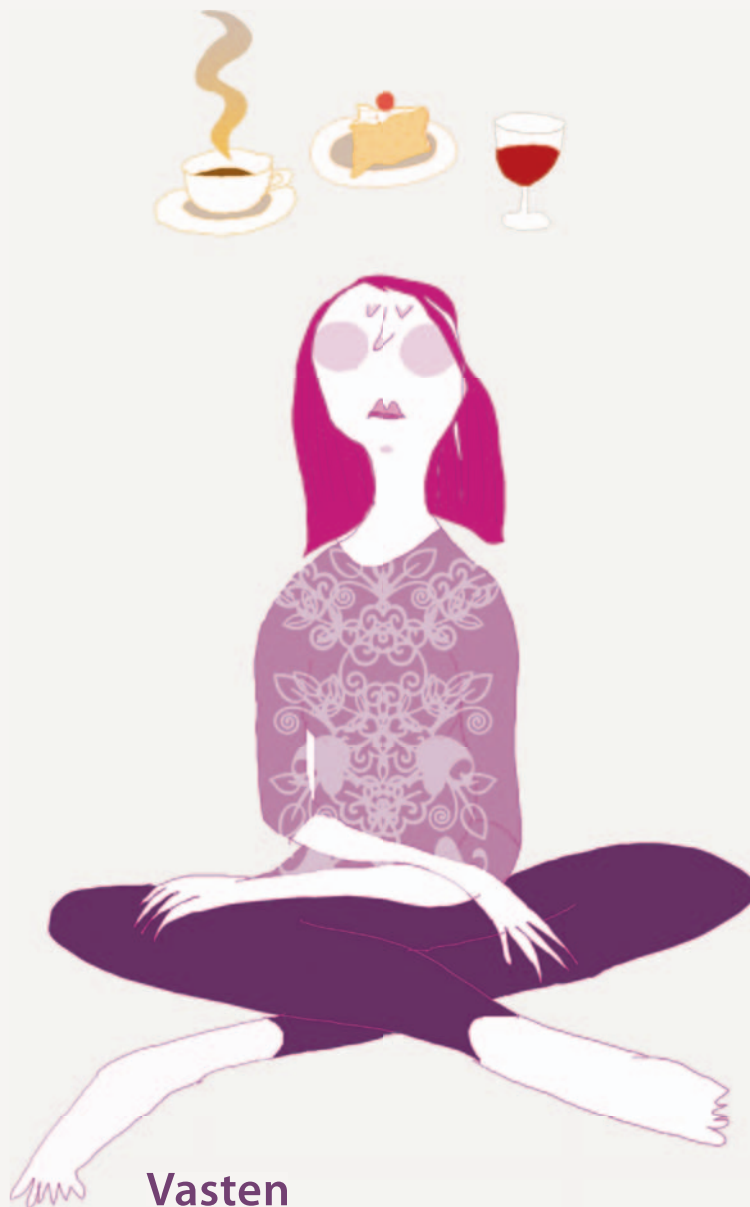




Vasten

We vasten om onze wilskracht te trainen, als oefening in consuminderen, om ons lichaam te reinigen of om ons te bezinnen. Alles over de oorsprong, zin en onzin van vasten. **32**

Interviews

Christine de Vries over persoonlijk vasten	33
Pater Elias Leijds over katholiek vasten	34
Bastiaan Verberne over de ramadan	35
Jannie Postma over sapvasten	36
Richard de Vries over joods vasten	37

Vastentips	35
Vasten voor het goede doel	37

Leger en lichter

Steeds meer mensen vasten. Maar ze doen het lang niet altijd meer om religieuze redenen. Vasten is een training van de wilskracht, het is bezinning, een oefening in consuminderen of een reiniging van het lichaam. Alles over de oorsprong, zin en onzin van vasten. 'Je wordt leger en lichter en daarmee ontvankelijker.'

Tekst en interviews: **Eva Prins** Illustraties: **Elly Hees**

Vasten is een eeuwenoud fenomeen dat voorkomt in de volksgeneeskunde, oude mythische tradities en vrijwel alle religieuze stromingen. Boeddha, Jezus en Mohammed vastten regelmatig, vaak voorafgaand aan een openbaring of belangrijke taak. Miljoenen gelovigen over de hele wereld volgen nog steeds hun voorbeeld.

