

Anselm Grün

VASTEN

Je innerlijke
bron vinden



VASTEN

Anselm Grün

VASTEN

Je innerlijke
bron vinden

UITGEVERIJ **KOK** UTRECHT

© Nederlandse vertaling Uitgeverij Kok – Utrecht, 2018
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht
www.kok.nl

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2015

Oorspronkelijke titel *Meine Innere Quellen finden*
Nederlandse vertaling Carolijn Visschers
Ontwerp omslag en boekverzorging www.garage-bno.nl
ISBN 978 90 435 2931 0
ISBN e-book 978 90 435 2932 7
NUR 700

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

Inhoud

Woord vooraf	7
Gedachten over vasten	12
Vasten als geneesmiddel voor lichaam en ziel	17
Vasten als strijd tegen de hartstochten van de ziel	20
Vasten intensificeert het gebed	23
Eerste week	
Vasten	27
Tweede week	
Reiniging	41
Derde week	
Tijd om te trainen in innerlijke vrijheid	50
Vierde week	
Spreeken	57
Vijfde week	
Bidden	64
Zesde week	
Medelijden	72

Goede Week	
Jezus' weg met ons	78
De triomftocht van Jezus – Palmzondag	82
Jezus wordt gezalfd – Maandag in de Goede Week	91
De aankondiging van het verraad – Dinsdag in de Goede Week	98
Jezus geeft zijn leven aan ons over – Woensdag in de Goede Week	105
Teken van liefde en angstig gebed – Witte Donderdag	111
Het is volbracht – Goede Vrijdag	123
Transformatie in het rijk van de dood – Stille Zaterdag	132
Het graf is leeg – Paaszondag	138
Ontmoeting met de opgestane – Paasmaandag	149
Slotgedachten	156
Bronnen	158

Woord vooraf

De vastentijd staat in contrast met wat de huidige consumptiemaatschappij ons allemaal aanbiedt. Het gaat niet om steeds meer consumeren, maar om genieten van eenvoudig leven, onthouding en innerlijk vrij zijn van consumptiedwang. Kenmerkend voor onze consumptiemaatschappij is dat onze zintuigen steeds meer geprikkeld worden, terwijl tegelijkertijd onze gevoelens vervlakken. We worden opgeroepen om steeds meer te consumeren. Maar we verleren te genieten van datgene wat we consumeren. Te veel consumptie berooft ons van het vermogen om te genieten. Dat geldt niet alleen voor eten en drinken, maar ook voor de prikkels die de media in ons te weegbrengen. We gaan van het ene beeld naar het andere en zijn niet in staat om aandachtig naar iets te kijken. Er zijn veel beelden die ons prikkelen, maar ze roepen geen diepere gevoelens in ons op.

De bedoeling van de vastentijd is dat we ons minder door prikkels laten verlokken en dat we meer gevoel krijgen voor de essentie van het leven. Daarom is het niet alleen een heilzame periode voor degenen die meedoen aan de vastentijd, maar voor de hele samenleving, die door de kerkelijke vastentijd in onzekerheid wordt gebracht.

Christelijke gemeentes en christenen hebben een nieuw zelfbewustzijn nodig om de samenleving een spiegel voor te houden in de vastentijd, en een belangrijke taak te vervullen: het ter discussie stellen van de consumptiedwang, die altijd uit is op meer, en als alternatief een eenvoudig leven, dat des te intensiever is, voor te stellen en voor te leven.

De kerk beveelt niet alleen het individu aan om in de vastentijd te vasten, maar schept vooral ook een cultuur van onthouding die de hele christelijke gemeenschap kenmerkt. Het is een tegencultuur tegen alle overdaad. Juist doordat christenen in deze zeven weken voor Pasen proberen eenvoudig te leven en afstand proberen te doen van veel zaken die door het jaar heen vanzelfsprekend zijn, stellen ze de samenleving en de consumptiecultuur ter discussie. Daarom is de vastentijd moderner dan ooit. Vooral in de Aziatische cultuur, zoals we die in Taiwan en andere Aziatische landen zien, is de vastentijd een uitdaging voor de tijdgeest. Het kan een heilzame periode zijn, niet alleen voor degenen die in hun eentje, in gezinsverband of met de kerkelijke gemeenschap vasten, maar voor de hele samenleving. De vastentijd maakt het verlangen naar eenvoudig leven in de maatschappij wakker. Daarmee vervult de vastentijd de boodschap van Jezus:

Jullie zijn het zout van de aarde.

