

## **Viering 'Vasten, vreugde van de ziel'**

Kristin Vanschoubroek en Lieve Beckers

10 februari 2008

Nu de viering op de eerste zondag van de vasten valt, vonden we het een goed moment om bij dit thema stil te staan. Vasten is zeker geen populair thema. De meeste mensen hebben geen nood aan vasten. Het zegt hun weinig. Hooguit komt er vanuit de wellness-sfeer of vanuit het verlangen om gezond te leven een bewustzijn dat vasten zuiverend is voor het lichaam.

De spirituele betekenis van vasten of wat dit aan het geestelijk leven kan bijdragen, is nauwelijks aan de orde. Ook de christelijke godsdienst hecht nog weinig belang aan vasten. In zijn boek 'Spiritualiteit als levenskunst' schrijft Benoît Standaert: "Van alle wereldgodsdiensten zijn wij, westerse christenen, de enigen die niet meer weten wat vasten kan betekenen. In het Oosten weten de christenen het nog wel. Vandaag zijn het vooral de moslims die ons erop attent maken dat een maand lang vasten in wereldwijde verbondenheid, de ramadan, vreugde betekent."

Ook de officiële kerk zegt nog weinig over vasten. Officieel zijn er nog slechts twee vastendagen, namelijk Aswoensdag en Goede Vrijdag.

Lieve Beckers en ik zullen elk vanuit onze eigen ervaring iets met jullie delen over wat vasten bij ons oproept. We belichten drie thema's die iets te maken hebben met vasten: zuivering, stilte en onthechting.

Kristin Vanschoubroek

### ***Vasten en zuivering***

Graag wil ik starten met een uitspraak van Hippocrates: "Wie sterk, gezond en jong wil blijven, moet sober leven, zijn lichaam harden, zuivere lucht inademen en zijn kwalen veeleer genezen door vasten dan door geneesmiddelen."

In de Harp in Izegem begon ik een twaalfstal jaar geleden mijn eerste Mayrkuur. Nadien volgden er nog een zestal. Een Mayrkuur is een reinigingskuur volgens de principes van dokter Mayr, een Oostenrijkse arts. Het gaat om een vastentherapie die de gezondheid en de levenskracht bevordert. Hoe verloopt zulke kuur? Om te beginnen ga je een maand vooraf op consultatie bij een Mayrarts. Die beoordeelt of je een Mayrkuur kan en mag volgen. Daarna ga je drie weken 'voorkuren' thuis, met een persoonlijk maag- en darmsparend dieet, voorgeschreven door de Mayrarts. Dit wordt gevolgd door tien dagen intens kuren in groep onder leiding van een bevoegd team (o.a. dokters en kinesisten) en met een speciaal programma (o.a. baden en lichaamsreiniging). Je wordt de ganse dag zoet gehouden en je hebt dus geen tijd om aan eten te denken! Ten slotte volgen tien dagen 'nakuren' thuis, volgens het advies van je begeleidende Mayrarts, om langzaam weer op te bouwen naar je normale voedingspatroon toe.

Samengevat gaat het om twintig dagen voorkuren, tien dagen intens kuren en tien dagen opbouwen. Je bent dus veertig dagen bezig, net als bij de veertigdaagse vastenperiode uit de bijbel.

Een Mayrkuur kan je met vier sleutelwoorden samenvatten: sparen, zuiveren, herscholen, herbronnen. Ik licht dat even toe.

#### ***- Sparen***

Het is de bedoeling de darmen te ontzien en te laten rusten door ze zo weinig mogelijk te activeren. Dat gebeurt in samenwerking met jouw Mayrarts, volgens jouw persoonlijke fysieke en psychische toestand.

### *- Zuiveren*

Het gaat hier om de eliminatie van allerlei afvalstoffen, die zich vooral in de darmwand en ook in andere organen hebben vastgezet. Dat gebeurt o.a. door het drinken van een oplossing met Engels zout (bah, zo vlug mogelijk naar binnen!) en een darmspoeling. Dat laatste is absoluut geen leuke ervaring, maar het resultaat is wonderbaar. Ik was mijn buik kwijt!

