



Vishnuh-Clan

VISHNUH-VASTENLEER

*Een model van bewuste onthouding, observatie
en integratie*

Colofon

Dit werk is een systematische weergave van de Vishnuh-
vastenleer zoals deze binnen de traditie van het Vishnuh-
Genootschap is overgeleverd.

Het boek presenteert een model van praktijk, observatie
en filosofische interpretatie van vasten en verwante
vormen van onthouding.

Het betreft een didactisch werk en geen medisch
voorschrift.

Gebruik van de beschreven methoden geschiedt op eigen
verantwoordelijkheid.

Copyright

© 2026 Gurubesar Lancar Ida-Bagus & het Vishnuh-
Genootschap

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit werk mag worden
gereproduceerd, opgeslagen in een geautomatiseerd
gegevensbestand of openbaar gemaakt, in welke vorm of
op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de rechthebbenden.

Inhoud

Proloog	9
Hoofdstuk 1 - Waarom de mens vast.....	15
Hoofdstuk 2 - De filosofie van onthouding.....	22
Hoofdstuk 3 - De Zeven Grondwetten van de Vastenleer	31
Hoofdstuk 4 - Het lichaam tijdens het vasten	40
Hoofdstuk 5 - De Twaalf Vormen van Vasten	51
Hoofdstuk 6 - De Cyclus van het Vasten.....	64
Hoofdstuk 7 - De Veertig Regels van de Vishnuh-Vastenleer	74
Hoofdstuk 8 - De Adem tijdens het Vasten	82
Hoofdstuk 9 - De Gevorderde Praktijk van Vasten	92
Hoofdstuk 10 - De Grenzen van de Vastenleer.....	102
Hoofdstuk 11 - Integratie in het Dagelijks Leven	115
Hoofdstuk 12 - De Theorie van Interne Traagheid en Prikkelreductie	125
Hoofdstuk 13 - De residuen van de oorspronkelijke vastenleer	134
Academische Perspectief	145
12.1.....	145
Epiloog - De Terugkeer naar Eenvoud	156



Proloog

Volgens de overlevering ontstond het Vishnuh-Genootschap meer dan negenduizend jaar geleden, in een periode waarin menselijke samenlevingen nog niet waren georganiseerd rond schriftelijke systemen, maar voornamelijk rond ritme, mondelinge overdracht en lichamelijke kennispraktijken.

In deze vroege fase wordt een figuur genoemd met de naam Vishnu. Hij wordt in de traditie beschreven als een eerste coördinator van

verspreide kennislijnen, niet noodzakelijk als unieke stichter, maar als herkenbaar knooppunt van reeds bestaande observaties.

In die periode leefden verschillende groepen, de zogeheten Ademmeesters, verspreid over uiteenlopende geografische gebieden. Zij ontwikkelden onafhankelijk van elkaar inzichten over adem, ritme en bewustzijn.

Wat hen verbond was geen doctrine, maar herhaalde observatie:

- **dat ademhaling, aandacht en lichamelijke toestand elkaar voortdurend beïnvloeden.**

Deze vroege traditie vormt de achtergrond waaruit later de **vastenleer** zich ontwikkelde als systematische praktijk van onthouding, observatie en integratie.

Discipline, herstel en innerlijke ordening

Vasten behoort tot de oudste vormen van menselijke zelfdiscipline. Lang voordat voeding overvloedig beschikbaar was, kende de mens perioden van schaarste en overvloed. Het

lichaam ontwikkelde zich niet onder omstandigheden van voortdurende voedselbeschikbaarheid, maar in een natuurlijk ritme van eten, bewegen, rusten en onthouding.

Binnen het Vishnuh-Genootschap wordt vasten daarom niet gezien als een dieet, een religieuze verplichting of een methode om snel gewicht te verliezen. Vasten is een oefening in bewustwording, zelfbeheersing en lichamelijk herstel.

De leer gaat uit van één fundamenteel uitgangspunt:

- **"Wie leert omgaan met onthouding, leert ook bewust omgaan met overvloed."**

Vasten betekent binnen deze traditie niet alleen het tijdelijk afzien van voedsel. Het is een bredere oefening in het tijdelijk verminderen van prikkels die voortdurend aanspraak maken op lichaam en geest. Naast voedsel kunnen ook spreken, informatie, digitale media, luxe of andere gewoonten onderwerp van een vastenperiode zijn.

Het doel is niet ontzegging, maar het herstellen van evenwicht.

Tijdens een vastenperiode verschuift de aandacht van voortdurende consumptie naar bewuste waarneming. Honger wordt niet onmiddellijk bestreden, maar onderzocht. Vermoeidheid wordt niet direct onderbroken door stimulatie, maar geobserveerd.

De beoefenaar leert onderscheid maken tussen lichamelijke behoefte, gewoonte en verlangen.

Het Vishnuh-Genootschap beschouwt vasten als een vorm van training.

Zoals spieren sterker worden door afwisseling tussen belasting en herstel, ontwikkelt ook zelfbeheersing zich door een afwisseling tussen onthouding en gebruik.

