

Kann føstan endurreisn?

VIT SKULU VELJA TAÐ SUNNA, VRAKA TAÐ ÓSUNNA, VIT FARA TIL DETOX OG AVSTRESSING OG MEDITATION OG TERAPI. VIT SKULU HUGSA UM TA **SPIRITUELLU** DIMENSJÓNINA OG GEARA NIÐUR AV OG Á - OG VIT GJALDA **GLEÐILIGA** FYRI AT FÁA HJÁLP TIL TAÐ. MEN VAR TAÐ Í GRUNDINI IKKI JÚST HETTA, GAMLA **FØSTAN** SNÚI SEG UM?



HUGLEIÐING UM FØSTUNA

Eydna Skaale
eydna@sosialurin.fo

Páskadag er føstan av. Vit hava tá havt 40 dagar av føstu og djúpari hugsan, og eru nú til reiðar at gleðast um lívið, sum sigraði. Ella hvussu er tað nú við tí?

Vit hátíðarhalda enn føstuinngangin við føstulávint. Vit sláa tunnu, eru grýlur, eta væl og drekka eina rúgvu. Vit stuttleika okkum og tað er veldigt. 40 dagar seinni markera páskirnar endan av føstuni, og eisini tað hátíðarhalda vit við góðum mati, sjokolátu, vertskapi og dansi 2. páskakvöld. Men sjálv føstan er horvin í dagsins samfelag. Í grundini er tað undarligt, um vit hugsa um tey ráð og rák, sum vit í dag síggja. Tá hóskar føstan nevnliga sum fótur í hosu.

Kosturin

Í bókini »Sær er siður á landi« skrivar Rasmus Rasmussen um føstuna. Vit skulu bert góð 100 ár ella trý ættarlið aftur í tíðina fyri at síggja, at føstusíðirnar vóru strangliga hildnir. Eingin so mikið sum hugsaði um at eta kjót -hvørki til døgverða ella viðskera, og tað var ivamál, hvussu beint tað var at lata bein út í súpan til bót.

Fólk hava sostatt etið mat úr havinum, epli, røtur og tað grova grønmetið, tey hava havt, greyt, egg, drýl og tilíkt. Í rættliga stóran mun er hetta tað, sum okkum í dag verður mælt til at eta. Vit skulu eta minni av kjóti, men hava meiri av fiski,

grovum grønmeti og grovum breyði. Harumframt er greytur av havra, bygg og øðrum grovum kornsløgum hægsti móti í grannalondunum, og kostráðgevarnir jubla. Tað er hugvekjandi, at maturin, sum klókastu føðsluhøvðini í dag viðmæla okkum at eta, í so stóran mun minnir um gamla føroyska føstumatin.

Tað andaliga

Í føstu vóru allir miðvikudagar »biðidagar«. Morgnarnir vóru heilagir, og fólk fóru í kirkju áðrenn dagsins gerningur kundi byrja. Um prestur var í bygdini, læs hann eitt petti úr Jesu pínslasøgu. Sálmur varð sungin fyri og eftir, og eftir hesa stuttu morgungudstænastu kundi gerandisdagurin byrja. Um prestur ikki var í bygdini, var kortini farið í kirkju og lestur lisin. Var onkur, sum ikki sá seg færan at fara í kirkju, løsu tey sjálvi lestur ella eitt petti av pínslasøguni heima.

Í dag er tað andaliga og spirituella eisini í fokus. Vit hava óteljandi hættir at fáa ró í sálina og frið í sinnið, so vit kunnu avstressa og koma í javnvág. Í staðin fyri at byrja dagin við eini morgungudstænastu hava vit nú eisini alternativini yoga, mindfulness ella meditativa forðjúpan.

Googlar tú orðið »avstressing«, tekur tað 0,34 sekund at finna 24.200 hits. Tað er modernað og gott at vera í sambandi við sálina. Vit hava eisini terapeutar, coachar og sálarfrøðingar, vit hava kemisk evni sum eydnubollar

og onnur antidepressiv, sum hjálpa okkum at hanga í vatnaskorpuni, so vit ikki drukna í gerandisdegnum.

Vit leita eftir meiningini í lívinum og síggja ikki stóra mynstrið í alheiminum. Spurningurin er, um hesar morgungudstænasturnar mundu gera tað sama fyri føroyingar tá, sum øll nútímans tilboðini gera fyri okkum í dag. At skapa ró, takksemi, eyðmýkt og eitt yvirblikk yvir lívið.

Stuttleikin

Ikki varð dansað í føstu. Tað varð hildið at vera grovt halgibrot og hevði verið harða revsing vert, um onkur skuldi hættað sær. Tey spældu heldur ikki kort, men hildu seg til nøkur fá spøl, ið ikki vóru hildin at vera syndafull tá. Teir eldru telvaðu. Tá stillavika kom, var als einki spælt ella havt til undirhald.

Í dag liva vit í eini undirhaldstíð, og vit eru partur av zappi-ættarliðnum. Vit krevja at verða undirhildin, og tað kennist sum torturur, um vit av onkrari orsök skulu kett okkum eina løtu. Vit hava ótalligar sjónvarpskanalir, filmar, facebook, twitter og myspace. Vit hava fartelesfonir og skype, so okkum ongantíð, nakrantíð nýtist vera einsamøll við okkara egnu tankum. Vit gera tað, vit tíma, so leingi vit tíma tað.

Spurningurin er so, um tað hevði gjørt okkum nakað, um vit í 40 dagar árliga minkaðu um yvirfladiska, hópframleidda undirhaldið og keddu okkum eitt sindur. Lósu eina bók, gingu ein túr. Ja, kanska vitjaðu vinkonuna,

ístaðin fyri bert at kjatta við hana. Tað kundi enntá móguliga sloppið okkum undan rokningini til coachin, terapeutin ella yogalæran, um vit tordu at hoyra okkum sjálvi hugsa og merkja lívið eitt ávíst tíðarskeið um árið.

Aftur her rakar føstan seymin á høvðið viðvíkjandi tilmælunum frá serføðingunum og einum av trendunum just nú: at læra okkum bara at vera. At halda okkum frá undirhaldi, slökkja fartelesfonina og lata telduna vera liggjandi í taskuni. At lata sjónvarpið vera sløkt, so vit hyggja uppá hvønnannan í staðin fyri á skíggjan.

Føstuhald í 2011?

Føstan, sum hon var hildin fyri 100 árum síðani, er farin. Men kann tað hugsast, at føstan fer at gerast modernað aftur? Ein updatarað, kanska meiri sekuliserað útgáva av føstuni, har vit eta sunnari, merkja okkum sjálvi og hvønnannan og tora at keða okkum? Tí um vit hugsa um tað, so er føstan jú í grundini topp-modernað.

Og tað hevði einki gjørt, um vit einaferð um árið í ávísan mun settu ferðina eitt sindur niður.

Kanska skulu vit í føstuni í 2011 skava eitt sindur av okkara marglæti og yvirflóð av. Kanska skuldu vit nýtt høvið at broytt kostvanar og merkt tíðina og lívið. Og so kundu vit glett okkum til páskirnar, tá lívið aftur varð livandi, og vit aftur kundu gjørt sum fyrr. Um vit ynsktu tað.

