

Impuls-5

VEERTIGDAGENTIJD



Luther en het vasten

Als monnik zal vasten een steeds terugkerend fenomeen in het leven van Luther geweest zijn. In die tijd werd er gevast op vrijdag en zaterdag en verder op verschillende heiligen-dagen. Het vasten was overgenomen uit het jodendom en steeds verder uitgebreid.

Maar wat vond Luther er later van en wat zei hij daarover?

Ik las een gedeelte uit zijn preek over Matteüs 6, 16-18, waarin het volgende staat: "Wanneer jullie vasten, doe dan niet als de huichelaars met hun sombere gezichten, want zij vertrekken hun gezicht om iedereen te laten zien dat ze aan het vasten zijn. Ik verzeker jullie: zij hebben hun loon al ontvangen. Maar als jullie vasten, was dan je gezicht en wrijf je hoofd in met olie, zodat niemand ziet dat je aan het vasten bent, alleen je Vader, die in het verborgene is. En jullie Vader, die in het verborgene ziet, zal je ervoor belonen."

Over de praktijken van het vasten in de Rooms-katholieke kerk is Luther kritisch. Hoewel de oorspronkelijke bedoelingen goed waren, ziet hij dat er in de praktijk van zijn tijd veel misbruik ontstaan is. Het vasten is veel erger geworden, zegt hij, dan in de tijd van de joden en de farizeeërs. Zij vastten tenminste nog echt, hoewel zij er wel op uit waren om iedereen te laten zien hoe goed zij dat deden, zoals we ook in de tekst van Matteüs kunnen lezen. Maar wanneer men het vlees laat staan en zich in plaats daarvan voleet met vis, en vervolgens meent dat dit een goed werk is, is dit volgens Luther niet het juiste vasten. Sterker nog: hij noemt het bedrog, misbruik, een klap in het gezicht van Christus, wanneer mensen op zo'n manier menen boete te doen en absolutie van hun zonden te krijgen.

Maar wat is volgens Luther dan wel het juiste vasten? Hij ziet daar twee manieren voor. De eerste is, verrassend genoeg, een wereldlijk vasten opgelegd door de burgerlijke overheid. Het zou goed zijn, wanneer de overheid de mensen gebiedt om een of twee dagen per week geen vlees te eten, omdat dat goed is voor het land. Een inzicht dat in onze tijd heel langzaam begint te groeien bij mensen, maar Luther zag het vijfhonderd jaar geleden al! En in het verlengde van dit wereldlijke vasten zegt hij dat het goed is om af en toe 's avonds niet te veel te eten en te drinken, zich niet vol te proppen, zoals 'wij Duitsers' doen, omdat een beetje matigheid goed is.

De tweede vorm van vasten is wel een christelijke vorm, die het kerkelijk jaar markeert. Een paar da-

gen vasten voorafgaand aan Pasen, Pinksteren en Kerst maakt ons bewust van de tijd van het jaar waarin we leven en wijst ons zo op de werken van Christus. Hij wijst het vasten dus niet volledig af, maar ziet er wel degelijk iets goeds in.

Echter: hoe streng iemand ook vast en moet afzien, wanneer de achterliggende bedoeling is om zich erop te beroemen, dan is het vasten niet oprecht. Wanneer je wilt vasten, bedenk dan eerst of je een vroom mens bent en op de juiste manier gelooft en liefhebt. Niet met het vasten zelf, maar met geloven en de naaste liefhebben dienen wij God.

Echt vasten betekent volgens Luther totaal afzien van eten en drinken, het lichaam kastijden. Maar deze vorm van vasten, zo bekend hij heel eerlijk, kan hij zelf niet volbrengen en wil hij ook niemand opleggen. Bovendien zegt hij zo'n manier van vasten met oprechte bedoelingen nooit te hebben gezien, waaruit duidelijk wordt dat niemand dit kan volbrengen.

