

Een praktische reis van bidden, vasten, bijbellezen en geven

**40 DAGEN
LUISTEREN
NAAR
HET HART
VAN GOD**

REINIER BLIJLEVEN



De bijbelteksten in dit boek zijn overgenomen uit de Herziene Statenvertaling (HSV), tenzij anders staat aangegeven.

40 DAGEN LUISTEREN NAAR HET HART VAN GOD

Dit boek is eerst in het Engels geschreven door Reinier, en verschenen in 2023, onder de titel *Sinning on Sundays*.

Copyright Nederlandse uitgave © 2024 Reinier Blijleven en Uitgeverij Gideon

Auteur: Reinier Blijleven

Omslagillustratie: Calvin Hanson Creative

Vormgeving: Jonathan Reining, Jore ontwerp

Jaar van uitgave: april 2025

Uitgave: Gideon, Hoornaar, Nederland

www.gideonboeken.nl

ISBN: 978-90-5999-294-8

NUR: 707

Als de inhoud van dit boek je inspireert dan zou het kunnen zijn dat je iets ervan wilt delen met anderen. Doen! We zouden het wel heel leuk vinden als je het even laat weten.

Met andere woorden: alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag in welke vorm dan ook worden gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte citaten in artikelen, blogs of recensies.

Opdracht

Dit boek draag ik op aan de nagedachtenis van Loren Cunningham. Hij inspireerde mij om Gods dromen te dromen, en ik geloof dat dit boek één van die dromen is. Loren daagde ons uit met de woorden: ‘Als je niet bang bent voor je dromen, dan droom je niet groot genoeg!’ De droom van het schrijven van dit boek heeft me wel degelijk bang gemaakt en ‘het vergt Gods genade om Gods dromen uit te leven.’

De laatste keer dat ik Loren persoonlijk sprak vroeg hij mij of ik manieren kon bedenken om mensen te helpen dichter bij het Woord van God te komen. Dit boek is mijn bescheiden bijdrage aan die droom van Loren, die hij diep in zijn hart droeg tot zijn laatste dagen aan deze kant van de eeuwigheid. Mijn hoop en verlangen is dat dit boek een instrument zal zijn om mensen wereldwijd aan te moedigen om *te wortelen in een community, zich te laten voeden door het Woord, en te laten aanvuren door de Geest*.

Ons gezin, onze familie, onze *tribe*, onze zendingsbeweging zal Loren diep missen. Zijn herinnering blijft en zijn droom leeft voort.

Voorwoorden

Dit boek is een geschenk! Meer van ons, uit de verschillende stromingen van de wereldwijde kerk van Jezus Christus, zouden met Reinier mee moeten gaan op reis om zo de rijkdom te ontdekken van de eeuwenoude kalender van het kerkelijk jaar en, in het bijzonder, de vastenperiode.

Zijn frisse, hedendaagse, en persoonlijke uitleg van verschillende passages uit het evangelie van Markus prikkelen ons om onze eigen harten en levens te onderzoeken, en om ruimte en tijd vrij te maken zodat de Geest kan fluisteren tot onze geest.

De makkelijke en vloeiende stijl van Reinier en zijn praktische uitleg van lastige teksten en bijbelse concepten als vasten of het koninkrijk van God bieden de lezer dagelijkse inzichten en openbaring.

Mogen velen door dit boek worden aangemoedigd om zijn voorbeeld te volgen en hun schrijfvaardigheden te ontwikkelen!!

Dankjewel Reinier!

Jeff Fountain, directeur van het *Schuman Centre for European Studies*,
auteur van *Living As People Of Hope*

.....

Als leiders moeten we de onzekerheden en vragen van onze geloofsreis omarmen. Dit dagboek gaat de lastige vragen niet uit de weg, maar nodigt ons juist uit om op het karakter van Jezus te vertrouwen, misschien wel juist als we zelf niet alle antwoorden hebben. Dit is niet alleen een gids voor een periode van vasten; het is een toegangspoort tot diepgaande en blijvende transformatie van je leiderschap en je geestelijk leven.

