

# VEERTIGDAGENTIJD

## Wanneer?

De vasten begint met Aswoensdag en eindigt met Paaszaterdag. Als je de zondagen - die niet als vastendagen beschouwd worden - niet meetelt, bekom je veertig dagen.

De datum van Aswoensdag wordt bepaald door de datum van Pasen. De laatste week van de veertigdagentijd wordt de Goede Week genoemd.

## Betekenis

Door soberder te leven, meer tijd te maken voor bezinning en gebed en broederlijk te delen, willen christenen zich voorbereiden op hun belangrijkste feest: Pasen.

## Paralel in een andere godsdienst

Islam: Tijdens de maand Ramadan vasten moslims gedurende het zichtbare deel van de dag. Omdat ze met een maankalender werken, valt deze vastenmaand elk jaar 11 dagen vroeger dan het vorige jaar)

## Liturgie

De gehele veertigdagentijd (behalve Palmzondag – rood- en Witte Donderdag – wit- ) draagt de priester een paars kazuifel. Paars verwijst naar inkeer, bezinning.

## Betekenis van het woord

### Vasten

Vasten betekent: weinig of niets eten of drinken. Heel vaak vast men met een bepaald doel: b.v.

- . vermageren, verslanken
- . bekrachtigen van eisen (hongerstaking)
- . rond komen met een budget
- . komen tot innerlijke bevrijding.

'Vasten' komt in alle godsdiensten voor. Men legt zich dan lichamelijke beperkingen op om een 'juiste' lichamelijke en geestelijke conditie te bereiken: men wil met zichzelf in het reine komen, boete doen voor zijn zonden, of dichterbij God komen n.a. v. een feest of een cultische handeling. Christenen kennen tijdens de veertigdagentijd twee verplichte vastendagen: Aswoensdag en Goede Vrijdag, waarop ze sober eten.

### Veertigdagentijd

Omdat 'vasten' erg individueel is, weinig betrokken op de medemens en niet de enige manier om zich voor te bereiden op Pasen, spreekt men van 'veertigdagentijd': een tijd om na te denken en te doen wat men in zijn leven centraal wil stellen vanuit zijn geloof in Christus.

## Gegevens uit de kerkgeschiedenis

Onze verre voorouders kenden 'vasten' als een zuiveringskuur in het voorjaar, waarbij zij zich zuiverden van alle afvalstoffen die tijdens de winter in het lichaam werden opgeslagen. Maar vasten was voor hen ook noodzaak. Eeuwenlang kende men aan het einde van de winter voedselschaarste, zodat men zuinig moest omgaan met voedsel. Deze overlevingsstrategie kreeg diepgang vanuit het christendom.

In de eerste eeuwen van het christendom was de vasten de tijd waarin de catechumenen (= mensen die wensten christen te worden en daarvoor onderricht kregen) zich voorbereidden op hun doopsel. Ook gedoopte christenen vastten: als boete voor hun zonden, of om gepast te communie te kunnen gaan. Toen men hierin overdreef gaf de Kerk precieze

voorschriften. Het woord 'vasten' werd in de 4e eeuw voor het eerst door de Goten gebruikt in de betekenis van 'vasthouden' aan de spijswetten.

## Band met de natuur

De veertigdagentijd valt altijd samen met het begin van een nieuwe lente. Zoals de gehele natuur vol fris leven wordt (lammetjes, botten aan de bomen...) wil men ook opnieuw fris beginnen, doet men de grote schoonmaak, willen christenen hun geloof opfrissen.

## Veertig, een betekenisvol getal

Veertig verwijst naar bezinning, inkeer, leertijd, voorbereiding. B.v.

Noach verblijft 40 dagen en nachten in de ark.

Mozes was 40 dagen op de Sinai

Het volk Israël trok 40 jaar door de woestijn

Elia was 40 dagen in de woestijn.

Jezus verbleef 40 dagen in de woestijn.

40 jaar woestijn: loskomen van Egypte (slavenhuis met vleespotten)	»»»»	vrij worden voor het beloofde land
40 dagen voorbereiding op Pasen: loskomen van comfort, luxe, bezit, reclame, succes, eenzijdigheid, kortzichtigheid, macht...	»»»»	vrij worden voor: echtheid in het leven, eerlijkheid, relativering (humor), het geven van nieuwe kansen, oog hebben voor medemensen in nood...

## Belang van de veertigdagentijd

### **Inzien dat het met minder kan**

Door soberder te leven ...

... kan men scherper zien wat de moeite waard is: plaats inruimen voor vriendschap, luisteren, stilte, gebed, verzoening, rechtvaardigheid...

... heeft men weinig te verliezen, omdat wat werkelijk waardevol is, toch niet weggedaan, weggeworpen, gekocht of verbruikt kan worden.

*"Een mens leeft niet van brood alleen" Mt 4, 1-4*

### **Meer tijd voor bezinning / gebed**

*Mozes en Elia vastten 40 dagen*

*als voorbereiding op hun ontmoeting met God.*

*Jezus vastte 40 dagen*

*als voorbereiding op de uitvoering van zijn opdracht.*

Veertig dagen worden christenen uitgenodigd om stil te staan bij wat ze met hun leven doen: geven ze tijd en aandacht aan wat de moeite waard is? Is er in hun leven plaats voor God?