Beter is het voor een christen om in matigheid te leven en je lichaam te tuchtigen, niet alleen op bepaalde dagen, maar altijd. De functie van het vasten is, om lust en verleiding van weg te houden van ons lichaam, zoals het geloof dat voor ons hart doet. Om het leven niet om vreten, zuipen en feesten te laten draaien. Maar wanneer men daarin af en toe zwak blijkt te zijn, dan is er vergeving, zo zegt Luther in deze preek. Gelukkig maar.

ds. Hetty Brederoo



Lutherse kerk Zwolle

De betekenis van vasten en vastentijden in religies en de seculiere samenleving

Vasten is een praktijk die in vrijwel alle grote religies en levensbeschouwingen wordt beoefend. Hoewel de concrete vormen verschillen – van volledige onthouding van voedsel tot het nalaten van bepaalde gewoonten – draait vasten steeds om bewuste beperking. In een tijd waarin overvloed en constante prikkels de norm zijn, is vasten bovendien niet langer exclusief religieus: ook in de seculiere samenleving wint het aan populariteit.

Laten wij – op een zeer beknopte manier – kijken naar de betekenis van vasten in verschillende religieuze tradities maar ook in de huidige seculiere context.

Vasten in religieuze tradities

Christendom

In het westers christendom is vasten vooral verbonden met de veertigdagentijd, de periode voorafgaand aan Pasen. Deze tijd herinnert aan Jezus' veertig dagen vasten in de woestijn. Traditioneel betekende vasten het beperken van voedselinname, maar tegenwoordig ligt de nadruk vaker op het afzien van luxe of comfort, zoals sociale media, alcohol of vlees. Daarmee wordt het meer een oefening in inkeer, zelfreflectie en solidariteit met wie tekortkomt. Het doel is niet zelfkastijding, maar geestelijke verdieping en hernieuwde gerichtheid op God en de naaste.

Islam

In de islam neemt vasten een centrale plaats in tijdens de maand ramadan. Van zonsopgang tot zonsondergang onthouden moslims zich van eten, drinken en seksuele omgang. Daarnaast wordt nadruk gelegd op morele discipline: roddel, woede en onrechtvaardig gedrag dienen vermeden te worden. Vasten is een van de vijf zuilen van de islam en versterkt het bewustzijn van afhankelijkheid van God (Allah), dankbaarheid en empathie met armen en hongerigen. De gezamenlijke iftar-maaltijden na zonsondergang benadrukken het sociale en verbindende karakter.

Jodendom

Het Jodendom kent meerdere vastendagen, waarvan Jom Kipoer (Grote Verzoendag) de belangrijkste is. Op deze dag wordt 25 uur gevast, gecombineerd met gebed en zelfonderzoek. Het vasten staat in het teken van berouw, verzoening en herstel van relaties – met God én met andere mensen. Ook andere vastendagen herinneren aan collectieve tragedies uit de joodse geschiedenis, waardoor vasten een sterk gemeenschappelijk en historisch karakter krijgt.

Hindoeïsme en boeddhisme

In het hindoeïsme is vasten geen uniforme verplichting, maar een vrijwillige spirituele oefening. Vasten kan gekoppeld zijn aan specifieke goden, feestdagen of persoonlijke beloften. Het draait om zelfbeheersing, zuivering en spirituele focus.

In het boeddhisme staat vasten minder centraal, maar in veel tradities eten monniken vaak alleen in de ochtend. Deze beperking ondersteunt mindfulness en het loslaten van verlangen. Vasten is ook hier geen doel op zich, maar een hulpmiddel om gehechtheid te verminderen en innerlijke vrijheid te bevorderen.

Vasten in de seculiere samenleving

Ook buiten religieuze kaders is vasten zichtbaar aanwezig. Intermittent fasting, detoxkuren en digitale vastenperiodes zijn populair. De motivatie is vaak lichamelijk (gezondheid, gewichtsbeheersing), mentaal (focus, rust) of ethisch (duurzaamheid, consuminderen). Hoewel het transcendente element ontbreekt, blijft de kern herkenbaar: bewuste onthouding als middel tot controle, herstel en heroriëntatie.

Daarnaast worden vastenachtige praktijken ingezet als protest of moreel statement, bijvoorbeeld bij hongerstakingen. Ook hier functioneert vasten als een krachtig symbool: door het eigen lichaam in te zetten, wordt een morele of politieke boodschap onderstreept.

