

gewonnen
schaarste

een vastenboek

Inhoud

Inleiding

Opbouw van het boek

1. Schoon schip maken

1.1. Nu is het genoeg!

1.2. Vasten als lichamelijke reiniging

1.3. Praktijk: tips; vasten door loslaten

1.4. Teksten ter overweging: Hans van Waning, Petrus Chrysologus, Andries Govaart, Egyptisch arts, Efrem de Syriër

1.5. Vastenberichten

+ Valkuilen en beproevingen: afgunst, invidia

2. De amandel smaakt niet langer

2.1. Vasten als acte van inkeer

2.2. Vasten in het jodendom

2.3. Praktijk: wie de zieke voedt, voedt de ziekte; zak en as

2.4. Teksten ter overweging: C.O. Jellema, Ellen Warmond, psalm 80,6, psalm 42,4, Harry Mulisch, Didachè

2.5. Vastenberichten

+ Valkuilen en beproevingen: wellust, luxuria

3. Omdat er meer is

3.1. Vasten als daad van solidariteit

3.2. Vasten in de islam

3.3. Praktijk: solidariteitsmaaltijden + recept

3.4. Teksten ter overweging: anoniem, Anthony Rogers, Andries Govaart, Basilius de Grote, Hypatius

3.5. Vastenberichten

+ Valkuilen en beproevingen: gierigheid, avaritia

4. Tegen de keer

- 4.1. Vasten als oefening in een nieuwe levensstijl
- 4.2. Consumeren/consu-minderen
- 4.3. Praktijk: het vastentrommeltje, alleen of samen vasten, dagboek, thuis vasten, hongerdoek
- 4.4. Teksten ter overweging: Leonard Nolens, Guillaume van der Graft, Athanasius, Jesaja, Andries Govaart
- 4.5. Vastenberichten
 - + Valkuilen en beproevingen: gulzigheid, gula

5. Wij zijn van hemel en aarde tegelijk

- 5.1. Vasten als gebedshouding
- 5.2. Vasten in de bijbel
- 5.3. Praktijk: gebedsoefening, suggestie
- 5.4. Teksten ter overweging: Han Fortmann, Herman van den Bergh, prefatie, Efrem de Syriër, abba Longinus, Clara
- 5.5. Vastenberichten
 - + Valkuilen en beproevingen: woede, ira

6. De woestijn in

- 6.1. Vasten als oefening in vereenzelviging met Jezus
- 6.2. Het vasten van Jezus
- 6.3. Praktijk: meditatieoefening
- 6.4. Teksten ter overweging: Michel van der Plas, Hanny Michaelis, Han Fortmann, Athanasius, Godfried Danneels, Maria van Oignies
- 6.5. Vastenberichten
 - + Valkuilen en beproevingen: traagheid, acedia

7. Lichte vleugels om Hem tegemoet te vliegen

- 7.1. Om de Heilige te ontvangen
- 7.2. Vasten in de christelijke traditie
- 7.3. Praktijk: oefening in onthechting + Ida Gerhardt
- 7.4. Teksten ter overweging: regel van Benedictus, Han Fortmann, Efrem de Syriër
- 7.5. Vastenberichten
 - + Valkuilen en beproevingen: hoogmoed, superbia, Johannes Climacus

Nalezen en verder lezen

Inleiding

Dit boek wil helpen vasten nieuw leven in te blazen, niet als zwaarwegende plicht, maar als daad van vrijwilligheid, als gebaar, als statement, als kanttekening bij de waan van de dag. En ook om aan het vasten spirituele ruimte te geven voor wie dat wil.

Jarenlang werd er nauwelijks over gesproken en leek de aloude katholieke traditie van het vasten, als voorbereiding op het paasfeest, op sterven na dood. Maar nu is het weer helemaal in. We zien het van de moslims in de ramadan en we doen het in sapkuren en ontslakken, want het is goed voor het lijf. De commerciële televisie springt er op in, zoals te zien is in Big Diet.

Via televisie en internet konden we ook het vastenprogramma van het RKK/KRO Media-pastoraat volgen. Acht mensen die ieder voor een eigen vorm van vasten hadden gekozen. Je zag en hoorde hoe zij dat beleefden en hoe de deelnemers van De Achtwacht elkaar steunden en kritische vragen stelden, hoe zij worstelden met hun traditie of daar kracht aan ontleenden, hoe zij zich vastbeten in hun vasten of rust ontvingen. Ook in 2002 is er een vastenprogramma, waarin een vijftal maatschappelijk geslaagde mensen op zoek gaat naar welk van de zeven hoofdzonden ieder van hen bedreigt.

Dat is de aanleiding van dit vastenboek.

Er is niet meer één verplichtende vorm van vasten van kracht. Toch beseffen steeds meer mensen, dat vasten goed voor hen kan zijn. Dit boek wil een staalkaart zijn van verschillende kanten en vormen van vasten.

Ieder hoofdstuk begint met een korte verkenning van een aspect van vasten.

Daarna is er aandacht voor het vasten in verschillende godsdiensten en levensbeschouwingen. Vasten is een lichamelijke en geestelijke zaak, dat kun je niet van elkaar losmaken.

Vasten is sterk individueel, maar het heeft ook maatschappelijke en sociale kanten, ook daaraan besteedt het boek aandacht.

In elk hoofdstuk zijn praktijktips en voorbeelden voor handen, enkele oefeningen en verwijzingen naar geëigende literatuur.

Gedichten of psalmen, fragmenten uit oudchristelijke of hedendaagse literatuur willen de gebruikers van dit boek helpen om te komen bij hun eigen wijze van vasten.

In de 'vastenberichten' maken enkele citaten je deelgenoot van de vastenden in het programma van het RKK/KRO Mediapastoraat, misschien roepen ze herkenning op.

Ieder hoofdstuk eindigt met de beschrijving van een van de hoofdzonden of ondeugden. Het helpt de lezer zijn of haar eigen motieven om te vasten te onderscheiden. Waarom wil ik dat doen, wat heb ik erbij te winnen en wat zijn de verleidingen? Welk 'gevaar' schuilt er in het vasten voor mij?

Opbouw van het boek

Vasten is een lichamelijk en geestelijk proces. Het boek begint met aandacht voor het lijflijke. Wat gebeurt er met ons lichaam, wanneer we vasten.

Vasten is ook een reactie op verlies of verdriet. Soms weet het lichaam beter wat nodig is dan onze geest. We zien in het jodendom en in de thora deze vorm van vasten verschillende keren beschreven.

Misschien kun je nooit helemaal alleen vasten. In het vasten ben je verbonden met anderen die dat al dan niet vrijwillig ook doen. Kortom: vasten heeft ook een sociale kant. Die zien we sterk in het vasten bij de moslims.

Vasten is een oefening in afzien van het vele consumeren. Het is werken aan een nieuwe levensstijl in een wegwerpcultuur. Het is ook werken aan gerechtigheid. Want wat is vasten zonder goede werken?

Vasten wordt ook verbonden met bidden en waken. Logisch: met een volle maag is het moeilijk bidden en attent blijven. Het christelijk geloof reikt ons hiervoor vormen aan.

Nogal wat mannen en vrouwen weten zich in het vasten verbonden met Jezus Christus die ook zelf gevast heeft. Wat was dat vasten van Jezus in de woestijn, en die bekoringen door de duivel, hoe kunnen we dat verstaan?

Vasten is een vorm van voorbereiding op een bijzondere gebeurtenis. Zo leeg worden, dat je helemaal vervuld kunt raken. In veel godsdiensten kent men het vasten als voorbereiding op de ontmoeting met het/de Heilige.

De volgorde van de hoofdstukken verraadt niet de voorkeur voor het lichamelijk boven het geestelijk vasten of omgekeerd. Wel is mij duidelijk geworden, dat vasten altijd beide kanten heeft en een middel is, en nooit een doel op zichzelf. Dat er geen aandacht is voor vasten en onthouding in het hindoeïsme en boeddhisme, of bij de natuurgodsdienst van de Germanen heeft praktische redenen, geen principiële.

1. Schoon schip maken

1.1. Nu is het genoeg!

Er zijn momenten in je leven, dat je de boel op orde wilt hebben. Dat kan te maken hebben met gebeurtenissen uit je persoonlijk leven. Je begint een nieuwe baan; of je sluit een oude periode af. Soms heeft het te maken met het seizoen. Niet zo lang geleden bestond de voorjaars schoonmaak. Net zoals de natuur zich opmaakt voor een nieuwe bloei, zo werd het huis aan kant gemaakt.

Het voorjaar is van oudsher ook het seizoen om te vasten, zich geheel of gedeeltelijk onthouden van eten of drinken. Na een winter waarin we vanwege de kou meestal wat zwaarder of vetter eten, doet het ons goed het lichaam en de geest te reinigen. Schoon schip maken.

Vasten wordt vaak een oefening in 'nee' zeggen tegen jezelf. Wanneer je dat doet, getuig je niet van een negatieve levensvisie, maar ga je in tegen de tendens van onze cultuur van zelfhandhaving, het louter zoeken van genot. Het is heel gezond te ontdekken hoe moeilijk dat is. 'Nee' zeggen tegen je buik, tegen onmiddellijke bevrediging, tegen signalen van trek. Als je merkt hoe veel moeite dát kost, dan realiseer je je ook hoe moeilijk dat is op andere terreinen van je leven.

'Nee' zeggen tegen jezelf om beter 'ja' te kunnen zeggen tegen de ander, daar kun je je in trainen. Daar kun je een conditie in opbouwen. Dan kun je in een wereld die draait om consumptie tegen de keer in zijn, 'nee' zeggen tegen het vele en vluchtige. Kiezen voor de economie van het genoeg voor alle mensen.

Vasten is nooit een doel op zich. Dan wordt het een prestatie waarop je je kunt laten voorstaan. Het is een middel om jezelf te leren kennen, om je verhouding met anderen te ervaren, om te weten waaraan je verslingerd of verslaafd bent, om je lichaam en geest te reinigen.

1.2. Vasten als lichamelijke reiniging

Tijdens een vastenperiode onthoudt men zich van (veel) voedsel. Je drinkt alleen water of alleen sappen, of eet louter rijst et cetera. Het bloed voert daarmee minder voedingsbestanddelen aan en voert met name afvalstoffen af. Doordat het lichaam minder tijd en energie besteedt aan de voedingsstoffen, is er meer tijd en energie voor het verwijderen van de afvalstoffen. Nog iets nauwkeuriger gezegd: de afbraakproducten die uit het eigen lichaam komen, zorgen na enkele dagen voor een verhoogde stofwisseling. Dit kan gepaard gaan met voorbijgaande hartkloppingen, flauwte, gevoel van verdoving, huiduitslag, beslagen tong. De polsslag wordt langzamer, de bloedsuikerspiegel daalt wat.



Voor de meeste mensen is de tijd dat ze slapen de vastentijd. Het voedsel dat ze tot zich hebben genomen, gaat via de darmen in het bloed en wordt opgenomen in het bindweefsel. In die tijd worden ook afvalstoffen door het bloed afgevoerd. Over het algemeen worden lang niet alle afvalstoffen afgevoerd. De (slaap)vasten wordt onderbroken door het ontbijt. Dat heet dan ook in het Frans de-jeuner = ont-vasten, en in het Engels breakfast = het breken van het vasten. Het Nederlands benadert deze maaltijd vanuit de andere kant en spreekt over het beginnen te bijten, ont-bijten.

