

## Eucharistische aanbidding

Om de eredienst niet te beperken tot het koorgebed en de eucharistie, kennen we in de abdij van Egmond ook stille aanbidding bij het uitgestelde sacrament op vrijdagavond (om de veertien dagen in de B-weken) om 19.00 uur, voorafgaand aan de complete.

Paus Franciscus roept ons op om ons door het Allerheiligste te laten voeden opdat we *“broederlijk onderling met elkaar verbonden zijn”* en *“samenwerken bij het opbouwen van de Kerk en van het goede in de wereld”*. *“Ga naar het Allerheiligste”, schrijft de paus “om als een kind met Hem te spreken, in stilte naar Hem te luisteren, en jezelf in vrede aan Hem toe te vertrouwen”*.

Verwondering kan leiden tot aanbidding, zachtjes in jezelf. Soms kan het precies andersom dat je bij het lezen, zingen of overdenken van een loflied, verwondert raakt. Het ene maakt het andere los, maar meestal leidt het tot een intens doorleefd besef van aanwezig te zijn, te mogen bestaan ongeacht wie of wat je bent.

Wat houdt het precies in stille aanbidding, waar komt het vandaan en hoe geef je invulling daaraan?

## Van de brandende braamstruik tot Jeshua Ha Torah

*Mozes hoedde de kudde van zijn schoonvader Jetro, de priester van Midjan. Eens dreef hij de kudde tot ver in de woestijn en kwam hij bij de berg van God, de Horeb.*



*Gods verschijning aan Mozes in de brandende braamstruik, Marc Chagall (1887-1985)*

*Toen verscheen hem de engel van de Heer, in een vuur dat opvlamde uit een braamstruik. Mozes keek toe en zag dat de braamstruik in lichtervlaam stond en toch niet verbrandde. Hij dacht: 'Ik ga erop af om dat vreemde verschijnsel te onderzoeken. Hoe komt het dat die braamstruik niet verbrandt?' De Heer zag hem naderbij*

*komen om te kijken. En vanuit de braamstruik riep God hem toe: 'Mozes, Mozes.' Hij antwoordde: 'Hier ben ik.' Toen sprak de Heer: 'Kom niet dichterbij, doe je sandalen uit, want de plaats waar je staat is heilige grond.' Hij vervolgde: 'Ik ben de God van uw vaders, de God van Abraham, de God van Isaak en de God van Jakob.' Mozes bedekte zijn gezicht, want hij durfde niet naar God op te zien. (Ex. 3: 1-6)*

In het Oude Testament lezen we al over processies met de Ark van het Verbond ten tijde van koning David en van diens zoon Salomo (2 Sam. 6 en 1 Kon. 8). Nog steeds in de Joodse liturgie, op de dag na het Loofhuttenfeest wordt het slot van de Torah gelezen, en wordt er gelijk ook weer een nieuw begin gemaakt met Genesis. Die dag heet Simchát Torah, 'Vreugde der Wet'. De vreugde wordt geuit door het dansen met de Torah in een feestelijke optocht door de synagoge of op straat.

In de synagoge kennen we de aron hakodesj, 'heilige ark', dit is de kast waarin de vijf Thorah rollen bewaard worden. Dit is terug te voeren tot de tempel in Jeruzalem. Het allerheiligste werd door een gordijn of voorhangsel afgescheiden van de rest van het tabernakel en mocht slechts één keer per jaar op Jom Kipoer, 'de Grote Verzoendag', worden bezocht door de hogepriester, waarbij hij een offer bracht ter vergeving van de zonden van het volk. Bij de heilige ark hangt een lamp die altijd brandt als teken van Gods aanwezigheid.

De apostel Paulus vraagt ons: 'Stellen wij dan door ons geloof in de Messias de Torah buiten werking? Volstrekt niet, ja, veeleer bevestigen wij de Torah' (Rom. 3:31).

