

## VASTEN IN HET JODENDOM

Mensen kunnen om veel redenen vasten, zich onthouden van eten en drinken. Vasten kan een vorm van zelfdiscipline zijn: laten zien dat je je verlangens, je behoeften en je driften in toom kunt houden. In het christendom, met name in de kloosters, heeft dit als een belangrijk motivatie gegolden om te vasten. Dit argument speelt ook een belangrijke rol in veel oosterse godsdiensten en in de islam. In moderne, westerse samenlevingen vasten sommige mensen met de bedoeling om wat overtollig vet kwijt te raken of om te voldoen aan bepaalde schoonheidsidealen (motieven die als zodanig niets met geloof of religie te maken hebben).

In vergelijking met sommige andere religies wordt in het Jodendom betrekkelijk weinig gevast. Men kent geen langere periode(n) van vasten, zoals de islamitische Ramadan of de vasten van veertig dagen vóór het christelijke paasfeest. Het vasten beperkt zich steeds tot een dag of hooguit een paar dagen. De belangrijkste vastendagen zijn Grote Verzoendag ( tiende dag van de najaarsmaand Tisri) en de herdenking van de verwoesting van de joodse tempel op de negende dag van de maand Av (in de zomer).

Het vasten op de negende Av is een uiting van rouw. Wie verdriet heeft, heeft geen trek in eten of drinken. Op hem of haar zijn de woorden van psalm 102, 5 van toepassing: 'Ik ben vergeten mijn brood te eten'. Uiteraard is de verwoesting van de tempel een gebeurtenis uit een ver verleden. Niet direct iets om het eten en drinken ervoor te laten staan. Maar het vasten functioneert hier op een andere manier: door zich van eten en drinken te onthouden kun je je aan den lijve verbonden voelen met de Joden uit het verleden die geleden hebben (ook als gevolg van andere rampen en vervolgingen).

Het vasten op Grote Verzoendag heeft een ander karakter. Grote Verzoendag is een dag van boete en inkeer. Joden belijden op die dag in de synagoge hun zonden. Het is daarom een dag van innerlijke concentratie. Er is geen ruimte voor dingen die afleiden, zoals eten en drinken.

Vasten heeft ook nog een bijkomend effect. Je ervaart aan den lijve hoe het is om niet of om weinig te eten en drinken te hebben, of om te rouwen. Je wordt er aan herinnerd dat mensen recht hebben op voedsel, woonruimte en dat ze soms behoefte hebben aan troost.

Gerard Rouwhorst

KRI/GR