



VASTEN is RESETTEN
februari 2024: Aswoensdag

Dit is de spreuk op de muurkrant die je vindt in onze kerken dezer dagen.

Resetten betekent: de computer uit- en aanzetten. Vandaar: **herstarten, opnieuw beginnen, opnieuw instellen, opnieuw starten, terugstellen**. Zo is vasten ook een resetten, een opnieuw beginnen met goede moed.

Je vindt tegenwoordig overal heel wat uitspraken en artikelen over “vasten”. Meestal gaat het dan over het beperken van voedsel. ‘Wie zijn metabolisme niet reset, zal altijd de drang blijven voelen om te snacken’, zegt een voedingsarts in *De Morgen*.

Zo zijn er allerhande kuren: Vasten, ontgiften en het verjongen van onze cellen; zoals deze twee uitdagingen: ‘*waterfasting*’: acht dagen water drinken, zonder te eten en ‘*intermittent fasting*’: vasten met tussenpozen.

De voedselomgeving waarin voortdurend energierijk voedsel aanwezig is, is voor ons lichaam een onnatuurlijke situatie. Vasten is goed voor het brein, spierstelsel, bloedvaten, hart, darmen en lever.

Maar soms heeft men het toch ook over de geest. Zo lees je uitspraken zoals:

‘Vasten kan leiden tot een resetten van lichaam én geest.’

Zo kan een hoogleraar *Voeding en Gezondheid* beamen: “Zo nu en dan je lichaam en brein niet belasten met het verwerken van voedsel kan leiden tot een reset van lichaam en geest”... Ook neemt het bewustzijn van wat en waar we eten toe.”

Vasten is dus niet alleen goed is voor het lichaam, maar ook voor de geest.

Wetenschappelijke studies wijzen uit dat af en toe nauwelijks iets eten niet alleen goed is voor je lichaam, maar ook voor je brein. Vasten maakt vrolijk en zorgt ervoor dat ons lichaam zijn afval opruimt. Mogelijk voorkomt het zelfs dementie.

En voor ons, gelovigen, dan? : Voor ons is vasten “een geestelijk banket”.

De vasten een tijd van bezinning, bewustwording en dankbaarheid. „Het maakt mijn geloof nog sterker”, zegt iemand. „Je wordt weer met beide benen op de grond gezet.”

Vasten is een tijd die ons helpt ons te identificeren met de armen en behoeftigen.

De Bijbel legt gedetailleerd de specifieke geestelijke voordelen van vasten uit: Het brengt nederigheid voort (Ps 69, 10). Het toont ons verdriet over onze zonden (1 Sam 7, 6). Maakt een pad vrij naar God (Dn 9, 3).

Vasten is een vorm van boetvaardigheid, waarbij men zich bewust onthoudt van voedsel of andere geneugten, om zo meer open te staan voor de boodschap van Gods liefde. Het is een manier om je voor te bereiden op Pasen. Door te vasten probeer je beter om te gaan met jezelf, met anderen, met de wereld en met God.

We vasten natuurlijk **niet om onszelf te bewijzen** dat we dat glas wijn kunnen laten staan. Maar proficiat toch aan wie dit kan en zijn verslaving niet wil goedpraten door zo’n initiatief als hypocriet te bestempelen, en het nut van het onthouden daarvan inziet met het oog op een gezonde geest!

We vasten om intensiever dan anders op zoek te gaan naar onszelf en God, om tijd te nemen voor gebed en diepgang aan ons leven te geven. Daarbij proberen we vier dingen te bereiken:

Beter omgaan met jezelf

De veertigdagentijd is een tijd van zelfreflectie. Je kunt nadenken over hoe je in het leven staat, welke fouten je maakt en wat je anders wilt doen. Om je op zelfreflectie te kunnen richten, zou je bij wijze van vasten kunnen minderen met schermtijd. De tijd die je normaal aan Tv-kijken of gamen of zo besteedt, kun je gebruiken om na te denken over wat je zou willen veranderen in je leven.

Beter omgaan met anderen

Tijdens de veertigdagentijd kun je ook nadenken over hoe je met anderen omgaat. Neem je voldoende tijd om met anderen te praten en weet je wat er speelt in de levens van de mensen om je heen? Of is dat minder dan je eigenlijk zou willen? Dan is het misschien een idee om tijdens de vasten te minderen met social media. Zo heb je meer tijd om eens bij te praten met vrienden en familie.

Beter omgaan met de wereld

Vasten is een vorm van solidariteit. Door jezelf dingen te ontzeggen, voel je hoe het is om dingen te missen die miljoenen mensen op de wereld ontberen.

Beter omgaan met God

De veertigdagentijd is een **tijd van gebed, inkeer en bezinning**. Met de vasten proberen we ons voor te bereiden op Pasen, het belangrijkste hoogfeest. Tijdens de veertigdagentijd richten we ons, door na te denken en te bidden, op onze relatie met God en wat we daarin kunnen verbeteren. (vastenactie.nl en venstersopkatholiekgeloven.nl.)

Ik zou zeggen: denk eens na over deze zinnen hierboven en trek er je eigen conclusies uit. Een goede weg naar Pasen toegewenst!

Paul Renders, minderbroeder ofm. aalmoezenier te Antwerpen