

GEWOON GELOVEN

PIETER BOTH

Gewoon geloven

Het alledaagse
bestaan als plek
van God



Buijten & Schipperheijn *Motief* – Amsterdam

ISBN 978-94-6369-182-6

© 2022 Pieter Both

Grafische vormgeving: Theresia Koelewijn

www.buizen-motief.nl

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

Inhoud

Woord vooraf 7

1. Je bent wat je eet 9
2. Niet-slapend denk ik aan God 23
3. Het gebroken lichaam 37
4. Ik weet het niet meer 51
5. Mijn geld, Gods geld 65
6. De hemel is dichtbij 81
7. Heilig leven? 97
8. Wees eens blij! 111
9. Troosten in het spoor van de Trooster 127
10. Kruisvormig leven 143

Literatuur 157

Woord vooraf

De verbinding tussen geloof en dagelijks leven is lastig. Hoe geeft geloof vorm aan het bestaan van alledag? Ik vind het zelf lastig om mijn vertrouwen op God te verbinden met de alledaagse dingen als slapen en eten. Geregeld spreek ik mensen die dezelfde moeite ervaren. Hoe doe je dat precies, geloven als het leven voortkabbelt? De meeste dagen zijn niet spectaculair of geweldig. Ze zijn ook niet verdrietig of zwaar. Het gros van de tijd leid ik een alledaags leven. Maar hoe kom ik God op die momenten tegen?

Liederen helpen ook niet echt om geloof te beleven in mijn dagelijks bestaan. Ze gaan vooral over hoogtepunten of dieptepunten. Er zijn niet veel liederen die gaan over mijn leven dat zich langzaam ontvouwt. Dat is ook logisch, want daar kan je bijna geen lied over schrijven. Dat is veel te alledaags.

Ik ben op zoek gegaan naar de manier waarop ik juist de meest alledaagse dingen met God kan verbinden. Wat doe ik het meest? Slapen en eten. Ik onderzocht hoe ik daarin God tegen kon komen. Vervolgens ontdekte ik meer thema's die vanuit mijn gewone leven opkwamen en die mij hielpen om God te ontmoeten en mijn geloof aan de gang te houden in het leven van elke dag.

In gesprekken merk ik dat ik niet de enige ben die het lastig vindt om geloven vorm te geven. Dat heeft misschien ook te maken met de tijdgeest. Onze cultuur wil geen groot verhaal, maar juist kleine alledaagse dingen die richting geven aan het

GEWOON GELOVEN

leven, terwijl het christelijk geloof vanouds juist het grote verhaal vertelt van verlossing en bevrijding. In dit boek wil ik dat grote verhaal tastbaar maken voor mijn alledaagse leven.

De hoofdstukken zijn erg geschikt om te bespreken in een gespreksgroep. Om je daarbij te helpen, volgen er na elk hoofdstuk vragen.

Annemarie Muskee, Rein Westerduin, Jan Kramer en Sijmen Reehoorn lazen eerdere versies van dit boek en gaven commentaar. Daardoor is dit boek verbeterd.

Pieter Both





1. *Je bent wat je eet*

Iedereen eet

Ik houd van lekker eten. De geur van een goed bereide maaltijd die het hele huis doortrekt, kan een lastige dag alsnog goed maken. Ik kom graag in winkeltjes die authentieke etenswaren verkopen. De kaasboer die melk van de koeien van zijn buurman verwerkt tot kaas en dat aan huis verkoopt, zodat ik zeker weet dat ik ‘oorspronkelijk’ eten binnenkrijg; zoiets spreekt me aan. Eten is belangrijk in onze samenleving. Nederland had misschien niet zo’n sterke eetcultuur. De laatste jaren verandert dat snel. Samen eten is belangrijk, zoals de reclamefilm-pjes van de grote supermarkketens elk jaar rond de feestdagen laten zien.

Eten is een religie geworden in onze samenleving. Dat wil ik eerst laten zien in het vervolg. Daarna bekijk ik hoe eten in de Bijbel gezien wordt als zegen van God en hoe we daarvan moeten delen. Het avondmaal komt vervolgens aan de orde als bijzondere maaltijd die illustreert hoe eten en identiteit verbonden zijn. En tot slot ga ik in op vasten als afzien van eten en om eten in het goede perspectief te plaatsen.

