

# COUSCOUS IN DE VASTEN



“Je moet haar af en toe wat couscous brengen!”, zegt mijn boksleraar Ali onverwachts tussen enkele grappen door aan mijn nieuwe buurman. Dat ik als vrouw alleen woon, houdt hem zichtbaar bezig. Ik weet niet goed wat te zeggen, maar zijn zorgzaam gebaar raakt me.

Het valt me vaak op hoeveel waarde moslims hechten aan het stellen van goede daden en hoeveel respect ze tonen voor wie goed doet. Het geven van aalmoezen (zakat) of het bieden van hulp – op welke manier ook – aan een kwetsbaar iemand, is één van de vijf zuilen van de islam. Zeker in de vastentijd, de Ramadan, wordt door velen een extra inspanning gedaan om wat van de eigen rijkdom af te staan aan mensen die het minder goed hebben.

Het vasten brengt moslims ook fysiek dicht bij wie honger lijdt en dorst heeft. Om zelf een maand lang niet zomaar op elke impuls van het lichaam in te gaan, is heel wat discipline nodig. Toch hoor ik moslimvrienden vaak zeggen dat ze echt uitkijken naar de Ramadan om hun lichaam én

geest uit te zuiveren van al hun ‘kleine neigingen’ en zo ruimte voor God én voor elkaar te maken. Want naast het bidden is samen het vasten doorbreken, elke avond voor velen een verbindende ervaring.

Vroeger vastte ik wel eens mee van zonsopgang tot zonsondergang met mijn moslimcollega’s op het werk. Een hele beproeving, maar tegelijkertijd voelde ik hoeveel ruimte er vrij kwam. Heel wat handelingen minder om te stellen op één dag: minder boodschappen doen, een keer minder voor eten zorgen en minder afwas! Er kwam onverwachts ruimte vrij die door mijn verminderde energiepeil mij spontaan uitnodigde om te vertragen en te verstillen. Meer tijd om te reflecteren, om stil te staan bij het leven, bij mijn manier van handelen en zijn, én bij de plek van God in dit alles.

De vraag hoe ik het vasten christelijk vorm kon geven begon me alsmaar meer bezig te houden. Van oosters orthodoxe christenen leerde ik dat ze elke dag van middernacht tot 12.00 uur ’s middags vasten én bewust geen producten van dierlijke af-

komst eten. Zo'n zes weken veganistisch vasten dus zonder ontbijt! Als westerse christenen geven we het vasten vrij vorm. Dat vraagt om grondige afwegingen. Want, wat laat je dan? Kies je voor een mild vasten of toch voor wat strenger? En hoe houd je het vol als je als enige met je eigen 'vastenvoorschriften' rekening wilt houden?

Zelf botste ik op een onverwachte moeilijkheid. Sinds ik om gezondheidsredenen op dieet kwam te staan, ontdekte ik dat ik fysiek niet meer veel marge heb om met mijn eetgewoonten te spelen. Vasten zorgde voor onophoudelijke hoofdpijnen en soms werd ik onwel. Mijn fysieke grenzen drongen zich moeizaam op. Ik botste op mijn eigen armoede. Als vasten als doel heeft ons naar de essentie van het leven te leiden tot bij God, dan bleek dit voor mij geen begaanbare weg.

Pas bij de streng vastende Clara van Assisi vond ik gaandeweg richting. Het begon me op te vallen hoe vaak ze in haar levensmodel het woord 'nodig' en 'nood' gebruikt. De regel voor het vasten is streng, maar 'als het nodig is' dan breekt de nood de wet. De eerste uitdaging was om voor mezelf heel precies op het spoor te komen van wat ik eigenlijk nodig heb om als schepsel goed te functioneren, om als levende mens God te kunnen dienen. Waar heb ik écht nood aan? Geen gemakkelijke, maar wel een cruciale, richtinggevende vraag zo blijkt.

Hoewel Clara er bewust voor koos om haar hele leven het lot van de armen te delen door zelf in armoede te leven, ver-

heerlijkte ze de armoede nooit als gebrek. De zusters moesten hun noden niet ontkennen. Integendeel, ze mochten gerust hun noden kenbaar maken aan elkaar. Maar hoe kom je je essentiële noden op het spoor in deze tijd, waarin we ondergesneeuwd worden met reclameslogans die ons van jongs af voorhouden welke producten we nodig hebben voor ons welzijn of voor een ideaal leven? Ik kan geen trefzeker antwoord geven op deze vraag.

Het deed me beseffen dat ik het wezen van mijn mens-zijn, mijn schepsel-zijn in dit nieuwe licht opnieuw mocht verkennen. Ik begon de vastentijd te ervaren als een uitnodiging om elk jaar heel bewust te onderzoeken wat ik écht nodig heb als mens in mijn totaliteit: fysiek, geestelijk én spiritueel. Wat heb ik nodig en leef ik daarnaar? Neem ik méér dan ik nodig heb? Of soms net te weinig? Vasten wordt zo een soort 'resetknop' die me helpt om mijn leven terug te ijken en me af te stemmen op wat wezenlijk is voor mijn mens-zijn.

En wat de couscous van mijn buurman betreft: ik kook zelf graag en eet eigenlijk beter glutenvrij. Maar zijn gebaar doet me beseffen dat het voor de mens wezenlijk is niet alleen de eigen noden te respecteren, maar ook bewust mee zorg te dragen voor de noden van een ander. Zo wordt vasten een verbindende kracht. Want juist in de wederzijdse zorg voor elkaars noden, dragen we ons mens-zijn in al zijn kwetsbaarheid samen.

Barbara Mertens  
TAU-Vlaanderen