

De Heilige en Grote Vasten in de Orthodoxe Kerk

Charleroi – 13 maart 2024

Metropoliet Athenagoras van België

Het is me een eer en waar genoeg hier in uw midden te mogen zijn en u vanavond te mogen toespreken over een onderwerp dat de orthodoxe christenen wereldwijd ter harte dragen. Het gaat om de Heilige en Grote Vasten, zoals beleefd in de Orthodoxe Kerk. Het gaat om een periode die door de orthodoxe christenen als de mooiste wordt aanschouwd van het kerkelijk jaar. Het gaat om een periode die ons toelaat ons voor te bereiden tot het grootste mysterie, dit van Pasen, de Verrijzenis van onze Heer en Verlosser Jezus Christus. Pasen is immers het Feest der feesten, de Plechtigheid der plechtigheden. Het is het feest bij uitstek, omdat het zin geeft aan ons aardse leven.

Eén van de grote orthodoxe theologen van de twintigste eeuw, Vader Alexander Schmemmann, achtte het terecht noodzakelijk een boek te schrijven over de Grote Vasten. Daarin begint hij met te zeggen dat wanneer iemand op reis vertrekt hij moet weten waar hij heen gaat. Dit geldt ook voor de Vastenperiode, want deze is een spirituele reis en haar eindbestemming is Pasen. Het is dan ook noodzakelijk te begrijpen welk de relatie is tussen de Vasten en Pasen, want deze relatie openbaart iets dat essentieels is voor ons geloof en ons christelijk leven.

Vader Alexander Schmemmann vraagt zich eigenlijk af of het noodzakelijk is om uit te leggen dat Pasen in de Orthodoxe Kerk veel meer is dan een jaarlijkse gedachtenis van een voorbije gebeurtenis? Wie ooit een orthodoxe paasliturgie meevierde, bewaart er een onvergetelijke herinnering aan over. De Opstanding uit het Graf wordt geactualiseerd en echt beleefd, wanneer de hoofdcelebrant na het lezen van het Opstandingsevangelie voor het eerst het "*Christus is verrezen*" uitroept, dat dadelijk met luide stem beantwoord wordt door alle gelovigen met het: "*Hij is waarlijk verrezen*"! De ganse nachtdienst wordt deze uitroep herhaald over de prachtige hymnen heen. Daar hoort dan ook nog het uitjubelen van de klokken bij, bijna zonder ophouden! Het gaat om een bijzondere vreugde. Maar van waar komt die vreugde? En waarom

kunnen we zingen: *“Heden is alles vervuld van licht, de Hemel, de aarde en de hades”*? Op al deze vragen is er maar één antwoord: nl. dat het nieuwe leven dat zowaar tweeduizend jaar geleden uit het graf is ontsproten ons is gegeven aan allen die in Christus geloven. En dit leven is ons gegeven op de dag van onze doop, precies zoals Apostel Paulus het zo mooi formuleert: *“Door de doop in zijn dood zijn wij met Hem begraven, opdat ook wij, zoals Christus door de macht van zijn Vader uit de doden is opgewekt, een nieuw leven zouden leiden”*. Vandaar dat we Pasen vieren als iets dat ons is gegeven en ons nog steeds wordt geschonken. Want ieder van ons heeft de gave ontvangen van dit nieuw leven en de mogelijkheid om het te verkrijgen en het te beleven. In zijn boek over de Grote Vasten herinnert Vader Alexander Schmemmann er ons aan dat *“we vergeten dat we die mogelijkheid hebben, misschien omdat we het druk hebben, en omdat we het vergeten, bezwijken we. En door te vergeten, te vallen en te zondigen wordt ons leven weer ‘oud’, kleinzielig, saai en uiteindelijk zinloos, een zinloze reis naar een zinloos doel. We doen er alles aan om zelfs de dood te vergeten, en dan opeens, midden in ons aangename leven, is daar de dood, recht voor onze neus, afschuwelijk, onvermijdelijk, absurd. We erkennen en belijden weliswaar van tijd tot tijd onze verschillende zonden, maar zonder ons leven te koppelen aan het Nieuwe Leven dat Christus ons heeft geopenbaard en gegeven. In feite leven we alsof Hij nooit gekomen is. Dit is de enige echte zonde, de zonde van alle zonden, de onpeilbare droefheid en tragedie van ons christendom, dat alleen in naam christendom is”*.

En hij gaat verder en zegt: *“dat nochtans datgene dat God ons heeft gegeven een gave is die onze houding radicaal kan veranderen tegenover alle dingen van deze wereld, inclusief de dood, en ons dus de macht heeft gegeven om vreugdevol te beklemtonen ‘dat er geen dood meer is’”*. En natuurlijk is de dood er nog (we worden er nog met geconfronteerd), *“maar ons geloof maakt dat we ervan overtuigd zijn dat Christus door zijn dood de natuur zelf van de dood heeft gewijzigd en er een overgang, een ‘pascha’, van heeft gemaakt, en de tragedie van de tragedies heeft getransformeerd tot een hoogstaande overwinning”*, aldus Vader Alexander.