De kookbijbel

Eten lijkt op een godsdienst. De vele kookboeken functioneren als heilige boeken, waarbij in de titel het woord *bijbel* nogal eens gebruikt wordt. De chef-koks in tv-programma’s laten zien dat een religie niet zonder priesters kan. En op internet zijn voedselprofeten te vinden die tekeergaan om hun versie van de

waarheid duidelijk onder woorden te brengen, met soms een ongekend fanatisme. Onderzoekers van eten kunnen erover meepraten. Tiny van Boekel is hoogleraar levensmiddelentechnologie en vertelde in het *Algemeen Dagblad* dat natuurlijke voeding niet beter is dan bewerkt voedsel uit de fabriek. Op Twitter kwam de reactie dat ‘deze man moest worden opgehangen’. De laatste jaren zijn de reacties feller geworden dan eerder het geval was. Van Boekel brengt het zo onder woorden: ‘Ik heb iets gezegd wat ingaat tegen het bijna religieuze idee dat natuurlijk voedsel goed is en daar word ik voor gestraft’ (*Volkskrant* 8 juli 2017).

Rosanne Hertzberger schreef het boek *Ode aan de Enummers*. In dit boek bespreekt ze de angst die er bij veel mensen is om producten met Enummers te gebruiken. Ze laat zien dat het door die stoffen mogelijk is om minder zout en suiker in producten te stoppen. Ook toont ze aan dat producten veel beter houdbaar worden door deze toevoegingen, wat ervoor zorgt dat eten minder snel weggegooid hoeft te worden. Al met al is het boek een pleidooi om niet bang te zijn voor Enummers en dat argumenteert ze met gegevens uit onderzoeken. Door velen is dit boek verguisd en fel aangevallen. In sommige reacties gaat het direct over de persoon van de schrijfster. De felheid verraadt hoe diep mensen geraakt worden door wat over eten gezegd wordt. Hier zijn gelovigen aan het woord.

Toch zijn die felle reacties nog niet voldoende om eten als religie te typeren. Daar is meer voor nodig. Eten moet dan de zin van het leven vertegenwoordigen en identiteitsbepalend zijn. Dat lijkt in onze cultuur aan de hand te zijn. De slogan ‘Ik ben wat ik eet’ past in toenemende mate in onze cultuur. Dat je bent wat je eet geldt nog sterker voor het tegenovergestelde. Je bent vooral wat je niet eet. De adviezen wat wel en wat niet te eten buitelen over elkaar heen. En je neemt je eigen gezondheid en geluk niet serieus als je niet goed weet welke ingrediënten je eten wel of niet bevat. De al dan niet zelfbenoemde foodspe-

cialisten hebben de functie van priester, ze weten precies wat goed is en wat niet. Geregeld wordt daarbij onzin verkondigd. Bekend en berucht is het voorbeeld waarbij gewaarschuwd werd voor het eten van een ei, want dat was de menstruatie van een kip. Waarom het daarom slecht zou zijn werd niet uitgelegd. Dat kan ook niet, want er is geen enkel bewijs voor deze stelling.

Van alle generaties lijken de millennials degenen te zijn die eten het meest zien als manier om zin aan hun leven te geven. Bezit en geld zijn minder interessant voor deze generatie. Ze zijn opgegroeid in een wereld van schermen en communicatie via verschillende kanalen. Maar bij eten is er direct contact met al je zintuigen. Je proeft, ruikt, voelt, ziet en hoort het direct. Daarom is eten zo belangrijk voor de groep mensen die geboren werden vanaf pakweg 1980 tot rond het jaar 2000.