Het is een eer voor mij om deze aanbeveling te schrijven bij deze veertig dagen durende reis, speciaal gericht op mensen zoals ikzelf, die graag gees-

telijk dieper willen putten uit de Bron. De vastenperiode, traditioneel gezien een tijd van reflectie en voorbereiding op Pasen, is altijd heel belangrijk voor mij geweest. Reiniers persoonlijke opmerkingen, verhalen en vragen hebben mij met mezelf en mijn wandel met Jezus geconfronteerd. De schoonheid van deze ‘gereedschapskist’, zoals Reinier het zelf noemt, ligt in de flexibiliteit. Het dagboek nodigt je uit om uit te zoeken wat het beste bij jou past; een tijd van reflectie in de ochtend, een stukje lezen na het avondeten of een inspirerende tekst delen met een vriend of vriendin. Mijn hoop is dat jij, net als ik, nieuwe manieren en nieuwe ritmes zult vinden in je wandel met Jezus, zodat deze nog dierbaarder voor je wordt.

Jelle Terpstra, docent aan de Christelijke Hogeschool Ede,
auteur van *Openbaring*

.....

‘De belangstelling voor de vastenperiode en ook het vasten in het algemeen groeit onder een nieuwe generatie christenen,’ zo luidt één van de conclusies van een onderzoek dat werd gedaan door de Barna Group. ‘Jongeren zijn nu eerder geneigd “ja” te zeggen tegen het apart zetten van tijd en de onthouding van eten dan hun ouders.’ Een universiteit die deze trend nader heeft onderzocht, voegt daaraan toe: ‘Tieners en jongvolwassenen willen dieper gaan, omdat ze het leven vaak als oppervlakkig ervaren.’

Beseffend dat er mogelijk sprake is van een nieuwe, vurige, hongerige ‘tribe’, op zoek naar God, vind ik het geweldig dat Reinier dit boek heeft geschreven voor jou. Reinier is een goede vriend waar ik nauw mee heb samengewerkt. Ik ben gezien hoe hij en zijn gezin de verschillende teams waarmee ze hebben samengewerkt steeds weer inspireren tot verdergaande groei. Ik zie ernaar uit om dit dagboek zelf te gaan gebruiken en ik daag jou uit om hetzelfde te doen.

Miranda Tollenaar, auteur, concept developer, bestuurslid van YWAM
Nederland

Inhoud

Aardbeien milkshakes

of:

zondigen op zondag

— 11 —

Lent voor leiders

of:

Een niet-zo-nieuwe traditie

— 16 —

Wat kun je verwachten?

of:

Dit boek als jouw toolbox

— 22 —

Het is aan jou

of:

Winnen door te verliezen

— 27 —

Veertig dagen

of:

Kies je tools

— 31 —

Epiloog

of:

Wat nu?

— 208 —

Bronnen

of:

Nog meer leesmateriaal en inspiratie

— 210 —

Erkenning

of:

Ik wil graag dankjewel zeggen

— 218 —

Een korte kennismaking

of:

Wie is Reinier Blijleven?

— 221 —

Aardbeien milkshakes *of:* Zondigen op zondag

Het was een hete zondagmiddag ergens in de tweede helft van de jaren '90 dat ik besloot dat naar de kerk gaan niets voor mij was. Ik had kunnen genieten van de zon, rondhangen met mijn vrienden, iets gevaarlijks doen (zoals het een ware jaren '90 skater betaamde), maar in plaats daarvan werd ik omgeven door tientallen mensen die allemaal net als ik onderweg waren naar dat saaie gebouw dat mij de komende anderhalf uur als een kerker zou omsluiten. Nou ja, anderhalf uur in theorie dan, waarschijnlijk zou het wel weer richting de twee uur gaan.