Dit behoort weliswaar tot de essentie van ons leven en ons zijn hier op aarde, maar ik zal er hier vanavond niet langer op uitweiden, omdat mij gevraagd werd u toe te spreken over de Grote Vasten zoals beleefd in de Orthodoxe Kerk. Maar laten we eerlijk zijn, de Vasten in de Kerken van het Westen, de Rooms-katholieke en deze die voortsproten uit de Reformatie, hebben een andere manier van vasten gekend dan diegene die er nu zegeviert.

Het is niet aan mij om te oordelen, maar het reduceren ervan tot een minimum heeft veel essentiële waarden doen verdwijnen.

De Vasten, een reis naar Pasen

De vastentijd is inderdaad de tijd van voorbereiding op het grote feest van de Verrijzenis van Christus. Het is het levende symbool van het hele leven van de mens dat vervuld moet worden in zijn eigen opstanding uit de dood met Christus. Het is een tijd van hernieuwde toewijding: van bidden, vasten en aalmoezen geven. Het is een tijd van berouw, een echte vernieuwing van onze gedachten, harten en daden in overeenstemming met Christus en zijn onderricht. Het is vooral de tijd van onze terugkeer naar de grote geboden van het liefhebben van God en onze naasten.

In de Orthodoxe Kerk is de Grote Veertigdagentijd geen periode van morbiditeit en somberheid. Integendeel, het is een tijd van vreugde en zuivering. We worden opgeroepen om "*ons gezicht te zalven*" en om "*ons lichaam te reinigen zoals we onze ziel reinigen*". De gezangen van de allereerste dienst van de Grote Veertigdagentijd zetten de juiste toon van deze periode in:

Laten we de veertigdagentijd met vreugde beginnen ... laten we vasten van hartstochten zoals we vasten van voedsel, ons verlustigend in de goede woorden van de Geest, opdat we het heilige lijdensverhaal van Christus, onze God, en zijn heilig Pascha mogen zien, geestelijk verheugd (uit de Vespers).

Het is ons berouw dat God verlangt. We treuren om onze zonden, maar we doen dat in de vreugde van Gods barmhartigheid. We doen het in de vreugde van onze opstanding in het eeuwige leven. Tijdens de Grote Veertigdagentijd bereiden we ons voor op de opstanding, zowel de Opstanding van Christus als onze persoonlijke.

De allereerste aankondiging van de Vasten heeft plaats op de zondag waarop het Evangelie over Zacheüs wordt gelezen, een verhaal dat het heeft over iemand die te klein was van gestalte en om Jezus te zien in een boom kroop. Daarop heeft Jezus zijn verlangen bevredigd en is bij hem thuis op bezoek geweest. Het thema van deze zondag is het verlangen, maar wel datgene wat essentieel en waarachtig is verlangen. Christus verlangen.

De vastentijd bestaat uit zes weken, voorafgegaan van drie weken voorvasten of Triodion genoemd, omdat op deze dag het Triodion wordt geïntroduceerd, een liturgisch boek dat de diensten bevat van deze zondag (de tiende zondag voor Pasen) tot de Grote en Heilige Zaterdag.

De zondag daarop - de eerste dus van het Triodion - staat bekend als de zondag van de Tollenaar en de Farizeeër. Centraal staat hier de nederigheid. Maar wat is de nederigheid? Het antwoord is paradoxaal: God zelf is nederig. Daarom wordt de nederigheid gezien als een goddelijke deugd. En dan volgt de vraag hoe men nederig wordt? Voor een christen is het duidelijk: door Christus te vereren, die zelf de goddelijke nederigheid is, want zonder Christus is er geen ware nederigheid mogelijk. De Vasten begint dus met een gebed om nederigheid te vragen, die het begin is van het waarachtig berouw. Want het berouw is voor alles een terugkeer naar de waarachtige orde van de dingen.

De tweede zondag van het Triodion is de zondag van de Verloren Zoon. Deze heeft als thema het berouw en de focus op de gelijkenis van de verloren zoon leidt orthodoxe christenen ertoe na te denken over de noodzaak van berouw in onze relatie met onze hemelse Vader.

