



JOHN OAKES  
EEN TIJDJE  
ZONDER

Vasten als levenskunst

*ten have*

JOHN OAKES

EEN TIJDJE  
ZONDER

VASTEN ALS LEVENSKUNST

Vertaald door  
Jörgen van Drunen

 *ten have*

# Inhoud

Inleiding 7

## DAG 1, ZONDAG

‘Tussenruimten’:

Een bezoek aan de stilste plek op aarde

19

## DAG 2, MAANDAG

Ascetische wortels 1:

De Grieken, Boeddha en hun nalatenschap

46

## DAG 3, DINSDAG

De wonderbaarlijke machine:

Wat gebeurt er met ons lichaam als we vasten?

70

## DAG 4, WOENSDAG

Ascetische wortels 2:

De abrahamitische tradities

110

## DAG 5, DONDERDAG

De rivier der koningen:

Vasten als protest

153

## DAG 6, VRIJDAG

Vasten, bedrog en modegekte

211

## DAG 7, ZATERDAG

Zelfvernietiging

251

Nawoord 271

Dankwoord 279

Bekende vasters 283

Boeken over vasten 285

Noten 289

Bibliografie 329

Fotoverantwoording 349

## DAG 1, ZONDAG

### *'Tussenruimten'*: Een bezoek aan de stilste plek op aarde

We hebben de basisregels met elkaar afgesproken: we willen geen asceten worden, dus we hebben besloten dat we net zoveel water, thee, koffie en groentebouillon mogen drinken als we willen, we mogen alleen geen vast voedsel innemen. Geen bewerkte suiker. Dat moet te doen zijn. Je moet leren hoe je de confrontatie met het negatieve moet aangaan: onthouding vereist een bepaalde toewijding. Maar het begin is net zo gemakkelijk als uit een vliegtuig vallen.<sup>1</sup> Ik liet los en de wereld ging gewoon zonder mij verder. Ik werd wakker, ik at niet. Ik zette een kopje thee voor mezelf. Een klein beetje een hongergevoel, maar verder geen problemen. Mijn voornaamste doel was om niets te doen, wat me best een beetje van mijn à propos bracht. Normaal gesproken word ik wakker, kleed ik me aan, enzovoort, vervolgens maak ik het ontbijt klaar en eet ik het op, en daarna ruim ik de boel weer op. Altijd dezelfde stappen om de dag mee te beginnen. Maar er zijn natuurlijk nog steeds dingen die gedaan moeten worden. Het zijn alleen ándere dingen. Ik pak een schaaltje amandelen en zet het snel uit het zicht alsof het radioactief is. 's Middags voel ik me plotseling weemoedig over de afwezigheid van eten, het moeten loslaten van het bereiden en opeten van maaltijden, alsof ik op het dek van een oceaanstomer sta die langzaam zijn aanlegplaats verlaat, terwijl ik toekijk hoe de stad meer en meer uit het zicht verdwijnt doordat de afstand tussen ons steeds groter wordt. Ik heb niets anders te doen dan leunen op de

reling, wachten en kijken. Ik heb mezelf tijd gegeven, meer ruimte op de dag. Wat besteden we toch veel tijd aan eten klaarmaken, eten en weer opruimen! Ik heb het eten weliswaar tijdelijk afgezworen, maar ik heb het vasten op me genomen en dat vereist een flinke inspanning. Het voelt alsof de dag zich tot in het oneindige uitstrekt. Toch heb ik maar ongeveer twee of drie uur aan mijn dag toegevoegd, en ik kan zelf bepalen wat ik met die uren doe: werk, vrije tijd of boodschappen. Ik zit thee te drinken en staar voor me uit. Ik ben aan het vasten. Het vooruitzicht van een week lang vasten, iets meer dan tienduizend minuten, lijkt nu ontzettend lang. We hebben uiteindelijk voor een week gekozen als de gulden middenweg tussen het minimale (een dag) en het buitensporige (een maand). En het lijkt haalbaar. Ik blijf maar op mijn horloge kijken. De seconden tikken voorbij. Ben ik iets aan het opbouwen of ben ik iets aan het afbouwen? En wat dan precies? ‘We bestaan niet in een gestagneerde toestand in een leegte. We zijn wat we eten,’ schreef Brillat-Savarin. Maar door niets te eten, heb ik voor mijn gevoel meer inhoud dan ooit tevoren. Hoe ik normaal gesproken naar de dingen kijk is enorm beperkt. Ik voel me als iemand die verwonderd naar de nachtelijke hemel kijkt: alles lijkt nieuw, onontdekt. Maar het is er altijd al geweest, overal om ons heen, wachtend.

