

Een beginnersgids voor christelijk vasten

Het belangrijkste doel van vasten gaat over de vraag: waarmee wens ik gevuld te worden?

Wat is vasten?

Vasten is zich onthouden van iets voor een bepaalde periode – vaak voedsel en/of drinken. Eeuwenlang hebben mensen van alle religies gevast om geestelijke redenen. Christenen hebben bepaalde manieren van vasten ontwikkeld en er zijn bepaalde dagen en periodes wanneer het passend is om te vasten. Daar komt nog bij dat er bijzondere doelen voor een christen zijn om te vasten.

Waarom vasten? Ontledigen en afhankelijkheid

Mijn hele leven ben ik al betrokken bij vasten als een geestelijke praktijk. Door de jaren heen heb ik gevast. Van een maaltijd, tot een hele week lang.

Ik kwam in 1976 in Tanzania met vasten in aanraking door een geloofsgenezer die Edmund John heette. Deze genezer hanteerde een proces van drie dagen vasten, waarvan hij twee dagen helemaal niets at. Met andere woorden: voordat je iemand de handen oplegt voor genezing, vast je een hele dag. Daar zat een belangrijke boodschap in: je ontzegt je lichaam voedsel, voordat je met de heilige Geest en met genezing wordt gevuld. Dit idee van *ontledigen* is voor mij een centraal onderdeel van vasten geworden. We moeten denken aan Filippenzen 2:7 waarin staat dat Jezus *zichzelf heeft ontledigd* in Zijn incarnatie. Zo is het ook met geloof: afhankelijk worden van de Schepper, om zich te laten vullen en te laten voorzien van wat nodig is.

Hoe vasten we?

Bepaal een doel. De eerste stap naar elke periode van vasten is dat je jouw reden en doel bepaalt waarom je vast. Vast je om jezelf te ontledigen? Om jouw relatie met God te versterken? Vast je om solidair te zijn met de armen? Of ter gelegenheid van een christelijke feestdag, als Aswoensdag of Goede Vrijdag?

Laat de tv uit

Het kan geen verrassing zijn dat voedsel prominent op tv wordt aangeprezen, vooral in de reclames. Als je tv wilt kijken, moet je hierop bedacht zijn. Aan de andere kant zou je jouw vasten als een kans kunnen zien om ook te vasten van de media, elektronische apparaten, of lawaai.

Oefening

Ik adviseer door te gaan met de normale oefeningen die je al doet. Ik had eens een student die les gaf aan aerobicgroepen en ze vroeg zich af of ze daarmee niet moest stoppen tijdens haar vastentijd. Ik raadde haar aan dat schema niet te onderbreken en het gevolg was dat ze al haar lessen kon afmaken. Ik herhaal: vasten heeft te maken met afhankelijkheid van God; Hij zal de energie geven en jou sterken.

Bid als je hoger hebt, of je zwak voelt

Op een bepaald punt zul je waarschijnlijk honger krijgen, of je zwak voelen. Dit zou het moment kunnen zijn om je solidair te voelen met degenen die honger lijden. En ook hier weer: dit is een moment om weer terug te vallen op vertrouwen en afhankelijkheid van God. Je zou kunnen bidden: ‘Lieve God, geef mij op dit ogenblik de energie die uitgaat boven mijn eigen fysieke staat.’ In essentie is dit een definitie van genade. We lopen als schepsels tegen grenzen aan. Maar met genade kunnen we een beroep op kracht doen die van *buiten* komt in tegenstelling tot van *binnenuit*. Met andere woorden: *genade is iets goeds dat ik nodig heb en dat ik niet mijzelf kan geven*.

Vul de tijd met andere activiteit

Mensen zijn vaak verrast als ze ontdekken hoeveel tijd ze besteden aan voedsel bereiden, eten en afwassen. Tijdens een periode van vasten komt er veel tijd beschikbaar. Neem voordat je gaat vasten een besluit hoe je een deel van die tijd wilt gaan besteden. Je zou dat kunnen doen met gebed, meditatie, spiritueel lezen. Bid bijvoorbeeld voor degenen die honger lijden. Je zou ook een daad van dienstbaarheid kunnen plannen, zoals dienen in een of een opvanghuis. We komen hiermee terug op het thema van datgene vullen, dat leeg is gemaakt, in dit geval: tijd.

De zegen van vasten

Ik beveel je van harte aan een doel voor je vasten te stellen. Wijk hier niet van af en doe het vooraf. Op die manier zal jouw vasten op één lijn staan met het doel. Met andere woorden: des te meer vastberadenheid je hebt voordat je gaat vasten, des te meer vrucht zal dat vasten opleveren.

Zonder een vastomlijnd doel kun je in de verleiding komen dat je gaat zitten navelstaren en dat je je slecht voelt over jezelf. Je zou kunnen gaan denken: 'Ik ben aan het vasten en dan wordt verondersteld dat ik me slecht voel.' Maar nee, je niet lekker in je vel voelen is niet het doel van vasten; dat is alleen maar een bijeffect dat zich voordoet als jouw lichaam er aan gewend raakt. Het hoofddoel van vasten gaat over de vraag: waarmee wil ik vervuld worden?

In mijn ervaring heeft vasten mij fantastische verrassingen opgeleverd. Ik ben vaak verrast dat, wanneer ik vast, ik met energie wordt vervuld. Of op z'n minst gevuld met genoeg energie om door te kunnen gaan met mijn normale activiteiten. Bovendien ben ik verrast geworden door een gevoel van sereniteit terwijl ik vastte. Ik nodig jou uit om zelf met vasten te beginnen, om zelf verrast te worden.

Dit artikel kwam tot stand als gevolg van een interview door Matthew Kozlowski met Jacques Hadler in 2016.