

rkkerk
.nl

VASTENKATERN

FEBRUARI-MAART 2009



VERTROUWEN IN EEN TIJD VAN CRISIS

Dierbare zusters en broeders in Christus,

2

Een financiële en economische crisis domineert de laatste maanden het nieuws en leidt tot sombere toekomstvoorspellingen en gevoelens van onzekerheid. Ook wij maken ons zorgen en wellicht vraagt u zich af hoe zeker uw baan is en hoe veilig uw geld. In deze Vastenbrief willen wij naar aanleiding van de crisis verder met U nadenken. In de Vastentijd gaan we op weg naar Pasen. Dit is bij uitstek een gelegenheid om ons in het licht van Jezus' weg van kruis en opstanding te bezinnen op ons christen-zijn in de wereld van vandaag. De financiële en economische crisis stelt ons daarbij voor de vraag, wat ons drijft in ons leven, waarop we ons vertrouwen stellen. In de Heilige Schrift heeft crisis ook een positieve betekenis, ze geeft een gelegenheid om tot verheldering en inkeer te komen. Wat betekent voor ons de weg van inkeer en vernieuwing, waartoe de Kerk ons deze vastenperiode oproept?

Eerst kort over de crisis zelf. Er zijn verschillende oorzaken aangewezen voor de crisis op de financiële markten en in de economie. Duidelijk is dat er in het bankwezen onvoldoende gecontroleerde geldstromen ontstonden. Daarnaast viel de speculatie-drift op de beurs en een gerichtheid op kortetermijnwinsten op. De waarde van de aandelen stond vaak (ten positieve en ten negatieve) niet meer in verhouding tot de reële waarde van de bedrijven, door wie ze uitgegeven waren. Er is ook gewezen op een enorme overconsumptie, deels gefinancierd met geleend geld, dat niet gedekt was. Overheden subsidieerden in bepaalde gevallen het maken van schulden, om de markt gaande te houden. Al deze en waarschijnlijk nog vele andere factoren hebben een rol gespeeld.

De precieze opsomming en weging van de factoren is niet ons specialisme. In deze brief denken wij na over de omgang met geld en goed in het licht van het Evangelie en vragen we ons af wat dit betekent voor de omgang met geld en bezit. Want de financiële crisis is niet zomaar een groot en anoniem gebeuren, waar we onmachtig en willoos tegenover staan. De overheden hebben een verantwoordelijkheid om zeker in een globaliserende wereld in internationale samenwerking tot een gemeenschappelijke aanpak van de problemen te komen, die gebaseerd is op morele uitgangspunten. Wereldwijd is er behoefte aan een maatschappelijke ordening die bij mensen vertrouwen wekt. Maar ook voor ieder persoonlijk geldt, dat we een eigen verantwoordelijkheid voor geld en

goed hebben en de crisis is ook een gelegenheid om ons op ons eigen handelen te bezinnen.

De Kerk wijst in dat verband op de sociale waarde die geld en bezit hebben.¹ Daarmee is de verdeling van geld en goed al direct een kwestie van gerechtigheid, ook wereldwijd. Ook in een tijd van crisis vraagt dat in het bijzonder om aandacht voor en solidariteit met die delen van de wereld, waar mensen al zo lang lijden onder armoede en ook nu het zwaarst beproefd worden. We leven niet alleen en we leven niet voor onszelf alleen. De Heer roept ons, ook als samenleving, in Zijn Naam zorg te dragen voor onze naaste. Zo zijn wij geen eigenaren, maar beheerders van de goederen, die wij bezitten.

Geld en vermogen: Goed of Mammon?

In het evangelie wordt geld en bezit vaak de Mammon genoemd. Dat woord heeft dan een negatieve klank: geld als een soort god, of beter een afgod. Geld en goed zijn natuurlijk niet goddelijk; het zijn gewone aardse zaken. Op zich is geld een eenvoudig instrument in de handen van de mensen, om het ruilen te vergemakkelijken. Jezus behandelt het soms ook als zodanig, bijvoorbeeld als Hem een munt van het Romeinse Rijk getoond wordt. Hij kijkt naar de beeldenaar van de keizer en merkt slechts op: "Geef aan de keizer, wat van de keizer is, maar aan God, wat van God is." (Mt.22,21; Mc.12,17; Lc.20,25). Maar in de praktijk van ons leven blijft het niet bij deze basale betekenis van geld en bezit, geld en goed krijgen er een eigen glans. We ontleenen er status aan. We voelen ons er veilig (of onveilig) door. Zo laten geld en bezit zien dat ons leven geen neutraal terrein is. Mits goed gebruikt kan geld een grote bijdrage leveren aan het tot stand brengen van een menselijke samenleving. Problemen ontstaan waar wij mensen ten aanzien van geld een verkeerde houding aannemen door er een doel, een absolute waarde, van te maken. Dan wordt geld een afgod, een Mammon.

Een eenvoudig en positief gebruik van geld, zonder dat het Mammon wordt, veronderstelt een grote vrijheid bij de mensen. En met die vrijheid bedoelen we hier niet allereerst keuzevrijheid, maar vrijheid van angst, vrijheid tot liefde. Zonder angst in liefde en vertrouwen leven, dat is de ware vrijheid. Die vrijheid is echter niet vanzelf gegeven met dat we er zijn. In onze wereld stuiten we samen op zonde en kwaad bij anderen en bij onszelf. In het dagelijkse leven blijken geld en goed tel-

kens weer Mammon, die ons gemakkelijk verleiden tot egoïsme en ons afhouden van een leven dat vrij is voor God en onze naaste. Niet voor niets noemt de Schrift de godsvrucht een groot gewin, maar de geldzucht de wortel van alle kwaad (vgl. 1 Tim.6, 3 -11).

Mammon: de schijn van macht, de macht van de schijn

Als de Mammon op de troon zit, dreigen de instrumenten, die de mens aanwendt om het financiële verkeer te beheersen, in het gebruik als het ware aan onze heerschappij te ontsnappen en ons te gaan overheersen. De vrijheid keert zich dan tegen ons en de mens wordt de slaaf van zijn vermogens en instrumenten. Hij lijkt op de bekende tovenaarsleerling, die wel de formules kent om dingen in gang te zetten, maar niet om ze te stoppen. Angst kan dan gemakkelijk vat op ons krijgen, zeker als er paniek uitbreekt. Ook de omgang met materiële goederen kan zo uitwerken. We sparen om veilig te zijn, later. In het rijke Noorden gaat meer geld dan ooit om aan het verzekeren van lijf en goed. Daaruit blijkt een verlangen naar zekerheid, maar verhullen we misschien niet juist ook angst voor onzekerheid? Geld belooft veiligheid, maar het kan die niet bieden: hoe zou een dood iets ons absolute zekerheid en vertrouwen kunnen bieden?

Het lijkt wel alsof we de macht van het geld als een ballon opblazen. Deze macht heeft tegelijk iets van schijn en iets van realiteit. De macht is reëel: de crisis bij de banken en de koerswisselingen in New York, Tokio of Amsterdam betekenen nog meer werkloosheid en honger in veel arme landen. Dichterbij huis merken wij ook de gevolgen. De opgeblazen ballon is echter tegelijk ook kwetsbaar. Afgoden zijn niets waard, ze blijken slechts een schijn van

macht te bezitten. Het is als met zoveel, dat ons imponeert: we zijn er bang voor, maar als we ons over onze angst heen zetten, vragen we ons naderhand af, waar we eigenlijk bang voor zijn geweest.

Omdat geld als Mammon een afgod is, zegt het evangelie, dat we niet God en de Mammon tegelijk kunnen dienen (Mt.6,24; Lc.16,13). De Mammon dienen is een vorm van ongeloof. Ook dit (on)geloof heeft zijn fundamentalisme. We wijzen op het idee dat alles koopwaar moet worden of anders gezegd: dat marktwerking op alle gebieden van het leven vooruitgang zou brengen. Wie de Mammon dient, leeft niet met open handen, durft het waagstuk van het leven niet aan in vertrouwen op Gods liefde.

