

Vasten uit religieuze of medische motieven

LEEN DEN BESTEN

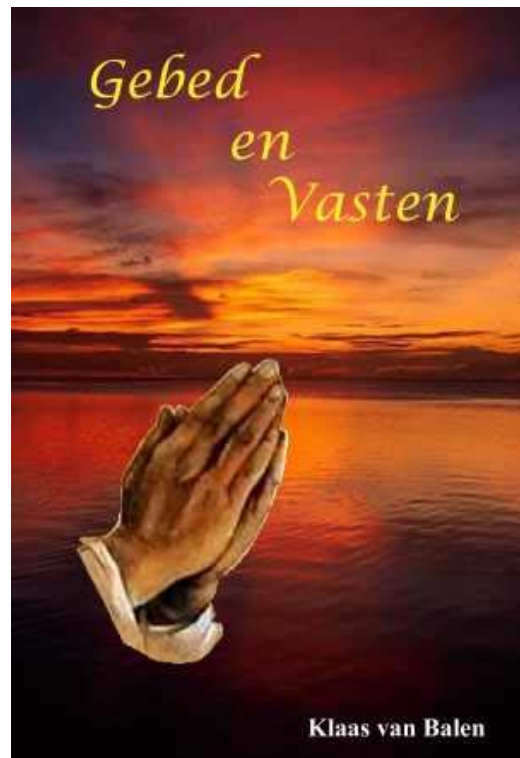
Vasten in de Bijbel

Vasten - het zich geheel of gedeeltelijk onthouden van eten of drinken voor een bepaalde periode - behoorde tot de omgang van het volk Israël met God. Samuël vergaderde Israël in Mispa tot gebed, vasten en belijdenis van zonden (1 Samuël 7:6); Joël beval een vastenperiode vanwege een sprinkhanenplaag en riep een heilige feestvergadering bijeen (Joël 1:4); Nehemia vastte toen hij bad voor de bevrijding van Israël (Nehemia 1:4). Men vastte ten teken van rouw (2 Samuël 1:12), vanwege een verloren veldslag (Richteren 20:26), als boetedoening (Jona 3:5, 7v.), op nationale rouwdagen (Zacharia 8:19; 2 Koningen 25:1-8; Jeremia 41:1vv; 52:6) en op de Grote Verzoendag (Numeri 29:7).

Tijdens de ballingschap in Babylonië hielden de joden vier vastendagen ter herinnering respectievelijk aan het begin van het beleg van Jeruzalem (Jesaja 52:4), aan de inneming (Jeremia 52:6 vv.) en de verwoesting van de stad (Jeremia 52:12 vv.), alsook ter herinnering aan de dood van Gedalja (Jeremia 41:1vv.). Deze vier vastendagen werden ook na hun terugkeer door de joden onderhouden. Daarnaast kon iedere vrome jood uit eigen beweging zich een vasten opleggen. Het zich uit eigen beweging een vasten opleggen won na de ballingschap voortdurend aan belang, zodanig dat het ten tijde van Jezus als één van de voornaamste karakteristieken van godsdienstigheid werd beschouwd. Over het algemeen vastte men op maandag en donderdag.

Tijdens zijn leven verplichtte Jezus zijn leerlingen niet tot vasten. Leerlingen van Johannes de Doper en farizeeën maakten hem daarover verwijten. Jezus antwoordde daar volgens Marcus op: 'Bruiloftsgasten kunnen toch niet vasten zolang de bruidegom bij hen is? Nee, zolang ze de bruidegom bij zich hebben, kunnen ze niet vasten. Maar er komt een dag dat de bruidegom bij hen wordt weggehaald, en dan is het hun tijd om te vasten' (Marcus 2:18-21). Voor Jezus hing vasten direct samen met bidden tot de Vader én met liefde voor en rechtvaardigheid tegenover medemensen.

Jezus vastte in aansluiting op zijn doop gedurende 40 dagen om zich voor te bereiden op zijn openbare leven (Mattheüs 4:1-11; Lucas 4:1-13). Hij bereidde zijn leerlingen voor op de tijd waarin zij zouden vasten (Mattheüs 9:15). De vastentijd was voor hem een tijd van leren: leren niet bij brood alleen te leven, leren God niet te verzoeken en leren God en zijn rijk te dienen.



