



VAN Vasten
TOT
Verrijzenis

40 dagen op weg naar Pasen

Anselm Grün • Liesbeth Stalmeier • Thomas Quartier • Manon Vandekamp
Katharina Michiels • Juliëtte van Deursen • Jan Hendriks • Nynke Dijkstra
Thijs Ketelaars • Paul Vlaar • Angela Holleboom • Jan Stuyt • Ria Doornbusch
Marinus van den Berg • Lonneke van den Berg • Gerard de Korte

Van Vasten tot Verrijzenis

©2024 Uitgeverij Adveniat
Onderdeel van Jongbloed Media

Grafische vormgeving: Jeanine van Poppel
Hoofdredactie: Leo Fijen
redactie: Marian de Heer

Uitgeverij Adveniat
Celciusweg 41
8912 AM Leeuwarden, Nederland
Algemeen: +31 (0)88 326 33 40
Helpdesk & verkoop: +31 (0)88 326 33 63
info@adveniat.nl | helpdesk@jongbloedmedia.nl

www.adveniat.nl
www.jongbloedmedia.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 9789493279797

NUR 709

Leo Fijen | Voorwoord

Kijk naar het kruis, want Christus omarmt ons met zijn liefde

OP MIJN STUDEERKAMER STAAT EEN kruisbeeld. Daar kijk ik iedere dag naar. Het kruis behoort toe aan onze emeritus-pastor Gerard de Wit. Hij kreeg dit beeld in 1952, als geschenk van zijn ouders bij zijn priesterwijding. Dat kruis reisde daarna met hem mee langs alle plekken waar hij als priester heeft gewerkt. En dat kruis was ook de getuige van onze laatste ontmoeting, een etmaal voor zijn eigen sterven in het fraterhuis van Zeist/De Bilt. Onze pastor wist dat zijn dagen geteld waren en vroeg of ik langs wilde komen. Op een zaterdagmiddag hebben we elkaar

omhelsd, als teken van verbondenheid en vrede. Alles wat gezegd moest worden was gezegd. Alles was goed tussen ons. Dat wilde hij weten. Zo gaf hij me op de drempel van zijn eigen sterven de vrede van een nieuw begin. Dat deed hij ook nog op een andere manier. Hij vroeg me of ik hem de zegen wilde geven. Dat heb ik gedaan, met het kruis weer als getuige.

Pas later realiseerde ik me dat hij met zijn vraag mij zeggende. Want ruim 24 uur voor zijn laatste adem gaf hij mij zijn vertrouwen en legde een diepe genade en vrede in me. Zo maakte hij zijn eigen sterven vruchtbaar. En zo volgde hij het spoor van Christus aan het kruis. Daarom was het ook zo treffend dat het kruisbeeld van 1952 getuige was, het kruis dat hem al die jaren vergezeld had in zijn roeping als priester. Ik moest hieraan denken toen ik de mooie overdenkingen van Anselm Grün las, de benedictijn van Münsterschwarzach. In de herfst mailde ik hem met de vraag of hij de meditaties bij ons Nederlandse gebedenboek voor Vasten en Pasen wilde schrijven.

Nog geen twee welen later ontving ik elf overwegingen en werd ik geraakt door de concrete vragen in zijn teksten. Hoe ziet je eigen bekering eruit? Wat is jouw verleiding? Wanneer word je nog teveel bepaald door het geld? Wie ben je ten diepste? Welke conflicten begraaft jij in de grond? Wanneer buigt jij om de ander de voeten te wassen? En hoe vaak kijk jij naar het kruis om je wonden van het leven te laten genezen door Christus zelf? Vooral de teksten van Anselm Grün bij de vierde en vijfde zondag en voor Palmпасen, ze hakten er bij mij in. We doen er

goed aan om in de veertigdagentijd naar het kruis te kijken, volgens Anselm Grün. Want Jezus omarmt ons met zijn liefde en heelt onze wonden. Zo is het kruis steeds een nieuw begin. Zo kijk ik nog intenser naar het kruisbeeld van onze emeritus-pastor. Na zijn dood mocht ik dat kruis meenemen. Als getuige van onze laatste ontmoeting, als teken van een nieuw begin door de dood heen.