Matteüs 5:13

De vastentijd geeft de samenleving een andere smaak – niet de laffe smaak van altijd hetzelfde, maar de smaak van bewust leven, van innerlijke vrijheid en eenvoud.

De kerk heeft ons de vastentijd geschonken ter voorbereiding op het paasfeest. De vastentijd is een bijzondere oefentijd. Het gaat om het oefenen in innerlijke vrijheid. Door ons bewust te onthouden – of dat nu is van eten, drinken of tv-kijken, gebruik van internet, auto, roken, voortdurend kopen, enzovoort – oefenen we ons erin om vrij van bepaalde behoeftes te zijn. De vastentijd is dus een trainingstijd waarvoor we een trainingsplan moeten uitwerken. In dit boek doe ik een paar suggesties voor deze spirituele training.

Het doel van de vastentijd is dat we de bron vinden waaruit we kunnen putten. Vaak is deze bron bedolven geraakt onder al onze activiteiten. We jachten van de ene afspraak naar de andere en vervreemden daardoor steeds meer van de bodem van onze ziel. Sommigen stoppen zich ook vol met eten en drinken. Zodra ze leegte voelen, moeten ze iets eten. Daardoor kunnen ze de bodem van hun ziel niet bereiken. Op de bodem van onze ziel borrelt de bron van de Heilige Geest die ons levend maakt. Maar deze bron is, zoals bovengenoemd, vaak bedolven. Door al onze bezigheden zijn we de relatie met ons hart, met onze ziel kwijt. Wanneer we vasten, graven we door onze

innerlijke chaos heen om de bron te bereiken. Als we daarmee in contact zijn, wordt ons leven vruchtbaar. Dan bloeit het op. Daarom is de vastentijd bewust voor de lente geplaatst. Wat in het voorjaar in de natuur gebeurt, moet in onszelf werkelijkheid worden: vanuit verstarring moet nieuw leven in ons opbloeien. Daarom is Pasen het doel van de vastentijd.

De heilige Benedictus beschouwt zijn aanwijzingen voor de vastentijd als voorbereiding op Pasen:

*Met geestelijk verlangen en vreugde
verwacht de monnik het heilige Paasfeest.*

Regel van Benedictus 49,7

Daarom moet vreugde de grondstemming van de vastentijd zijn.

De vastentijd is ook een tijd van innerlijke reiniging. De reiniging begint op Aswoensdag met de zegening van de as en met het askruisje dat de mensen in de kerkdienst op hun voorhoofd krijgen. As is aan de ene kant een teken van boetedoening. De as drukt uit dat we de komende veertig dagen bewuster willen leven.

Buße, ‘boetedoening’, betekent in het Duits (en in het Nederlands, vert.): beter maken. We willen het in deze veertig dagen dus beter maken dan gewoonlijk. Vroeger werd met as ook schoongemaakt. Daarom is

as een symbool van reiniging. Tijdens het vasten willen we ons lichaam reinigen. De geneeskunde heeft de reinigende werking van vasten opnieuw ontdekt. Veel slakken die zich in het lichaam hebben opgehoopt, worden weggespoeld door te vasten. Vasten verjongt het lichaam. Daarom is vasten in het voorjaar een soort reinigings- en verjongingskuur. Maar bij vasten gaat het ook om geestelijke reiniging. Om die reden zijn er ook andere vormen van vasten. De Evangelische Kerk in Duitsland organiseert bijvoorbeeld in de vastentijd de actie Zeven Weken Zonder. In de parochie komen dan groepen bij elkaar die de verplichting aangaan deze zeven weken 'zonder' te leven. De ene groep verplicht zich om zeven weken geen televisie te kijken, andere groepen onthouden zich van vlees, andere zien af van alcohol of zoetigheden. Weer andere groepen oefenen zich erin om deze zeven weken niet over andere mensen te praten.