**O**p het eerste gezicht passen leegte en mensen niet goed bij elkaar. Volheid wordt gelijkgesteld aan geluk: een volle maag, een goedgevulde bankrekening. Leegte is leegte. Er bestaat een fundamentele antipathie tussen leegte en de menselijke conditie, zowel op innerlijk als op uiterlijk niveau, en dat zien we ook terug in onze spraak. Niet bewegen (niet noodzakelijkerwijs doordat we aan het mediteren zijn) en vasten (niet noodzakelijkerwijs doordat we niets eten) zijn nauw aan elkaar verwant. In feite zou je niet bewegen en niet praten kunnen zien als ‘bewegingsvasten’ en ‘spraakvasten’.

Toen ik besloot me in het vasten te verdiepen, keek ik net als de meeste andere mensen naar onze relatie met voedsel. Het werd

me meteen duidelijk dat de werkelijke impact van de aan- of afwezigheid van voedsel werd bepaald door het gebruik ervan als metafoor. Het lijkt eenvoudig: als je niet eet, verhonger je. Maar dat is het begin van een innerlijke discussie over de kracht van afwezigheid, en dat bracht me ertoe na te denken over andere vormen van vasten. Ik raakte geïnteresseerd in iets wat ik zelden heb beoefend, namelijk vasten met betrekking tot spraak.

Als je ooit langere tijd met iemand in een lift hebt gestaan, dan weet je dat je op een gegeven moment verplicht voelt een gesprek te beginnen. Het is vrijwel onmogelijk om niet met iemand te gaan praten als je langer dan een paar minuten onverwacht dicht bij elkaar staat, vooral in een situatie die gevaarlijk zou kunnen zijn. Niets zeggen zou onverstandig zijn, het zou niet beleefd zijn, het zou als vijandig en vreemd kunnen overkomen. Niets zeggen is bedreigend, omdat het een gevoel van niet-bestaan in ons oproept. Behalve de stilte die ontstaat als we niet spreken, worden bestaande structuren in twijfel getrokken die voortdurend bevestiging nodig hebben. Bij al die parades en eindeloze toespraken – de vlaggetjes, hymnen en volksliederen – gaat het niet alleen om spektakel en ego's. Ze creëren een uitgebreide conceptuele etherische structuur, een bouwwerk waar de gevestigde orde niet zonder kan. In de afgelopen jaren zwaaiden Russische en Chinese dissidenten met blanco vellen papier als ze een gevangenisstraf of erger riskeerden. Tijdens de derde week van de invasie van Oekraïne in 2022 arresteerde de politie in Nizjni Novgorod, Jekaterinenburg en Rostov aan de Don anti-oorlogsactivisten die dit soort papieren boven hun hoofd vasthielden.<sup>2</sup> In 2020 hielden demonstranten in Hongkong lege protestborden en vellen papier vast, en in 2022 gebeurde dat in Beijing, Sjanghai en andere steden.<sup>3</sup> Als kritische woorden verboden zijn, valt er niets te zeggen. En toch wordt niets zeggen op een gegeven moment onaanvaardbaar, en geeft een leeg protestbord heel direct de wezenlijke betekenis van een afwezigheid weer.<sup>4</sup> Het maakt een wereld van verschil als je voor deze vorm van stil zijn *kiest*: je nergens mee bemoeien is iets

totaal anders dan dat een ander voorkomt dat jij je ergens mee bemoeit.

.....

