
Voorwoord

Niet van brood alleen

De afgelopen tijd hebben we onszelf noodgedwongen veel moeten ontzeggen. Dagelijkse contacten, feestelijke momenten, kerkgang: alles moest minder of viel zelfs helemaal stil. Bijbels gesproken zou je het als een woestijnperiode kunnen zien.

De weken voor Pasen zijn traditioneel in de kerk ook zo'n woestijnperiode: een tijd van bezinning, een tijd waarin veel mensen wat minderen. Bijvoorbeeld in wat ze eten en drinken, of in hun gebruik van social media, in de hoop dat daardoor meer aandacht vrijkomt voor wat echt belangrijk is in het leven.

De woestijn is in de Bijbel een onherbergzame plek. Maar het is ook de plaats waar soms kan oplichten wat de essentie is, te midden van droogte en dorheid. De bijbelteksten waarmee we dit jaar naar Pasen toeleven zijn daarom gekozen rond een uitspraak van Jezus in de woestijn, die teruggaat op de woestijnervaring van het volk Israël: 'De mens leeft niet van brood alleen'.

Van wat dan wel? Volgens het bijbelverhaal is het antwoord: 'Van ieder woord dat klinkt uit de mond van God' (Matteüs 4:4). Ik hoop dat de teksten in dit boekje en de podcasts die je twee keer per week kunt beluisteren je helpen om dat te ervaren.

Rieuwerd Buitenwerf,

directeur

Inhoud

Inleiding			3
Woensdag	17 februari	2 Kor 4:6-11; 5:20-6:2	6
Vrijdag	19 februari	Matteüs 9:9-17	6
Zondag	21 februari	Marcus 1:12-15	7
Woensdag	24 februari	Psalm 91	10
Vrijdag	26 februari	Matteüs 6:7-18	11
Zondag	28 februari	Marcus 9:2-10	14
Woensdag	3 maart	Exodus 33:12, 18-23	14
Vrijdag	5 maart	Johannes 17:1-7, 20-26	14
Zondag	7 maart	Johannes 2:13-25	15
Woensdag	10 maart	Psalm 69:1-14	18
Vrijdag	12 maart	Marcus 12:28b-34	18
Zondag	14 maart	Johannes 3:14-21	19
Woensdag	117 maart	Efeziërs 2:11-22	22
Vrijdag	19 maart	Psalm 34:1-20	22
Zondag	21 maart	Johannes 12:20-33	23
Woensdag	24 maart	Jeremia 20:7-13	26
Vrijdag	26 maart	Psalm 18:1-8, 17-20, 29-30	26
Palm-zondag	28 maart	Marcus 14:1-11	27
Woensdag	31 maart	Johannes 15:9-17	30
Witte Donderdag	1 april	Johannes 13:1-15	31
Goede Vrijdag	2 april	Johannes 18:1-19:42	34
1 ^e Paasdag	4 april	Johannes 20:1-9	35

Inleiding

Dit boekje helpt je om aandachtig toe te leven naar Pasen. Iedere zondag is er een bijbeltekst en een overdenking. De overdenking komt uit het boek *Lezen met je hart* en is opgebouwd volgens de methode van de Lectio Divina, letterlijk: 'goddelijke lezing'.

Lectio Divina kent een eeuwenoude traditie en is een meditatieve manier van bijbellezen. Deze manier sluit goed aan bij de veertigdagentijd: een periode van inkeer en verstilling. Bij Lectio Divina staat de bijbeltekst centraal: je leest de tekst een aantal keren rustig door en vraagt je daarbij steeds af welke woorden of zinnen iets in je losmaken. Je kauwt als het ware op de tekst, als voedsel voor de ziel.

De methode volgt telkens vier stappen: lectio (lezen), meditatio (beschouwing), oratio (gebed) en contemplatio (overdenking). De overdenkingen in dit boek en de podcasts zijn ook op deze manier opgebouwd. Het is een heel open manier van lezen: je laat de tekst op je inwerken en probeert te ontdekken wat God in de stilte tegen jou te zeggen heeft.