Langere tijd vasten, is in feite het uitbreiden van dit dagelijkse slaapvasten.

Dat kan in het begin gepaard gaan met stevige trek of honger en met hoofdpijn (de afbraak van de afvalstoffen breekt je op). Opvallend is dat het gevoel van honger na een paar dagen verdwijnt en bij velen pas weer terugkomt op de zesde dag. De zevende dag beschouwen als een onderbreking van de vasten is een goede zaak. Zou het toeval zijn, dat de week uit zeven dagen bestaat, is dat misschien een natuurlijk ritme? Ook het getal veertig, dat we tegenkomen bij het bijbels vasten, komt niet uit de lucht vallen. Dat is ongeveer de periode dat we zonder voedsel kunnen, zonder daar blijvende schade van te ondervinden.

Verskil tussen hongeren en vasten

Bij vasten is er sprake van een echte, innerlijke vrijwilligheid; het hongeren komt eerder voort uit een innerlijke dwanghouding.

Bij het (genezende) vasten is er sprake van reiniging, afbraak en opbouw.

Bij hongeren worden vaak onontbeerlijke weefsels en substanties van het lichaam aangetast

en afgebroken, terwijl juist wat afgebroken moet worden, blijft bestaan. Daardoor kan het lichaam vergiftigd raken. Zowel in het geval van hongerstaking als van anorexia wordt het hongergevoel dat na een of meer weken optreedt, genegeerd. Terwijl juist dat signaal meldt dat het vasten voldoende is geweest en gebroken moet worden.

1.3. Praktijk

Tips:

- Als je voor de eerste keer gaat vasten, doe dat onder begeleiding van een arts (voor natuurgeneeskunde).
- Trek voldoende tijd uit voor je vasten; je doet het niet even tussendoor.
- Probeer je los te maken van het vele dat je bezet houdt. Werk minder als het mogelijk is, plan niet al te veel sociale afspraken of familieaangelegenheden. Neem de rust.
- Probeer je voor te bereiden door wat te lezen over het vasten, zodat je weet wat je te wachten staat.
- Beslis van tevoren wat je doet met de vele informatie die op je afkomt: krant, televisie, radio, maar ook post, telefoon. Ook daarin vasten, doet je goed.
- Voor velen is het belangrijk in deze periode contact te hebben met anderen die ook vasten.
- Realiseer je dat je in de vastenperiode vermoeider kunt zijn en dat je het ook vaak kouder hebt.

In de vastenperiode kom je je lichaam vaak opnieuw tegen, soms is het lastig als je bijvoorbeeld een slechte adem hebt, je urine sterk ruikt, uitslag krijgt, hevige hoofdpijn hebt, kortom in alle hevigheid merkt dat je aan het ontgiften bent. Maar ook merk je dat je zeer helder wordt, (ook je pupillen worden helderder en de iris wordt één van kleur).

Vasten door loslaten

'Veel jaren hebben we in een gespreksgroep deze praktijk beleefd.

Iedereen koos voor zichzelf iets dat hij of zij wilde loslaten of juist eindelijk wilde gaan doen.

We schreven onze motivatie op een kaartje met een korte motivatie erbij. Die besluiten waren heel verschillend: niet snoepen, niet roken, geen alcohol gebruiken, geen televisie kijken, niet winkelen, iedere dag vroeg opstaan, het huis opruimen, dagelijks mediteren, 's avonds thuis zijn, de auto laten staan, mensen opzoeken.

Op Aswoensdag vertelden we elkaar onze besluiten. Wekelijks kwamen we samen voor een sobere maaltijd, uitwisseling en bezinning. We sloten de periode altijd feestelijk af. De besluiten waren heel persoonlijk... Is voor de één 's avonds thuis zijn een moeilijke opgave, de ander constateert dat hij of zij altijd maar thuis achter de buis zit en dan kan mensen opzoeken een goed besluit zijn en een zware klus.'

uit: *Optocht* 1994/2

1.4. Teksten ter overweging

'Vasten is durven loslaten. Alleen al het niet of nauwelijks willen eten, betekent dat je een opvatting loslaat. Namelijk die opvatting dat je zonder eten snel doodgaat.'

uit: *Alles over vasten, Reinigen tot in je kern*, Hans van Waning

'Vasten is de vrede van het lichaam.' Petrus Chrysologus, (Italië, †450)

De vastentijd in de katholieke kerk begint met Aswoensdag, een van de twee officiële verplichte vastendagen die de rooms-katholieke kerk nog kent. Met de as van de palmpaastakken van het jaar ervoor ontvangen de gelovigen een askruisje en de woorden: 'uit stof ben je gemaakt en tot stof zul je wederkeren'. Zo word je geconfronteerd met je sterfelijkheid en met je lichamelijkeheid, waarin je verbonden bent met heel de schepping.

Aswoensdag

Dat wij weer weten,
dat wij gemaakt zijn,
genomen, gevormd,
uit stof van de aarde.

Dat wij weer weten,
dat Gij uw adem
ons hebt geschonken;
adem in ons.

Adem in ons,
breekbaar en broos,
kruiken van aarde,
dat wij weer weten,
dat Gij ons vormt.

Dat wij weer weten
dat wij gemaakt zijn.

Dat wij weer weten,
dat wij verwant zijn:
rotsen en gras,
mensen en lucht,
sterren en zaad,
nijlpaard en musje.

Dat wij weer weten,
dat wij gemaakt zijn.

Dat wij weer weten,
dat wij weer keren,
terug in het stof.

Dat wij weer weten,
dat wij gemaakt zijn.

Dat wij ons voegen
in het werk van uw handen.

tekst: Andries Govaart,
muziek: Rob Goorhuis
uit: *Continuo*, december 2000

'De mens eet te veel. Hij leeft maar van een kwart van wat hij eet. Van de overige driekwart leven de artsen.' Egyptische arts, 1600 voor Christus

Efrem de Syriër (306 – 373) heeft enkele hymnen over het vasten geschreven. In dit fragment gaan geestelijke zuivering en de zuivering van het oog prachtig samen. Blijkbaar had hij er weet van, dat in het vasten de iris helder wordt en overal gelijk van kleur.

Het vasten is zuiver
en past bij wie zich zuivert
om God te (kunnen) zien. Want de troebele
die door iets wordt vertroebeld,
kan die Heldere niet aanschouwen.
Wie een helder oog bezit,
hij (alleen) kan Hem zien,
voor zover het gegeven is om te zien.
Laten wij, in plaats van de wijnen te zuiveren,
de geest zuiveren,
opdat wij de Heldere
kunnen zien
die door vasten de Boze overwon,
die alles troebel maakt.

Hymne over de vasten I, 3

1.5. Vastenberichten

*'Nu ben ik al een week aan het vasten en ik moet zeggen, dat ik me af en toe behoorlijk flauw voel (...)
Ik merk wel heel sterk, dat ik veel sneller ben in mijn denken deze week. Normaal heb ik 's middags wel eens:
ik denk, dat ik nu wel een tukje zou kunnen doen, maar dat heb ik nu totaal niet.'*

*'En de ellende is, iedereen in je omgeving vindt het hoogkomisch dat je vast en begint allemaal heerlijke dingen
op tafel te zetten; is dat niets voor jou, lekkere cake, een beetje slagroom erbij...'*

Valkuilen en beproevingen:

afgunst, invidia

Afgunst is de haat om anderen gelukkig te zien. Het begint met de onschuldige en logische vraag: 'waarom zou ik niet mogen genieten van de dingen waarvan anderen genieten?'. Het eindigt met de vernietigende eis: 'waarom zouden anderen mogen genieten van de dingen waarvan ik niet mag genieten.' In de afgunst leg je het centrum van je aandacht bij een eigenschap, een talent, het bezit van een ander, en probeer je je dat toe te eigenen of het te vernietigen.

Afgunst kan een oprecht vasten in de weg staan, doordat je je gaat vergelijken met een ander en dan wordt het vasten een wedstrijd of prestatie.

2. De amandel smaakt niet langer

2.1. Vasten als acte van inkeer

Vasten kan getuigen van rouw en berouw. 'De amandel smaakt niet langer', zegt de schrijver van het boek *Prediker in confrontatie met de dood*. Ieder van ons kan dat navoelen. Wanneer je iets vreselijks heb meegemaakt, wanneer je je liefste bent verloren, wanneer je de dood in de ogen hebt gezien, wanneer je huis is afgebrand, dan kun je niet eten. Maar ook wanneer je een ongeluk hebt veroorzaakt, of je hebt je partner bedrogen, ook dan past het niet uitvoerig te gaan schransen. In veel culturen werd/wordt je dan een tijd van onthouding voorgeschreven. Onthouding als teken van boete, van het besef dat je gezondigd hebt. Onthouding om in jezelf de leegte te voelen die je veroorzaakte. Vasten is dan een schuldbelijdenis, een lijfelijk ervaren van schuld; vasten is in zo'n geval klein en broos durven zijn in een cultuur waarin fouten toegeven een teken van zwakte lijkt of we er ons met een goedkoop excuus van af maken. Vasten en onthouding zijn ook een manier om je voor te bereiden op een beslissende stap of op een heilig moment. Ook dat vraagt inkeer en concentratie.

2.2. Vasten in het jodendom

'Vasten is vaak het gevolg van smart. Een smart kan zo afschuwelijk zijn, dat hij degene, die er mede is geslagen, geheel verlamt en innerlijk verteert en toch ook weer volkomen voedt. Alle energie is gedoofd, de levenswil gebroken. Er wordt aan niets anders gedacht dan aan het lijden en zijn oorzaak. En dat denken eist alle aandacht op en stompt het gevoel van alle

prikkels af, waarmee anders het lichaam zijn behoeften aankondigt en de geest steeds aanklopt. "Ik vergeet mijn brood te eten", zei de dichter (Psalm 102,5) van zulk een lijdens-toestand.'

Met deze woorden begint rabbijn de Vries in zijn boek 'Joodse ritensymbolen' het hoofdstukje 'Vasten'. Het getuigt van een scherp inzicht in de psyche van de mens. Vasten is op de eerste plaats een reactie op verdriet.

Daarnaast is vasten een uitdrukking van angst voor gevaar. Het is een poging de Eeuwige te verbidden en het is een uitdrukking van boete. Als de stad Ninevé vernietigd dreigt te worden vanwege de verdorven levenswijze van de bewoners, reageren de stedelingen als volgt:



'Ze riepen vasten uit en sloegen zakken om van klein tot groot', (Jona 3,5). En inderdaad, God ziet hen, krijgt spijt en brengt het onheil niet ten uitvoer.

De bijbel kent de Grote Verzoendag (Jom Kippoer) als geregelde vasten- en boetedag. 'Op Grote Verzoendag is het verboden te eten en te drinken, zich te wassen en zich te zalven, schoenen aan te trekken en echtelijke gemeenschap te hebben'. (Misjna VIII,1, Misjna is een verzameling joodse godsdienstige wetten, in de 3^e eeuw bijeengebracht). Naast het vasten is er de hele dag een eredienst waarin schuld wordt beleden, waarin psalmen worden gebeden, uit de heilige Schrift wordt gelezen et cetera. Behalve ernst en ootmoed klinkt ook hoop door, want God is een God die zonden vergeeft. Daarom droegen de mannen vroeger een witte kiel onder de gebedsmantel en draagt de rabbijn die nu nog. Het is een verwijzing naar de onschuld. De witte kiel is ook een geschenk van de bruid aan de bruidegom en het is de kleding waarin de joden traditioneel begraven worden. De bevrijdende klank van de sjofar, de ramshoorn, sluit de eredienst af en daarmee ook de 25 uur durende vasten.