Een van de stilste plekken op aarde bevindt zich in het midden van de Verenigde Staten, in Minneapolis, in de echovrije kamer van Orfield Labs, een akoestisch advieslaboratorium. Op een gegeven moment was deze kamer volgens het Guinness Recordboek de stilste plek op aarde. De kamer heeft een geluidsniveau van *min* dertien decibel. Ter vergelijking: een normaal gehoor begint bij nul decibel. Doordat decibels op een logaritmische schaal worden gemeten, komt elke toename of afname van tien decibel overeen met een exponentiële tienvoudige verandering. Het geluid van een ademhaling is ongeveer tien decibel en het ritselen van blade-nen is ongeveer tien keer zo luid, dus twintig decibel.

De kamer in Minneapolis is zo sterk geluidsabsorberend dat als iemand zich omdraait terwijl hij tegen je praat, de hoge frequenties uit de stem worden gehaald. Geluidsgolven kunnen zich niet om hun hoofd heen voortplanten. Je evenwicht wordt verstoord doordat je zintuigen zich niet kunnen aanpassen aan de vlakheid van de vloeren en de afstand van de muren.

Toen de kamer in 1995 werd gebouwd, werd in een Engels roddelblad beweerd dat niemand het langer dan 45 minuten in zijn eentje in de kamer zou uithouden. 'Dat hebben ze niet van mij gehoord,' zegt Steve Orfield, de eigenaar van het laboratorium.<sup>5</sup> Vanuit New York probeer ik hem uit te leggen dat ik graag een keer een bezoekje aan zijn laboratorium zou willen brengen. Ik wil het verband tussen vasten en zijn echovrije kamer onderzoeken. Het wordt al snel duidelijk dat Orfield wel voor dit idee openstaat. Orfield ziet zichzelf als een kroniekschrijver van het spanningsveld tussen het bewuste en het onbewuste. Hij brengt het idee van 'zintuigvasten' naar voren, oftewel het ontbreken van zintuiglijke prikkels. 'Je ervaart alle zintuiglijke waarnemingen tegelijkertijd,'



zegt hij. ‘De enige echte manier om over stilte te praten is om over stilte in al haar vormen te praten. Zie “geluid” niet meer als iets akoestisch, maar als alles wat met de zintuigen waarneembaar is. Wat gebeurt er als mensen heel weinig prikkels uit hun omgeving krijgen?’ Orfield is van mening dat alle sensaties een technische kant en een zintuiglijke kant hebben. ‘Het enige wat mensen hebben is perceptie,’ zegt hij. ‘In onze wereld is dat het enige wat betekenis heeft. Buiten wat we als mens waarnemen hebben we alleen maar dromen.’

Orfield heeft een spirituele kijk op de kamer die je niet zo snel van een ingenieur zou verwachten. Hij beweert dat de kamer ervoor zorgt dat mensen sneller in een meditatieve toestand terechtkomen, die hij ‘transcendent’ noemt. Zelf heeft hij de gnomische uitstraling van een wijze. ‘Je kunt voelen wat er gebeurt, je weet wat er gebeurt, maar je kunt niet meer uitdrukken wat er gebeurt, om met de woorden van Joseph Campbell te spreken,’ zegt Orfield.<sup>6</sup> Doordat er vrijwel geen complexiteit aanwezig is, geen echte signalen, hebben onze hersenen geen referentiepunten.

De kamer werd gebouwd om het geluidsniveau van verschillende commerciële producten te testen, en wordt bijvoorbeeld nog steeds gebruikt om de reacties van mensen op het geluidsniveau van een bepaalde vaatwasser te testen. Toen bekend werd dat de kamer bestond, kreeg Orfield zo veel vragen dat hij hem uiteindelijk voor rondleidingen openstelde. Stilte is een zeldzaam en waardevol goed, zelfs als zij ons uitdaagt. Hij zei tegen me dat twee uur het langste is dat iemand in de kamer is geweest. Een beetje willekeurig kies ik ervoor om een poging te wagen dat record te evenaren. Het lijkt een beetje overmoedig om te proberen deze tijdsduur te overtreffen. Het is in ieder geval een apart record, een soort resolute vorm van niet presteren.