'Zondagmiddag?' hoor ik je denken. 'Moet dat niet zondagochtend zijn?' Klopt. Dat ook nog. Dit was de tweede keer op één zondag dat we binnen zouden worden opgesloten. Twee uur lang. Twee keer per zondag. Week na week na week... En dat nadat ik op zondagochtend na de dienst ook nog eens naar zondagsschool was geweest, en op maandagavond ook nog eens naar catechisatie moest. Tijdens mijn laatste stappen voordat ik naar binnen ging, terwijl het geluid van de kerkklokken alsmaar luider werd, liet ik me heel bewust raken door de laatste straaltjes zonlicht. Ik zag alle andere kerkgangers aankomen vanuit alle richtingen, de meesten gehuld in lange jurken en zwarte pakken. Eén vraag bleef maar doormalen door mijn hoofd, terwijl ik hartstochtelijk verlangde naar mijn zwembroek op deze hete zondagmiddag: *Waarom kiezen mensen er in vredesnaam vrijwillig voor om naar dit soort plekken te gaan?*

Het kostte me vele jaren en een aantal omwegen om te ontdekken dat sommige tradities geen lege rituelen zijn, maar diepe stromen van geestelijke

verbinding. Ik denk dat velen van ons misschien wel even hebben moeten weglopen van de tradities waarmee we zijn opgevoed, om vervolgens pas later te ontdekken hoe mooi ze kunnen zijn en hoezeer ze een anker kunnen vormen in onze stormachtige levens.

Een milkshake op zondag

De eerste keer dat ik iets over vasten hoorde, schrok ik daar eerlijk gezegd een beetje van. Deze christelijk gereformeerde niet-echt-kerkganger had nog maar net ontdekt dat er ook zoiets bestond als een evangelische beweging, pinksterkerken, charismatischen en ga zo maar door. Ik was een beetje overrompeld door het feit dat er mensen waren die het daadwerkelijk leuk vonden om naar de kerk te gaan en niet meteen wilden weglopen zodra de kerkdienst voorbij was, maar ook nog eens de rest van de zondag met diezelfde mensen wilden optrekken.

Eén van mijn grootste innerlijke conflicten in die tijd betrof de McDonald's milkshake na afloop van de kerkdienst. Ik ga je iets vertellen wat sommigen misschien lastig zullen vinden om te begrijpen, terwijl andere lezers het lastig zullen vinden om te begrijpen waarom die *anderen* het niet begrijpen. Volg je het nog? Het zit namelijk zo: Op 'de zondag' wordt niet gekocht.

Vanuit mijn christelijk gereformeerde achtergrond betekende kopen op zondag dat je andere mensen voor je laat werken; wat vervolgens weer betekende dat die mensen geen rustdag of sabbatdag konden hebben, wat weer betekende dat zij en ik een belangrijk gebod overtraden: het vierde van de Tien Geboden. Technisch gezien was *jij* dan niet degene die de regels overtrad, maar *jij zorgde er zo wel voor* dat anderen dat vierde gebod overtraden, en dat maakte jou dus medeplchtig. Schuldig.

De Tien Geboden werden allemaal iedere zondagochtend voorgelezen door onze dominee, om ons eraan te herinneren hoe we een heilig leven kunnen leiden en om ons eraan te herinneren dat we er een rommeltje van maken en slecht zijn.

Dat vierde gebod zou toch eigenlijk niet zo lastig hoeven te zijn: een ontbijtje met het gezin op zondagochtend, naar de kerk, naar de zondagsschool, op bezoek bij oma, lunchen met het gezin, dutjes doen in de middag, nog een

keer naar de kerk, en dan avondeten, lezen en naar bed. En, wat je ook doet: KOOP HELEMAAL NIETS.

Dus... die milkshake na de evangelische kerkdienst was best een uitdaging, om het maar eens zo te zeggen. Die volgde ik even niet, het sloot niet aan bij mijn opvattingen. Deze mensen hielden overduidelijk van Jezus, maar hoe konden ze dan zo gemakkelijk zijn wet overtreden door te zondigen op zondag? Ik wilde graag bij hen in de buurt blijven, want ik voelde me geïnspireerd door hun wandel met Jezus, maar tot op de dag van vandaag heb ik een intern conflict met het concept van iets kopen op de zondag.