Met de teksten van Anselm Grün in mijn mail en met de herinnering aan de laatste ontmoeting met onze emeritus-pastor in mijn hart wist ik wat me te doen stond voor dit gebedenboek. Ik vroeg zes vrouwen en een man naar hun concrete ervaringen uit de praktijk. Liesbeth Stalmeier schrijft over sterfelijkheid, Nynke Dijkstra over beproeving, Marinus van den Berg over verwachting, Ria Doornbusch over dienstbaarheid, Manon Vanderkaa over toeleven en Lonneke van der Berg over hoop. Met deze vrouwen en één man trekken we door de woestijn van de veertig dagen, maar verliezen we nooit de hoop. Ieder schrijft vijf verhalen rond een thema en biedt steeds ook perspectief. Daarom is dit gebedenboek, meer dan alle andere tot nu toe, een spiegel van ons bestaan en een uitzien naar het leven door alle verwoesting heen. Over dat thema schrijf ik zelf, net als over genezing.

Aangevuld met gebeden van religieuzen en andere markante christenen hoop ik van harte dat de weg van veertig dagen ons allen zal helen, precies zoals dat kruisbeeld me meegeeft: kijk naar dat kruis en weet dat Christus je heelt met zijn liefde. Veel zegen op ieders weg en Zalig Pasen.

LEO FIJEN

Vasten

Veertig dagen van genade, dicht bij Jezus,
met Hem mee over lijden en dood naar het volle Leven
Veertig keer opstaan met het voornemen ons te bekeren
Veertig keer bidden “Heer Jezus Christus, Zoon van God,
ontferm U over mij, zondaar!”
Veertig keer de buik intrekken,
om zelf te voelen wat honger is
Veertig keer neen zeggen aan ons eigenwilletje,
altijd weer uit op eigen voordeel
Veertig keer de bijbel ter hand nemen,
luisterend naar Zijn Woord voor vandaag
Veertig keer de stilte induiken,
open op een nieuwe weg ten leven
Veertig keer oppervlakkigheden loslaten,
op zoek naar de essentie
Veertig keer de buidel openen en durven delen
Veertig keer de lucht opsnuiven, speurend naar de lente
Veertig keer ‘sorry’ zeggen, terugkeren en herbeginnen
Veertig dagen op tocht naar de Verrijzenis

KATHARINA MICHIELS OCSO

Abdij Onze Lieve Vrouw van Nazareth in Brecht

Pasen

Pasen. Dag van ontploffing. Hij leeft! Het leven overwint.
Vijftig explosieve dagen,
vervuld van Zijn Vrede en Vreugde
Vijftig keer het leven ontdekken,
daar waar je dood verwachtte
Vijftig keer een krokus,
een sneeuwkllokje de wereld goeiedag zien zeggen
Vijftig keer Jezus' vrede horen toezeggen,
tot in onmogelijke situaties
Vijftig keer "zalig de te-vreden mens" zingen
Vijftig keer de nieuwe dag instappen als een opgewekte
mens
Vijftig keer naar de hemel staren,
terwijl het wonder zich hier afspeelt
Vijftig keer de klokken horen luiden en weten:
God is er voor iedereen
Vijftig keer een dode begraven en weten dat hij toch
verder leeft
Vijftig keer de liefde aan zet. Sterk als de dood is de liefde
Vijftig keer het wonder toelaten.
God heeft het laatste woord
Vijftig dagen halleluja jubelen, dicht bij de Verrezen Heer,
en je laten bewonen door Zijn Geest.

Inhoud

LEO FIJEN Voorwoord	3
VASTEN – KATHARINA MICHIELS OCSO	6
PASEN – KATHARINA MICHIELS OCSO	7
WEES TOCH JEZELF – THOMAS QUARTIER	12
ASWOENSDAG Sterfelijkheid	16
TE GROOT OF TE KLEIN – ANSELM GRÜN	17
Blauwdruk van het leven – Liesbeth Stalmeier	20
Uit de tijd – Liesbeth Stalmeier	22
Zuster dood – Liesbeth Stalmeier	24
Een kind in Kenia – Liesbeth Stalmeier	26
Goede week– Liesbeth Stalmeier	28
EERSTE ZONDAG Beproeving	30
DE BEPROEVING WEERSTAAN – ANSELM GRÜN	31
Genieten van genoeg – Nynke Dijkstra	34
Je niet terugtrekken – Nynke Dijkstra	36
Volhouden – Nynke Dijkstra	38
Succes of zegen – Nynke Dijkstra	40
Kiezen voor hoop – Nynke Dijkstra	42

