

‘Vasten verhoogt de opmerkzaamheid.’



Toen ze 56 was, werd Inez Roelofs boeddhist. Het boeddhisme heeft op zich geen vastenpraktijk met afgesproken tijden en dingen die je een tijdje laat. Toch zijn er veel boeddhisten die af en toe vasten. Het vasten is dan geestelijke oefening. Ook Inez benadrukt dat het bij het vasten voor haar gaat om de geestelijke weg die ze aflegt.

Inez vertelt: ‘Vasten is voor mij: je iets kunnen ontzeggen. Vind je iets lekker, dan wil je er meer van. Neem je dat dan ook?’ Net als veel boeddhisten tracht Inez ‘gehechtheid’ te vermijden. Veel mensen raken aan iets gehecht: ze kunnen er niet meer zonder. Die kop koffie wordt iets wat je gewoon nodig hebt ... 's

Avonds heb je dat zakje chips nodig ... Je snakt ernaar en wanneer je het niet krijgt word je onrustig. Boeddhisten zoeken rust door die gehechtheid los te laten. Zo ook Inez. Ze geeft ook aan dat minder eten haar helpt om beter te kunnen mediteren: ‘Over het algemeen verhoogt minder eten de concentratie en de opmerkzaamheid. Daardoor komen de inzichten.’ Als je niet afgeladen vol zit, mediteer je makkelijker.

Inez eet wel het hele jaar vegetarisch. Voor haar hoort dat bij het boeddhisme: ‘Boeddha heeft het eten van vlees niet verboden, maar hij zei tegen zijn monniken: ‘Eet wat je gegeven is. Alleen als je ziet dat er voor jou gedood wordt, zeg daar dan nee tegen.’’ Inez wil geen lijden veroorzaken bij dieren. Om die reden eet ze vegetarisch: ‘Als je vast doe je dat voor jezelf, je naaste en de wereld. Dat doe je trouwens niet alleen wanneer je vast maar ook wanneer je eet. Bijvoorbeeld door te bedenken hoeveel mensen betrokken waren bij die ene lepel rijst voordat die in jouw mond belandde.’

Niet zomaar eten omdat je er zin in hebt, maar je gehechtheden loslaten helpt Inez om beter voor haar lichaam te zorgen: ‘Door het boeddhisme ga ik bewust om met mijn lichaam. Ik wil geen dingen eten en drinken die niet goed voor me zijn.’ Maar wanneer ze toch toegeeft aan iets lekkers vindt ze het belangrijk dat je dit zonder schuldgevoel doet en dat je er dan ook echt voor kiest. ‘Soms vind ik het ook moeilijk. Bijvoorbeeld met een bepaald type chocoladereep. Zie ik die liggen, dan denk ik deze repen mag ik hebben, ik koop er een paar. Maar tegelijk vraag ik me af: is het ook goed voor me? Soms sta ik mezelf die reep toch toe. Ik accepteer op zo een moment dat ik dat doe. En dan is het goed.’