De eerste christenen waren Messias belijdende Joden. Zij noemden Jezus: 'Jeshua Ha Torah'. Hij zondigde immers niet; hij was volledig Torah getrouw en rechtvaardig. Hij is de vleesgeworden Torah. Jezus is dus de belichaming en bekroning van de Torah, die heilig, rechtvaardig en goed is.

### Joodse gebruiken geopenbaard in de christelijke traditie

Pesach is in de eerste plaats het feest waarin de uittocht uit Egypte wordt herdacht. In Exodus 12 lezen we hoe God zelf dit Pascha (= voorbijgaan) instelde. Hoogtepunt van het feest is de maaltijd op de eerste avond, ter herinnering aan de maaltijd aan de vooravond van de uittocht van het volk Israël.



*Het Laatste Avondmaal, Fra Angelico (1395-1455)*

Tijdens een speciale Pesachmaaltijd waarin veel van de klassieke elementen van de Joodse sedermaaltijd zijn te herkennen, heeft Jezus, die door Paulus het Paaslam wordt genoemd (1 Kor. 5:7), de eucharistie ingesteld (Luc. 22:14-20).

Met zijn discipelen om zich heen verklaarde Jezus: *"Ik heb vurig begeerd dit Pascha met jullie te eten voor Ik ga lijden"* (Luc. 22: 15). Hij onthulde in de verschillende onderdelen van de maaltijd het geheim van Gods verlossingsplan. Hij sprak over zijn lichaam, zijn bloed, over het Nieuwe Verbond en over zijn dood.

Aan tafel gezeten wordt van de drie matses die op de schotel liggen de middelste genomen en in tweeën gebroken. Het kleinste stuk wordt teruggelegd op de schotel en het grootste wordt in een doek gelegd. Dat laatste stuk zal na de maaltijd gegeten worden als toespis om de smaak van het feest zo lang mogelijk vast te houden. Dat de matse in twee stukken wordt gebroken is een teken dat we ons brood moeten delen met die talloze mensen die geen brood hebben.

Bij de instelling van de eucharistie op de sederavond sluit Jezus aan bij twee elementen: het brood der ellende en de beker van de dankzegging. Hij verdiept de betekenis ervan door te wijzen op de ellende waaruit Hij verlost en de dankbaarheid die de verlossing door Hem zal veroorzaken. Zijn volgelingen, de apostelen, zullen voortaan niet alleen denken aan de verlossing uit de slavernij uit Egypte, maar ook aan de bevrijding uit de gevangenis van de zonde. Die bevrijding wordt ontvangen door zijn lichaam en bloed. Daarom zegt Hij: *"Doe dit tot mijn gedachtenis."*

'Om de smaak van het feest zo lang mogelijk vast te houden' en de aanwezigheid van Christus in ons midden te vieren kennen we in de katholieke cultuur de sacramentsprocessie, ontstaan in de vroege middeleeuwen.



*Processie langs de gracht in Amsterdam, Abt Gerard Mathijssen; 2017. (foto: Gerard Adolfse)*

Centraal in deze bidtocht is de door een priester gedragen geconsacreerde hostie in een monstrans. Het gaat er wellicht iets minder vrolijk aan toe dan bij het joodse Simchát Torah, maar is daarom niet minder vreugdevol want *'het woord is vlees geworden'* (Joh. 1) en wordt vereerd in het heilige brood, Christus zelf geeft zich als geestelijk voedsel.

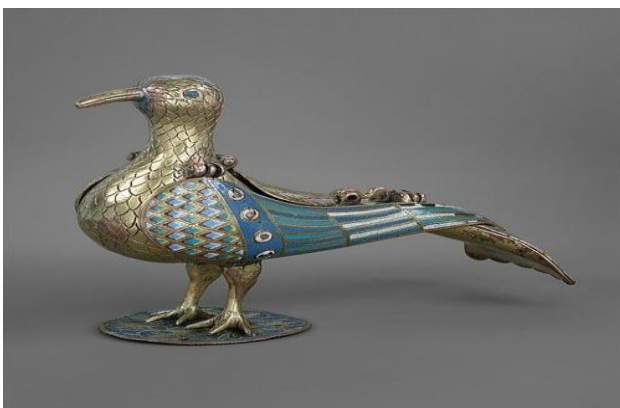
Vaak worden de processies opgesierd met vaandels, heiligenbeelden, reliekhouders, het evangelieboek, vruchten van de oogst, muziekkorpsen, zingende mensen en bloemen strooiende kinderen. Het geheel verbeeldt het pelgrimerende godsvolk onderweg met Christus in hun midden. Hoe feestelijk is dat!