In de Bijbel wordt veel gegeten

Nu duidelijk is geworden hoe eten een vorm van religie is geworden in onze samenleving, is het tijd om naar de Bijbel te kijken. Eten wordt in de Bijbel positief gewaardeerd. Het is God die door zijn zegen alles laat groeien op het land zodat er eten is. God roept het gezaaide wakker, zingt Psalm 126 over een boer die juichend de oogst binnenhaalt. Dat is een refrein in het Oude Testament. Het belang van de vruchtbaarheid wordt ook zichtbaar in de afgoden die in de Bijbel opduiken. Baäl en Astarte zijn respectievelijk de god en de godin van de vruchtbaarheid. Zij zouden ervoor zorgen dat er genoeg voedsel is voor de mensen. Daarom moeten ze ook vereerd worden. Want als dat niet voldoende gebeurt, dan is de voedselvoorziening in gevaar, denken de mensen.

Een voorbeeld is het verhaal van rechter Gideon. Deze rechter wordt door God aangesteld om de vijand te verslaan en de Israëlieten terug te brengen naar het geloof in de Heer. Gideon krijgt zijn opdracht om het volk van God te bevrijden terwijl hij

bezig is met de voedselvoorziening. Hij is graan aan het dorsen en wannen. Dat doet hij niet hoog op de heuvel, maar verborgen in een wijnkuip. Op die manier is hij niet zichtbaar voor de vijanden en kan hij de opbrengst van zijn akker voor zichzelf houden. Want in de oogsttijd rooft de vijand al het eten. Hoewel Gideon zichzelf niet als held ziet, begint hij zijn taak met een heldendaad. In de nacht hakt hij het afgodsbeeld om dat is opgericht voor Baäl. De dorpsbewoners pikken dat niet en komen verhaal halen. Vanuit hun perspectief is dat logisch. Want nu zal Baäl wel boos zijn en hun de vruchtbaarheid onthouden. Als ze komen om Gideon een kopje kleiner te maken omdat hij hun god heeft gesloopt, wordt Gideon gered door zijn vader die zegt dat zo'n sterke god wel voor zichzelf kan zorgen. Daarmee stelt hij hen ook gerust: Baäl kan echt wel onderscheid maken tussen wie hem wel en wie hem niet vereren. Hij zal Gideon wel straffen. Er gebeurt echter niets met Gideon. Hij is in staat om de vijand te verdrijven uit het land en het land krijgt rust. Het is God die het eten geeft en Baäl niet.

In het scheppingsverhaal valt al op hoe belangrijk het is dat God de vruchtbaarheid scheidt. Als een refrein wordt het door het verhaal heen geweven: het is God die voor de vruchtbaarheid zorgt. Er komt een goede afwisseling tussen nat en droog, waardoor vruchtbare aarde kan ontstaan. Er komt licht van de zon waardoor alles gaat groeien. En als de vogels en de vissen worden gemaakt, dan is het de bedoeling dat hun eigen ruimte, lucht en water, vol wordt van hun aanwezigheid. Datzelfde geldt voor de dieren die de dag erna gemaakt worden. Ook zij krijgen de opdracht mee om de aarde te vullen met leven.

De Bijbel is grotendeels geschreven in een agrarische samenleving, waar een directe band zichtbaar is tussen de vruchtbaarheid en het eten dat er is. Eten is verbonden met de zegen van God. Hij geeft wat mensen nodig hebben. De Israëlieten ervoeren dat in het manna, het eten dat elke morgen in de woestijn gevonden werd. Dat was genoeg voor elke dag en wie voor twee

dagen verzamelde, ontdekte dat het op die tweede dag niet meer te eten was.