TWEEDE ZONDAG Verwachting	44
GOD IN ONSZELF ZICHTBAAR MAKEN – ANSELM GRÜN	45
Vooruitgang – Marinus van den Berg	48
Bestaat God – Marinus van den Berg	50
Verwachtingen – Marinus van den Berg	52
Dood in huis – Marinus van den Berg	54
In de bus – Marinus van den Berg	56
DERDE ZONDAG Verwoesting	58
AAN DE OPPERVLAKTE – ANSELM GRÜN	59
Maria, trouw onder het kruis – Leo Fijen	62
Paaskaars als teken dat God trouw blijft – Leo Fijen	64
Niet meer naar Breukelen – Leo Fijen	66
Tweeling adopteren – Leo Fijen	68
Hoogmade, Hengelo en Limmen – Leo Fijen	70
VIERDE ZONDAG Genezing	72
AAN HET KRUIS WIL JEZUS ONS GENEZEN – ANSELM GRÜN	73
Op de drempel van de dood geeft hij me vrede – Leo Fijen	76
Genezing vraagt om opoffering – Leo Fijen	78
Leef je droom en weest je naaste tot zegen – Leo Fijen	80
De vlag wappert steeds vaker – Leo Fijen	82
Een einde en nieuw begin – Leo Fijen	84

VIJFDE ZONDAG Dienstbaarheid	86
AAN HET KRUIS OMARMT JEZUS – ANSELM GRÜN	87
Appelgebak met een glimlach – Ria Doornbusch	90
De hongerigen te eten geven – Ria Doornbusch	92
De vlucht naar de vrede – Ria Doornbusch	94
Rituelen met een betekenis – Ria Doornbusch	96
Het wonder van de dienstbaarheid – Ria Doornbusch	98
PALMZONDAG Toelevens	100
HET DOEL VAN DE GOEDE WEEK – ANSELM GRÜN	101
Vasten – Manon Vanderkaa	104
De tuinman – Manon Vanderkaa	106
Adelaarsvleugels – Manon Vanderkaa	108
Opstaan – Manon Vanderkaa	110
Samen – Manon Vanderkaa	112
WITTE DONDERDAG Handen en voeten	114
BUIGEN NAAR DE MENSEN – ANSELM GRÜN	115
GOEDE VRIJDAG Liefde	118
LIEFDE STERKER DAN DE DOOD – ANSELM GRÜN	119
STILLE ZATERDAG	
PIJN EN CONFLICTEN BEGRAVEN – ANSELM GRÜN	122

PAASZONDAG Hoop	124
ONZE EIGEN VERRIJZENIS – ANSELM GRÜN	125
Rechtdoen aan haar zoon – Lonneke van den Berg	128
Passie voor de geiten – Lonneke van den Berg	130
Jassen van warmte – Lonneke van den Berg	132
Een mens leeft niet van brood – Lonneke van den Berg	134
In rust en vrede – Lonneke van den Berg	136
Verantwoording	142

Thomas Quartier | Wees toch jezelf, minstens vandaag

WAAROM ZOU JE MOETEN VASTEN? Is het nodig om je een bepaalde periode beter voor te doen dan je de rest van de tijd bent? Voor wie zou je dat doen – voor jezelf, de mensen om je heen of wellicht zelfs voor God? Dat heeft weinig zin want niemand heeft zichzelf gemaakt, dus kan ook niemand echt veranderen. Oh nee? Wellicht is het wél mogelijk om een ander mens te worden, steeds weer opnieuw en daardoor juist meer jezelf te worden? Dan helpt vasten je. Hoe vaak staat je in de weg wat je ach zo nodig vindt? Je werk, je prestaties en wat je denkt dat anderen van je verwachten? Hoe snel ben je geneigd je diepste verlangens te verdringen door elke spontane behoefte te volgen, door je grote en kleine verslavingen? Ommekeer is mogelijk! Hoe slap je ook denkt te zijn, gebruik het niet als excuus,

je kunt altijd gewoon jezelf zijn. Je vasten zou geen zelfbedrog moeten zijn maar juist een einde moeten maken aan je zelfbedrog. Elke dag opnieuw, minstens vandaag.

Kijken we in een van de leerscholen van het vasten, het monastieke leven. De grondlegger van het Westerse monnikendom Sint Benedictus van Nursia (480-547) is zich van de vraag naar de zin van het vasten al volop bewust, 1500 jaar geleden, met betrekking tot broeders en zusters die er hun dagtaak van wilden maken zichzelf te worden en God te zoeken: ‘Eigenlijk moet een monnik zijn hele leven lang het vasten onderhouden, maar die deugd is slechts weinigen gegeven’ (RB 49,1-2). Ook in vroegere tijden toen er menige afleiding nog niet was, ook onder hen die er alles voor over hadden, ging het niet van een leien dakje om jezelf te zijn. Kennelijk waren ook de vroege Godzoekers maar al te vaak afgeleid. Bijna niemand is in staat om altijd volledig zichzelf te zijn en zich niet anders voor te doen dan hoe hij of zij is – ten opzichte van zichzelf, de ander en God. De zin van het vasten is om er trainingsperiodes voor in te lassen die je weer op peil brengen: ‘Daarom adviseren wij om minstens in de veertigdagentijd te leven in alle reinheid en daarmee op die heilige dagen meteen ook alle nalatigheid uit andere perioden uit te wissen’ (RB 49,2-3). Wie een bepaalde periode alle maskers laat vallen en niet toegeeft aan oppervlakkige afleidingen, wordt wel degelijk een beter mens: herbezinning maakt je ook voor langere periode meer jezelf.