Ook Mieke, mijn jongste schoondochter, had een eigenaardige ervaring. Na een paar dagen was ze echt ziek en bleef in bed. Luc, de organisator, kwam langs en bracht haar water en een thermos kruidenthee. Toen ik later in haar kamer binnenstapte, toonde ze mij haar tong. Die was zwart! Dat kwam door de afvalstoffen die langs die weg naar buiten kwamen, werd ons uitgelegd. Je moest het gewoon laten gebeuren, in bed blijven en uitzieken. Na drie dagen was ze weer te been en kon ze weer met de groep meedoen.

### *- Herscholen*

Centraal in een Mayrkuur staat het inoefenen van een nieuwe eetcultuur, waarbij 'het inspeekselen' of 'voorverteren' van het voedsel door goed te kauwen en traag te eten de volle aandacht krijgt. Tweemaal per dag kregen wij op ons bord een wit broodje van 5 à 6 cm doorsnee. We moesten er een stukje afbreken ter grootte van onze duimnagel, daar twintig keer op kauwen en het dan pas doorslikken. Tijdens mijn eerste kuur (in een grote groep van 40 à 50 mensen) hebben we tijdens dat kauwen gebabbeld, gelold, kookrecepten uitgewisseld, enz. Het was een diverse groep. De één kwam om te vermageren, de andere om te genezen, ik kwam om te vasten. De voorlaatste dag van de kuur vond ik dat ik iets verdiend had na al dat vasten. Ik reed naar Roeselare en kocht er een mantelpak in mosgroen tricot. Daarna ging ik braafjes een watertje drinken. De laatste dag werd er afscheid genomen met een echt diner: gerookte forel met één aardappel. En of het smaakte!

Het jaar daarop hadden we de keuze tussen een meditatieve en een gewone kuur. We werden gescheiden gehouden en er werd serieuzer gewerkt. Ik zat in de meditatieve groep, het lukte mij allemaal beter en het ging ook dieper.

### *- Herbronnen*

Het zich reinigen door te vasten is een uitstekende kans tot verdieping van je innerlijke en spirituele krachten. Het brengt je dichterbij jezelf. Je kan zoals Gandhi zegt 'bij je ware zelf komen'. Ik noem het naar binnen gaan, verinnerlijken.

Voor mezelf kan ik besluiten: vasten is het zuiveren van lichaam en geest. Vooral dat laatste, het meditatieve, met daarbij de groepsactiviteiten brachten me dichterbij mezelf en dichterbij God. Ik houd daarbij wel de wijze uitspraak van Franciscus van Assisi voor ogen, die zegt: "Wie niet eet, mag niet oordelen over degene die wel eet."

### ***Vasten en stilte***

Gij badt op eenen berg alleen,  
en... Jesu, ik en vind er geen  
waar 'k hoog genoeg kan klimmen  
om U alleen te vinden...

Graag wil ik aansluiten bij dit fragment uit een gedicht van Guido Gezelle met een persoonlijke ervaring. Een tiental jaren geleden zat ik in een crisisperiode. In het tijdschrift van De Harp in Izegem vond ik de aankondiging van een veertiendaagse workshop onder de titel 'Heimwee naar de Bron', begeleid door Hein Stufkens en Brigitte Geerlings. De workshop ging door in El Bloque in Spanje. Doordat de veertiendaagse tijdens de kerstvakantie plaatsvond, was het voor mij een moeilijke keuze. Enerzijds zat ik werkelijk in een diepe put en had ik het nodig om dit programma te volgen. Anderzijds was het achterlaten van mijn kinderen en kleinkinderen in die periode geen sinecure. Ik schreef mij toch in en trok op mijn eentje naar Spanje.

El Bloque is een Nederlandse stichting, gelegen op een hoge berg te midden van de woeste natuur tussen La Nucia en Altea op 1500 m boven de zeespiegel. Vanuit mijn kamer kon ik in de diepte de zee zien. Oorspronkelijk was El Bloque een Moorse vestiging uit de jaren elfhonderd. Een echte burcht met meters dikke muren, een doolhof van kamers en zalen binnenin en rondom een echte wildernis. Dat is belangrijk om te weten omdat dit facet te maken heeft met mijn ervaringen op de berg.

