

# Vasten als crisismanagement

Of ik een column wilde houden over 'mijn ideeën en ervaringen over vasten in het Christendom'? Ik zegde toe, maar vroeg me later af *met welk recht* kon ik daarover spreken? Het was te laat, ik had al toegezegd.

## Disclaimer

Daarom een *dubbele disclaimer* om te beginnen: zoals u ziet aan mijn postuur ben ik niet een doorgewinterde 'vaster'. Mijn BMI schommelt gevaarlijk aan de bovengrens van wat verantwoord heet te zijn. Bovendien kan ik niets zeggen over '*het christendom*'. Als lid van de Protestantse Kerk in Nederland sta ik in een traditie die van vasten weinig weet. U had daarvoor een rooms-katholieke monnik of oosters-orthodoxe priester moeten uitnodigen. Die weten wat vasten is...

Toch zult u het met mij moeten doen: een protestant met een BMI van 25 en een beetje. Op het eerste ben ik trots, op het tweede niet. Vasten zou mij goed doen... Ik weet uit ervaring dat ik wel 1,5 tot 2 kilo per week kan verliezen bij een beetje doortastend vasten; een *Ramadan* van 29 dagen of *vastentijd* van 40 dagen zouden mij 7 of 8 kilo lichter kunnen maken. Kijken in de spiegel zou weer aangenaam worden.

## Onbenul

Intussen zult u denken dat ik niet alleen een protestant ben, maar een religieuze onbenul bovendien. Vasten *om af te vallen* is een *gotspe* en een *contradictio in terminis* bovendien. Vasten is een vorm van *afzien* van jezelf, lijnen is een manier van *denken* om je zelf. Dat je in beide gevallen gewicht verliest is slechts een *uiterlijke overeenkomst*. Vasten is geen *Sonja-bakkeren-op-religieuze-grondslag!*

Wat is vasten dan? En vooral: wat is vasten in de christelijke traditie? Je kunt die vraag op twee manieren beantwoorden: (1) vanuit de

*geschiedenis* van het christendom of (2) vanuit haar *bron*. De traditie verbindt het vasten vooral aan Pasen. Het christelijke vasten is de *veertigdagentijd*, de tijd van boete en inkeer ter voorbereiding op het Paasfeest, van *Aswoensdag* tot in de *Paasnacht*. Dat is een traditie die we voor het eerst in de 4<sup>e</sup> eeuw na Christus op deze wijze terugvinden.

Na jaren van ernstige slijtage van deze traditie (buiten de kloosters vastte er feitelijk niemand meer), lijkt zowel onder Rooms-katholieken als onder protestanten dit vasten weer meer gewaardeerd te worden. Ik sluit niet uit dat de ontmoeting met de islamitische *Ramadan* in onze cultuur die waardering heeft bevorderd – wij blijken verwanten.

## Eenzaamheid

Hoe waardevol en kostbaar ook, deze praktijk van de veertigdagentijd als vastentijd vindt in de bijbel (onze bron) geen directe aanleiding. Kijk naar *het vasten van Jezus zelf* – daar vallen *andere* accenten.

Drie evangeliën vertellen ons het verhaal van Jezus' doop in de Jordaan en het daarop volgende vasten van Jezus in de woestijn – inderdaad 40 dagen lang. Een verschrikkelijk en eenzaam avontuur. Jezus ontmoet in dit vasten de duivel die hem tot het uiterste drijft en hem verleidt om zijn roeping te verkwaselen voor de snelle uitweg uit de pijn van de honger en de dorst. En hij ontmoet er de engelen die hem dienen.

Als Jezus in de Bergrede aan zijn leerlingen onderricht geeft over vasten, legt hij de nadruk op dit *individuele* karakter: 'Als je vast, zet dan geen somber gezicht op zoals de huichelaars, maar wrijf je hoofd in met olie en laat het niemand merken – alleen God die in het verborgene is, ziet het en zal je ervoor belonen'.

