

# Als je vast...

## Gedachten voor de 40-dagentijd



**Augustinus aan het woord**

*Aurelius Augustinus (354-430) leefde in Noord-Afrika. Grote verdiensten heeft hij gehad als inspirerend middelpunt van gelijkgezinden met wie hij samen een hechte gemeenschap vormde, en als pastor en bisschop in de veelkleurige kerkgemeenschap aan de Middellandse Zee. Dankzij de vele teksten die van hem bewaard zijn gebleven, is het ook voor ons mogelijk nader met hem kennis te maken.*

*De Augustijnse Beweging wil met de reeks Augustinus aan het woord ertoe bijdragen zijn gedachten toegankelijker te maken voor een breed publiek.*

*Deze aflevering bevat een aantal teksten van Augustinus en is afgestemd op de veertigdagentijd, die men rond het jaar 400 al kende. Augustinus spreekt daarin regelmatig over zin en onzin van allerhande vasten- en onthoudingspraktijken.*

*We hopen dat de fragmenten lezers treffen en dat het gedachtegoed van Augustinus velen aanspreekt. Hij heeft zijn licht laten schijnen over een veelvoud aan onderwerpen. Het is de moeite waard daarvan kennis te nemen.*

*Zoals de naam veertigdagentijd al suggereert, ligt de nadruk op het getal veertig. Augustinus maakt elk jaar van de gelegenheid gebruik om de betekenis van dit getal uit te leggen: hoe meer betekenissen hij ontdekt, hoe leuker hij het vindt. Het wordt dan steeds gemakkelijker om die te onthouden en je te realiseren dat er een bijzondere periode is aangebroken.*

## Een tien voor goede werken

Vasten en bidden doet het overal ter wereld, het hele lichaam van de Heer, dat wil zeggen: de hele kerk, de eenheid die in de psalm zegt: 'Vanaf de grenzen van de aarde heb ik tot U geroepen, omdat mijn hart verontrust werd.' (Ps 61,3) Deze woorden maken duidelijk waarom de veertigdagentijd is ingesteld. Want de kerk roept vanaf de grenzen van de aarde, wanneer haar hart verontrust wordt. Zij roept vanuit de vier windstreken, die in de Schrift ook herhaaldelijk worden genoemd: het oosten, het westen, het noorden en het zuiden (Lc 13,29). In alle vier de richtingen worden de tien geboden van de wet afgekondigd. Die mogen wij niet meer alleen om de letter vrezen, nee, wij moeten ze nu ook door de genade van de liefde vervullen. Tien maal vier is toch veertig?

Toch gaan wij nog steeds gebukt onder de bekoring en moeten wij nog steeds om vergiffenis vragen voor onze fouten. Wie brengt het gebod: u mag niet begeren ... (Ex 20,17 en Dt 5,21) nu volmaakt in vervulling? Daarom moeten wij vasten en bidden. Tegelijkertijd mogen wij niet ophouden met goede werken doen! Voor die inspanning krijgen wij aan het eind een beloning. Wij spreken dan van een tientje (Mt 20,2-13). Welnu, zoals een cent een honderdste van een euro is en een kwartje een vierde, zo ontleent het tientje zijn naam aan het briefje van tien euro. Tel die tien nu eens op bij die veertig, dan hebt u de beloning voor de inspanning. Het getal vijftig staat voor de vreugde die niemand ons kan ontnemen (Joh 16,21). De vervulling hiervan kunnen wij in dit leven nog niet ervaren. Straks is de plechtige herdenking van het lijden van de

Heer voorbij. Wij vieren de vreugde gedurende de vijftig dagen vanaf de dag van zijn verrijzenis. Gedurende die periode hoeven wij niet te vasten. Wij vieren de vreugde met lofprijzingen voor Hem door het *alleluja* te laten klinken.