Daarna begint het feestelijke 'aanbijten' het eten van heerlijke hapjes: 'Proef en geniet: hoe zoet is de Heer; gelukkig is de mens die bij Hem gaat schuilen' (psalm 34,9).

Behalve de Grote Verzoendag, de enige algemeen voorgeschreven vastendag, kent de bijbel rouwdagen waarop gevast wordt: de dag dat Nebukadnessar het beleg om Jeruzalem slaat, de dag dat de muren van Jeruzalem het begeven, de dag dat de tempel gevallen is, de dag dat de rest van het land en zijn bevolking wordt prijsgegeven. (2 Koningen 25) Later is er de vastendag van Ester bijgekomen. Voordat zij trachtte haar volk in Babel te redden, vastte zij. (Ester 4,16) Hier is het vasten een voorbereiding voor een belangrijke stap of beslissing.

In de loop van de tijd zijn vrome joden uit eigen beweging tweemaal per week gaan vasten (zie bijvoorbeeld: Lucas 18,12): de maandag en donderdag.

Zo ontmoeten we in het jodendom vasten als reactie op verdriet, als poging tot het verbieden, het vermurwen, van God, als boetedoening en voorbereiding op verzoening, als uitdrukking van rouw, als herinnering aan historische gebeurtenissen en als vorm van een sobere levenswijze.

2.3. Praktijk

Wie de zieke voedt, voedt de ziekte. (oude wijsheid)

Wanneer je ziek bent, heb je minder trek. Het lichaam wil vasten en de kans krijgen om gifstoffen af te breken en af te voeren. Dezelfde lichamelijke reactie vertonen we bij groot verdriet. Je hebt geen trek, het eten smaakt je niet, het staat je zelfs tegen. Toch wordt de weduwe vaak gemaand maar iets te eten, grijpt een volgende naar de fles en wordt weer een ander die echt verdriet heeft, verleid door de vele snacks die we per dag tegenkomen en gaat zijn verdriet weg eten. Bij vasten als reactie op diepe smart hoort het verdriet voelen en afzien van goedbedoelde kalmerende of andere 'verdovende' middelen.

Zak en as

Heb ik niet, toen de ziekte hén trof,
een zak omgeslagen als rouwdracht
en mijzelf door vasten vernederd?
Was mijn innig gebed niet voor hén?
Als gold het een vriend, een broeder,
zó droeg ik het met mij om;
of ik om een moeder in rouw was
zó somber boog ik het hoofd
psalm 35,13

Als je verdriet of pijn op je weg tegenkomt, zijn de meesten van ons geneigd te proberen er onderuit te komen, er langs te glippen.

Maar de enige manier om goed met het lijden om te gaan, is erdoorheen te gaan.

In de Schrift komen we verschillende keren beschrijvingen tegen van een ritueel dat helpt door het lijden heen te gaan. We horen dan woorden als 'zak en as' het scheuren van kleren, het gebogen gaan, de stilte, het vasten. Je krijgt ook de indruk dat er vanuit de gemeenschap geholpen wordt om dat lijden te aanvaarden. Mensen doen mee met het ritueel en reiken op deze wijze de getroffenene een vorm aan. Zo ontstaat de solidariteit waar bovengstaand psalmvers naar verwijst.

2.4. Teksten ter overweging

Soms

Soms, na ziek zijn soms,
als je buiten komt
in de tuin in een nieuwe
jas van verbazing,
is het daar wat je zocht -
de notenboom, kijk, hoeveel noten,
en daar die tak met goudrenetten,
kan hij het dragen?

Soms

is het daar - en van
het hongerhout, het braambos
trilt het blad.

C.O. Jellema,

Gedichten, oden, sonnetten

Querido, Amsterdam 1992

Advies

Van omgelogen dromen geen
museum maken en een ander
middelpunt aannemen dan de
verarmde holte van de eigen hand
het prentenboek van kinderlijke
teleurstelling verbranden
de spiegel uit zijn recht ontzetten
van eerste bezienswaardigheid
de afgepaste vakken van de tijd
niet meer te buiten willen gaan
het ruitersstandbeeld van het zelfbedrog
in het publiek onthullen
de horizon als enig vaste lijn
aanvaarden en de dingen verder
maar onbewogen laten wat ze zijn.

Ellen Warmond,

Tegenspeler tijd, Een keuze uit haar gedichten,

Querido, Amsterdam 1980

Brood der tranen hebt Gij het doen eten,
hebt het tranen overvloedig doen drinken...
psalm 80,6

Mijn tranen zijn mijn brood
bij dagen en bij nacht,
waar men van vroeg tot laat
mij zegt: 'waar is uw God?'
psalm 42,4

Harry Mulisch beschouwt het schrijven en lezen van zijn boek *De Procedure* als een beslissende gebeurtenis en nodigt schrijver en lezer in het begin van zijn boek uit tot een vasten als voorbereiding hierop.

'Eer hier nu iets tot leven kan komen, is het noodzakelijk dat wij beiden ons door inkeer en gebed voorbereiden. Wie onmiddellijk meegesleept wil worden, ten einde de tijd te doden, kan dit boek beter meteen dichtslaan, de televisie aanzetten en op de bank achteroverzakken als in een warm schuimbad. Alvorens verder te schrijven en te lezen, gaan wij nu dus eerst een dag vasten, vervolgens baden in koel, zuiver water, waarna wij ons hullen in een gewaad van het allerfijnste, witte linnen.

Ik heb de bel van de telefoon en de huisdeur afgezet en het klokje op mijn schrijftafel omgedraaid: alles in mijn werkkamer wacht op de komende gebeurtenissen.'

uit: *De Procedure*, De Bezige Bij, Amsterdam 1998

'Voor het dopen echter moet de doper vasten en de dopeling en enige anderen, als ze dat kunnen. Degenen die gedoopt wordt, zult ge (in ieder geval) een of twee dagen laten vasten.'

uit: *Didachè* 7,4 een vroegchristelijk geschriftje rond het jaar 100

2.5. Vastenberichten

'Ik begrijp er niets meer van. Ik dacht, dat vasten een versterving was, pijniging, boetedoening bijna en dat je daardoor weet dat je vooruitgaat. En door het feit dat je het volhoudt je ook geestelijk in een bepaalde sfeer in een bepaalde stemming komt.'

'Ik vast niet, maar probeer op een andere manier met mijn eten om te gaan.'

'Ja, maar dat doe ik ook, bij mij heet dat dan diëten.'

'Dat is wilskracht trainen: heb ik mij eigenlijk nog wel in de hand?'

'Dat heeft toch niet met geloof te maken. Als ik alles zou doen wat ik zou willen doen, dan zou ik nu vierkant zijn. Ik vind alles lekker. Ik wil niet dat dat mijn leven gaat beheersen; ik wil het in de hand houden.'

Valkuilen en beproevingen:

wellust, luxuria

De wellust wordt in de katholieke kerk vaak beperkt tot het gebied van de seksualiteit en heet dan ontucht. Wanneer je een overvloed aan levensenergie hebt, naar buiten gericht bent, ligt de mogelijkheid van de wellust op de loer. Je zou wel van álles willen genieten, álles willen (be)proeven.

Matiging is dan de tucht waaraan je je moet onderwerpen, wil je voorkomen dat de luxuria je leven gaat beheersen.

De wellust kan ook voortkomen uit een tekort, uit een leegte. In je verdriet of in je desillusie zoek je naar prikkels die het leven kleur geven. Maar hoeveel stimulansen je ook krijgt, de bevrediging is kort en beklijft niet en vraagt om steeds sterkere prikkels.

3. Omdat er meer is

3.1. Vasten als daad van solidariteit

Misschien kun je beter zeggen: vasten als oefening in solidariteit. Wie honger lijdt, wie een tijdlang afziet van voedsel, voelt aan den lijve wat ontelbare mensen in onze wereld dag in dag uit meemaken. En dan is het voor ons een periode dat je vast, een beperkte tijdsspanne waarin je afziet van voedsel. En het wordt je niet aangedaan, je kiest er zelf voor. Dat zijn enkele fundamentele verschillen. Maar toch, wanneer je vast als oefening in verbondenheid met hen die niet over voedsel beschikken, wanneer je die lijfelijke ontbering ondergaat, dan ga je je nog sterker afvragen: waarom hebben wij te eten en zij niet; wat kunnen wij er aan doen dat anderen weinig voedsel hebben? Daarmee word je zelf partij en kies je in een onrechtvaardige wereld voor het recht van de slachtoffers.

3.2. Vasten in de islam

Vasten in de islam is niet het tot bedaren brengen van Gods toorn of het opwekken van Gods erbarming door vrijwillig te lijden, het hangt niet af van incidentele gebeurtenissen. Het is een geregeld en onafgebroken vasten ongeacht de toestand waarin het individu of het volk verkeert. In de koran (de heilige Qoer'aan) komt de vasten in die zin ter sprake in soera 2,183–185. Wanneer de vasten op andere plaatsen in de koran voorkomt, is het vasten ter vergoeding, als boete. Vaak verbindt men het vasten ook met het woord uit de koran: 'Ik blijf bij mijn Heer, die mij voedt en mij te drinken geeft'. (soera 26,79)

In de maand ramadan houden alle moslims vasten. Dat wil zeggen, dat men zich onthoudt van eten en drinken en seksuele omgang van een uur voor zonsopgang tot zonsondergang. Na zonsondergang is eten en drinken geoorloofd en zoekt men elkaar op en ontmoet men elkaar aan de feestelijke maaltijd. Andere aspecten van de ramadan die genoemd worden, zijn: liefdadigheid en het vrijlaten van een slaaf. Als je je afvraagt wat de zin van het vasten is, is de eerste motivatie die wordt genoemd in de catechismusboekjes: het is gezond.

Daarnaast blijkt vasten een geestelijke en lichamelijke discipline: 'opdat ulieden u zult hoe-

den'. Door de onthouding dag in, dag uit, ervaart men aan den lijve wat het is sterk te zijn en zich te hoeden voor alle kwaad. Het zoeken van de nabijheid tot God en Gods welbehagen is een belangrijk doel van het vasten.

Het is ook een zedelijke discipline, iedere dag opnieuw oefen je je in, dat je alles dient te vermijden wat onwettig is. Iedere dag opnieuw ervaar je de honger en met name de dorst en weet je dat je het kwaad moet verafschuwen. Daarnaast is het een oefening om de aardse lusten te overwinnen. Een maand in het jaar oefen je dat je geen slaaf van je lusten bent, maar de meester.



De vasten heeft ook een sociale waarde. Op de eerste plaats worden alle gelovigen, rijk en arm, hoog en laag vijf maal per dag verenigd in de moskee op voet van volkomen gelijkheid. Terwijl de tafel van de rijke normaal gesproken enige malen per dag overladen is en de tafel der armen vrijwel leeg is, vasten beiden gedurende de dag en worden de rijken gestimuleerd na zonsopgang eenvoudige spijsen te gebruiken. De onderlinge verbondenheid groeit en bloeit gedurende de vastenmaand, omdat men elkaar na zonsondergang opzoekt. Een laatste reden om te vasten is: omdat God het zo bevolen heeft. Maar dat is echt achteraan. Dat is ook het islamitisch denken over het algemeen. Een heel objectieve moraal: dingen zijn niet goed omdat God ze beveelt, maar God beveelt dingen omdat die in zichzelf goed zijn.

