

# KERK & Leven

07

2021

WEEKKRANT

17 FEBRUARI

JAARGANG 82

EDITIE 1180

## P.E. GROENE WEIDEN DAMME

WWW.KERKENLEVEN.BE

P900720 | AFGIFTEKANTOOR: 2099 ANTWERPEN X | AFZENDER: HALEWIJNLAAN 92 - 2050 ANTWERPEN

### 46 dagen vasten

*Ik durf uw vasten niet vertrouwen*

Vandaag breekt voor alle christenen ter wereld een nieuwe vastenperiode aan. Alhoewel het gebruik om te vasten in alle religies voorkomt, blijkt het tegenwoordig voor ons christenen moeilijk om eraan te beginnen, erover te spreken, het vol te houden, elkaar te bemoedigen. Nochtans blijft vasten een waardevolle rituele oefening. Voor alle duidelijkheid, dit artikel gaat niet over strenge diëten of over het leren beheersen van zware verslavingen. Het wil wel de achterliggende gedachten bij het rituele vasten verduidelijken.



(c) Sophie Slaats

#### Lange duur

Het is belangrijk bij het vasten de periode vast te leggen waarin men wil vasten, dus een startmoment en het slot waarbij men zijn vasten breekt. Voor ons christenen is dat duidelijk voor de grote vasten. Aswoensdag is de start en het einde is op Stille Zaterdag. Vandaar dat in de titel 46 dagen vermeld staat. Normaalgezien wordt er op zondag niet gevast en komen we dus aan 40 dagen. Maar eigenlijk is het beter om het vasten niet telkens te onderbreken, maar er één lange periode van te maken. Het is immers de lange duur die belangrijk is bij deze rituele oefening. Jonas Slaats schrijft in zijn boekje over het vasten in het hoofdstuk over het éénpuntsvasten dat het beter is om de lange periode niet wekelijks te onderbreken omdat dit het nut ondergraaft van het éénpuntsvasten dat net een langere periode volgehouden moet worden.

#### Eénpuntsvasten

Omdat een volledig vasten extreem is (niets eten en drinken), kiezen we voor de mildere en meer haalbare vorm van vasten, nl. je iets voor langere tijd ontzeggen. Bij het éénpuntsvasten richt je je aandacht op 1 iets wat je in je gewone leven eigenlijk onrust brengt of waaraan je te gehecht bent. Enkele gekende voorbeelden zijn snoep, alcohol, koffie, frisdrank, maar ook schermtijd of andere kleine verslavingen. Soms hebben we het gevoel te vaak bezig te zijn met onze smartphone, televisie, computer, social media. Dan is de vasten de ideale tijd om daar wat meer afstand van te nemen, door bijvoorbeeld jezelf op te leggen welke momenten van de dag je naar een scherm mag kijken (smartphone, tablet, computer, televisie) en wanneer helemaal niet. Wie lijdt aan infobesitas (overdaad aan nieuws-gierigheid) of last heeft van FOMO (Fear Of Missing Out, de angst om iets te missen van Facebook, Instagram of Twitter) kan er voor kiezen uit dat hectische digitale wereldje te stappen en de rust herontdekken. Als alle meldtonen verstommen, kan de geest herademmen. Vasten is goed voor het lichaam en de ziel.

#### Solidariteit

Door zichzelf iets te kunnen ontzeggen voor lange tijd, kan je terug beseffen met hoeveel luxe en comfort we ons gewone leventje leven en dat we daar weinig dankbaar of verwonderd om zijn. Wie ervoor kiest minder te eten of te drinken, of op andere vlakken het met minder te moeten doen, gaat als het ware in de schoenen staan van wie het altijd met minder moet doen. Armoedebesef, armoedebeleving is de beste manier om zich solidair te voelen met wie minder heeft. Gelukkig blijft het niet alleen bij dit gevoel en spoort vasten ook aan om daadwerkelijk solidair te zijn en dus broederlijk en zusterlijk te delen met hen die hongeren en dorsten naar voeding en drank, naar meer rechtvaardigheid. Het is goed door te vasten honger te voelen en het is des te beter dan ook iets te doen aan de honger in de wereld door effectief goede doelen te steunen die zich daarvoor inzetten.

#### Spiritualiteit

Uiteraard gaat het rituele vasten vooral om het wijzigen van de gerichtheid van het 'ik' naar de gerichtheid op God. In de vastenperiode krijgen we meer aandacht voor God in ons leven, dit door ons 'vasten', het bidden en geven van aalmoezen (Broederlijk Delen). Door onszelf wat aan banden te leggen, halen we de band met God strakker aan. Alles wat in ons dagelijkse leven tussen onszelf en God staat, proberen we in de vasten opzij te schuiven. De ik-gerichtheid mag een sterkere God-gerichtheid worden. Wonderlijk genoeg is het die God-gerichtheid die onze innerlijke kracht is bij het volhouden en volbrengen van onze vasten. Onze liefde tot God voedt onze eigenliefde en onze naastenliefde.

Ik sluit af met twee bijbelfragmenten die iets in zich dragen van wat vasten met ons kan doen: het maakt ons 'eenvoudig' en brengt onze ziel tot rust, het richt ons hele wezen (hart, ziel en kracht) op God, waarbij we de naastenliefde niet vergeten, nooit.

#### Psalm 131:1-2 (NBV)

HEER, niet trots is mijn hart, niet hoogmoedig mijn blik, ik zoek niet wat te groot is voor mij en te hoog gegrepen. Nee, ik ben stil geworden, ik heb mijn ziel tot rust gebracht. Als een kind op de arm van zijn moeder, als een kind is mijn ziel in mij.

#### Deuteronomium 6:4-5 (NBV21)

Luister, Israël: de HEER, onze God, de HEER is de enige! Heb de HEER, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw kracht.

#### Lucas 10:27 (NBV21)

Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand, en uw naaste als uzelf.

Pastoor Pradip Smagge,  
P.E. groene weiden Damme

(dit artikel verschijnt in alle edities van KERK&leven van het decanaat Brugge)

(NBV21 is de nieuwe versie van de NBV die in het najaar verschijnt)

