



Abdij
van egmond

Blijmoedig vasten, een kunst

door Benoît Standaert OSB

Vasten is een van de meest vergeten praktijken uit het arsenaal van de goede instrumenten voor een geestelijk bevrijd leven. Van alle wereldgodsdiensten zijn wij, westerse christenen, de enigen die geen verstand meer hebben van wat vasten kan betekenen. De nieuwe *Catechismus voor de Katholieke Kerk* zegt geen zinnig woord over de praktijk van het vasten, maar verwijst naar het *Kerkelijk wetboek*, dat zelf zeer sober is over dat onderwerp. Er zijn maar twee dagen in het jaar waarop het vasten wordt aanbevolen: op aswoensdag en op Goede vrijdag. Al wie 60 jaar is of ouder hoeft niet meer te vasten. Dat men bij het vasten volstrekt niets zou eten, een dag lang, wordt hierbij niet echt verondersteld. In het oosten hebben de christenen daar wel nog weet van. Vandaag zijn het vooral de moslims in ons midden die er ons op attent maken dat vasten een maand lang – de *ramadan* – in gemeenschap beleefd vreugde betekent.

Een lans breken voor het weer invoeren van een echte vastenpraktijk is niet gemakkelijk. Spreken over vasten boezemt bij velen angst in. Er zijn trouwens maar twee soorten mensen: degenen die vasten en de anderen. De fronten liggen al op voorhand vast. Het gezag van de ervaring ontwapent op slag alle tegenargumenten van wie onervaren is.

Een paar spreuken en gezegden uit meerdere tradities kunnen onze aandacht wakker schudden en ons laten inzien dat vasten met wijsheid en met vreugde te maken heeft:

– Van vasten houden (*jejunium amare*), zegt Benedictus in zijn Regel.

– In het vasten blijmoedig zijn (*in jejuniis hilares*), zegt de Regel van Makarius.

– Het vasten, dat is de vreugde van de ziel. (Abt Helladius).

– Het vasten is voor een monnik de teugel tegen de zonde. Wie hem laat glippen is als een bronstige hengst. En: Het is beter vlees te eten en wijn te drinken dan het vlees van je broeders te verslinden door lasterpraat. (Abt Hyperechius).

- Vasten maakt het lichaam deemoedig en waken zuivert de geest. (Abt Longinus).
- De honger en het waken in de nacht reinigen het hart van slechte gedachten en het lichaam van de aanvechtingen van de vijand, om er een woning van te maken voor de heilige Geest. (Anonieme vaderspreuk).
- Heel het lichaam wordt door vasten, waken en boetvaardigheid omgevormd en komt zo weer onder de leiding te staan van de Geest. (...) Zo, denk ik, ontvangt men nu reeds 'het geestelijke lichaam' dat het eens bij de verrijzenis der rechtvaardigen zal verkrijgen. (Abt Antonius, eerste brief).
- Abt Jozef vroeg aan abt Poimên: 'Hoe moet ik vasten?' En abt Poimên antwoordde: 'Ik voor mij wil dat men wel elke dag eet, maar dan heel weinig, om niet verzadigd te worden.' Abt Jozef zei hem: 'Toen u jong was, vastte u toen niet bij herhaling twee dagen, abba?' En de grijsaard sprak: 'Ja zeker, en ook wel drie of vier dagen en zelfs een volle week. En al deze dingen hebben de Vaders onderzocht, omdat zij daartoe in staat waren. En zij kwamen tot de bevinding dat het goed is elke dag te eten maar slechts een klein beetje. Zo leerden zij ons de koninklijke weg, want die is licht.' (Vaderspreuken).
- Wil je de strijd met de eerste demon, die van de gulzigheid, winnen en hem muilbanden, hou je dan aan deze drie stelregels: 1) eet nooit vroeger dan het vastgestelde uur; 2) eet nooit tot verzadiging toe; 3) word gaandeweg onverschillig voor de kwaliteit van de opgediste spijzen. (Johannes Cassianus).
- Een voortdurend gevulde maag kan geen geheimen zien. (Een gezegde bij de Zoeloes).
- Eet wanneer je honger hebt en drink wanneer je dorst hebt. En let wel: al wat te veel is, is schadelijk! (Chinese wijze Lao Tse).
- De meeste mensen eten te veel. Van één vierde deel van wat ze consumeren leven ze. Van het resterende gedeelte leven de artsen. (Op een Egyptische papyrus gevonden, 3de millennium v. C.)
- Vasten speelt zich af tussen God en mij. Onmachtig als ik mij voelde heb ik mijn hoofd op de knieën van God te rusten gelegd, en heb gevast. (Mahatma Gandhi).
- Ik ken slechts twee levensfilosofieën: de eerste begint met het vasten en eindigt in het feest; de tweede begint bij het