Voor moslims die wonen in islamitische landen is deze vastenmaand ook een feestmaand. Heel het maatschappelijk en sociale leven wordt door het vasten getekend. Voor moslims in Nederland is de ramadan moeilijker te volbrengen, het leven gaat gewoon door en op het

werk en in de wijk hebben de autochtone Nederlanders nauwelijks weet van deze vastenpraktijk.

3.3. Praktijk

Er zijn nogal wat plekken in Nederland waar met name in de veertigdagentijd solidariteitsmaaltijden worden georganiseerd. Daarmee verwant zijn de zogenoemde rijstmaaltijden. Op tafel staan geen luxe producten, maar eenvoudig voedzaam eten, bijvoorbeeld volle rijst en water.

Het gaat er in deze maaltijden om verbonden te zijn met de vele mensen in onze wereld die maar één maaltijd per dag hebben of zelfs dat niet. Maar dat is niet het enige, het is ook een ontmoeting met elkaar, het is een mogelijkheid om te bidden en te zingen, om ervaringen uit te wisselen, om informatie te geven over bepaalde projecten van bijvoorbeeld de Vastenactie of Solidaridad.

In Arnhem-Zuid was de parochie de uitnodigende instantie, in feite organiseerde de M(issie) O(ntwikkeling) V(rede)groep de maaltijden in de vastentijd. Op de pastorie was een ruime zaal, waar je met twintig, dertig mensen kon eten. De tafels werden gedekt met echte tafellakens en kaarsen; sober kan ook feestelijk zijn. Er was alleen rijst, water en zout en voor de kinderen die overigens in dit grote en bonte gezelschap graag kwamen, suiker. Er werd geopend met gebed en afgesloten met gezang.

Alle aanwezigen gaven het geld dat zij anders aan de maaltijd hadden besteed nu aan het vastenactieproject.

Rijst met bonen

Een suggestie: tijdens de solidariteitsmaaltijd kunt u ervoor kiezen rijst met bonen op tafel te zetten. In de eerste plaats, omdat vrouwen dit gerecht of variaties erop, zoals pasta met bonen, aardappels met bonen of een linzencurry met rijst, bijna overal ter wereld op tafel zetten. Bovendien is dit gerecht voedzaam en zeer eenvoudig te bereiden, ook voor grote groepen. U bepaalt zelf of u de bonen versiert met mais of lekkerder maakt met chilisaus. Overigens is een kilo zilvervliesrijst voldoende voor vijftien tot twintig personen. Gebruik per kilo vijf of zes blikken bonen.

Tip: Voor jonge kinderen valt het niet mee rijst met bonen te eten; witte bonen in tomatensaus maakt het eten voor hen smakelijker.

uit: *Hoe organiseer ik een solidariteitsmaaltijd?*, Vastenactie

3.4. Teksten ter overweging

Slechts het water dat wij te drinken geven
zal ons verkwikken;
slechts het brood dat wij te eten geven
zal onze honger stillen;
slechts het gewaad dat wij wegschenken
zal ons bekleden;
slechts het woord dat leed verzacht
zal ons troosten;
slechts de zieke die wij bezoeken
zal ons genezen;
slechts de gevangene die wij verlossen
zal ons bevrijden.

tekst: anoniem

melodie: Willem Vogel

uit: *Zingend Geloven IV*

Geef ons heden ons dagelijks brood.
Het brood dat wij U vragen, God,
is om uit te delen.
Hoe kan ik elke dag om meer blijven vragen,
als sommigen niet eens genoeg hebben?
Hoe kan ik in overvloed leven,
als anderen in verschrikkelijke nood omkomen?
Voor ik weer bij U kan aankloppen om meer,
leer mij delen van het vele dat ik al bezit.
Wanneer U in overvloed geeft,
moet ik geven tot het niet meer kan.

Anthony Rogers, Maleisië

uit: *Vastenactie Solidariteitsmaaltijd*

bij Lukas 12,13-32

Wat moet ik doen, 'k heb rijk geoogst,
't is zelfs te veel om op te slaan.
Wat moet ik doen met wat ik heb,
ik kan er eindeloos van bestaan.
Ik berg het op, hoog opgetast,
ik ga genieten, opgepast.

R. Een spiegel, durf te kijken,
wat laat ie aan je zien,
een dwaas, een arme rijke
of een recht mens misschien?

Pas jij maar op, jij rijke dwaas,
alleen maar voor jezelf zorg jij.
Er is geen ander, God of mens,
geen zielsverwant ten naaste bij.
Zo sterf je af nog deze nacht,
dat is de schat die op je wacht. R.

De raven schrijven in de lucht:
er is er één die voor ons zorgt;
de bloemen wuiven op het veld:
God staat voor onze pracht zelf borg.
Dus geen getob, waar het om gaat:
deel wat je hebt met ruime maat. R.

Andries Govaart, 2001

'Als alle volkeren de raad van de vasten aannamen om hun problemen op te lossen, zou niets meer verhinderen dat er een grote vrede op aarde was. De volkeren zouden niet meer tegen elkaar opstaan, legers elkaar niet meer vernietigen. Op afgelegen wegen zouden geen struikrovers op de loer liggen, in de stad zou er geen verraad meer zijn en op zee geen zeerovers. Ons leven zou niet meer zo beheerst worden door gezucht en gesteun als de vasten heerste. Het vasten leert allen om de liefde voor het geld, voor overbodige spullen en in zijn algemeenheid de neiging tot vijandelijkheid, op te geven.'

Basilius de Grote (Griekse kerkvader †379)

'... Hij bleef goed gezond en had een sterk lichaam. Zijn gezicht oogde zo fleurig dat men zou kunnen menen dat hij duur voedsel gebruikte. In feite is dat ook zo: de heiligen eten luxe gerechten, omdat ze in de inwendige mens van een goddelijke, geestelijke tafel genieten.'

uit: *Het leven van de monniksvader Hypatius (ca. 450)*

3.5. Vastenberichten

'Misschien klinkt het hard, maar... Die mensen die vasten vanuit een luxe - we kunnen het ook met wat minder af -, dat is wel mooi of knap, maar wat betekent dat nou voor een ander. Wat doe je met wat je overhoudt?'

'Wij westerlingen geven wel, maar delen niet. In de voering van mijn jas zit nog wat, dat kun je krijgen, maar je deelt niet, het doet geen pijn.'

Valkuilen en beproevingen:

gierigheid, avaritia

Wanneer je gierigheid zuinigheid noemt, is het al minder erg, kan het zelfs klinken als een deugd. Maar de beoefening van zuinigheid is niet meer van deze tijd. Bezit en het tentoonspreiden van je bezit staat nu in aanzien. Bij gierigheid mag je denken aan het oppotten van rijkdommen, het geld voor je laten werken. Gierigheid is wat je hebt voor jezelf willen houden. Gierigheid is: de bedelaar voor je deur niet kunnen zien, omdat je tafel hoog opgetast is met je rijkdom.

Het is niet vreemd dat vasten en het geven van aalmoezen in een adem genoemd worden. Gierigheid staat het vasten als daad van solidariteit in de weg.

4. Tegen de keer

4.1. Vasten als oefening in nieuwe levensstijl

Wanneer je een dag niet eet, proef je de boterham 's avonds intenser. Wanneer je afziet van genotsmiddelen, van koffie, thee, alcohol, sigaretten, smaken de eenvoudig klaargemaakte groenten rijk. Als je afziet van het vele, ga je meer en meer genieten van het eenvoudige. Daarmee krijg je ook oog voor de verspilling in onze maatschappij. Je ziet meer en meer hoeveel eten er wordt weggegooid, hoeveel energie er wordt besteed aan verpakking. Naarmate je een soberder levensstijl hebt, zijn de planten, de dieren of de dingen geen vervangbare producten, maar onderdeel van die ene schepping. In een dergelijk vasten ontstaat een duurzaam verbond van de mensen met de dingen, de planten en de dieren. Naarmate je elkaar meer waardeert, heb je minder nodig en ben je meer genegen te delen.

4.2. Consumenten/consuminderen

Onze levensstijl op het noordelijk halfrond en met name in het rijke westen wordt bepaald door consumenten. Na de rampzalige aanslagen op de Twin Towers in New York en het Pentagon in Washington was de belangrijkste boodschap van de president van de Verenigde Staten, dat we toch vooral geld moesten blijven uitgeven om zo de economie te ondersteunen.

Een ander kenmerk van onze levensstijl en het gevolg van het vele consumeren is dat we een ongelooflijk groot deel van de bodemschatten van de aarde en haar energie verbruiken. Ons aandeel in de lucht-, bodem- en waterverontreiniging is ook buiten alle proporties, wanneer we dat afzetten tegen de wijze van leven van mensen op het zuidelijk halfrond. Een derde kenmerk van onze wijze van leven, is de nadruk op het autonome individu, de zelfstandige enkeling. We zien onszelf als mensen die los van anderen beslissingen nemen en hun lot of toekomst in handen hebben. De ervaringen, dat we deel zijn van een groter geheel, bijvoorbeeld van het ecologische systeem aarde, zijn we ontgroeid. Ons wordt gesuggereerd door de reclame, dat we ons geluk kunnen maken; dat wil vaak zeggen:

we kunnen het kopen en zijn daarmee zelf verantwoordelijk voor ons geluk.

Een vierde kenmerk van de westerse levenswijze is de snelheid waarmee we leven.

De agenda is vaak vol afspraken, sommigen vliegen (letterlijk) of racen van vergadering naar vergadering, anderen van vakantie naar vakantie. De omloopsnelheid van modes en trends is hoog en nu we bijna alles kunnen hebben, is tijd een schaars goed geworden. Via radio en televisie, via mobieltje en internet worden we onophoudelijk gebombardeerd met informatie. Het vele verstrooit ons.

Tenslotte zien we de ontwikkeling, dat deze westerse levensstijl steeds meer opgedrongen wordt aan heel de wereld, aan alle mensen, aan alle landen. De grote bedrijven zoeken altijd



naar nieuwe markten, naar meer consumenten, naar grotere afzetgebieden.

Bovenstaande opsomming kan verlamming oproepen, daarom is het goed ook op te merken, dat op vele plaatsen mensen werken aan een nieuwe levensstijl. Je ziet dat aan mensen die actief zijn in de (anti-globaliserings)beweging tegen de dwang van de wereldwijde markt, aan mensen die zich inzetten voor een schoner milieu en aan anderen die alleen producten kopen die ze echt nodig hebben en daarbij ook rekening houden met de wijze van produceren (geen kinderarbeid, een eerlijk loon voor de arbeiders, zo min mogelijk belastend voor het milieu). Weer anderen weten zich mediterend en biddend deel van een groter geheel en gaan voorzichtig en eerbiedig om met wie en wat ze op hun weg tegenkomen en oefenen zich in concentratie en het een-voudige leven.

Onderdeel van een nieuwe levensstijl kan ook vasten zijn. Solidair worden met wie honger, aan den lijve voelen wat dat is, weigeren te consumeren wat je wordt opgedrongen en weten dat je onderdeel bent van een groter geheel.