De derde zondag van het Triodion is zondag van het Laatste Oordeel. Op deze dag ligt de focus op het toekomstige oordeel van alle personen die voor de troon van God zullen staan wanneer Christus terugkeert in zijn glorie en het thema is de filantropie of liefdadigheid, want Christus zal ons vragen wat we voor de geringsten onder ons hebben gedaan. De dag voordien – de zaterdag – gedenken we allen die ontslapen zijn in de hoop op de opstanding en het eeuwig leven. Het is de grote dag van nagedachtenis van onze dierbare overledenen. Om de betekenis om het verband hiervan met de Grote Vasten te begrijpen, moeten we er ons aan herinneren dat het christendom de godsdienst is van de liefde. Christus heeft ons immers het gebod gegeven van elkaar lief te hebben, en dus ook onze ontslapenen. Het gebed voor de ontslapenen is dus de essentiële uitdrukking van de Kerk als zijnde liefde. We vragen aan God hen te gedenken omdat we van hen houden. Door voor hen te bidden, ontmoeten we hen in Christus, die zelf Liefde is en die de dood heeft overwonnen. Vergeten we het niet: in Christus zijn er noch levenden, noch doden, omdat allen levend zijn in Hem. Hij is immers zelf het Leven en dit leven is het licht van de mensen. Vanaf deze zondag onthoudt men zich van vlees tot de dag van Pasen.

De zondag daarop heet Vergevingszondag en dus de laatste voor het begin van de Grote Vasten. Die dag staat ook bekend als de *“Zondag van de uitsluiting van Adam uit het Paradijs van de geneugten”*. Dit leert ons dat Christus, de Redder van de wereld, de poorten van het Paradijs opent voor al diegenen die Hem volgen, en de Kerk toont ons de schoonheid van het Koninkrijk en leidt ons op een pelgrimstocht naar ons hemels vaderland. Zo is de Vasten onze bevrijding van de slaafsheid van de zonde. De Evangelielezing van deze zondag (Mtt. 6, 14-21) legt ons de vereisten op.

De eerste is de *vasten*. Dit is het weigeren van als normaal te aanvaarden de verlangens van onze gevallen natuur. Dit is een inspanning om ons te bevrijden van de tirannie van het vlees et de materie boven de geest. Maar ons vasten mag niet hypocriet zijn. We moeten erop letten dat onze vasten niet door mensen, maar wel door onze hemelse vader gekend is.

De tweede vereiste is de *vergeving*. Als u de zonden van de mensen vergeeft, dan zal u hemelse Vader u ook vergeven. De zonde wil verdeling, oppositie, scheiding, haat. We hebben nood aan vergeving om terug te kunnen naar de eenheid, naar de solidariteit, naar de liefde. Vergeven is tussen mijn vijand en mezelf Gods vergeving plaatsen.

De Grote Vasten zelf begint met de Vespers op Vergevingszondag. De dienst begint als een plechtige vesperdienst. De clerus is gekleed met stralende gewaden. Halfweg zingt men het Groot Prokimen *“Wend u aangezicht niet van mij af, verhoor mij toch, want ik ben bedroefd: geef acht op mijn ziel om haar te redden”*. Ondertussen vervangt de clerus hun stralende gewaden, met berouwvolle gewaden, eigen aan de vastentijd. Op het einde van de dienst zegt men het prachtige gebed van de Heilige Efraïm de Syriër:

“Heer en Meester van mijn leven, geef mij niet een geest van luiheid, van ledigheid, van grootsheid en van nutteloze woorden. Geef aan uw dienaar een geest van zuiverheid, van nederigheid, van geduld en van liefde. Heer Koning, geef het mij van mijn fouten in te zien, van mijn broeder niet te beoordelen, want gezegend zijt Gij in de eeuwen der eeuwen. Amen”.

Nadien gaan eerst de clerus en vervolgens iedereen aan elkaar om vergeving vragen en elkaar omhelzen. Het is een verzoeningsritus, om met een zuiver hart, met liefde, in eenheid en broederschap de Grote Vasten te kunnen intreden. We treden vervolgens een periode van veertig dagen vasten in, maar een licht straalt al, het licht van Pasen, het licht van het Koninkrijk.

De eerste vier avonden van de Grote Vasten wordt de Canon van de Heilige Andreas van Kreta in de kerken gezongen. Het gaat om een tekst van Byzantijnse liturgische poëzie is een werk van de Heilige Andreas van Kreta die rond de eeuwwisseling van het jaar 700 geleefd heeft en bisschop was. Hij is het meest bekend omwille van zijn liturgische teksten en meer bepaald omwille van de *"Grote Canon"* die hij componeerde en die tijdens de vastentijd in de Byzantijnse kerken werd gezongen. Het gaat om een boetvaardige Canon, die ontstaan zou zijn uit berouw over een persoonlijke lafhartige daad begaan in Constantinopel. Deze rijke en prachtige Canon is zowel een bijbelse meditatie als een boetedoendend gebed. Het is een dialoog tussen zondaars en hun eigen geweten, verlicht door het lezen van de Heilige Schrift. De berouwvolle ziel weent omdat hij niet het stralende voorbeeld van de rechtvaardigen en de deugdzamen heeft gevolgd, maar de slavernij van de hartstochten, die aanwezig is bij veel zondaars die geen berouw hebben getoond, terwijl anderen alleen gered zijn omdat ze boete hebben gedaan. Het gebed van de tollenaar: *"Heer, ontferm U over mij, zondaar"* wordt in de Canon van de Heilige Andreas van Kreta het ritme en de adem van het berouw in het aanhoudende vers: *"Ontferm U over mij, ontferm U over mij"*.