Bezinning vanuit het Evangelie

Maar hoe komen we in een tijd van crisis tot een goede omgang met geld en goed? Hoe worden we bevrijd van een overbezorgd leven, waar vinden we een basis voor een leven in vertrouwen? De crisis die wij om ons heen zien is reëel en voor de problemen die de crisis oproept, moeten we ons hoofd niet in het zand steken. Ook het Evangelie vraagt dat niet van ons. In het evangelie van deze zondag zien we hoe Jezus door de Geest naar de woestijn wordt gedreven. Veertig dagen brengt hij in de woestijn door, terwijl Hij door de satan op de proef wordt gesteld. De Geest brengt Jezus dus niet in een soort ideale situatie, een rustige retraite, maar confronteert hem met de realiteit van het kwaad. Jezus deelt ons menszijn, deelt ook in de bekoringen en de lasten van ons leven, om 'onzentwil is Hij arm geworden' (vgl. 2 Kor.8,9). Dat kan ons kracht geven als we ons zorgen maken, als we vrezen voor onze baan, ons huis, onze toekomst.

Jezus houdt de beproeving uit, Hij zoekt erin wat de wil is van zijn hemelse Vader. Daaraan geeft Hij zich over, zelfs als dat voor Hem straks de dood betekent. Zo ontrooft Jezus de machten van het kwaad en toont Hij ons de ware vrijheid. Een vrijheid die niet egoïstisch om zichzelf draait, maar die vrij is voor God en de naaste.

"Wie de Mammon dient, leeft niet met open handen, durft het waagstuk van het leven niet aan in vertrouwen op Gods liefde."

Dat is geen gemakkelijke oplossing voor al onze vragen, maar het wijst ons wel een richting. Jezus wijst ons op het menszijn waarvoor wij bedoeld zijn. Bij deze Jezus van Nazareth, van wie we geloven dat Hij de Christus is, zoeken wij antwoord en vertrouwen. Jezus is Gods liefde voor ons in persoon en door ons menszijn te delen laat Hij ons ook delen in Gods liefde. Wendt U tot Hem, bidt Hem om Zijn Geest. Dan zal Uw hart geopend worden.

De gave van de zorgeloosheid

Wanneer we zo vrij worden voor God en onze naaste, kan ons leven iets van de zorgeloosheid en het vertrouwen krijgen waarover Jezus spreekt in de Bergrede.

De zorgeloosheid van het evangelie is geen slordigheid of nonchalance. Een evangelisch-zorgeloos mens kan dingen nuchter en zakelijk plannen. Het gaat hier om de bevrijding van een overbezorgd leven, die ontstaat waar eerst het Koninkrijk van God en zijn gerechtigheid gezocht wordt (Mt.6,33; Lc.12,31). Jezus vergelijkt zo'n leven met de vrijheid van de vogels in de lucht: ze zaaien niet en maaien niet en hopen niet op

in schuren (Mt. 6, 26). Deze zorgeloosheid is ook niet het gearriveerde gevoel van wie de schaapjes op het droge meent te hebben. Dat kan gemakkelijk samengaan

met grote geestelijke leegte en de dwang van het moeten genieten. Nee, het is de zorgeloosheid die het gevaar kent dat de zorg voor het Koninkrijk van God het leven kan kosten. Zelfs dan geldt dat wie God vertrouwt, zijn leven in Diens handen mag leggen. Wie in deze zorgeloosheid leeft, kan de gifangel uit de Mammon halen, kan met de Mammon vrienden maken (Lc.16,9). Maar dan zijn geld en vermogen

juist geen Mammon meer.

Wie voorbeelden van deze zorgeloosheid meemaakt bij mensen uit de omgeving of erover leest in de levens van heiligen, Franciscus bijvoorbeeld, gaat er bijna vanzelf naar verlangen. Maar wie het gekregen heeft, weet ook, dat het geen vanzelfsprekend bezit is. Daarom wordt van ons strijd gevraagd: het gevaar in het gezicht zien en er niet voor vluchten. We hoorden in het evangelie van vandaag hoe de Geest Jezus naar de woestijn dreef, waar Hij door de demonen bezocht werd. "Hij verbleef bij de wilde dieren", staat er (Mc.1,13). Jezus heeft de wilde dieren in het gelaat gekeken en is niet gevlucht.

Veertigdagentijd: het centrum zoeken

De Kerk nodigt ons uit om ons voor te bereiden op het feest van Pasen door met Jezus de woestijn in te gaan door gebed, vasten en het geven van aalmoezen. Zo worden wij aangespoord de barmhartigheid en zorg van God voor ons opnieuw te ontdekken, zodat wij van onze kant ook barmhartiger en zorgzamer worden jegens onze naasten.

Wij raden iedereen aan, in deze tijd ook zelf te vasten. We vasten door te minderen in het gebruik van spijs en drank, maar in onze tijd is het goed het vasten ook te betrekken op typische kenmerken van onze moderne tijd

als ons koopgedrag of ons gebruik van televisie en internet. Men zal ontdekken dat men vrijer ademhaalt, wanneer de dwang van luxe en overdaad doorbroken wordt. Reeds de alledaagse ervaring leert, dat vasten wakkerder, waakzamer maakt.

Maar de betekenis van het vasten gaat dieper, het helpt ons als Jezus in de woestijn Gods wil met ons leven te ontdekken.

De wil van de Vader te doen, noemt Jezus het "ware voedsel" (Joh. 4,34).² Vasten is zo een goede gezelschap van gebed en meditatie, sterkt ons in de strijd tegen slechte neigingen en zonde, maakt ons vrij voor God. Vasten maakt ons daarnaast vrij voor onze naaste, richt onze aandacht op gemeenschap. Het is dan ook een goed gebruik, om wat we door te vasten besparen te delen met de armen. Vasten maakt solidair met wie uit nood hongert.

Wij bidden God, mede op voorspraak van de Moeder Gods, de Maagd Maria, dat deze veertigdagentijd ons leven ook met betrekking tot onze bezittingen op goede orde brengt. Dat we zo, bevrijd van zorg en angst, op staan tot het ware leven in Christus, het Paasleven!

De bisschoppen van Nederland

Mgr. A.H. van Luyn s.d.b.,
voorzitter van de Nederlandse Bisschoppenconferentie en bisschop van Rotterdam

Mgr. W.J. Eijk,

aartsbisschop van Utrecht

Mgr. J.G.M. van Burgsteden s.s.s.,

hulpbisschop van Haarlem - Amsterdam

Mgr. E.J. de Jong,

hulpbisschop van Roermond

Mgr. J.H.J. van den Hende,

bisschop van Breda

Mgr. A.L.M. Hurkmans,
bisschop van 's-Hertogenbosch

Mgr. G.J.N. de Korte,

bisschop van Groningen - Leeuwarden

Mgr. J.M. Punt,

bisschop van Haarlem - Amsterdam

Mgr. F.J.M. Wiertz,

bisschop van Roermond

¹ Catechismus van de Katholieke Kerk, nr. 2404

² Vgl. De Vastenboodschap van paus Benedictus XVI voor dit jaar. De paus wijdde zijn vastenmeditatie aan de praktijk van het vasten, zijn overweging helpt ook de geestelijke betekenis van het vasten dieper te leren verstaan.

VASTENBOODSCHAP VAN BENEDICTUS XVI

In zijn boodschap voor de Veertigdagentijd roept paus Benedictus XVI in herinnering dat Jezus veertig dagen vastte in de woestijn vóór Hij zijn openbaar leven begon. Vervolgens gaat hij in op de vraag "welke waarde en betekenis het heeft zich iets te ontzeggen dat op zich goed en nuttig is".

voor de volledige tekst zie www.rkkerk.nl

"De heilige Schrift en de hele christelijke traditie leren dat vasten een grote hulp is om de zonde, en datgene wat ertoe leidt, te vermijden", schrijft paus Benedictus in zijn Vastenbrief voor 2009.

Hij verwijst naar de eerste hoofdstukken van de Bijbel waar de Heer de mens verbiedt van de verboden vrucht te eten. "Het eerste gebod tot vasten werd in het paradijs uitgevaardigd," citeert hij kerkvader Basilius. "Daar wij allen gebukt gaan onder de zonde en de gevolgen ervan, wordt ons het vasten aanbevolen als een middel om opnieuw vriendschap met de Heer te sluiten."