Vasten is ook vertragen, een ding tegelijk doen. Zijn waar je bent en niet én roken én drinken én lezen én naar muziek luisteren.

Veel profeten in het Oude Testament klagden het vasten aan dat niet gepaard gaat met rechtvaardig handelen. Zij verbinden gelovige rituelen met het beoefenen van gerechtigheid en pleiten zo op hun manier voor een nieuwe levensstijl.

(zie Jesaja 58, 3-9)

4.3. Praktijk

De oudere rooms-katholieken zien het snoeptrommeltje voor zich, als zij over het vasten horen spreken. Het vastentrommeltje waarin ze de snoepjes bewaarden, die ze gedurende de vastentijd niet opaten. Op Stille Zaterdag mocht dat trommeltje dan open en at je je ongans aan alle zoetigheid. Dit vasten is verdwenen en misschien is dat goed zo. Het was een doel op zichzelf, het was uitstel van genot en het was erg individueel.

Vasten moet je niet louter op je eentje doen. Aan de ene kant is vasten een activiteit die vraagt om concentratie en juist op jezelf zijn. Aan de andere kant: als je individueel vast, kan het zijn dat je je erin vastbijt als het moeilijk wordt, dat je fanatiek wordt of juist ontmoedigd raakt en dan is het vasten doel op zich geworden en opent het je niet, maar sluit het je af. Mocht je dus alleen vasten, dan is het toch raadzaam om met enige regelmaat collega's te ontmoeten om met hen ervaringen uit te wisselen.

Het is hoe dan ook een goed idee om een dagboek bij te houden. Je kunt dan in een innerlijk gesprek zowel je lichamelijke als je psychische reacties noteren en ook proberen je spirituele ervaringen onder woorden te brengen.

Er zijn in Nederland en België vastenweken, waarvoor je je kunt opgeven. Die weken worden gehouden in een landelijke omgeving; in de buurt van het strand, in de duinen, in de bossen of op de hei. In het boek van dr. H van Waning, *Alles over vasten*, is daarover informatie te vinden.

In het huis waar je woont, kun je ook met je huisgenoten vasten. Er zijn verschillende mogelijkheden. Een steeds terugkerende vastendag in de week: kies dan voor de tijd van donderdag, te beginnen met het avondmaal en eindig vrijdagavond met een feestelijke maaltijd. Dat kan ook een goed begin van het weekend zijn.

In het gezin zijn ook verschillende mogelijkheden om gezamenlijk te vasten: je kunt kiezen voor sobere en vleesloze maaltijden in de vastentijd. Of dat twee maal per week doen. In veel kerken en gemeenten zijn de laatste tien jaar weer hongerdoeken verschenen. In de middeleeuwen hing men gedurende de vastentijd een wit doek voor het altaar. Het vaak mooi bewerkte altaar werd daarmee aan het zicht onttrokken en leidde niet meer af in deze tijd van bezinning en berouw. Later ging men het doek toch weer bewerken met bijbelse, traditionele of volkse afbeeldingen. Als je in het gezin vast, kun je ook met elkaar een hongerdoek maken, met bijbelse taferelen, beelden van het project of het land waar het geldt dat bij elkaar gevast wordt, naar toe gaat. De kinderen kunnen ook zichzelf afbeelden, eventueel in relatie met de andere figuren. Voor de vastenmaaltijden kan uit de (kinder)bijbel gelezen worden, een lied gezongen of een gebed gebeden worden. Als er wat oudere kinderen zijn, kan ook de actualiteit van de krant verwerkt worden.





4.4. Teksten ter overweging

Laat

Vertraag.

Vertraag.

Vertraag je stap.

Stap trager dan je hartslag vraagt.

Verlangzaam.

Verlangzaam.

Verlangzaam je verlangen.

En verdwijn met mate.

Neem niet je tijd

En laat de tijd je nemen –

Laat.

Leonard Nolens,

En verdwijn met mate, Hart tegen hart,

Gedichten 1975-1996

Querido, Amsterdam 1996

De nieuwe pest

Nooit is er zo geleden,
zelfs niet tijdens de pest,
als in de eeuw van heden,
sedert het westen

eenmaal begonnen is
over de schreef te gaan,
het vergift de bronnen
van het bestaan,

het heeft zich over de aarde
heen uitgestrekt,
niet als een vader
die leven wekt

en niet als Elia
over die dode zoon,
maar wreed als een ziedende
lavastroom,

brandschattend heeft het
zich uitgebreid
en het is mijn leeftijd,
het is de tijd

van mijn eeuw, mijn heden,
ik ben ziek ervan.
Nooit is er geleden
als in mijn bestaan

door de tallozen,
mens en beest.
Sinds deze boze
onheilige geest

werd uitgestort op de wereld
heerst overal het kwaad
een pest die al wat bestaat
tot de dood toe vernedert,

ik weet geen raad,
ik weet geen raad,

Europa dat ik liefheb dat ik haat.

Guillaume van der Graft,
Winter en later,
De Prom, Baarn 1984

'Het lichaam wordt door het vasten tempel van de heilige Geest.'
Athanasius (kerkvader uit de 4^e eeuw)

'Op de dag dat gij vast, zoekt gij nog uw voordeel,
en beult gij uw slaven af.
Gij kijft en kraakeelt als gij vast
en slaat er boosaardig met de vuisten op los.
Neen, bij een vasten als dit
dringt uw stem in den hoge niet door.
Is dat soms het vasten dat Ik verkies,
is dat een dag waarop de mens zich vernedert?
Zijn hoofd als een riet laten hangen
en neerliggen in zak en as:
noemt gij dat soms vasten,
en een dag die de Eeuwige behaagt?
Is dit niet het vasten zoals ik het verkies:
boosaardige boeien slaken,
de strengen van het juk losmaken,
de geknechte de vrijheid hergeven,
en alle jukken door te breken?
Is vasten niet dit:
uw brood delen met wie honger heeft;
arme zwervers opnemen in uw huis;
een naakte kleden die gij ziet
en u niet onttrekken aan de zorg voor uw broeder?
Dan breekt uw licht als de dageraad door
en groeien uw wonden spoedig dicht;
dan gaat uw geluk voor u uit,
en sluit de glorie van de Eeuwige uw stoet.
Als gij dan roept, geeft de Eeuwige u antwoord,
en smeekt gij om hulp, Hij zal zeggen: hier ben Ik!'
Jesaja 58,3-9

Het eerste hoofdstuk uit de profeet Daniël verhaalt hoe Jeruzalem veroverd wordt en een deel van de bevolking gedeporteerd naar Babel. Enkele aanzienlijke mannen verblijven aan het hof van koning Nebukadnessar. Ze besluiten louter groenten te eten en water te drinken. Is het protest, is het verdriet, is het onthouding van onrein voedsel?

Lied van Daniël

Hoe vind ik hier op vreemde grond
de ruimte voor mijn God;
hoe bind ik mij aan het verbond,
en zing zijn lof?

Of moet ik in een vreemde taal
waarin ik U niet ken
maar zwijgen van ons hartsverhaal,
van wie U bent?

Hoe kan ik eten uit de hand
door schuldloos bloed bevlekt
of drinken wat van hogerhand
wordt voorgezet?

Hoe kan ik met een vreemde naam
die mij is opgelegd,
uw mens zijn, koningen weerstaan;
doen wat U zegt?

Wij gaan niet op in het bestel
van macht en majesteit,
van misbruik, spilzucht, overspel;
dat heeft zijn tijd.

Wij vasten, oefenen in trouw
aan U, die ons bevrijdt,
die ons geschapen heeft, behoudt
in eeuwigheid.

Wij blijven vreemd in vreemd gebied,
ondanks verlokking, spot.
Een is er die ons uitkomst biedt:
mijn rechter, God.

tekst: Andries Govaart

muziek: Liedboek voor de Kerken 248

4.5. Vastenberichten

'Eigenlijk hoef je helemaal niet te geloven om te vasten. Volgens mij is vasten gewoon terug naar de basis, waarom zijn we hier. En dan kijk ik om me heen. Het gaat zo goed met de economie, we staan helemaal niet meer stil bij wat we eten, hoeveel we eten. Er gebeuren allerlei enge dingen met koeien en met schapen nu. Mijn ouders zijn allebei katholiek opgevoed en ik heb hun gevraagd wat hun vasten was vroeger: alles met de helft, 's morgens at je twee boterhammen, dat wordt nu één boterhammetje met een plakje kaas. Dat wil ik dus doen, ik wil hun vorm van vasten aannemen en verder wil ik drie dagen ontslakken.'

Valkuilen en beproevingen: gulzigheid, gula

Cassianus, een schrijver uit het begin van de vijfde eeuw, verbindt in zijn geschriften het monnikendom van het oosten en van het westen. Hij veroordeelt het overdreven vasten nadrukkelijk. Overdreven vasten roept vraatzucht op, het leidt tot hoogmoed en prestatiezucht.

In zijn bespreking van de hoofdzonden begint hij met de vraatzucht, naar zijn opvatting de eerste en oorsprong van de hoofdzonden.

De vraatzucht heeft diverse gestalten: eten voor de vastgestelde tijdstippen van de gemeenschappelijke maaltijden, het volledig verzadigen van de honger en het uitzoeken van bijzonder verfijnde en weinig vullende gerechten.

Als ik dit nu lees, dan zie ik kinderen, mannen en vrouwen tussendoortjes eten, dan zie ik de gemeenschappelijke maaltijden wegvallen, dan hoor ik iemand zeggen, dat hij zich helemaal heeft volgegeten en zie ik hoe onze voedingseconomie ons zo manipuleert, dat we de hele dag door eten, maar wel zogenaamd gezonde producten.

5. Wij zijn van de hemel en de aarde tegelijk

5.1. Vasten als gebedshouding

Vasten is een manier om waakzaam te worden, of attent (in de zin van ergens op gespist) te blijven. Misschien moeten we soms onvervuld en leeg zijn om te weten waar we naar uitzien, om te voelen waarvoor we bidden. Nuchterheid is een voorwaarde voor gebed. Nuchterheid scherpt de waarneming, maar scherpt ook het verlangen. Zo wordt vasten een oefening in het loslaten en leeg worden, om op een andere wijze vervuld te geraken. Wanneer je voor deze wijze van open en ontvankelijk worden kiest, zoeken we niet vervuld te geraken van onszelf, maar van iets/iemand die 'groter' is (of 'intenser' of...). We proberen niet iets van onszelf naar buiten te brengen, maar we proberen te ontvangen. Vasten kan ook samengaan met een oefening in gebed. Wanneer je bidt, richt je je tot God, tot de Eeuwige of de Schepper. Daarmee betrek je jezelf en anderen en soms ook heel de schepping en alle dingen op God, en betrek je God bij ons en alle dingen. Niet omdat God iets voor ons zou moeten doen, maar zodat God iets met ons of aan ons kan doen.

5.2. Vasten in de bijbel

Bij het begin van de vasten of de veertigdagentijd worden in de katholieke traditie twee kernteksten gelezen om ons op het juiste spoor te zetten. De eerste is van een profeet: 'Scheur uw hart, niet uw kleren', (uit Joël 2,12-18). De tweede tekst is een woord van Jezus uit het evangelie: 'Wanneer je vast, zet dan geen somber gezicht zoals de schijnheiligen' (uit Matteüs 6,16-18).