Orfield is verontwaardigd over het feit dat zijn laboratorium volgens de recordboeken niet langer het stilste van de wereld is. In 2015 ging deze eer naar Gebouw 87 op de campus van Microsoft in Redmond, waar men beweerde dat men een negatieve decibel-

waarde van 20,6 had gemeten. Orfield zegt dat hij van een anonieme technicus die betrokken was bij de recordwissel, 'in vertrouwen' te horen had gekregen dat de meting van Microsoft een eenmalige piek was, terwijl de negatieve meting in Orfields echo-vrije kamer de tien minuten haalde. Ik kies graag de kant van de kleine man.

.....

Een 'moment van stilte' gedurende de dag markeert een soort herdenking. Het is een plechtige grafsteen in de dagelijkse drukte. 'Stilte is verdacht,' schrijft communicatietheoreticus Roy Christopher.<sup>7</sup> Het is een keuze, net als vasten in de zin van niet eten. Onze eigen stilte is nog wel draaglijk, maar de stilte van een massa mensen voelt als een enorm gewicht dat onverklaarbaar en zelfs angstaanjagend lijkt te zijn. Het gaat gepaard met het gevoel dat er iets op het punt staat te gebeuren, dat de tijd even is bevroren. Het voelt als een onnatuurlijke toestand. Anderen zijn niet de hel, zei Sartre, van anderen verstoken zijn, dat is de hel. Honden, katten en virtuele assistenten kunnen deze behoefte bijna vervullen, maar waar we echt voor leven is de actieve beoordeling van onze medemensen.

Of het nu onterecht is of niet, voor sommige mensen is de discussie over stilte een kwestie geworden van het verbeteren van de leefomgeving. In 'Let Brooklyn Be Loud', een artikel in de *Atlantic*, stelde Xochitl Gonzalez dat 'wonen luid en rommelig is, maar resideren?'<sup>8</sup> Resideren gaat gepaard met stilte.' Gonzalez zei ook dat het produceren van geluid een culturele en politieke beslissing is, en legde verband tussen geluid en de jeugd, diversiteit en een algemene rebellie tegen onderdrukkend gezag. Maar gezag is luid en overheersend. Voor individuen geldt dat in veel mindere mate.

Als we samen zijn, ligt het in onze aard dat we geluid produceren. We deinzen instinctief terug voor niets doen. Volgens een onderzoek van de University of Virginia<sup>9</sup> 'lijken de meeste mensen

liever iets dan niets te doen, zelfs als dat iets negatief is.’ Een flink aantal deelnemers aan dat onderzoek uit 2014 (67 procent van de mannen en 25 procent van de vrouwen) gaf de voorkeur aan fysieke pijn boven een kwartier ongestoord ergens zitten. ‘Wat opvalt,’ schreven de wetenschappers, ‘is dat ze blijkbaar zo’n aversie hadden tegen vijftien minuten alleen zijn met hun eigen gedachten dat veel deelnemers zichzelf een elektrische schok toedienden, waarvan ze eerder hadden gezegd dat ze ervoor zouden betalen om die te vermijden.’ De onderzoekers ontdekten dat het probleem niet was dat deze deelnemers negatieve gedachten over zichzelf of hun persoonlijke situaties hadden en daar niet tegen konden. Het probleem leek meer te zijn dat de proefpersonen ontdekten dat ze zowel ‘scriptschrijver’ als ‘ervaarder’ moesten zijn. Dat wil zeggen dat ze een onderwerp moesten kiezen om over na te denken (‘Ik richt mijn aandacht op mijn volgende zomervakantie’), moesten bepalen wat er zou gebeuren (‘Oké, ik ben aangekomen op het strand, ik denk dat ik even in de zon ga liggen voordat ik ga zwemmen’), en vervolgens die activiteiten mentaal moesten ervaren. De volledige verantwoordelijkheid voor onze acties nemen kan blijkbaar een overweldigende last zijn. En het komt zelden in ons op onze aandacht op niets te richten, of om dat te proberen. Stil zijn kost moeite en vraagt een bewuste keuze.

