

Vasten: een belangrijke oefening in het leven met God

De Reformatie, jaargang 87, nr. 13, 23 maart 2012

Laatst vroeg iemand mij wat ik doe in de veertigdagentijd. Mijn antwoord bevredigde niet echt, merkte ik: geregeld bidden, Bijbellezen, de zondag vieren. Geen speciaal 40-dagenproject, geen uitgebreide vastenperiode. Zou het niet beter zijn om dat laatste wél te doen?

Wat veel christenen tegenwoordig ‘veertigdagentijd’ noemen, wordt vanouds de vastentijd genoemd. Vanaf de eerste eeuwen van onze jaartelling hadden gelovigen vanaf Aswoensdag tot aan Pasen, de zondagen uitgezonderd, een sober eetpatroon. In de Rooms-Katholieke Kerk wordt op Aswoensdag met as een kruis getekend op het hoofd of in de handpalm van kerkgangers. Het as is restproduct van de verbranding van de palmtakken van Palmzondag van het jaar ervoor. De priester spreekt woorden uit die herinneren aan Gods oordeel na de zondeval: ‘Stof ben je, tot stof keer je terug.’ (Gen. 3:19) Het askruisje herinnert aan Jezus’ overwinning op de dood door zijn lijden en sterven. Het is ook een waarschuwing dat de weg naar Pasen nog altijd loopt langs Golgota.

Middel - De farizeeën stellen aan Jezus de vraag waarom de leerlingen van Johannes de Doper wel vasten, ‘maar die van u eten en drinken maar’ (Luc. 5: 33). De vraag van de farizeeën heeft een diepere laag: hoe sta je als leerling van Jezus in het leven? Paulus schrijft in zijn brief aan de christenen in Rome dat het koninkrijk van God geen zaak is van eten en drinken, maar van gerechtigheid, vrede en vreugde door de heilige Geest. (Rom. 14:17). Zou je vasten ook kunnen gebruiken om uit te drukken dat je begrijpt én aan den lijve ondervindt dat het in het koninkrijk van God niet draait om eten en drinken alleen?

In de tijd van het Oude Testament was de Grote Verzoendag de enige officiële vastendag. In Leviticus 16:31 staat dat deze dag in volstrekte rust en onthouding moet worden doorgebracht. Het draait tijdens Jom Kipoer echter om de verzoening en niet om het vasten. Vasten was en is een *middel* om je te concentreren op waar het echt om gaat. In het Oude Testament was dat het verzoeningswerk van de hogepriester. In de nieuwe bedeling is dat het verzoeningswerk van Jezus Christus op Golgota. De boodschap is helder: verzoening voltrekt zich helemaal buiten gewone gelovigen om. Zij doen letterlijk niets, de hogepriester alles. In dat niets doen en de concentratie op het verzoeningswerk van Christus komt de ware betekenis van vasten aan het licht.

Oefening - Aan zoiets kun je zien dat vasten in de Bijbel geen rol speelt als verplichte activiteit met een verdienstelijk karakter, zoals het vasten van moslims tijdens de ramadan. Toch was en is vasten heel gewoon. Belangrijke leiders schreven in bijzondere omstandigheden vastendagen uit (Joel 1:13-14; Neh. 9). Vasten gebeurde ook spontaan in situaties van rouw (2 Sam. 12:16-23), bij bijzondere gelegenheden waarbij de leiding van God gezocht wordt (Hand. 14:21-28) of na een grote schok (Hand. 9:9). Ik zou hier met gemak nog vele voorbeelden aan toe kunnen voegen waaruit blijkt dat vasten in de tijd van de Bijbel – Oude én Nieuwe Testament – een blijvend onderdeel is van het leven met God. Jezus zegt tegen zijn leerlingen: ‘als jullie vasten ...’ (Mat.6:17); over de periode na zijn hemelvaart in afwachting van zijn wederkomst zegt Hij: ‘dan zullen ze vasten’ (Mat. 9:15). En dat zie je de apostelen vervolgens ook doen in Handelingen.

