

Zie hoe vasten en gebed met elkaar verbonden zijn, zoals er geschreven staat: "Als de ene broeder de andere helpt, worden beiden getroost."

Het gebed verkrijgt kracht om te vasten en het vasten van zijn kant verdient de genade van het gebed, dat dan het vasten weer heiligt en aan de Heer opdraagt.

Uit de geschriften van de H. Bernardus,

Preek voor de veertigdagentijd 4,2



Heer en Meester van mijn leven,

bewaar mij voor de geest van traagheid, moedeloosheid, heerszucht en ijdel gepraat.

Maar schenk mij, uw dienaar,
een geest van
ingetogenheid, nederigheid, geduld en liefde.
Ja, Heer en Koning, doe mij mijn eigen fouten zien
en niet mijn broeder veroordelen,
want Gij zijt gezegend in de eeuwen der eeuwen.
Heer, reinig mij van mijn zonden.

Vastengebed van Efrem de Syriër (+ 373)

*Dit gebed wordt door orthodoxe christenen
dagelijks gebeden tijdens de Grote Vasten.*

