

Wanneer jullie vasten, zet dan niet zo'n somber gezicht als de huichelaars, want zij doen dat om iedereen te laten zien dat ze aan het vasten zijn. Ik verzeker jullie: zij hebben hun loon al ontvangen. Maar als jullie vasten, was dan jullie gezicht en wrijf je hoofd in met olie, zodat niemand ziet dat je aan het vasten bent, alleen je Vader, die in het verborgene is. En jullie Vader, die in het verborgene ziet, zal je ervoor belonen.

Matteüs 6, 16-18

Lezingen: Jesaja 58, 2-10a; Matteüs 4, 1-11

Overweging:

Vormen van vasten zijn van vele culturen en alle tijden.

Het verschijnsel hongerstaking kan men zien als een seculiere vorm van vasten. Mensen stoppen bewust met eten en drinken om een bepaald doel te bereiken. Daarmee vragen zij aandacht voor een individueel of politiek probleem. Of zij proberen de wijziging van een situatie af te dwingen, bij voorbeeld het verbeteren van de omstandigheden waaronder iemand gevangen wordt gehouden. Het is feitelijk een vorm van gewelddoos verzet. En op deze Internationale Vrouwendag wil ik als voorbeeld noemen de hongerstaking van Britse feministen, die daarmee in 1909 protesteerden tegen het feit dat zij werden opgesloten als waren zij criminelen, enkel en alleen omdat zij gebruik maakten van hun recht op vrije meningsuiting.

Als vormen van religieus vasten kennen we zo langzamerhand allemaal het verschijnsel Ramadan, de vier weken durende vastentijd van de moslims. En enkele maanden geleden nog hebben wij in onze vieringen aandacht besteed aan de joodse vastendag bij uitstek, de Grote Verzoendag.

Vasten is dus geen uitvinding van de christelijke kerk. De eerste christenen hebben deze praktijk overgenomen van het jodendom én van de ideeën die leefden in de Grieks-Romeinse wereld over vasten. En zij hebben deze verder ontwikkeld.

De grote Verzoendag was een voor alle joden geldende vastendag. Daarnaast werd het beschouwd als een teken van vroomheid om tweemaal per week, op maandag en donderdag, te vasten. Dat doet bij voorbeeld ook de Farizeeër uit het 18^e hoofdstuk van het evangelie van Lucas (18,12).

De joden beschouwden het vasten als een dringende bede tot God, ten teken dat ze het werkelijk meenden met hun bidden, maar verder ook als verzoening en boetedoening. Beide aspecten horen voor hen bij elkaar, omdat voor joden nood steeds ook een teken van ongehoorzaamheid tegenover God is. In het vasten willen ze tot God terugkeren.

De vroege kerk neemt de gewoonte om tweemaal per week te vasten over. Maar ze neemt bewust afstand van het jodendom in die zin dat ze de woensdag en de vrijdag tot vastendagen uitroept ter herinnering aan de gevangenneming en kruisiging van Jezus. Naast de minder strenge vastendagen door de week werd al heel snel ook gevast ter voorbereiding op Pasen, aanvankelijk slechts een tot drie dagen, vervolgens de hele Goede of Stille Week en tenslotte, vanaf het eind van de derde eeuw, veertig dagen lang.

Door Jezus verandert ook de betekenis van het vasten.

Voor de joden was vasten een teken van droefheid. Op de verwijtende vraag van de Farizeeën waarom de leerlingen niet vastten antwoordde Jezus dat 'bruiloftsgasten niet treuren zolang de bruidegom bij hen is'.

Enerzijds is het vasten door de komst van Jezus als de Messias dus achterhaald, maar anderzijds is die komst nog niet definitief. Er is nog altijd zonde en dood. En pas wanneer die definitief tenietgedaan zijn, heeft ook het vasten zijn zin verloren.