(*Sermo* 210,8)

*In het volgende fragment wijst Augustinus er op dat het bij het vasten niet gaat om wat je wel of niet zou mogen eten. Het gaat er om dat je probeert je lichamelijke behoeften te matigen, zodat aan armen kan worden rechtgedaan.*

## **Loop niet achter uw begeerten aan**

Er zijn mensen die wel vasten, maar dan meer om redenen van culinaire dan van religieuze aard. Zij zijn meer uit op nieuwe lekkernijen dan dat ze hun oude begeerten bedwingen. Zij sloven zich uit om bestaande variaties en smaken te overtreffen door overvloedig gebruik te maken van kostbare ingrediënten, diverse soorten fruit en de meest uiteenlopende soorten groente. Ze zijn als de dood voor pannen waarin vlees is klaargemaakt: die zouden onrein zijn. Maar ze zijn niet bang voor hun eigen onreinheid, de gulzigheid van hun mond en hun maag. Ja hoor, ze vasten! Niet om hun gewone vraatzucht door matiging te minderen, maar om hun ongebreidelde eetlust door verandering van spijs aan te wakkeren. Want wanneer het etenstijd is, stormen ze op de rijkelijk voorziene tafels af als vee op de ruif. Er zijn teveel gerechten om op te noemen. Zij overladen hun maag ermee en ze proppen zich vol. Met een keur aan verfijnde, exotische sauzen prikkelen ze hun gulzigheid die anders door de enorme overvloed zou worden bedwongen. Om kort te gaan, ze nemen zoveel tot zich door te eten, dat ze niet in staat zijn het weer te verteren door te vasten.

Er zijn ook mensen die op die manier geen wijn drinken. Dat geeft hun de gelegenheid om andere vruchten uit te

persen en dus andere drankjes uit te proberen; niet voor hun gezondheid, maar voor de lekkere smaak. Alsof de veertigdaagse vasten er niet is om je toe te leggen op vrome nederigheid, maar om van de gelegenheid gebruik te maken nieuwe genoegens te smaken. Want als uw zwakke maag geen water kan verdragen, is het toch veel fatsoenlijker om uzelf op de been te houden met een beetje gewone wijn, dan om op zoek te gaan naar wijnsoorten die het bestaan van de druif niet kennen en de druivenpers niet hebben gezien - en dat dan niet om een gezondere drank uit te kunnen zoeken, maar om een eenvoudige te kunnen afslaan! Wat is er nu absurder in een tijd waarin wij het lichaam strenger moeten bedwingen, dan om het lichaam zoveel lekkere dingen te bezorgen dat de beluste maag niet naar het voorbijgaan van de vasten taalt? In dagen van nederigheid, wanneer wij allen het leven van de armen moeten nadoen, is het toch volstrekt ongepast om zo te leven? Als zij de hele tijd zo leven, volstaat het vermogen van de rijken nauwelijks om het te bekostigen! Pas daarvoor op, mijn geliefden. Denk aan wat er geschreven staat: 'Loop niet achter uw begeerten aan' (Sir 18,30). Als u die heilzame regel altijd al moet naleven, dan nu, in deze dagen, al helemaal! Wanneer onze begeerte zich in deze dagen vrijelijk zou kunnen richten op ongebruikelijke verlokkingen, is dat schande. Terecht wordt iemand gelaakt die niet eens in deze dagen de gebruikelijke verlokkingen kan beteugelen.

Denk vooral aan de armen. Berg wat u zichzelf door soberder te leven ontzegt, in de hemelse schatkamer op. Laat Christus die honger lijdt, krijgen, wat de christen die vast, minder krijgt. Laat de tuchtiging van degene die vrijwillig vast, degene die niets heeft tot steun zijn. Laat de vrijwillige ontbering van de rijke de broodnodige voorraad voor de arme worden.