In de grote religies zijn verschillende motivaties terug te vinden voor het vasten, zoals boete, (be)rouw en inkeer. Maar de belangrijkste is: openstaan voor en geconcentreerd kunnen zijn op het goddelijke, zegt Gerard Wiegers. Hij is hoogleraar Religiestudies aan de Universiteit

van Amsterdam (UvA). Vasten en bidden gaan dan ook vaak hand in hand.

Wiegers omschrijft religieus vasten als een 'tijdelijke, rituele praktijk, waarbij de nadruk ligt op onthouding van eten en drinken, en soms ook seksualiteit.' Oftewel: de drie belangrijkste lichamelijke behoeften én geneugten.

De meeste godsdiensten leggen de nadruk op het geestelijke of zelfs op het leven na dit aardse leven. Vasten staat in die context voor 'het disciplineren van het lichaam', om zo opener te zijn voor het goddelijke. Wiegers: 'Door je lichaam eten en drinken te onthouden, verandert je bewustzijn. Gelovigen brengen dit in verband met religieuze ervaringen.'

In *Gewonnen schaarste*, een vastenboek verwoordt liturgist en publicist Andries Govaart het zo: 'Je wordt lichter, transparanter en daarmee ontvankelijker. Door de vermoeidheid breekt ook je weerstand af en word je ontvankelijker voor visioenen, extases, droombeelden.'

Veertigdagentijd

Binnenkort begint de traditionele katholieke vastentijd. Deze 'veertigdagentijd' vindt zijn oorsprong in het Nieuwe Testament, waarin Jezus veertig dagen zonder eten in de woestijn doorbracht ter voorbereiding op zijn openbare leven. Ter herinnering hieraan bereiden katholieken zich vastend voor op de viering van Pasen, de opstanding van Jezus.

Onder invloed van de ontkerking wordt er echter steeds minder om religieuze redenen gevast – behalve onder moslims. Volgens Wiegers houdt ongeveer 70 procent van de moslims (ook in Nederland) zich aan het vasten tijdens ramadan, ruim 660 duizend mensen. Van dat soort getallen kan de katholieke kerk alleen maar dromen. Recente cijfers ontbreken, maar Martin van der Kuil, campagneleider bij de katholieke Vastenactie, schat dat ongeveer een op de tien Nederlandse katholieken 'iets' met vasten doet – overigens nog altijd zo'n 400 duizend mensen.

Dat 'iets' is echter breed. Kent de islam nog strikte regels voor ramadan (tussen zonsopgang en zonsondergang niet eten, drinken, en geen seksueel verkeer), de katholieke kerk laat gelovigen sinds 1967 vrij in de invulling van de vastentijd. Het gevolg: een breed scala aan vormen, variërend van een donatie aan een goed doel tot soberder eten, alcohol laten staan of geen televisie kijken.

'Die eigentijdse vormen moedigen wij ook aan', zegt Van der Kuil. 'Het gaat erom: wat vind je moeilijk om te doen of te laten?' De bisschoppen, ooit de oprichters van de Vastenactie, schrijven in hun vastenbrief 2009: 'We vasten door te minderen in het gebruik van spijs en drank, maar in onze tijd is het goed het vasten ook te betrekken op typische kenmerken van onze moderne tijd als ons koopgedrag of ons gebruik van televisie en internet.'



'Vasten is ook een oefening in afzien van het vele consumeren'

Men zal ontdekken dat men vrijer ademhaalt, wanneer de dwang van luxe en overdaad doorbroken wordt.'

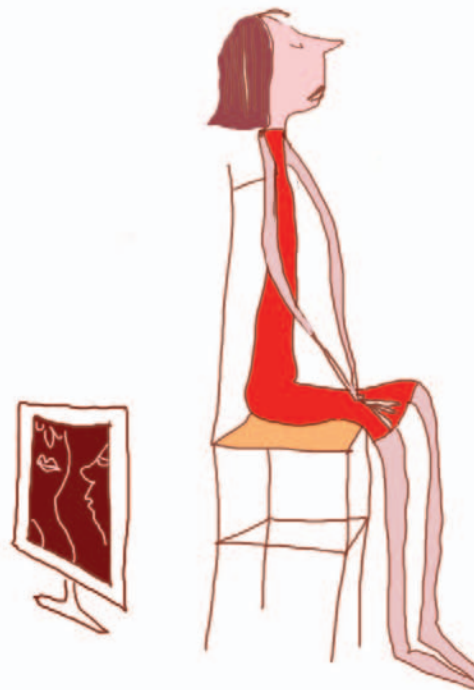
De relatie met anderen staat daarbij centraal, zegt Van der Kuil. Of zoals de bisschoppen schrijven: 'Vasten maakt ons vrij voor onze naaste, richt onze aandacht op de gemeenschap.'