Toch kennen we ook sinds de reformatie in de 16<sup>de</sup> eeuw de stille bidtochten omdat uiterlijk vertoon niet langer wenselijk werd geacht; denk aan de jaarlijkse Stille Omgang te Amsterdam. Deze vorm van processie is tot op de dag van vandaag bijzonder populair en spreekt ook veel jonge mensen aan, en heeft vaak een meer oecumenisch karakter.



*Stille Omgang tijdens het nachtelijk uur in Amsterdam; 2013 (foto: Sanne Derks)*

Al in het vroege christendom bestond de praktijk om na de eucharistieviering het geconsacreerde brood mee te nemen naar huis voor zieken en stervenden. Het geheiligde brood werd met zorg omgeven, vereerd en aanbeden. De heilige abt Basilius de Grote (ca. 329-379) maakte er een gewoonte van om het geconsacreerde brood in drieën te breken. Een deel at hij zelf, een ander deel gaf hij aan de monniken terwijl hij een derde deel ter aanbidding plaatste in een gouden duivenbeeld dat boven het altaar hing.



*Eucharistische Duif (19<sup>de</sup> eeuw), Limoges Frankrijk*

Sinds de 13<sup>de</sup> eeuw kennen we in de Latijnse kerk Sacramentsdag, feest van het heilig lichaam en bloed van Christus, dat valt op de tweede donderdag na Pinksteren. Sindsdien is het uitgegroeid tot een van de populairste feesten binnen de kerk. Er wordt gevierd dat Christus Jezus zich in de gedaante van brood en wijn aan ons mensen wil geven als geestelijk

voedsel. Jezus spreekt de woorden: *"Ik ben het levende brood, dat uit de hemel is neergedaald. Wie van dit brood eet zal leven in eeuwigheid"* (Joh. 6: 41-51). Jezus zegt hiermee er te zijn voor jou, als eten en drinken, als hoop en troost, rust en onrust, je honger en dorst, maar ook je verzadiging en je verlangen.

Binnen de Benedictijnse traditie kennen we het gebruik om op verschillende momenten, verspreid over de dag, samen te komen in de kerk, om (met de woorden van sint Benedictus) het Opus Dei, 'Werk Gods' te vieren. Dit is het goddelijk officie of koorbed. De aanwezigheid van Christus is daarbij wezenlijk. Wanneer een monnik of moniaal zijn of haar psalmenboek opent, geschiedt dat in de verwachting het gelaat van Christus zelf te zien. Zo ook tijdens de viering van de eucharistie wanneer we de tegenwoordigheid van Christus vieren in het breken en delen van het brood en het drinken van de wijn. De eucharistische aanbidding is zo verweven met de monastieke traditie dat we sinds de 17<sup>de</sup> eeuw zelfs contemplatieve kloosters van Benedictinessen kennen die zich toelagen op de altijddurende aanbidding van het heilig sacrament. Door hun praktijk van altijddurende aanbidding heeft de stille aanbidding een enorme boost gekregen in het westen en hebben de Benedictinessen zo hun eigen accent gelegd binnen de benedictijnse spiritualiteit.

*Aanbidding in de Onze Lieve Vrouwe Abdij te Oosterhout. (foto: Ramon Mangold)*



In het lijdensverhaal van Jezus lezen we dat op het moment dat Jezus sterft aan het kruis, het voorhangsel van de tempel te Jeruzalem in tweeën scheurt, van boven tot beneden (Mat. 27: 50-51). De scheuring van het voorhangsel symboliseert bovenal op een heel dramatische wijze dat zijn offergave, het vergieten van zijn eigen bloed, een liefdegave tot de dood is voor het heil van alle mensen.