Geef het maar toe. Sommigen van jullie die dit lezen zullen je oordeel klaar hebben over het feit dat ik misschien wel eens iets heb gekocht op zondag, terwijl anderen juist een oordeel hebben over mijn aanvankelijke religieuze wettische houding ten opzichte van het kopen op zondag. Grappig eigenlijk, hoe kieskeurig we kunnen zijn wat betreft welke tradities we in stand houden en welke niet. Een korte broek naar de kerk in plaats van een lange broek op een hete zomerdag? Ja graag! Harde muziek tijdens de aanbidding of samen-zang in plaats van een traag orgel? Te gek! Niemand die mij veroordeelt omdat m'n haar wat langer is? Dankjewel dat je mij accepteert!

Wat ik deed met die eerste milkshake op zondag? Ik ging mee, maar loog dat ik milkshakes niet lekker vond. Maar liegen is ook slecht en dus zat ik klem tussen wal en schip. Linksom of rechtsom zondigde ik op zondag.

Mijn eerste vastenperiode

Terug naar het vasten. Toen mijn vrouw, Rianne, en ik elkaar leerden kennen, maakten we deel uit van een groep vrienden die allemaal op zoek waren naar een stuk verdieping of misschien wel vernieuwing van ons geloof. We ontdekten de waarde van het gebed, leerden bidden voor elkaar, onze medestudenten en onze hogeschool in Ede. We hoorden over een beweging genaamd Soul Survivor en we raakten geïnspireerd door hun visie op gebed en... vasten!

Soul Survivor organiseerde een tournee door Nederland om jongeren uit te dagen tot een vastenperiode van tien dagen. Je kon er op verschillende

manieren aan meedoen. Aangezien ik in die tijd in de veronderstelling was dat ik gelukkig eindelijk vrijgemaakt was van kerktradities, was mijn eerste reactie aversie. Zeker niet. Niks voor mij. Vasten was zelfs nooit onderdeel van mijn geloofsopvoeding geweest. Ik was goed op weg om los te komen van tradities en deze groep mensen wilde er weer nieuwe aan toevoegen: nou nee, bedankt!

En toen kwam ik toch weer bij die milkshakes uit. Ik kwam erachter dat sommigen ervoor kozen om alleen te vasten van vast voedsel, niet van drinken. En daarmee had ik een überheilige manier gevonden om mee te gaan naar de McDonald's voor een milkshake na de kerkdienst. Aangezien ik vastte van vast voedsel zou God wel begrijpen dat ik wel moest blijven drinken, toch?

Het duurde even voordat ik doorhad dat vasten niet een soort van manipulatie van de almachtige God is. Daarover later meer. Het andere probleem was dat ik er zo achter kwam dat gesuikerde melkproducten drinken op een verder lege maag ook niet zo'n best idee is. Dus die milkshake moest ik toch ook maar laten staan. Ik denk niet dat ik ooit meer van mijn moeders kippenbouillon heb gehouden als tijdens die eerste tiendaagse vastenperiode.

Vasten als vast onderdeel van ons levensritme

Oké, hoe zit dat dan wel met vasten? We gaan een paar jaar verder in de tijd naar een bepaald moment dat we, Rianne en ik, leidinggevend waren van een Jeugd-met-een-Opdracht-zendingsbasis in Amsterdam.