Blijkbaar beschouwt Jezus vasten als vanzelfsprekend. Hij geeft aan hoe je je gedragen moet

als je vast. Voor hem hangt bovendien vasten direct samen met bidden tot de Vader en liefde voor de medemensen. Matteüs, die zijn evangelie vooral schreef voor de joden die tot het christendom toegetreden waren, noemt de drie elementen die voor zowel joden als christenen bij elkaar horen: vasten, het geven van aalmoezen en bidden.

Jezus keert zich verschillende malen tegen de uiterlijkheid en het automatisme van het vasten. Wanneer het vasten inderdaad lichaam en geest zuivert om attent te kunnen zijn, en je oog helderder wordt om uit te kunnen zien naar wie je verwacht, dan is het logisch dat de leerlingen niet vasten als Jezus onder hen is: 'Kunnen de bruiloftsgasten soms vasten zolang de bruidegom bij hen is?' (Matteüs 9,15). Zolang ze de bruidegom bij zich hebben, kunnen ze niet vasten.



Ook wordt duidelijk, dat Jezus zelf geen genotsvijandige asceet is, althans hij eet en drinkt en van hem wordt gezegd: 'Kijk die veelvraat, die slemper, die vriend van tollenaars en zondaars.' (Lucas 7,34)

In het boek van de Handelingen van de Apostelen, waarin Lucas schrijft over het ontstaan van de kerk, lezen we hoe Paulus en Barnabas met vasten en bidden worden uitgezonden (13,12), hoe de oudsten (de presbyters, ons woord priester komt daarvandaan) met gebed en vasten in hun ambt worden bevestigd (14,23) en hoe Cornelius eerst vast, voordat hij naar Petrus wordt verwezen (10,30).

Vasten en bidden gaan dus steeds samen en ze gaan vooraf aan belangrijke stappen.

5.3. Praktijk

Gebedoefening bij Matteüs 6,1-18

De drie belangrijkste godsdienstige verplichtingen in het jodendom zijn: aalmoezen geven, bidden en vasten. Jezus legt de nadruk op de zuivere houding die voor deze verplichtingen noodzakelijk is: dat je het niet doet om bij de mensen geëerd te zijn, maar dat je het doet om God te dienen. Doe ze daarom zo onopvallend mogelijk. Daarbij leert hij zijn discipelen wat ze bidden kunnen: het onzevader.

Lees deze verzen uit het evangelie, zo mogelijk hardop; kijk dan naar je eigen hart.

Overweeg wat jouw intenties zijn bij het volbrengen van bepaalde normen en waarden.

Probeer vervolgens het onzevader zo geconcentreerd mogelijk te bidden. Word dan stil en aandachtig, gun je enige tijd en geef je in de verborgenheid van je hart over aan de Vader, die in het verborgene ziet.

naar: Kick Bras, *Lichtspoor, een jaargang meditatie*, Kampen, 1996

Suggestie: Niet winkelen

'Ik ging vaak zomaar winkelen, op mijn vrije woensdagmiddag. Dan slenterde ik door de straten, ging winkels binnen, kocht hier en daar iets. En ik had achteraf nooit een prettig gevoel. Nu had ik ruimte voor andere dingen op de middag. Ik ging de planten zorgvuldig water geven of eens iemand bezoeken die ik uit het oog verloren was. Meer aandacht voor wat leeft, in plaats van voor de dode dingen, besef ik nu. Natuurlijk moest ik wel inkopen doen, maar ik kocht alleen de allernoodzakelijkste producten. Heel bewust liep ik door de supermarkt.'

uit: *Optocht* 1994/2

5.4. Teksten ter overweging

'Het verzadigde lichaam, zo schijnt men gedacht te hebben, is vleugellam. En soms zei men het uitdrukkelijk: 'Laten wij aan onze gebeden door aalmoezen en vasten de vleugels der vroomheid geven' (Augustinus, sermo 206). Het vasten op zich is waardeloos, een neutrale techniek, die haar waarde of onwaarde ontvangt van de gezindheid. Mét de liefde en het gebed maakt het krachtig en lichtvoetig - 'mentem elevas, virtutem largiris', zei de Latijnse vastenprefatie. Zonder die beide is het rechtstreeks dienstbaar aan subtiele en verborgen zonden, die trouwens door Jesus al werden ontmaskerd (Mt. 6,16; Lk. 18,12).'

uit: Han Fortmann, *Hoogtijd*, Ambo, Bilthoven 1970

Ook hiervoor

Ook hiervoor zijn we op aarde
wat zon in 't gezicht
in het hart wat laat berouw
een scheurtje links
in de longtop
veel rust bij nacht
wat dromen minder
en dan nog de ontgoocheling
onwaardig als tevoren te ontwaken

Herman van den Bergh,
Verzamelde gedichten,
Querido, Amsterdam 1979

Prefatie voor de oogst en het vasten

'We hebben de vruchten der aarde geoogst:
Gij vraagt, dat wij U dankzeggen door de soberheid van het vasten.
Deze heilzame oefening zal ons doen begrijpen,
dat de goederen ons niet zijn gegeven voor het genoeg van het vlees,
maar uit nooddrift voor onze zwakheid:
en daarenboven zal onze onthouding dienstig zijn om de armen te voeden.
Deze weldoende tucht
zal de verwaandheid van ons vergankelijk leven beheersen;
en door onze aalmoes bootsen wij uw liefde na.
Door zo de goederen der aarde te benutten,
zullen wij opgaan naar de rijkdommen der eeuwigheid,
door Christus, onze Heer.'

uit: *Sacramentarium Leonianum*, verbonden met Leo de Grote (5^e eeuw)

In het vroegchristelijke monnikendom ziet men sterke verbondenheid tussen lichaam en geest. Athanasius, een kerkvader uit de 4^e eeuw, schrijft: 'Kijk eens wat het vasten teweeg brengt. Het geneest ziekten, overtollige lichaamssappen drogen op, het verjaagt de kwade geesten, slechte gedachten verdwijnen, het geeft helderheid van geest, reinigt het hart, heiligt het lichaam en brengt tot slot de mens voor Gods troon. Het vasten is een grote kracht en heeft groot succes.'

Efrem, de Syrische dichter en theoloog uit de 4^e eeuw, waarschuwt ons voor de duivel die het vasten en bidden bederft.

Vertrouw niet, eenvoudigen,
die Sluwe die de vastenden rooft.
Want wanneer hij ziet
dat iemand geen brood tot zich neemt,
verzadigt hij hem met woede.
Wanneer hij ziet dat iemand staat te bidden,
reikt hij zijn geest
telkens iets anders aan
en ontsteelt hij aan zijn hart
het gebed van zijn mond.
Heer, geef
ons ogen om te zien
hoe hij door bedrog
de waarheid rooft.

Efrem de Syriër, *Hymne over het vasten I*, 10

'Vasten maakt het lichaam bescheiden en waken reinigt de geest.'

abba Longinus (woestijnvader 3^e eeuw)

'Iedere dag vasten wij met uitzondering van de zondagen en kerstdag want dan mogen wij tweemaal daags eten. En ook op donderdagen in de gewone tijden mogen wij naar believen tweemaal daags eten, zodat ieder die dan niet wil vasten er niet toe verplicht is. Maar wij die gezond zijn, vasten iedere dag behalve op zondagen en op kerstdag. Maar heel de paasweek - zoals de zalige Franciscus schrijft - en op de feesten van de heilige Maria en van de heilige apostelen zijn wij niet verplicht te vasten tenzij deze feestdagen op een vrijdag vallen. En, zoals ik al gezegd heb, eten wij die gezond en sterk zijn altijd de spijzen van de veertigdagentijd.'

'Aangezien we geen lichaam van brons hebben en de kracht van graniet voor ons niet is weggelegd - wij zijn immers broos en geneigd tot lichamelijke zwakte - bid ik je en smeed je in naam van de Heer, o allerliefste, om met wijs inzicht de bijna overdreven en onmogelijke onthouding te verzachten waarmee je naar ik weet, begonnen bent, opdat je offer altijd gekruid zal zijn met het zout der zorgvuldigheid.'

Clara (†1253) aan Agnes van Praag

5.5. Vastenberichten

'Je merkt dat je humeurig wordt. De laatste paar weken haalde ik een paar keer snel uit, dat je snel effe gauw boos, dat je chagrijnig wordt. Zonder aanleiding eigenlijk. Afgelopen zaterdag had ik ook wel erg zin in een biertje.'

Valkuilen en beproevingen: woede, ira
Woede, gramschap of toorn, verschillende woorden voor het verlies van remmingen of reserve die kan leiden tot boosaardigheid, vernieling, agressie et cetera. Deze agressie kan overigens ook vermomd gaan in kilte, afstandelijkheid of een verbale doodsteek. Terwijl over het algemeen woede gewekt wordt door uiterlijke omstandigheden, raakt zo'n externe aanleiding aan een reservoir ongecontroleerde gevoelens in ons.

De meeste mensen zullen wel de situatie herkennen dat je op het eind van een vermoeiende dag eerder in woede ontsteekt, dan wanneer je fris en uitgerust bent. Wanneer je vast, worden je fysieke en psychische reserves aangesproken. De kans op een snel opkomende woede, en de schaamte erna, is niet denkbeeldig.



6. De woestijn in

6.1. Vasten als oefening in vereenzelviging met Jezus Christus
Wanneer je op iemand wilt lijken, dan kleeft je je op dezelfde wijze, of neem je eenzelfde levensstijl aan. Dat kan oppervlakkig zijn, buitenkant blijven, zoals je misschien een filmster of een popidool hebt geïmiteerd. Maar je kunt ook aan den lijve gaan ervaren wat die ander bewoog in zijn/haar leven, je kunt in het vasten en de onthouding helemaal leerling worden van de meester. Sterker nog je vol-ledig met de meester vereenzelvigen.

6.2. Het vasten van Jezus

In verschillende evangelies lezen we dat Jezus, nadat hij gedoopt is, de woestijn ingaat; letterlijk staat er: de woestijn wordt ingedreven. Hij is niet de eerste die dat doet, hij zal ook niet de laatste zijn. Mensen die op een kruispunt van hun leven staan, mensen die een belangrijke taak op zich willen nemen, of mensen die zich geroepen weten en hun roeping willen uitzuiveren, trekken zich voor langere tijd terug.

Mozes vast veertig dagen (zijn gezicht wordt letterlijk lichtend; zie Exodus 34,27-35), voor hij de wetstafelen ontvangt. Elia vast veertig dagen, voordat hij God ontmoet (I Koningen 19) en Jezus vast veertig dagen, voordat hij zijn openbare leven op zich neemt.

(Overigens vast ook Mohammed veertig dagen, voordat hij de koran ontvangt.) Zo bekleedt Jezus zich in zijn veertigdaagse vasten met Mozes en Elia. In de tekst over de gedaanteverandering van Jezus (Matteüs 17,1-13) zien we hem dan ook verkeren met Mozes en Elia.

Wanneer we de schrifttekst van Matteüs (4,1-11) nauwkeuriger bekijken, kunnen we heel wat opsteken over vasten en verleiding/beproeving.

Zoals gezegd: de heilige Geest voert hem de woestijn in. De heilige Geest is kracht van God die heelt, die heil brengt. De duivel is degene die de mens in verwarring probeert te brengen, uit het evenwicht; duivel betekent 'splijter'. Het toneel is de woestijn, waar zoveel belangrijke gebeurtenissen plaatsvinden en waar ook het volk Israël zijn identiteit heeft gevonden.