Hein begeleidde de workshop samen met Nel in 't Veld, de Nederlandse stichteres van El Bloque. Nel was toen net 80 jaar (ikzelf ben nu 80). Zij was de voorloopster en grondlegster van de gestalttherapie in Vlaanderen. Het was haar laatste workshop, zei ze. Eén van haar opdrachten was: "Ga naar buiten, zoek een rustige plek in de natuur, gans alleen, ga daar zitten en kijk naar een boom, de wolken, een struik, een bloem, ... iets dat jou aanspreekt. Kom na een uur terug en vertel over jouw ervaring."

Ik ging op zoek tot ik op een open plek een grote palmboom ontdekte met daarnaast een kleinere. Ze leken geënt op dezelfde wortel en gaven mij het beeld van een moeder-kindverhouding. Op de berm tussen de struiken ging ik zitten en keek lange tijd onafgebroken naar de twee bomen. Toen ik op mijn uurwerk keek, zag ik dat het al vijfenveertig minuten later was: tijd om terug naar het lokaal te gaan. Wat was er gebeurd met mij? Ik had DE STILTE ontdekt!

Graag wil ik hier ook iets zeggen over een tweede ervaring. Een jaar later trok ik namelijk opnieuw naar El Bloque voor een 'Werk-Leer-Plan'. Dat staat voor: (Plan) gedurende drie maanden gratis komen werken; (Werk) vier uur per dag werken; (Leer) persoonlijk begeleiding door iemand van het team via een wekelijks gesprek.

Vooraf kreeg ik een vragenlijst toegestuurd. Vraag 12 was: wat hoop je hier voor jezelf te bereiken? Mijn antwoord was: rust, stilte, 'zijn' en ook contacten met anderen.

Toen ik aankwam in El Bloque (om één uur 's nachts!) kreeg ik nog wat te eten en kon ik heerlijk slapen. Van dan af was mijn dagelijkse opdracht: elke morgen voor het ontbijt de rozentuin van Nel besproeien, daarna in de strijkplaats aan de rol de eenpersoonslakens van de gasten strijken. Een rijke ervaring was dat. 's Morgens vroeg uit de veren om te sproeien – het was tijdens de maanden mei, juni, juli en de rozen hadden veel water nodig – en daarna in de strijkplaats bij het open raam met zicht op de bergen mijn strijkaak uitvoeren. Echt heerlijk! Van Nel, een wijze vrouw, kreeg ik persoonlijke begeleiding.

De mensen van de groep die er toen verbleef (tussen de 40 à 50 personen) waren allemaal Nederlanders. Ik alleen was er als Vlaming. Via gesprekken met Nel leerde ik de Nederlandse mensen beter kennen en waarderen. Voordien had ik het heel moeilijk met hen. Ze waren immers verbaal veel sterker, recht voor de raap, wisten het vaak beter, ... Nu heb ik veel vrienden onder de Nederlanders.

Wat me van deze ervaringen het beste is bijgebleven is de oefening: geconcentreerd iets waarnemen in de natuur, in stilte en alleen. Dan stel ik me open voor wat komt. Als er toch gedachten komen, stuur ik die vriendelijk weg. Dat lukt niet altijd, maar door me te identificeren met een boom, een bloem, de zon, de wolken wordt het voor mij gemakkelijker. Deze oefening ligt mij beter dan zenmeditatie, wat ik al jaren probeer. Zenmeditatie is voor mij meer een wilsoefening.

Ik sluit mijn inbreng graag af met het volledige gedicht van Guido Gezelle dat me zeer dierbaar is en dat tekenend is voor mijn ervaringen in El Bloque.

Gij badt op eenen berg alleen,  
en... Jesu, ik en vind er geen  
waar 'k hoog genoeg kan klimmen  
om U alleen te vinden:  
de wereld wilt mij achterna,  
alwaar ik ga

of sta  
of ooit mijn oogen sla;  
en arm als ik en is er geen;  
geen een,  
die nood hebbe en niet klagen kan;  
die honger en niet vragen kan;  
die pijn en niet gewagen kan  
hoe zeer het doet!  
O leert mij, armen dwaas, hoe dat ik bidden moet!