(*Sermo* 210,10-12)

*Geen gelovige ontkomt in de veertigdagentijd aan de oproep tot barmhartigheid. En wie uit armoede zelf niets heeft om aan armen te geven, kan nog altijd een goed voorbeeld zijn door de eigen woede in toom te houden en vergevingsgezind te leven.*

## **Grote winst door vrijgevigheid**

Laat er in de zachtmoedige en nederige geest een barmhartige bereidheid tot vergeven zijn. Vraag vergiffenis als u onrecht hebt gedaan; schenk vergiffenis als u onrecht hebt geleden. Zo komen wij niet in het bezit van de satan, voor wie onenigheid tussen christenen een overwinning betekent. Want u kunt ook grote winst maken door de volgende vorm van vrijgevigheid: de schuld van uw mededienaar verlichten. Dan doet de Heer bij u hetzelfde. Beide goede werken heeft de hemelse leraar aan zijn leerlingen aanbevolen. Hij zei: 'Vergeef, dan zal je vergeven worden; geef, dan zal je gegeven worden.' (Lc 6,37-38) Denk maar aan die dienaar, aan wie de heer zijn hele schuld opnieuw aanrekende, nadat hij hem die eerst had kwijtgescholden. Want de dienaar had een mededienaar die hem honderd denariën schuldig was, niet dezelfde barmhartigheid betoond als zijn heer met de tienduizend talenten aan hem (Mt 18,23-35).

Bij dit soort goede werken is er geen enkele uitvlucht mogelijk. Waar een wil is, is een weg. Iedereen kan wel zeggen: 'Ik kan niet vasten, want daar krijg ik buikpijn van.' Ook kan iedereen wel zeggen: 'Ik wil best iets aan een arme geven, maar waar moet ik het vandaan halen? Ik heb zelf niets.' Of: 'Ik heb zo weinig, dat ik bang ben zelf in de problemen te komen als ik het weggeef.' Trouwens, de mensen verzinnen ook bij deze werken meestal flauwe uitvluchten, omdat hun geen goede te binnen willen schieten. Maar toch, wie kan er hier zeggen: 'Ik heb geen vergiffenis geschonken aan iemand die erom vroeg, omdat mijn gezondheid het niet toeliet, of omdat ik geen hand had om uit te steken?' Vergeef, dan zal je vergeven worden. U hoeft zich niet lichamelijk in te spannen, u hebt

uw lichaam niet nodig om uw ziel te helpen bij wat er van haar wordt gevraagd. Waar een wil is, is een weg. Doe maar gerust, geef maar gerust. U zult er niets van voelen in uw lichaam, u zult er niets minder door hebben in uw huis. Wel moet u zien, broeders en zusters, wat voor kwaad erin steekt om een broeder of zuster die berouw toont, geen vergiffenis te schenken. Voorgescreven is dat u zelfs uw vijand nog moet beminnen (Mt 5,44). Er staat geschreven: 'De zon mag niet ondergaan over uw toorn.' (Ef 4,26) Als het er zo voorstaat, denk er dan eens goed over na, mijn geliefden, of je nog christen mag worden genoemd, als je déze dagen niet eens een eind wilt maken aan een vijandigheid, die je helemaal nooit had mogen koesteren!

(Sermo 210,12)

*In het volgende fragment zoekt Augustinus naar een balans in onze emoties: de liefde laat het toe om soms eens boos te worden op een ander zonder dat onze boosheid tot haat uitgroeit.*

## Schuld aflossen

In dit leven waarin geen enkel rechtschapen mens zonder zonden kan zijn, van welke aard dan ook, bestaat er één redmiddel waardoor wij in leven kunnen blijven. Onze leraar, God, heeft ons in het onzevader leren zeggen: 'Vergeef ons onze schuld, zoals ook wij aan anderen hun schuld vergeven.' (Mt 6,12 en Lc 11,4) Wij hebben met God een afspraak gemaakt, een overeenkomst gesloten en de voorwaarde om onze schuld in te lossen in een clausule toegevoegd. Wij kunnen vol vertrouwen vragen: 'Vergeef ons,' mits wij ook zelf vergeven. Doen wij dat niet, dan mogen we niet denken dat onze zonden worden vergeven. Wij mogen onszelf niet bedriegen (Jak 1,22). De mens mag zichzelf niet voor de gek houden, God houdt ook niemand voor de gek. Het is menselijk om boos te worden. Konden wij het maar niet! Het is menselijk om boos te worden, maar onze toorn mag niet als een opgeschoten stekje

worden besproeid met gevoelens van achterdocht en uitgroeien tot een balk van haat. Want woede is één ding, haat is iets anders.