De zondagen van de Grote Vasten

Elke zondag van de Grote Vasten heeft zijn eigen speciale thema.

De eerste zondag heet de Zondag van **de Triomf van de Orthodoxie**. Het is een historisch feest ter herdenking van het herstel van de iconen in de kerken in het jaar 843 nadat de ketterij van de beeldenstorm was overwonnen. Het spirituele thema van de dag is allereerst de overwinning van het ware geloof. *"Dit is de overwinning die de wereld overwint, ons geloof"* (1 Joh. 5,4). Ten tweede getuigen de iconen van de heiligen dat de mens, *"geschapen naar het beeld en de gelijkenis van God"* (Gen 1,26), heilig en goddelijk wordt door de zuivering van zichzelf als Gods levende beeld.

De zondag van de Triomf van de Orthodoxie viert de overwinning van de Kerk en haar leer op de leugens en de destructies van de kettters. Orthodoxe christenen houden van en vereren iconen. Omdat God mens is geworden en vlees heeft aangenomen, kunnen we Hem afbeelden en kennen. En omdat we

Hem kunnen kennen, kunnen we weten wat Hij ons heeft geleerd en aan ons heeft doorgegeven via de heilige Apostelen en Vaders. Ook dit viereen we op de Zondag van de Orthodoxie.

Op de tweede zondag van de Vasten wordt **de heilige Gregorios Palamas** herdacht. Het was de heilige Gregorius (gestorven in 1359) die de levende getuige was dat mensen goddelijk kunnen worden door de genade van God in de Heilige Geest; en dat zelfs in dit leven, door gebed en vasten, mensen deelnemers kunnen worden van het ongeschapen licht van Gods goddelijke glorie. Hoewel we God nooit volledig kunnen begrijpen in Zijn ongeschapen en ondoorgrondelijke essentie, legde de Heilige Gregorios Palamas uit dat we meer "God-achtig" kunnen worden door bepaalde "energieën" te ervaren. Simpel gezegd, het feit dat we niet kunnen beschrijven wat God "is" betekent niet dat we Zijn bestaan niet kunnen ervaren. Onze toewijding aan het voortdurende gebed scherpt de zintuigen om een niveau van spiritueel bewustzijn te bereiken dat ons in staat stelt om het Ongeschapen Licht te ervaren - de energieën van God die verantwoordelijk zijn voor het bestaan van al het leven. Toewijding aan deze leringen biedt ons een model en een leidraad om de praktijk van voortdurend gebed, of contemplatie, in ons dagelijks leven toe te passen. Gebed, en vooral het onophoudelijk gebed, staat centraal tijdens de Grote Veertigdagentijd.

De derde zondag van de Vasten is die van de **Kruisverering**. In het midden van de veertigdagentijd staat het kruis midden in de kerk, niet alleen om de mensen te herinneren aan de verlossing door Christus en om hen het doel van hun inspanningen voor ogen te houden, maar ook om vereerd te worden als de realiteit waardoor de mens moet leven om gered te worden. *"Wie zijn kruis niet opneemt en mij volgt, is mij niet waardig"* (Mt 10,38). Want in het kruis van de gekruisigde Christus ligt zowel *"de kracht van God als de wijsheid van God"* voor hen die gered worden (1 Kor. 1,24). Johannes Chrysostomos, een patriarch van Constantinopel uit de vierde eeuw, beschrijft het kruis op deze manier: *"Het kruis is het bewijs van de liefde van God. Het kruis is de onwankelbare muur, het onoverwonnen wapen, het koninkrijk van de deugd. Het heeft onze hypotheek verscheurd en de gevangenis van de dood onbruikbaar gemaakt. Het kruis heeft het Paradijs geopend, het heeft de dief binnengelaten en het heeft het menselijk ras van de dreigende ramp naar het Koninkrijk van God geleid"*.

