdighet. I Norge betyr det å delta i Kirkens Nødhjelps fasteaksjon som er sterkt involvert i kampen for klimarettferdighet på alle nivåer. Det betyr å gjøre det politisk mulig å endre vår energibruk radikalt og at vi nå investerer i andre virksomheter enn olje og gassvirksomhet fordi denne næringen ikke kan være en viktig del av Norges næringsliv om 50 år.

For meg betyr det dessuten at jeg vil prøve en moderat ramadanfaste den første i hver måned og en lavkalori og kjøttfri dag en dag i uken. Det vil bidra til å redusere mitt vektproblem. Men det hjelper meg også til å redusere min selvopptatthet når jeg avstår fra noe. Det hjelper meg å flytte blikket fra vekten til andre mennesker. For den rette faste er å være med å sette undertrykte fri.