

# Van vasten en van feesten



Tekst: Annyke de Jong

Je loopt door de supermarkt en het kan je niet ontgaan: kerst staat voor de deur. De schappen liggen vol kerstkransjes, luxe vleeswaren en ragoutbakjes. Je kijkt ernaar, plant je kerstdiner en voelt de verleiding opkomen om alvast te proeven. En dan bedenk je je: was advent niet ooit een tijd van vasten?

Maar wat is vasten eigenlijk? Voor wie opgroeide in de gereformeerde traditie lijkt vasten vaak iets van anderen. Rooms-katholieken vasten na carnaval gevierd te hebben, moslims doen dat tijdens de Ramadan. Ook in de bijbel komt vasten voor. Alleen: wat moeten wij daar eigenlijk mee? Wie zich verdiept in het onderwerp merkt al snel dat het ene vasten het andere niet is. Zoek je in de boekenwinkel of via Google, dan kom je van

alles tegen: van sapkuren tot *intermittent fasting*. In de christelijke hoek vind je een hele traditie van Amerikaanse zelfhulpboeken met ‘succes’ in de titel. Daarin lijkt vasten een middel om carrière, rijkdom of doorbraken af te dwingen: ‘fasting for the win’. Maar vasten is geen magische truc. Het is geen hongerstaking en geen dieet. Het gaat niet om wat je krijgt, maar om wie je zoekt: God zelf.

## Geschiedenis van het vasten

Zowel in het Oude als Nieuwe Testament lezen we over mensen die samen of alleen vasten. Het volk Israël vastte rond de Grote Verzoendag, Esther vroeg anderen met haar te vasten voordat zij naar de koning ging, Jezus at veertig dagen niets in de woestijn, en de apostelen vastten als voorbereiding op zendingsreizen.

De vroege kerk maakte er al snel een gewoonte van op vaste dagen minder te eten. In de loop van de tijd werden die gewoontes en regels rondom vasten steeds formeler. Tijdens de late middeleeuwen schreef de katholieke kerk bijvoorbeeld voor dat iedereen tijdens de veertig dagen voor Pasen en tijdens Advent slechts één sobere maaltijd zonder vlees per dag mocht eten. Ook werd er gevast op bijna alle

woensdagen en vrijdagen van het jaar, tenzij het een feestdag was. Zo werd vasten een collectieve rituele oefening.

Ten tijde van de Reformatie hadden Luther en Calvijn juist kritiek op die collectieve en rituele kant van vasten. Luther schreef dat verplicht vasten leidt tot schijnheiligheid, maar vond dat er wel gevast mocht worden als vrijwillige oefening van zelfbeheersing. Calvijn benadrukte dat vasten vooral waardevol is als het leidt tot echte bekering en dienstbaarheid. Vasten werd zo meer een persoonlijke kwestie.

In de latere gereformeerde traditie speelde vasten maar een kleine rol. Voetius bijvoorbeeld vond dat, omdat Christus als Middelaar had gevast, het niet nodig was Hem daarin na te doen. Persoonlijk vasten was wel toegestaan, maar het werd niet voorgeschreven. In de praktijk verdween het gebruik grotendeels uit de kerken. Toch begint het de laatste decennia weer een grotere rol te spelen, onder meer door een hernieuwde belangstelling voor de rol van het lichaam in het leven met God.

### Waarom en hoe vasten?

Want vasten doe je niet met je hoofd: het is een lichamelijke praktijk. In onze tijd groeit de aandacht voor de theologie van de belichaamde mens: we zijn niet slechts “hersenen op potjes”. Tish Harrison Warren, anglicaans priester, schrijft dat we daar misschien aan zullen moeten wennen, vertrouwd als we zijn met preken, boeken en lezingen. Vasten is een discipline die niet voor verandering zorgt door onze hersenen aan te spreken, maar onze maag. Zo wordt ook ons lichaam bewust betrokken bij het leven met God.

Hoewel vasten in de bijbel niet expliciet wordt voorgeschreven, gaat Jezus ervan uit dat mensen vasten.

