

# KERK Leven

WEEKBLAD — NUMMER 8 — 21 FEBRUARI 2007

**E**EN lans breken voor het opnieuw invoeren van een heuse vastenpraktijk is niet makkelijk. Spreken over vasten boezemt velen angst in.

Laat ons blij vasten, zo raadt de regel van Benedictus ons aan. In de oude monastieke traditie aten de kloosterlingen tweemaal daags, op de middag en omstreeks drie uur. Wie een 'kleine vasten' hield, sloeg de eerste maaltijd over. Wie zich een 'grote vasten' oplegde, verschoof zijn eerste maaltijd naar de avond. Benedictus wilde dat zijn monniken nog vóór zonsondergang hun laatste maaltijd hielden. Sommige vaders gingen er prat op dat de zonen nooit had zien eten: ze aten na zonsondergang. De islamitische vasten beantwoordt helemaal aan dit oude gebruik. Op vrijdag wachten tot de avond, en dus niets eten van donderdagavond tot vrijdagavond, is wellicht een haalbare kaart.

In de Bergrede bespreekt Jezus drie praktijken die ook de Farizeeën zeer dierbaar waren: aalmoezen geven, bidden en vasten. Het drietal omspant de drie mogelijke relaties: tot de ander door de aalmoes, tot God in het gebed, tot jezelf en de kosmos door het vasten. Het is niet goed één van de drie relaties te veronachtzamen. Wanneer de derde pool – de relatie tot jezelf en tot de kosmos – wordt verwaarloosd, waar is dan de wijsheid? Zelfkennis en de juiste verhouding tot de kosmos gaan aldus teloor.

## Opvreten

Jezus had verstand van vasten. Sommigen menen dat Hij het vasten heeft afgeschaft, maar in Hem vinden we net twee uitersten opvallend sterk vertegenwoordigd: het vasten en het feesten. Vergeeten we niet dat Hij zijn openbare leven begon met een lange vasten van veertig dagen. We hebben niet veel redenen om te geloven dat dit puur symbolisch was.

Elders prijst Jezus het vasten aan, zij het op discrete manier: „Als je vast, parfumeer dan je hoofd!” Dit is niet zomaar een paradox. Wie vast, zweet giftige stoffen uit.

Je lichaam begint te ruiken. Wie zich parfumeert, verbergt niet enkel die stank, maar reinigt het hele lichaam. Jezus brengt een nieuw criterium binnen dat richtinggevend zal zijn voor de christelijke beweging. Als de bruidegom bij hen is, kunnen ze niet vasten! Als de bruidegom van hen wordt weggerukt, dan zullen ze vasten!

## Vasten in vreugde

**Vasten. In onze dagen behoort het tot de meest vergeten praktijken om te komen tot een geestelijk bevrijd leven.**

**Van alle wereldgodsdiensten zijn wij, westerse**

**christenen, de enigen die niet meer weten wat vasten kan**

**betekenen. Vandaag zijn het vooral moslims die ons er op**

**attent maken dat vasten in wereldwijde verbondenheid**

**(bij hen tijdens de ramadam) vreugde betekent.**

Benoît Standaert



Klapstoel  
Ludo  
Van Den Eynden

blz. 7

De Kerk  
en  
het gezin

blz. 9

Dossier  
Tot leven  
gekregen

blz. 12-13

Het feest wordt bepaald door de aanwezigheid van de Bruidegom. Vasten betekent rouwen om diens afwezigheid. De vastenpraktijk van de christen richt zich hierdoor op Christus en is niet zomaar een kwestie van het volgen van een kalender. Bij elk leed dat we vernemen kunnen we onze solidariteit betonen door een vasten. Bij elk feest dat zich aandient kunnen we onze vasten vrij breken omwille van de nabije bruidegom. Samen vasten met iemand van een andere geloofsovertuiging schept interreligieus een sterke band. Laat ons nooit aarzelen dit te doen.

De vraag stelt zich: wat doen wij vandaag? Zijn we onze biosfeer niet helemaal aan het opvreten, alle afspraken van Kyoto ten spijt? De groten van deze wereld haken af, als eersten. Ze doen dit ongestraft. Een cultuur van volheid is bang voor leegte, stilte, traagheid, voor het vasten en het andere dan zichzelf. Wie nooit vast, negeert de ander. Beseffen we hoe ernstig dit is?

Als je vast, vrees niet: het kleine ego, als een bedorven kind, zal zich vlug manifesteren en je van

alles influisteren. Wees een wijze moeder voor dat kind. Bederf het vooral niet! Na minder dan een tiental keer vasten is dat kind wel bedwaard. Het moeilijkste bij een wat langdurig vasten is het opnieuw beginnen eten. Haast je vooral niet. Begin opnieuw met weinig en kauw terdege wat je gebruikt. Doe het voor God en anders niet. Doe het „omwille van de Bruidegom”.

Bewaard de stilte op een vastendag. Zoek God in zijn woord. Vervang de tijd die je wint door stilte, aandacht en gebed. Spreek breed ten beste voor alle noden die je kent. Stel orde op zaken. Streef de vrede na en ervaar de armsten in je lichaam. Zegen hen en verzuim de verborgen daden niet, waarbij de linkerhand niet hoeft te weten wat de rechter doet. Vast blijmoedig en beëindig je vasten met een stil feest. Alles wordt communie en je dankzegging kent geen einde.

Van broeder Benoît Standaert verschijnt dit voorjaar bij Lannoo *Spiritualiteit als levenskunst* (14,95 euro). Bovenstaand artikel is een bewerking van het hoofdstuk over het vasten.



© KNA-Bild