

Vasten oud en nieuw

De tijd voor Pasen is een belangrijke periode van bezinning en voorbereiding op het nieuwe leven in het voorjaar. Daarom wil ik jou graag uitnodigen om dit jaar een persoonlijke vorm van vasten te kiezen. Uit ervaring weet ik dat het zeer verrassend en verfrissend kan zijn.

*Kijk wat vasten bewerkt:
het geneest de zieken,
verdroogt de overtollige lichaamsvochten,
verdrijft de boze geesten,
verjaagt de verkeerde gedachten,
geeft aan de geest een grotere helderheid,
zuivert het hart...
Een grote kracht is het vasten en het geeft hoge resultaten.*

(Athanasius, kerkvader)

Je kunt het vasten op vele manieren vormgeven. De basisgedachte van het vasten is, dat je er gedurende deze periode voor kiest om in een bepaald gebied van je leven “nee” te zeggen en echt te minderen. Door dit te doen, beland je in situaties waarin je je bewust wordt van je eigen patronen en hoe je omgaat met spanning en waardering. Zo herinner ik me nog heel goed van de tijd waarin ik rookte, dat ik vaak een sigaret opstak wanneer ik mezelf wilde belonen na een moeilijk moment, of mezelf nog een paar minuten uitstel gunde. “Eerst een sigaret en dan...” Hoewel je wellicht weet wat voor jou een haalbare uitdaging is, weet je bijvoorbeeld pas na een paar dagen of weken geen tv te hebben gekeken, wat dit echt met je doet. Wat doe je met al die tijd die ‘vrij’ komt? Of wat gebeurt er wanneer je het internetten beperkt tot een paar vaste momenten in de week in plaats van je jezelf elke dag daarin te verliezen?

De meest bekende vorm van vasten is minderen met eten. Maar je kunt ook op andere manieren oefenen in “nee” zeggen.

Enkele voorbeelden:

- Geen alcohol drinken.
- Sobere maaltijden gebruiken.
- Geen vlees, vis of zuivel eten.
- Geen koffie of zwarte thee drinken.
- Niet roken.
- Niet roddelen of kwaad spreken.
- Winkelen beperken tot alleen de noodzakelijke boodschappen.
- Minder de auto gebruiken en meer lopen en fietsen.
- Geen kant-en-klaarmaaltijden serveren.

Bewerking van een fragment uit *“Ruimte scheppen voor een nieuw begin - 2010”*

Auteur: Christine de Vries

Uitgever: A3 boeken

- Minder (of zelfs geen) tv kijken.
- Radio niet aanzetten wanneer je alleen bent (thuis en in de auto).
- Niet snoepen, geen suiker eten.
- Internetten beperken.
- Minder afspraken in de agenda plannen.
- Dagelijks opruimen, zoals iedere avond zorgen voor een leeg aanrecht of een opgeruimd bureau.
- Voldoende pauzes inlassen.
- Voorkom het gevoel van haast.
- Tijdig beginnen én stoppen met werken.
- 's Avonds de telefoon uitzetten of overschakelen op de voicemail.
- Niet eten van een bordje op schoot of staand in de keuken, maar rustig aan een gedekte tafel.
- Weinig en/of selectief lezen.

Welke voorbeelden kun jij hieraan toevoegen? Maak vervolgens je eigen keuze. Wat is voor jou een haalbare uitdaging? Waarin ga jij de komende weken bewust minderen? Hoe ziet jouw persoonlijke vorm van vasten eruit?

*Een volle buik discussieert gemakkelijk
over vasten.*

(Hiëronymus)

Hoorndol van e-mails en sms'jes

In het Noord-Hollands Dagblad van 11 februari 2006 las ik het volgende bericht:

“Laptops en mobiele telefoons zorgen ervoor dat we tegenwoordig de hele dag bereikbaar zijn en in principe overal ons werk kunnen doen. Maar de groeiende stroom e-mails en smsberichten hebben ook een keerzijde: sommige mensen worden er hoorndol van.

Wanneer heb je het recht om met rust gelaten te worden?

Tegenwoordig lijkt het wel of je zo snel mogelijk moet reageren op een bericht. Anders doe je iets fout. Het gevolg is dat mensen voortdurend worden afgeleid door binnenkomende mail of door telefoontjes. Ze raken daardoor de draad kwijt van hun echte bezigheden. De gevolgen kunnen vergaand zijn. Mensen hebben het gevoel dat de wereld hen overvalt en dat ze de controle op hun omgeving verliezen. Ze weten niet meer wat het belangrijkste is en doen daardoor dingen vaak maar half. Door de stress die ontstaat is men minder in staat grenzen te trekken en zijn tijd logisch in te delen. Die mensen kunnen moeilijk nee zeggen en dat is juist nodig om de zaken weer op orde te krijgen.

Bewerking van een fragment uit *“Ruimte scheppen voor een nieuw begin - 2010”*

Auteur: Christine de Vries

Uitgever: A3 boeken

Enkele tips om digitale stress te voorkomen:

- Bepaal zelf wanneer je gestoord wilt worden.
- Zet je (mobiele)telefoon af en toe een uur uit.
- Zet dan je voice-mail aan en schakel de ringtoon uit.
- Kies zelf het moment waarop het uit komt om terug te bellen.
- Stel prioriteiten bij inkomende e-mails – je hoeft niet alles te beantwoorden!
- Beperk de tijd waarin je e-mails leest en beantwoordt.
- Wanneer is het voor jou de beste tijd om dit te doen – ochtend, middag of avond?”

Vasten 40 of 46 dagen?

In de katholieke traditie wordt er op zondag niet gevast, want dan wordt de verrijzenis van Jezus Christus gevierd. Vandaar dat de hele vastenperiode, vanaf Aswoensdag tot Pasen geen 40 maar 46 dagen telt. Maak vóóraf voor de hele periode een keuze of jij ook op zondag je aan je vastenafspraken wilt houden. Dit voorkomt dat er iedere week een innerlijke discussie oplaait met de meest uiteenlopende argumenten. Duidelijkheid geeft rust.

Vasten in lezen

Dit is een nieuwe aanvulling op een persoonlijke vorm van vasten. Het bestaat al eeuwen lang in kloosters, waar monniken van de abt één boek krijgen en gedurende de veertigdagentijd slechts dit ene boek lezen. Een ware oefening om aandachtig te lezen en het echt te proeven als spirituele voeding. Wat ik ga doen met de tijd die ik niet besteed aan het lezen van andermans verhalen, gedichten en gedachten. Welke invloed zal dit hebben op mijn eigen verhalen en gedachten?

*Je moet meer leren vertrouwen
op je eigen ervaringen en waarnemingen en intuïtie
en niet denken, dat je alles uit de boeken moet halen.*

(Etty Hillesum)

Bewerking van een fragment uit “Ruimte scheppen voor een nieuw begin - 2010”

Auteur: Christine de Vries

Uitgever: A3 boeken