Neem nu bijvoorbeeld een vader. Een vader wordt vaak boos op zijn zoon, maar daarom haat hij hem nog niet. Hij wordt boos omdat hij hem wil verbeteren. Als hij boos wordt omdat hij hem wil verbeteren, dan doet hij dat uit liefde. Daarom is er gezegd: 'De splinter in het oog van uw broeder of zuster ziet u wel, de balk in uw eigen oog niet.' (Mt 7,3) U hebt iets aan te merken op de woede in een ander, maar in uzelf houdt u de haat in stand. Vergeleken met de haat is de woede een splinter. Als u de splinter voedt, zal hij een balk worden. Maar als u hem uittrekt en weggooit, kan hij niets meer worden.

(Sermo 211,1)

*De grootste uitdaging in de veertigdagentijd is de strijd met jezelf aangaan om negatieve gevoelens tegenover anderen geen kans te geven een eigen leven te gaan leiden. Zo bevorder je je innerlijke rust en maak je jezelf geschikt om te bidden.*

## **Weg met die duivel in je hart!**

Wat zal ik zeggen over het werk van barmhartigheid waarin u niet iets uit uw voorraadkamer of uit uw geldbuidel weggeeft, maar uit uw hart vergeeft? Wat krijgt op een gegeven moment een schadelijker uitwerking door te blijven dan door te verdwijnen? De woede, is mijn antwoord, die u in uw hart tegen iemand koestert. En wat is er onverstandiger dan een vijand buiten uzelf te mijden, maar een nog veel ergere vijand binnen in het diepst van uw hart vast te houden? Daarom zegt de apostel Paulus: 'De zon mag niet ondergaan over uw toorn.' En daar voegt hij onmiddellijk aan toe: 'En geef de duivel geen kans.' (Ef 4,26-27) Als u de woede niet snel uit uzelf verjaagt, zet u eigenlijk de deur open voor de duivel. U moet er dus voor alles voor zorgen dat de zon aan de hemel niet ondergaat

over uw toorn. Zo voorkomt u dat de Zon van de gerechtigheid u verlaat. De Heer was niet vertoornd op zijn eigen moordenaars, voor wie Hij, hangend aan het kruis-hout, een gebed uitsprak en zijn bloed vergoot (Lc 23,34). De dag van zijn lijden is nabij, laat die nu tenminste de woede verjagen uit uw hart, waarin zij tot op de dag van vandaag heeft gewoond. Heeft iemand van u de woede met haar gemene tronie tot aan deze heilige dagen laten woekeren in zijn hart? Dan is het hoog tijd om haar te laten varen. Zo kunt u met een gerust hart het onzevader bidden.

Voorkom dat uw gebed hapert, zenuwachtig klinkt of - omdat uw geweten begint te spreken - stokt, wanneer het gebed op de plaats is gekomen waar u moet zeggen: 'Vergeef ons onze schuld, zoals ook wij aan anderen hun schuld vergeven.' (Mt 6,12) U wilt vragen om bescherming tegen straf en om een gunst. Vergeef daarom, dan zal je vergeven worden; geef, dan zal je gegeven worden (Lc 6,37-38). Ook al spoor ik u er niet toe aan, broeders en zusters, u moet er toch voor zorgen dat het gebeurt door er voortdurend op te letten.

(*Sermo 208,2*)

*Augustinus maakt dikwijls gebruik van sprankelende vergelijkingen om iets te verduidelijken. In het onderstaande fragment wordt wie wil vasten vergeleken met een ruiter, die zijn rijdier ment.*

## **Mijn lijf als mijn ezel**

Men mag het vasten niet zien als iets wat onbeduidend of overbodig is. Anders zou iemand die vast volgens de kerkelijke gewoonte, misschien gaan denken en bij zichzelf zeggen - of de verleider in zijn binnenste horen fluisteren: 'Wat doe je eigenlijk met dat vasten? Je doet jezelf tekort (Js 58,3). Je gunt jezelf niet wat je prettig vindt. Je pijnigt jezelf en je bent je eigen folteraar en beul. Heeft God er soms plezier in dat je jezelf afbeult? Dan is Hij wel wreed, als Hij plezier heeft in jouw pijn.'