In dit boekje vind je de zondagse lezingen uitgewerkt. Voor elke woensdag en vrijdag staat er een podcast voor je klaar. Door de QR code te scannen kom je direct uit bij de pagina debijbel.nl/podcast/niet-van-brood-alleen.

De podcasts op de woensdag zijn geschreven en ingesproken door Zuster Katharina, abdis van Benedictijnen-Abdij Onze Lieve Vrouw van Nazareth te Brecht.

De podcasts op de vrijdag zijn geschreven en ingesproken door Frits Hendriks, pastoraal werker in een parochie in Brabant.

Zuster Katharina

Zuster Katharina Michiels (57) trad in 1995 in de trappistinnen-abdij O.L.Vrouw van Nazareth, Brecht in, na een master in de (sociale) pedagogiek gehaald te hebben en zes jaar jeugdwerk. In de abdij was ze verantwoordelijk voor het zeepbedrijfje en novicenmeesteres tot ze in 2019 tot abdis gekozen werd.

Over haar bijdrage aan dit project zegt ze:

'Het is altijd fijn om in de Bijbel te duiken en gericht te zoeken naar zinvolle teksten rond de meest betekenisvolle tijden van het kerkelijke jaar. Ik heb met veel plezier en ijver gewerkt aan deze opdracht en hoop bijgedragen te hebben aan de levens-nabijheid van het woord van God voor elke christen. De tocht naar Pasen is een weg terug naar het eigen fundament om heel dicht bij Jezus te blijven en de sleutels naar het volle leven te ontdekken, in de trouw aan de goddelijke opdracht, tot aan de dood. In de vreugde van de Geest wens ik u een genadevolle tijd!'

Meer informatie over het leven en werk van de Trappistinnen van Brecht vind je op hun website: www.abdijnazareth.be

Frits Hendriks

Frits Hendriks (1980) is pastoraal werker in een parochie in Brabant. Zijn 'spirituele opvoeding' ontving hij in Trappistenabdij Lillbosch in Echt, waar hij enkele jaren monnik probeerde te zijn. Daar en later in zijn leven ontdekte hij de rijkdom van Lectio Divina. Zelf zegt hij hierover:

'Lectio Divina maakt de Bijbel tot een plaats van godsontmoeting, waarbij elk gevoel van "zo is het en niet anders" volkomen wegvalt. Door de Bijbel op deze manier te lezen, opent voor mij de mogelijkheid van een intiem gesprek met God.

Daarom heb ik ook graag meegedaan aan deze podcasts. Er zit hier wel een spanning, want Lectio Divina gaat juist uit van de ruimte die ontstaat als je zelf aandachtig met de tekst bezig bent, zonder uitleg van anderen. Toch vind ik het een mooie manier om deze manier van bijbellezen onder de aandacht te brengen. Niet als expert, maar vooral als liefhebber. En dat wil ik graag overbrengen. Zoals ik door sommige muziek vooral zelf wil zingen, hoop ik dat mensen door deze podcast zelf Lectio Divina willen bedrijven.'



WOENSDAG 17 FEBRUARI

2 KORINTIËRS 4:6-1; 5:20-6:2

God zegt: 'Wanneer de tijd daarvoor gekomen is, luister ik naar je, op de dag van de redding help ik je.' Nu is de tijd daarvoor gekomen, nu is de dag van de redding.

2 Korintiërs 6:2

Luister naar de podcast met zuster Katharina.

VRIJDAG 19 FEBRUARI

MATTEÛS 9:9-17

Toen Jezus van daar verderging, zag hij bij het tolhuis een man zitten die Matteüs heette, en hij zei tegen hem: 'Volg mij.' Hij stond op en volgde hem.

Matteüs 9:9

Luister naar de podcast met Frits Hendriks.