Ik weet niet meer zo goed wanneer precies, maar er was een moment dat we besloten om het jaar te beginnen met een periode van bidden en vasten, en deze periode groeide in de jaren erna uit tot – je raadt het al – een 'nieuwe' *traditie*. Al snel realiseerden we ons dat er helemaal niets *nieuws* onder de zon is. We kwamen erachter dat de wereldwijde Kerk door de eeuwen heen al een soortgelijke periode van bidden en vasten heeft opgenomen in de jaarlijkse kerkcyclus. In het Nederlands wordt deze periode vaak de 'vastentijd' of 'veertigdagentijd' genoemd. Voor het vervolg in dit boek leen ik om deze periode aan te duiden het Engelse woord 'Lent.' Deze periode is normaalgesproken niet precies aan het begin van het jaar, maar wel tijdens de eerste

paar maanden van het jaar. Al snel werd dit een deel van ons jaarlijkse ritme, niet alleen voor de organisatie of *community* die we leidden, maar ook voor ons persoonlijk.

Ook als gezin hebben we er een gewoonte van gemaakt om een tijd van reflectie te hebben in de periode vóór Pasen, en vaak herhalen we die op verschillende manieren in de zomer, voordat het nieuwe schooljaar begint.

Dit boek is in eerste instantie in het Engels geschreven, en hoewel de Engelse versie van dit boek specifiek bedoeld was voor Lent, heb ik in overleg met Gerhard Rijksen van uitgeverij Gideon besloten om het in de Nederlandse versie net iets anders aan te pakken. Hierdoor hopen we dat het gebruik van het boek minder beperkt blijft tot alleen een bepaalde periode van het jaar.

In het volgende hoofdstuk van dit boek zal ik kort ingaan op de geschiedenis en de verschillende elementen van Lent door de eeuwen heen. Laat dit je als lezer niet op het verkeerde spoor zetten door te denken dat dat onderdeel wellicht niet relevant is, maar laat het je vooral inspireren voor andere momenten of andere manieren van een periode van bidden, vasten, bijbel-lezen en geven, ook op andere momenten in het jaar.

Lent voor leiders *of:* Een niet-zo-nieuwe traditie

Lent is een traditie die op veel verschillende manieren wordt beoefend door christenen uit allerlei verschillende hoeken van de kerk, zoals rooms-katholiek, oosters-orthodox, en anglicaans. De wortel van het woord Lent ligt waarschijnlijk in het Engelse woord 'lengthen', vanwege het feit dat rond deze tijd van het jaar de dagen weer langer beginnen te worden. In Nederland kennen we uiteraard het woord Lente, waarschijnlijk van dezelfde wortel afkomstig, en bij ons simpelweg een ander woord voor voorjaar.

Voor veel mensen is Lent een tijd om zich voor te bereiden op Pasen. Een tijd waarin we terugdenken aan de veertig dagen die Jezus vastend doorbracht in de woestijn en een tijd om je speciaal te richten op bidden, vasten, toewijden en geven. Met dit veertigdagenboek wil ik je uitnodigen om een misschien voor jou nieuwe traditie te ontdekken. Het boek is niet bedoeld als een diepgaande studie over gebed, geven of vasten.

In het vervolg van dit boek geef ik je wat inspiratie en verhalen die bedoeld zijn om je op weg te helpen. Ik ga het zo kort mogelijk houden en deel alleen een paar smaakmakers die jou op weg helpen. Je kunt zelf nog andere manieren vinden en andere bronnen erop naslaan om er dieper op in te gaan.

Een definitie van vasten

Laten we beginnen met wat misschien wel eens de meest verwarrende term zou kunnen zijn. Zoals ik eerder schreef zou vasten verward kunnen worden met een soort 'geestelijke manipulatie': Als ik dit doe voor God, dan zal Hij toch zeker wel naar mijn gebed luisteren! Nee, zo werkt dat dus niet.

Naar mijn bescheiden mening is de eenvoudigste manier waarop we vasten zouden kunnen uitleggen: we slaan tijdelijk een paar dingen over om ons in dezelfde periode iets beter te kunnen richten op een paar andere dingen. Ik kan een maaltijd overslaan zodat ik in diezelfde tijd mijn Bijbel kan lezen, een gebed kan bidden, alleen of met een groep, of om iemand anders te kunnen dienen. Maar als ik een hele dag ga rotsklimmen en daarvoor om vijf uur 's morgens vanaf huis vertrek en ik net als anders die dag niets anders eet en drink dan een glas water en misschien een snelle koffie totdat we vroeg in de middag zijn aangekomen op de top van een rotswand van een paar honderd meter, kun je dat geen vasten noemen, en geen offer. Dat hoort gewoon bij de routine en de focus van zo'n dag.

