opusdei.org

# Ett träningsläger för kristna

En idrottsman kan inte vinna, om han inte besegrar sig själv. Utan självövervinnelse fungerar ingen konditionsträning. Också en kristen tappar den inre andan, om han bara gör det han precis tycker om.

2016-02-05

Sportnyheterna under dessa dagar handlar mycket om vintersport. De alpina världsmästerskapen är avslutade, och då går det redan

vidare med de nordiska disciplinerna. Även skidskyttarna kämpar om guld, silver eller brons. För dessa medaljer kräver idrottsmännen mycket av sig själva. Utan en hög grad av självövervinnelse och laganda uteblir den förväntade framgången. Redan långt före den egentliga säsongen förbereder sig idrottsmännen. För det mesta drar de sig tillbaka till träningsläger.

Ofta kämpar vintersportarna dessutom om ära och prispengar, medan askonsdagen börjar med de kristnas träningstid: fastetiden. Korset av aska på pannan är så att säga startskottet. Målet är inte att vinna berömmelse eller medaljer eller pokaler utan för att komma i form inför påsken.

Precis som det finns en noggrann plan för idrottsmännen vad gäller allt som de måste ge sig i kast med –

kondition, snabbhet, hopp eller skjutteknik – så slår askonsdagens evangelium (Matt.6:1-6, 16-18) fast de tre områden, i vilka den kristne kan förbättra sina värden: allmosor, bön, fasta. Och på det sättet omfattar träningsplanen människans tre grundrelationer: till nästan, till Gud och till sig själv.

Den som ger allmosor, alltså delar med sig av sitt eget, den öppnar sig för sin nästa och tänker inte på sig själv. Och på så sätt blir den kristne en god lagspelare, som inte egensinnigt är ute efter sitt eget beröm, utan har hela laget i blickpunkten. Självklart är han mån om fairplay gentemot medtävlarna. Att ge allmosor kan då betyda, att ge någon, som befinner sig i ekonomisk knipa ett bidrag. Eller ge den andre, som just är på dåligt humör, ett leende. Eller ge honom något av det värdefullaste han har: tid. Just bottiden inbjuder oss att besöka

sjuka och ensamma och att tillbringa mer tid med familj eller vänner.

Bönen är – om man så vill – den kristnes ”mentala träning”. På teve ser man vid upprepade tillfällen, hur i sig själva försjunkna rodelåkare i sitt inre far nedför sträckan, som ligger framför dem. På så vis är idrottsmannen i stånd att fördjupa sig på ideallinjen. I bönen kan vi lägga fram vår vardag inför Gud, med honom söka och finna den bästa vägen för vårt konkreta liv. Precis som rodelåkaren memorerar de minsta ojämnheter och de svåraste kurvorna, får den kristne tala med Gud om allt – det stora och det lilla, det trevliga och det svåra. För bönen under fastetiden är det meningsfullt att finna en fast tid och en fast plats. För sin mentala träning drar sig även idrottsmannen tillbaka från allt ståhej omkring honom.

En idrottsman kan inte vinna, om han inte besegrar sig själv. Utan självövervinnelse fungerar ingen konditionsträning. Också en kristen tappar den inre andan, om han bara gör det han precis tycker om. Den som bara låter sig ledas av sina böjelser eller drifter, blir slö och initiativlös. Mot det hjälper fastan. Den som fastar, försakar något av det, som han tycker om – t.ex flaskan öl på kvällen – eller han kämpar mot något, som han helst skulle låta bli – det kan också vara ölet på kvällen. Genom fastan blir vi åter herre i eget hus; vi handlar istället för att låta oss drivas. Säkert kräver också det minsta fasteoffer en ständig ansträngning. Men det lönar sig. Inte bara för den, som fastar. Fastandet kan även bli fruktbart för andra. Det lilla offret kan jag skänka Gud som en bön för andra personer och deras angelägenheter.

Utan träning ingen seger. Idrottsmän vet också, att det finns många andra omständigheter, som bestämmer utgången av tävlingen. Saker, som de inte har något inflytande över. Det är vindförhållandena på hoppbacken, stämningen på stadion, eller på sträckan, dagsformen, skidornas material. Även den kristne vet, att han måste öva sig i ett kristet liv, så att han kan mogna i sitt inre. Men det avgörande har han inte i sin hand: Guds nåd. Och det trösterika är, att Guds nåd ständigt finns där för oss. Den är inte ombytlig som vinden eller vädret. Som kristna lever vi alltid under de bästa förhållanden. Vi kan egentligen inte förlora, om vi verkligen tränar, eftersom Jesus redan vunnit allt för oss. På korset har han återlöst oss. Hans påskseger är det avgörande för vårt liv. Fastetiden hjälper oss att följa honom. Han väntar redan på oss full av glädje vid målet. Han kommer inte att överräcka en pokal

av metall till oss. Hans segerpris är frälsningen till det eviga livet. För det lönar det sig att lägga manken till under påskens bottid.

av Klaus Klein-Schmeink

pdf | Dokument automatiskt skapad från https://opusdei.org/sv-se/article/ett-traningslager-for-kristna/ (2026-02-01)