feest en eindigt met schele hoofdpijn. (Mgr Fulton Sheen).

– Op vrijdag zul je vasten. Vasten betekent niet: iets anders eten dan je gewoon bent, maar betekent: niet eten. Wie vast maakt zich transparant. De anderen worden voor hem transparant. Het leed van anderen treedt bij hem binnen en hij is zonder verweer. Wie dus niet wil dat de liefde hem verteert, laat hij al zijn zinnen goed dichtstoppen en flink eten. (Lanza del Vasto).

– Gebed en vasten geven ons een zuiver hart. Een zuiver hart kan God zien. Wanneer we God zien in onze naaste, dan zullen we de vrede kennen, de liefde, de eenheid en de vreugde. (Moeder Teresa van Calcutta).

Laat ons blij vasten. Bijvoorbeeld op vrijdag. In de oude monastieke traditie at men tweemaal daags: op de middag en tegen drie uur. Wie een kleine vasten hield, sloeg de eerste maaltijd over en at voor het eerst rond drie uur in de namiddag. Wie zich een grote vasten oplegde, verschoof zijn eerste maaltijd naar de avond. Benedictus regelde het zo dat zijn monniken nog voor zonsondergang hun laatste maaltijd hielden. Sommige vaders zeiden dat de zon hen nooit had zien eten: ze aten immers na zonsondergang. De vasten van de moslims beantwoordt precies aan dit oude gebruik. Op vrijdag wachten tot de avond en dus niets eten van donderdagavond tot vrijdagavond is een mogelijk en haalbaar begin.

In het hart van de Bergrede bespreekt Jezus een drievoudige praktijk, die ook de farizeeën zeer dierbaar was: het geven van aalmoezen, het bidden en vasten. Die drie gaan hand in hand. Ze ondersteunen elkaar. Ze omspannen de drie mogelijke relaties: tot de ander door de aalmoezen, tot God in het gebed, en tot jezelf en de kosmos door te vasten. De relatie tot de evenmens wordt in de bijbel vooral door de profetische traditie benadrukt; de relatie tot God valt onder de aandacht van vooral de priesterlijke traditie; het zijn de wijzen die de derde relatie fijntjes ontleden en bespreekbaar maken in hun spreuken. Het is niet goed één van de drie relaties te veronachtzamen. Wanneer de derde pool – de relatie tot zichzelf en tot de kosmos – verwaarloosd wordt, waar is dan de wijsheid? Zelfkennis en de juiste verhouding tot de kosmos gaan dan teloor.

Jezus had verstand van vasten. Sommigen denken dat hij

het vasten heeft afgeschaft. Bij hem vinden we die twee uitersten bijzonder sterk vertegenwoordigd: het vasten en het feesten. Vergeten we niet dat hij zijn openbaar leven begon met een lange vasten van veertig dagen. We hebben niet veel redenen om te denken dat dit puur symbolisch was. Elders prijst hij het vasten aan, zij het op een discrete, onopvallende manier: 'Als je vast, parfumeer dan je hoofd!' Dit is niet zomaar een paradox. Wie vast, zweet veel toxinen weg en zijn lichaam begint te rieken. Wie zich parfumeert, verbergt die lucht maar reinigt ook zijn hele lichaam, van binnen en van buiten.