Toch lijkt de basisbehoefte aan stilte met kwantificeerbaar welzijn te maken te hebben. In een recent artikel in *New Scientist* wordt tot in detail beschreven dat sensorische deprivatie – die met vrijwel volledige stilte gepaard gaat – ‘ervoor zorgt dat de activiteit in het *default mode netwerk* (DMN), een verzameling hersengebieden die actief zijn wanneer de hersenen in rust zijn of niet betrokken zijn bij een bepaalde taak, afneemt.’<sup>10</sup> Net als met zoveel andere dingen die met vasten te maken hebben het geval is, gaan deze resultaten tegen je gevoel in. Waarom zou de activiteit in dit deel van de hersenen, dat juist tot leven komt als we rusten, *afnemen* als de zintuiglijke input wordt onderdrukt? ‘Piekeren, stress en angst’ – kenmer-

kend voor de meeste mensen die ik ken met een druk leven – zijn zeer belastend voor het communicatienetwerk van de geest.<sup>11</sup> Een hoge activiteit van het DMN wordt in verband gebracht met schizofrenie en met ‘negatieve, zelfreferentiële informatie’ die resulteert in depressie. Als je een beperkte periode ‘minder aanwezig’ bent, zoals tijdens diepgaande meditatie, vermindert het ‘innerlijke gekwetter’, waardoor het zenuwstelsel kan resetten.

Het is natuurlijk heel gemakkelijk om luidheid in de hoek van rebelsheid te plaatsen. Lawaai leidt af en verstoort. Maar stilte kan dat ook, en stilte draagt een mysterie, kracht en duurzaamheid in zich waar geluid nooit aan kan tippen, hoe fysiek het ook is.<sup>12</sup> Stilte is niet niets. Het universum mag dan met een knal zijn begonnen, maar stilte is het echte harde werk van de nooit eindigende schepping. Stilte is ook een bedreiging voor de gevestigde orde. ‘Rusten in een droomwereld is een rode baksteen door de glazen ruit van het kapitalisme,’ schrijft Tricia Hersey van het Nap Ministry in *Rest Is Resistance: A Manifesto*.<sup>13</sup> ‘Ik wil dat onze doelbewuste rust met een megafoon naar de onderdrukkers schreeuwt en vervolgens zacht en volledig tevoorschijn komt.’ In tegenstelling tot geluid is stilte een samenhangende eenheid. Daarom zeggen we dat de stilte door geluid wordt ‘verbroken’. Stilte daalt neer, als een deken. In mijn beleving kan het leven ook stil zijn, en heeft het culturele debat over lawaai meer te maken met percepties van macht, van de behoefte om gehoord te worden. Wat het etiket ‘geluid’ opgeplakt krijgt en wat essentieel is voor het leven, hangt af van wie de definitie ervan bepaalt. Net zoals iemand het recht heeft om zich uit te spreken, heeft diegene ook het recht om stil te zijn en om stilte te ervaren. Deze discussie speelt al heel lang: de oude Babylonische goden werden in hun overpeinzingen verstoord door de luidruchtige jongere Babylonische goden, die zich op hun beurt mateloos irriteerden aan hun ruwe creaties, de mensen, en daarom vastbesloten waren de aarde van hun aanwezigheid te ontdoen.<sup>14</sup> Het resultaat was de zondvloed, ‘bulderend als een stier, de wolken loeiend, de winden huilend...’

Vasten vormt een essentieel onderdeel van talloze traditionele gezondheidspraktijken, religies en filosofieën. In *Een tijdje zonder* onderzoekt John Oakes de recente opleving van deze eeuwenoude praktijk. Gebaseerd op uitgebreid historisch, wetenschappelijk en cultureel onderzoek, belicht het boek de vele facetten van vasten als vorm van zelfonthouding. Oakes voert diepgaande gesprekken met experts en beoefenaars, wat resulteert in een werk dat niet alleen inzicht biedt, maar ook inspireert. Hieruit blijkt dat vasten meer omvat dan alleen voedsel: het gaat om een heroverweging van onze plek in de wereld.

**'In dit goed geïnformeerde, verhelderende boek toont Oakes ons de waarde van minder consumeren om meer te weten. Een deskundige studie over vasten, met een lange geschiedenis en een gelaagd heden. - Kirkus Reviews**

John Oakes is een Amerikaanse schrijver, uitgever van *The Evergreen Review* en hoofdredacteur bij OR Books. *Een tijdje zonder* is zijn eerste boek.

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