In het Nieuwe Testament verduidelijkt Jezus de diepe zin van het vasten, vervolgt Benedictus: "Het ware vasten is gericht op het eten van het 'ware voedsel', namelijk: de wil van de Vader doen.

De paus verwijst vervolgens naar de notie van vasten bij de eerste christenen, voor wie "het vasten een vanzelfsprekendheid was," en bij de kerkvaders, die over het effect van vasten spreken: "het houdt de zonde in toom, onderdrukt de begeerten van de 'oude Adam' en opent voor God de weg naar het hart van de gelovige."

In onze tijd

Dan gaat Benedictus in op de betekenis van het vasten in onze tijd. "In onze dagen lijkt het aan geestelijke betekenis verloren te hebben; in een cultuur die gekenmerkt wordt door het najagen van materiële welvaart wordt er eerder waarde aan toegekend als therapeutische maatregel ten behoeve van het lichaam." Vasten is zeker goed voor de lichamelijke gezondheid, vervolgt de paus, maar "voor de gelovigen is het op de eerste plaats een 'therapie' voor de genezing van alles wat hen verhindert Gods wil te aanvaarden".

Bovendien draagt de vastenpraktijk ertoe bij "lichaam en ziel van de mens tot meer eenheid te brengen, de zonde te vermijden en te groeien in vertrouwelijkheid met God," schrijft Benedictus. "Afzien van spijs bevordert de innerlijke bereidheid naar Christus te luisteren en zich te verzadigen met zijn reddend woord. Ons vasten en gebed stellen Hem in staat de honger te stillen, die wij in ons diepste innerlijk ervaren: de honger en dorst naar God."

Tegelijk maakt vasten meer bewust van de situatie waarin anderen leven. "Vrijwillige onthouding tot heil van anderen laat zien dat de behoeftige naaste geen vreemde voor ons is. Om de gevoeligheid en zorg

voor onze broeders en zusters levendig te houden, moedig ik de parochies en iedere gemeenschap aan tijdens de boetetijd persoonlijk en gemeenschappelijk vasten vaker in praktijk te brengen en zich toe te leggen op het luisteren naar Gods Woord, het gebed en het geven van aalmoezen. Dat is vanaf het begin de levensstijl geweest van de christelijke gemeenschap, waarin bijzondere collectes werden gehouden en de gelovigen aangespoord werden aan de armen te geven wat zij met vasten opzij hadden gelegd."

Zichzelf tot gave maken

Het vasten, zo besluit de paus "wil uiteindelijk iedereen helpen zichzelf tot een gave aan God te maken". En hij wenst de gelovigen toe dat de boetetijd gebruikt wordt "om alles te vermijden wat de geest afleidt en alles te bevorderen wat de ziel voedt en haar opent voor de liefde tot God en tot de naaste". Daarbij denkt Benedictus aan "meer toeleg op het bidden, op de *lectio divina*, het ontvangen van het Sacrament van boete en verzoening en het meevieren van de Eucharistie, op de eerste plaats de zondagsmis. Dat is de waarachtige innerlijke houding om de boetetijd voor Pasen te beginnen."

Receptenboekje

10 recepten voor de vastentijd

Door tijdens de vastentijd het eten tot een minimum te beperken maakt de mens zijn geest vrij en kan hij het woord van God weer zuiver vernemen. Wilt u op een sobere maar toch smakelijke manier invulling geven aan de vastentijd? Rkkerk.nl geeft u 10 eenvoudige en gezonde receptideeën, van vastenbouillon tot kartuizer knoedels, om de vastentijd goed mee door te komen.

Alle recepten zijn afkomstig van www.isidorusweb.nl.



BEWUST LEVEN

Jezus is zich bewust van zijn dood, maar tegelijkertijd beleeft Hij zijn leven daardoor des te intenser. Een originele vastenoverweging door drs. Frank G. Bosman, theoloog, verbonden aan de Faculteit Katholieke Theologie van de Universiteit van Tilburg.

Wie 'bewust leven' zoekt via internet komt zo'n anderhalf miljoen hits tegen. Vaak gaat het over spiritualiteit, *positive thinking* en *mind styling*, maar net zo goed over bewust koken of bankieren. De mooiste vond ik die van een verzekeringsmaatschappij: de 'Bewust-leven-uitvaartpolis'. Wie bewust gezond leeft verdient volgens hen een lagere premie. Heeft de verzekerde een gezond gewicht en rookt hij niet, dan krijgt hij een extra lage premie.

Hilarisch natuurlijk, die verzekering, maar het zette mij wel aan het denken: bewust leven met het oog op je onvermijdelijke overlijden. Bewust leven om goed te sterven. De meeste verhalen over bewust leven gaan over het hier en nu. Hoe je beter in je eigen vel kan komen te zitten, een gelukkige relatie kan opbouwen of de aarde zo min mogelijk kan belasten. Allemaal hier en nu. Maar die gekke uitvaartpolis wijst wel op een eeuwenoud christelijk idee, waarbij het bewuste – of 'goede' – leven alles met je eigen dood te maken had. Bewust leven is bewust sterven.

Dat klinkt misschien wel een beetje zwaar en somber, terwijl we toch juist optrekken

naar het Hoogfeest van Pasen. We vieren de opstanding van Jezus uit de dood. De triomferende melodie van Händels *Messiah* krijg ik al weken niet uit mijn hoofd. Maar voordat Jezus kon verrijzen, moest hij wel eerst sterven. Goede Vrijdag – ingeklemd tussen de haast vergeten Witte Donderdag en het vuur van de Paaswake – heeft alleen nog de *Matthäuspassion* om tot ons te spreken, in meezingversies of in Nederlandse vertaling van Jan Roth.

“Vergeet in deze Vastentijd niet te sterven, maar vooral ook niet om te leven.”

Tijdens mijn theologiestudie kreeg ik ingeprent dat er geen Kerstmis kan bestaan zonder Pasen. Als Jezus immers in de dood was gebleven, wie had dan nog om zijn geboorte gemaald? En zonder Kruis bestaat er geen Opstanding, zonder Goede Vrijdag geen Pasen. Zonder *Passion* geen *Halleluia*.

Hoe bereid jij je voor op je eigen dood? Door gezond te eten, zo bewust mogelijk te leven? Dat ligt er natuurlijk aan wat je verwacht. Als na de dood het grote niets volgt, dan concentreer jij je op het hier en nu. Inderdaad bewust eten, bewust boodschappen doen, bewust op vakantie gaan. Maar als je na de dood toch iets verwacht van Gods heerlijkheid, betekent dat dan het afzweren van het hier en nu?

Volgens de evangelisten wist Jezus dat Hij zou sterven. “Wanneer Ik van de aarde zal zijn omhoog geheven, zal Ik allen tot Mij trekken,” zegt Hij zelf (Joh 12,33). Maar Hij leefde er niet naar. Hij en zijn leerlingen aten en dronken zoveel dat critici verzuchtten: “De leerlingen van Johannes vasten dikwijls en verrichten gebeden; die van de Farizeeën doen dat ook, maar de uwen eten en drinken” (Lc 5,33). Tegelijkertijd trok Hij zich vaak terug in de stilte om te bidden.

Jezus' optreden heeft iets gehaast. Je ziet hem door de ogen van de evangelisten van dorp naar dorp hollen om zoveel mogelijk mensen te bereiken. Zijn rustperiodes zijn kort en Hij wordt vaak gestoord. Zijn leerlingen proberen Hem te weerhou-

Vastenbouillon

Benodigdheden

- 3-4 uien, in blokjes gesneden
- 2 selderieknollen, 2 wortelen
- 150 gram erwten
- 1,5 kg visfilets (schelvis, kabeljauw, zeezalm)
- 2 laurierbladen, 4 kruidnagels, 6 peperkorrels
- 1 mespuntje foelie en zout
- boter

Bereiding

De blokjes gesneden uien met de boter in een steelpan of koekenpan aanfruiten. Mengen met de selderieknollen, wortelen, uitgedroogde erwten en de in stukken gesneden vissen. Daar komen de laurierbladen, kruidnagels, peperkorrels, een beetje foelie en zout bij. Zolang stoven tot alles een geelachtige kleur krijgt. Voeg daarna driekwart liter water toe. Dan het geheel afdekken en twee uur langzaam laten koken. Ten slotte wordt de bouillon door een haarzeef of door een schone theedoek in een pan gezeefd en het vet er bij gebruik naar believen afgeschept.

den naar Jeruzalem te gaan, maar Hij laat zich niet afleiden: 'Dit is de weg die Ik gaan moet'. Tegelijkertijd trok Hij zich vaak terug in de stilte om te bidden.

