

## Vasten

### Aanhef:

294

Wees hier aanwezig

voorzang Wees hier aan-we - zig,

allen God van de mach-ten, licht in ons mid-den,  
wees on-ze Hei-land, dat wij her-le-ven.

voorzang Wees hier aan-we - zig,

allen dat wij her-le-ven.

tekst Sytze de Vries  
tekst Vijftig psalmen - Psalm 80,4,8  
melodie IWVL

### Inleiding

Vasten, wat is dat? Volgens Wikipedia:

**Vasten** is het zich geheel of gedeeltelijk onthouden van eten of drinken of van bepaalde spijzen voor een bepaalde periode. De beweegredenen om te **vasten** kunnen divers zijn, maar de belangrijkste motieven zijn religieuze. In de grote godsdiensten is het **vasten** gewoonlijk aan bepaalde dagen of perioden gebonden.

Het Vasten van nu is begonnen na een periode van feesten, het carnaval en duurt tot in de Goede Week. We zijn al sinds zondag over de helft, dus voor iedereen die op de één of andere manier mee doet aan het vasten: Kom op, je bent er bijna!

Wat vasten voor mij inhoud en hoe wij in deze tijd vorm kunnen geven aan vasten hoor je straks. Nu eerst ons overgeven en bewust worden van onze tekortkomingen en vragen om acceptatie in het volgende lied:

### Lied 131 Neem mij aan zoals ik ben

EN Take, o take me as I am;  
NL Neem mij aan zo - als ik ben,

sum - mon out what I shall be;  
wek in mij wie ik zal zijn,

set your seal up-on my heart and live in me.  
druk uw ze-gel op mijn hart en leef in mij.

### Lezing uit Lucas 4 vers 1 tot 14

4<sup>1-2</sup> Vervuld van de heilige Geest trok Jezus weg van de Jordaan, en geleid door de Geest zwierf hij veertig dagen rond in de woestijn, waar hij door de duivel op de proef werd gesteld. Al die tijd at hij niets, en toen de veertig dagen verstreken waren, had hij grote honger.<sup>3</sup> De duivel zei tegen hem: 'Als u de Zoon van God bent, beveel die steen dan in een brood te veranderen.'<sup>4</sup> Maar Jezus antwoordde: 'Er staat geschreven: "De mens leeft niet van brood alleen."<sup>5</sup> Toen bracht de duivel hem naar een hooggelegen plaats en liet hem in een en hetzelfde ogenblik alle koninkrijken van de wereld zien.<sup>6</sup> De duivel zei tegen hem: 'Ik geef u de macht over dat alles en ook de roem die ermee gepaard gaat, want ik kan daarover beschikken en ik geef het aan wie ik wil;<sup>7</sup> als u in aanbidding voor mij neervalt, zal dat allemaal van u zijn.'<sup>8</sup> Maar Jezus antwoordde: 'Er staat geschreven: "Aanbid de Heer, uw God, vereer alleen hem."<sup>9</sup> De duivel bracht Jezus naar Jeruzalem en zette hem op het hoogste punt van de tempel, en hij zei tegen hem: 'Als u de Zoon van God bent, spring dan naar beneden.'<sup>10</sup> Want er staat geschreven: "Zijn engelen zal hij opdracht geven om over u te waken."<sup>11</sup> En ook: "Op hun handen zullen zij u dragen, zodat u uw voet niet zult stoten aan een steen."<sup>12</sup> Maar Jezus antwoordde: 'Er is gezegd: "Stel de Heer, uw God, niet op de proef."<sup>13</sup> Toen de duivel Jezus aan al deze beproevingen had onderworpen, ging hij voor een tijd bij hem vandaan.

### 25 De Noche

*p*  
De no-che\_i-re-mos, de no-che que pa-ra\_en-con-trar la fuen-te,  
Wij gaan de nacht door, het dui-ster, op zoek naar het le-vend wa-ter.

*mf, pp*  
só-lo la sed nos a-lum-bra, só-lo la sed nos a-lum-bra.  
En-kel de dorst zal ons licht zijn, en-kel de dorst zal ons licht zijn.