De directe band tussen de zorg van God en de aanwezigheid van voldoende eten wordt duidelijk als er hongersnood is. God geeft eten, maar kan ook de regen tegenhouden, waardoor er niet meer voldoende voedsel groeit. Hoe pittig een hongersnood inhakt op het gewone leven wordt zichtbaar in het verhaal van Jozef. De dromenkoning wordt door God vooruitgestuurd om zijn familie de periode van honger te laten overleven. Zo zegt Jozef het tenminste zelf als hij terugkijkt aan het einde van zijn leven. Zo zal hij het niet ervaren hebben in zijn jonge jaren, toen hij verkocht werd door zijn broers. Als hij een hoge positie heeft verworven aan het hof van de farao kan hij aan het werk. Zeven jaar lang wordt er flink graan gespaard, omdat Jozef voorzien heeft dat er daarna andere jaren komen. Graan is een van de weinige producten die langer bewaard kunnen worden zonder al te veel kunstgrepen. Hierdoor kan het graan zelfs een paar jaar goed blijven, zodat er in de magere jaren te eten is voor de mensen. Uit alle landen, vertelt Genesis 41, komen de mensen naar Jozef om door hem gevoed te worden. Dat geldt ook voor zijn familie. En de honger is zo groot dat Jakob toestemming geeft dat ook de andere zoon van zijn lievelingsvrouw Rachel de reis gaat maken. Eerst verbiedt hij dat, uit angst dat hem iets overkomen zal. Maar als de honger dergelijke voorzorgsmaatregelen onmogelijk maakt, dan moet ook Benjamin op reis. Ze blijven in leven en kunnen tot heil van de wereld zijn.

Voldoende eten hebben is een zegen van God en wordt nadrukkelijk in het Oude Testament op die manier gepresenteerd. Eten is een gave van God en heeft niet in zichzelf de kracht om het leven zin te geven. In de bekende roman van Elizabeth Gilbert *Eten, bidden en beminnen* gaat de hoofdpersoon op zoek naar haar ware zelf. Dat is ze kwijtgeraakt in een huwelijk en de daaropvolgende scheiding. In haar zoektocht naar wat betekenis kan geven aan haar leven belandt ze in Italië. Daar ontdekt

ze dat eten en drinken haar een tijdlang helpen om een betekenisvol leven te leiden. Eten komt hier naar voren als zingeving en dat was voor veel mensen herkenbaar, waardoor het boek een verkoopsucces werd. Tegelijk laat het boek zien dat je elke keer weer honger krijgt. Eten voorziet slechts tijdelijk in de zin van je bestaan. Zoals Jezus het zegt: je krijgt weer honger als je gegeten hebt.

De verleiding van het eten

Omdat eten een scheppingsgave is, kan je er ook van genieten. Eten is in de Bijbel daarom niet alleen een noodzakelijke levensvoorwaarde. Het goede leven bestaat uit lekker eten. Dat komt bijvoorbeeld naar voren in de aanduiding van het beloofde land. Israël trekt uit Egypte door de woestijn naar het land dat God beloofd heeft. Het is een land van melk en honing, zegt Mozes. In die benaming komt naar voren dat het land Kanaän een land is waar het goed toeven is en waar je meer dan genoeg te eten en te drinken hebt. De belofte van dit land wordt zichtbaar in het fruit dat de twaalf verspieters meenemen van hun verkenningsstocht door het land. De druiven zijn zo groot als de mensen nog nooit gezien hebben. Er groeit zoveel, dat er nooit honger hoeft te zijn. Als God je zegent, dan heb je meer dan alleen droog brood, dan leef je in overvloed. De profeten hebben het over de toekomst van Israël. En daarbij zien ze dat er gegeten zal worden. Sterker nog, het wordt een groot feest! De Bijbel schrijft over hoe het eruit zal zien: veel en lekker eten. Er zal een feestmaal zijn waarbij heerlijke wijnen gedronken kunnen worden. Wijn heeft in de Bijbel vaak de meerwaarde van luxe. Hij staat voor het goede leven waarbij er genoeg is voor iedereen.

Tegelijk zie je in de Bijbel al dat eten een verleiding kan zijn. Eten wordt een afgod. Het komt meerdere keren in de Bijbel voor dat mensen zo bezig zijn met eten dat ze niet meer zien wat er werkelijk aan de hand is. Drie voorbeelden maken dat duidelijk.

Nabal is een schatrijke schapenboer in de woestijn Maon. David en zijn mannen verbergen zich in de woestijn voor koning Saul en zorgen er tegelijk voor dat Nabals schaapherders en zijn vee niets overkomt. Als de schapen zijn geschoren wordt er feestgevierd. Dat komt David ter ore en hij stuurt zijn mannen om te vragen of er voor hen ook iets in zit, maar Nabal heeft zoveel gegeten en gedronken dat hij overmoedig is geworden. Hij weigert David een welverdiende portie en poeiert zijn boodschappers af. David wordt woest en wil hem doden. Dat is niet meer nodig, want Nabal schrikt zo erg als hij hoort dat David onderweg is om hem uit te schakelen, dat hij daardoor sterft. Nabal was verblind door het eten en gunde een ander niets.