Overal waar Hij komt, raakt Hij mensen aan. Door zijn aanraking verandert het leven drastisch. Niemand blijft onbewogen als God zelf langskomt. Je kan je voorstellen dat het Hem soms overwelddigt. In een mooie scène uit *Jesus Christ Superstar* komen de zieken uit de holen van de woestijn en omsingelen Jezus tot Hij uitroept: "Het zijn er teveel!" Dan trok Hij zich terug in de stilte om te bidden.

Bewust leven in de christelijke zin van het woord, wordt belichaamd door het leven van Christus zelf. De God die mens wilde worden, laat zich het eten en drinken goed smaken. Maar Hij ontzag zichzelf niet. Hij steekt de armen uit de mouwen, zijn blik op zijn doel gericht. En steeds is er die (korte) pauze, waarin Hij met zijn Vader spreekt en nadenkt over waar Hij mee bezig is. Vol goede moed is Hij vaak, maar soms ook vertwijfeld, zoals in de Hof van Olijven: "Abba, Vader, voor U is alles mogelijk, laat deze beker Mij voorbijgaan" (Mc 14,36).

Memento mori betekent niet alleen dat je de gestorvenen moet gedenken, maar vooral ook je eigen dood. Dit besef van eindigheid en sterfelijkheid leidt niet tot apathie, lusteloosheid of fatalisme. Jezus verlangde er niet naar te sterven, Hij vreesde zijn noodlot. 'Gedenk dat gij stof zijt en tot stof zult wederkeren.' Vergeet in deze Vastentijd niet te sterven, maar vooral ook niet om te leven.



Jezus biddend in de Hof van Olijven

advertentie



Het tweede boek in de reeks 'Ons Dagelijks Brood' is uit.

Het gezinsboek voor de veertigdagentijd.

Voor iedere dag een verhaal uit het Evangelie, schitterend geïllustreerd.

€ 14,95 excl. porto.
Bestellen via
www.dagelijksbrood.nl

Linzen

Benodigdheden

- 250 gram linzen
- 1 kleine knolselderij
- 1 peterseliewortel, 1 prei
- 1 liter bouillon
- 2 eetlepels meel, eventueel een beetje reuzel
- 800 gram varkensvlees (gerookt, gezouten of vers) of braadworst.

Bereiding

De linzen wassen en met koud water op het vuur zetten. Het vlees kun je gelijk meekoken. Intussen de groenten fijnsnijden en in de bouillon koken. Voeg al roerend enkele eetlepels meel en de linzen er aan toe. Laten inkoken, maar niet aanbranden. Wordt er geen vlees meegekookt, dan wordt het meel in de reuzel lichtbruin geroosterd, daarna het nat met de peterselie en tenslotte de linzen er al roerend aan toegevoegd. In dit geval voegt men gerookte braadworst, tongeworst en dergelijke toe, die wordt meegekookt.

VASTEN IN DIVERSE TRADITIES

In het jodendom...

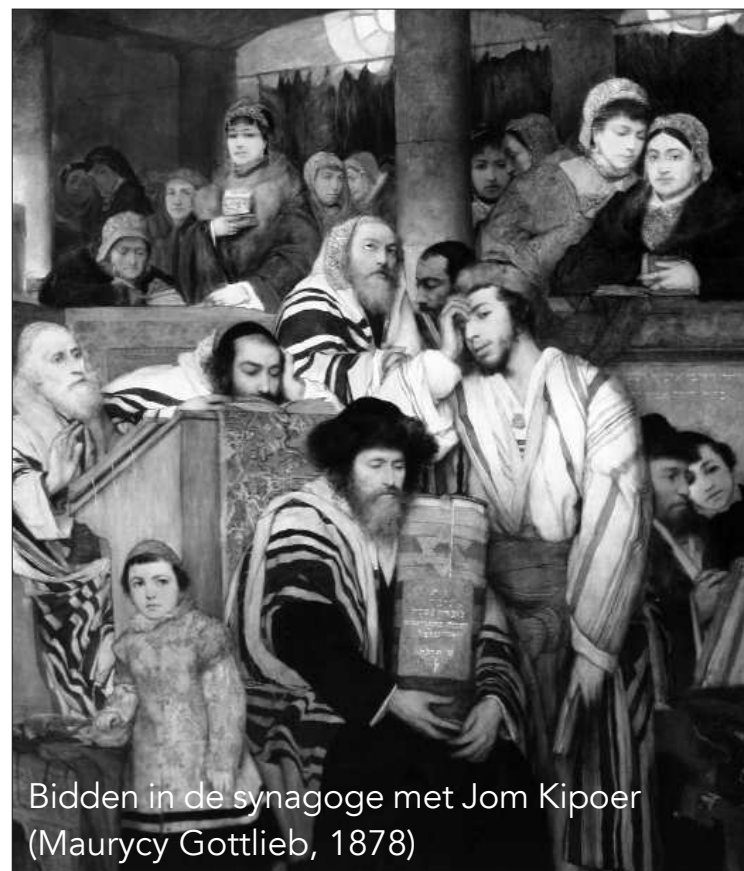
Het jodendom kent zeven vastgelegde vastendagen. Op vijf daarvan vast men van zonsopgang tot zonsondergang. De twee andere, de grote vastendagen van Jom Kipoer (Grote Verzoendag) en de Vastendag van 9 Av, duren 25 uur, van zonsondergang tot zonsondergang. Naast deze zeven dagen kunnen Joden ook op andere momenten vasten.

In het jodendom staat vasten in het kader van gedenken, inkeer en rouw. Op de Vastendag van 9 Av wordt de verwoesting van de Eerste en de Tweede Tempel herdacht, en andere rampen in de geschiedenis van het Joodse volk. Jom Kipoer is een dag van inkeer. Op die dag, de belangrijkste dag van het Joodse liturgisch

jaar, vraagt men vergeving voor de fouten die men het afgelopen jaar heeft gemaakt tegenover God en medemens.

Vasten betekent dat men niet eet en drinkt, ook geen water. Op Grote Verzoendag en 9 Av is ook seksueel contact niet toegestaan, evenmin als wassen, baden en het dragen van leren schoenen. Zwangere en zogende vrouwen en mensen voor wie vasten gevaar voor de gezondheid oplevert, zijn geheel of gedeeltelijk vrijgesteld. Men mag nooit vasten op sabbat. Valt een vastendag op sabbat, dan wordt deze uitgesteld tot zondag of de donderdag ervoor gehouden. Dit geldt echter niet voor Jom Kipoer. Als deze dag samenvalt met sabbat, wordt er toch gevast.

door Tineke de Lange



Bidden in de synagoge met Jom Kipoer (Maurycy Gottlieb, 1878)

... in de islam

Moslams vasten elk jaar in de maand Ramadan, de negende maand van de moslimkalender. In deze maand ontving de profeet Mohammed de eerste Koranboodschap. Overdag, van dageraad tot zonsopgang, eet en drinkt men niet, men rookt niet en men vrijt niet. Gedurende de hele vastenmaand proberen moslams sober te leven. Wanneer 's avonds de zon onder is mag men weer eten. Veel moslams gaan dan bij elkaar op bezoek.

Het vasten is een plicht voor alle moslams die de puberteit hebben bereikt. Uitzon-

deringen zijn er bij ziekte, zwangerschap en als men op reis is. Daarnaast verbreken ook menstruerende vrouwen en vrouwen die pas een baby hebben gekregen de vasten. In enkele kringen vasten ook zij die zware arbeid moeten verrichten niet mee. "Je vast niet alleen met je mond, maar ook met je hart", zeggen moslams. Daarom legt men in de vastentijd ruzies bij, men roddelt niet over een ander, men liegt niet, men helpt elkaar en geeft aan de armen. Zo vormt de vasten een goede gelegenheid om weer met een schone lei te kunnen beginnen.