Sindsdien vasten de leerlingen omdat zij wachten op de Heer. En krijgt vasten een nieuwe betekenis. Het is niet zozeer een teken van droefheid en boetedoening als wel een vasten in de verwachting van de komende Heer. Het krijgt een wat je noemt eschatologische betekenis.

Een van de belangrijkste effecten die men van vasten verwachtte was een genezende werking voor lichaam en ziel. Het vasten diende de mens in de eerste plaats te beschermen tegen demonische invloeden. De basis voor deze opvatting ligt in het idee van veel primitieve volkeren dat men tegelijk met het voedsel ook demonische krachten tot zich nam. Zo geloofden velen dat men in het vlees van een gedood dier ook diens demonische ziel tot zich neemt. Magiërs geloofden dat in het vlees van geiten een ziekte duivel huist die epilepsie veroorzaakt. En ze verboden het eten van varkensvlees omdat dat huidziekten veroorzaakt en erotische driften verhoogt. Demonen kunnen zich ook doen gelden door het eten van bepaalde planten en vruchten. Een belangrijke reden tot vasten is dan ook de bescherming tegen deze besmetting door demonen.

Dit soort ideeën leven mijns inziens nog steeds. In de media verschijnen steeds weer berichten over allerlei vreselijke ziekten en kwalen die ons kunnen treffen door het nuttigen van allerlei moderne voedingsmiddelen.

Een andere reden om te vasten was in de Oudheid het versterkend effect ervan.

Deze opvatting treft men vooral aan in populaire volksgeneeskunde. Men verwachtte van het vasten o.a. genezing bij ziekten die gepaard gaan met ontstekingen zoals reuma en aandoeningen van de luchtwegen. En ook dat besef leeft nog voort. Zoals we hebben kunnen zien in een aflevering van Dokters van Nu van enkele maanden geleden, waarin uitdrukkelijk werd stilgestaan bij een kliniek in Duitsland waar men met een vastenkuur goede resultaten bereikt bij zware reumapatiënten. En hier, in ons eigen LUMC, wordt momenteel onderzoek gedaan naar de effecten van vasten tijdens een chemokuur bij borstkanker.

Griekse filosofenscholen verwachtten van het vasten echter niet alleen bescherming tegen ziekte en demonische invloeden maar ook een reiniging van de geest, innerlijke tevredenheid, vrijheid en geluk. Vasten geneest de mens naar lichaam en ziel, het voert hem binnen in de innerlijke vrijheid, het innerlijk geluk. Religies als het hindoeïsme, het boeddhisme, het taoïsme kennen soortgelijke motieven. In alle godsdiensten geldt vasten als

een weg tot innerlijke reiniging en een zich openstellen tegenover God en de goddelijke kracht.

Als we ons voor God willen openstellen, is de gedachte, moeten we bij het lichaam beginnen. Als we God willen toebehoren moet dat ook aan ons lichaam te merken zijn. Het verlangen naar en het gemis door het niet onmiddellijk bevredigen van onze lichamelijke behoeften kan ons dichter brengen bij ons verlangen naar de ultieme vrede en rust in Gods aanwezigheid.

Door de wond van ons verlangen open te houden blijven wij in beweging op de weg naar God, omdat wij de bevrediging van ons verlangen niet proberen te vervullen door ons kortstondig heil te zoeken bij mensen of bij talloze andere vormen van voldoening. Het vasten behoedt ons ervoor dat we onze wonden, onze pijn, ons gemis en ons verlangen al te snel volstoppen met surrogaat-bevredigingen. Het laat ons op een lichamelijke manier voelen dat wij op weg zijn naar God omdat alleen God in staat is om onze innerlijke onrust werkelijk tot bedaren te brengen.

Onrust en onvrede ontstaan uit het overheerst worden door hartstochten en driften.

Het vasten brengt de mens discipline bij, het bevrijdt hem van de heerschappij van hartstochten en schenkt hem op die manier vrede.

Deze vrede is niet iets louter geestelijks.