De vierde zondag van de Vasten is gewijd aan **de heilige Johannes van de Ladder** (Climacus), de auteur van het werk *'De Ladder van Goddelijke Beklimming'*. De abt van het klooster van de heilige Catharina op de berg Sinai (6e eeuw) staat als getuige voor de gewelddadige inspanning die nodig is om toegang te krijgen tot Gods Koninkrijk (Mtt. 10,12). De geestelijke strijd van het christelijke leven is een echte strijd, *"niet tegen vlees en bloed, maar tegen ... de heersers van de huidige duisternis ... de scharen van goddeloosheid in de hemelse gewesten ..."* (Ef. 6,12). Johannes moedigt de gelovigen aan in hun inspanningen, want volgens de Heer zal alleen *"hij die volhoudt tot het einde gered worden"* (Mt 24,13). Vlamvend van een onbeschrijfelijk verlangen naar God at hij alles wat volgens de kloosterregel was toegestaan, maar slechts in zeer kleine hoeveelheden en niet tot verzadiging toe. Zo overwon hij de ondeugd van de hoogmoed; en door maar een klein beetje te eten, vernederde hij de maag, die altijd meer wil. Hij verhief zijn lichaam van dood en verlamming door de herinnering aan de dood, en hij overwon de tirannie van woede met het zwaard van gehoorzaamheid. Wie kan de fontein van zijn tranen beschrijven, die nu nog maar bij weinigen te zien is? Hij sliep slechts zoveel als nodig was om te voorkomen dat zijn geest werd afgeleid. Voordat hij ging slapen bad hij veel en hij schreef ook boeken. Zo bedwong hij moedeloosheid. Zijn hele leven bracht hij door in onophoudelijk gebed en onvergelijkbare liefde voor God.

De vijfde Zondag herinnert ons aan **de heilige Maria van Egypte**, de berouwvolle hoer. Maria vertelt ons allereerst dat geen enkele hoeveelheid zonde en kwaadaardigheid iemand van God kan afhouden als hij zich echt bekeert. Christus zelf is gekomen *"om zondaars tot inkeer te roepen"* en hen van hun zonden te verlossen (Lc. 5,32). Bovendien vertelt de heilige Maria ons dat het nooit te laat in het leven of in de vastentijd is om je te bekeren. Christus ontvangt graag iedereen die tot Hem komt, zelfs op het elfde uur van hun leven. Maar hun komst moet in ernstig en oprecht berouw zijn. De Kerk gedenkt op deze dag, wanneer het einde van het Grote Vasten nadert, de heilige Maria van Egypte om de energie van de luiards op te wekken en de zondaars aan te sporen tot berouw, door haar voorbeeld na te volgen. Van de verstokte zondares die ze was, is Maria voor veel zielen die onder de last van de zonde gebukt gaan, een bron van hoop en een voorbeeld van bekering geworden. Berouw kan ons allemaal op elk moment, zelfs te elfder ure, tot God terugbrengen.

Vasten in de veertigdagentijd

Een speciaal woord moet gezegd worden over vasten tijdens de vastentijd. In het algemeen is vasten een essentieel onderdeel van het christelijke leven. Christus vastte en leerde mensen om te vasten. Het heeft als doel de zuivering van ons leven, de bevrijding van onze zielen en lichamen van zonde, de versterking van onze menselijke krachten van liefde voor God en de mens, de verlichting van ons hele wezen voor de gemeenschap met de gezegende Drie-eenheid.

De orthodoxe regels voor het vasten zijn de kloosterregels. Geen vlees is toegestaan na de zondag van het Laatste Oordeel, en geen eieren of zuivelproducten na de zondag van het Kaasderven. Deze regels bestaan niet als een farizeïsche *"last die te zwaar is om te dragen"* (Lc 11,46), maar als een *ideaal* waarnaar gestreefd moet worden; niet als een doel op zich, maar als een *middel* tot spirituele perfectie bekroond in liefde. De vastendiensten zelf herinneren ons hier voortdurend aan.

Laten we vasten met een vasten dat de Heer welgevallig is. Dit is het ware vasten: het afleggen van het kwade, het bedwingen van de tong, het afsnijden van boosheid, het stoppen van begeerten, kwaadspreken, leugens en vloeken. De vastendiensten maken ook het onmiskenbare punt dat we niet trots moeten zijn op uitwendig vasten, omdat de duivel ook nooit eet! Het is de bedoeling dat christenen alles in het werk stellen om zo goed mogelijk te vasten, in het geheim, zodat God hen openlijk zou zien en zegenen met een heilig leven.

Naast het ascetische vasten van de vastentijd beoefenen alleen de orthodoxen onder de christenen ook het zogenaamde eucharistisch of liturgisch vasten. Immers tijdens de wekdagen van de Grote Vasten wordt de reguliere eucharistische Goddelijke Liturgie niet gevierd in orthodoxe kerken, omdat de Goddelijke Liturgie altijd een feest is. Omdat de vastentijd een berouwvolle tijd is van voorbereiding op de Verrijzenis van de Heer door het gedenken van zonde en afscheiding van God, elimineert de liturgische orde van de Kerk de eucharistieviering op de doordeweekse dagen van de vastentijd. In plaats daarvan wordt de Liturgie van de Voorafgewijde Gaven gevierd op woensdag- en vrijdagavond.