Wat verbindt deze vormen van vasten met elkaar?

Ondanks grote verschillen in context en motivatie zijn er opvallende overeenkomsten.

Ten eerste is vasten overall een tijdelijke onderbreking van het normale leven. Door routines te doorbreken ontstaat ruimte voor reflectie: op jezelf, je waarden en je relatie tot anderen.

Ten tweede draait vasten om zelfbegrenzing. In religieuze zin verwijst dit naar afhankelijkheid van God; in seculiere zin naar autonomie en zelfregie. Paradoxaal genoeg leidt vrijwillige beperking vaak tot een gevoel van vrijheid: men ervaart dat men niet volledig gestuurd wordt door verlangen, consumptie of prikkels.

Ten derde heeft vasten een relationele dimensie. Het vergroot empathie met mensen die structureel tekortkomen en stimuleert solidariteit. In veel tradities wordt vasten expliciet gekoppeld aan liefdadigheid en rechtvaardigheid. Ook seculiere vormen, zoals duurzaam leven of minimalisme, richten zich (impliciet) op verantwoordelijkheid voor anderen en de wereld.

Tot slot heeft vasten een symbolische kracht. Het lichaam wordt drager van betekenis: door niet te eten, niet te consumeren of niet mee te doen, wordt een diepere boodschap uitgedrukt. Die boodschap kan religieus, moreel of existentieel zijn, maar raakt steeds aan de vraag wat werkelijk van waarde is.

Vasten als een impuls om verbinding te zoeken

Gezien al deze verbindingen leent de vastentijd zich dan ook bij uitstek voor en gesprek over de betekenis van het vasten met anders-gelovigen of juist niet-gelovigen, met burens en gemeenschappen in de buurt. Waarom niet een uitnodiging aan hen doen uitgaan voor een 'vastenmaaltijd' (zoals Moskee ook vaak voor een Iftarmaaltijd uitnodigen)? Na een korte inleiding over de eigen vasten-traditie kan er bij een eenvoudige maaltijd (van tevoren informeren wat de uitgenodigde wel en niet wil nuttigen in deze tijd) uitwisseling over de eigen vasten-motivatie ontstaan en (hopelijk) veel herkenning en toenadering.

ds. Kersten Storch

Veertigdagen vespers

Iedere zondag viëren wij de eerste dag – en gedenken daarmee in eerste instantie de opstanding van Christus. Dat is uiteraard een feest, iedere zondag weer. Met kaarslicht, lofzang en credo. Met orgel, verkondiging en gebed.

Uiteraard zijn er verschillen tussen de zondagen, ook daarin hoe het feestkarakter vorm krijgt. Meer of minder uitbundig in vormen, in muziek en woorden, met nadruk op vertrouwen en genade of met nadruk op verantwoordelijkheid en schuld – en alles wat er tussen of daarbuiten valt. Maar de kern blijft de viering van de eerste dag.

Juist in de voorbereidingstijd voor Pasen biedt dit ruimte voor andere vieringen, waarin de stilte meer centraal staat. Waarin een andere ruimte kan ontstaan. Vasten en viëren kunnen elkaar ontmoeten in vespers, vieringen aan het begin van de avond.

Getijdendiensten laten ruimte ontstaan en bieden daarmee de mogelijkheid om te experimenteren. Er kunnen alternatieve lezingen klinken, naast de zondagse teksten. Er worden andere liederen gezongen, zoals de lofzang van Maria of onberijmde psalmen. Er is meer ruimte voor stilte en gebed.

Natuurlijk geldt dit voor alle tijden van het kerkelijk jaar, maar de concentratie op de voorbereidingstijden heeft twee grote voordelen. Juist in die periodes is de behoefte naar rust en meditatie groter en je hebt een soort natuurlijke afbakening – je doet het een paar weken en laat het dan weer los.

Ook al komen de getijdengebeden in eerste instantie uit de kloosters en volgen veel vormen ook deze traditie, toch heeft de lutherse traditie de vespers nooit helemaal losgelaten. Vaak was het echter meer een avonddienst met een bijzondere invulling. Meestal met verkondiging, regelmatig ook in het Latijn, vaak op zondag avond.