Het is ook een vrede van het lichaam. Het lichaam komt tot rust, enerzijds doordat het niet belast wordt door overmatige spijsvertering, anderzijds door de beteugeling van zijn driften. Het lichamelijke vasten, mits op de juiste wijze opgevat, gaat samen met geestelijk vasten. Op deze wijze strijdt de mens niet slechts met zijn lichaam maar ook met de gedachten, de passies en verlangens in zijn hoofd.

Door te vasten word ik me bewust van de vele surrogaatbevredigingen, die me maar al te vaak doof en blind maken voor wat wezenlijk en heilig is. Door me daar niet in te verliezen, leer ik mijn meest innerlijke waarheid kennen.

In het afzien van kortstondige bevredigingen kan alles aan de oppervlakte komen wat in mij leeft, mijn onvervulde wensen en verlangens, mijn begeerten en obsessies, de gedachten die mij voortdurend bezighouden en mijn leven beheersen. Gedachten die gaan over mijn succes, over mijn relaties, over mijn gezondheid, over ouderdom en verlies. Gevoelens van eenzaamheid, van boosheid, van bitterheid en droefheid. Het vasten opent mij voor mezelf en laat me zien wie ik werkelijk ben.

Deze ervaringen van vastende mensen wordt bevestigd in het verhaal over de verzoeking van Jezus. Als Jezus veertig dagen in de woestijn heeft gevast komt de Beproefer opdagen. Jezus wordt geconfronteerd met de diepste bedreigingen van zijn missie, van zijn menszijn. Het verhaal van zijn verzoeking beschrijft uiteindelijk het gevaar dat ons allen bedreigt. Maar de strijd van Jezus met Satan toont ons ook hoe we om kunnen gaan met de verzoeken die ons juist in de woestijn van het vasten belagen.

De eerste verzoeking bestaat erin dat Jezus verleid wordt om zijn primaire behoeften te bevredigen door zich te goed te doen aan eten en drinken. Jezus overwint deze verleiding omdat voor hem het woord van God belangrijker is en hem meer voedt dan eten en drinken. De tweede verzoeking is ons aller zucht naar gelding en aanzien. Jezus wordt verleid om zichzelf in het middelpunt te stellen en zich door mensen te laten bewonderen. Jezus

weerstaat ook deze verzoeking. Hij moet de opdracht van God vervullen en wil God niet voor zichzelf gebruiken.

De derde verzoeking heeft te maken met macht en hebzucht. Satan biedt Jezus alle koninkrijken van de aarde in bezit en heerschappij. Jezus weerstaat de verzoeking doordat hij niet buigt voor de afgoden van de macht en het geld, maar God als zijn Heer aanbidt. Na het weerstaan van deze derde en laatste verleiding wordt de berg van de verzoeking voor Jezus tot de berg van het paradijs. We lezen hoe de duivel Jezus verder met rust laat en engelen neerdalen om voor hem te zorgen.

In het vasten worden we geconfronteerd met ons tekort, met onze leegte, met ons verlangen naar vervulling. We ervaren onze lichamelijke behoeften, onze broosheid, onze afhankelijkheid van de eisen van ons lichaam, allereerst in onze behoefte aan eten en drinken.

Een mens leeft echter niet van brood alleen. Een mens wordt alleen mens door de leven gevende kracht van de liefde. Ook daarin is de mens broos en kwetsbaar, want ten diepste eenzaam en afhankelijk van andere mensen, die hem of haar willen en kunnen liefhebben. Daarbij komt dat ons verlangen naar liefde door geen enkel mens ten volle kan worden vervuld. We vinden pas werkelijk vrede en rust wanneer wij ons ten diepste gedragen en gekoesterd weten door de liefde van God, die ons telkens weer, in mens na mens, tegemoetkomt.