Veel moslams lezen in de maand Ramadan

de hele Koran en bidden extra. In moskeeën wordt dan elke avond de Koran voorgedragen en uitgelegd. Moslams zijn tijdens de vastentijd extra met hun godsdienst bezig. Overal ter wereld vasten moslams. Dat geeft voor velen een gevoel van saamhorigheid.

De vastenmaand eindigt met het feest van 'het breken van de vasten', ook wel genoemd 'het suikerfeest' of het 'id-al-fitr-feest'. Vaak wordt er dan extra lekker gegeten. Familieleden komen op bezoek en men wisselt cadeautjes uit. Een feest om naar uit te kijken.

door Berry van Oers

Benedictijnse sinaasappelrijst

Benodigdheden

- 100 gram gehakte selderij en gehakte ui
- 200 gram rijst (geel of wit)
- 3 1/2 deciliter sinaasappelsap (vers geperst)
- 1 plantaardig bouillonblok
- 1 eetlepel geraspte sinaasappelschil
- 100 gram rozijnen (naar keuze)
- 50 gram boter

Bereiding

Boter smelten in braadpan of vuurvaste schotel. Selderij en uien toevoegen en zachtjes gaar smoren. Rijst toevoegen en laten sudderen tot alle korrels met boter of olie doordrenkt en goudbruin van kleur zijn geworden. Dan de sinaasappelsap met water bijgieten en aan de kook brengen. De schil van de sinaasappelschil, zout en rozijnen toevoegen en doorroeren. Pan goed sluiten met deksel of folie. In de oven zetten en de temperatuur op 180° brengen. Witte rijst moet ca. 30 minuten, gele rijst een vol uur blijven staan. De laatste kun je op een zacht vuurtje gaar stoven.

... in de orthodoxie

“Vasten en zelfbeheersing zijn de eerste deugd, de moeder, wortel, bron en het fundament van alle goed” (Callistos en Ignatios Xanthopoulos, *Philokalia*). Uit deze uitspraak blijkt een voor Oosters orthodoxe christenen (en voor Grieks-katholieke christenen) kenmerkende aandacht voor de vasten als een belangrijke geestelijke discipline. In de orthodoxe theologie hangt deze discipline samen met het belang van een synergie (samenwerking) tussen lichaam en geest. Het lichaam is dus geen vijand maar een bondgenoot van de ziel, door een menselijk lichaam aan te nemen bij de incarnatie maakte Christus het lichaam tot een bron van heiliging (Gregorius Palamas). Het vasten is in de orthodoxie verbonden met het kerkelijk jaar. Er zijn vier belang-

rijke vastenperioden: de Grote Vasten (de periode van zeven weken voor Pasen), de Vasten van de Apostelen (na Pinksteren tot het feest van Petrus en Paulus op 29 juni), de Vasten voor het ontslapen van de Maagd Maria (twee weken voor 15 augustus) en de Vasten voor het Kerstfeest (een veertigdaagse vasten). Daarnaast zijn er vastendagen door het jaar heen en onderhouden orthodoxe christenen vastenregels voor de communie (geen voedsel of drinken en seksuele onthouding). De beleving van het kerkelijk jaar in zijn afwisseling van feesten en vasten stempelt de vroomheid van het gewone kerkvolk.

De vastenregels zijn streng: op de meeste vastendagen is niet alleen vlees verboden, maar ook vis en alle dierlijke producten, evenals wijn en olie. Doel van

het vasten is niet lijden, maar bescherming tegen gulzigheid en onzuivere gedachten en een vrij worden voor God en de naaste. Boete doen voor zonden en liefdevolle aandacht voor anderen zijn onlosmakelijk met de vasten verbonden. De vasten wordt waardeloos en kan het geestelijk leven zelfs schaden als het niet gepaard gaat met een grotere aandacht voor gebed, geven van aalmoezen en onderhouden van de gemeenschap. Tegenwoordig houdt de grote meerderheid van de orthodoxe christenen zich niet streng aan de vasten; het moderne leven blijkt moeilijk verenigbaar met het volgen van de traditionele regels. Vooral de Grote Vasten wordt echter in ere gehouden en orthodoxe christenen onderscheiden zich door hun vastenpraktijk nog duidelijk van westerse christenen.

... en het protestantisme

In de protestantse traditie is de vastenpraktijk minder omschreven dan in andere christelijke tradities en tussen de verschillende protestantse kerken is er ook onderscheid. De grote reformatoren Luther, Zwingli en Calvijn waren het er over eens dat vasten als goed werk geen persoonlijke verlossing voor de gelovigen kon bewerken. Het lutherse belijdenisgeschrift de Augsburgse Confessie geeft de grondhouding van de Reformatie het beste weer in Artikel XV: “God wil dat we altijd matig en nuchter leven en zoals de ervaring leert helpen veel vastgestelde vastendagen daarbij niet veel.”

Luther (en na hem de lutherse traditie) hield het gebruik van het vasten nog wel in ere. Tot aan de tijd van de Verlichting was er in lutherse landen een vastenpraktijk in de traditionele vastenperiode, met name met Goede Vrijdag en verder ook ter voorbereiding van het avondmaal. Na de Verlichting ging die praktijk allengs verloren.

Zwingli verzette zich het felst tegen de praktijk van vasten en onthouding. Van hem is bekend dat hij publiekelijk worst at tijdens de vastenperiode. Calvijn wees allerlei uiterlijk vertoon bij het vasten af, maar schreef wel dat het nuttig is dat “de herders (predikanten) het volk opwekken tot vasten of tot openbare

gebeden, of tot andere oefeningen der vernedering, der boetvaardigheid en des geloofs”. Uit de gereformeerde traditie zijn voorbeelden bekend dat predikanten het volk opriepen tot collectieve vasten- en gebedsdagen om tot inkeer en verootmoediging te komen. Tegenwoordig zie je in protestantse kerken, mede onder invloed van de liturgische beweging, een hernieuwde belangstelling voor de praktijk van het vasten. Vaste voorschriften kent men daarbij niet of nauwelijks, de praktische invulling laat men aan de individuele gelovigen over. Als goede protestanten nemen ze dat veelal heel serieus!

door Diederik Wielen

Vastenkoteletten

Benodigdheden

- 200 gram erwten of bonen
- 1 ui, in kleine blokjes gesneden
- 1 bosje peterselie, fijngehakt
- 40 gram boter
- 50 gram wittebrood (ong. 1 sneetje)
- 4 eieren
- 20 gram paneermeel

Bereiding

De erwten en bonen 's nachts inweken. Vervolgens koken tot ze zacht zijn en daarna zeven. Blokjes ui en peterselie in een beetje boter stoven. Het wittebrood in koud water of koude melk weken, uitknijpen en in kleine partjes uit elkaar trekken. Het brood met de ui, peterselie en drie eieren aan het mengsel van peulvruchten toevoegen. Dit mengsel met alle ingrediënten kneden, daaruit vier koteletten vormen. Het overgebleven ei vermengen met het paneermeel. De koteletten erdoorheen wentelen en in boter braden tot ze aan beide kanten knapperig zijn.

VASTENAKTIE ANNO 2009

door Guus Prevoo

In 1961 naam kardinaal Alfrink het initiatief voor de oprichting van de Bisschoppelijke Vastenaktie. Solidariteit met medemensen ver weg zou het oude, ietwat verwaterde idee van soberheid zoals dat tot dan toe in de vastentijd gepropagandeerd werd, een nieuwe inhoud en een nieuw elan kunnen geven. Sindsdien geven veel werkgroepen in de parochies van Nederland op allerlei manieren metterdaad vorm aan deze solidariteitsactie van de katholieke Kerk.

Solidariteit met medemensen is vanaf de eerste tijd van de Kerk één van de elementen van het vasten geweest. Zei immers Augustinus al niet dat vasten op zichzelf moeizaam is, maar dat het vleugels krijgt als je het combineert met het doen van gerechtigheid en bidden? Vastenaktie, ondergebracht bij ontwikkelingsorganisatie Cordaid, gebruikt nog steeds deze trits van de drie s-en als uitgangspunt: Vastenaktie is een campagne van de katholieke Kerk, die, ingebed in een *spiritualiteit* van de gerechtigheid,

mensen vraagt om *solidair* te zijn met medemensen ver weg, onder meer door meer *soberheid* hier te betrachten.

