

# Aan Tafel in de vastentijd

Meditatie voorjaar 2023

Ds. Sara Dondorp

Op de woensdag na Carnaval, dit jaar op 22 februari, begint de vastentijd, onder protestanten ook wel de veertigdagentijd genoemd. In de tijd dat de koelkast nog niet uitgevonden was en dat voedsel niet van overal uit de wereld ingevlogen kon worden, waren mensen in de winter afhankelijk van de voedselvoorraden die in het najaar waren aangelegd. In het najaar begonnen die voorraden op te raken. Samen eerlijk delen werd des te meer belangrijk. In de kerkelijke kalender breekt in het voorjaar de tijd van inkeer en bezinning aan, ter voorbereiding op het Paasfeest. Het eerlijk delen van de laatste wintervoorraden viel mooi samen met de vastenperiode. Van oorsprong houden protestanten zich niet bezig met vasten, maar de laatste tijd is dat aan het veranderen. Dr. Mirella Klomp schrijft daarover op de website van de PKN. (<https://protestantsekerk.nl/verdieping/veertig-dagen-vasten-een-protestants-perspectief/>) In onze tijd is er steeds meer behoefte aan ervaring, beleving en emotie. Vasten is iets dat je concreet kan doen en dat je in je lijf kan ervaren. Mirella Klomp verwijst naar Maarten Luther. In zijn Kleine Catechismus schreef hij een tafelgebed: "Heer God, hemelse Vader, zegen ons en deze uwe gaven die wij uit uw milde goedheid ontvangen. Door Jezus Christus, onze Heer. Amen." In dit gebed komt naar voren dat Luther alle gaven aan tafel ziet als gaven van God. Niet alleen de aardappels, groenten en vlees, maar ook de inspanningen van de kok, van de groenteman en van de boer. Vanuit dit perspectief helpt vasten ons om ons meer bewust te zijn van wat ons allemaal gegeven is. Het komt niet vanzelf, het is niet vanzelfsprekend.



Vanuit dit perspectief, schrijft Mirella Klomp is ook vasten – of niet-eten – een gave van God. Als je bewust de keuze maakt om iets niet te eten of iets niet te doen, om ruimte te maken voor God, is ook dat een gave.

In onze tijd vullen mensen de vastenperiode op een eigen manier in. Je kunt bijvoorbeeld minder snoepen of niet drinken. Andere vormen zijn niet Netflixen of minder actief zijn op sociale media. Een nieuw perspectief is vasten als bijzondere aandacht voor de Schepping. Zo is er een initiatief om in februari te proberen zo min mogelijk plastic te gebruiken en/of weg te gooien.

(<https://kerkenmilieu.nl/agenda/plastic-free-february/>) Een andere mogelijkheid is om in de vastentijd geen voedsel te eten dat van ver is gekomen, vanwege de milieubelasting die daarmee samenhangt. Of bijvoorbeeld door zelf niet te vliegen. Het zijn allemaal vormen van bewustwording: hoe ga ik om met de wereld om mij heen, met de mensen om mij heen, met de ruimte om mij heen.

Je kunt je in de vastentijd van alles ontszeggen, maar het is niet bedoeld als een onmogelijke opgave. Gezamenlijk doen we wat we kunnen. Gezamenlijk zijn we onderweg naar het feest van Pasen, feest van Nieuw Begin. Dat is uiteindelijk het perspectief!