

<http://www.knack.be/nieuws/belgie/vasten-in-deze-tijd-middeleeuws-of-progressief-nutteloze-zelfkwelling-of-bevrijdend-voor-de-geest/article-opinion-132145.html>

Vasten in deze tijd: middeleeuws of progressief, nutteloze zelfkwelling of bevrijdend voor de geest?



05/03/2014 om 11:05 - Bijgewerkt om 11:05

Iedereen kent het begrip wel, maar echt vasten doet nog nauwelijks iemand. Voor sommigen is het middeleeuws en achterhaald, anderen denken dat het vandaag extra noodzakelijk is in een wereld vol overconsumptie.

De veertigdagentijd begint dezer dagen, en sinds eeuwen is dit de katholieke vastenperiode. Iedereen kent dit begrip wel, maar echt vasten doet nog nauwelijks iemand. Voor sommigen is het middeleeuws en achterhaald, anderen denken dat het vandaag extra noodzakelijk is in een wereld vol overconsumptie.

Het kan een goede gelegenheid zijn om na te denken over het vasten zelf: heeft dit (nog) zin, wat is het doel, en: hoe kan je het (zinvol) beoefenen? Zoals vaak kunnen tradities hun inhoud verliezen en een hol ritueel worden. Maar moeten we ze dan helemaal afschaffen of juist nieuw leven inblazen? Vasten zelf is merkwaardig genoeg van alle tijden en van alle grote godsdiensten: jodendom, christendom, islam, hindoeïsme, boeddhisme... Zou er dan toch niet een bepaalde kracht in zitten, zou het misschien een geestelijk geheim kunnen bevatten dat wij in onze genotsmaatschappij nog nauwelijks kennen?

Geef toe, vasten staat haaks op onze hedonistische cultuur. Kijk maar naar de kookhype tegenwoordig: de best verkochte boeken zijn kookboeken, tot wanhoop van alle Vlaamse schrijvers, en de populariteit van kookprogramma's op tv liegt er ook niet om. En, als we eerlijk zijn met onszelf: eten we niet allemaal graag én smakelijk? Ik ken niemand die niet graag eet. 'Waarom heeft God anders alle eten zo lekker en smaakvol geschapen?', vroeg ooit iemand. Vasten is voor niemand een 'leuke hobby': het snijdt altijd in je vlees, kost zelfoverwinning. Je doet het nooit 'voor je plezier'.

Sommigen zien misschien nog wel enige zin in vasten als het zou gaan om gezond(er) leven. Maar vasten heeft in wezen niets te maken met diëten: mensen die minder eten of beperkt eten om gezondheidsredenen, doen dat voor hun lichaam, maar vasten heeft een geestelijk doel. Wie wil vasten om te vermageren, is trouwens niet goed bezig, want het is een slechte methode hiervoor en vermengt twee verschillende zaken.

Maar waar ligt de oorsprong van de veertigdagentijd? Ze komt natuurlijk direct van de 40 dagen die Jezus in de woestijn doorbracht in vasten en gebed (hoewel dit in de Bijbel niet gelinkt is met de periode vóór Pasen). Waarom deed hij dat eigenlijk, veertig dagen in de woestijn met alleen water? De reden is duidelijk: vóór hij begon met zijn openbare prediking en wonderen wou hij zich 100% focussen op God alleen. Hij wou zich innerlijk afstemmen op de juiste 'golflengte' en dus alle afleiding, alle andere 'stemmen' tot zwijgen brengen. Dit was voor hem zó belangrijk dat hij er 40 volle dagen voor uittrok en werkelijk ál het andere opzij schoof. Dit is heel radicaal en vraagt een zelfdiscipline die zeer weinigen kunnen opbrengen.

Maar kan dat wel, vragen velen zich af: kan een mens 40 dagen leven op water alleen? Zeker en vast! Waarschijnlijk hebben duizenden het na hem al gedaan - ik ken er persoonlijk verschillende in mijn omgeving. De meeste mensen zouden heel lang op water kunnen overleven - de bekende IRA-strijder **Bobby Sands** die in hongerstaking ging in de gevangenis heeft nog 66 dagen geleefd. Het menselijk lichaam kan heus meer hebben dan we meestal denken: je moet niet bang zijn van een beetje hoofdpijn, je gaat niet dood van een slap gevoel in je benen... Na enkele dagen doorbijten is je lichaam ontwend en komt het tot een soort rust die precies een grote helderheid en geestelijke alertheid oplevert.