In dit werkboek wil ik aanzetten geven om deze veertig dagen voor Pasen bewuster in te richten, zodat het echt een heilzame tijd voor ons wordt, een tijd waarin we trainen in innerlijke vrijheid, een tijd waarin we onze spiritualiteit vernieuwen, en een tijd van reiniging. Maar voor ik concrete voorstellen doe om deze zeven weken vorm te geven, werpen we een blik op de vroege kerk en haar opvatting over vasten.

Gedachten over vasten

De kerk heeft het vasten niet bedacht, maar heeft de praktijk van het jodendom en de opvattingen van de Grieks-Romeinse wereld over het vasten overgenomen en verder ontwikkeld. Het jodendom kende maar één vastendag die voor iedereen verplicht was: Grote Verzoendag. Maar het werd als teken van vroomheid gezien om tweemaal per week, op maandag en donderdag, te vasten. Dat doet de farizeeër in het evangelie ook (Lucas 18:12).

In bijzondere situaties of in tijden van nood werden er verplichte vastendagen uitgeroepen om God om hulp te vragen. De joden vatten vasten in vroeger tijden op als een smeekbede om te laten zien dat ze het serieus meenden met het bidden, maar later ook als verzoening en boetedoening. Door te vasten, belijden ze voor God dat ze zondaar zijn en vragen ze om vergeving en hulp.

Beide aspecten horen voor joden bij elkaar, omdat tegenspoed voor hen altijd ook een teken is dat ze ongehoorzaam zijn aan God. Door te vasten, willen ze terugkeren naar God.

In het jodendom waren er altijd ook perioden waarin het vasten vervlakte. De profeten zijn daartegen opgetreden. Ze herinnerden hun geloofsgenoten aan de betekenis van het vasten. Zo roept de profeet

Joël de Israëlieten op door Gods Woord tot hen te richten:

Keer nu terug tot mij met heel je hart en begin te vasten, te treuren en te rouwen. Niet je kleren moet je scheuren, maar je hart. Keer terug tot de Heer, jullie God (...).

Joël 2:12-13

Wanneer we vasten, moeten we ons hart openstellen voor God en ons hart met Hem verbinden. De profeet Jesaja bekritiseert de praktijk van het vasten zoals hij die in zijn tijd aantreft:

Zou dat het vasten zijn dat ik verkies? Is dat een dag van onthouding: dat iemand het hoofd buigt als een riet en zich met een rouwkleed neerlegt in het stof? Noemen jullie dat soms vasten, is dat een dag die de Heer behaagt? 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 (...).

Jesaja 58:5-7

In de visie van Jesaja moet vasten altijd ook een ander gedrag jegens de medemens oproepen. Hij wil dat vasten harten opent, zodat we ons op mensen richten die onze hulp nodig hebben.

De vroege kerk nam de oefening om tweemaal in de week te vasten over. Maar ze zette zich bewust af tegen het jodendom, in die zin dat ze ter herinnering aan de gevangenneming en de kruisiging van Jezus woensdag en vrijdag tot vastendagen uitriep. Naast de minder strenge vastenweken werd er al heel snel gevast ter voorbereiding op Pasen. Aanvankelijk maar een tot drie dagen, vervolgens de hele Goede Week en ten slotte, vanaf het einde van de 3^e eeuw, veertig dagen lang. Terwijl er op beide dagen voor Pasen volledige onthouding van voedsel werd verlangd, vastte men op woensdag en vrijdag in de vastentijd tot het negende uur (15.00 uur) of, zoals Benedictus in zijn *Regel* voorschrijft, tot de avond. De monniken scherpten voor zichzelf de vastenpraktijk aan zoals die in de kerk gebruikelijk was. Velen aten alleen elke tweede dag, anderen vastten vooral in de vastentijd vijf dagen lang en aten enkel op zaterdag en zondag. Bovendien legden ze zich beperkingen op in de keuze van hun voedsel. Ze onthielden zich van vlees, eieren, melk en kaas en dronken geen wijn.