Het is ongetwijfeld waar dat de s van soberheid lange tijd in een vergeten hoekje heeft gestaan. Maar de laatste jaren is er, ook binnen parochies en de vastenaktiewerkgroepen, een hernieuwde belangstelling voor dat element van het vasten bespeurbaar. Eén van de initiatieven die vele groepen nemen is het houden van een solidariteitsmaaltijd. Vaak een sobere maaltijd, met weinig

gangen en ingrediënten, die de verbondenheid met mensen in het Zuiden moet benadrukken. In Noordwijk hielden vormelingen, als onderdeel van hun vormselprogramma, een dergelijke maaltijd. Vasten in de vorm van soberheid is natuurlijk een individuele keuze. De bisschoppen benadrukken dat iedere gelovige naar zijn of haar eigen geweten moet vasten. Dat doen er overigens niet zo heel veel. Het missionair beraad Heerlen, een samenbundeling van Vastenaktiewerkgroepen in die regio, hield een

Vastenaktie

Vastenaktie werd in 1961 opgericht door de Nederlandse Bisschoppenconferentie en heet dan ook voluit de Bisschoppelijke Vastenaktie Nederland. Vanaf 1995 is het werk voor de jaarlijkse Vastenaktie door de stichting ondergebracht bij de katholieke ontwikkelingsorganisatie Cordaid en haar voorloper Balance. Sindsdien is Vastenaktie dé campagne van Cordaid in de vasten-

periode voor steun aan structurele armoede debestrijding door kerkelijke en kerkverwante partnerorganisaties in het Zuiden. De jaarlijkse opbrengst van Vastenaktie, ruim 5,5 miljoen euro, is ongeveer voor de helft afkomstig uit de lokale kerkelijke acties en voor de andere helft uit directe, landelijke particuliere fondsenwerving.
www.vastenaktie.nl



Hongerdoek 2009 - 2010, Tony B

MISEREOR

Gebakken sopbrood

Benodigdheden

- 1/2 liter melk
- 3 geklopte eieren
- boter
- 1/2 brood of restanten
- geraspte Gruyères, Emmentaler of andere Zwitserse alpenkaasje

Bereiding

De oven voorverwarmen op 180 graden. Melk op vuur zetten, maar niet aan de kook laten komen. Geklopte eieren in de melk doen en langzaam doorroeren. Het brood snijden en met boter besmeren, dan in de melk soppen. De sneden brood op een ingevette bakplaat leggen en rijkelijk met kaas bestrooien. Baktijd is ongeveer 25 minuten. Direct serveren.

enquête onder voorbijgangers. Bijna alle ondervraagden gaven aan het begrip 'vasten' te kennen, maar slechts een enkeling zei ook zelf aan vasten te doen. Het niet drinken van alcohol schijnt daarbij een populaire manier van vasten te zijn.

Uit diverse ontwikkelingen is af te leiden dat de belangstelling voor het fenomeen vasten als soberheid toeneemt binnen de katholieke Kerk. Het aantal webpagina's over vasten wordt groter. Steeds meer parochiële Vastenaktiewerkgroepen hebben behoefte aan meer informatie over de s-en van soberheid en spiritualiteit en hoe die in hun werken vorm te geven. Door deze groepen te bezoeken en met hen hierover na te denken probeert Vastenactie in die behoefte te voorzien.

Children in Distress

Sinds een aantal jaar kunnen werkgroepen en parochies bij Vastenactie zelf projectvoorstellen aandragen van relaties in het Zuiden met wie zijn contact hebben. Dat werkt zeer motiverend voor de betrokkenen. Bovendien worden de opbrengsten van de acties voor eigen doelen door Vastenactie aangevuld met 50 procent als aan bepaalde voorwaarden is voldaan (tot een maximum van het aangevraagde bedrag en nooit meer dan een totaal van 50.000 euro). Zo steunt de MOV Andreasparochie Steenwijkervold de lokale organisatie 'Children in Distress' in Zambia. Deze organisatie werkt in een district in noordelijk Zambia en valt onder de supervisie van de Sisters of the Sacred Hearts of Jesus and Mary,

een Engelse kloosterorde. Een groot probleem in deze regio is de aidsproblematiek met als gevolg dat veel weeskinderen en vrouwen met hiv besmet zijn. 'Children in Distress' richt zich op de opvang van weeskinderen, scholing van alle kinderen, scholing van volwassenen, verbetering van de voedselvoorziening en een veeteeltproject. Dit project richt zich op het voorzien van de deelnemende vijftig dorpen van ezels en geiten. Met de melk hiervan kan de borstvoeding van door hiv besmette moeders worden vervangen, zodat de kinderen niet ook besmet worden.



Emekwa Nwachukwu, Bewahrung der Schöpfung

advertentie



‘Ik vind dat we niet moeten oordelen, maar delen.’

Vastenactie komt op voor mensen die het minder hebben. Help mee en bel nu **0800 - 8083** (gratis).



Giro 5850, Den Haag



VASTENAKTIE

Cordaid
De wereld groeit als we delen

Kartuizer knoedels

Benodigdheden

- 3 kadetjes
- 1/4 liter rode wijn
- 1 eetlepel suiker
- 1 mespuntje gemalen kaneel
- 2 eieren
- 3 eetlepels paneermeel
- 20-30 gram reuzel

Bereiding

Neem drie kadetjes, wrijf de hele broodkorst eraf en verdeelt elk broodje in vieren. Leg de kadetjes op een vlakke schotel of een bord en overgiet ze met de kwart liter wijn. Naar believen met suiker en kaneel op smaak brengen en een kwartier laten staan. In dat kwartier af en toe omdraaien. Kluts de eieren en meng met paneermeel. Wentel de kadetjes in dit mensel en bak daarna af in hete reuzel. De Kartuizer knoedels zijn uitstekend met een wijn- of pruiemensaus te serveren.

HOE VAST...



... SCHOLIER MICHAEL MOLENKAMP

"Vasten betekent voor mij dat ik stil sta bij de mensen in de derde wereld, arme mensen, daklozen en wezen en om offertjes te brengen waardoor je hun situatie begrijpt. En ik vast ook omdat Jezus 40 dagen heeft gevast zonder eten of drinken in de woestijn en waar hij op de proef werd gesteld door de duivel.

Wat ik dit jaar ga doen met vasten is ongeveer hetzelfde als de voorafgaande jaren; dat is dus minder zoetigheid en minder snacks en het geld dat ik daaraan overhoud geven aan een goed doel, bijvoorbeeld: de vastenactie."

Michael Molenkamp (16), Hoorn

... ABT BERNARDUS

"Vasten betekent voor mij extra aandacht en zorg besteden aan mijn eigen ziel. Sint Benedictus vraagt in zijn Regel voor monniken dat de abt vooral bezorgd moet zijn voor zijn eigen ziel. Door de drukte van alle dag komt die zorg voor de ziel, je geestelijke conditie, wel eens in het gedrang. In de vastentijd probeer ik dan ook paal en perk te stellen aan allerlei afspraken buitenshuis. Het moet een tijd van meer toeleg zijn op gebed en geestelijke lezing. Vasten betekent ook lichamelijk vasten. Echt aan den lijve ervaren waar je allemaal aan gehecht bent. Vasten is een tijd van onthechten."

