

Opinie: In een wereld vol prikkels opent vasten de deur naar innerlijke rust

In een tijd waarin veel mensen het gevoel hebben voortdurend 'aan' te moeten staan, kan een periode van vasten voor stilte en aandacht zorgen.

Haringhappen op aswoensdag in café De Ouwe Deeg in Ewijk, een katholieke traditie waarmee de vastentijd begint. Bron Bert Beelen / ANP

Dit artikel is geschreven door [Arno Reijers](#) Gepubliceerd op 17 februari 2026, 17:00

Bewaren

Delen

In deze periode breekt voor miljoenen mensen wereldwijd een tijd aan van bezinning en vereenvoudiging. In de christelijke traditie heet dit de vastentijd: veertig dagen van heroriëntatie op wat werkelijk van waarde is. Maar ook buiten religieuze kaders wint het idee van vasten aan betekenis. Steeds meer mensen zien het als een vrijwillige pauze in een leven dat zelden stilstaat. Het is alsof de tijd zelf even wordt uitgenodigd om zachter te lopen.

De Volkskrant Boeken

Ontvang elke week de nieuwste boekrecensies, interviews en alles wat boekenliefhebbers niet mogen missen.

Ooit betekende vasten vooral minder eten. Tegenwoordig krijgt het vaak een bredere invulling: minder schermtijd, minder haast, minder afleiding, minder moeten. Niet zozeer om jezelf iets te ontzeggen, maar om ruimte te scheppen voor stilte, reflectie en misschien zelfs voor een nieuw begin. In die zin is vasten minder een religieuze plicht dan een menselijke oefening in aandacht. Het is een subtiele verschuiving van doen naar zijn.

Waar overvloed de norm is geworden, kan zelfgekozen soberheid onverwacht bevrijdend werken. Wie iets loslaat, merkt soms dat hij niet iets kwijtraakt, maar iets terugvindt: helderheid, eenvoud, een innerlijke ruimte die al die tijd aanwezig was maar zelden werd betreden. Het paradoxale van vasten is dat het niet draait om minder, maar om dieper. Minder prikkels kunnen meer bewustzijn openen; minder bezit kan meer ontvankelijkheid schenken.

OVER DE AUTEUR

Arno Reijers is voormalig ggz-therapeut en auteur van *Wijsheid in mystiek perspectief*.

Dit is een ingezonden bijdrage, die niet noodzakelijkerwijs het standpunt van *de Volkskrant* reflecteert. Lees [hier](#) meer over ons beleid aangaande opiniestukken.

Eerdere bijdragen in deze discussie vindt u onder aan dit artikel.

Dit jaar krijgt die eeuwenoude praktijk een bijzondere actualiteit door het verschijnen van een boekje van de recent overleden kerkhistoricus en theoloog Peter Nissen, [Loslaten en groeien](#). Voor wie zich thuis voelt in een christelijke invalshoek biedt het een toegankelijke gids door de veertigdagentijd. Tegelijk raken de thema's die hij aansnijdt – kwetsbaarheid, vertrouwen, innerlijke vrijheid – aan ervaringen die niet aan één levensbeschouwing gebonden zijn. Ze verwijzen naar een universele beweging in de mens: de weg van buiten naar binnen, van overvloed naar essentie.

Uitnodiging tot experiment

In een tijd waarin veel mensen het gevoel hebben voortdurend 'aan' te moeten staan, kan een periode van vasten een tegenbeweging zijn. Geen verplichting, maar een uitnodiging tot experiment. Wat gebeurt er wanneer je veertig dagen lang dagelijks een paar minuten reserveert voor stilte en aandacht? Wanneer je niet vlucht in afleiding, maar bewust leest, reflecteert of eenvoudigweg even niets doet? Misschien blijkt dan dat stilte geen leegte is, maar een ruimte waarin iets nieuws hoorbaar wordt: een vergeten intuïtie, een zachte stem van binnenuit.

Vasten kan zo ook een oefening worden in vertrouwen. Niet alles hoeft direct gevuld, opgelost of verklaard te worden. Soms ontstaat juist in het niet-weten een dieper weten. Wie durft te vertragen, merkt dat onder de oppervlakte van het dagelijkse denken een bredere laag van bewustzijn aanwezig is: een stille bedding waarin ervaringen bezinken en betekenis zich langzaam ontvouwt.

Wie dit experiment aandurft, ontdekt wellicht dat loslaten geen verlies hoeft te zijn. Soms blijkt juist in het ruimte maken iets nieuws te groeien. Misschien is dat de verborgen belofte van deze oude traditie: dat in vrijwillige eenvoud onverwachte rijkdom kan ontstaan – niet buiten ons, maar in ons. Een rijkdom die niet meetbaar is in bezit of prestaties, maar in helderheid van geest en openheid van hart.

Spirituele tradities

Interessant is dat ook moderne psychologie en neurowetenschap [voorzichtig beginnen te bevestigen](#) wat spirituele tradities al eeuwenlang intuïtief wisten: perioden van vrijwillige beperking of verstillig kunnen een positief effect hebben op aandacht, zelfregulatie en welbevinden. Onderzoek naar meditatie, digitale detox en mindful leven laat zien dat bewuste onderbrekingen van gewoontepatronen ruimte scheppen voor heroriëntatie.

Vasten kan daardoor gelezen worden als een archetypisch menselijk ritueel dat religieuze en seculiere werelden met elkaar verbindt. Het is niet zozeer een terugkeer naar vroeger, maar een eigentijdse manier om opnieuw te leren kiezen wat werkelijk voedt – niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal en existentieel.