*Tabernakel in de sacramentskapel, Abdij van Egmond*

Iedere dag is de abdijkerk van Egmond geopend, dan is ook de sacramentskapel te bezoeken om te verpozen in stil gebed bij het tabernakel. De stilte onder de aanbidding van het heilig sacrament is

geen doodse stilte. Het is aanwezig zijn bij de Heer, bij mensen die men wil gedenken, bij de kern van ons biddende hart, bij de Geest die in ons bidt. Ook hier

brandt bij het tabernakel dag en nacht een lamp om te verwijzen naar Christus aanwezigheid.

### **Stille aanbidding indachtig**

*“Als we in aanbidding naar de hostie kijken, ontmoeten wij de gave van Gods liefde, ontmoeten wij het lijden en het kruis van Jezus alsook zijn verrijzenis. Het is juist door onze blik van aanbidding dat de Heer ons tot hem trekt in zijn mysterie, om ons om te vormen zoals hij brood en wijn omvormt”.*

Paus Benedictus XVI, 2010

Kijk met de ogen van een gelovige, gefocust op dat stukje brood, en je ziet een heel andere werkelijkheid dan dat je 'gezonde verstand' je laat zien. Doe net als Mozes bij de brandende braamstruik en laat je verwondering toe en ga op onderzoek uit, weet je geroepen en antwoord enkel maar 'Hier ben ik'.

Aanbidding gebeurt in stilte en stimuleert tot ontvankelijkheid. Met de aanwezigen deel je de gerichtheid op Christus. Je kunt een evangelietekst overwegen, de rozenkrans bidden, maar ook gewoon aanwezig zijn en kijken of luisteren in een houding van liefde en dankbaarheid of stil gebed. Het is een antwoord op de vraag van Jezus: *"Kunt gij één uur met mij waken?"* (Mat. 26: 40).

In onze stressvolle samenleving krijgen we door middel van de kerk een waardevolle tegencultuur aangeboden in de vorm van aanwezigheid. Jezus leefde vol in *mindfulness*. Jezus was zich bewust van zijn aanwezigheid. Jezus gaf aandacht aan de mensen om hem heen en zag hun kleine en grote noden. Jezus was zich zeer bewust van het lijden waar hij doorheen moest en vluchtte er niet van weg maar ging er doorheen met de adem van de Heilige Geest. Jezus was en is volledig aanwezig in het hier en nu. Jezus verlaat ons niet maar is door de uitstorting van de Heilige Geest nog intenser aanwezig met aandacht in jouw en mijn leven.

*"Moge je tevreden zijn met het feit dat je een kind van God bent. Laat deze aanwezigheid zich tot in je botten verankeren en je ziel de vrijheid gunnen om te zingen, te dansen, te danken en lief te hebben. Het is daar voor ons allemaal. Amen".* (de Heilige Theresia van Lisieux (1873-1897))

De aanbidding wordt beëindigd met de gezongen, aan Thomas van Aquino (± 1225-1274) toegeschreven, hymne Tantum Ergo.

Tantum ergo Sacramentum  
Veneremur cernui,  
Et antiquum documentum  
Novo cedat ritui:  
Præstet fides supplementum  
Sensuum defectui.

Laten wij dan, diep gebogen,  
Prijzen 't grote Sacrament:  
Dat de oude wetten wijken  
Voor het nieuwe Testament.  
Geve het geloof inzicht,  
Waar het zintuig niets herkent.

Tot slot gaat de priester of diaken naar het altaar, neemt de monstrans en maakt daarmee een kruisteken over de aanwezigen. De priester zegent in stilte.



U, en jij in het bijzonder, bent van harte welkom bij de aanbidding op vrijdagavond in de Abdijkerk te Egmond-Binnen!