Broeder Bernardus Peeters, abt van trappistenabdij Koningshoeve, Berkel-Enschot



... AMBASSADEUR AGNES VAN ARDENNE

"Voor mij is de vastentijd een tijd van bezinning op mijn plaats en opdracht in de wereld. Dat doe ik door zo sober mogelijk te leven. Dat maakt de weg vrij voor spiritualiteit en solidariteit. Niet alles wat ons ter beschikking staat is voor ons bedoeld. Bijna 1 miljard mensen lijdt nog dagelijks honger. Mijn man en ik zijn aanhangers geworden van *slow food*: eenvoudig voedsel, gezond voor mens en milieu. Met producten uit de streek en het seizoen, minder vlees en meer pasta en peulvruchten. Dat wordt steeds meer onze levensstijl door het jaar heen. Toen de kinderen nog thuis waren vierden we thuis altijd carnaval met vrienden en vriendinnen en daarna haalden we op Aswoensdag het askruisje als markering van het begin van de vasten. Dat is nu voorbij. Maar er komt een andere traditie voor terug. Hier in Rome is het heel gemakkelijk om de



Kloosterkaassoep

Benodigdheden

- 600 gram bruin brood in blokjes snijden
- 400 gram kaas (Emmentaler en Gruyère) raspen
- 1 uitje snipperen
- eventueel eieren en look
- nootmuskaat, zout
- 1-2 liter water

Bereiding

De stukjes brood roosteren en daarna uit de pan halen. Een beetje boter in de pan doen en de ui fruiten. De geroosterde stukjes brood toevoegen en keren, met ongeveer 1 à 2 liter water blussen, goed dooreenroeren en koken tot er een licht vloeibare brij ontstaat. Met een beetje zout, bouillon en nootmuskaat kruiden. Als de brij licht kookt, de geraspte kaas geleidelijk door de brij roeren. Ongeveer een half uur licht laten koken en regelmatig roeren. Goed te combineren met eieren die drie minuten gekookt hebben en look.

... ZUSTER MIRJAM HOOGENBOSCH

"De veertigdagentijd ervaar ik als een uitnodiging om terug te keren naar mijn hart. Er is in mijn leven veel wat aandacht vraagt, wat een beroep op me doet en dat trekt mij vaak weg bij de Bron van het leven. Daarom probeer ik in deze bijzondere periode weer contact te krijgen met de Bron door meer nadrukkelijk de stilte te zoeken, tijd te nemen om bezinnend te lezen, door met aandacht de liturgie te vieren. Ik leef intenser en minder verstrooid. Van de veelheid naar de Ene."



Zuster Mirjam Hoogenbosch c.r.s.s., priorij Emmaus, Maarssen

Zuster Mirjam Hoogenbosch c.r.s.s., priorij Emmaus, Maarssen



... PASTOOR NOTERMANS

"Traditioneel betekent vasten onder andere 'sober eten'. Maar vaak is dat noodgedwongen snel een boterham tussen wat e-mails en de volgende vergadering. De veertigdagentijd is 'een tijd van grotere toeleg'. Sober eten doe je eigenlijk heel het jaar, maar nu wil ik sober eten in dieper bewustzijn en in grotere dankbaarheid dat Gód ons alles geeft. En zo ook: bidden en aalmoezen geven, als wegen om Hem bewuster te vinden."

Pastoor H. Notermans, Stramproy

... STUDENTE ERGOTHERAPIE CHRISTINE VAN KAMPEN

"In de vastentijd word ik elke keer weer gewezen op het verlossingswerk van Jezus Christus. Doordat ik mezelf dingen ontzeg die een gewoonte voor mij zijn, zoals tussendoortjes, een toetje, maar ook dvd's kijken en niet nuttig computergebruik, zoals computerspelletjes. De tijd die ik daardoor overhoud wil ik gebruiken om te investeren in mijn relatie met God. Vasten is hierdoor voor mij een periode van verwondering over Gods



genade, doordrongen worden van Zijn grootheid! In de sleur van het leven van alledag gebeurt het te vaak dat ik vergeet met God te spreken of naar Hem te luisteren."

Christine van Kampen (19), Anna Paulowna

vaste momenten in de veertigdagentijd te vinden. Elke dag is er ergens in een Romeinse Kerk een bijzondere vastenviering, te beginnen met Aswoensdag. Dan volgen we de weg die Jezus is gegaan vóór zijn Opstanding en vergelijken die met zijn veertigdagentijd in de woestijn. Wat zou zwaarder zijn geweest? We weten het niet. We bidden veel en luisteren elke dag naar religieuze muziek. We maken het huis helemaal schoon en bereiden ons zó voor op het Paasfeest. Het bemoedigt te weten dat dit feest, evenals het Kerstfeest, door de gehele wereld gevierd wordt en het mensen inspireert naar elkaar om te zien en voor elkaar op te komen, altijd weer."

Agnes van Ardenne, Permanent vertegenwoordiger van Nederland bij de Wereldvoedselorganisatie in Rome

Monnikengrein

Benodigdheden

- 350 gram havermout
- 3x een handvol zonnepitten (gepeld)
- Een handvol sesamzaad en kokos
- 1/2 handvol tarwekiemen
- 75-150 gram gebroken amandelen
- 2-3 eetlepels olie
- 2-3 eetlepels honing

Bereiding

Alle ingrediënten mengen en uitscheppen op een ovenvaste schaal. De bereiding is meer een kwestie van 'poffen' dan van bakken. Temperatuur 180-190 graden, baktijd ongeveer een half uur tot er een brosse en knapperige koek ontstaat. De laatste 10 minuten goed opletten, want het baksel kan makkelijk verbranden. Serveren met veel melk en honing.

VASTENTIJD VOOR GEDETINEERDEN

door Walther Burgering

Ook in inrichtingen van Justitie vestigen katholieke justitiepastores de aandacht op de veertigdagentijd. In diverse jeugdinstellingen, gevangenissen, TBS-instellingen en in de vreemdelingenbewaring worden gevangenen bezinningsmomenten, extra vieringen met Aswoensdag en Goede Vrijdag en groeps gesprekken aangeboden. Ook zijn er acties voor niet-gedetineerden.

Niet zelden staan gedetineerden tijdens het uitzitten van hun straf of in de tijd voordat de rechter uitspraak doet open voor boete en bezinning. Juist dan wordt men geconfronteerd met zijn of haar eigen geweten, juist dan kan men tot inkeer komen. Ieder jaar weer komt in de gespreksgroepen van het justitiepastoraat dan ook het gebruik om te vasten en de zin ervan aan de orde. Ook wordt gesproken over de veertigdagentijd als periode van inkeer en bezinning.

Gedetineerden worden aangemoedigd stil te staan bij zaken van de ziel. Zoals een justitiepastor het verwoordt: "Vasten werkt voor je geest, die komt tot rust en bevrijdt je van driften die je beheersen. Je geest gaat open voor zaken die er echt toe doen. Vasten is ook stilte en rust zoeken. In die stilte is God. Hij troost ons wanneer we teleurgesteld zijn over ons moeilijke leven. Hij nodigt ons uit om alles te beleven vanuit het geloof dat alles goed komt."

Vasten betekent ook verder kijken dan jezelf. In verschillende inrichtingen worden daarom acties voorbereid om geld te ver-

zamelen voor mensen in nood. De meeste gedetineerden hebben weinig geld ter beschikking, dus gaat het om kleine bedragen voor bijvoorbeeld een project van het Lilliane Fonds om een gehandicapt kind te helpen.

Geen snoep

In een van de justitiële jeugdinstellingen is gekozen voor de thematiek: 'Je bewust worden van de andere mens'. In kerkdiensten en groeps gesprekken gaan jonge kerkmensen van buiten de muren zes keer in gesprek met jongeren uit de inrichting. Deze ontmoetingen brengen een wederzijdse bewustwording teweeg: jongeren uit de inrichting voelen dat zij de moeite waard zijn en ondanks hun detentie waardevol blijken te zijn voor anderen. Zij vergroten hun motivatie om in de samenleving iets te doen, zodat zij bij vrijkomen hun kansen vergroten. De kerkelijke jonge mensen krijgen

door de ontmoeting een heel andere kijk op jongeren in detentie. Daarnaast wordt de wijze van vasten afgesproken: op weekdays niet snoepen. Het uit-

gespaarde geld wordt overgemaakt aan een kinderproject in Bangladesh. Dat gebeurt ondanks het feit dat snoepen door jongeren juist als troost wordt ervaren.



Foto: Kruisbeeld uit het stiltecentrum van de penitentiaire inrichting De IJssel in Krimpen aan de IJssel van kunstenaar Carol Cairns: De gekruisigde Christus die de medemens omarmt; onthuld op 31 januari 2009.