## Overweging

Vasten. Een jaarlijks terugkerend ritueel bij zowel de christenen als de moslims. Een tijd van onthouding en bezinning. Vroeger heel gewoon, nu moet je de mensen zoeken die bewust aan het vasten zijn.

De één vast door niet te snoepen of door niet te drinken, de ander door minder TV te kijken en weer een ander leest elke dag een stuk uit de bijbel en bezint zich daarbij. Een greep uit mogelijkheden om te vasten.

Waarom vasten we eigenlijk?

Vasten doen we om ons voor te bereiden op het feest van Pasen. De dood doorstaan en weer tot leven gewekt worden. Ook wel: door de dode woestijn trekken om weer tot de kern waar het om draait te komen. Want wat is nu eigen echt belangrijk voor ons en wat zijn bijzaken, afleidingen, verlokkingen van zaken die er helemaal niet toe doen. De kern van ons leven en dat waarin we geloven, staan centraal als we al het andere loslaten, om slechts daaraan vasthouden. Heb oog voor mensen om je heen, geef uit liefde, niet uit gewin en val de ander niet af. Een paar kernpunten dat ons maakt tot christenen.

In het bijbel verhaal lezen over het vasten van Jezus die na zijn roeping bij de Jordaan naar de woestijn vlucht. Dat laatste denk ik erbij. Maar moet je je eens voorstellen: Opeens besef je dat je de zoon van God bent en welke zware last je daarmee op je schouders mee torst. Dat overweldigd je, het wordt teveel, je wilt het niet, je vlucht weg; weg van die verantwoordelijkheid. En dan als je op je zwakst bent, moederziel alleen, dan komen de verleidingen in de vorm van de duivel. Maar Jezus doorstaat de testen. Hij verzet zich tegen de aanlokkelijke koopjes en aantrekkelijke macht die hij zou kunnen krijgen en houdt vast aan zijn principes die hij navolgt zoals ze in het heilige schrift zijn opgetekend. Het lukt hem de beproevingen te doorstaan en later zal hij zelfs de beproevingen van de dood doorstaan en verrijzen.

Volgens mij draait daarom het vasten om scheiden van hoofdzaken van bijzaken. Je bewust worden wat je doet met je eigen lichaam (wat je eet, hoe je het verzorgd, en hoe je gezond beweegt) en bewust zijn van wat er om heen gebeurt.

Waarom kijk ik toch steeds op mijn mobiel als ik opkijkend mensen live kan zien?

Waarom maak ik me zorgen over wat er op de TV te zien is terwijl ik de overbuurman al een hele tijd niet heb gezien?

Welke geneugten heb ik mijzelf van voorzien die er eigenlijk helemaal niet toe doen?

Door bewust te worden wat bijzaak is kunnen we ons daarna beter focussen op wat de hoofdzaak is en ons bezighouden met dingen die er echt toe doen.

Dat is volgens mij vasten. Bewust worden en terugkeren tot de kern. Loslaten wat niet van belang is en vasthouden aan wat ons maakt dat we gelijken zijn en mogen leven naar Christus voorbeeld. En als je even niet weet wat dat is geef je dan over en laat je leiden. Wordt stil en vertrouw erop dat je gedragen wordt door God en Hij je zal leiden op de weg die een ieder moet gaan. Door het leven, door de woestijn op weg naar de verrijzenis, het inzicht. Op weg naar Pasen dus. (Jurgen van der Ent)

**7 In manus tuas Pater**  
(In Uw handen, Vader beveel ik mijn geest)

The image shows a musical score for the hymn 'In manus tuas Pater'. It consists of two systems of music, each with a vocal line (treble clef) and a piano accompaniment (bass clef). The key signature is one sharp (F#) and the time signature is common time (C). The lyrics are: 'In ma - nus tu - as, Pa - ter, com - men - do spi - ri - tum me - um, in ma - nus tu - as, Pa - ter, com - men - do spi - ri - tum me - um.' The first system includes a vocal line with a slur over the words '(spi - ri - tum) spi - ri - tum me - um,' and a piano accompaniment. The second system continues the vocal line and piano accompaniment.