De Bijbel spreekt herhaaldelijk over vasten, 44 maal in het Oude Testament en 22 maal in het Nieuwe Testament om precies te zijn: het blijkt een courante praktijk te zijn, en we zien het bijna alle grote godsmannen doen. **Mozes** deed het 40 dagen op de berg, **koning David** vastte zeven dagen om het leven van zijn zoon te redden, het ganse volk Israël vastte bij een grote oorlogsdreiging ten tijde van koning **Josafat**, koningin **Esther** riep alle Joden op drie dagen niet te eten en te drinken om een totale uitroeiing af te wentelen, de politicus-en-profeet **Daniël** vastte drie weken op groenten alleen (geen vlees of lekkere spijzen), de apostel **Paulus** vastte drie dagen zonder eten of drinken...

Er blijken vele vormen en manieren, en nergens wordt er een algemene regel voorgeschreven hoe vaak, hoe lang en hoe streng dit moet (i.t.t. bijv. de Koran). Precies omdat er geen enkele concrete regel over bestaat, maakt dat er veel vrijheid is voor iedereen om het te doen zoals bij hem past. Daarom hebben protestanten geen algemene vastenplicht, en in evangelische kerken wordt het nog regelmatig en op diverse manieren gedaan, zowel persoonlijk als collectief. Bij Afrikaanse kerken is het een heel normale praktijk om één dag per week sowieso te vasten en regelmatig een hele periode (bijv. een maand).

Vasten in de christelijke zin is geen doel op zich: het echte vasten is geen zelfkweeling (zoals in het hindoeïsme of Perzische dualisme), geen boetedoening (zoals in de middeleeuwen of bij sjiëten),

geen zelfkastijding (zoals in het ascetisme). Het is een middel om zich te herbronnen, de geest te voeden, beter te kunnen bidden, helderder de wil van God te kunnen verstaan. Ons lichaam krijgt gewoonlijk, in onze consumptiemaatschappij, méér dan genoeg eten, daarom is het goed om een tijd onze lichamelijke honger de mond te snoeren en álle aandacht te geven aan onze hogere behoeften. Net zoals ons lichaam zich bij het vasten ontdoet van overtolligheden en afvalstoffen, zo zal ook onze geest zich ontdoen van slechte gewoontes, kleine verslavingen of afleidingen.

Vasten is niet om lichamelijk gewicht kwijt te raken, maar om wat **Paulus**'de oude mens' noemt, wat te laten vermageren, en 'de nieuwe mens' in 'geestelijk gewicht' te laten toenemen. Natuurlijk is eten levensnoodzakelijk voor je lichaam, maar wie vast zegt a.h.w.: 'Mijn geest is nog belangrijker. Mijn lichaam krijgt al méér dan aandacht genoeg'.

Het doel is voor een gelovige inderdaad: krachtiger kunnen bidden, zich zonder belemmering of afleiding toewijden aan God, alles (zelfs eten) achterlaten om God uit volle kracht te zoeken. Vasten is: met alles wat in ons is - ziel én lichaam - tot God roepen! Door vasten toont de gelovige aan God a.h.w. zijn vastberadenheid om Hem te zoeken: hij belijdt dat het vinden van Gods wil voor hem méér waard is dan spijs en drank.

Dit kan voor de moderne mens heel wereldvreemd en buitenaards lijken, maar zo bizar is het toch niet: wanneer een sportman zichzelf een streng dieet en hard trainingsschema oplegt om in topconditie te zijn, vindt iedereen dit moedig en lovenswaardig. Wanneer echter iemand streng vast en deze offers brengt om in geestelijke topconditie te raken, noemt men hem 'fanatiek'? Toch is het principe net hetzelfde: het vérdere doel bereiken is belangrijker dan genieten van het moment.

Wie op een goede manier vast, ervaart de beloning hiervan: een groei in geestelijke kracht, helderheid, diepere rust, een stuk innerlijke bevrijding. Populair en gemakkelijk is het niet, maar wel zegenrijk voor wie zich erin oefenen. Vasten is bovennatuurlijke bronnen aanboren wanneer alle menselijke tekort schieten. **Gandhi** heeft door zijn beroemde vastenacties tot tweemaal toe (in Delhi en Calcutta) een bloedbad tussen hindoes en moslims gestopt!

Vasten vraagt een serieus stuk zelfoverwinning. Pas wanneer iemand begint met vasten voelt hij aan den lijve hoezeer hij houdt van lekker eten, hoe moeilijk het is om los te komen van zijn gehechtheden, of zijn 'eetverslavingen' (al is het maar snoep of chocolade...). Hoe weet je nu bijv. of je verslaafd bent aan koffie? Heel simpel: door er eens enkele dagen géén te drinken; de emotionele moeite die het je kost, openbaart je psychische gehechtheid en de lichamelijke ontweningsverschijnselen (hoofdpijn...) je fysische afhankelijkheid. Dat kan wel eens ontnuchterend zijn.

