

'In de vastentijd maak ik schoon schip.'



Hindoes vasten op verschillende manieren, van licht tot heel zwaar. Sommigen zijn dagelijks met één of andere vorm van vasten bezig, anderen alleen tijdens een bepaalde periode. Sommigen vasten door overdag helemaal niets te eten of te drinken, anderen door een tijdje een bepaald soort voedsel te laten. 's Avonds wordt vaak wel gegeten.

Shila Dewnath is hindoe. Haar ouders vastten niet, dus leerde ze het vasten niet kennen in haar kindertijd. Als volwassene begon Shila met vasten.

In het hindoeïsme zijn meerdere goden. Eén van hen is de moedergodin Durga Mata. Shila heeft met deze godin een bijzondere band. Ze vertelt: 'Durga Mata is echt mijn godin. Ik vereer haar door te vasten in de voorgeschreven perioden in het voorjaar en het najaar. Vanuit India geven geestelijken de exacte datum van de vastentijd door. De begin- en eindtijd wordt bepaald door de stand van de maan en de sterren. We vasten in deze periode negen dagen. Tijdens de vastentijd drinken we geen alcohol en eten geen dierlijke producten en kruiden: geen zout, geen uien, geen knoflook.'

'Lichamelijk is het zwaar', vertelt Shila. 'Ik eet in de vastentijd niet veel meer dan fruit en zoete aardappelen en daardoor verzwak je. Zeker de eerste dagen moet het lichaam wennen; ik heb hoofdpijn door lage energie. Maar ik weet waarvoor ik het doe: als ik het heb volgehouden heb ik de verering van Durga Mata volbracht.'

Het vasten van Shila gaat gepaard met bidden en het offeren van bloemen. Voor haar is het vasten een vorm van het zuiveren van lichaam en ziel. Je maakt je geest vrij van verlangens en zo vindt je geest ook rust. Shila vertelt: 'Bij het vasten mediteren we veel. Ik sta 's ochtends vroeg op en bid in mijn huistempel. Daarbij bid ik voor de godin Durga Mata. Dit doe ik elke ochtend, maar in de vastenperiode bid ik 's morgens en 's avonds wat langer. We offeren ook bloemen: daar houden de goden van. Ook het huis schoonmaken hoort erbij. Je maakt schoon schip. Ik lap de ramen en boen mijn huis van onder tot boven.' Zo heeft Shila het gevoel dat alles zich vernieuwt in de vastentijd: haar lichaam, haar geest, haar huis ...

'Tijdens de vastentijd is het ook gebruikelijk om aan de armen te geven. Geven aan een behoeftige mag altijd, maar in de vastenperiode heeft de zegen meer kracht. Als ik in Suriname ben geef ik eten of kleding aan een weeshuis. Ben ik in Nederland geef ik geld aan een goed doel. Mijn motto is: het leven bestaat uit geven, verwacht daarbij niets terug.'