Eenmaal zien we Jezus in zijn praktijk afwijkend handelen tegenover wat de farizeeën en de leerlingen van Johannes de Doper plegen te doen. Hij brengt een nieuw criterium in dat richtinggevend zal zijn voor de christelijke beweging: 'Als de bruidegom bij hen is, kunnen ze niet vasten! Als de bruidegom van hen wordt weggerukt¹, dan zullen ze vasten!' Het feest wordt bepaald door de aan- of afwezigheid van de Bruidegom, en het vasten betekent: rouwen om diens afwezigheid. De vastenpraktijk van de christen krijgt hierdoor een zuiver christologisch criterium en is niet zomaar een kwestie van kalender. Bij elk leed dat we vernemen kunnen we ons solidair maken door een vasten, bij elk feest dat zich aandient kunnen we onze vasten vrij breken omwille van de nabije Bruidegom. Samen vasten met een ander die vast betekent interreligieus een enorme band, en dat kunnen we altijd doen.

Bij sommige kerkvaders vinden we een woord van Jezus dat een lering kracht bijzet, wat we elders in de evangeliën meermalen aantreffen. Jezus zou niet alleen gezegd hebben dat we hen die ons vervloeken moeten zegenen of hen die ons haten moeten liefhebben of nog: bidden voor wie ons vervolgen. Hij zou ook gezegd hebben dat we best mogen 'vasten voor hen die ons verdrukken'. Vasten en bidden gaan immers hand in hand, het eerste versterkt niet weinig het tweede. Daarom ook is het dubbel ergerlijk als we formeel vasten en kwaadspreken, of publiekelijk in stof en as zitten maar de armen onrechtvaardig blijven uitbuiten. De grote bladzijde van Jesaja 58 ontmaskert reeds die mogelijke leugen, en die bladzijde krijgen we ieder jaar te horen helemaal aan het begin van de veertigdagentijd, als een stevige waarschuwing. De kerkvader Basilius schrijft met verontwaardiging: 'Vasten

1. Vgl. Jes. 53,6 over de lijdende Dienaar; zie ook Jes. 57,1-2

betekent vreemd worden aan alle ondeugden. Je eet geen vlees maar je verslindt je broeder! Je onthoudt je van wijn, maar je mildert in niets je verwensingen! Je wacht tot de avond om voedsel te nemen maar je brengt de hele dag door bij de rechtbank!' – Wee u 'die dronken zijn, al is het niet van wijn!'²

2. Jes. 51,21

Eten en vasten betreffen een zeer vitale functie waarmee we als kind in de orale fase reeds te maken krijgen. We staan dus voor iets dat zeer elementair en uiterst wezenlijk is. De eerste zonde in Genesis betreft de mond; de eerste bekoring van Jezus in de woestijn (van stenen broden maken!) raakt dit zelfde niveau van het bestaan. Het hele bestaan in de woestijn kent vooral die beproeving, zoals blijkt uit de meditatie in Deuteronomium 8, waar Jezus ook naar verwijst: 'De mens leeft niet van brood alleen maar van elk woord dat komt uit de mond van God.'³

3. Deut. 8,3

Marie Balmory wijst bij haar psychoanalytische benadering van bijbelteksten op het structurerende belang van het allereerste gebod-verbod: 'Je zult niet alles zo maar verslinden of verorberen.' '*Ne pas dévorer.*' Het mateloze, grenzeloze opvreten van alles, is uit den boze. Dat kán niet. 'Je mag van alles eten behalve van die ene boom.' Hoe wijs is dit! En we vinden dit terug in nagenoeg alle culturen. Er wordt een structuur aangebracht tegen de ongebreidelde vraatzucht. In Afrika kent men de regel om zelfs zich het voedsel uit de mond te sparen omwille van een voorbijkomende gast.