Voor sommigen is eten het toppunt van leven en geluk, en het bezoek aan een toprestaurant wordt wel eens als een 'culinaire extase' omschreven; of woorden zoals 'een culinaire tempel' of een 'kookbijbel' worden in dat kader gebruikt. Niet dat er op zich iets fout is aan een gastronomisch feestmaal, maar bij sommigen 'is hun buik hun god' (zoals Paulus schrijft over de

Kretenzers van zijn tijd). Wanneer eten zo buitenproportioneel belangrijk wordt dat het alle rest domineert, krijgt het een (pseudo-)religieus karakter. En door sommigen wordt het met zulk 'fanatisme' beoefend dat het leidt tot indigesties, overgewicht, welvaartsziekten en katers. Vasten helpt om 'eten' weer op zijn juiste plaats te krijgen: we eten om te leven, en leven niet om te eten.

Wanneer vasten wél een doel op zich wordt, kan het gemakkelijk 'doorslaan': dan wordt het een kampioenschap in niet-eten, een prestatie bedoeld om zichzelf te bewijzen, alsof de magerste mens automatisch de meest spirituele is. Dit is het vasten van de Farizeeën waar Jezus zo felle kritiek op had, omdat het alleen voor de schone schijn is, om zichzelf een spiritueel imago aan te kweken. Vasten kan ook een hol ritueel worden: het katholieke 'vlees derven' op vrijdag is daar een voorbeeld van. Oorspronkelijk was dit bedoeld als een soort vasten, omdat vlees vroeger luxe was. Maar na enkele eeuwen stond de Kerk de mensen toe om dan maar vis in de plaats te eten, maar, geef toe, is vis minder luxe dan vlees? Dit had op den duur niets meer met vasten te maken.

Voor wie wél overtuigd is van het nut van vasten: je kan vasten op vele verschillende manieren, streng of mild, naargelang bij je fysische conditie of levensomstandigheden past. Sommigen zullen bijv. een hele periode alle snoep en dessertjes, alle chocola of suiker laten vallen. Anderen zullen één maaltijd per dag overslaan of sober eten. Nog anderen eten een hele periode alleen fruit. Maar er zijn er ook die zich aan een volledige vasten wagen, en enkel op water leven (of in mildere vorm: fruitsappen).

Er zijn voorts creatieve of moderne vormen: een vriend van mij heeft eens een week gevast van tv-kijken; hij heeft een heerlijke week gehad, zegt hij, met superveel gezellige familietijd. Een 18-jarige kwam op het idee om een week te vasten van computerspelletjes, iemand anders van e-mails... zoals gezegd: zeer bevrijdend! Een gelovige zal meer tijd besteden in gebed of in geestelijke lectuur, en de jachtigheid van het leven aan de kant schuiven, het tempo bewust verlagen, onthaasten. Wie tijdens zijn vastenperiode niets veranderd heeft aan zijn leefgewoonten of aan zichzelf, heeft gewoon zijn tijd (en misschien enkele kilo's) verloren.

Vasten heeft alles te maken met afstand nemen, herbezinning, herbronning, innerlijke rust. Heeft het gebrek aan vasten vandaag misschien een (in)directe band met de diepe spirituele malaise waarin onze mensgerichte maatschappij verkeert? Met de oppervlakkigheid waar iedereen van klaagt, de ontworteldheid van de moderne mens? De chronische depressie die onze welvaart meebrengt, zou ons tenminste vragen moeten doen stellen.



Vasten in deze tijd: middeleeuws of progressief, nutteloze zelfkwalling of bevrijdend voor de geest?

— Ignace Demaerel



Ignace Demaerel
Godsdienstleraar en auteur

Vasten in deze tijd: middeleeuws of progressief, nutteloze zelfkwalling of bevrijdend voor de geest?

05/03/2014 om 11:05 - Bijgewerkt om 11:05

Iedereen kent het begrip wel, maar echt vasten doet nog nauwelijks iemand. Voor sommigen is het middeleeuws en achterhaald, anderen denken dat het vandaag extra noodzakelijk is in een wereld vol overconsumptie.

Aanbevelen 1 | Tweeten 2 | +1 0



De veertiedaentijd begint dezer dagen, en sinds eeuwen is dit de

MEEST GELEZEN

- 1 Kunnen we ons de luxe veroorloven onze staatsstructuur te laten zoals ze is?
- 2 VS met Kerry en Rusland met Lavrov voor het eerst in gesprek over Oekraïne
- 3 Waarom de Europese Unie zwak staat tegenover Poetin
- 4 Paus Franciscus vloekt in de kerk, letterlijk... (video)
- 5 30.000 jaar oud reuzenvirus komt opnieuw tot leven

Word nu lid
en ontvang 1 maand gratis
sport en wellness

[WORD NU LID >>](#)

Tips voor de installatie van een dampkap

[KLIK HIER](#)

NOVY