

Vasten en bidden



**Geef ons uw vrede
in deze stilte.
Breng onze onrust tot rust.**

Tekst: Hans Maat,
muziek: Adrian Roest © Stichting Sela Music

[https://www.youtube.com/
watch?v=0jvy6oezZGY](https://www.youtube.com/watch?v=0jvy6oezZGY)



Bidden – waarom zou je?

Het kan je zomaar overkomen; nooit eerder heb je jezelf op enige godsdienstigheid betrappt, en ineens welt er een schietgebedje in je op: ‘God, zorg dat dit goed gaat!’. Mensen hebben altijd gebeden: door de eeuwen heen en in alle delen van de wereld. Ook vandaag nog, zeker in deze tijd voor Pasen, wordt er door christenen veel gebeden. Waarom eigenlijk?

Marion Kuiper-Doekes

Mensen omschrijven gebed soms als ‘spreken met God’. We hebben veel met God te bespreken: we vragen om hulp, uiten onze dankbaarheid, luchten ons hart. Om te spreken hebben we woorden nodig: dit kunnen vaststaande of eigen woorden zijn. Maar bidden kan ook zonder woorden. Ook kunnen we zingend bidden. Bidden is meer dan alleen nadenken of zelfbespiegeling. Het kenmerk van het gebed is dat het een dialoog is. We stijgen boven onszelf uit als we bidden, we zoeken de opening naar ‘boven’: naar de hemel, naar God. En we kunnen dus ook reactie verwachten.

Monnikensnaar

Veel mensen ervaren bidden meer als ‘aanwezig zijn bij God’. Maar God is toch overal al aanwezig? Inderdaad, zegt de Benedictijner monnik Thomas Quartier in de *Ongelooflijke podcast*^{*)}, de ‘Godsdichtheid’ is overal gelijk, maar als we bidden, vergroten we onze ontvankelijkheid daarvoor. De rituelen en regelmaat in een klooster kunnen daarbij helpen. Als het alleen om onszelf ging, zou het navelstaarderij zijn, vervolgt hij. Maar hoe ontvankelijker we worden voor die ‘Godsdichtheid’, hoe meer we onze bezieling door kunnen geven aan de we-



reld om ons heen. Volgens hem hebben we allemaal ergens in ons leven een ‘monnikensnaar’. Die snaar kan worden geraakt als we in een kerk zijn, maar ook thuis, in de natuur, in de auto of juist op een plek waar veel mensen zijn. Herken je dat, die ‘monnikensnaar’?

Bidden voor anderen

We kunnen voor onszelf bidden, maar ook voor anderen: voor onze partner, kinderen, vrienden. Of – zeker in deze tijd – voor situaties ver weg die ons bezighouden: de oorlog in Oekraïne of in Israël/Gaza, de klimaatproblemen. Er is zoveel ellende in de wereld waar we maar weinig invloed op hebben. Bidden is dan vaak het enige wat we kunnen doen. Maar heeft bidden wel zin? ‘Jazeker’, zegt Kick Bras in zijn boek *Talen naar stilte*^{**)}. Het heeft in de eerste plaats

effect op onszelf. Als we bidden, gaan we anders naar de wereld kijken. We ervaren misschien minder stress. Of meer verantwoordelijkheid. We bidden voor vrede elders, maar gaan ook zorgen voor meer vrede in onze eigen omgeving. Zo kan ons gebed als een boemerang naar ons terugkomen en worden we onze eigen gebedsverhooring.

Verhooring

Onze gebeden kunnen ook verhoord worden zonder dat wij daar zelf iets aan bijdragen. We kunnen de invloed van ons gebed vaak niet aanwijzen. Maar toch maken mensen het mee: ze bidden ergens voor en het gebeurt, tot hun eigen verbazing. We kunnen

ook jarenlang bidden voor een situatie zonder dat we verhoord worden. Dat kan heel frustrerend zijn. ‘God onttrekt zich aan ons begrip’, zegt Kick Bras hierover. ‘We kunnen Hem niet op het matje roepen om rekenschap en verantwoording af te leggen. Maar we weten dat Hij onze schepper is, onze vader, onze bondgenoot. En in de overgave aan dit grondeloze mysterie kan ons hart rust vinden.’