De vraag is: wat doen wij vandaag, cultureel? Zijn we niet de biosfeer helemaal aan het leeg plunderen, opvreten, kapot eten, alle afspraken van Kyoto ten spijt? De groten van deze wereld haken af, als eersten. 'Kopenhagen 2009' wekte verwachtingen: zouden de laatkomers zich alsnog aansluiten? Maar nee, ook dit bleek een illusie.

Een cultuur van de volheid is bang voor de leegte, de stilte, de traagheid, het vasten, de openheid, het andere dan zichzelf. Wie nooit vast is uit op de negatie van de ander. Beseffen we wel, hoe ernstig dit is?

De mystieke pool van het vasten komt helemaal aan het licht in de leer die we in het jodendom aantreffen. Daar is sprake van een vasten eerder dan de schepping, een vasten in God.

Bij het begin schiep God hemel en aarde door op zichzelf een contractie uit te voeren. God deed *tsimtsoem*. Hij vastte (*tson*) op zichzelf! Aanvankelijk was Hij alles en was er niets buiten Hem. Maar Hij trok zichzelf wat in. Dankzij die leegte in zichzelf kon het andere dan zichzelf ontstaan.

Drie eeuwen geleden leefde in Praag de grote Rabbi Jehuda Loew, ook de Maharal van Praag geheten. Hij hernam die leer van Gods contractie op zichzelf en zei: 'God doet het, om niet alles te zijn. Zo kan de mens met zijn vrijheid op het toneel verschijnen. Maar als de mens van zijn kant de vreze des Heren niet weet op te brengen, dan zal de mens heel die leegte opvullen, erger nog: hij wordt alles, op totalitaire wijze. Dan is er geen wereld meer, geen schepping en ook geen God meer... De wereld als wereld hangt dus af van de mens! Ook hij moet op zichzelf vasten en God vrezen.'

Vasten geeft uitdrukking aan mijn vreze des Heren. En zo ontstaat er een juiste verhouding in alle richtingen, met alles wat anders is. In het vasten schep ik een leegte voor het andere dan mijzelf. Wie nooit vast, beleeft een volheid die vroeg of laat elk ander het veld uitjaagt, platwalst, herleidt tot zichzelf, totdat er nog slechts één wereld overblijft, de onze, dezelfde, totdat er niets anders meer is, of nog gewoon hoe genaamd niets meer.

*

Goed vasten is dus een daad van wijsheid, van evenwicht, van immense eerbied. Vasten is zelfs een politieke en een kosmische daad, een daad die de redding van de hele schepping betreft. Maar hoe concreet te werk te gaan? Probeer niets te eten, een etmaal lang (zie Lanza del Vasto). Vrees niet: je kleine ego zal, als een bedorven kind, zich snel manifesteren en je van alles influisteren. Wees een wijze moeder voor dat kind. Bederf het vooral niet! Na minder dan een tiental keren vasten is dat kind wel bedaard.

Het moeilijkste bij een wat langdurig vasten is het opnieuw beginnen te eten. Haast je vooral niet! Begin opnieuw met weinig en kauw terdege wat je gebruikt. Doe het voor God en anders niet; doe het 'omwille van de bruidegom', volgens Jezus' criterium in het evangelie.

Bewaar de stilte op een vastendag. Zoek God in zijn woord. Vervang de tijd die je uitspaart door stilte, aandacht en gebed. Spreek breed ten beste voor alle noden die je kent.

Stel orde op zaken. Streef de vrede na en voel de armsten aan in je lichaam. Zegen hen en verzuim de verborgen daden niet waarvan de linkerhand niet hoeft te weten wat de rechter doet. Vast blijmoedig en breek je vasten als een stil feest. Alles wordt communie en je dankzegging kent geen einde. □

Literatuur:

Uitvoeriger heb ik dit eerder behandeld in *Heiliging* jg. 39 (1989). Vgl. ook Anselm Grün, *Vasten voor de Heer*. Bonheiden, *Monastieke Cahiers* 29 pp. 7-78. De oudere studies van P. R. Régamay, *Redévourte du jeûne* (Paris 1965) blijven nog steeds actueel.



Abdij
van egmond