## Geen masochisme

Jezus zegt hetzelfde over bidden en aalmoezen geven: doe het in het *verborgene*. Het gaat om de praktijk van de individuele leerling, om de weg naar binnen. 'Laat je linkerhand niet weten wat je rechterhand geeft' en 'als je bidt,

ga dan in je binnenkamer'. Ik ben overigens blij dat Jezus de vastende menas niet naar de binnenkamer stuurt – vermoedelijk was de binnenkamer als meest koele plek van het huis ook de provisiekast. Dáár vasten is een vorm van masochisme. En vasten is *geen masochisme!* Vasten is niet pijnlijden om de pijn, geen hongeren om de honger – vasten is geen doel op zich. Vasten is *ascese*, oefening!

Kijk naar Jezus' vasten en leer ervan. Wie, zoals hij, de zintuigen voedsel onthoudt, treedt het landschap van de *ziel* binnen. Niet zomaar – daar is nogal wat voor nodig. De honger en de dorst, de stilte en de leegte van de woestijn – ze brengen een mens in crisis. En aanvankelijk brengt die crisis de blik *niet* naar binnen, maar juist naar buiten... je verlangt naar eten, naar drinken, naar afleiding, naar bevrediging. Je lijf met al z'n zintuigen gaat schreeuwen.

Maar dan wordt het stiller en stiller – als je het tenminste weet uit te houden in de crisis van de zintuigen. Je lichaam is als dat kind dat uiteindelijk mokkend stil wordt omdat het merkt dat schreeuwen niet helpt. En in die stilte gaat de ziel open. De engelen en de demonen in je ziel zien hun kans schoon en komen te voorschijn. Ja, de engelen én de demonen! Net als bij Jezus - de duivel komt je verzoeken en de engelen komen je dienen.

## De crisis ligt in je

Het doet me denken aan een verhaaltje dat ik onlangs hoorde, over een man die onder een lantaarnpaal naar iets zocht. Een voorbijganger vroeg wat de man zocht en of hij helpen kon. De man vertelde zijn sleutels kwijt te zijn en aanvaardde de geboden hulp. Na een poosje vruchteloos zoeken vroeg de voorbijganger of de man nog wist *waar* hij de sleutels verloren was.

Daarop zei de man: 'Zeker, dáár in het donkere bos...'

- 'Maar waarom zoek je dan hier, als je ze daar bent kwijtgeraakt?'

- 'Omdat het hier licht is en daar donker', was zijn antwoord.

Wie vast, gaat wél het donkere bos in en zoekt waar het zinvol is om te zoeken: in je eigen

ziel. Wie vast brengt zelf een crisis op gang: een crisis in je lijf, een crisis in je ziel. Wie vast kiest ervoor de *vijanden in zichzelf* onder ogen te komen.

Dat getuigt van diepe wijsheid en grote moed. De meeste mensen lokaliseren hun problemen *buiten* zich: de vreemde ander, de heks, de jood, de moslim, de overheid, de gierige bankiers, de luie burger – allemaal *buiten je*. Of je ouders, je moeilijke opvoeding, het onveilige milieu, de foute docent, de ontrouwe partner - allemaal *buiten je*.

Vasten verlegt de crisis welbewust *naar binnen*. Niet uit masochisme en evenmin uit verkeerd begrepen schuldbesef. Maar vanuit een diep besef van *verbondenheid*. Het kwaad in de wereld schuilt immers ook in mijn ziel, zoals ook de schoonheid van de wereld schuilt in mijn ziel. En wie de schaduwen van zijn eigen ziel en de demonen die daar schuilen *niet wil zien*, zal in zijn jacht op de vijanden buiten altijd op de hielen gezeten worden door de spoken uit zijn eigen ziel...

## De nieuwe leiders

Vasten was voor Jezus een voorbereiding op zijn taak. Dat moet vasten ook voor ons zijn. Vasten als een oefenschool. Vasten als oefenen in *crisismanagement*. Hoe actueel is dat, te midden van de talloze crises van onze tijd! Het zouden op die manier opnieuw de moedigen onder de religieuzen moeten zijn, die ons gaan leiden. Zij die weten wat werkelijk *vasten* is, zij die durven afdalen in de crypten van hun ziel – zij zijn het die ons voor kunnen gaan in de crisis. Zij zijn doortastend én mild, liefdevol én gehard, en bovenal wijs en moedig.

Want mensen die vasten maken zich niet dik... ongeacht hun BMI!

\* \*

\*

*Column gehouden tijdens de Iftarmaaltijd in het Bijbels Museum te Amsterdam op 17 september 2009*