

Peter Müller

Vasten – tijd voor mij

een spirituele gids



Peter Müller

Vasten – tijd voor mij

een spirituele gids



halewijn

© 2019 Peter Müller
© 2022 Berne Media | uitgeverij abdi van berne
www.bernemedia.com

Uitgave in samenwerking met uitgeverij Halewijn NV, Antwerpen
www.halewijn.info

Oorspronkelijke uitgave: *Fasten. Zeit für mich. Ein spiritueller Begleiter zum Interfallfasten*
Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach, 2019
www.vier-tuerme-verlag.de

Vertaald uit het Duits door Evert Lippens
Vormgeving omslag: Peter Slager | Garage BNO
Vormgeving binnenwerk: Peter Slager | Garage BNO
Redactie: Frieda Pruijm
Afbeelding omslag: pexels.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 8972 4403
NUR 450

Vasten: voelen dat je leeft

Op zoek naar een goed leven

Verhalen bevatten vaak veel levenswijsheden. Ze houden je een spiegel voor. Hoe leef je? Wat vind jij belangrijk? Wat geeft jou houvast? Waaraan erger je je momenteel? Waar zit je mee? Wat zou je graag veranderen? Verhalen gaan over mensen die een nieuw begin maken en die op zoek gaan naar betekenis. Ze maken vergissingen of omwegen en krijgen tegenslagen te verwerken, maar zetten toch door en leiden uiteindelijk een goed leven. In dit boek vind je een groot aantal verhalen. Ze nodigen je uit om na te denken over jezelf en over de vraag hoe een goed leven er voor jou kan uitzien. Zo ook het volgende verhaal.

Zinzoekers onderweg

Er waren eens drie vrienden die net klaar waren met hun opleiding. De eerste wilde vrede in de wereld brengen, de tweede besloot om zieken te gaan genezen, en de derde ging het klooster in om samen met andere monniken te bidden, te werken, te vasten, de mensen te dienen en God te ervaren. Vele jaren gingen voorbij. De eerste vriend kreeg maar weinig vrede gesticht en het lukte hem ook nauwelijks om oorlogen te voorkomen. Hij ging twijfelen aan zichzelf en besloot moedeloos om de tweede vriend op te zoeken, die zieken was gaan genezen. Maar ook de tweede vriend zat er bedrukt bij en was ontevreden met zijn werk. Zodoende besloten ze om de derde vriend op te zoeken. Ze gingen naar zijn klooster en vertelden hem over hun twijfels, zorgen, problemen en angsten. De derde vriend luisterde geduldig en aandachtig, bleef even stil en bracht ze vervolgens naar een waterput.

Hij pakte een grote emmer met een touw eraan, gooide hem in de put en trok de gevulde emmer weer omhoog. Hij zei: 'Kijk in de put. Wat zien jullie?' 'Schuimend, onrustig water', antwoordden ze. De monnik wachtte zwijgend tot het water tot stilstand was gekomen en zei toen: 'Kijk nu nog eens. Wat zien jullie nu?' De twee vrienden keken in de put en antwoordden: 'Nu zien we in het water ons gezicht. We zien onszelf.'

'Ook jullie moeten dus af en toe zwijgen, vasten, bidden en tot rust komen. Dan zullen jullie jezelf en de zin van het leven zien.'

(Uit de christelijke monnikentraditie)

Steeds meer mensen merken dat er iets mis is met hun leven, hun werk, hun voedingspatroon en hun vrijetijdsbesteding. Ze zien het bij anderen en bij zichzelf: steeds meer verwachtingen, steeds meer eisen, steeds meer stress, overbelasting, ontevredenheid, innerlijke leegheid en hulpeloosheid. Op middelbare leeftijd, maar soms ook al eerder, komt steeds vaker de vraag: is dit het dan? Is dit de zin van het leven? Ook wij hebben een levensweg met hoogte- en dieptepunten, net als de drie vrienden uit het verhaal. Ook wij hebben ons leven op een bepaalde manier ingericht. Iedereen doet dat op een andere plek en met eigen wensen die al dan niet in vervulling zijn gegaan. De een is tevreden, de ander is ongelukkig en heeft het opgegeven, en weer een ander wil helemaal niets veranderen. De eerste twee vrienden vervulden een belangrijke rol in de maatschappij en deden iets waardevols voor hun medemens. Maar juist bij dat vrede stichten en zieken bezoeken waren ze ontevreden geworden en op hun grenzen gestuit. Was al dat harde werk de moeite wel waard geweest? Iets is immers alleen zinvol en dus motiverend als je zelf weet waar je het voor doet. De twee vrienden waren hoopvol begonnen, maar intussen helemaal overwerkt en uitgeblust. Ze zagen door de bomen het bos niet meer en hun werk had hen onrustig en verward gemaakt. Ze namen niet de tijd om even