Wanneer jullie vasten, doe dan niet als

de huichelaars met hun sombere gezichten, want zij vertrekken hun gezicht 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 je 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 (Mattheüs 6:16-18).

Hij zegt hier niet indien jullie vasten, maar wanneer jullie vasten. De basis van vasten is dat de mens ‘niet leeft van brood alleen, maar van alles wat de mond van de Heer voortbrengt (Deuteronomium 8:3; zie ook Mattheus 4:4). Vasten heeft in de bijbel dan ook meerdere doelen, die vaak met elkaar verweven zijn. Het kan een uiting van berouw en boetedoening zijn, op deze manier zien we David vasten, en de inwoners van Ninevé. Tegelijkertijd kan vasten een manier zijn om je te bezinnen en je voor te bereiden

op een belangrijke taak of gebeurtenis, zoals Esther deed voordat zij naar de koning ging, of zoals de apostelen deden voor hun zendingsreizen. Vasten is ook een oefening in geestelijke discipline: het leert zelfbeheersing en keert je aandacht af van tijdelijke dingen. Uiteindelijk is het doel van vasten niet om iets van God gedaan te krijgen, maar om God zelf te zoeken. Vasten betekende in het verleden vooral afzien van eten, maar in de loop van de tijd zijn er ook andere manieren van vasten bij gekomen. Je kunt maaltijden overslaan of kiezen voor eenvoudiger eten, bijvoorbeeld zonder vlees.

Je kunt ook iets anders nalaten dat je veel aandacht kost. Voor sommigen is vasten geen sociale media gebruiken, minder tv kijken, geen tussendoortjes eten. Het doel is altijd hetzelfde: ruimte maken voor stilte, gebed en aandacht voor God. Vasten is niet alleen een oefening van onthouding, maar een manier om je hart te richten op Hem.



Uiteindelijk is het doel van vasten niet om iets van God gedaan te krijgen, maar om God zelf te zoeken.

## Waarschuwingen

Vasten wordt in de bijbel vaak gerelativeerd en omheind met waarschuwingen. Vasten mag nooit om het uiterlijk vertoon gaan, zoals Jezus zegt in Mattheüs 6. Vasten is iets wat niet vanzelf gaat en daarom kan het iemand trots maken op zijn of haar prestatie. Dat betekent dat de intentie om te vasten extra belangrijk is. Vasten kan ook niet op zichzelf staan. Jesaja 58 benadrukt dat vasten gepaard moet gaan met recht doen en zorg voor medemensen. Zonder deze kant wordt vasten een leeg ritueel.

## Vasten in advent

De meeste mensen die vandaag de dag vasten, doen dat in de lijdenstijd, maar juist de adventstijd is een goede periode om te vasten. In Mattheüs

9:14-15 zegt Jezus dat zijn discipelen niet zullen vasten zo lang Hij, de bruidegom, bij hen is, maar dat wel zullen doen als Hij van hen wordt weggenomen. Advent is een periode van verwachting: uitzien naar de komst van de Bruidegom. Vasten in deze context drukt een honger naar God en zijn komst uit. Juist in deze drukke dagen zet het ons stil en helpt het ons te beseffen dat we meer zijn dan consumenten.

## Tot slot

vasten en feesten hoort bij elkaar. Als belichaamde mensen drukken we onze honger uit en bereiden we ons voor door te vasten, en vieren wij feest wanneer we ons herinneren wat God voor ons heeft gedaan. Vasten in de adventsperiode is geen reactionair afzien terwijl de winkels vol liggen met eten. Er is een tijd om te vasten. De kerstkransjes en ragoutbakjes hebben daarna ook hun tijd.

### Vragen

- Heb je persoonlijke ervaring met vasten? Zo ja, hoe heb je dat vasten beleefd?
- Op welke manieren geef jij met je lichaam vorm aan het leven met God?
- Welke reden om te vasten spreekt je aan?
- Welke vorm van vasten zou je wel eens willen proberen tijdens advent?