Nadat Jezus veertig dagen en veertig nachten gevestigd heeft, beproeft de verleider Jezus op drie manieren: je bent toch Gods zoon, dan verander je toch stenen in brood? Daarmee zou Jezus nog voor hij zijn weg was gegaan, zijn krachten ten eigen bate hebben gebruikt. Hij

antwoordt, dat het woord van God hem voedt.

De tweede verleiding is willens en wetens te spelen met je leven om zo God uit te dagen. Jezus gaat niet in op de vraag zich van de tempelpoort af te werpen en antwoordt met een schriftcitaat: 'U zult de Heer uw God niet op de proef stellen.' De derde beproeving is de verleiding van macht en aanzien. Daarmee zou Jezus zelf in het centrum staan. Deze bekoering weerstaat hij door te wijzen op zijn opdracht en zending: 'De Heer uw God zult gij aanbidden en hem alleen dienen.'

De duivel laat hem met rust, de vasten is heilzaam geweest en Jezus deelt in het leven van de engelen. (zie verderop)

6.3. Praktijk

Wat is mijn woestijn? Meditatieoefening bij I Koningen 19,1-15

De laatste trouwe profeet Elia heeft getuigd van de Enige. De broodprofeten van koningin Izebel zijn gedood. Koning Achab meldt dat aan zijn vrouw.

Lees het verhaal aandachtig.

Lees het vervolgens in de ik-vorm, dat wil zeggen: overal waar het gaat over Elia, lees je 'ik', 'mij' of 'mijn'.

Neem de tijd voor de volgende vragen en maak eventueel onderscheid bij de beantwoording tussen de praktijk van je leven tot nu toe en je verlangen:

- Wat is je heilig? Hoe getuig je daarvan?
- Welke tegenkrachten roep je op?
- In welke omstandigheden vlucht je?
- Wanneer voel je je godverlaten?
- Je ligt uitgeteld neer, wat heb je nodig om verder te gaan?
- Wat is het doel van je reis?

6.4. Teksten ter overweging

Toen

Toen ik een kleine jongen was,
wou ik wel heilig worden:
als een profeet in zak en as
of in een strenge orde.

In alle stilte, in een woestijn,
na lang, geduldig waken
zou Jezus dan te horen zijn,
misschien zelfs aan te raken.

Vaak zou hij weg zijn, God weet waar,
een boze wereld verder.
Maar eindelijk na veertig jaar,
werd hij mijn Goede Herder.

Soms voelde ik zijn armen al
die mij dan dragen zouden.
Wat zou het mooi zijn in het dal,
wat zou hij van mij houden.

Dit schrijf ik achter een glas bier,
Eindhoven, Du Cocagne.
Jezus, wat ben je ver van hier,
en ik hoor nooit mee van je.

Michel van der Plas,
De oevers bekennen kleur,
Anthos Lannoo 1994

Het tarwegraan

Januari 1945

Nog voeren wij ons hongerig verlangen
het schimmelig en overjarig brood
van een te lang bewaarde hoop. Nog hangen
wij in het web van duisternis en hoop.

Met hoeveel doodsverachting, hoeveel wrange
zelfspot verwachten wij niet de laatste stoot -
niet wetend hem in 't duister op te vangen.
Nog wenkt geen ochtendster, geen morgenrood.

Hard en verbeter, zonder lach of traan,
gaan wij ten onder in de barre strijd:
wij zijn de korrels van het tarwegraan,

dat neervalt in de voren van de tijd.
- Nochtans ziet God ons uit de hemel aan,
en Christus weent om onze eenzaamheid.

Hanny Michaelis, *Verzamelde gedichten*
G.A. van Oorschot, Amsterdam 1996

'Het evangelie heeft niets tegen lekker eten. Jesus was - anders dan de Doper - geen asceet (Mt. 11,19). Hij zag achter het vasten der officiële vromen de show, de hypocrisie en de harde verstarring. En ofschoon de traditie hem zelf veertig dagen liet vasten, ontsloeg hij zijn leerlingen van de fari-zeese gestrengheden met een geheimzinnig woord, dat het hele probleem van de vasten relativeert: "Kunnen de bruiloftsgasten wel vasten zolang de bruidegom bij hen is? Er zullen echter dagen komen dat de bruidegom van hen is weggenomen en dan zullen zij vasten" (Mt.9,15).'

uit: Han Fortmann, *Hoogtijd*, Ambo Balthoven 1970

Athanasius (een kerkvader uit de 4^e eeuw) zegt: 'Vasten is zozeer het leven van de engelen, dat degenen die het beoefenen in het rijk van de engelen geraken.'

God, onze vader,
behoed ons voor de ultieme bekoring
van onze tijd:
die van de wanhoop.
Want het laatste
wat men Gods kinderen ontnemen kan
- na het geloof en na de liefde -
is juist de tere plant van de hoop:
het laatste wat wij mensen nodig hebben
om te overleven in barre tijden.
Heer, laat niet toe dat wij wegzinken in die verzoeking,
dat wij en alle mensen
geen hoop meer zouden hebben.
Want dit is eerst de dood, voorgoed:
het doven van de hoop.
Behoed ons voor zulk sterven.
Amen.

Godfried Danneels
uit: *Groot Gebedenboek*

Tertullianus zegt van Mozes, dat hij met bovenmenselijke kracht veertig dagen en evenzoveel nachten bleef vasten. Zo verkreeg hij de kracht van het geestelijke geloof, waardoor hij met zijn ogen de heerlijkheid van God zag, met zijn oren de stem van God hoorde en in zijn hart de wet van God overwoog.

'Een keer hield ze het vijfendertig dagen vol zonder enige vorm van voedsel, terwijl ze haar tijd doorbracht in een rustige en gelukzalige stilte. Ze had vele dagen niets anders gezegd dan: "Geef mij het lichaam van onze Heer Jezus Christus". Zodra haar verzoek was ingewilligd, keerde ze terug naar haar onhoorbaar gesprek met haar Verlosser.'

Maria van Oignies, een vrome begijn (†1213)

6.5. Vastenberichten

'Loslaten moet je, je omkeren naar Pasen. Doordat ik veel meer tijd overhoud, doordat ik scherper ben - ik drink geen biertje meer na afloop, ik ben veel frisser -, merk ik dat ik van de ene vergadering naar de andere draaf. Ik zit heel sterk in het verenigingsleven. Ik denk gewoon, dat ik niet gemist kan worden. Ik ben zo'n slaaf geworden, ik doe nog meer dan anders. Daar wil ik me nu van vrijmaken.'

'Wat jij doet als vrijwilligster bij het Leger (des Heils: eten opscheppen en afwassen) doet me denken aan Petrus en Jezus. Petrus wil niet dat Jezus zijn voeten wast. Maar anders heb je geen deel aan mij, zegt Jezus. Jij bent de voeten aan het wassen. Je raakt de kern van het christelijk verhaal.'

Valkuilen en bekoringen: traagheid, acedia

Wanneer men vast, men zich langere of kortere tijd het goede der aarde ontzegt, is het mogelijk dat men gegrepen wordt door de traagheid, de acedia. Andere woorden die er aan gegeven worden, zijn: wanhoop, apathie, lusteloosheid, droefheid.

Onthouding kan er toe leiden, dat het er allemaal niet meer zo toe doet. Je weet niet meer waarvoor je leeft, je laat alles op je af komen en geniet nergens meer echt van. Soms gaat deze lusteloosheid vermomd als verdraagzaamheid of melancholie.

Evagrius Ponticus (†399) wijst erop, dat de droefgeestigheid kan ontstaan door een overdreven gehechtheid aan de wereld, juist dan word je teleurgesteld. De woestijnvaders noemen deze bekoring de middagdemon: het is het heetst van de dag, de zon lijkt niet meer te bewegen, de tijd staat stil en niets trekt je meer, waarom zou je je plicht doen?

7. Lichte vleugels om Hem tegemoet mee te vliegen

7.1. Om de Heilige te ontvangen

Vasten, waken en bidden zijn ook manieren om je voor te bereiden op de ontmoeting met de Heilige. Het gaat om ontgiften en ontgeven. Al het overbodige, alles wat je meetorst, al het afval laat je achter, alle prestatie, alles wat nog gedaan moet worden, alles waarop je gefixeerd bent, verdwijnt. Zo word je lichter, zo word je transparanter voor de Eeuwige die staat aan het begin en die wacht op het einde, die ons leven omvat. Waken, wakker blijven, is een wijze van bestaan waarin je leeft in het besef dat het leven (nog) niet volmaakt is, maar waken is ook een vorm van jezelf uitputten. Door de vermoeidheid breekt ook je weerstand af, door de uitputting word je ontvankelijk voor visioenen, extases, droombeelden.

Bidden is je richten op de Ander, niet mijn wil, maar uw wil geschiede. Bidden kan ook een correctie betekenen op vasten als prestatie van jezelf en op het waken als ópwekken van visioenen. Bidden is je oefenen in ontvankelijkheid.

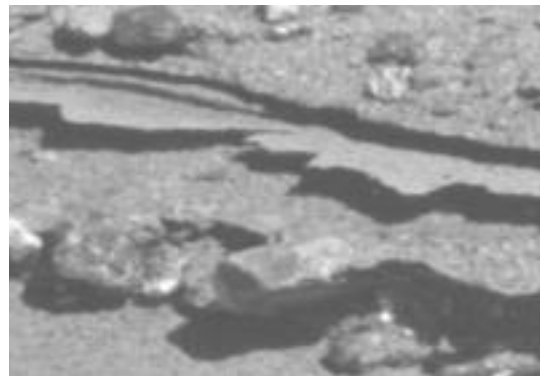
7.2. Vasten in de christelijke traditie

We lezen in het evangelie van Lucas, dat de farizeeën tweemaal per week een vastendag hebben, de maandag en de donderdag. De vroege kerk neemt die vastenpraktijk van het jodendom over, maar onderscheidt zich door de vastendagen te plaatsen op de woensdag en de vrijdag. De vrijdag als herinnering aan het lijden en de dood van Jezus, de woensdag als herinnering aan het verraad door Judas. In sommige streken wordt ook de maandag een vastendag, in andere streken wordt de zaterdag als voorbereiding op de zondag een vastendag.

Aanvankelijk vasten christenen de drie dagen voor Pasen, later wordt dat uitgebreid naar de hele Goede Week en op het einde van de derde eeuw beschouwt men de veertig dagen voor Pasen als een doorlopende tijd om te vasten. De dagen voor Pasen onthoudt men zich helemaal van voedsel.

Op de woensdag en vrijdag eet men niet tot 15.00 uur of zoals later Benedictus in zijn regel aanraadt tot aan de avond. (hoofdstuk 4,1; op welke uren de broeders moeten eten.)

In de vierde eeuw komen we ook al de quatertemperdagen tegen. Elk van de vier seizoenen wordt begonnen met enkele boetedagen/vastendagen: woensdag, vrijdag en zaterdag in de pinksterweek; in de derde volle week van september (na het feest van de kruisverheffing); in de week na de derde zondag van de advent; en in de week na de eerste zondag van de vasten.