De eerste christenen namen van de joden het persoonlijk vasten over (Handelingen 9:9, 13:2-3, 14:23, 2 Corinthe 6:5). Uit verzet tegen de joden die op donderdag en maandag vastten, (vanwege Mozes die de berg Sinai beklom op de vijfde dag van de week en op de tweede afdaalde), maakten ze woensdag en vrijdag tot een vastendag. Naast het vasten op genoemde dagen, vasten bij belangrijke gebeurtenissen. Zo zond de kerk van Antiochië Paulus en Barnabas met vasten en bidden uit (Handelingen 13:12vv.) en werden de oudsten van een gemeente met gebed en vasten in hun ambt bevestigd (Handelingen 14:23).

Cornelius vastte voordat hij naar Petrus verwezen werd (Handelingen 10:30). Paulus sprak over zijn gewoonten bij het vasten (2 Corinthe 6:5; 11:27).

Vasten ging vergezeld van bijvoorbeeld smeekbeden en rouwbeklag (1 Samuël 31:33; 2 Samuël 1:12; 1 Kronieken 10:12), tranen van berouw (Nehemia 1:4; Ester 4:3; Psalm 69:11) en schuldbelijdenis (1 Samuël 7:6; Nehemia 9:1; Daniël 9:3-20), uitingen dus van een gezindheid van verootmoediging (Ezra 8:21-23, Psalm 35:13), innerlijke omkeer (Jona 3:5, 8, 10) en van een vast vertrouwen op Gods goedheid, mededogen en trouw (2 Kronieken 20:3, 12; Joël 2:12-15; Psalm 109:24).

Vasten betekende dikwijls een concentratie op en intensivering van het gebed (Mattheüs 4:1, 2; 17:21; Marcus 9:29; Handelingen 13:2, 3; 14:23). David vastte toen hij aanhoudend bad om het behoud van zijn doodzieke kind (2 Samuël 12:16, 22), Nehemia toen hij in rouw was vanwege de ondergang van Jeruzalem (Nehemia 1:4) en Daniël toen hij namens zijn volk schuld beleed voor God (Daniël 9:3-20).

Gewaarschuwd wordt voor misstanden bij het vasten: het scheuren van kleren en niet van het hart (Joël 2:13), de sleur (Zacharia 7:5), de poging iets gedaan te krijgen bij God (Jesaja 58:3-7) en uiterlijk vertoon van vroomheid (Mattheüs 6:16). Voor Jesaja was het ware vasten barmhartigheid oefenen.

Vasten in de christelijke traditie

De eerste christenen namen de joodse praktijk om tweemaal per week een dag te vasten over. Ze vastten evenwel niet op maandag en donderdag, maar op woensdag en vrijdag. De woensdag herinnerde hen aan het verraad door Judas, de vrijdag aan het lijden en de dood van Jezus. In sommige streken kenden ze een derde wekelijkse vastendag: de maandag of, als voorbereiding op de zondag, de zaterdag. Op deze vastendagen aten ze op zijn vroegst pas om drie uur 's middags.