een pas op de plaats te maken en na te denken over hun eigen fouten. Ze hadden heel lang de vraag verdrongen waar ze eigenlijk voor leefden. Herken jij dat bij jezelf?

De vraag waarvoor ze leven, beweegt de twee ertoe om een nieuw begin te maken. Ze gaan op zoek naar betekenis en daarmee ook naar God. Ze storten bij hun vriend in het klooster hun hart uit over hun zorgen, angsten en kwetsbaarheden. Wat de vriend vervolgens doet, sluit aan bij de woorden van de monnik Evagrius van Pontus uit de vierde eeuw: 'Als je God wilt leren kennen, leer dan eerst jezelf kennen.' De weg van de mens naar God loopt niet via grote idealen, maar via het echte leven: lichaam en ziel, gedachten en gevoelens, sterke en zwakke punten, successen en mislukkingen, vreugde en teleurstelling. Uiteindelijk komt het erop neer dat je regelmatig de tijd neemt om in de 'spiegel van rustig water' te kijken. Wat wil je? Waar leef je voor? Wil je op deze manier doorleven of wil je iets veranderen?

Neem tijd voor jezelf!

Neem jij genoeg tijd voor jezelf? In een gedicht van Erich Kästner kwam ik de volgende zin tegen: 'De tijd rijdt auto.' Is jouw leven ook een snelweg? Je zou het bijna denken als je op sommige dagen naar jezelf kijkt. Dagen waarop je vol gas geeft en waarop je je laat opjagen door wensen, vragen en verwachtingen en door zorgen, angsten, verplichtingen en afspraken. En dat allemaal zonder rekening te houden met de gevolgen voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Als iets niet goed gaat, leg je jezelf vaak nog meer druk op om iets toch maar af te kunnen maken. Als je voelt dat er iets ontbreekt, hou je jezelf voor dat je te weinig je best hebt gedaan. Het is lastig om voor jezelf te zorgen, om tijd voor jezelf te nemen en om jezelf te accepteren zoals je bent. Er zijn allerlei wijze en nuttige boeken, wijsheden en praktische tips om je tijd in te delen. Maar 'de' tijd bestaat niet. Er zijn alleen ideeën over tijd en manieren om tijd te ervaren. Tijd is vergankelijk, tijd komt niet terug en tijd is niet te begrijpen. Aurelius Augustinus zegt het goed: 'Wat is dus de tijd? Als niemand het

mij vraagt, weet ik het. Als ik het moet uitleggen aan iemand, die het mij vraagt, weet ik het niet' (Augustinus, Belijdenissen, p. 301). Een eerste aanzet komt van de onbekende auteur Prediker in het Oude Testament. Hij beschouwt de tijd niet als een abstracte grootheid, maar als de tijd die je ervaart, de tijd die bepaald wordt door wat mensen zelf meemaken en ervaren. Maar wat betekent dat voor jouw dagelijks leven?

Met al die eisen en verwachtingen van jezelf en van anderen loop je het risico dat je het plezier in het leven vergeet en dat je jezelf kwijtraakt. Het kan dan enorm helpen om van buitenaf een stevige zet te krijgen die je wakker schudt. Dat kan een pijnlijke gebeurtenis zijn, zoals ziekte, ruzie, ontslag, een teleurstelling of een scheiding. Soms is het ook een persoon die je wakker schudt en uitdaagt. Dat is bijvoorbeeld het geval bij de briefwisseling tussen paus Eugenius III en Bernardus van Clairvaux, zijn voormalige leermeester, monnik en abt, die ik hier samenvat:

In de twaalfde eeuw klaagde de paus bij Bernardus dat hij door alle verzoeken, verwachtingen, regels en afspraken geen tijd meer had om te bidden en te mediteren en dat hij niet meer tot rust kwam. Dat maakte hem heel ongelukkig. In plaats van medelijden te hebben, hield Bernardus de paus een harde spiegel voor. Volgens hem was het zijn eigen schuld als hij zich zo liet leiden door anderen. 'Hoe kun je echt een mens zijn als je jezelf zo bent kwijtgeraakt? Ook jij bent een mens. Om volledig mens te kunnen zijn, moet je dus niet alleen hart hebben voor anderen, maar ook voor jezelf. (...) Hoe lang ga je alle anderen nog wel aandacht geven, maar jezelf niet? Voor wie kan iemand goed zijn die slecht omgaat met zichzelf? Onthoud dus: gun jezelf jezelf! Ik zeg niet dat je het altijd moet doen, ik zeg niet dat je het vaak moet doen, maar ik zeg wel: doe het consequent.'

Neem tijd voor jezelf, gun jezelf jezelf! Klinkt dat niet egoïstisch? Wat je wel regelmatig hoort is: 'Dat gun ik mezelf', of: 'Verder gun ik mezelf niets'. Dat 'jezelf iets gunnen' is dus

een bekende uitdrukking. Maar ‘ik gun mezelf mezelf’ en dat dan ook nog eens in de vastentijd, dat kan toch eigenlijk niet? Moet je dan niet juist vasten en jezelf dingen ontzeggen? Vasten, boetedoen en je aan de vastenregels houden, dat kost allemaal moeite en doorzettingsvermogen. Dat is toch niet jezelf iets gunnen?

Maar ‘gun jezelf jezelf’ betekent iets meer dan dat. Allereerst is het een herinnering aan het gebod van Jezus: ‘Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart (...) en uw naaste als uzelf’ (Lucas 10:26). Dit is de voorwaarde voor alle liefde van God. Het is ook een oproep om te beginnen bij jezelf. ‘Gun jezelf jezelf!’ kan dan betekenen dat je in deze vastentijd tijd voor jezelf neemt. Bedenk eens hoe je dag eruitziet: je afspraken, de verwachtingen van jezelf en van anderen, en alles wat je op een dag doet en denkt. Laat je niet verblinden door de lege beloftes van diëten, fitnessabonnementen en afval- en slankheidsidealen. Ga je eigen weg! Ontdek zelf wat goed is voor jou, jouw leven en jouw relaties met mensen en met God. Kijk ook goed wat ze in de weg staat. Doe iets goeds voor je lichaam, je geest en je ziel. Het gaat in de vastenperiode niet om zelfkastijding, maar om het besef: ‘Nu is de tijd daarvoor gekomen’ (2 Korintiërs 6:1). Het gaat erom dat je het plezier in het leven weer ontdekt en dat je je voorbereidt op Pasen. Maar wat is vasten precies? Welke wegen kun je bewandelen?

Vasten: het spoor naar een goed leven

Steeds meer mensen merken dat ze op de automatische piloot leven. Ze doen wat er van hen wordt verwacht, maar dat maakt hen ontevreden en ongelukkig. Ze zoeken naar manieren om dat te veranderen, maar stuiten op weerstand en op grenzen. Sommigen blijven vastzitten in die vicieuze cirkel van wens en werkelijkheid, maar anderen geven het niet op. Zij vragen zich af wat ze er zelf aan kunnen doen en hoe ze iets wél tot een succes kunnen maken.

Je kunt iets tot een succes maken als je vrij kunt beslissen en zelf resultaten kunt boeken, als je een goede start kunt maken, als je een doel kunt bereiken of als je een gesprek of

conflict op een bevredigende manier kunt afsluiten. Als iets lukt, ervaar je dat als betekenisvol, en je leven 'lukt' als je er betekenis in vindt. Voor iedere weg naar verandering is moed en geduld nodig. De struikelblokken die je onderweg tegenkomt zijn niet alleen hindernissen, maar ook uitdagingen. Je pad leidt alleen naar een goed en zinvol leven als je zelf een nieuw begin maakt en zelf dat pad bewandelt. Een bekende en effectieve manier om de vicieuze cirkel van hoop, moedige pogingen en teleurstelling te doorbreken, is holistisch vasten onder begeleiding.