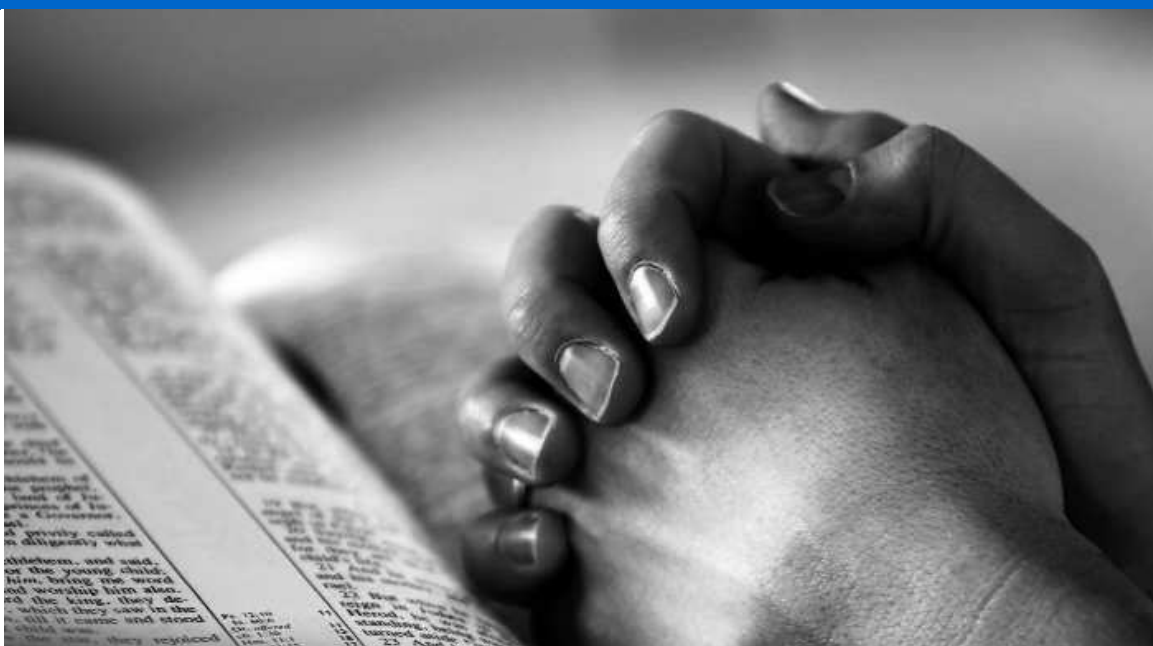
Kastanje-crèmesoep

Benodigdheden

- 1 ui, fijn gesneden
- 200 gr. kastanjes
- 1 El boter
- 2 El kastanjemeel, 1 El tarwemeel
- Zout naar smaak
- 2 kruidnagels, 2 laurierblaadjes
- Snufje ringbloem en galangawortel

Bereiding

Ui in de boter kort fruiten. Dan het kastanje- en tarwemeel toevoegen, en onder het roeren lichtjes bruinen. Het gefruite meel met water overgieten. Met zout, kruidnagels, laurierblaadjes, ringbloem en galangawortel kruiden, en de voorgekookte kastanjes zo lang meekoken totdat alles zacht geworden is. Daarna de laurierblaadjes en kruidnagels verwijderen, en de soep met een staafmixer tot een crème pureren. Indien gewenst kan er een beetje slagroom of zure room worden toegevoegd. Een snee tarwebrood bij de soep maakt het geheel af.



60 TIPS: VASTEN DOE JE ZO!

Zestig tips en voornemens voor een bewust vasten.

MINDER SNOEPEN; OP BEZOEK BIJ MENSEN DIE HET NODIG HEBBEN; DE KACHEL LAGER ZETTEN; MINDER INTERNETTEN; EEN BEZOEK AAN EEN MARIAKAPELLETJE; EEN VASTENWERKBOEK BIJHOUDEN; HET EVANGELIE VAN LUCAS LEZEN; IN EEN AKTE JE PERSOONLIJKE VASTENVOORNEMENS VASTLEGGEN; IEDERE WEEK EEN FINANCIËLE DONATIE; VEERTIG DAGEN EEN KORT GEBED MET EEN BEPAALDE INTENTIE; GEEN CROISSANTJES; MINDER COMPUTERSPELLETJES; MEER TIJD VOOR GEBED; KRACHTTERMEN UITBANNEN; EEN VASTENTROMMEL VOOR SNOEP; GEEN BIER; EEN VASTENPOT VOOR GELD; NAAR EEN VIERING DOOR DE WEEK; AANDACHT VOOR DE MISLEZINGEN VAN DE DAG; SAMEN MET ANDEREN VASTEN; MET DE FIETS NAAR HET WERK; OP TIJD NAAR BED; MEER AANDACHT VOOR MENSEN DIE JE KOMEN STOREN; TV UIT EN JAS AAN VOOR EEN BEZOEKJE AAN ANDEREN; EEN EXTRA TELEFOONTJE; EEN MOMENT NEMEN OM BIJ ANDEREN STIL TE STAAN; MEER REGELMAAT IN HET WERK AANBRENGEN; EEN DAAD VAN VERGEVING STELLEN; TIJD NEMEN VOOR LECTIO DIVINA; 'S OCHTENDS PLANNEN WAT DIE DAG TE DOEN; VEERTIG DAGEN MINDER SMS-EN; TIJD NEMEN VOOR LEZEN RONDOM VASTENSPIRITUALITEIT; TWEE MAALTIJDEN PER DAG; PER MAALTIJD SLECHTS DE HELFT OPSCHEPPEN; ALLEEN WATER BIJ HET AVONDETEN; MINDER ROKEN; GEEN TUSSENDOORTJES; NA TIEN UUR 'S AVONDS GEEN EMAIL MEER; HEILIGENLEVENS LEZEN; MEER IN DE BIJBEL LEZEN; ELKE DAG BIDDEN VOOR EEN NOOD UIT DE ACTUALITEIT; TOESTEMMING GEVEN VOOR ORGAANDONATIE; ONTVANGEN VAN HET SACRAMENT VAN BOETE EN VERZOENING; IN GEBED STILSTAAN BIJ IEMAND DIE LIJDT; EEN GIFT AAN DE VASTENAKTIE; IN VEERTIG DAGEN HET HELE NIEUWE TESTAMENT LEZEN; MEER NAAR DE KERK; BEWUST ONTHAASTEN; GEEN ALCOHOL DOOR DE WEEK; ALLEEN 'WIT' VLEES ETEN (KIP EN VIS); GEEN PLASTIC BEKERTJES GEBRUIKEN; MEER DE STILTE ZOEKEN; IEDERE WEEK EEN WANDELING; MEER SPELEN MET DE KINDEREN; IEDERE DAG BEGINNEN MET EEN KORTE MEDITATIE; VEERTIG DAGEN NIET KLAGEN; BEDEVAART NAAR EEN HEILIGDOM; EEN EXTRA ZIEKENHUIS- OF BEJAARDENHUISBEZOEK; ELKE DAG EEN COMPLIMENTJE UITDELEN; MEER GEDULD MET LASTIGE MENSEN...

Salade met geitenkaas

Benodigdheden

- 1 eikenbladsalade of lollo rosso
- 3 el sinaasappelsap
- 70 gr. rode bosbessen, 4 el pompoenkern
- 2 el wijnazijn, zout en peper
- 1 el honing, koud geslingerd
- 3 el pompoenolie, 1 el lavendelhoning
- 8 kleine stukjes geitenkaas van 40 gr.

Bereiding

Eikenbladsalade wassen, drogen en in porties verdelen. De vinaigrette sinaasappelsap met rode bosbessen koken, en laten afkoelen. Vervolgens met wijnazijn, honing, zout en peper mixen. Pompoenolie met een garde door elkaar kloppen. De geitenkaas met lavendelhoning insmeren en op een met bakpapier bedekt blad leggen. Vervolgens 2 minuten in een bakoven grillen. Met lavendelblaadjes garneren. De pompoenkern in een pan zonder boter roosteren. De eikenbladsalade met de vinaigrette mixen en met pompoenkern bestrooien.



Dit katern is verschenen bij het blad rkkerk.nl (27 februari 2009), het blad van de Nederlandse Bisschoppenconferentie (meer informatie bij onderstaand adres).

Gratis proefabonnement op 'rkkerk.nl'?

Mail abonnementenadministratie@rkkerk.nl o.v.v. 'proefabonnement'
of **bel** 030-2326909

Secretariaat RKK, Postbus 13049, 3507 LA Utrecht



Palmpasen in Polen
Foto: Maciej Szczepańczyk