Vasten als een overeenkomst tussen jou en God

We zouden het concept 'vasten' helemaal kunnen uitpluizen: de verschillende soorten van vasten, en het effect daarvan op ons geestelijk, mentaal en fysiek welzijn. Ik wil je aanraden om je daar vooral nog meer in te verdiepen voordat je begint, door bijvoorbeeld te zoeken in je Bijbel-app, door te praten met wat vrienden, of zelfs een medisch expert te raadplegen.

Eén ding dat ik er verder nu nog over kwijt wil, is dat vasten ons doorgaans iets zal kosten. Het 'iets' dat het ons kost is niet per definitie iets wat slecht is; we kiezen ervoor om iets wat op zich goed is, bijvoorbeeld eten, op te offeren voor iets anders wat ook goed is, zoals gebed of geven. We moeten vasten dus niet verwarren met onthouding.

Die eerste keer dat ik vastte, besloot ik om te 'vasten' van het roken van sigaretten. Uiteraard had ik diep vanbinnen wel door dat ik na die tien dagen beter niet opnieuw met deze gewoonte zou verdergaan. Het is heel opvallend hoe in de afgelopen jaren vasten een hot topic is geworden in de wereld van fitness, lifestyle en gezond leven in het algemeen, en hoe het voor velen een nieuwe traditie is geworden in allerlei uitingsvormen. Waarom zou je die gezondheidsvoordelen niet omarmen terwijl je je gelijktijdig toewijdt aan geestelijke groei? We zijn gemaakt als holistische wezens en onze lichamen zijn tempels van de Heilige Geest. Je zou vasten kunnen

zien als de grote voorjaars schoonmaak van je tempel: lichaam, ziel en geest. Wanneer je vast, concentreer je dan vooral op een overeenkomst tussen jou en God (Mattheüs 6:17-18), vasten als een verbintenis die je aangaat voor spirituele groei.

Vormen van vasten

Vroeger dacht ik dat vasten een ritueel was dat hoorde bij het Oude Testament, dat niet langer relevant was voor de dag van vandaag. Toch lezen we in Mattheüs 9:15 dat Jezus zegt dat vasten een onderdeel is van het leven van zijn volgelingen: 'Jezus zei tegen hen: De bruiloftsgasten kunnen toch niet treuren zolang de Bruidegom bij hen is? Maar de dagen zullen komen dat de Bruidegom van hen weggenomen zal zijn, en dan zullen zij vasten.'

Velen van jullie die dit lezen zouden mij waarschijnlijk nog veel kunnen leren over vasten, maar voor die lezers die zich afvragen hoe ze het beste kunnen beginnen met vasten, noem ik hier een paar simpele manieren:

- bepaalde ingrediënten of delen van je dieet schrappen, zoals suiker, snoepjes, alcohol of koffie;
- tussendoortjes overslaan, en je gewoon aan twee tot drie maaltijden per dag houden;
- één of twee maaltijden per dag overslaan voor een bepaalde periode;
- alle vaste voeding overslaan en alleen dranken nuttigen of, nog specifiek, alleen bepaalde soorten dranken;

Op het moment dat ik dit schrijf, leiden mijn vrouw en ik een gemeenschap van gelovigen genaamd YWAM Trentino in Noord-Italië (red. YWAM is Youth With A Mission; Jeugd met een Opdracht). Wanneer we 'een vasten uitroepen' gaan we er nooit toe over mensen te dicteren hoe ze zich committeren aan het vasten. We nodigen onze vrienden gewoon uit om iets terzijde te leggen wat ons iets zou kosten, om op die manier onze focus te verleggen naar het zoeken van God voor richting, vernieuwing en spirituele groei.