DE PROEF DOORSTAAN

Eerste zondag van de veertigdagentijd

MARCUS 1:12-15

¹² Meteen daarna dreef de Geest hem de woestijn in. ¹³ Veertig dagen bleef hij in de woestijn, waar hij door Satan op de proef werd gesteld. Hij leefde er te midden van de wilde dieren, en engelen zorgden voor hem.

¹⁴ Nadat Johannes gevangen was genomen, ging Jezus naar Galilea, waar hij Gods goede nieuws verkondigde. ¹⁵ Dit was wat hij zei: 'De tijd is aangebroken, het koninkrijk van God is nabij: kom tot inkeer en hecht geloof aan dit goede nieuws.'

 **LECTIO**

Beproeving is iets menselijks waar we allemaal mee te maken krijgen, ook Jezus. Marcus kiest ervoor de test waaraan Satan Jezus onderwerpt in slechts één zin te vermelden. Lucas en Matteüs geven van dezelfde gebeurtenis een diepgaandere versie van hoe de duivel, hier Satan genoemd, Jezus probeert te verleiden tot zonde (Lucas 4:1-13; Matteüs 4:1-11).

Marcus' versie vertelt slechts de grote lijnen. Meteen nadat Jezus gedoopt is (Marcus 1:9-11) leidt dezelfde heilige Geest die over Hem is gekomen in de vorm van een duif Hem naar de woestijn. Het lijkt de bedoeling te zijn dat Jezus daar op de proef wordt gesteld door Satan.

Genesis 2-3 vertelt ons dat op de proef gesteld worden door Satan deel is van ons mens-zijn. De test die Jezus moet ondergaan, is een manier om te delen in deze menselijke ervaring.

In het Nieuwe Testament vinden we ideeën en personages die we misschien al in het Oude Testament zijn tegengekomen. Zo zie je een parallel tussen de veertig dagen die Jezus doorbrengt in de woestijn en de reis van veertig jaar door de woestijn die de Israëlieten moesten ondernemen nadat ze uit Egypte waren weggetrokken (Exodus). De Israëlieten werden zwaar op de proef gesteld en moesten veel gevaren trotseren, maar zij konden steeds op Gods hulp rekenen. Het boek Numeri beschrijft een stukje van hun ervaringen in de woestijn.

In het boek Job beschuldigt Satan Job waar God bij is. Hoewel de omstandigheden het tegendeel lijken te bewijzen, heeft God een plan voor Job.

In beide gevallen doet God beloften en is Hij trouw. Jezus leert ook dat God trouw zijn beloften nakomt. Marcus gaat hier niet dieper op in, maar misschien laat hij op die manier zien dat beproevingen gewoon deel uitmaken van het leven van een christen. Het goede nieuws voor ons is dat God trouw en liefdevol aan onze zijde staat, dwars door deze beproevingen heen.

■ ■ MEDITATIO

Waarom denk je dat Jezus deze beproevingen moest ondergaan? Kan de tekst in Hebrreeën 4:15 je helpen om dit beter te begrijpen? Hoe ga jij om met beproevingen? Verwacht je hulp van God?

■ ■ ORATIO

Jezus vertrouwde de Schrift om de beproevingen het hoofd te bieden (Matteüs 4:1-11) en wij kunnen Hem hierin volgen. De woorden uit de Bijbel hardop uitspreken, kan onze wil versterken en ons herinneren aan de hulp die God ons wil bieden. Haal een vers uit de tekstgedeelten van vandaag en probeer er een persoonlijk gebed van te maken. Probeer dit gebed te bidden telkens wanneer je iets te drinken neemt. Zo oefen je jezelf hierin.

■ ■ CONTEMPLATIO

Wees stil in Gods aanwezigheid. Wat denk je dat God jou vandaag wil zeggen met deze bijbeltekst?