Met deze moderne vormen van vasten sluit de kerk aan bij de groeiende belangstelling voor vasten uit seculiere hoek. Daarbij is onthouding van eten (ook) vervan-

gen door onthouding van (overbodige) luxe. Andries Govaart schrijft in zijn vastenboek: 'Vasten is ook een oefening in afzien van het vele consumeren.'

Persoonlijke vorm

Schrijfdocent Christine de Vries is zo'n moderne vastende. Ze schreef *Ruimte scheppen voor een nieuw begin. Een werkboek creatief schrijven en een persoonlijke vorm van vasten in de veertigdagentijd*. In de visie van De Vries is vasten 'je iets ontzeggen', de verleiding(en) weerstaan.



Christine de Vries (46), schrijfdocent

Persoonlijk vasten

'Ik zie vasten als een oefening in nee zeggen tegen onmiddellijke bevrediging en ja tegen wat wezenlijk is. Uit nieuwsgierigheid begon ik zo'n zes jaar geleden met nee zeggen tegen suiker en alcohol. Dat was een interessant proces. Er waren momenten dat ik het lastig vond om vol te houden of dat ik in onderhandeling ging met mezelf. Dat ging dan over een glaasje wijn, maar in feite gaat het over: hoe standvastig ben je als je iets besluit? En in hoeverre luister je naar jezelf of naar wat je denkt dat je omgeving van je wil? Vervolgens dacht ik: als ik fysiek kan vasten, kan ik ook op andere manieren vasten. In die tijd vond ik dat mijn agenda te vol zat; ik wilde meer rust en tijd. Ik besloot die veertig dagen bewust 'lege plekken' in mijn agenda te laten. Dat beviel heel goed: ik ging veel bewuster met mijn tijd en energie om. Nu kies ik elk jaar een paar dingen uit, waar ik nee tegen zeg, afhankelijk van hoe ik me voel

en wat ik wil. Meestal laat ik in ieder geval de televisie uit en de auto staan, drink ik geen alcohol en eet ik geen suiker. Wat zichtbaar wordt, is je onrust en ongeduld. We zijn zo gewend aan afleiding. Als die er niet meer is, wat dan? De kunst is om niet tegen die onrust te strijden, maar de aandacht te richten op: wat wil ik wel? Vasten gaat niet alleen om onthouding, het gaat juist ook om bewust ja zeggen tegen wat je wel wilt. Zo trakteer ik mezelf in de vastentijd bijvoorbeeld vaker op expositiebezoek. Vasten helpt mij om bewuster te leven, patronen en automatismen te doorbreken. Dat probeer ik ook na de veertigdagentijd vol te houden. Dat lukt deels. Ik kijk veel selectiever en bewuster tv. Maar suiker en alcohol sluipen er na een tijdje wel weer in. Toch kan ik iedereen zo'n vastenperiode aanraden. Het sterkt je om ergens voor te kiezen en daarbij te blijven.'

'Vasten gaat niet alleen om onthouding, het gaat juist ook om bewust ja zeggen tegen wat je wel wilt'

Dat kan variëren van vlees, suiker of alcohol tot de televisie, auto of internet. ‘Vasten is niet het doel, maar een middel om gewoonten en vaste patronen los te laten en zo ruimte te creëren voor het nieuwe.’ Ook zij constateert dat deze ‘persoonlijke vorm van vasten’ steeds populairder wordt: de duizend exemplaren van haar werkboek waren vorig jaar binnen een paar weken uitverkocht. De Vries ziet daarin zeker ook een ‘tegenbeweging’ tegen de snelle, materialistische maatschappij. ‘Vasten heeft ook te maken met onthaasten en consuminderen, bij stilstaan bij wat er echt toe doet.’ Zelf vast ze sinds een jaar of zes (zie kader). De eerste keer hield ze een dagboek bij, waarbij ze zich liet inspireren door citaten, uitspraken en Bijbelteksten, waarneem- en meditatie-oefeningen. Zo ontstond als vanzelf het werkboek. ‘Schrijven kan helpen bij het bewustwordings- en bezinningsproces’, zegt De Vries, die al ruim tien jaar cursussen geeft in dagboek schrijven en reflectief schrijven. ‘Schrijven is een manier

om aandachtiger in het moment te zijn, in het nu.’