Lieve Beckers

### ***Vasten en onthechting***

Als kind kregen wij op Aswoensdag een askruisje met de woorden: "Gedenk, o mens, dat ge stof zijt en tot stof zult wederkeren." Deze herinnering aan onze vergankelijkheid vond ik een ware boodschap. Ik kreeg graag een askruisje. Ik waakte erover dat het de hele dag op mijn voorhoofd te zien zou blijven.

We mochten niet snoepen tijdens de vastenperiode. De snoepjes die we toch kregen ter gelegenheid van bijvoorbeeld een verjaardag werden in een doos bewaard.

Het vasten werd helemaal echt tijdens de goede week. Waar je anders nog een zondeke door de vingers kon zien, was de passieweek de ultieme kans om te versterven. Tijdens die week werd dan ook het lijdensverhaal van Jezus in herinnering gebracht.

Op Witte Donderdag en Goede Vrijdag werd het verhaal heel intens. Het laatste avondmaal werd gevierd en dan kwam in een snel tempo een opeenvolging van gebeurtenissen: het verraad door één van de leerlingen, de eenzaamheid en de verlatenheid van Jezus in de hof van Olijven, de kus van Judas, de verloochening van Jezus door Petrus met de haan die drie keer kraait, het verhoor van Jezus door Pilatus, het verschijnen voor Herodes, de keuze voor de vrijlating van Barabbas, de geseling van Jezus, de kruisweg, Jezus die drie keer valt en telkens opnieuw moet opstaan, de kruisiging op Golgota en ten slotte de kruisdood om drie uur in de namiddag. Alles wordt stil. Verdriet alom. Duisternis.

Ik hield van deze jaarlijks terugkerende verhalen die in de kerk werden gezongen, terwijl er voor de rest absolute stilte was. We kenden die geschiedenis, we wisten hoe ze afliep, ze was ons vertrouwd. Met stille zaterdag kon ik niet overweg. Hoe moest ik mij voelen? Hoorde dit bij het verdriet van Goede Vrijdag of bij de vreugde van Pasen?

En dan was er Pasen. Vreugde alom. De klokken van Rome. Het begin van de lente. We mochten na de lange winter en na de lange vasten onze zomerkleren aantrekken. Als dat geen vreugde was! Vasten en feesten, het hoorde samen. Dankzij de vasten was de intensiteit van Pasen veel sterker.

De hele vastenperiode, van Aswoensdag tot Pasen, vormde onze persoonlijkheid en vormde ons als gemeenschap. Deze periode had met verlangen te maken, met uitkijken naar, met wachten, met het feit dat je vaak lang moet afzien, offers brengen, lang door de pijn gaan, vaak met veel geduld en volharding, eer je de vreugde van de transformatie kan smaken. Ik voelde mij één met deze thema's, die archetypische gevoelens weergeven waar iedere mens op een bepaald moment in zijn leven mee te maken krijgt.

Later is de vasten in mijn leven vervaagd. Ik geef er niet veel aandacht meer aan. Ik weet niet goed of ik de vasten met de bijbehorende rituelen mis. De kerkdiensten zeggen mij niet veel meer.

Er zijn nog wel enkele restanten van de oude gebruiken overleefd: als ik kan, bak ik op vette dinsdag pannenkoeken en tijdens de vastenperiode zal ik niet of bijna niet snoepen. Ik vind het een goede oefening om van zoetigheden af te komen. Ik ervaar het als goed voor mijn gezondheid en

voor mijn innerlijk leven. Laat mij maar eens kijken wanneer ik naar snoep wil grijpen. Is het een gewoonte of voel ik de nood om mij met iets te vullen?

Ik drink ook nauwelijks alcohol in deze periode. Ik ben geen grote drinker, maar om sociale redenen drink ik soms meer dan nodig of goed is. Ook een glas wijn drinken is vaak een gewoonte.