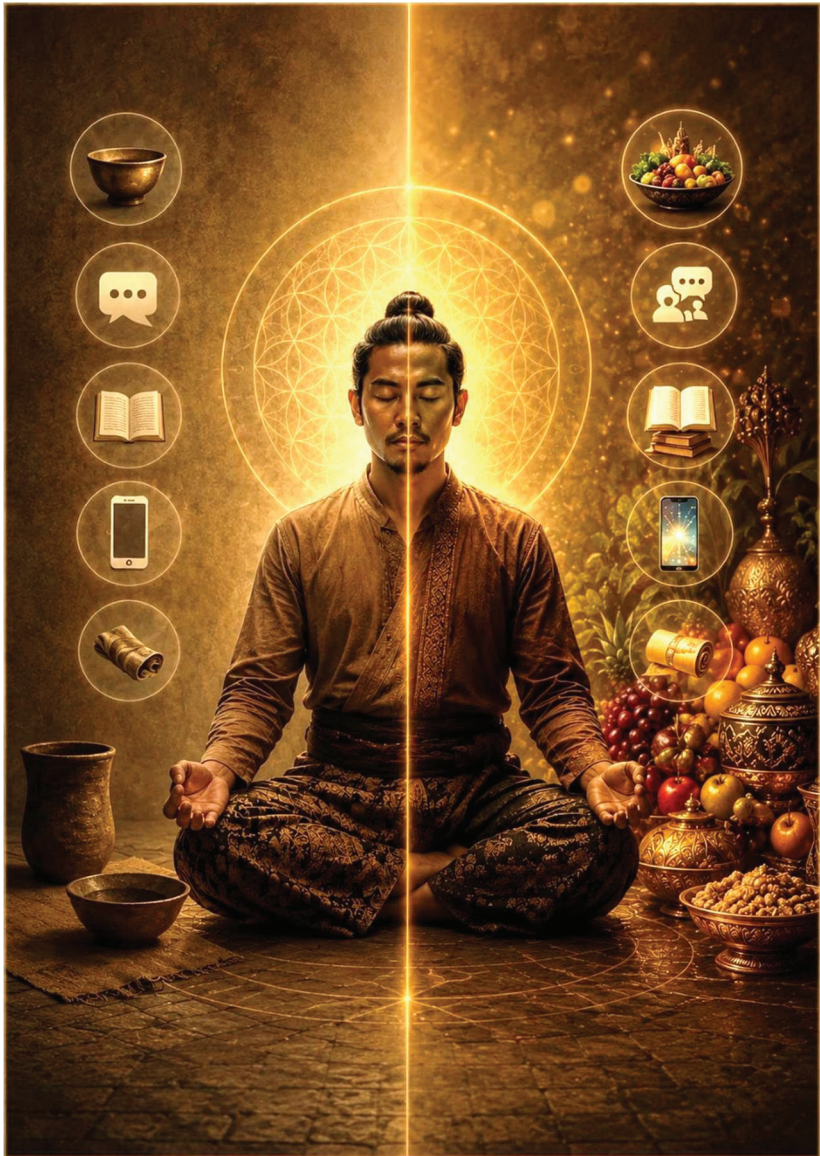
Vasten is daarom geen doel op zichzelf. Het is een middel om opnieuw te ontdekken hoeveel van het dagelijks handelen automatisch verloopt en hoeveel werkelijk bewust wordt gekozen.

Dit boek beschrijft de vastenleer zoals die binnen het Vishnuh-Genootschap is ontwikkeld. Het behandelt de geschiedenis van de leer, de verschillende vormen van vasten, de lichamelijke en mentale processen die daarbij een rol spelen, de praktische toepassing in het dagelijks leven en de ethische uitgangspunten die de beoefening begeleiden.

Het nodigt de lezer niet uit om minder te leven, maar om bewuster te kiezen wanneer, hoe en waarom hij consumeert.



Vishnuh-Clan



Hoofdstuk 1 - Waarom de mens vast

De oudste menselijke gewoonte

Wanneer tegenwoordig over vasten wordt gesproken, denken veel mensen aan gezondheid, gewichtsverlies of religieuze tradities. Vanuit historisch perspectief is vasten echter veel ouder dan al deze begrippen.

De eerste mensen leefden niet volgens vaste eetmomenten. Voedsel was afhankelijk van seizoenen, jacht, visvangst, weersomstandigheden en het succes van de gemeenschap.

Perioden van overvloed werden vanzelf afgewisseld met perioden van schaarste. Het menselijk lichaam ontwikkelde zich daarom onder omstandigheden waarin niet voortdurend voedsel beschikbaar was.

Binnen het Vishnuh-Genootschap wordt dit gezien als het natuurlijke ritme van de mens

- **afwisseling tussen ontvangen en onthouden, tussen activiteit en herstel.**

Vasten als bewuste keuze

Er bestaat een belangrijk verschil tussen honger en vasten.

Honger is een situatie waarin voedsel ontbreekt zonder dat men daarvoor kiest.

Vasten is een vrijwillige periode waarin iemand tijdelijk afziet van voedsel of andere vormen van consumptie, met een duidelijk doel en binnen vooraf vastgestelde grenzen.

Juist deze vrijwilligheid maakt vasten tot een oefening in zelfbeheersing.

De beoefenaar ontdekt dat veel dagelijkse handelingen geen directe lichamelijke noodzaak zijn, maar voortkomen uit gewoonte, verwachting of emotionele behoefte.

De eerste observaties

Volgens de overlevering van het Vishnuh-Genootschap merkten de eerste Ademmeesters tijdens perioden van onthouding verschillende veranderingen op.

Zij beschreven onder meer:

- een veranderend hongergevoel gedurende de dag;
- een toename van opmerkzaamheid na de eerste periode van ongemak;
- een grotere gevoeligheid voor geur, smaak en omgeving;
- een afname van impulsief handelen;
- een sterkere waardering voor eenvoudige voeding.

Deze waarnemingen werden niet beschouwd als uitzonderlijke ervaringen, maar als natuurlijke reacties van het menselijk organisme wanneer voortdurende voedselopname tijdelijk wordt onderbroken.

Het lichaam zoekt evenwicht

Binnen de Vishnuh-leer wordt aangenomen dat het lichaam voortdurend streeft naar evenwicht. Niet alleen de opname van voedsel, maar ook