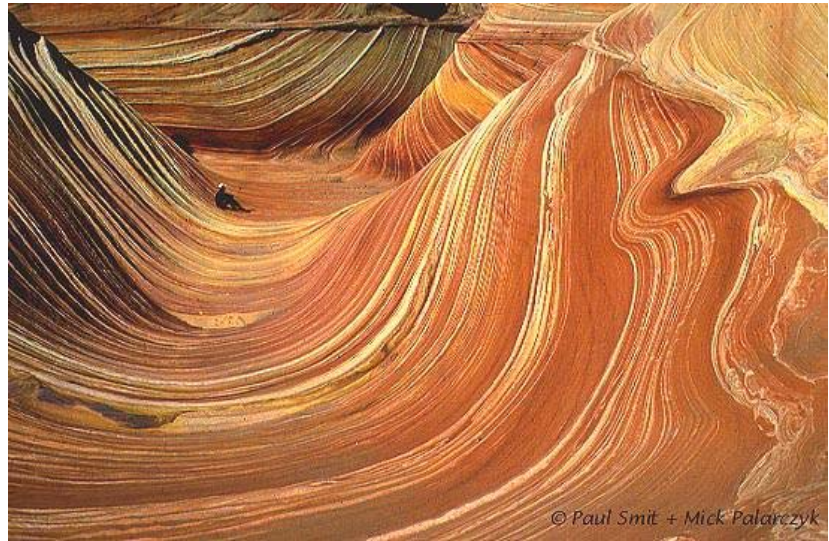
In de 2^e eeuw kenden de christenen ook een tweedaags vasten voor het paasfeest. Het begon op Goede Vrijdag en eindigde met de eucharistieviering in de paasnacht. Omstreeks 250 werd het vasten uitgebreid naar alle dagen van de Goede Week (de week tussen Palmzondag en Pasen): na een halfvasten van maandag tot en met donderdag volgde op Goede Vrijdag en Stille Zaterdag een volledig vasten. Het Concilie van Nicea (325) breidde de periode van vasten uit tot veertig dagen. De veertigdagentijd voor Pasen werd een tijd van vasten en boete, naar analogie van de veertig dagen die Jezus zelf vastend in de woestijn had doorgebracht. Gedurende de drie laatste dagen van de Veertigdagentijd onthielden de gelovigen zich volledig van voedsel. De paasvasten (de Grote Vasten) begon op Aswoensdag (de dag waarop men zich een kruisje van as op het voorhoofd liet tekenen) en eindigde op de zaterdag voor Pasen (Stille Zaterdag).



Antonius

De eerste christenen zochten en vonden steeds nieuwe manieren om het evangelie te beleven en door te geven. In de loop van de derde en vierde eeuw kwam hierdoor een nieuwe levenswijze tot ontwikkeling: strenggelovige mannen trokken in navolging van

Jezus de woestijn in. Ze kozen voor een hard leven van eenzaamheid, armoede en seksuele onthouding om zich in gebed geheel aan God te kunnen wijden. Deze mannen werden afwisselend asceten of heremieten genoemd. Asceet komt van het Griekse woord *askesis*, dat 'oefening' en 'training' betekent, en hier speciaal op oefening in versterving slaat, en heremiet komt van *eremos*: Grieks voor 'woestijn', 'verlatenheid'. Een aantal asceten sloeg Jezus' oproep om uiterlijk vertoon te vermijden in de wind. Sommigen leefden bijvoorbeeld naakt als dieren, zich voedend met gras, anderen zaten hun leven lang op een zuil of leefden in een reeds gedolven graf.



Toen een aantal asceten zich na verloop van tijd bij elkaar gingen voegen, ontstonden leefgemeenschappen: de eerste kloosters. Om het samenleven mogelijk te maken werden regels gesteld. Een van de eerste regels was de Regel van Benedictus uit 530. Deze regel wil in het vasten lichaam en geest met elkaar verbonden houden, geheel in de traditie van het jodendom.

Voor gewone gelovigen werden ongeveer in dezelfde tijd dat de eerste asceten de woestijn in trokken, de *Quatertemperdagen* van belang. Deze vastendagen verspreidden zich vanaf de 4^e eeuw snel vanuit Rome. Quatertemper betekent letterlijk 'vier tijden' of 'vier seizoenen'. Quatertemperdagen zijn dan ook boete- en vastendagen ter heiliging van de vier seizoenen. Ze zijn waarschijnlijk in de plaats gesteld van heidense feesten ter verering van de vruchten van het land. Per seizoenswisseling namen gelovigen drie boete- en vastendagen in acht. Steeds betrof het een woensdag, vrijdag en zaterdag. Quatertemperdagen werden gehouden in de week na de eerste zondag van de vasten, bij het aanbreken van de lente; in de pinksterweek, als de zomer begon; in de derde volle week van september ter markering van de aanvang van de herfst, en in de week na de derde zondag van de advent, bij het begin van de winter.