Samen bidden

Tijdens de veertigdagentijd is er om samen te bidden wekelijks het oecumenisch avondgebed, zie deze OKe op de pagina's 10 en 11.

^{*)}Ongelooflijke podcast, nr. 71: God zoeken in het klooster met de nieuwe Theoloog des Vaderlands, 11-12-2021

^{**)}Talen naar stilte, Kick Bras (Baarn, 2002)

In de veertigdagentijd toetsen we ons leven van iedere dag aan het Evangelie van de Heer, aan de waarachtigheid en geloofwaardigheid van onze verhouding tot God en tot de medemens.

Mgr. A. H. van Luyn, sdb

Bisschop em. Rotterdam



Detail Hongerdoek Toekomststromen, Slicher Koder

Spiritualiteit, solidariteit en soberheid

In de Bergrede houdt Jezus ons drie fundamentele gedragingen voor die daartoe onmisbaar zijn: gebed, aalmoezen en vasten, alle drie verricht als uitdrukking van de oprechte bekering tot het ene noodzakelijke: de liefde tot God met heel het hart en de liefde tot de naaste als tot jezelf. Vanaf het begin van de veertigdagentijd herinnert de liturgie ons aan deze drievoudige opdracht.

Vorbereiding

De voorbereidingstijd op het Hoogfeest van Pasen is door de Kerk bedoeld als een ‘sterke tijd’ van beleving van het Evangelie en van navolging van Christus: persoonlijk beleefde verbondenheid met God, liefdevolle dienstbaarheid aan de medemens en versterving van het eigen ik, om daadwerkelijk het dubbelgebod van de liefde tot de ander/Ander alle ruimte te geven in ons leven.

Spiritualiteit en solidariteit

We worden in deze vastentijd weer uitdrukkelijk opgeroepen tot ‘spiritualiteit’ en ‘solidariteit’.

Spiritualiteit betekent dat we onze persoonlijke relatie tot de Drie-ene God intens beleven en ervaren: een kinder-

lijk vertrouwen in God, de frequente ontmoeting met Christus en de bezieling door de Heilige Geest.

Solidariteit betekent dat de liefde van Christus ons hart opent voor de medemens, vooral wanneer deze in nood is, honger lijdt, ziek is of eenzaam of buitengesloten. Niet alleen in onze eigen omgeving, maar ook veraf in andere delen van de wereld.

En soberheid

Er is echter nog een derde begrip – ook beginnend met een ‘s’ – dat de noodzakelijke voorwaarde is om onze verantwoordelijkheid tegenover God en de naaste waar te maken. Dat is de deugd van de **‘soberheid’**, een van de kardinale deugden, in de klassieke moraal **‘temperantia’** genoemd, de deugd van de ‘juiste maat’. Bedoeld is die deugd, die ons in staat stelt zelf stappen terug te doen om ruimte en tijd, aandacht en zorg, energie en geld, om niet en belangeloos ter beschikking te stellen aan de ander. Deze deugd heeft te maken met de bereidheid om te vasten, om zichzelf te versterven uit liefde voor God en de naaste. De moderne mens dreigt zich steeds meer te concentreren op zichzelf,

op eigen welzijn, op ongeremd consumeren, steeds beter en sneller. Het gaat ons hier en nu in het rijke Westen te goed; het kan minder en het moet minder.

Rijkdom delen

We moeten onze rijkdom delen. Door versoering in alle sectoren van het leven moeten en kunnen we meer ruimte en tijd, aandacht en zorg scheppen voor de ander. Als christen mogen we niet meegaan met de moderne consumptie-maatschappij, omdat we onze medeverantwoordelijkheid beseffen voor de velen die dichtbij en veraf gedwongen zijn te leven onder hetgeen wij hier als het bestaansminimum beschouwen, alsmede voor de komende generaties.

Spiritualiteit, solidariteit en soberheid, deze drieslag wordt ons aan het begin van de veertigdagentijd voorgehouden door het Evangelie. Ze zijn een moderne vertaling van de opdracht van de Heer tot gebed, aalmoezen en vasten.

Toelichting op de illustratie:
<https://www.youtube.com/watch?v=eBAXQGWWF14>



Redactie van deze bijlage

Waarom moet de mens altijd weer oorlog voeren? De spanningen in de wereld zijn niet van de lucht. Toch is er een verlangen naar vrede en rust. De veertigdagentijd is er voor mensen die vrede en rust zoeken. En uitzicht op de verlossing. De ‘weg’ naar Pasen kan dan troost en hoop geven.



