

Zondag 21 februari 2021

Goede morgen allemaal, na de Aswoensdag, waar op we alleen via internet de dienst mee konden vieren, is de echte Vastentijd aangebroken. Wat is vasten en hoe ga je daarmee om?

In het boekje 'van Maria Lichtmis tot Pinksteren' heb ik een stukje van Jan Stuyt sj gevonden die daarover schrijft:

Vasten, wat kun je doen?

Al tweeduizend jaar is het advies hetzelfde:

Aalmoezen, bidden en vasten.



Aalmoezen zijn gericht op de medemens in nood en heten tegenwoordig 'goede doelen': de Vastenactie is al tientallen jaren een ijzersterke manier om iets voor een ander te doen en geeft bovendien de gever het gevoel dat hij een goede daad verricht heeft.

Bidden is niet gericht op de medemens maar op God: tegelijkertijd bewerkt het gebed dat er iets gebeurt in degene die bidt, een verandering ten goede. Ook hier heeft iets, dat gericht is op de Ander een weldadig effect op degene die een inspanning doet.

De derde manier om iets aan vasten te doen is: vasten. Tegenwoordig ontzeggen we ons iets dat negen van de tien keer een luxe is: een glas wijn, een toetje of een zondag uitslapen. Ik ken niemand in onze streken die zich iets ontzegt wat bij de vervulling van de basisbehoeften hoort: wie eet er een boterham minder of laat fruit staan?

In arme streken ver weg waar ik geleefd heb, zag ik het elke dag om me heen gebeuren: vluchtelingen die leefden van magere rantsoenen, gingen in de vastentijd anders met het eten om. Het maakte mij beschaamd: ik vastte van mijn luxe, zij vastten van wat zij nodig hadden.

Alle grote godsdiensten kennen periodes van vasten en ze weten uit ervaring dat dit het geestelijk leven versterkt. Iets weggeven, tijd nemen voor gebed, wat voedsel of drank laten staan: ze hebben met elkaar gemeen dat ze worden ingekleed als iets dat moeite kost, dat een offer vraagt, en ze hebben alle drie als neveneffect dat je er zelf ook beter van wordt. Het is soms goed voor het lichaam en het is altijd goed voor de ziel.

Als iemand nu zegt: het is allemaal schijnheilig want uiteindelijk wordt je er zelf beter van, dan kunnen we daar twee antwoorden op geven. Ten eerste wordt ons voorgehouden door Jezus in het evangelie van Mattheus om dit allemaal in het verborgene te doen en er beslist niet mee te koop te lopen. En op het tweede punt - je wordt er zelf beter van - volgt het antwoord van Ignatius van Loyola: 'Om die reden ben ik er niet aan begonnen en om die reden zal ik er ook niet mee ophouden'.

Ali van Leeuwen vlietweg10 mail.com

Vastenactie 2021

"Werken aan je toekomst"

www.vastenactie.nl

Een fijne zondag wensen Eva, Jan en Ali