

## Samen kerken

### Vastentijd

Voedsel en religie of spiritualiteit hebben veel met elkaar te maken. Bijna alle religieuze tradities kennen het tijdelijk zich onthouden van voedsel en andere genotmiddelen. Ook kennen veel godsdiensten allerlei rituelen rond voedsel. Denk aan de gebruiken tijdens de joodse Pesach maaltijd, het lam bij het islamitische Offerfeest, hostie of brood en wijn bij het christelijk avondmaal.

Vasten heeft in onze tijd niet meer alleen betrekking op voedsel, hoewel dat toch altijd nog het eerste is waaraan we denken bij het begrip vasten.

Vasten kun je ook door tijdelijk af te zien van genotmiddelen als roken, alcohol, opwekkende middelen.

Maar ook van moderne verslavingsmiddelen als de televisie, mobieltjes, Ipods, sociale media etcetera kun je tijdelijk afzien.

Het is niet zo gek om bepaalde uren van de dag of één dag in de week je mobieltje uit te zetten, Facebook, Twitter en andere sociale media te laten voor wat ze zijn, maar eens even niet te kijken in je Inbox om te zien wie jou mailtjes heeft gestuurd.

Het zou voor velen een ontdekking kunnen zijn om één avond in de week de tv uit te laten en andere dingen te gaan doen.

Het vasten tijdens de veertigdagentijd is bedoeld om je voor te bereiden op het Paasfeest. Door het vasten kun je wellicht een andere gerichtheid krijgen, een bepaald soort concentratie. Je gaat misschien stilstaan bij wat je hebt en wat je ook zomaar weer kan verliezen.

Vasten is afzien van jezelf en je richten op de ander/Ander. Vasten kan je helpen om je eigen leven en levensstijl kritisch onder de loep te nemen.

Hoe afhankelijk ben ik geworden van al die elektronische informatievoorziening? Kan ik een dag of een deel van de dag zonder al die 'informatievervuiling'?

Ben ik nog in staat om me innerlijk 'leeg' te maken en zo open te staan voor en contact te maken met de Aanwezige die ook in mij is?

Vasten heeft dus niets negatiefs. Het heeft niets te maken met somberheid en een knorrende maag. Vasten is een proces van bevrijding, van het ontplooiën van andere kanten van jezelf, vasten geeft levensvreugde. Vasten is weigeren te stikken in materie en onheilig moeten.

Vasten is gul worden voor een ander en je met vreugde ontdoen van wat overbodig is.

Vasten maakt je weer wakker, laat je zien wat echt leven is. Dat is ook Pasen!

ds. Carla Borgers

Doopsgezinde Gemeenten in Twente.

Website: [www.raadvankerkenborne.nl](http://www.raadvankerkenborne.nl) E-mail: [info@raadvankerkenborne.nl](mailto:info@raadvankerkenborne.nl)