De Vries is niet katholiek opgevoed, maar studeerde ooit theologie en voelt wel ‘affiniteit’ met de christelijke traditie. Vandaar dat ze haar vastenperiode gelijk laat vallen met de klassieke katholieke veertigdagentijd. ‘Ook qua natuur is het een logische periode’, zegt ze. ‘Een schoon begin naar het voorjaar.’

Sapvasten

Een schoon lichaam en een schone geest. Dat is ook het doel van mensen die een sapvastenkuur doen, een andere in populariteit groeiende manier van vasten. Hij komt uit de natuurgeneeskunde en brengt vasten weer terug tot de oorspronkelijke vorm: onthouding van eten.

Sapvasten kent vele varianten; in de meeste kuren drinkt de vastende slechts fruit- en groentesappen, kruidenthee en water. Dat zou ontgiftend werken. ‘Door te vasten gaat het lichaam onder andere de eigen glucose- en vetreserves aanspreken, en daarbij worden afval-

stoffen afgevoerd’, vertelt natuurgeneeskundig therapeute Susanne Prins. ‘Daardoor kom je lekkerder in je vel te zitten. Want afvalstoffen belasten je lichaam, ze maken je op de lange duur moe en ziek.’

Overigens kan (sap)vasten de eerste paar dagen ook leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid en stijve of slappe spieren. ‘Dat komt omdat die afvalstoffen loskomen, maar die verschijnselen gaan vanzelf weer over.’

Prins begeleidt mensen bij het vasten, zowel particulier als in kuuroord De Schouw in Zeeland. In een kuuroord wordt het reinigingsproces ondersteund door gesprekken, meditaties, oefeningen en massages. Prins: ‘Voor een optimale werking van de organen is het belangrijk om ontspannen te zijn.’

‘Vasten is niet het doel, maar een middel om ruimte te creëren voor het nieuwe’



Elias Leijds (50), pater

Katholieke veertigdagentijd

‘De vastentijd is voor mij een tijd om me op God te richten. De lege maag is daarvoor een symbool: een gebaar om aan te geven dat je je niet door het materiële wilt laten afleiden, maar je op het geestelijke wilt richten.

Ik woon met vijf andere Broeders van Sint Jan in de Majellaparochie in Utrecht. Ons leven is al sober, maar in de vastentijd nog net iets meer dan anders. Twee dagen in de week, in elk geval de vrijdag, komt er dan voor ontbijt en avondeten alleen brood met water op tafel; tijdens de lunch wat soep.

Daarnaast bidden en studeren we meer in de veertig dagen van de vastentijd. Het is een tijd van herbronning, van heroverweging: hoe leef ik mijn geestelijk leven? Zonder zo’n periode heb je kans dat je geloof verburgerlijkt, dat het routine wordt.

Eten en drinken is de belangrijkste materie waar een mens afhankelijk van is. Daarom richt het vasten zich juist daarop. Geven van wat je over hebt is niet zo moeilijk, maar geven van wat je echt nodig hebt, dat is een offer. Dat is liefde.

Het vasten vind ik goed te doen, maar wel vervelend. Maar juist daarom, omdat het enige moeite kost, is het ook goed. Het is ook een oefening om je wil te sterken, je grens te verleggen.

Op mijn 28ste ben ik toegetreden tot de Broeders van Sint Jan, maar al voor die tijd vastte ik. In mijn studententijd heb ik eens twee winters lang geen verwarming aan gehad. Ook jogde ik op blote voeten door de sneeuw. Dat waren oefeningen om mezelf te harden. Blijkbaar was ik toen al bezig me onafhankelijk te maken van het materiële.’

‘Geven van wat je over hebt is niet zo moeilijk, maar geven van wat je echt nodig hebt, dat is een offer’

Het meest wezenlijke van vasten vindt Prins echter niet de fysieke reiniging, maar vooral de emotionele en geestelijke reiniging die daar het gevolg van is. Tenminste: als mensen openstaan voor zelfreflectie en er goed bij worden begeleid. Dan kan vasten volgens haar 'een soort retraite' zijn, een bewustwordingsproces dat helpt om emoties te verwerken en gewoonten te doorbreken.

