

# Vasten is goed voor je grenzen

## Lisette Thoofthoof ging een saptastenkuur doen in Zeeland en verveelt zich te pletter

Welk excuus heb jij om niet te hoeven veranderen? Daar is best iets aan te doen. Vrij worden van je verleden is hard werken, maar het is mogelijk.

Door Sanne Burger

**Grapje.** Ik heb echt niet nog meer wijn nodig om mijn lichaam te willen zuiveren; de laatste tijd is er letterlijk en figuurlijk heel veel 'binnengekomen' bij mij. Veel werk, veel veranderingen, ook veel eten en drinken, gewoon heel veel van alles. Ik zit eigenlijk geestelijk en lichamelijk vol. Ik vind mezelf ook iets te zwaar, maar dat is niet eens het belangrijkste.

Op naar De Schouw in Zeeland, het bekende kuuroord waar ik al veel lovende verhalen over heb gehoord. "Bij De Schouw zien we vasten als prach-

tig middel om tot bewustwording te komen," staat op hun website. "Door te vasten vallen gebruikelijke gedragingen en patronen weg. Je komt in contact met vrijheid en ruimte."

Dat klinkt lekker, zeg. Ik verwacht dat ik er heerlijk ga ontspannen en helemaal in mezelf zal kunnen inkeren. Wel ben ik een beetje bang voor de honger, want ik heb nog nooit serieus gevast, laat staan vier dagen. Maar het loopt anders.

Een heel klein donsveertje is door het open raam van mijn slaapkamer naar binnen gedwaald, als ik de tweede dag opsta. Over lichter leven gesproken! Ik heb gedroomd over mislukte soep. Twee van de deelnemers aan deze kuurweek doen aan 'mild vasten' en zij hadden 's avonds soep gekregen die er verrukkelijk uitzag en die door de rest van ons, saptasters, met enige jaloezie werd bekeken. Maar het gekke is: honger heb ik niet, totaal niet. Dat is de eerste verrassing: mijn lichaam heeft geen enkele moeite met het ritme van 's ochtends een glas vruchtensap, 's middags en 's avonds groentesap, langzaam met een lepeltje naar binnen gewerkt. En tussendoor eendeloze glazen warme thee. Mijn maag knort niet, ik voel me niet zwak.

Mentaal is het echter een heel ander verhaal. Kort samengevat: ik verveel me te pletter. Het werk dat ik bij me heb, is in no time af. En dan weet ik niks meer te doen. Alles in me roept om verstrooiing, vertier, afleiding. Ik vind het hier ondraaglijk prikkelarm.

'De middagen zijn het lastigst,' noteer ik in mijn dagboek. Het regent, en ik heb geen speciale behandelingen geboekt. Wat is niet eten saai! Wat mis ik de prikkels waaraan ik gewend ben! Nooit geweten dat je met eten ook zoveel geestelijke voeding binnenkrijgt. De derde middag krijg ik een forse morele dip. Ineens vind ik het zo ontzettend ongezellig allemaal... Ik vraag me af waarom ik eigenlijk zo raar doe en niet gewoon lekker aan tafel ga ergens.

Die avond is er sauna en dat maakt het weer een beetje goed. Het is net of mijn lijf de warmte meteen volledig kan toelaten, en niet hoeft te wennen, zoals anders. Gesprekken met de andere deelnemers vullen ook weer vele minuten. Maar het blijft tobben met de tijd, die lijkt voort te kruipen in plaats van te racen zoals ik gewend ben. Ja natuurlijk is dit juist het punt, dat begrijp ik ook – hier kan ik mezelf tegenkomen, ontspannen in het hier en nu zelfs als er in het hier en nu niks interessants gebeurt... Gewoon, helemaal mijn echte zelf worden, ontdekken wie ik werkelijk ben.

Alleen heb ik daar totaal geen zin in. De bijzondere innerlijke ervaring waarop ik rekende, blijft uit. Vrijheid en ruimte? Vastzitten, begrenzing zul je bedoelen. Althans, zo voelt het aan

in mijn bovenkamer. Terwijl mijn buik voelbaar opknapt van het leeglopen, vliegen mijn hersens tegen de muren op.

En dan, als ik me voorbereid op het afscheidsritueel op de avond van de laatste vastendag, begrijp ik ineens toch waarom dit zo goed voor mij is. We moeten een voorwerp meebrengen dat voor ons symboliseert wat we na deze ervaring meer in de wereld willen zetten. Ik denk aan mijn gitaar: ik wil meer spelen en zingen. Maar als ik op mijn mobiel de I Tjing raadpleeg, krijg ik De Terugtocht. En ineens valt er een kwartje. Vasten is je terugtrekken, je grenzen verstevigen. Er mag even geen voedsel meer in en dat bepaal IK, zelfs al doe ik dat door me te onderwerpen aan het programma van De Schouw. Ik heb me teruggetrokken uit de wereld, en ik trek een tastbare, fysieke grens steviger aan – de beroemde broekriem. Dat maakt me minder rafelig aan de randen, minder los in mijn emotionele vel.

Ik heb twee oesterschelpen gevonden op het strand en die leg ik neer in de cirkel bestemd voor onze symbolische voorwerpen. "Geslotenheid, waar geslotenheid gevraagd wordt" zeg ik hardop. Dat is wat ik meer in de wereld wil neerzetten, na deze vastenkuur. Dat is wat ik nodig heb.

Natuurlijk is vasten geen probleem voor je lijf, bedenk ik later. In de honderdduizenden jaren dat wij mensen

door oerwouden en over savannes trokken, moeten we om de haverklap onvrijwillig hebben gevast: dan was er gewoon even niets te eten. Ons lichaam is daarop gebouwd. Hoe voorzichtig en zorgvuldig ik het eten ook weer opbouw, de kilootjes die ik kwijtraakte in De Schouw zitten er na een paar weken gewoon weer aan. Maar in mijn ziel lijkt iets gebeurd dat duurzamer is: ik ben een beetje steviger geworden, compacter lijkt het wel. Achter mijn computer valt me op hoe glashelder mijn geest is, hoe snel ik alles begrijp en hoe vlot ik mijn werk af krijg. Ik voel me mentaal en emotioneel een beetje sterker geworden.

Vasten is misschien geen oplossing voor de lijn, maar het is wel goed voor je geestelijke grenzen.

Meer: [www.kuuroorddeschouw.nl](http://www.kuuroorddeschouw.nl) en [www.lisettethoofthoof.nl](http://www.lisettethoofthoof.nl)

Het diner. Eet smakelijk.  
"Terwijl mijn buik voelbaar opknapt van het leeglopen, vliegen mijn hersens tegen de muren op."



Koorddanser