**Stilte**

**Voorbeden** telkens afgesloten met de acclamatie:

1. Heer God, help ons die gaan door de woestijn van het leven. Geef ons kracht de beproevingen te doorstaan en sterk ons zodat we niet verleid worden.  
*Laat ons zingend bidden:*
2. Heer God, laat ons inzien wat echt van belang is. Open onze ogen om te kijken naar onze naaste en laat Uw liefde in ons branden zodat we dat aan anderen kunnen geven.  
*Laat ons zingend bidden:*

Eind: Heer God, luister naar de stilte in ons hart. Verhoor de gebeden die hier niet zijn uitgesproken maar op onze lippen branden.  
*Laten voor al deze stille wensen nog één keer zingen:*

**32 Gospodie**

The image shows a musical score for the hymn 'Gospodie'. It consists of a single system of music with a vocal line (treble clef) and a piano accompaniment (bass clef). The key signature is one sharp (F#) and the time signature is common time (C). The lyrics are: 'Gos - po - di po - mi - - - - lui.' The vocal line has a long note on 'lui.' and the piano accompaniment has a long note on the same syllable.

**Onze vader** (uit het Aramees vertaald)

Bron van Zijn,  
die ik ontmoet in wat mij ontroert,  
Ik geef U een naam  
opdat ik U een plaats kan geven in mijn leven

Bundel Uw licht in mij – maak het nuttig.

Vestig Uw rijk van eenheid nu,  
Uw enige verlangen  
handelt dan samen met het onze.

Geef ons wat we elke dag nodig hebben aan brood en aan inzicht.

Maak de koorden van fouten los  
die ons vastbinden aan het verleden,  
opdat wij ook anderen hun misstappen kunnen vergeven.

Laat oppervlakkige dingen ons niet misleiden.

Uit U wordt geboren:  
de alwerkzame wil,  
de levende kracht om te handelen,  
en het lied dat alles verfraait,  
en zich van eeuw tot eeuw vernieuwt.

### 133 *Sanasi on Lamppu*

Sa-na-si on lamp - pu, va-lo as-ke - leil-la-ni,  
Sa-na-si on lamp - pu, lamp - pu, sa-na-si on lamp-pu, va-lo as-ke - leil-la-ni.

The image shows a musical score for the hymn 'Sanasi on Lamppu'. It consists of a single staff with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The melody is written in a simple, folk-like style. The lyrics are written below the staff, with some words in Finnish: 'Sa-na-si on lamp - pu, va-lo as-ke - leil-la-ni, Sa-na-si on lamp - pu, lamp - pu, sa-na-si on lamp-pu, va-lo as-ke - leil-la-ni.'

### Slotgedachte

Of je nu wel of niet vast,  
wees je bewust met wat je in je leven doet.  
En ook al voel je een zware last,  
vergeet niet: het komt allemaal goed.

Want op weg naar Pasen  
gaan we door de woestijn  
en ook als we ons haasten  
zullen we nooit de eerste zijn.

Jezus is ons voorgegaan  
en wacht ons op.

Dus ga er tegenaan  
en voel je daarna top.

Ontberingen allerlei  
vallen ons steeds aan  
Maar het vasten is bijna voorbij  
nog een paar weken te gaan

Dus zet nog even door  
en handel naar Christus' geest.

Want daar doe je het allemaal voor  
je bent niet voor niets aan het vasten geweest

### 81 *Christe lux mundi*

Chri - ste, lux mun - di, qui se-qui-tur\_ te ha - be-bit lu - men vi - tae, lu - men vi - tae.  
Licht van de we - reld, wie U volgt op uw weg, die heeft het licht van le - ven, le - vens-licht.

The image shows a musical score for the hymn 'Christe lux mundi'. It consists of two staves, a treble clef and a bass clef, with a key signature of one flat (B-flat). The melody is written in a simple, folk-like style. The lyrics are written below the staves, with some words in Latin: 'Chri - ste, lux mun - di, qui se-qui-tur\_ te ha - be-bit lu - men vi - tae, lu - men vi - tae. Licht van de we - reld, wie U volgt op uw weg, die heeft het licht van le - ven, le - vens-licht.'

We verlaten in stilte de kerk. In de parochiezaal is er gelegenheid tot ontmoeting.