Hoe dat werkt? Natuurgeneeskundigen zijn van mening dat emoties, ervaringen en patronen ergens opgeslagen liggen in je lichaam. De maag staat daarbij voor het orgaan dat 'opneemt' en 'accepteert'. Door die maag niet te voeden – in combinatie met rust – gaan mensen de 'weggedrukte of aan voorbijgelopen' emoties beter voelen, zegt Prins: 'Met een lege maag ben je veel ontvankelijker voor wat zich fysiek en emotioneel in jezelf aandient. Het lichaam kan heel veel aan: stress, ziekte. Vasten is juist niet buffelen, maar leegmaken en loslaten. Letterlijk en figuurlijk.' Vasten dus als een weg naar bin-



Vastentips

- * Bouw langzaam af en op door voorafgaand aan en na het vasten minder, gezond en licht te eten en koffie, alcohol, vet en suiker te laten staan.
- * Neem als het kan vrij of doe rustig aan, vermijd stressvolle situaties.
- * Drink veel tijdens het vasten.
- * Blijf in beweging (naar buiten!).
- * Vast bij voorkeur samen met anderen.
- * Vast niet langer dan een week (dit geldt voor sapvasten).
- * Laat je begeleiden of ondersteunen door bijvoorbeeld massages of saunabezoek.
- * Informeer je goed.



Bastiaan Verberne (30), intercultureel consultant

Ramadan

Zes jaar geleden ben ik moslim geworden en sindsdien houd ik me aan de ramadan. Dat betekent: een maand lang niet eten, drinken, roken en vrijen tussen zonsopgang en zonsopgang. Deze periode is er voor mij een van rust, bezinning, inspiratie en gezelligheid. Het is een mentale reminder. Je komt in een andere gemoedstoestand dan gewoonlijk; dat inspireert mij om meer met mijn geloof bezig te zijn en stil te staan bij de vraag of ik wel goed voor mezelf en voor anderen zorg. Normaal, in de dagelijkse ratrace, schiet die reflectie er vaak bij in.

Echt honger of dorst heb ik tijdens de ramadan zelden, maar wel minder energie. En de dag duurt soms wel lang. Dat geldt zeker in de zomer. De islamitische vastenmaand schuift elk jaar elf dagen op. In 2015 valt 'ie in juni, dan wordt het wel een harde dobber, denk ik. Als er na zonsopgang weer mag worden

gegeten, doen we dat vaak met vrienden of familie, ook met allebei. Daardoor is het een hele sociale en gezellige maand. Maar het is een misvatting dat we er 's avonds weer bij eten wat we overdag missen. Dat haal je niet zomaar in; vaak zit ik na een kop soep al vol. Kwantiteit wordt vooral gecompenseerd door kwaliteit. Tijdens de ramadan eten we extra voedzaam en gezond. En bewuster, waardoor het ook veel lekkerder smaakt. Ik hou me aan de vastenmaand omdat het bij mijn geloof hoort en omdat mijn Marokkaans-Nederlandse vrouw ermee is opgegroeid. Voor haar is het traditie, het komt niet in haar op het niet te doen. Daarnaast zie ik het ook als een mentale uitdaging, een training in zelfbeheersing. Als het is gelukt, geeft dat een gevoel van zelfoverwinning. Het maakt me mentaal sterker.'

'In de dagelijkse ratrace schiet reflectie er vaak bij in'

nen. Daarmee sluit deze spirituele vorm van vasten eigenlijk weer aan bij het religieuze vasten. Was daar de lege maag bedoeld om dichterbij God te komen, in de natuurgeneeskunde brengt de lege maag je in contact met je diepste zelf, of in de woorden van Susanne Prins, 'het goddelijke in jezelf.' Net als De Vries is Prins daarnaast ook van mening dat vasten helpt om patronen of verslavingen te doorbreken. Immers: door op te houden met je dagelijkse eet- en drinkpatroon, heb je de moeilijkste gewoonten al doorbroken. 'Stap één is daarmee gezet. Als je dat volhoudt is stap twee, bijvoorbeeld stoppen met roken of drinken, een heel stuk makkelijker.'

Mensen die een (sap)vastenkuur hebben gedaan, al dan niet in een (vaak prijzig) kuuroord, zijn vrijwel altijd positief. Op internet zijn vele

enthousiaste verhalen te vinden over het schone gevoel en de energie die het geeft.