In de protestantse traditie in Nederland zijn verschillende vormen te vinden – maar ook bijvoorbeeld in Iona of Taizé.

In de praktijk wordt het als fijn ervaren om een aantal weken achter elkaar samen te komen voor een korte viering – een ander moment in de week, een rustpunt in drukke tijden, verdieping in geloof.

ds. Detlef Bohlken



Groot Kyrie & Klein-Gloria

Op Aswoensdag begint het veertigdaagse vasten, dit jaar op 18 februari. Vanaf dat moment is het een tocht naar de opstanding toe. Deze periode is kenmerkend voor hoe we 's zondags vieren. Dat is te zien in het ordinarium zoals dat bijvoorbeeld is opgenomen in het liedboek 'Alle liederen van Luther' en in de brochure 'De eredienst - een gang door de liturgie'.

Al bladerend valt dan op dat het 'Gloria in excelsis' en het 'Halleluja' (zowel als onderdeel bij het Psalmwoord als bij de Postcommunio) komen te vervallen. Een primaire reactie zou kunnen zijn 'o ja?!', want (om het bij het Gloria te houden) zijn Kyrie & Gloria niet onlosmakelijk met elkaar verbonden?

Die vraag speelde lang geleden al in Luthers Woerden, en het was in die tijd dat ds. Wim van Beek en ik de handen ineen sloegen en een Groot Kyrie & Klein-Gloria schreven. Met dit vier strofen tellende lied ligt de nadruk veel meer op het Kyrie en beduidend minder op het Gloria. En dat is niet alleen vanwege de lengte-verhouding van de Kyrie-tekst ten opzichte van het Gloria. De melodie speelt daarin een aanzienlijke rol.

De drie Kyrie-strofen beginnen de tekst steeds vanuit een diepe kreet om ontferming: 'Om het roepen in het duister', 'Om de blinde haat en woede', en 'Om ons oordeel over anderen'. Steeds eindigt zo'n strofe met een bede om ontferming. Het was de vierregelige tekst van die strofen die de melodie bepaalde.

De eerste twee regels moesten muzikaal 'schuren' en gaandeweg wilde ik de melodie ontspanning geven. Muzikaal-technisch gezegd dacht ik de eerste twee regels vanuit een frygische modus waarin (notabene!) ook een verminderde kwint voorkwam.

Die verminderde kwint, de afstand tussen de noten 'bes' en 'e' (een duivels interval!), springt de eerste keer ruig af naar de

grondtoon. Als ik zeg dat dit nogal oncomfortabel aandoet, dan is dat een understatement. De tweede keer, want de tekst wordt allengs een bede, is die verminderde kwint wat soepeler in de oplossing omdat de melodie stapsgewijs afdaalt naar wederom die grondtoon 'e'. In de derde regel blijft alleen nog de frygische modus overeind en de slotregel eindigt ontspannen in mineur. Samenvattend: het heftige karakter van de melodie neemt gaandeweg af.

Ik kan me voorstellen dat de term 'frygische modus' niet voor iedereen vertrouwd is. Wie wil ervaren hoe die modus in een Lutherlied klinkt, adviseer ik de laatste regel van 'Aus tiefer Not' te zingen. Dat is een nogal onwennige een-na-laatste slotnoot.

Het Gloria-deel van deze melodie is eigenlijk nogal 'gewoon-tjes'. Daarvoor nam ik de noten van het Kyrie-gedeelte en zette deze in een majeur-toonsoort, waarbij ik één melodienoot wijzigde.

Vanwege het specifieke karakter van deze melodie, componeerde ik er ook een vierstemmige orgelzetting bij. Sinds jaar en dag zingen we dit Groot Kyrie & Klein-Gloria in Luthers Woerden. Tekst en muziek zijn vrij van rechten en kan naar believen worden gebruikt. Lang geleden maakte ik er een opname van die op YouTube is te horen.