Zo wordt vasten tot een gebed. Ziel en lichaam verenigen zich. Het lichamelijke vasten intensificeert het gebed. Als ik vastend bid, blijft mijn bidden niet slechts beperkt tot mijn hoofd, het wordt niet gereduceerd tot een paar gedachten of woorden, maar omvat mijn hele existentie. Ik smee met lichaam en ziel tot God, ik belijd met mijn vasten dat ik zelf in deze situatie niets vermag, dat ik slechts ben aangewezen op Gods hulp.

Vanaf het begin van de kerk is het gebruikelijk om te vasten voor anderen. Het besef van eigen behoeftigheid opent het hart voor de kwetsbaarheid van anderen. In het vasten verbindt men zich met de mens voor wie men vast. Men wordt barmhartig.

In de Bijbel betekent 'barmhartig zijn' geroerd worden tot in zijn ingewanden. De ingewanden zijn 'de plek waar onze diepste en sterkste emoties zetelen'. Bij het vasten stop ik mijn ingewanden niet vol met voedsel om me tegenover anderen af te sluiten en immuun te maken, maar ik word ontvankelijk en solidair, ik laat de anderen bij me binnen, in het meest kwetsbare deel van mijn wezen. Zo opent het vasten ons de weg tot medelijden en barmhartigheid.

Kerken hebben daarom een lange en uitgebreide traditie om de periode van vasten te verbinden met vormen van sociale actie, dichtbij en veraf. De door het vasten gevoelde solidariteit met anderen worden omgezet in concrete daden van barmhartigheid. Ook in onze gemeenschap wordt in deze weken extra aandacht besteed de ondersteuning van organisaties en instellingen die zich bekommeren om mensen in nood.

Die zeer concrete daden van gerechtigheid en solidariteit hebben stevige bijbelse wortels. Getuige de lezing uit Jesaja die we vandaag lezen. Vroom uiterlijk vertoon zonder consequenties voor de dagelijkse omgang met mensen en schepping zijn een gruwel in de ogen van God.

Toch is de inzet voor anderen noch het startpunt noch het doel van werkelijk religieus leven.

Losgekoppeld van het besef van eigen kwetsbaarheid en afhankelijkheid leiden goede daden gemakkelijk tot een zeker gevoel van superioriteit ten opzichte van degenen die van onze hulp afhankelijk zijn. En de kans is groot dat wij daardoor zwichten voor de verleiding van Satan om op deze manier onze behoefte aan zelfbevestiging, aanzien, eigendunk en macht te bevredigen.

Echte solidariteit is de vrucht van het besef dat we ten diepste allemaal eenzame mensen zijn, die behoefte hebben aan liefde, aandacht en zorg.

Juist door te vasten worden we ons bewust van onze tekorten en onze beperkingen, maar ook van ons vermogen om ons hart te openen voor de oneindige liefde van God. Om onze rust en vrede te vinden in zijn aanwezigheid.

Vanuit dat besef en dat vertrouwen zijn wij in staat om meer en meer te groeien in een levenshouding waarin niet ons eigen geluk maar het geluk van de ander centraal staat.

Dan wordt waar wat we aan het begin van deze viering al zongen: 'God, zoals U zich keert naar ons, zo keren wij ons tot elkaar'.

Slottekst:

Iedereen die vast bemerkt dat in zijn psychische structuur, in de verschillende manieren waarop zijn psyche functioneert; hij stelt vast dat er veel verandert. Hij is in staat veel meer in zich op te nemen. De fantasie is levendiger. De concentratie blijft onveranderd. De zintuigen reageren scherper.... Men voelt iets van een losser worden van het verkrampde systeem, een zuiverende invloed op de eigen situatie, men ervaart een grotere fijngevoeligheid... de ware kern treedt aan de dag; het is een tot zichzelf komen. Het innerlijk rustpunt, het metacentrum... wordt ontdekt, ja, het innerlijk vaderland.

(Uit: Buchinger 'Heilfasten', pag.29)

Ekklesia Leiden
Rapenburg 100
2311GA Leiden
www.ekklesialeiden.nl
info@ekklesialeiden.nl