Maar deze vorm van vasten is niet onomstreden. Dat wil zeggen: volgens de meeste (voedings)deskundigen kan het, net als andere vormen van vasten, geen kwaad, maar is evenmin bewezen dat het gezond is. 'Als mensen het als heilzaam ervaren, moeten ze het vooral doen', zegt Sander Kersten, vastenexpert bij de vakgroep Humane voeding van de Universiteit Wageningen. 'Maar er is geen wetenschappelijke onderbouwing dat vasten lichamelijk goed voor je zou zijn.' Hij bevestigt dat het ontgift, maar volgens hem is dit eerder onwenselijk dan wenselijk. 'Als die gifstoffen vrij komen, hebben ze meer kans om schade aan te richten voor ze worden afgevoerd, dan als ze rustig in het vetweefsel blijven opgeslagen.'

Martijn Katan, hoogleraar Voedingsleer aan de UvA en auteur van het boek *Wat is nu gezond?* vindt vasten om gezondheidsredenen vooral 'overbodig', zei hij onlangs op BNR Radio. 'Je hoeft niet te hongeren om je bloed, nieren en darmen te ontdoen van schadelijke stoffen. Een lichaam houdt zichzelf schoon.'

'Je hoeft niet te hongeren om je bloed, nieren en darmen te ontdoen van schadelijke stoffen. Een lichaam houdt zichzelf schoon'



'Vasten is fysiek én geestelijk grote schoonmaak'

Jannie Postma (51), schoolpastor en gestalttherapeute

Sapvasten

'Vasten is voor mij de ultieme ervaring dat lichaam en geest één zijn. Het is fysiek én geestelijk grote schoonmaak. Zo'n vijf jaar geleden boekte ik voor het eerst een wandel-vasten-week, gewoon als ontspannende vakantie. Dat beviel zo goed, dat ik sindsdien elk jaar een à twee keer een sapvastenkuur doe. Meestal in een groep, soms in een kuuroord. Tijdens zo'n kuur, die varieert van drie dagen tot een week, 'lepel' je elke dag drie kleine glaasjes fruit- of groentesap naar binnen, daarnaast drink je alleen kruidenthee en water. Ik was verrast door de energie die ik ervan kreeg. Ik had verwacht dat ik me er heel lamelijk van zou gaan voelen, maar tijdens en ook na afloop voelde ik me fantastisch. Toch is zo'n kuur niet alleen maar fijn, want er komen vaak allerlei herinneringen en emoties boven, mooie én nare, waarvan ik dacht dat ik die al lang vergeten of verwerkt had. Ik ben ervan overtuigd dat al je ervaringen en emoties een plek in je lichaam krijgen. Door het vasten komt dat los. In een goede kuur word je bege-

leid om die ervaringen en emoties ook echt een plek te geven. Dat is niet altijd makkelijk, maar uiteindelijk geeft het wel meer ruimte, liefde en acceptatie. Vijf jaar geleden had ik veel overgewicht, maar afvallen was geen doel van de wandel-vasten-week. Na die eerste keer ben ik echter wel gezonder en meer biologisch gaan eten. Als je je lekker schoon voelt, is het makkelijker om nee te zeggen tegen ongezonde dingen. Vooral doordat ik sindsdien niet meer alles emotioneel binnen laat komen maar veel beter los kan laten, ben ik toch twintig kilo afgevallen. Eén keer heb ik alleen gevast, thuis. Dat was een stuk zwaarder. De verleiding om te eten is dan toch groter, zeker als er nare emoties bovenkomen. Ik miste de steun van de groep, de begeleiding. En de extra's die een vastenkuur biedt, zoals massages en meditatie. Zo'n kuur is echt een cadeautje voor mezelf. Na afloop voel ik me heel energiek, schoon, zacht en open.'

Vasten voor het goede doel

Vasten wordt in vrijwel alle religies verbonden met naastenliefde en solidariteit met mensen die het slechter hebben dan jij. Vandaar dat, ook nu nog, vasten regelmatig wordt gekoppeld aan goede doelen.