Liturgie van de Voorafgewijde Gaven

Om dus de gelovigen in staat te stellen hun vasteninspanning te ondersteunen door deel te nemen aan het Heilig Avondmaal, wordt de Liturgie van de Voorafgewijde Gaven gevierd. Deze dienst is al heel oud. We horen er officieel over in de canons van de zevende eeuw, wat duidelijk wijst op de ontwikkeling ervan op een veel vroegere datum. Het is een avonddienst; een Vesperdienst van de vastentijd met de toediening van de Heilige Communie eraan toegevoegd. Er is geen consecratie van de eucharistische gaven in de Liturgie van de Voorafgewijde Gaven. De Heilige Communie wordt toegediend uit de eucharistische gaven die tijdens de voorafgaande zondag geheiligd zijn tijdens de viering van de Goddelijke Liturgie. Deze Liturgie wordt op woensdag- en vrijdagavond gevierd, hoewel sommige kerken het slechts op één van deze dagen vieren. Het is 's avonds na een dag van geestelijke voorbereiding en volledige onthouding.

Midden de Dienst worden de vooraf geheiligde Eucharistische Gaven naar het Altaar gebracht in een plechtige, stille processie. Het lied van de intrede roept de gelovigen tot de communie: *“Nu dienen de hemelse machten onzichtbaar met ons. Want zie de Koning van Glorie komt binnen. Zie het mystieke offer, alles vervuld, wordt ingeluid. Laten we met geloof en liefde naderen, opdat we deel mogen hebben aan het eeuwige leven. Alleluia. Alleluia. Alleluia”*.

De Liturgie van de Voorafgewijde Gaven wordt traditioneel beschouwd als het werk van de zesde-eeuwse paus, de heilige Gregorius de Grote, Paus van Rome. De huidige dienst is echter duidelijk een geïnspireerde liturgische creatie van het christelijke Byzantium.

De Akathist van de Moeder Gods

Een andere Dienst eigen aan de Grote Vasten is deze van de Akathist van de Moeder Gods. Deze wordt traditioneel gevierd op de vijfde vrijdag van de Grote Vasten. In de Griekse kerken wordt hij ook deels gevierd op de vier eerste vrijdagen van de Vasten.

De Akathist Hymne is een diep, devotioneel gedicht waarin de Heilige Moeder en Eeuwig Maagd Maria worden geprezen. Het is een van de meest geliefde diensten in de Orthodoxe Kerk. Het werd gecomponeerd in de

keizerlijke stad Constantinopel, *"de stad van de Maagd"*, door de heilige Romanos de Melodist, die overleed in het jaar 556. De Akathist Hymne is zo populair gebleken in het liturgische leven van de Kerk dat er veel andere hymnen zijn geschreven volgens de indeling.

De Akathist hymne bestaat uit lofprijzingen aan het adres van de Moeder Gods, te beginnen met de groet van de Aartsengel Gabriël: *"Verheugt u"*. Terwijl de hymne wordt gezongen komen alle gebeurtenissen die te maken hebben met de menswording van onze Heer voor onze aandacht. De aartsengel Gabriël verwondert zich over de Goddelijke zelfverlossing en de vernieuwing van de schepping die zal plaatsvinden wanneer Christus in de schoot van de Maagd komt wonen. De ongeboren Johannes de Doper verheugt zich profetisch. De herders herkennen Christus als een onberispelijk Lam en verheugen zich dat in de Maagd *"de dingen van de aarde zich in koor voegen met de hemelen"*. De heidense Wijzen, die het licht van de ster volgen, prijzen haar omdat zij het licht van de wereld heeft geopenbaard.

Het woord *"akathistos"* betekent *"niet zittend"*, d.w.z. staand; normaal gesproken staan alle deelnemers tijdens het bidden. De hymne bestaat uit 24 strofen, gerangschikt in een acrostiek volgens het Griekse alfabet. De strofen zijn afwisselend lang en kort. Elke korte strofe is geschreven in proza en eindigt met het zingen van *"Alleluia"*. Elke langere strofe eindigt met het refrein: *"Verheugt u, ongehuwde Bruid"*.

