

Uit de Gelijkenissen van Hermas († 2^e eeuw) •

Onderhoud deze vasten voor de Heer:

Doe geen kwaad in je leven

en dien de Heer met een oprecht hart.

Onderhoud zijn geboden

en wandel op de weg van zijn voorschriften,

en laat geen kwade verlangens opkomen in je hart.

Maar vertrouw op God,

dat, als je zo doet en Hem vreest

en je van alle kwaad onthoudt,

je zult leven voor God.

Als je zo leeft,

zal je een grote vasten onderhouden, die God behaagt.

Wacht je voor elk slecht woord

en voor ieder kwaad verlangen,

en zuiver je hart van alle ijdelheden van deze wereld.

Als je dat onderhoudt,

zal je vasten volmaakt zijn.

Zo moet je dat doen:

nadat je alles volbracht hebt wat voorgeschreven is,

zal je op de dag, waarop je vast,

niets anders nemen dan brood en water,

en je zult de prijs berekenen van de spijzen

die je anders zou eten,

en dat moet je geven

aan een weduwe of een wees of een noodlijdende.

Zo moet je je vernederen,

opdat diegene die van jou een aalmoes ontvangt,

zijn ziel kan vervullen van je nederigheid

en voor je bidt tot de Heer.

Als je zo vast

zal je offer aanvaard worden door de Heer

en je vasten opgetekend.

Een dienstwerk, op deze wijze volbracht,

is mooi, brengt vreugde

en is aangenaam in de ogen van de Heer.

Dit moet je dus onderhouden

en als je het onderhouden hebt,

zal je gelukkig zijn,

en allen, die van je vasten zullen horen

en hem zelf onderhouden,

zullen gelukkig zijn

en al wat zij aan God zullen vragen,

zullen zij verkrijgen

• Hermas, Gelijkenis V, 1,1-5;3, 7-9. (*bij Jh. 5,17-30*)