**ONDERSTEUNENDE
BIJBELTEKSTEN**
Genesis 9:8-15;
Psalm 25:4-9;
1 Petrus 3:18-22



WOENSDAG 24 FEBRUARI

PSALM 91

*Hij vertrouwt je toe aan zijn engelen,
die over je waken waar je ook gaat.
Hun handen zullen je dragen,
je voet zul je niet stoten aan een steen.*
Psalm 91:11-12

Luister naar de podcast met zuster Katharina.

VRIJDAG 26 FEBRUARI

MATTEÛS 6:7-18

*Onze Vader in de hemel,
laat uw naam geheiligd worden,
laat uw koninkrijk komen
en uw wil gedaan worden
op aarde zoals in de hemel.*
Matteüs 6:9-10

Luister naar de podcast met Frits Hendriks.





LUISTER NAAR HEM

Tweede zondag van de veertigdagentijd

MARCUS 9:2-10

² Zes dagen later nam Jezus Petrus, Jakobus en Johannes met zich mee een hoge berg op, waar ze helemaal alleen waren. Voor hun ogen veranderde hij van gedaante, ³ zijn kleren gingen helder wit glanzen, zo wit als geen enkele wolwasser op aarde voor elkaar zou kunnen krijgen. ⁴ Toen verscheen Elia aan hen, samen met Mozes, en ze spraken met Jezus. ⁵ Petrus nam het woord en zei tegen Jezus: 'Rabbi, het is goed dat wij hier zijn; laten we drie tenten opslaan, een voor u, een voor Mozes en een voor Elia.' ⁶ Hij wist niet goed wat hij moest zeggen, want ze waren door schrik overweldigd. ⁷ Toen viel de schaduw van een wolk over hen, en uit de wolk klonk een stem: 'Dit is mijn geliefde Zoon, luister naar hem!' ⁸ Ze keken om zich heen en zagen opeens niemand meer, behalve Jezus, die nog bij hen stond.

⁹ Toen ze de berg afdaalden, zei hij tegen hen dat ze aan niemand mochten vertellen wat ze hadden gezien voordat de Mensenzoon uit de dood zou zijn opgestaan. ¹⁰ Ze namen zijn woorden ter harte, maar vroegen zich onder elkaar wel af wat hij bedoelde met deze opstanding uit de dood.

■ ■ LECTIO

Jezus kiest slechts drie van zijn leerlingen uit om deze bijzondere gebeurtenis mee te delen. Het gebeurt op de top van een berg: Jezus' uiterlijk verandert voor hun ogen. Deze gebeurtenis bestaat uit drie momenten: een duidelijke verandering van het uiterlijk van Jezus, Mozes en Elia die bij Jezus verschijnen en ten slotte de wolk die neerkomt en de stem die gehoord wordt.

Marcus beschrijft hoe Jezus en zijn kleren schitterend wit en stralend worden, hoe de wolk de groep en de berg omhult en hoe dan een stem uit de wolk lijkt te komen en over Jezus zegt: 'Mijn eigen geliefde Zoon' en 'luister naar hem'.

Over het algemeen wordt de wolk geïnterpreteerd als de heilige Geest, en de stem die spreekt van 'mijn Zoon' is de Vader. Deze gebeurtenis openbaart de Drie-eenheid: God in drie personen.

Hier op de berg wordt Jezus bekendgemaakt als Zoon van God. Petrus geeft uitdrukking aan het diepe ontzag dat hij en zijn vrienden krijgen in de aanwezigheid van God. Dit is een aspect dat telkens terugkomt in het Oude Testament wanneer mensen God ontmoeten (zie bijvoorbeeld ook in Exodus 3; Jesaja 6).

■ ■ MEDITATIO

Wat kan Jezus' bedoeling ermee zijn geweest om de leerlingen te laten delen in deze ongelofelijke ervaring? Waarom beschrijft Marcus dit zo uitvoerig?

Hoe denk je dat de leerlingen reageerden op Jezus' bevel om met niemand over deze gebeurtenis te spreken tot Hij uit de dood zou zijn opgestaan?

