Fastetid – hva handler det egentlig om?   
  
En av kirkefedrene ved navn Chrysologus la vekt på tre punkter når han skulle forklare fastetiden:  
«Det er tre ting … som gjør at   
troen forblir, fromheten består og dyden holder stand -  
bønn, faste og barmhjertighet.

Og om disse tre tingene forsetter han:  
Bønnen banker på døren, fasten blir bønnhørt,

barmhjertigheten tar imot.  
Bønn, faste og barmhjertighet -  
disse tre er ett, og den ene gir liv til den andre.

Den som faster må vise forståelse for den som sulter -  
den som vil at Gud skal forstå hva man sulter etter  
må forstå den som sulter.  
Den som ber må lytte til den som ber …  
Den som håper på barmhjertighet

må selv være barmhjertig -  
Den som ønsker å få må gi.

Det er ikke vanskelige veier,

Alle kan viseydmykhet,  
være utholdende i bønn og fordømme sine synder.

Ì middelalderen skrev St. Bernard:  
«La øret faste – faste fra sin trang til å høre på historier og rykter som  
har lite å gjøre med frelse.  
La tungen faste fra nedsettende bemerkninger,  
la hånden faste fra unødvendige handlinger.»  
  
En samtidig klosterbror – Aelred – føyer til:

Intet fjerner mennesket så mye fra seg selv som unødvendige ting,  
intet leder så langt fra andre mennesker som hardhet,  
intet fører så langt fra Gud som utakknemlighet.

Aelred mener at grunnene til å faste er mange:  
Det er en pliktens faste -  
som man utfører som bot eller forhåndsregel.  
Så er det fromhetens faste,  
inspirert av kjærlighet til medmennesker,  
og til Gud.

Og med referanse til mange bibelsteder sier han:  
Åndelig faste uten den legemlige,   
kan naturligvis være av det gode,  
men den legemlige uten den åndelige   
kan bare være skadelig.

Poenget er, sier han, å faste ikke først og fremst når det gjelder mat,  
men enda mer med hensyn til våre laster.

I den augsburgske bekjennelse er et av Den norske kirkes grunnlagsskrifter.  
Forsvarsskriftet for Augustana sier:  
«Vi mener boten må bære gode frukter til Guds ære …  
Gud påbyr sann bønn, sanne almisser og sann faste  
 – ikke for å temme legemet,   
men for at Gud skal bli æret ved denne gjerning.»

(**Utdrag fra Karl Gervins bidrag under fastesamling i 2016)**