Antwoord aan zo'n verleider: 'Zeker, ik kwel mijzelf in de hoop dat God mij spaart. Ik pijnig mijzelf in de hoop dat Hij mij helpt om een lust voor zijn ogen te zijn en te genieten van zijn vriendelijkheid. Want een offerdier moet je ook kwellen voordat je het op een altaar kunt leggen. Mijn vlees zal mijn geest zo minder belasten.' En u moet zo'n boze tegenspreker, zo'n buikslaaf, ook antwoord geven met de volgende vergelijking: 'Als jij eens op een muilezel zat of een paard bereed, dat jou van zich af kon gooien door te steigeren: zou je het onstuimige dier dat je met de teugel niet aankunt, voor een veilige reis dan geen voedsel onthouden en het met honger naar je hand zetten? Mijn lijf is mijn ezel en ik ben op weg naar Jeruzalem. Dikwijls sleurt het me mee en probeert het me van de weg af te gooien. Maar mijn weg is Christus (Joh 14,6). Zal ik zo'n dartel dier niet met vasten in toom houden?' Wie dat begrijpt, kan ook uit eigen ondervinding ervaren hoe nuttig vasten is.

En dat vlees dat nu wordt getemd, zal heus niet voorgoed getemd zijn. Zolang het aan de grillen van de tijd onderworpen is, zolang het door zijn sterfelijke staat omlaag wordt gedrukt, vertoont het die onmiskenbare dartelheid die zo gevaarlijk is voor onze geest. Het vlees is toch nog steeds vergankelijk en het is nog niet verzezen. Het zal niet altijd zo zijn, maar nu bezit het nog niet de hemelse staat. Wij zijn namelijk nog niet gelijk geworden aan de engelen van God (Mt 22,30 en Lc 20,36).

*(De utilitate jejunii 3)*

## **Uitgave van de Augustijnse Beweging**

Jacobskerkhof 2

3511 BL Utrecht

t. 030 231 92 20

f. 030 230 23 05

[www.augustijnsebeweging.nl](http://www.augustijnsebeweging.nl)

Copyright Augustijnse Beweging, Utrecht

ISBN 978 90 812421 3 4

### **Verantwoording**

- De afbeelding op de voorkant is afkomstig van het *Laatste Avondmaal* van Dirc Bouts (1410-1475) in de Sint-Pieterskerk in Leuven; op dit onderdeel krijgt de profeet Elia water en brood door een engel aangereikt (1 K 19,7).
- De fragmenten uit de *sermones* 208, 210 en 211 zijn afkomstig uit Joost van Neer, Paul Wammes, Martijn Schrama O.S.A. en Anke Tigchelaar, *Aurelius Augustinus – Als licht in het hart: preken voor het liturgisch jaar*, Baarn 1996
- Het fragment uit *De utilitate jejunii* uit Richard van Zaalen O.F.M., Hans van Reisen en Sander van der Meijs, *Aurelius Augustinus – Als lopend vuur: preken voor het liturgisch jaar*, Amsterdam 2001.

### **Nog leverbare brochures:**

- *Augustijnse beweging*  
en in de reeks Augustinus aan het woord:
- *Verwachting en geboorte: gedachten voor advent en kersttijd*
- *Reisgenoot en gids: gedachten voor jongeren*

Bureau van de Augustijnse Beweging

Jacobskerkhof 2 • 3511 BL Utrecht • tel. 030 2319220 • fax 030 2302305

[www.augustijnsebeweging.nl](http://www.augustijnsebeweging.nl) • e-mail: [info@augustijnsebeweging.nl](mailto:info@augustijnsebeweging.nl) • postbank: 2509905