In welk opzicht kunnen wij 'naar hem luisteren', zoals God de leerlingen opdroeg?

■ ■ ORATIO

De psalm van vandaag is een dankbede van een man die door God van de dood gered werd. Dank God samen met de psalmist omdat Hij jou voor het eeuwige leven bestemd heeft.

Vraag de heilige Geest over je te komen en je te veranderen zodat mensen iets bijzonders aan je manier van leven gaan merken. Vraag God of Hij je wil helpen om Jezus nog meer naar anderen toe te weerspiegelen.

Dank God voor het indrukwekkende voorrecht dat Hij ons geeft om te kunnen zeggen: 'Ik mag wandelen in het land van de levenden onder het oog van de HEER' (Psalm 116:9).

Vraag God om hulp zodat dit een dagelijkse waarheid in je leven mag worden.

■ ■ CONTEMPLATIO

Wees stil in Gods aanwezigheid. Wat denk je dat God jou vandaag wil zeggen met deze bijbeltekst?

**ONDERSTEUNENDE
BIJBELTEKSTEN**
Genesis 22:1-18;
Psalm 116:10, 15-19;
Romeinen 8:31-34



WOENSDAG 3 MAART

EXODUS 33:12, 18-23

Hij antwoordde: 'Ik zal in mijn volle luister voor je langs gaan en in jouw bijzijn de naam HEER uitroepen: ik schenk genade aan wie ik genade wil schenken, en ik ben barmhartig voor wie ik barmhartig wil zijn. Maar,' zei hij, 'mijn gezicht zul je niet kunnen zien, want geen mens kan mij zien en in leven blijven.'

Exodus 33:19-20

Luister naar de podcast met zuster Katharina.

VRIJDAG 5 MAART

JOHANNES 17:1-7, 20-26

Daarna sloeg Jezus zijn ogen op naar de hemel en zei: 'Vader, nu is de tijd gekomen, toon nu de grootheid van uw Zoon, dan zal de Zoon uw grootheid tonen.'

Johannes 17:1

Luister naar de podcast met Frits Hendriks.





GODS WIJSHEID

Derde zondag van de veertigdagentijd

JOHANNES 2:13-25

¹³ Kort voor Pesach, het Joodse paasfeest, reisde Jezus naar Jeruzalem. ¹⁴ Daar trof hij op het tempelplein de handelaars in runderen, schapen en duiven aan, en de geldwisselaars die daar altijd zaten. ¹⁵ Hij maakte een zweep van touw en joeg ze allemaal de tempel uit, met hun schapen en runderen. Hij smeedt het geld van de wisselaars op de grond, gooide hun tafels omver ¹⁶ en riep tegen de duivenverkopers: 'Weg ermee! Jullie maken een markt van het huis van mijn Vader!' ¹⁷ Zijn leerlingen dachten aan wat er geschreven staat:

'De hartstocht voor uw huis zal mij verteren.' ¹⁸ Maar de Joden vroegen: 'Met welk teken kunt u bewijzen dat u dit mag doen?'

¹⁹ Jezus antwoordde hun: 'Breek deze tempel maar af, en ik zal hem in drie dagen weer opbouwen.' ²⁰ 'Zesenvestig jaar heeft de bouw van deze tempel geduurd,' zeiden de Joden, 'en u wilt hem in drie dagen weer opbouwen?' ²¹ Maar hij sprak over de tempel van zijn lichaam. ²² Na zijn opstanding uit de dood herinnerden zijn leerlingen zich dat hij dit gezegd had, en zij geloofden de Schrift en alles wat Jezus gezegd had.

²³ Toen Jezus op Pesach in Jeruzalem was, kwamen veel mensen tot geloof in zijn naam, omdat ze de wondertekeneken zagen die hij deed. ²⁴ Maar Jezus had geen vertrouwen in hen, omdat hij hen allemaal kende, ²⁵ en niemand hoefde hem iets over de mens te vertellen, want hij wist zelf wat er in een mens omgaat.