De houding van de eerste christenen ten opzichte van vasten was niet ascetisch. Extreme opvattingen op dit punt veroordeelden ze. Tertullianus (ca. 160-ca. 230), paus Leo de Grote (ca. 400-461) en vele anderen wezen er in hun geschriften op dat soberheid, zelfbeheersing, delen van eigen bezit met de naasten die niet zoveel bezitten, de mooiste vorm van vasten is.

In de middeleeuwen werd het vrijwillig vasten verdrongen door een wettelijk-verdiensteljk vasten. Er kwamen er strenge voorschriften: naast vlees werden ook eieren en zuivelproducten taboe. Vis mocht wel. Een anekdote vertelt dat een abt de regels probeerde te omzeilen. Hij zei: Brandgans en beverstaart mogen ook op het menu staan: de staart van de bever komt immers nooit uit het water en de brandgans zwemt zijn hele leven op zee en dus zijn beide eigenlijk net vissen.

Het vasten werd in de loop van de eeuwen geleidelijk aan meer en meer verbonden met boete doen. Zo werd in het boeteboek van Burchard van Worms (omstreeks 1010) vermeld dat ieder die de heidense gebruiken van de viering van Nieuwjaar volgt (dobbelen, dansen,

zingen bezwerende formules zeggen, op een kruispunt gaan zitten op een stierenhuid om de toekomst te raden) en zo de Schepper verloochent door afgodisch gedrag, twee jaar moet vasten. 'Alle christengelovigen zijn verplicht boete te doen. Opdat allen in een enigszins gemeenschappelijk naleven van de boete met elkaar verbonden worden, worden boetedagen voorgeschreven, gebod artikel 1249 uit het kerkelijk wetboek. Boete kon je doen door veel te bidden, niet aan seks te doen, je eigen verplichtingen getrouwer te vervullen en vooral door te vasten.

Vasten werd ook gezien als een vorm van voorbereiding op een heilige gebeurtenis, zoals de doop, of op een feest, de ontmoeting met de Heilige (bijvoorbeeld in de deelname aan het avondmaal). In de 16^e eeuw vonden daarom vastenpraktijken ingang die gebonden waren aan het ontvangen van een van de zeven sacramenten (doop, vormsel, eucharistie, priesterschap, boetesacrament en ziekenzalving).



De kerk heeft in de loop van de eeuwen de regels omtrent het vasten versoepeld. In de 9^e eeuw verschoof ze de enige maaltijd van zonsondergang naar drie uur 's middags, vanaf de 14^e eeuw naar de middag. De gelovigen moesten zich in de vastentijd onthouden van vlees en wijn, die, naar men veronderstelde, de hartstochten aanwakkeren en (het ergste van alles) de geslachtsdrift opwekken. De jezuiten mochten van de paus geen chocolade gebruiken omdat dit genotsmiddel met name de geslachtsdrift zou bevorderen.

In de 16^e eeuw klonk tijdens de reformatie fel protest tegen de vaak louter uiterlijke vormen van vroomheid en inkeer bij het vasten, alsook tegen het wettelijke en verdienstelijke karakter ervan. Er waren zelfs protestanten die demonstratief varkensworst gingen eten in de Veertigdagentijd. Uiteindelijk schaften de reformatoren het verplichte vasten af. Het kon te gemakkelijk gezien worden als een al te menselijke poging God te beïnvloeden en zijn genade als het ware te 'kopen'. Vasten op zich wezen ze niet af. Volgens Johannes Calvijn, een van de reformatoren, moet het rechte vasten strekken tot 'beteugeling van het vlees', tot voorbereiding van het gebed en tot verootmoediging voor God. De Gereformeerde kerken prezen het vasten met bidden in tijden van oorlog, pest, zware vervolging van de kerk en andere beroerde omstandigheden. Verder stelden ze voor te vasten bij de verkiezing van de 'dienaren van het Woord (predikanten)'. In de 17^e en 18^e eeuw raakte het vasten meer en meer in onbruik. Zo verloor het protestantisme het vasten.

De rooms-katholieke kerk hield vast aan uitgebreide vastenpraktijken, gefixeerd in gedetailleerde voorschriften. Daarbij maakte ze een onderscheid tussen het echte vasten, waarbij in beginsel slechts een maaltijd per dag werd gebruikt, en de zogeheten 'onthouding'. Onder meer alle vrijdagen waren 'dagen van volledige onthouding', waarop de gelovige werd geacht geen vlees van de dieren van het land te eten. Als vlees verboden was, en er toch gewoon gewerkt moest worden, hoe dan op krachten te blijven? Het

antwoord was eenvoudig: door vis te eten. Vandaar dat vrijdag voor katholieken lange tijd een visdag was.

In de rooms-katholieke kerk verwerd de afgelopen eeuwen het vasten soms tot rigoureuze zelfkastijding of verschaalde in formalisme. Dit bracht de praktijk van het vasten in diskrediet. Het Vaticaans concilie schafte daarom in 1965 praktisch alle strenge vastenwetten af: het vasten was niet meer officieel verplicht; katholieken dienden alleen nog op Aswoensdag en Goede Vrijdag echte soberheid in acht moesten nemen, dat wil zeggen bij twee van de drie maaltijden slechts ongeveer tweederde te eten van wat ze zouden willen nemen en geen vlees eten. Na het Tweede Vaticaans Concilie (1962-1965) raakten de quatertempere dagen in ons land in onbruik. En tijdens de overige vastendagen was bij de gemiddelde katholiek in Nederland vasten niet veel meer dan op vrijdag vis in plaats van vlees eten en de koekjestrommel onaangeroerd laten.

De Nederlandse bisschoppenconferentie schreef in 1989 voor, dat de gelovige aan de plicht tot onthouding op vrijdag kan voldoen door zich in eten en drinken, in roken of in andere genoegens duidelijk te beperken. Vlees hoeft de gelovige dus niet meer per se te laten staan. De Nederlandse bisschoppenconferentie schreef in 1989 het volgende voor: "Wij bepalen dat Aswoensdag en Goede Vrijdag dagen van verplichte vasten en onthouding in spijs en drank zijn en dat verder het bepalen van de wijze van de beoefening van boete en onthouding aan het eigen geweten en initiatief van de gelovigen wordt overgelaten. Aan de plicht tot vasten in de Veertigdagentijd en tot onthouding op de vrijdagen kan worden voldaan, door zich in eten en drinken, in roken of in andere genoegens duidelijk te beperken. Het geld, dat hiermee wordt uitgespaard, kan bestemd worden voor de naasten die hoger lijden. Het is voorts passend, dat men zich in de Veertigdagentijd meer dan anders wijdt aan werken van christelijke naastenliefde en met meer toeleeg het Woord van God leest."

Doordat de bisschoppenconferentie de invulling van de vastenplicht in de veertigdagentijd aan de gelovigen overliet - zolang ze zich maar duidelijk in bepaalde genoegens beperken - groeide er een uitgebreide praktijk van 'alternatief vasten'. Gelovigen lieten bijvoorbeeld de televisie veertig dagen uit, beloofden niet meer de hele avond te internetten, of aten voor veertig dagen geen snacks. Ook in protestantse kringen ontstond weer enige aandacht voor het vasten.



Momenteel wordt door katholieken en door een klein deel van de protestanten op individuele basis of in kleine groepen gevast in de veertig dagen voor Pasen en ook wel op andere momenten. Sommigen eten meerdere dagen achter elkaar in het geheel niet, anderen onthouden zich van een bepaalde gewoonte, zoals roken, televisie kijken of alcohol nuttigen. Voor diegenen die vasten heeft het veelal te maken met het hervinden van verantwoordelijkheid ten opzichte van het milieu waarin ze leven en van hun medemensen.

Vasten in het na-Bijbelse jodendom

De na-Bijbelse jodendom stond positief tegenover soberheid en verbood elke vorm van brasserij. Maar omdat het alle lichamelijke als godsgeschenk aanvaardde, stond het kritisch tegenover overdreven onthouding. Toch kende het een aantal vastendagen: de Grote Verzoendag (Leviticus 16:29; 23:27-32; Numeri 29:7; Handelingen 27:9), de vier dagen ter gedachtenis aan de ondergang van Jeruzalem (Zacharia 8:10) en de 13^e adar (de

gedachtenis aan Esthers vasten). Ook rampen, zoals aanhoudende droogte waren soms aanleiding om een vasten uit te vaardigen.

De Grote Verzoendag (*Jom Kippoer*, sept. - okt.) is voor de joden een dag van persoonlijke inkeer en boete: de gelovigen erkennen, bekennen en betreuren hun zonden en geven aan bereid te zijn om de weg van het verkeerd handelen te verlaten. Ze onthouden zich van eten en drinken van zonsondergang aan de vooravond van Jom Kippoer tot het invallen van de duisternis de volgende dag; een tijd van ongeveer 25 uur.

Dit vasten geldt voor meisjes vanaf 12 jaar en voor jongens vanaf 13 jaar. Behalve het verbod van eten en drinken - dat niet geldt voor mensen die volgens doktersvoorschrift moeten eten en drinken - is het ook verboden om leren schoenen te dragen en zich te wassen of te werken. Bovendien geldt voor deze dag seksuele onthouding.

In tegenstelling tot Jom Kippoer hebben de meeste andere vastendagen het karakter van nationale rouw om gebeurtenissen uit de tijd dat de joden nog in Israël woonden. Op deze dagen mag wel gewerkt worden. Met uitzondering van 9 aaw (*Tisj'a Be'auw*) geldt het verbod van onthouding van eten en drinken niet van zonsondergang tot zonsondergang de volgende dag, maar slechts van zonsopgang tot zonsondergang.

9 Aaw (juli - aug.) is na Jom Kippoer de belangrijkste vastendag. Het is een rouwdag vanwege a. de verwoesting van de eerste en tweede tempel in respectievelijk 586 v.Chr. en 70), b. de val van vesting Betar tijdens de opstand van Bar Kochba in 135, waardoor een einde kwam aan de autonomie van het joodse volk, en c. de verdrijving van de joden uit Spanje in 1492.

Op 17 tammoez (juni-juli) wordt herdacht a. dat Mozes de twee stenen tafelen verbrijzelde, b. dat de dagelijkse offers in de tempel werden gestaakt en c. dat de Romeinen in het jaar 70 een bres sloegen in de muren van Jeruzalem.

De vastendag voor Gedalja (*Tsom Gedalia*) op 3 tisjrie (sept.-okt.) wordt de moord herdacht op Gedalja, een lid van de koninklijke familie van het rijk van Juda die door Nebukadnezar tot gouverneur van dit gebied was aangesteld en de moord op wie tot verdere maatregelen tegen de joden aldaar leidde.

Op 10 teweet (dec.-jan) wordt herdacht dat Nebukadnezar in 586 v.Chr. het beleg sloeg voor Jeruzalem.

De vastendag op 13 adar (*Ta'aniet Esther*; febr.-maart) herinnert aan het vasten van koningin Esther voordat ze bij koning Ahasveros voor haar volk zou opkomen.



Maurycy Gottlieb, Joden bidden in de synagoge op Jom Kippoer, olieverf op linnen, 245 x 192 cm, 1878 (Tel Aviv Museum of Art).

Geen exclusief joods of christelijk gebruik

Religieuze overwegingen deden en doen mensen vasten, dat wil zeggen zich gedurende een bepaalde tijd geheel of gedeeltelijk onthouden van eten en drinken of van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld vlees, vaak dat van bepaalde dieren) en dranken (bijvoorbeeld alcoholische dranken). Mensen vasten vanuit het geloof dat in (bepaalde) spijsen een oorspronkelijke macht of kracht schuil gaat die zich op kritieke momenten (jacht, oorlog) tegen hen zou kunnen keren. Ook vasten ze wel om door zelfbeheersing de weg vrij te maken voor een grotere concentratie (bijvoorbeeld in de Indische yoga) of om gevaren af te weren (bijvoorbeeld bij zonsverduistering), om boete te doen voor verkeerde daden van zichzelf of van de gemeenschap. Vasten is geen exclusief joods of christelijk (met name rooms-katholiek) gebruik. Ook de islam en het bahá'í-geloof kennen vastenrituelen. In de natuurgeneeskunde wordt vasten gebruikt als reinigingsmiddel.

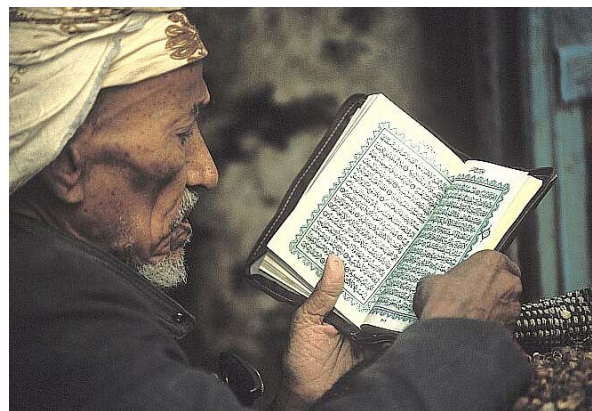
Vasten in de islam



'Vasten doet de geest neigen naar geestelijk voedsel, brengt de mens nader tot God', zo leert de islam. Daarom is voor moslims vasten een van de vijf zuilen. De belangrijkste vastenperiode in de islam is de ramadan (de 9e maand van het islamitische jaar). Het beginmoment van de vastendag wordt daarbij bepaald als het moment dat je in natuurlijk licht een witte draad garen van de nacht kunt onderscheiden. Het rituele vasten als uiting van dankbaarheid is een rite die diep ingrijpt in het gewone

leven. De gelovige onthoudt zich gedurende de vastendagen van zonsopgang tot zonsondergang van eten en drinken, roken en seksueel verkeer. De onthouding mag geen schade aan de gezondheid toebrengen. Daarom hoeven zieken, reizigers, menstruerende vrouwen, zwangere vrouwen, zogende vrouwen, kinderen voor de puberteit en moslims die zware arbeid moeten verrichten zich niet aan de vastenplicht te houden; zij moeten die wel op een ander moment inhalen of deze compenseren door bijvoorbeeld het voedsel van een aantal armen te betalen. In geval van oorlog hoeft er niet te worden gevast. Voor de avonden en nachten van ramadan gelden geen beperkingen.

Het doel van de vasten is enerzijds het zich concentreren op God, anderzijds het zuiveren van de geest en het vergroten van de zelfbeheersing. 'Wie honger en dorst de baas is, kan ook weerstand bieden aan wraaklust, agressie, hebzucht en andere driften.' Ramadan is bij uitstek de maand van de godsdienst. De avonden hebben een feestelijk karakter: er worden veel familiebezoeken afgelegd, de moskeeën zijn feestelijk verlicht en kinderen trekken met lantarentjes door de straten. 'Er heerst een sfeer van harmonie en vrede,



die soms tot uiting komt in spectaculaire verzoeningen van politieke tegenstanders. Rijke moslims organiseren in ramadan eettafels voor de armen, en omdat zij zelf honger moeten lijden, worden zij geacht meer begaan te zijn met hun lot dan anders.' In veel sectoren wordt gedurende ramadan nauwelijks nog gewerkt. Beoefenaars van vrije beroepen gaan in

groten getale met vakantie. In steden van enige omvang worden speciale boekenmarkten georganiseerd voor in het bijzonder religieuze boeken. Hier en daar gebeurt het dat vrome moslims de laatste tien dagen in retraite doorbrengen in de moskee. Een van de laatste nachten van ramadan is de nacht waarin herdacht wordt dat de koran geopenbaard is. Sommigen brengen die nacht wakend door vanwege de bijzondere zegeningen ervan. Het eind van de vastenmaand wordt op grootse wijze gevierd.

Vasten bij de baha'i



De vastenperiode voor de bahá'ís beslaat de laatste periode van negentien dagen voor het begin van het nieuwe jaar op de lentedag. Vasten houdt in dat men van de opgang tot de ondergang van de zon niet eet, drinkt of rookt. De verplichting tot vasten geldt voor alle bahá'ís van 15 tot 70 jaar oud. Ontheffing geldt voor wie op reis zijn, voor zieken, voor zwangere, zogende en ongestelde vrouwen en wie zware arbeid verrichten.

Vasten om medische redenen

Mensen kunnen ook om medische redenen vasten. Dit wordt vooral in de natuurgeneeskunde gepraktiseerd, maar ook in de reguliere geneeskunde wordt vasten gebruikt. Een reden kan zijn als voorbereiding voor chirurgie of andere medische procedures waarbij anesthesie nodig is. Omdat de aanwezigheid van voedsel in het lichaam complicaties kan veroorzaken tijdens de anesthesie, adviseren medici vaak minimaal enkele uren te vasten voorafgaand aan de procedure. Een langere vastenperiode duurt vaak een week of langer, waarbij meestal wel enig voedsel, zoals fruit of fruitsappen wordt ingenomen als deel van een zuiveringskuur.

In de natuurgeneeskunde wordt vasten gezien als een manier om het lichaam te zuiveren van gifstoffen, van dood of ziek weefsel en een manier om het maagdarmsstelsel enige tijd rust te geven. Dergelijke vastenkuren duren meestal een week (of soms langer) en maken deel uit van een zuiveringskuur, waarbij ook de darm gespoeld wordt door het innemen van zogenaamd 'zuiveringszout' of door het toepassen van klysmas. Van deze vorm van vasten bestaan verschillende vormen: theevasten, sapvasten en rijstvasten.

Bij theevasten eet je meestal gedurende een week niet, maar drink je iedere dag enkele liters thee van verschillende kruiden. De kruiden waarvan thee getrokken wordt stimuleren de uitscheidingsfuncties van het lichaam. Bij sapvasten drink je ongeveer een liter groentesap per dag en daarnaast vaak ook vruchtensap. Bij rijstvasten (afkomstig uit China en Japan) eet je verdeeld over de dag één kopje zilvervliesrijst dat met twee kopjes water gaargekookt is.



Iedere rijstkorrel moet je lang kauwen. Voor de vochtbehoefte kun je water en kruidenthee nemen.

De waarde van vasten

Vasten is een zaak van tussen de mens en God. Je probeert van jouw kant je te richten op God. Door vasten en gebed probeer je je meer vrij te maken voor zijn liefde. Vasten is dus geen doel in zichzelf. Het gebeurt met het oog op iets.

Vasten kan fungeren als een signaal dat je de relatie tot God en tot jezelf serieus neemt. Vasten impliceert een 'je iets ontzeggen'. Het is op het terrein van zelfhandhaving en genotzucht een neen-zeggen tegen jezelf om ja te kunnen zeggen tegen de ander.

Vasten kan een middel zijn tot inkeer. Je beseft dat je schuldig staat tegenover anderen. Je hebt weet van je sterfelijkheid.

Vasten doet je ervaren wat honger hebben inhoudt. Je weet veel existentiëler wat velen dagelijks meemaken. Vasten is een gestalte van (bereidheid tot) solidariteit.

Vasten kan een oefening zijn in een andere levensstijl. Na een dag vasten proef je weer wat brood is. Vasten kan je leren dingen beter naar hun waarde te schatten, te onderscheiden wat werkelijk van belang is en dus zorgvuldiger om te gaan met wat voorhanden is.

Vasten kan een geestelijke oefening zijn om in een conditie van maximale ontvankelijkheid tot komen. Het kan een middel tot meditatie zijn. Het is een gestalte van leeg-worden om te worden vervuld.

Vasten kan een gebedshouding zijn: je betreft jezelf en alle dingen bij God en Hem bij jezelf en alle dingen.

Vasten kan onderstrepen dat je voorbede niet vrijblijvend is, evenmin als je toewijding. En vasten kan een daad van verlangen zijn om de weg van navolging van Jezus te gaan.



Hilde van Sumere (1932).