In de loop van de derde en vierde eeuw komt in het christendom een levenswijze tot ontwikkeling die bepalend wordt voor het gezicht van de kerk: het monnikendom. Sinds het christendom staatsgodsdienst is geworden - en je niet meer met de marteldood getuigenis kunt afleggen van het heil in Jezus Christus - zoeken sommige gelovigen (mannen en vrouwen, abba's en amma's, doorgaans woestijnvaders genoemd) nieuwe manieren om de blijde boodschap te verkondigen. Er zijn er die in navolging van Jezus, de woestijn in trekken en daar in eenzaamheid, in armoede, in gebed en in seksuele onthouding zich geheel aan God wijden. Er zijn vele verhalen van beproevingen in de woestijn. Voor deze anachoreten (anachorein = zich terugtrekken) of eremieten (eremos = woestijn, verlatenheid) bestaat er nog geen levensregel. Excessen komen voor: sommigen leven naakt als dieren en voeden zich met gras, anderen zitten hun leven lang op een zuil of leven reeds in hun graf.

Wanneer later asceten (askesis = oefening, training) bij elkaar gaan wonen, ontstaan er leefgemeenschappen, de kloosters. Benedictus is niet de eerste die een regel voor de kloosters heeft geschreven, maar zijn regel (uit 530) heeft wel tot op de dag van vandaag grote invloed. Kenmerkend is de milde toon en de wijsheid die er uit spreekt. De kans op een sterke tegenstelling tussen lichaam en geest, ten koste van het lichaam is er altijd in het christendom geweest. In het jodendom blijven lichaam en geest met elkaar verbonden en ook Benedictus vervalt niet in de valse tegenstelling tussen lichaam en geest. Voor Tertullianus (†240) en vooral Augustinus (†430) zijn het lichaam en de menselijke natuur zondig en is de

geest de enige mogelijkheid om tot godskennis te komen.

In deze vorm van geloven, wordt vasten snel een vorm van verwaarlozing van het lijfelijke, van lichaamsverachting. Omdat vrouwen door hen met natuur en lichaam worden geassocieerd en mannen met de geest, ontwikkelt zich ook een vrouwvijandige wijze van geloven.

Het vasten krijgt een reguliere plaats in het kloosterleven en ook de andere gelovigen ontvangen 'het zachte juk van het vasten'. De reformatoren uit de 16^e eeuw lopen te hoop tegen de vaak louter uiterlijke vormen van vroomheid en inkeer. Er zijn er die demonstratief varkensworst eten tijdens de vastentijd en later schaffen zij het verplichte vasten feitelijk af als een al te menselijke poging God te beïnvloeden en de genade te kopen.

Naast de vastendagen die bepaald worden door de kalender, is er ook het vasten dat bepaald wordt door (het ontvangen van) de sacramenten. Voor het ontvangen van de doop en het vormsel, voor de verzoening in of na de biecht, vasten de gelovigen. Ook tussen de eucharistie en het vasten is een nauw verband. Voor de eucharistie ziet de gelovige af van eten en drinken. In de eucharistie vierden de gelovigen juist een maaltijd. En waar de gelovige dus van afziet (eten en drinken) wordt in de eucharistie een zeer innige Godsontmoeting, wanneer brood en wijn worden ontvangen als lichaam en bloed van Christus.

In de twintigste eeuw is in de rooms-katholieke kerk het vasten tot twee verplichte vastendagen teruggebracht: Goede Vrijdag en Aswoensdag. Wanneer er in de zeventiger jaren van de vorige eeuw over vasten werd gesproken, dan werd met name gesuggereerd, dat men geld moest geven voor de Vastenactie en zo het goede doel kon ondersteunen. Zo werden toen het doen van gerechtigheid en het lichamelijke vasten van elkaar losgemaakt. De laatste jaren is de interesse voor het vasten als geestelijke en lichamelijke reiniging, als uitdrukking van verbondenheid met God aan het terugkomen.

7.3. Praktijk

Wanneer je je wilt openstellen voor de Heilige

vraagt dat onthechting:

je losmaken van wat je vasthoudt,

van je verlangens en driften,

van dromen en impulsen.

Soms blijkt dan,

dat je de Levende niet hoeft te zoeken.

de Heilige omgeeft:

zoals water de vis.

De oefening heeft vijf stappen:

- Word je bewust van je lichaam, voel je adem, je hart, het kloppen van je bloed.

Verlaat na een tijdje deze gewaarwordingen
voor de volgende stap.

- Word je bewust van je gevoelens,

wat zijn de gevoelens die je leven nu bepalen,

wat zijn de positieve en negatieve emoties,

liefde, haat, kwaadheid, rust, lusteloosheid?

Kijk er objectief naar en laat ze voor wat ze zijn.

- Word je bewust van je verlangens.

Registreer op dezelfde onpartijdige wijze wat je bezielt.

Wat zijn de verlangens die je drijven,

bekijk ze een voor een en zet de volgende stap.

- Word je bewust van gedachten.

Bekijk iedere gedachte die bij je opkomt zorgvuldig

en laat die dan pas los.

Voel de stroom van bewustzijn waarin je staat:

je herinneringen, meningen, zin en onzin, argumenten

Doe dit enkele minuten en laat ze los.

- Je wordt nu stil en leest (hardop) het gedicht van Ida Gerhardt

Ontkomen

Diep in de stilte binnengedaald -

zoals een vis

zoals een vis

binnen het water ademhaalt,

water dat adem en aanvang is.

Diep in de stilte - en vrij geraakt,

zoals een vis

zoals een vis

zwaarteloos vaart met vinnen en staart,

voelend wat water en koelte is.

Diep in de stilte eenkennig gewend

- zoals de vis

zoals de vis

enkel kent zijn element -

kennend de Ene die was en is.

Ida Gerhardt, *Verzamelde Gedichten*,
Athenaeum - Polak & Van Gennep,
Amsterdam 1985

7.4. Teksten ter overweging

Over de maat van het voedsel

'Wij zijn van mening, dat twee gekookte gerechten aan tafel altijd voldoende zijn voor de dagelijkse maaltijd, of die nu op het zesde of op het negende uur plaats heeft. Dit met het oog op ieders zwakheden, zodat iemand die misschien van het ene niet kan eten, zijn maaltijd kan doen met het andere. In geval er bijzonder zwaar werk is geweest, wordt het aan het oordeel en de bevoegdheid van de abt overgelaten om, zo nodig, iets meer te geven, als maar voor alles onmatigheid vermeden wordt, zodat nooit een monnik onpasselijk wordt, want niets is zo strijdig met wat van ieder christen verwacht wordt als onmatigheid, zoals onze Heer het zegt: "Ziet toe, dat uw geest niet afgestompt wordt door onmatigheid.'"

uit: *Regel van Benedictus*, hoofdstuk 39

'De traditie van christenen en niet-christenen schijnt te zeggen: vasten is onmisbaar voor de ontmoeting met de Onzienlijke. Natuurlijk kende de oude kerk evenals de andere religies strenge asceten, afbeulers van het arme lichaam, én gematigden. Maar het ging nooit alleen maar om een wijs evenwicht, het ging om de honger, weliswaar niet als doel, maar als middel. Want door de honger zo meenden zij allen, verandert onze waarneming en komen nieuwe mogelijkheden vrij. Het hongergevoel gaat trouwens voorbij en spoedig blijkt wel met hoe weinig voedsel een mens toe kan...'

uit: Han Fortmann, *Hoogtijd*, Ambo, Bilthoven 1970

Over het houden van de veertigdaagse vasten

'Eigenlijk moet het leven van de monnik altijd zijn zoals in de veertigdaagse vasten; maar omdat slechts weinigen zoveel deugd bezitten, raden wij de monnik aan om in die dagen van de veertigdaagse vasten zijn leven in alle zuiverheid te bewaren en tevens alle nalatigheden van de andere tijden in deze heilige dagen uit te wissen.

Dit zal dan op de juiste manier gebeuren, als wij paal en perk stellen aan al onze ondeugden en als wij ons toeleggen op het gebed onder tranen, op lezing, rouwmoedigheid van hart en vasten.

Laat ons daarom gedurende deze dagen iets toevoegen aan de gewone dagtaak die wij al verschuldigd zijn: bijzondere gebeden en onthouding in eten en drinken. Op die manier kan ieder uit eigen beweging en met de vreugde van de Heilige Geest aan God iets aanbieden dat boven de maat van zijn verplichting uit gaat, door namelijk zijn lichaam wat voedsel te onzeggen, wat drinken, wat slaap, wat praten, wat schertsen; en laat hij dan met de vreugde van het verlangen, dat uit de Geest is, uitzien naar het heilige paasfeest.

Wat ieder wil aanbieden, moet hij wel aan zijn abt voorleggen en het doen met diens toestemming, want wat men doet zonder verlof van zijn geestelijke vader zal als aanmatiging en ijdele eer worden aangerekend en niet als verdienste.

Alles moet dan ook gebeuren met de toestemming van de abt.'

uit: *Regel van Benedictus*, hoofdstuk 49

Dit is het verheffende vasten

dat vanuit de Eerstgeborene zijn licht liet opkomen
om (zo) de kleinen te verheffen. Voor iemand met inzicht
is het vasten een bron van vreugde,
omdat hij ziet hoezeer hij (er door) wordt verheven.

Het vasten reinigt op verborgen wijze de ziel,
opdat ze God kan aanschouwen
en door hem te zien, wordt verheven.

Want die last die van de aarde afkomstig is,
doet haar naar de aarde buigen.

Gezegend Hij

die ons het vasten gaf:
lichte vleugels om Hem mee tegemoet te vliegen

Efrem de Syriër, *Hymne over het vasten* I,2

7.5. Vastenberichten

'Nu voor de vasten wil ik eigenlijk... Ik zou minder kunnen eten, ik zou wel meer kunnen sporten, bidden of lezen uit de bijbel, dat doe ik haast niet, dat zou ik allemaal kunnen doen, dat wil ik ook wel doen, maar het belangrijkste is eigenlijk dat ik aan God wil vragen, wat Hij nu van mij wil in deze dagen. Dat hij wel dingen op mijn weg zet, dat ik Hem leer kennen, maar ook de mensen om me heen.'

'Je bent je aan het klaarmaken om tot bloei te komen, om echt naar het paasfeest te gaan.'

Valkuilen en bekoringen: hoogmoed, superbia

De hoogmoedige beschouwt zichzelf als de maat van alles, als God. De hoogmoed kan al het goede dat we doen, al het opbouwende dat we tot stand brengen, verpesten, dat wil zeggen: corrumperen. Je schrijft het toe aan je eigen succes of inspanning, je gaat er prat op. Het beste wat je presteert, wordt aangetast door hoogmoed of overmoed. Een van de eerste verhalen uit de bijbel gaat al over de menselijke hoogmoed. Door te eten van de vrucht van de kennis van goed en kwaad zou de mens godgelijk worden. We hebben de kennis gekregen en zijn uit het paradijs gevallen. (Genesis 3)

De hoogmoed kan degene die vast het idee geven dat hij het geheel op eigen (wils)kracht kan. De hoogmoed kan er toe leiden dat de vastende meent al te leven in Gods licht, want verlichting en verblinding liggen dicht bij elkaar.

'Mensen kunnen wellustigen genezen. Engelen kunnen boosaardigen genezen. Alleen God kan de hoogmoedigen genezen.'

Johannes Climacus (Catharinaklooster Sinaï 6^e/7^e eeuw