Maar hoe pak je dat aan? Het klassieke vastenoffer kan een mooie bijdrage zijn, maar het is geen excuus want het vasten moet je hele persoon omvatten. Daarom verrast Benedictus dan ook met het volgende trainingsprogramma: ‘Dit gebeurt op een waardige wijze wanneer we afzien van alle zonden en onze aandacht richten op vurig gebed, lectuur, boetvaardigheid en onthouding’ (RB 49,4). Eerst moet je onder ogen zien wat slecht voor je is en wat jezelf in de weg staat want dat is altijd zonde. Daarna volgt geen voedselvoorschrift of strenge ascese. Eerder positieve begrippen bepalen je vastenplan: ‘Vurig gebed’ betekent het enthousiasme voor je uiteindelijke doel herontdekken; ‘lectuur’ houdt in de diepte in te gaan en tijd voor bezinning te nemen; dan pas volgen ‘boetvaardigheid en onthouding’. Vasten is geen negatieve maar juist een positieve bezigheid! Hoe kan ik meer openstaan en meer diepgang zoeken? Wat staat me daarbij in de weg dat ik – tenminste vandaag – achterwege kan laten? Wees jezelf, minstens vandaag!

BR THOMAS QUARTIER OSB

De diepte in – keer je het tij?

*Je leeft in overvolle dagen
En loopt jezelf te snel voorbij
Geen tijd meer om te blijven vragen
Geen moed meer om de sprong te wagen
De diepte in – keer je het tij?*

*Als je vandaag toch kon beginnen
Jezelf te zijn zonder uiterlijk vertoon
Wat je erbij neemt overwinnen
Oprecht de ander gaan beminnen
Zonder prestatie, zonder loon*

*Je wilt er steeds naar blijven streven
Die ware ik, die niet bedriegt
Al is het vaak moeilijk in je leven
Is eerlijkheid je ook niet altijd gegeven
Wil jij het zijn die niet meer liegt?*

*God is de bron van je verlangen
Het antwoord zelf op elke vraag
Wanneer je toch weer zit gevangen
Verdwaald in duistere belangen
Wees toch jezelf, minstens vandaag!*

BR THOMAS QUARTIER OSB

ASWOENSDAG

Sterfelijkheid

**Joël 2,12-18 | Psalm 51 | 2 Korintiërs 5,
20-6,2 | Matteüs 6,1-6.16-18**

Uit de lezingen:

God, herschep mijn hart, maak het zuiver,
geef mijn geest, diep in mij, nieuw bestand.

PSALM 51,12

Als gij vast, zalft dan uw hoofd en wast uw gezicht,
om niet aan de mensen te laten zien dat gij vast, maar
vast voor uw Vader die in het verborgene is en uw
Vader die in het verborgene ziet, zal het u vergelden.

MATTEÛS 6,17-18

Anselm Grün | Te groot of te klein

OP ASWOENSDAG WORDT HET ASKRUISJE op ons hoofd getekend. De as herinnert ons eraan dat we stof zijn en tot stof zullen terugkeren. Ons leven is beperkt. Daarom moeten we elk moment leven alsof het ons laatste ogenblik is. Tegelijkertijd herinnert het askruisje ons eraan dat we ons moeten bekeren. Als Jezus ons oproept om ons te bekeren, betekent dat op de eerste plaats ons opnieuw te bezinnen. Want het Griekse woord voor berouw is “metanoia”. Het betekent heroverwegen, anders denken, de achtergrond van alles overpeinzen. Ons leven hangt af van de vraag hoe we denken. We leven vaak niet overeenkomstig ons eigenlijke wezen omdat we verkeerd over onszelf denken. We denken ofwel te groot ofwel te klein over onszelf. Door ons denken zetten we de werkelijkheid naar onze hand. De vastentijd is daarom een uitnodiging om op de juiste manier over onszelf en ons leven na te denken.