

## **Vasten is een tijd om los te laten**

**Op (as)woensdag 5 maart 2025 begint de vastentijd. Quadragesima (quarante), veertigdagentijd, is een intense periode voor de christenen van boete, bekering én herbezinning over de verantwoordelijkheid ten opzichte van God en de wereld.**

Het getal veertig keert frequent terug in de Bijbel. De meest in het oog springende band met de vastentijd is natuurlijk het feit dat Jezus zelf veertig dagen en nachten in eenzaamheid doorbracht in de woestijn en zich geheel richtte op zijn Vader (Mc. 1:13; Mt. 4:2; Lc. 4:1 e.v.). Het gaat om een periode van loutering en boete. Het vasten moet oprecht gebeuren, in het spoor van Jezus. Niet zomaar vasten om te vasten!

Vasten is een eeuwenoud gebruik in het christendom. Het evangelie van Lucas leert dat de joden tweemaal per week vasten. Jezus, zelf trok zich veertig dagen en nachten in de woestijn terug. Strikt gezien gaat de vasten om een zich geheel of gedeeltelijk onthouden van voedsel gedurende een bepaalde periode. Deze soberheid is echter maar zinvol wanneer zij wordt gedragen door gebed, solidariteit en (kleine) stappen naar de ander toe. Zonder deze laatste bestaat het gevaar dat de gelovige vervalt in een eenzijdigheid die enkel leidt tot uiterlijke praktijk. Een prestatie om de prestatie, dat is niet de bedoeling van de Vasten.

De christelijke gelovige wil een beter mens worden door zich lichamelijk en geestelijk te zuiveren en zijn hand te vullen om te delen met mensen die het nodig hebben.

De ervaring leert dat wij niet altijd in harmonie leven met onszelf, met onze medemensen en met God. De vasten kan voor ons een bezinning zijn over onze manier van omgaan met onszelf, met onze wereld en met God.

### **Van 'vasthouden' naar 'loslaten'**

Het woord "vasten" hangt samen met het woord "vasthouden". Moeten loslaten is voor de mensen een pijnlijk gebeuren. We zijn sterker in het vasthouden. We zoeken houvast. Afscheid nemen van het vertrouwde en angst voor het nieuwe is ons aangeboren. Toch moeten we steeds weer in ons leven het vertrouwde loslaten. We moeten afscheid nemen van mensen met wie we intensief geleefd of gewerkt hebben. We moeten afscheid nemen van emoties waarmee we al zolang vast-zitten. Vasten: een tijd om los te laten.

Vasten in evangelische zin betekent ook de woestijn ingaan. Dat betekent de confrontatie aangaan met de leegte en de onvruchtbaarheid in je eigen bestaan om zo te beseffen wat je eigenlijk nodig hebt. Als je dat beseft, ga je ook aanvoelen wat je anderen moet gunnen. Als je door te vasten gaat voelen wat honger lijden is, dan zul je geneigd zijn honger uit de wereld te bannen.

### **Zelfdiscipline**

Over de jaren heen kregen begrippen als schuld, boete en inkeer een andere inhoud door culturele veranderingen. Vele gelovigen noemen vasten niet meer van deze tijd. Het schuldbesef is men meer op een gemeenschappelijke wijze gaan benaderen. Zo voelen wij ons schuldig aan honger, armoede en uitbuiting in de wereld en belijden dat in een collectieve boeteviering, maar we zijn niet meer geneigd verantwoording af te leggen voor zogenaamde kleinigheden in ons persoonlijk leven.

Vasten heeft alles te maken met innerlijkheid en niets met uiterlijkheid. Door de nodige zelfbeheersing en een sobere levensstijl aan de dag te leggen, verkiest de christen intimiteit met God en de naaste, boven materieel gewin, macht, succes en show. Dit alles zal leiden naar een ruimere beschikbaarheid voor de medemens en een grotere openheid tot God. Ruimte vrijmaken voor de andere, voor de Andere. Als je zelf even niet verderkan, voelt het helpen van een ander vaak als een zegen.

Vasten als een christelijke levenshouding stelt grenzen aan onze overdreven drang naar altijd meer. We moeten dat doen om beter en meer te kunnen delen met onze medemens. Vasten en consumptie lijken nu eenmaal totaal onverzoenbaar. Zij die vandaag nog wel vasten, leggen het accent meer op bezinning en zich extra richten tot anderen. Strikt genomen zijn enkel nog Aswoensdag en Goede Vrijdag vastendagen.

In de veertigdagentijd worden we opgeroepen meer bewust te gaan leven, aandachtiger in het leven te staan. We willen ons meer bewust worden van wie wijzelf zijn en meer aandacht opbrengen voor de mensen en dingen die ons omringen.

### **Kruis is teken van de christen**

De vasten ligt tussen Aswoensdag en Goede Vrijdag. Nu al bijna 2000 jaar geleden gedenken christenen over de hele wereld het lijden en dood van hun voorganger Jezus van Nazareth. Het kruis is sindsdien het teken van de christenmens. Het is een aanklacht tegen elke vorm van onrechtvaardigheid die geweld veroorzaakt. Het geweld van de wapens, het geweld van de armoede, het geweld van mensen die hun macht misbruiken om anderen de dood in te jagen.

**Door te vasten herscheppen we de heelheid van alle bestaan: de innerlijke vrede in onszelf, de gerechtigheid onder de volkeren, de harmonie met de schepping, een bestaan in God. De vastencampagne van Broederlijk Delen helpt daarbij.**

**E.H. Paul Lansu**

**Senior Policy Advisor, Pax Christi International**

**Werkgroep Veiligheid en Ontwapening, Pax Christi Vlaanderen**