

Vasten leert je genieten zonder geweld.

De meeste mensen zien vasten als afzien, zelfkwelling en prestatie. Maar Christelijk vasten leert je genieten zonder geweld! Hoezo genieten?

Door de meest gewone en dagelijkse dingen met aandacht te doen ga je alles meer waarderen. Bijvoorbeeld, als je rustig eet, proef je het voedsel beter en geniet je meer. Of, als je de tijd neemt om naar iemand te luisteren, versta je die ander beter en waardeer je de ander meer. Vasten is: met aandacht gewone dingen doen.

Materie - voedsel, kleding, onderdak, geld en bezit - is noodzakelijk om te kunnen leven. Als iemand daarvan te weinig heeft, streeft hij er naar om voldoende te hebben.

In onze consumptiemaatschappij zijn wij geneigd (toen er nog geen kredietcrisis was tenminste) naar steeds meer materie en bezit te streven. Wij vinden het moeilijk om te zeggen: dit bezit is genoeg voor mij.

Als wij teveel bezitten en we vinden dat we niet zonder kunnen, kan dat ertoe leiden dat we steeds meer gevangene worden van dat bezit. Dat is zonde, jammer want de mens wordt dan aangetast in zijn vermogen tot transcendentie, zegt Marcuse in zijn boek 'De Eendimensionale Mens'.

Transcendentie heeft met geloven te maken, met verlangen naar iets wat nog niet is. In de consumptiemaatschappij is het heilig om steeds meer te consumeren. Uitstel, geduld of genoeg is genoeg, is vloeken in de kerk of de moskee geworden. We leren niet meer te verlangen naar iets wat nog niet is. Het meteen invullen van behoeften wint het van het kunnen verlangen. Dit gebrek aan transcendentie maakt ons gewelddadig: consumeren en wel meteen! Dat is zonde omdat er juist in het verlangen zoveel te genieten valt.

Vasten leert ons met aandacht gewone dingen te doen, leert ons te genieten. Genieten doe je in wezen niet door je zaken toe te eigenen: 'het bezit van de zaak is het eind van het vermaak'. Deze volkswijsheid raakt de kern van de zaak. Genieten is vooral het verlangen naar en de tijd nemen voor. De oude Christelijke monniken hebben daar veel over nagedacht en hebben er ook naar geleefd. Ze zeiden: consumeer liever niet op de manier waarop een varken eet, maar liever zoals een koe eet. Een koe herkauwt, eet niet alles tegelijk, maar is rustig en proeft haar voedsel meerdere malen. Nog een voorbeeld: diezelfde monniken dronken per dag één of twee glazen wijn om daarmee aan te geven dat het leven een feest is. Nog steeds kunnen monniken genieten (en dat kunnen wij van hen leren) van wijn door een glas wijn in te schenken, het even te laten staan, er aan te ruiken, te nippen, te proeven en dan weer voor zich neer te zetten zodat de 'goesting' toeneemt. Zo geniet je van wijn. Het glas wijn is meer geworden dan een glas rood vocht waarmee je je dorst kunt lessen of dronken kunt worden.

Piet van Beek, pastor