Een andere, heel simpele maar krachtige manier van vasten, is het overslaan van bepaalde gewoontes, zoals het checken van je telefoon of het pakken van een snack. In plaats van daaraan toegeven, creëer je dan kleine momenten door de dag heen om simpelweg te zeggen:

‘Jezus, ik heb U meer nodig dan dat.’

‘Ik heb U meer nodig dan mijn telefoon.’

‘Ik heb meer honger naar U dan trek in chocolade.’

‘Ik verlang meer naar Uw Goede Nieuws dan naar de social mediafeed van mijn vrienden.’

‘Ik ben meer geïnteresseerd in U die mij met het Woord voedt dan in mijn volgende maaltijd.’

Zo simpel kan het zijn.

Wanneer vasten?

Traditioneel gezien wordt er tijdens de vastentijd niet veertig dagen achter elkaar gevast, maar van maandag tot en met zaterdag in de weken voorafgaand aan Pasen. Op zondag wordt niet gevast. De zondagen worden beschouwd als een vooruitzien op Pasen, de feestdag van de opstanding. Misschien heb je wel eens iemand horen zeggen: ‘Er is een tijd van vasten en er is een tijd van feesten.’ Op zondag feesten we. Zondagse milkshakes. Doe eens gek.

Geven

Net als vasten is geven niet bedoeld als een uiterlijke vertoning, maar als een privéaangelegenheid. ‘Maar als u een liefdegave geeft, laat dan uw linkerhand niet weten wat uw rechterhand doet, zodat uw liefdegave in het verborgene zal zijn; en uw Vader, Die in het verborgene ziet, zal het u in het openbaar vergelden’ vertelt Jezus ons, opnieuw in Mattheüs 6.

Misschien kun je in jouw vastenperiode overwegen hoe jij wat van je tijd, je middelen, je energie en je geld kunt geven. Het is misschien moeilijker, en misschien zelfs meer een offer, om in deze tijd wat van je tijd aan een vrijwilligersproject te geven. Je zou kunnen overwegen om de tijd die je normaal aan

Netflix besteedt, te gebruiken voor een maaltijd met een vriend of vriendin. Wat als je in plaats van op je telefoon te scrollen thuis een spelletje speelt met je kinderen?

Een ander voorbeeld is dat je uitrekent hoeveel geld je kunt besparen door een paar maaltijden over te slaan om dat bedrag vervolgens te doneren aan een voedselbank bij jou in de buurt.

Bidden

Mattheüs 6 vormt een mooie basis voor je vastentijd als het gaat om bidden, vasten en geven. Als je dit hoofdstuk inmiddels hebt geopend, is je misschien het woord ‘huichelaars’ opgevallen, of ‘hypocrieten’ of ‘schijnheiligen’. Het is vrij duidelijk dat Jezus op zoek is naar eerlijkheid, oprechtheid, en Hij nodigt ons uit om echt te zijn. Hij is niet op zoek naar onze mooie christelijke prestaties, maar naar een oprechte honger om in zijn voetsporen te willen treden, zijn karakter en zijn wegen te kennen en elke dag meer op Hem te gaan lijken. Ik hoop de rest van mijn leven te blijven leren over bidden. Eén ding weet ik zeker: bidden is geen eenrichtingsverkeer, maar eerder een uitnodiging om in dialoog te zijn met onze Schepper, en ik heb ontdekt dat gebed niet alleen ‘dingen buiten mij’ verandert, maar zeker ook het hart ‘binnen in mij’.

Bijbellezen

‘Want het Woord van God is levend en krachtig,’ lezen we in Hebreeë 4:12. En in Johannes 4:34 horen we Jezus zeggen: ‘Mijn voedsel is dat Ik de wil doe van Hem Die Mij gezonden heeft en Zijn werk volbreng.’