Tijdens de vasten ga ik bewuster om met voeding en geef ik mijzelf de ruimte om echt te kiezen en alleen tot mij te nemen wat goed is en wat ik nodig heb. Mijn verblijf in Plum Village heeft deze keuze verdiept en daarin ervaar ik de kracht die uitgaat van een gemeenschap die bepaalde waarden naar voren schuift. Wij zijn dit kwijt geraakt.

Ook empathie met de mens die onze overvloed niet ter beschikking heeft en zelfs vaak het levensnoodzakelijke moet ontberen, is een stimulans om bewuster met voeding om te gaan en af en toe te vasten. Als wij als gemeenschap diep zouden nadenken, als we helemaal zuiver zouden denken en leven vanuit het hart, dan zouden we niet begrijpen en ook niet kunnen verdragen dat zoveel mensen op onze aarde honger lijden terwijl wij hier maar doorgaan met leven in een te grote overvloed. Vasten is dus niet enkel een persoonlijke daad, het is een gezamenlijke weg naar bewustwording. Benoît Standaert verwoordt het zo: "Vasten is een politieke en kosmische daad, een daad die de redding van de hele schepping aangaat."

Maar vasten is niet enkel het zich ontfemen van zoetigheden of alcohol of veel eten. Het gaat in de bredere betekenis om een levenshouding waardoor je leert los te komen van je gehechtheden. Het gaat om innerlijke bevrijding.

Toen ik stilstond bij het thema 'vasten en onthechting' moest ik spontaan denken aan de keren dat Peter en ik ons als jonge ouders af en toe terugtrokken op een appartement aan zee. We kwamen er vaak aan 's avonds. Je moest dan je bed opmaken. Het was koud. Het was vaak winter of tussenseizoen en het was er stil. Er viel niets te beleven. Steeds opnieuw werd ik dan bevangen door de vraag: in godsnaam, wat komen wij hier doen? Het was een vraag die pijn deed. Mijn kinderen waren mijn dichtste lievelingen. Hoe kon ik hen achterlaten? Ik miste hen meteen al. Telkens opnieuw vond ik het moeilijk. Mijn zinvolle bezigheden vielen weg. We waren daar alleen met elkaar en met de stilte. Alle opgekropte irritaties staken de kop op. De demonen kwamen ongevraagd op bezoek. Leuk kon ik die eerste twee, drie dagen zeker niet noemen. Maar geleidelijk aan kwamen we tot de diepte in onszelf en doorheen de duisternis priemde het licht. En we vonden elkaar opnieuw. Dat was vreugde.

Ook later maakte ik het opnieuw mee: de keren dat we samen met onze kinderen vakantie namen op een afgelegen plek waar niets te beleven viel, behalve de natuur. Dan zien en vooral meemaken hoe moeilijk de kinderen het soms hadden om overeen te komen nu ze zo dicht op elkaar zaten. Ook daar doorheen gaan als gezin en nadien voelen hoe goed en verkwikkend dat is. Het samenzijn bracht ons bij de schaduwkant in elk van ons en we leerden ermee omgaan en voelden hoe die deel uitmaakt van het leven. Zo leven vanuit wat er is, hoe moeilijk ook, schenkt ware vreugde.

Het was telkens een loskomen, zowel voor ons als voor onze kinderen, van een gevuld leven met vele activiteiten, die boeiend zijn en zinvol en plezierig, maar die ons ook verstrooien en ons vasthouden in oppervlakkigheid.

Uiteindelijk gaat het erom los te komen van je vertrouwde manier van leven, van je gewoonten, van je werk en je zinvolle bezigheden en soms zelfs van wie je dierbaar zijn. Zo kan je beetje bij beetje thuiskomen in de eenzaamheid en er zo vertrouwd mee worden dat het er uiteindelijk goed vertoeven is en je er de bron vindt die leven geeft.

Daarover gaat het ook in de evangelietekst van vandaag.