Vasten is voor een christen dus geen verplichting maar een belangrijke oefening in het leven met God. Soms gebeurt het spontaan, een bewijs dat de vastenpraktijk gegrond is in de algemeen-menselijke ervaring. Wanneer er iets gebeurt wat diep ingrijpt, een sterfgeval of een ernstige ziekte bijvoorbeeld, kun je als vanzelf geen hap meer door de keel krijgen. Maar je hoeft niet op zo’n spontane gebeurtenis die diep verdriet veroorzaakt, te wachten. Je kunt jezelf ook oefenen in een christelijke levensstijl door het instellen van geregelde vastendagen, bijvoorbeeld in de veertigdagentijd.

Oneigenlijk gebruik - Wie het vasten al kent uit de praktijk of wie zich voorneemt om zich het vasten eigen te gaan maken, doet er goed aan om ook tot zich door te laten dringen wat de Bijbel aanwijst als oneigenlijk vasten.

In het Oude testament waarschuwde onder andere de profeet Jesaja al tegen een vastenpraktijk die niet klopt omdat ze niet gepaard ging met nederige verootmoediging en een oprecht besef van schuld. Vasten wordt hypocriet als er geen sprake is van oprechte toewijding aan God en aan de naaste: ‘Is dit niet het vasten dat Ik verkies: misdadige ketenen losmaken, de banden van het juk ontbinden, de verdrukten bevrijden, en ieder juk breken? Is het niet: je brood delen met de hongerige, onderdak bieden aan armen zonder huis, iemand kleden die naakt rondloopt, je bekommeren om je medemensen?’ (Jes. 58:6-7).

In het Nieuwe Testament wijst Paulus op het gevaar van een nieuw wetticisme. Paulus zal als farizeeër zelf ongetwijfeld vertrouwd zijn geweest met de praktijk van het vasten. Maar hij waarschuwt tegen het oneigenlijke gebruik ervan, bijvoorbeeld in Kolossenzen 2:16: ‘Laat niemand u iets voorschrijven op het gebied van eten en drinken of het vieren van feestdagen, nieuwemaan en sabbat.’

Vorm - Hoe sta je als leerling van Jezus in het leven? De onderhouding van geregelde vastendagen kan opnieuw leiden tot een leven onder de wet. Dat is een reëel risico: vasten omdat het moet. Maar wie nooit vast, verliest een hulpmiddel in de

vormgeving van het leven met God, een praktijk waarin gelovigen van alle tijden zichzelf hebben getraind. Paulus benoemt dit spanningsveld in zijn brief aan de Galaten: 'Christus heeft ons bevrijd opdat wij in vrijheid zouden leven; (...) laat u niet opnieuw een slavenjuk opleggen.' Maar ook: 'u bent geroepen om vrij te zijn. Misbruik die vrijheid niet om uw eigen verlangens te bevredigen' (Gal. 5:1, 13).

Vasten doe je door je te onthouden van datgene waarmee je je verlangens bevredigt. Voor de hand ligt om het zo in te vullen dat je een bepaalde periode niet eet, maar ook denkbaar zijn andere vormen van onthouding van iets wat in zichzelf goed is, zoals seks, televisie of social media. Hoe dan ook gaat vasten hand in hand met verootmoediging. Een periode van vasten is een periode van intensief gebed. Vasten doe je niet omdat het gezond is: voor het lichaam of voor de geest of om spiritueel meer in balans te komen.

Misschien voeg ik vasten toch maar toe aan mijn menu dit jaar. Tijdens de veertigdagentijd, al was het alleen maar op Goede Vrijdag. Of misschien nog beter: ik maak er een levensstijl van. Beter gedisciplineerd mislukt en dan opnieuw ontdekken dat ik een Hogepriester heb, dan zorgeloos ten onder. Hoe dan ook, ik zal me in beide gevallen moeten bekeren. Ik voel het diep van binnen: ik ben stof en ik heb een Redder nodig wil het ooit met mij nog iets worden. Wat ik doe in de veertigdagentijd? Vraag het mij volgend jaar nog maar eens.

Door Hans-Jan Roosenbrand, predikant te Hoofddorp