Grote Vasten – periode van berouw, bekering en biecht

De Grote Vasten is bij uitstek een periode van berouw en dus een tijd van verzoening met God; een tijd van biecht. Bekering is het begin en ook de voorwaarde van een echt christelijk leven. *"Bekeert u!"* was het eerste woord van Christus toen Hij begon te prediken (Matt. 4:17). Maar wat is bekering? In de dagelijkse drukte van ons leven hebben we geen tijd om erover na te denken, we vinden het gewoon vanzelfsprekend dat we moeten gaan biechten, de absolutie ontvangen en het dan allemaal vergeten tot volgend jaar. Toch moet er een reden zijn waarom onze kerk zeven weken heeft uitgetrokken als een speciale tijd van inkeer en elke orthodoxe christen oproept tot een speciale spirituele inspanning. En deze reden moet natuurlijk betrekking hebben op mij, mijn leven, mijn geloof, mijn lidmaatschap van de kerk. Ik moet proberen

het te begrijpen, zoveel mogelijk de leer van mijn Kerk te volgen, orthodox te zijn, niet alleen in naam, maar in het leven zelf.

Wat is dan berouw? De Grote Veertigdagentijd geeft het antwoord op deze vraag. Het is inderdaad een school van inkeer, waar elke christen elk jaar naar toe moet gaan om het begrip van zijn geloof op te frissen. Het is een prachtige pelgrimstocht naar de bronnen van de Orthodoxie, een herontdekking van een waarlijk orthodoxe levenswijze.

Daarom moet er een inspanning geleverd worden en een besluit genomen worden om ons leven te vertragen, om zoveel mogelijk stilte, bezinning en meditatie in te bouwen. Radio, TV, kranten, sociale bijeenkomsten, al deze dingen, hoe uitstekend en nuttig ze op zichzelf ook zijn, moeten tot een echt minimum worden teruggebracht. Niet omdat ze slecht zijn, maar omdat we iets belangrijkers te doen hebben, en dat is onmogelijk zonder een verandering van leven, zonder enige mate van concentratie en discipline. De Grote Vasten is de tijd waarin we ons leven opnieuw evalueren in het licht van ons geloof, en dit vereist een zeer reële inspanning en discipline. Christus zegt dat een smalle weg naar het koninkrijk van God leidt en we moeten ons leven zo smal mogelijk maken. In het begin komt de natuurlijke en egoïstische mens in ons in opstand tegen deze beperkingen. Hij wil zijn gewone *"gemakkelijke leven"* met al zijn pleziertjes en ontspanning. Maar als we eenmaal geproefd hebben van zo'n geestelijke inspanning, als we daardoor één stap in de richting van God hebben gezet, dan is de beloning groot! We ontdekken een vreugde die met geen enkele andere vreugde te vergelijken is. We ontdekken de werkelijkheid van de geestelijke wereld in ons. We beginnen te begrijpen wat Paulus bedoelde met *"de vreugde en vrede in de Heilige Geest"*. God zelf komt onze ziel binnen: en het is deze wonderbaarlijke komst die het uiteindelijke einde van de vastentijd vormt: *"Indien iemand Mij liefheeft, die zal Mijn woorden bewaren; en Mijn Vader zal hem liefhebben en wij zullen tot Hem komen en bij Hem wonen"* (Joh. 14:23).

En waarom zouden we biechten? Hoe ernstig veel ziektes ook kunnen worden en hoezeer er ook bekwame dokters nodig zijn om ze te genezen, er is een ziekte die erger is dan al die ziektes bij elkaar. Deze ziekte is zonde. Zonde is *'niet zijn wie God ons heeft geschapen om te zijn'*. Het is tekortschieten, het doel missen. Hoewel de virussen die we van elkaar oplopen ons naar de dokter kunnen sturen, doen ze alleen ons lichaam pijn. Zonde doet onze ziel pijn (en

soms ook ons lichaam). Er is maar één remedie voor zonde - vergeving van onze Heer Jezus Christus.

We gaan naar de kerk en belijden Christus onze zonden om dezelfde redenen waarom we naar een dokter gaan en hem vertellen hoe we ons voelen - zodat we beter kunnen worden, omdat we zelf niet beter kunnen worden. Als we in de kerk onze zonden aan Christus opbiechten, laat de priester ons weten dat God ons onze zonden heeft vergeven en geeft hij ons "*recepten*" om beter te worden. Als we echt dichter naar onze Heer Jezus Christus toe willen groeien, zullen we de voorschriften van de priester opvolgen. Als we niet zeker weten of we wel of niet gezondigd hebben, kunnen we de Tien Geboden (Exodus 20:1-17) en de Bergrede van Christus (Matteüs 5-7) als leidraad nemen. Er is geen zonde zo erg dat deze niet vergeven kan worden.

Meerdere periodes van Vasten

Mijn lezing handelt over de Grote Vasten. De titel 'grote' verwijst ernaar dat er nog vastenperiodes zijn in de Orthodoxe Kerk. Zo zijn er naast de Grote Vasten - de zes weken voorafgaand aan de Grote Week en Pasen zijn er nog drie belangrijke vastenperiodes:

1. De Vasten voor Kerstmis of ook wel de Advent genoemd - de veertig dagen voorafgaand aan de Geboorte van de Heer (15 november - 24 december);
2. De Vasten voor het Feest van de Apostelen - de maandag na Allerheiligen (de datum van dit feest verandert afhankelijk van de datum van Pasen) tot de feestdag van de heiligen Petrus en Paulus op 29 juni.
3. De Vasten van het Feest van de Ontslaping van de Moeder Gods - de eerste twee weken van augustus, in afwachting van het feest van het Ontslaping van de Moeder Gods (15 augustus).