Jeroen de Haan

De bladmuziek is te vinden op:

<https://www.jeroendehaan.net/bladmuziek.htm>

Een opname is te horen op:

<https://www.youtube.com/watch?v=iyUpB6lbfQ>



Voorvasten – 70 dagen

In deze Impuls over de veertigdagentijd zal het ook nog even gaan over de periode van de voorvasten of beter het verdwijnen ervan. Vóór 2017 versoberde de liturgie in de 70 dagen voor Pasen stapsgewijs. Vanaf zondag septuagesima (70) verviel het 'halleluja' en vanaf het begin van de veertigdagentijd verviel ook het 'gloria' tot aan Pasen. Daarnaast vervalt vanaf zondag judica ook het 'gloria patri' maar van dit onderdeel van de liturgie wordt nog maar zelden meer gebruik van gemaakt.

In 2017 bij de revisie van de liturgie van de hoofddienst is er gekozen om de liturgie zo eenvoudig en helder mogelijk te maken. De versobering in twee stappen was vaak verwarrend. En de periode van de voorvasten leeft niet echt onder kerkgangers. Daarom heeft de lutherse synode in 2017 op voorstel van de commissie van liturgie & kerkmuziek besloten dat het 'halleluja' pas met het begin van de veertigdagentijd vervalt. Daarbij was het de gedachte dat het goed is om de liturgische klemtoon juist op de veertigdagentijd te leggen. Dus met het begin van de veertigdagentijd vervallen tegelijkertijd het 'halleluja' en het 'gloria'.

Hiermee is in feite de voorvasten als een eigenstandige periode in het kerkelijk jaar komen te vervallen. Alleen de namen van de zondagen, 'septuagesima' (70), 'sexagesima' (60) en 'quingagesima' (50) herinneren ons nog hieraan. Een vergelijkbare keuze hebben ook de Duitse lutherse kerken bij de invoering van het nieuwe leesrooster in 2018 gemaakt.

Nu het halleluja op de drie zondagen voor de veertigdagentijd niet meer vervalt hebben we ook een passend psalmwoord nodig voor deze zondagen. Daarbij hebben we ons aangesloten bij de keuze die de Duitse lutherse kerken hebben gemaakt. De rooms-katholieke kerk heeft overigens al in de jaren zestig deze drie zondagen van de voorvasten omgevormd tot gewone zondagen.

Iets over de getallen

Deze uitleg is iets voor de liturgische fijnproevers en voor wie houdt van tellen en getallen. Want de liturgische telling van de dagen is in deze een beetje verwarrend. Laten we dus proberen de getallen netjes op een rij te zetten.

De 70 dagen herinneren symbolisch aan de 70 jaren van ballingschap van het volk van God zo omschreef het al bisschop Amalarius van Metz (775-850). Maar wil je uitkomen bij 70 dagen vanaf de zondag 'septuagesima' (70) dan valt op dat hierbij de hele week van Pasen tot aan de octaafdag, de eerste zondag na Pasen, is meegerekend.

Bij de zondag 'sexagesima' is geen telling mogelijk die hout snijdt. De enige verklaring is dat deze zondag tussen de zondag septuagesima (70) en de zondag quinquagesima (50) valt en sexagesima (60) is dan daarvan het midden.

Twee zondagen na 'septuagesima' (70) spreken we al van de zondag 'quingagesima' (50). Dus na twee weken, 14 dagen later, zijn er opeens 20 dagen minder op de teller. Dat komt doordat er deze keer alleen maar de dagen tot en met Pasen worden geteld.

En dan nu de veertigdagentijd zelf. Het getal veertig herinnerd aan de 40 jaar doortocht van het volk door de woestijn en de 40 dagen van Jezus in de woestijn. Ook deze veertig dagen worden merkwaardig geteld. De vastentijd of veertigdagentijd begint op aswoensdag, dat is de woensdag die volgt op de zondag 'quingagesima'. Wie echter vanaf aswoensdag doortelt tot Pasen komt op 46 dagen in plaats van 40. En toch noemen we het de veertigdagentijd. Dat komt doordat het hier om de 40 vastendagen in de vastentijd gaat. De zes zondagen binnen de vastentijd zijn als feestdagen van de vastentijd uitgezonderd.

Dit is allemaal niet zo belangrijk maar leuk om te weten.

ds. Susanne Freytag