Het is mijn verlangen dat we in onze persoonlijke vastentijd de aanwezigheid van Jezus ervaren, door de verhalen over Zijn leven, dood en opstanding. Johannes 1 leert ons dat het Woord van God niet zomaar een stel zwarte letters op een wit stuk papier is, of witte letters op een zwart scherm als dat is hoe jij dit boek leest. Het Woord is een Persoon en Zijn Naam is Jezus. Mijn gebed voor iedereen die dit hulpmiddel gebruikt tijdens de vastentijd is uiteindelijk dat deze tijd in het teken zal staan van een ontmoeting met Jezus.

Goed.

Genoeg gelezen voor nu.

Leg het boek even weg, pak een pen of potlood erbij en schrijf hieronder, of in je eigen aantekeningenboek of journal, wat van je eigen gedachten op, als reactie op wat je hier hebt gelezen over bidden, vasten, geven en bijbellezen. Wat zijn daarover jouw gedachten? Wat zijn daarvoor verlangens, doelen en hoop?

⑤

**Veertig dagen
of:
Kies je tools**

DAG 1 | (Aswoensdag) | Contemplatie

1. Wat heb je opgemerkt?
2. Wat heb je gevoeld?
3. Wat heb je bereikt?
4. Wat zou je nog willen bereiken?

DAG 1 | (Aswoensdag) | Bijbellezen

Dagelijkse tekst

Markus 1:1-20

Sleutelfers

‘En Hij zei: De tijd is vervuld en het Koninkrijk van God is nabijgekomen; bekeer u en geloof het Evangelie’ (Markus 1:15).

Ken je die scene uit de film *Braveheart* waarin William Wallace je vlak voor zijn executie recht in de ogen kijkt? *Braveheart* is een krachtige inspiratie om te geloven in iets wat groter is dan het leven, een hoger doel dat het waard is om voor te sterven. Wallace zag nooit de vrijheid waarvoor hij zijn leven gaf. Wist je dat Schotland pas 23 jaar na zijn executie en de dood van vele anderen in zijn leger eindelijk onafhankelijk werd? Doet dat je ergens aan denken? Volgens het boek Markus begon Jezus met het verkondigen van het Goede Nieuws. Dit nieuws is zo goed, deze vrijheid zo vrij, dat Jezus ons uitnodigt om ons leven op te geven om dit koninkrijk te zien komen. En dan, tegen alle verwachtingen in, is dat precies wat Hij eerst zelf deed. Jezus gaf zelf zijn leven voor een droom die Hij nog niet in vervulling had zien gaan.

‘Gedenk, mens, uit stof zijt gij gerezen, en tot stof zult gij wederkeren.’ Deze zin, uitgesproken op Aswoensdag, doet me denken aan de uitspraak van *Braveheart*: ‘We eindigen allemaal dood, het is alleen de vraag hoe en waarom.’

Aswoensdag herinnert ons aan het Leven dat het waard is om voor te sterven.

DAG 1 | (Aswoensdag) | Reflectie

1. Wat is je opgevallen in het verhaal?

2. Wat inspireerde je?

3. Wat ga je daarmee doen?

4. Met wie kun je dit delen?

DAG 1 | (Aswoensdag) | Gebed

Onze Vader, Die in de hemelen zijt. Uw Naam worde geheiligd.

Praise | Wat is iets waar je God voor kunt prijzen vandaag?

Uw Koninkrijk kome. Uw wil geschiede, zoals in de hemel zo ook op aarde.

Purpose | Hoe ziet het eruit om Gods koninkrijk te zien komen vandaag?

Geef ons heden ons dagelijks brood.

Provision | Waar in je leven heb je behoefte aan Gods voorzienigheid?

En vergeef ons onze schulden, zoals ook wij onze schuldenaren vergeven.

Pardon | Waarvoor heb je vergeving nodig en kun jij iemand vergeven?

En leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze.

Protection | Op welke manier heb je Gods bescherming nodig vandaag?

Want van U is het Koninkrijk en de kracht en de heerlijkheid, tot in eeuwigheid. Amen.