Slotbeschouwing

Het einde van de Heilige en Grote Vasten volgt dus op de vrijdag voor Palmzondag. De dag erop, Lazaruszaterdag, doet men intrede in de Heilige en Grote Week. Ook tijdens de Grote Week vasten de gelovigen meer dan ooit.

Hoewel de Grote Vastentijd een periode van vasten is, kan hij niet worden gereduceerd tot een reeks dieetbeperkingen, omdat spirituele vooruitgang vooral wordt bereikt door de bereidheid van het hele wezen om *"ons leven te veranderen"*, zoals de heilige Johannes Chrysostomos zei. Ascetisme betekent onszelf bevrijden van datgene wat onze liefde voor God en de naaste belemmert.

De heilige Païssy Velitchkovsky zegt hierover: *"Iedereen heeft zijn geweten als zijn maatstaf en innerlijke meester. Er is niet één regel of dezelfde ascese voor iedereen. Gematigd en redelijk vasten is de basis en het hoofd van alle deugden"*. En Vader Alexander Schmemmann voegt hieraan toe: *"Het doel van de vastentijd is niet om ons een aantal uiterlijke verplichtingen op te leggen, maar om onze harten te verzachten, zodat ze zich kunnen openen voor de werkelijkheid van de geest en een geheime honger en dorst naar gemeenschap met God kunnen ervaren"*.

De geest van de vastentijd ligt in het feit dat het ons herinnert aan de noodzaak om de kleren van de oude mens af te werpen en dus opnieuw geboren te worden in Christus. Daarom is deze liturgische periode ook de tijd waarin catechumenen worden verwelkomd in de gemeenschap van de Orthodoxe Kerk. Orthodoxe christenen gaan de periode van de Grote Vasten in aan het einde van de Vespers op Vergevingszondag, waarbij de priester en de gelovigen zich voor elkaar neerknielen om vergeving te vragen en elkaar een vredeskus aanbieden, terwijl het koor voor de laatste keer paashymnen zingt.

Gedurende de Grote Vasten worden orthodoxe christenen opgeroepen om dagelijks het gebed van de heilige Efraïm de Syriër te reciteren, dat de essentiële geest van de vastentijd samenvat. Dit gebed van de heilige Efraïm is de leidraad van de vastentijd, omdat het elke christen herinnert aan de noodzaak om zich te ontdoen van het lawaai van de wereld, van de overbelasting die ons Christus doet vergeten. Pasen is daarom de horizon van een veertigdaagse pelgrimstocht. Het is een reis die bestaat uit het deelnemen aan de specifieke diensten van de Vastentijd, in het bijzonder de Liturgie van de Voorafgewijde Gaven, meestal gevierd in de schemering, in de kalme nacht van een *"stralende droefheid"*, zoals beschreven door Vader Alexander Schmemmann. Een liturgisch leven waarvan de kalme ontplooiing de ziel een unieke gelegenheid geeft om binnen te gaan in het geheim van het gebed van

de heilige Efraïm, terwijl hij wacht op het aanbreken van een nieuwe dag, die van de Verrijzenis van Christus.

En wat is het vasten nu voor ons, christenen? Vader Alexander Schmemmann helpt onze deze vraag te beantwoorden: *“Het is onze integratie en onze deelname aan deze ervaring van Christus zelf, langs dewelke Hij ons bevrijdt van onze totale afhankelijkheid van het voedsel, de materie en de wereld. En toch is onze bevrijding niet totaal, want we leven nog in deze gevallen wereld en zijn nog afhankelijk van het voedsel. (...) Dit betekent dat het vasten het enige middel is voor de mens om ware geestelijke natuur terug te vinden. Het is een waarachtige uitdaging”*.

De periode van de Grote Vasten is de tijd van voorbereiding op het feest van de verrijzenis van Christus. Het is het levende symbool van het hele leven van de mens dat vervuld moet worden in zijn eigen verrijzenis uit de dood met Christus. Het is een tijd van hernieuwde toewijding: van bidden, vasten en aalmoezen geven. Het is een tijd van berouw, een echte vernieuwing van onze gedachten, harten en daden in overeenstemming met Christus en zijn leer. Het is vooral de tijd van onze terugkeer naar de grote geboden van het liefhebben van God en onze naasten.

Deze tekst is in grote mate geïnspireerd op het boek van Vader Alexander Schmemmann over de Grote Vasten.