*Vervuld van de Heilige Geest trok Jezus weg van de Jordaan, en geleid door de Geest zwierf hij veertig dagen rond in de woestijn, waar hij door de duivel op de proef werd gesteld. Al die tijd at hij niets, en toen de veertig dagen verstreken waren, had hij grote honger. De duivel zei tegen hem: "Als u de Zoon van God bent, beveel die steen dan in een brood te veranderen." Maar Jezus antwoordde: "Er staat geschreven: de mens leeft niet van brood alleen." Toen bracht de duivel hem naar een*

*hooggelegen plaats en liet hem in één en hetzelfde ogenblik alle koninkrijken van de wereld zien. De duivel zei tegen hem: "Ik geef u de macht over dat alles en ook de roem die ermee gepaard gaat, want ik kan daarover beschikken en ik geef het aan wie ik wil; als u in aanbidding voor mij neervalt, zal dat allemaal van u zijn." Maar Jezus antwoordde: "Er staat geschreven: aanbid de Heer, uw God, vereer alleen hem." De duivel bracht Jezus naar Jeruzalem en zette hem op het hoogste punt van de tempel, en hij zei tegen hem: "Als u de Zoon van God bent, spring dan naar beneden. Want er staat geschreven: zijn engelen zal hij opdracht geven om over u te waken. En ook: op hun handen zullen zij u dragen, zodat u uw voet niet zult stoten aan een steen." Maar Jezus antwoordde: "Er is gezegd: stel de Heer, uw God, niet op de proef." Toen de duivel Jezus aan al deze beproevingen had onderworpen, ging hij voor een tijd bij hem vandaan.*

*(Lucas 4,1-13)*

Jezus trekt de woestijn in, waar hij veertig dagen zal vasten. Veertig is een symbolisch getal dat staat voor een lange tijd van wachten.

Het is niet toevallig dat dit verhaal zich afspeelt net voor het openbaar leven van Jezus begint. Hij moet nog drie beproevingen doorstaan voor het zover is. De tekst brengt ons drie strijdonen met de duivel. De duivel kan hier symbool staan voor de eigen, innerlijke demonen die ons op de proef stellen als we in afzondering gaan.

De eerste beproeving is die van het weerstaan aan de materie. De duivel zegt: "Als u de Zoon van God bent, waarom verandert u de steen dan niet in brood?" Maar Jezus weerstaat aan de bekoring door te zeggen dat een mens niet van brood alleen leeft. Inderdaad, een mens heeft naast materie ook geestelijk voedsel nodig.

De tweede beproeving is het weerstaan aan macht en roem. De duivel biedt Jezus alle koninkrijken aan op voorwaarde dat hij hem zou aanbidden. Ook nu weerstaat Jezus aan de verleiding: "Aanbid de Heer, uw God, vereer alleen hem." Jezus is zich ervan bewust dat macht en roem die verworven zijn door onderwerping aan de duivel, aan de negatieve krachten in jezelf, geen enkele waarde hebben.

De derde beproeving is misschien de moeilijkste. De duivel zegt: "Als u de Zoon van God bent, spring dan naar beneden. De engelen zullen u wel opvangen." Nu wordt het heel spannend. De duivel pakt Jezus op zijn geloof en zijn vertrouwen. Je kan zijn woorden zo verstaan: als je toch zo diep gelooft, dan mag je erop vertrouwen dat God je wel zal redden.

Maar Jezus antwoordt: "Stel de Heer, uw God, niet op de proef." Hiermee geeft hij te kennen dat niemand zich kan beroepen op een hogere of een betere bescherming van God, ook niet op grond van zijn geloof of zijn 'geestelijke verdiensten'.

Dat kunnen we herkennen in ons leven. Over goede mensen die ziek worden of sterven of een andere zware tegenslag moeten verwerken, wordt soms gezegd: "Hij heeft dat niet verdiend." Hier wordt duidelijk gemaakt dat niemand moet denken dat hij boven het lot staat. Ook Jezus beseft dat en blijft in contact met de eenvoud en de nederigheid van de kleine mens.

Pas nadat Jezus deze beproevingen heeft doorstaan, alles uit handen heeft gegeven en zich op geen enkele verdienste meer beroept, is hij klaar om de wereld in te gaan en heil en genezing te brengen. Zo begint zijn openbaar leven.

Kristin Vanschoubroek