Vasten is een oeroude gewoonte en een oeroude ervaring die bekend is uit de geschiedenis van oude culturen. Ook in de godsdienstgeschiedenis zijn er nauwe banden tussen vasten en religieuze ideeën, een godheid of God. Veel vastenregels en -rituelen zijn geworteld in een religie. Zo kan het christendom terugkijken op een lange traditie van holistisch vasten, waarbij er in het begin ook gewoonten uit de joodse traditie werden overgenomen. In de kerk is dit vasten de afgelopen eeuwen in de vergetelheid geraakt. Het is grotendeels teruggebracht tot strikte vastenregels (geboden, voorschriften, ascese, dreigementen, geld doneren) en is daarmee zijn betekenis kwijtgeraakt.

De herontdekking en de ontwikkeling van het vasten in de twintigste eeuw begon met de arts Otto Buchinger. Hij ondervond met experimenten aan den lijve welke goede effecten vasten had op zijn gezondheid. Dankzij hem kwam er ook weer aandacht voor de vastenregels van de Griekse arts Hippocrates en voor de vastenideeën uit het Oude en Nieuwe Testament, van vroegchristelijke monniken en van kerkvaders. Otto Buchinger zag vooral in de Rooms-Katholieke Kerk een natuurlijke bondgenoot om mensen weer bewust te maken van de therapeutische kracht van het vasten en om er een gewoonte van te maken. In een voorwoord bij *Zur Wiederentdeckung des Fastens* van P.R. Régamey (red., Wenen/München 1963, zie p. 12) vroeg Buchinger: 'Is onze kerk niet de eigenlijke hoedster van het echte vasten, waar ook het therapeutische onder valt?' Volgens hem had de Kerk dit oerchristelijke

geneesmiddel begraven en was men het de afgelopen eeuwen vergeten, als een schat onder een akker.

Nadat artsen en natuurgeneeskundigen deze kerkschat hadden ontdekt, was het aan de kerk zelf om hem nieuw leven in te blazen, vond Buchinger. De schat behoorde toe aan de Kerk en ‘die moet hem nu opeisen’ (idem, zie p. 12). In een advies over therapeutisch vasten aan Duitse bisschoppen schreef hij: ‘Ik ken geen efficiëntere en betere manier om de vermijdbare schade van moderne leef- en voedingswijzen te leren kennen en te voorkomen dan het oerchristelijke geneesmiddel: (...) het echte, volwaardige vasten.’

In deze citaten zit zowel kritiek als hoop. Kritiek op de Kerk, die in de loop van haar geschiedenis was vergeten hoe en waarom je zou moeten vasten, of het in ieder geval tot een minimum had teruggebracht, en hoop dat de Kerk dit ‘oerchristelijke geneesmiddel’ nieuw leven in zou blazen, weer zou beseffen welke betekenis het had – preventief en als leer- school voor het leven – en het zou stimuleren.

Maar een reactie bleef in eerste instantie uit. Otto Buchinger en zijn opvolgers reageerden hierop door zelf hun geneeskundige inzichten en observaties te publiceren. Daardoor kon het vasten op steeds meer interesse rekenen van leken die actief waren binnen de Kerk, zeker tijdens de christelijke vastenperiode. Er kwamen praktijkgerichte, geneeskundige en spirituele publicaties, vastenweken onder begeleiding in kerkelijke onderwijsinstellingen, en jonge artsen die openstonden voor nieuwe ideeën over het vasten. Daardoor kwam het vasten onder de aandacht van het grote publiek, de media en de markt. Tegenwoordig is er een breed aanbod, dat loopt van traditioneel vasten tot weekprogramma’s met therapeutisch vasten onder begeleiding (zie pagina 27-34). Naast serieuze tips van deskundigen komt er ook steeds meer op de markt wat hoofdzakelijk valt onder de noemer ‘slank en sportief’ en ‘er goed en fit uitzien’. Daarom moeten we de vraag blijven stellen wat we eigenlijk echt bedoelen als we het over vasten hebben. Een eerste antwoord op die vraag is traditioneel, maar nog altijd grotendeels waar: