

## Vasten (blog 7)

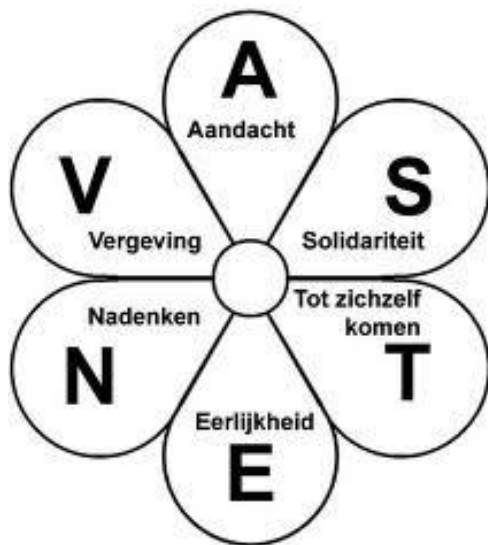
Vandaag, op Aswoensdag, begint in onze kerk de vastentijd.

Veertig dagen lang gaan we op weg naar Pasen. Door in deze weken te leven zonder bepaalde genotsmiddelen (alcohol, zoetigheid, sigaretten, vlees) of door af te zien van bepaalde gewoontes (tv kijken, gamen, appen in gezelschap) leven we

bewuster. Sommigen kiezen er juist voor meer aandacht te besteden aan hun medemensen. De vasten is een tijd om uit te zien, om ons voor te bereiden op het grote feest van Pasen en om ons verlangen naar licht, naar ruimte, naar Verrijzenis en nieuw leven aan te wakkeren.



Ik heb me voorgenomen om geen koekjes, zoetigheid en frisdrank te gebruiken in de komende weken en om meer tijd in te ruimen om te bidden. Ik weet dat stilte me goed doet. Het verruimt mijn hart om de mensen die ik overdag tegenkom met hun zorgen, problemen en met hun vreugde te noemen voor het Aangezicht van de Levende. En toch schiet het er in de drukte van alledag gemakkelijk bij in. Elke morgen weer beginnen met God is voor mij de kern van de vastentijd.



De jaren in het klooster hebben me geleerd dat ik niet moet overdrijven in mijn voornemens voor deze zes weken op weg naar Pasen. In de gemeenschap was het de gewoonte om op de vrijdagen van de vastentijd niet te eten. Er was alleen thee en water en voor wie echt niet zonder kon wat wit brood of witte pasta. 's Avonds was er soep. Ook de woensdagen stonden in het teken van soberheid en was er alleen pasta tussen de middag. Het eerste jaar dat ik de vasten meebeleefde in het klooster liep ik op vleugels en kreeg ik heel veel energie van deze intense manier van vasten. De jaren daarna vond ik het steeds zwaarder worden. Ik miste vooral de groente op de woensdagen en vrijdagen en ik werd chagrijnig van het hongergevoel. Ik ging mopperen op God in plaats van zijn liefde en nabijheid te ervaren.

Zo wil ik het niet meer. Ik hoop dat deze weken een bron van inspiratie worden, een bron van vreugde ook, omdat ik er meer kan zijn voor God en voor de mensen om me heen. Ik hoop dat de beperking in de overvloed me helpt om bewust mee te leven met de mensen in Cambodja die moeten knokken voor een waardig en vreugdevol leven. Zo is de vastentijd denk ik bedoeld, als een tijd van bewust leven en als een terugkeer naar de wortels van je bestaan.

Ik wens u daarom allemaal een vreugdevolle tijd toe met oog voor God, voor elkaar en voor jezelf op weg naar de liefdevolle God die leven geeft door de woestijn en het donker heen.

6 maart 2019

Past. Lysbeth Minnema