

Oecumenisch Meditatief Avondgebed 4 maart 2026

Thema: Vasten

Voorganger: Jurgen van der Ent



[Aanhef \(blz. 12\): Wees hier aanwezig](#)

Welkom en inleiding

Welkom bij het Oecumenisch Meditatief Avondgebed in de traditie van Taizé.

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.

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 nr. 131: Neem mij aan zoals ik ben](#)

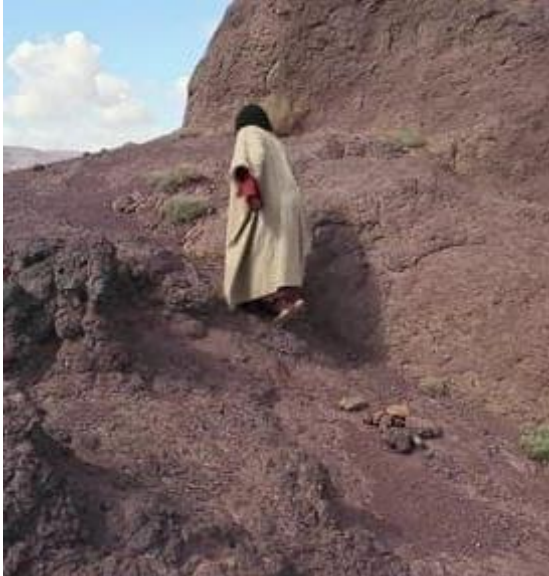
Vasten

Vasten, wat is dat? Volgens Wikipedia:

*Vasten is het zich geheel of gedeeltelijk onthouden van eten of drinken of van bepaalde spijsen 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 twee weken onderweg sinds Aswoensdag, dus voor iedereen die op de één of andere manier meedoet of wil gaan meedoen aan het vasten: Kom op, je kunt het!

Bijbellezing uit Lucas 4 vers 1 tot 13



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. De duivel zei tegen hem: 'Als u de Zoon van God bent, beveel die steen dan in een brood te veranderen.' Maar Jezus antwoordde:

'Er staat geschreven: "De mens leeft niet van brood alleen."'

Toen bracht de duivel hem naar een hooggelegen plaats en liet hem in een en hetzelfde ogenblik alle koninkrijken van de wereld zien. 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; 7als u in aanbidding voor mij neervalt, zal dat allemaal van u zijn.' Maar Jezus antwoordde: 'Er staat geschreven: "Aanbid de Heer, uw God, vereer alleen hem."'

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. Want er staat geschreven: "Zijn engelen zal hij opdracht geven om over u te waken." En ook: "Op hun handen zullen zij u dragen, zodat u uw voet niet zult stoten aan een steen."' Maar Jezus antwoordde: 'Er is gezegd: "Stel de Heer, uw God, niet op de proef."' Toen de duivel Jezus aan al deze beproevingen had onderworpen, ging hij voor een tijd bij hem vandaan.

Hoe te vasten

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 meest. Dat overweldigd je, het wordt te veel, 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 eromheen 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 eenieder moet gaan. Door het leven, door de woestijn op weg naar de verrijzenis, het inzicht. Op weg naar Pasen dus.

Lied nr. 7: In manus tuas Pater

Stilte



Voorbeden afgesloten met [acclamatie nr. 138: Gospodi pomilui](#)

- 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 verleidt worden.

Laat ons biddend zingen...

- 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 biddend zingen...

- *(Ruimte voor eigen gebed)*

...

Laat ons biddend zingen...

Eind: Heer God, luister naar de stilte in ons hart. Verhoor de gebeden die hier niet zijn uitgesproken maar op onze lippen branden.

Laat ons biddend zingen...

Onze vader (oecumenische vertaling)

Onze Vader die in de hemel zijt,
Uw naam worde geheiligd.
Uw koninkrijk kome.
Uw wil geschiede, op aarde zoals in de hemel.
Geef ons heden ons dagelijks brood.
En vergeef ons onze schulden
zoals ook wij onze schuldenaars vergeven.
En leid ons niet in verzoeking,
maar verlos ons van de boze.
Want van U is het koninkrijk
en de kracht en de heerlijkheid
in eeuwigheid. Amen.

Lied nr. 133: Sanasi on Lamppu

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 gaat 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.

Slotlied nr. 81: Christe lux mundi

Iedereen is welkom voor koffie, thee en een gesprek.

*Ik wens iedereen een goede vastentijd toe.
Houd moed: er gloort licht aan de horizon!!*

Jurgen van der Ent