De wereldkerk verbood in de vastentijd vlees te eten en wijn te drinken. Er waren ook een paar stromingen binnen de kerk, zoals de manicheeërs, apotactieten en montanisten, die een algehele onthouding van vlees en wijn eisten. Ze baseerden zich daarbij niet op motieven die met gezondheid te maken hadden, maar voerden dualistische beweegredenen aan: vlees

en wijn waren in hun ogen per definitie slecht. De kerk verzette zich tegen deze dualistische tendensen door erop te wijzen dat God alle dieren en planten had geschapen, die aan de mens ter consumptie had geschonken en dat daarom alles goed was. De kerk verzette zich tegen een ideologisering van het vasten en het verbod op bepaalde soorten voedsel, kwam op voor vrijheid tegenover de wet en elke vorm van wet-tisch denken, zoals Christus ons heeft geleerd.

Ook in het Nieuwe Testament zijn nog sporen te vinden van het meningsverschil over de vastenpraktijk van het jodendom en een paar stromingen in de Griekse wereld. In de Bergrede wordt verondersteld dat christenen vasten. Maar ze moeten zich daarin onderscheiden van de farizeeërs die een somber gezicht opzetten, zodat de mensen zien dat ze vasten. De leerlingen moeten in het verborgene vasten, niet voor de mensen maar voor de Vader, en dat moeten ze doen met een opgewekt gezicht (Matteüs 6:16-18).

Over Jezus zelf wordt verteld dat Hij veertig dagen in de woestijn heeft gevast. Maar op de farizeeërs maakt Hij niet de indruk van iemand die vast. Integendeel, Hij eet en drinkt met de mensen, deelt in hun vreugde, zodat Hij een veelvraat en een dronk-aard wordt genoemd (Lucas 7:34). Ook zijn leerlingen moeten zich de verwijtende vraag laten welgevallen waarom ze niet vasten zoals de farizeeërs en de leerlingen van Johannes. Jezus antwoordt daarop:

Bruiloftsgasten kunnen toch niet treuren zolang de bruidegom bij hen is? Maar er komt een dag dat de bruidegom bij hen wordt weggehaald, dan zullen ze vasten.

Matteüs 9:15 e.v.

Voor Jezus is vasten blijkbaar een teken van droefheid. Maar zijn leerlingen hebben geen ruimte voor droefheid, aangezien met Hem de heilstijd en daarmee de tijd van vreugde is aangebroken. Nu gaat het erom Gods gaven te aanvaarden. In deze passage proeven we iets van het meningsverschil tussen de vroege kerk en de joodse praktijk. Enerzijds is het vasten door de komst van Jezus achterhaald, maar anderzijds is die komst nog niet definitief. Er is nog altijd zonde en dood. Pas wanneer die definitief teniet zijn gedaan, verliest het vasten zijn betekenis. Maar nu vasten de leerlingen omdat ze op de Heer wachten. Zo krijgt het vasten nieuwe inhoud. Het is niet langer een teken van droefheid en boetedoening, maar staat in het licht van de verwachting van de komende Heer. Door te vasten, belijden christenen dat het heil nog niet volledig is, dat ze nog niet geheel van Jezus' geest zijn doordrongen. Door te vasten, zien ze uit naar Jezus' komst, zodat ze langzamerhand worden vervuld van vreugde over de bruiloft die Christus met hen zal vieren wanneer Hij als de bruidegom komt. De vroege kerk verwachtte van het vasten vooral drie effecten:

Vasten als geneesmiddel voor lichaam en ziel

In de oudheid werd van vasten in de eerste plaats een helende werking op lichaam en ziel verwacht. Deze helende werking zag men in samenhang met de toen geldende opvatting dat de mens met allerlei etenswaren ook demonische krachten tot zich nam. Veel vastenvoorschriften boden bescherming tegen demonische infecties. Aangezien mensen niet ziek wilden worden, onthielden ze zich van voedsel dat een 'ziektedemon' in zich droeg. Een andere reden om te vasten was de sterkende werking. Deze opvatting was voornamelijk in de volksgeneeskunde te vinden. Er werd vooral genezing door vasten verwacht bij ontstekingen, bij reuma en catarre. Vasten zou ook goed helpen tegen nachtmerries.