Koning Belsassar is koning van het Babylonische rijk. Dat rijk staat op het punt om in te storten. De vijand staat al voor de poort, maar wat doet de koning? Hij doet zich tegoed aan veel eten en drinken en gebruikt daarbij ook het drinkgerei uit de tempel van Jeruzalem. Terwijl iedereen eet en drinkt verschijnt er een hand die woorden op de muur schrijft die niemand kan uitleggen. Na enige tijd wordt aan Daniël gedacht. Die kan misschien lezen wat er staat. Daniël blijkt inderdaad met Gods hulp uit te kunnen leggen wat er staat. Er staat dat de koning en zijn gezelschap gewogen zijn en te licht bevonden. Na Daniëls uitleg van de woorden op de muur, valt diezelfde nacht het rijk nog. Wie zich zo verliest in feesten en daarbij ook nog denkt zomaar de spullen uit de tempel te kunnen gebruiken, die wordt gestraft. De veroordeling gaat niet alleen om het onbevoegd gebruiken van de heilige voorwerpen van de tempel, maar ook om het bruut geweld van het hele Babylonische rijk.

Wie in overdaad, zonder oog voor de ander, zich verliest in eten en drinken, die loopt risico. In de gelijkenissen van Jezus komt een rijke man voor die zich aan niemand iets gelegen laat liggen en zeker niet aan de arme Lazarus die voor zijn deur ligt. Hij eet en drinkt alleen voor zichzelf. Als Lazarus sterft komt hij in de schoot van Abraham terecht. De rijke man belandt na

zijn dood op een plek die verwijderd is van het rijk van God. Dat was omdat hij zijn rijkdom aan eten en drinken niet wilde delen. Het vele eten maakte hem alleen maar hebberiger en gieriger. Delen van wat je krijgt, dat is waar het om gaat bij de zegen van God.

Eten delen is gastvrijheid

Eten wordt in de Bijbel verbonden met gastvrijheid. Je zet je gasten het beste voor. Een prachtig voorbeeld is Abraham die God op visite krijgt. Hij heeft dat zelf nog niet in de gaten, maar dat maakt voor zijn gastvrijheid niet uit. Gasten krijgen het beste. Hij zoekt een mooi kalfje uit de kudde en dat wordt geslacht. Er wordt brood gebakken voor de gasten. Hier wordt gegeten zoals gebruikelijk is in de oosterse cultuur: het beste is voor de gasten.

In het Nieuwe Testament is gastvrijheid belangrijk in het leven van Jezus. Voortdurend deelt Hij de maaltijd, waarbij opvalt dat Hij die het liefst nuttigt met mensen die anderen niet aan hun tafel willen hebben. Jezus' identiteit wordt bepaald door de aandacht die Hij heeft voor wat met de nek wordt aangezien. Zelf is Hij tegelijk het slachtoffer van verwaarlozing door de mensen die Hem liever niet aan tafel hebben. Zo is daar ene Simon die Jezus wel uitnodigt, maar Hem zeer ongastvrij behandelt. Hij krijgt niet de plek waar Hij recht op heeft en zijn voeten worden niet gewassen. Simon wil zijn leven niet met Jezus delen. Maar wie wel deelt en uitnodigt, die hoort bij Jezus. Die ervaart ook wat er gebeurt als Jezus duizenden mensen te eten geeft. Delen vermindert niet, maar vermenigvuldigt juist.