Deze bijlage begint met Bidden, waarom zou je? **Marion Kuiper** diept dit thema uit. Invoelend schrijft ze over bidden als ‘spreken met God’, alleen en samen met anderen. Ze introduceert het begrip *Godsdichtheid*.



Mgr. Van Luyn ziet de veertigdagentijd als voorbereiding op het Hoogfeest van Pasen. Hij doet dit aan de hand van de thema's spiritualiteit, solidariteit en soberheid.



Ds. Aart Verburg heeft een bijzondere Paasicoon waarover hij vertelt. Hij legt uit dat Paasiconen gaan over wat er gebeurde vlak voordat Jezus opstond uit het graf. In ons hart klopt er nieuw leven: we mogen deel uit gaan maken van Gods nieuwe wereld.

De Paasicoon en onze polsslag

Iconen vragen of ons leven hier en nu ook geïnspireerd wordt door die gave wereld die God voor ons bewaart. In de eerste eeuwen van de kerkgeschiedenis is er een groot debat geweest over of je wel afbeeldingen van het heilige mocht maken. Vanaf het einde van de achtste eeuw heeft de kerk iconen toegestaan en er ook – diepzinnig – betekenis aan gegeven. Nadat God zichzelf had laten kennen in de bijzondere mens Jezus mochten er ook beelden gemaakt worden over zijn leven. Die kunnen net zo goed mensen ‘aanspreken’ als bijbelverhalen.

Paasiconen

Er is geen icoon, geen afbeelding, van het moment van de Opstanding van Christus. Pasen, het feest van Jezus’ overwinning op de dood, is het grootste, het centrale feest in het christelijk geloof. Maar over het hoe en wat van de gebeurtenis van de opstanding zelf doet de bijbel geen verslag. De iconen dus ook niet.

De Paasiconen gaan over wat er direct aan de opstanding uit het graf voorafging. Jezus is ‘neergedaald in

Iconen, religieuze schilderijen, spelen een belangrijke rol in de geloofsbeleving van Oosters-Orthodoxe gelovigen (Griekenland, Rusland). Vooral bij het bidden. Iconen worden niet aanbeden. Ze worden wel met eerbied behandeld, soms gekust, omdat ze mensen helpen om te focussen bij het contact maken met de wereld van het geloof. Ze heten ook wel: vensters op de eeuwigheid, op de werkelijkheid van God; het leven zoals God het heeft bedoeld.

Aart Verburg



De opstanding van Christus (he anástasis Iesou Xristou), fresco uit het Chora-klooster, Constantinopel (Istanbul). Tegenwoordig is dit klooster een moskee (Kahrie-moskee).

het rijk van de dood’. Dat is taal van de geloofsbelijdenis waarmee gezegd wordt: Jezus gaat net zo diep als dode mensen, gevangen in de dood of in alles wat doodloopt.

De icoon laat zie dat Hij de deur van dat dodenrijk heeft ingetrapt; hij staat op de twee deurhelften. De kettingen en de sleutels waar-

mee die deur op slot zat verdwijnen in het zwarte gat daaronder. De stralen van Jezus’ nieuwe leven hebben het donker achter hem overwonnen. Met zijn hand helpt hij Adam omhoog, links vooraan en daarna, op sommige iconen tegelijkertijd, ook Eva, rechts vooraan. Achter Adam staan David en Salomo en Johannes de Doper, achter Eva staat Mozes en vaak ook Elia.

Heel mooi is dat Jezus Adam bij de pols pakt. Jezus geeft een nieuwe polsslag, een hart dat klopt voor het nieuwe leven. Daar gaat Opstanding over: klopt ons hart voor een nieuw leven waardoor wij ook deel uit gaan maken van die werkelijkheid van Gods nieuwe wereld?

Omdat Jezus hen bij de pols pakt houden Adam en

Eva de handen vrij om die naar anderen uit te steken. Uitgestoken handen die het nieuwe leven willen delen.

Deze muurschildering van de Paasicoon stuurde Father Soterios mij op mijn vraag naar zijn favoriete Paasiconen. Patmos-gangers kennen Father Soterios.