

## Aswoensdag (C) (6-3-2019)

### “SCHOON SCHIP” (Tijd van zuivering)

#### REINIGING VAN HET LICHAAM

##### Overweging (1)

Op het seminarie vroeger circuleerde het gezegde:

“Een gezonde geest in een gezond lichaam”.

Een gezond lichaam dus als voorwaarde voor een gezonde geest.

Lichaam en ziel zijn één.

Elementair en basaal.

Voel je je niet zo best, ga dan eens een paar dagen vroeg naar bed; dat kan al heel veel helpen.

Een ander gevleugeld woord op dat zelfde seminarie was:

“Een volle maag studeert niet graag”.

Als je overmatig eet en drinkt, heb je geen lust tot welke geestelijke inspanning dan ook. En zo werden wij aangespoord tot gepaste matigheid.

Die aandacht voor een sobere levenswijze is ook nu nog hoogst actueel.

Onlangs op de TV zag ik een aantal mensen, die na de feestdagen de hele maand januari geen alcohol hadden gedronken.

Ze voelden zich fitter, actiever en sliepen beter.

Een of ander wilde er nog wel een tweede maand aan vastplakken.

Anderen zoeken het in vegetarisch eten.

Ook bestaan er allerlei kuren om je lichaam te ontgiften en te ontslakken.

We eten vaak meer dan goed voor ons is, te vet, te zoet, te zout.

Minder eten maakt de geest helderder en scherper.

In deze vastentijd kunnen we ons lichaam weer *resetten*, zoals je een computer of een modem *reset*, als die is vastgelopen of overbelast.

Terug naar de fabrieksinstellingen.

Terug naar hoe we bedoeld zijn.

Kan heel heilzaam zijn.

#### REINIGING VAN DE GEEST

Eén van de voorbereidingen op het Joodse Paasfeest was het uit huis verwijderen van alle voedsel dat meel bevatte.

Niet alleen uit je huis moesten alle meelproducten weg, maar ook uit je voertuig en uit je werkplaats.

En dat moest minutieus en met de grootste nauwgezetheid gedaan worden : bij het licht van een kaars moest je in alle hoeken en gaten zoeken, of er nog iets was

achtergebleven Al die oude meelspijzen moesten dan vervolgens worden verbrand.

Iemand die zijn leven weer op de rails probeerde te krijgen, kreeg de raad om maar eens te beginnen met het opruimen van haar auto. En als gebeurd was, maar eens aan haar huis te beginnen. Dat schoont op. Dat doet goed. Dat geeft lucht. Niet voor niets dat het voorjaar van oudsher de tijd van de grote schoonmaak is. Het kost moeite, maar het geeft ook veel voldoening. Je hebt tegenwoordig zelfs opruimgoeroes, die mensen daarbij ondersteuning bieden.

De vastentijd is ook een gelegenheid bepaalde relaties op te schonen. Je hebt woorden gehad met die of met die en sindsdien kijk je elkaar niet meer aan. Hoe heilzaam is het dan - als je de moed hebt - om dat maar eens uit te praten. En dan merk je wellicht, dat die ander daar net zo mee in zijn maag zat als jij. En dan merk je misschien ook, dat er vaak sprake is van een misverstand, dat jouw woorden heel anders opgevat werden dan ze bedoeld waren. Conflicten opruimen: je voelt je meteen een stuk lichter. Psychische hygiëne.

Ik heb ooit een man gesproken, die onenigheid had met zijn broer en schoonzus. Hij vertelde, dat hij op zekere zondag de auto had gepakt en naar zijn broer was gereden. Die had niet opengedaan. De volgende zondag deed hij hetzelfde. De derde zondag werd hij toch maar binnengelaten en konden ze het bijleggen. Ik vond dat erg knap. Daar heb je niet per se een limousine en een familiediner voor nodig.

## **RELIGIEUZE VERDIEPING**

### **Overweging (3)**

In de Schrift wordt vasten vaak in één adem genoemd met bidden. Bidden en vasten. Het vasten versterkt het bidden. Het verzadigde lichaam is vleugellam; door het vasten groeit de ontvankelijkheid voor het heilige. In de Bijbel lezen we, dat er wordt gevast als voorbereiding op de ontmoeting met het heilige. Mozes op de berg Sinaï voor het ontvangen van de stenen tafelen. Hij bleef daar veertig dagen en nachten zonder te eten en te drinken. De vastentijd kan een goede gelegenheid zijn om wat meer aandacht aan het gebed te schenken, om dichterbij God te komen. Daar wat tijd aan te besteden. Zo zijn er mensen, die vanaf vandaag tot Pasen elke dag na het eten een psalm bidden.

Vasten kan onze openheid naar God vergroten, de kanaaltjes naar Hem, die zo gemakkelijk verstopt zijn, weer openmaken. Communicatie. Godsbesef.