Die gastvrijheid heeft in het Nieuwe Testament alles te maken met het delen van wat je gekregen hebt. Als Paulus de kerk in Korinthe aanspreekt over de manier waarop het avondmaal wordt gevierd, dan zegt hij dat de Korintiërs het lichaam niet onderscheiden. Dat betekent dat de rijken geen aandacht hebben voor de armen. Als er een bijeenkomst is, dan komen (en

eten) de rijken het eerst. Zij hoeven niet te werken en kunnen dus op tijd komen. Ze nemen ook het meeste eten mee. Als dan na werktijd de armen komen, is er voor hen geen eten meer. En dat is extra erg, omdat zij zelf minder eten kunnen meenemen. Op die manier wordt er niet gedeeld van wat mensen gekregen hebben.

Je bent wat je eet

Hierboven ging het er al over dat wat jij eet te maken heeft met wie je bent of wilt zijn. Ook in de Bijbel heeft eten te maken met je identiteit. Je bent wat je eet. Zeker in het Oude Testament speelt dat een rol, met alle wetten rond reine en onreine dieren. Deze bepalingen hebben nog steeds een belangrijke plek bij het Joodse volk. Religieuze Joden kopen eten bij eigen winkels, waar het koosjer is, en daarnaast moet het eten op de goede manier zijn bereid. Anders mag het niet gegeten worden. Dit heeft de eeuwen door gezorgd voor een omlijnende identiteit. In de Bijbel kan je dat terugzien bij Daniël. Van alle wetten uit de Thora kiest hij de wetten rondom eten om zich strikt aan te houden. Die zijn kennelijk zo belangrijk dat hij zijn leven in de waagschaal stelt om zich daaraan te kunnen houden. Daniëls identiteit wordt voor een deel bepaald door zijn eten.

In het Nieuwe Testament heeft het gewone eten minder met identiteit te maken. Voor de christenen uit de heidenen gelden de spijswetten niet. Op het apostelconvent in Handelingen 15 wordt bepaald dat deze christenen niet het juk van de wet (inclusief veel bepalingen rondom eten) hoeven te dragen. Voor de christenen uit de Joden is het beeld niet helemaal helder. Voor hen lijken ze te blijven gelden, maar je kunt de gegevens ook anders uitleggen. In de loop van de eerste eeuwen nemen de christenen uit de heidenen de overhand en gaan zij de kleur van het christendom bepalen. Overigens is het opvallend dat in de uitwerking naar de christenen uit de heidenen in Handelingen 15 het eten toch weer naar voren komt. Want ieder moet zich onthouden van het eten van bloed en van vlees dat in bloed

verstikt is. De achtergrond van deze bepaling ligt in de betekenis van bloed in oude tijden. Via het bloed dacht men goddelijke krachten te krijgen. Daarom wordt Noach na de zondvloed al het eten van vlees met bloed verboden. Maar de overige spijswetten spelen voor de christenen uit de heidenen geen rol.

Er is wel een bijzondere maaltijd in het Nieuwe Testament die met identiteit te maken heeft. Dat is het avondmaal. Deze symbolische maaltijd is een gedachtenismaaltijd. Het brood staat voor het lichaam van Christus dat gebroken wordt en zo herstel brengt en ons tot kind van God maakt. Zo is te zien hoe het brood onze identiteit bepaalt. We zijn immers bevrijd door Christus. De wijn, als teken van het voor ons vergoten bloed van Christus, voegt daar nog aan toe dat het leven in Gods toekomstige wereld goed zal zijn en nu al geproefd kan worden. Het beste moet nog komen als het feestmaal van de volken gevierd zal worden. We leven naar Gods heerlijke toekomst toe en dat bepaalt nu al wie we zijn.

Eten is niet alleen een identiteitsmarkering, maar ook een manier om je met elkaar te verbinden. Niet voor niets is voor veel millennials de tafel het belangrijkste meubelstuk in huis. Daar ontmoet je mensen en deel je het leven. In een gemondialiseerde leefomgeving is de kleinschalige tafel een plek om te verbinden. Je bent met wie je eet. Dat is bij het avondmaal ook een belangrijk onderdeel. Wie van het ene brood eet, die hoort bij elkaar zoals een gezin bij elkaar hoort. Wie samen eet, die moet ook zorgen voor elkaar. Samen vieren is samen delen. Die verbondenheid wordt zichtbaar in de zorg voor de armen, die vanuit het avondmaal ontstaat. Wie samen eet, kan niet anders dan ook zich om elkaar bekommeren. Wie dat vergeet, snapt niet wat de kern van het avondmaal is.