Vastenactie

In 1961 begonnen door de bisschoppen. Tijdens de veertigdagentijd wordt campagne gevoerd en gecollecteerd voor projecten in ontwikkelingslanden.

www.vastenactie.nl

De protestantse tegenhanger is Kerk in Actie, een bundeling van een aantal protestantse hulporganisaties.

www.kerkinactie.nl/40dagentijd

Sinds 2003 organiseren de Samenwerkende Moslim Hulp Organisaties een islamitische variant.

www.smho.org

Zip Your Lip

Jongerenactie van World Vision, een internationale ontwikkelingsorganisatie gericht op kinderen. Jongeren eten 24 uur niets en daarvoor laten ze zich sponsoren. De actie begon in 1971 in Canada en kent nu 2 miljoen deelnemers in 21 landen. Vorig jaar deden ruim zesduizend Nederlandse jongeren mee, zij verdienden 470 duizend euro. Van 1 maart t/m 2 april 2010.

www.zipyourlip.nl

Het Glazen Huis

Met de actie Serious Request vraagt het Rode Kruis elk jaar samen met radiozender 3FM aandacht voor een stille ramp op de wereld. Drie dj's sluiten zich de week voor Kerst zonder eten op in een Glazen Huis en draaien tegen betaling verzoeknummers. De actie begon in 2004 in Nederland en heeft navolging gekregen in onder andere België, Zweden, Zwitserland en Kenia. Eind 2009 is in Nederland meer dan 7 miljoen euro opgehaald voor de bestrijding van malaria.

<http://seriousrequest.3fm.nl>

Religieus vasten

www.beleven.org/feesten

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Vasten>

www.katholiekederland.nl/abc/vasten.html

Het boek *Gewonnen schaarste, een vastenboek* van

Andries Govaart is ook een goede leidraad. Het is

wellicht antiquarisch te verkrijgen of via

www.andriesgovaart.nl. Het werkboek van

Christine de Vries via www.shodo.nl.

Sapvasten

Sites over sapvasten zijn er vele. Allemaal proberen ze klanten te werven voor een kuur. Voor wie daar doorheen kijkt, bieden onderstaande sites goede informatie.

www.warenatuur.nl

www.kruidenvrouwetje.nl/therapieen/vasten.htm

www.susanneprins.nl



Richard de Vries (28), search consultant

Joods vasten

'Ik wil consequent naar het joodse geloof leven en vast daarom alle zes vastendagen die het jodendom kent. De belangrijkste is de Grote Verzoendag. Dit is de Dag des oordeels, de meest serieuze dag van het jaar, waarin je God vraagt om vergiffenis van je zonden en om een goed nieuw jaar.

Deze dag duurt het vasten 25 uur: van zonsopgang tot zonsondergang. Dat betekent: al die tijd niet eten of drinken, ook geen water. Daarnaast wassen joden zich die dag niet, tanden poetsen doen ze evenmin, en ze dragen geen leren schoenen en sieraden. Het idee hierachter is dat we een stapje terug doen, om nederig en open voor God te staan.

Natuurlijk krijg je zo'n dag trek en dorst, maar echt moeilijk vind ik het inmiddels niet meer. Ik voel me op zo'n dag vooral lichter, letterlijk. Ik kom in een bepaalde roes waarin ik me beter kan concentreren. Dat laatste is ook de bedoeling, het is een 'inkeerdag'. Van 9 uur 's ochtends tot half 9 's avonds ben ik in de synagoge om na te denken en te bidden. Het vasten is een middel, niet een doel. Het helpt

je om je af te sluiten van de buitenwereld en je dichtert bij jezelf en bij God te brengen.

De tweede belangrijke vastendag is de Negen-de Av. Dan herdenken de joden alle ellende die hen is overkomen. Het een dag van rouw. Uit respect voor de doden en om stil te staan bij al het verdriet, duurt het vasten wederom 25 uur. Dan kent het jodendom nog vier kleinere vastendagen, waarop van zonsopgang tot zonsondergang wordt gevast. Ook die zijn ter herdenking van treurige gebeurtenissen uit de joodse geschiedenis. Feestdagen en vreugde hebben bij ons pas echt betekenis doordat we ook weten wat verdriet is. Vasten maakt je daarvan bewust, maar het is, zeker 25 uur, geen pretje. Ik ben altijd weer blij als het voorbij is. Omdat ik me niet was, voel ik me niet zo fris. Daarom probeer ik zo veel mogelijk vrij te nemen. Bovendien breng ik deze dagen het liefst met familie door, of in de synagoge. Dan geven ze een extra gevoel van verbondenheid; ze maken me ervan bewust dat ik deel uitmaak van een lange, rijke traditie.'