De Griekse filosofische scholen verwachtten van het vasten niet alleen bescherming tegen ziekte en demonische invloeden, maar ook een reiniging van de geest, innerlijke tevredenheid, vrijheid en geluk. Ze zagen het in samenhang met hun levensdoel. Het doel van de cynici was bijvoorbeeld zelfgenoegzaamheid, het vermogen om afstand te doen van behoeften die niet noodzakelijk voor het leven zijn. De weg naar dit doel was vasten. Voor de stoa was het hoogste doel *eudaimonia*, geluk, dat bestond uit innerlijke vrijheid, uit een rationeel leven dat niet door emoties

en irrationele motieven wordt vertroebeld. Bij de stoa speelde voedingsascese een grote rol. Dat is een training in innerlijke vrijheid, in een rationele manier van leven. Bij de antieke filosofische scholen gaat het dus altijd om de hele mens, om het bereiken van zijn definitieve doel. Op de weg naar dit doel is vasten een belangrijk en beproefd middel. Vasten heelt het lichaam en de ziel van de mens, leidt tot innerlijke vrijheid, is een weg naar zelfverwerkelijking, naar innerlijk geluk.

Ook de grote religies, het hindoeïsme, het boeddhisme en het taoïsme, kennen vergelijkbare redenen om te vasten. In China bestaat een verbod om 's nachts te eten, omdat dan het gevaar zou bestaan dat de eter slachtoffer wordt van demonen. De islam heeft in de vastenmaand ramadan een eigen traditie van vasten ontwikkeld. De islam beschouwt vasten als een door God verordend heilzaam geneesmiddel tegen luchthartigheid. Boeddha bereidde zich door middel van vasten voor op zijn roeping, net als Mohammed en Jezus. In alle religies is vasten een manier om je innerlijk te reinigen en open te stellen voor God en de goddelijke kracht.

In de traditie van de filosofische scholen in de oudheid benadrukken ook de kerkvaders in hun geschriften de positieve werkingen van vasten op lichaam en ziel. Johannes Chrysostomus heeft het in

een van zijn preken over het geneesmiddel van het vasten, dat ‘onze menslievende heerser als liefdevolle vader’ heeft bedacht. Daar de mens zich van nature graag overgeeft aan genot en geen maat houdt, moet hij steeds weer vasten om zich innerlijk vrij te maken van overdreven zorgen om de dingen in deze wereld. Daardoor krijgt hij meer ruimte om zich aan geestelijke zaken te wijden.

Johannes Cassianus is van mening dat de hoeveelheid spijsen het hart afstompt. Door veel te eten neemt de geestelijke waakzaamheid van de mens af. In de visie van de kerkvaders worden schadelijke stoffen uit het lichaam uitgescheiden door te vasten. Op deze manier wordt het lichaam van vele ziektes bevrijd. En vasten regeneert het menselijk lichaam. Dit inzicht van de kerkvaders wordt ook bevestigd door de huidige geneeskunde, die vastenkuren vooral aanbeveelt bij reuma en artritis. Het ging de kerkvaders niet puur om de lichamelijke, maar vooral ook om de geestelijke werking. Vasten verdrijft verkeerde gedachten en verheldert de geest.

De vastentijd wijst ons de weg naar onze innerlijke bron

In deze tijd van duurzaam en bewust leven wordt vasten voor steeds meer mensen een manier van leven die inspiratie en verdieping geeft. De veertigdagentijd leent zich goed om structureel met vasten aan de slag te gaan. Door middel van opdrachten, oefeningen en contemplatieve teksten brengt Anselm Grün je bij je innerlijke bron, waar je in contact komt met je diepste zelf en waar God zich laat ontmoeten. Met oefeningen om je lichaam te reinigen, je innerlijke vrijheid te vergroten en je geest te vernieuwen.

NUR 700

ISBN 978 90 435 2931 0



9 789043 529310