Vasten

Eén kant van eten is nog niet belicht. Dat is het bewust afzien van eten, het vasten. In het Oude Testament was het een veelge-

bruikte manier om dichter bij God te komen. Wie vast, is niet bezig met eten en drinken en kan daardoor al zijn tijd aan God besteden. Aan de andere kant is het knagende gevoel van honger een voortdurende herinnering aan onze afhankelijkheid van God. Bij het vasten kan je zeggen: je bent wat je niet eet.

In het Nieuwe Testament wordt gevast, behalve tijdens Jezus' leven. Dan wordt er niet gevast, maar gefeest. Jezus wordt aangevallen, omdat zijn leerlingen niet vasten. Johannes de Doper deed dat wel, met zijn leerlingen. Prachtig is het antwoord van Jezus in Marcus 2. 'Natuurlijk vasten mijn leerlingen niet. Ik ben de bruidegom en als die er is, dan moet er gevierd worden.' Als Jezus terug is gegaan naar de hemel, kan er weer gevast worden. Dat zie je dan vervolgens ook verder in het Nieuwe Testament. De leerlingen van Jezus vasten als ze een bijzondere vraag aan God willen voorleggen. Zo wordt Paulus als zending op pad gestuurd, samen met Barnabas, door de gemeente van Antiochië. Dat gebeurt nadat de gemeente daar een tijd was gaan bidden en vasten. Op deze manier wordt van God een antwoord gekregen op de vraag hoe ze de zendingsactiviteit moeten oppakken.

Jezus had ook al op het belang van vasten gewezen. Als Hij met zijn drie beste vrienden van de berg afkomt waar Hij gesproken heeft met Elia en Mozes, zien ze onder aan de berg dat de andere leerlingen niet in staat zijn geweest om een boze geest te verbannen uit een jongen. Jezus verdrijft de geest als de vader onder woorden heeft gebracht dat hij al zijn verwachting op Jezus zet. Als Jezus alleen is met zijn leerlingen, vragen ze waarom het hun niet is gelukt om de boze geest weg te jagen. Dan is het antwoord dat deze soort alleen weggejaagd kan worden door bidden en vasten. Dat vasten hoort er kennelijk helemaal bij. Vasten is een intensivering van gebed. Vasten helpt om je echt op God te richten en je gebed sterker te maken. Het ons onthouden van voedsel bepaalt ons erbij dat we door het volgen van onze reflexen hooguit op korte termijn bevrediging krijgen.

Maar het leven met God geeft een blijvende rust en vrede.

Als Jezus op aarde rondloopt wordt Hij verleid door de duivel. Een van de verleidingen is dat de duivel Hem vraagt om van de stenen brood te maken. Op die manier kan Jezus zijn honger stillen. Toch doet Jezus dat niet, omdat brood niet het enige is waar de mens van leeft. Die belangrijke les die Jezus geeft helpt ons om het belang van vasten te zien. Zo kan je immers laten zien dat eten en drinken niet het belangrijkste is waarvan we leven. Vasten bepaalt ons bij de waarde van het eten dat we krijgen en op die manier juist bij God.

Eten heeft de verleiding in zich dat het een afgod wordt. Onze cultuur heeft een groot probleem met onmatig eten. Zou het kunnen dat obesitas deels veroorzaakt wordt doordat we eten veel te belangrijk maken? Dan zou vasten een manier kunnen zijn om hier de strijd mee aan te gaan. Vasten is niet alleen maar een onthouding van eten. Dan zou vasten en diëten hetzelfde zijn. Maar bij vasten richt je je ook op God, de schenker en schepper van het voedsel. Als je identiteit bepaald wordt door Gods liefde, dan geeft dat de mogelijkheid om anders met eten om te gaan. Je wordt bepaald door wat je eet of wat je juist niet eet. Vasten helpt om te bidden en versterkt het gebed. Door te bidden kom je dichterbij God.