### **'Broederlijk delen' / Solidariteit met de armen**

Christenen gaan na in hoeverre de geest van Jezus hun leven nog bezielt... zoniet kunnen ze zich opnieuw keren (= be-keren) naar J.C., hun leven terug op zijn spoor zetten.

Voor de profeten vonden dat vasten maar zinvol is als er een veranderingsproces op gang wordt gezet dat de wereld leefbaarder maakt. In de loop van de XXe eeuw verschoof het accent van een individueel beleven (versterving) naar een sociaal beleven (Broederlijk delen) van het vasten. De veertigdagentijd is dus een soort oefentijd om zijn leven en handelen scherper op het evangelie af te stemmen en zijn verantwoordelijkheid op te nemen t.o.v. anderen, vooral de armsten.

*'Wie dubbele kleding heeft,  
laat hij delen met wie niets heeft  
en wie voedsel heeft, laat hij hetzelfde doen.'*

*Johannes de Doper*

*'Is dit niet een vasten zoals ik het verkies:  
boosaardige boeien slaken,  
de strengen van het juk losmaken,  
de geknechte de vrijheid hergeven  
en alle jukken door te breken.'*

*Jesaja 58, 6-8*

## Broederlijk Delen

### Ontstaan

Broederlijk Delen ontstond in 1960, het jaar dat 'Belgisch Congo' onafhankelijk werd. De Vlaamse kerkgemeenschap wilde nl. de bevolking van deze vroegere kolonie niet in de steek laten en vooral de arme bevolking ervan financieel steunen. Intussen verruimde Broederlijk Delen haar werkveld tot de mensen in de Derde Wereld.

### Werkterreinen

#### **Geloof**

Christenen beleven tijdens de veertigdagentijd bewuster dan anders hun solidariteit met andere mensen, vooral met hen die het minder goed hebben.

#### **Projectensteun**

Broederlijk Delen financiert projecten die in de Derde Wereld leven. Deze projecten zijn niet grootschalig, maar helpen de mensen op weg om beter voor zichzelf te kunnen zorgen.  
B.v. : een waterput, een volksradio...

#### **Onderwijs**

Broederlijk Delen wil leren dat mensen in de Derde Wereld niet beter of slechter zijn dan de mensen hier, dat ze best wel hun eigen problemen kunnen oplossen als ze de nodige middelen daartoe krijgen.

#### **Politiek**

Broederlijk Delen wil macht uitoefenen op de politieke wereld zodat die niet alleen aandacht heeft voor de rijkere landen.

#### **Fondsenverwerving**

Broederlijk Delen roept mensen op om financieel bij te dragen om de uitgekozen projecten te kunnen ondersteunen.

### Praktisch

Tweemaal in de veertigdagentijd houdt Broederlijk Delen in de kerk een inzamelactie voor de mensen in de Derde Wereld. Daarnaast zijn er ook acties op straat, in scholen, met jeugdbewegingen...

## Om over na te denken

*Wat is de mensheid ermee gebaat  
dat wij in de veertigdagentijd minder eten?  
Daarmee hebben ze in de derde wereld geen boterham meer.  
Als het alleen daarbij blijft is die opmerking juist.  
Maar versterven is in zekere zin sterven aan je ik- en genotzucht.  
Zo komt ruimte vrij in je hart en in je hoofd voor de medemens.  
Versterven is een vorm van bekering.  
Bekering begint bij jezelf, maar komt uit bij de anderen.  
Heel het evangelie zit gevat in die beweging van ik naar wij.  
Het eerste Jezuswoord in het evangelie is 'bekeert u'.  
Het laatste: 'Gaat en onderwijst alle volkeren'.  
Als Jezus zegt 'bekeert u,  
bedoelt hij een omkeer naar God en zijn Koninkrijk.  
Daar ligt ons identificatiemodel.  
Ons bekeren is dus terugkeren naar het bijbelse toekomstbeeld  
dat God over de mens had:  
Hij schiep de mens naar zijn beeld en gelijkenis,  
d.w.z. tot liefde in staat, zorgzaam en bouwend.*

*Er zijn mensen die vasten om mager te worden.  
Er zijn er ook die vasten omdat anderen té mager zijn.  
In de rekenles is delen moeilijker  
dan optellen of vermenigvuldigen  
en bij vele mensen lijkt dit in het leven ook zo te zijn.  
De jaarlijkse vastentijd wil christenen aansporen  
om veertig dagen lang het moeilijkste te doen:  
de eigen overvloed met anderen delen  
en het zelf met wat minder doen.*

## Om te doen met kinderen

### Spreuken

Zoek met de kinderen naar een spreuk die hen in de veertigdagentijd kan wakker houden voor wat echt belangrijk is in het leven. Je kunt hiervoor gebruik maken van de vastenkalender (een uitgave van Kerk en wereld, Broederlijk Delen en VSKO – eventueel kun je hiervoor ook een oude vastenkalender gebruiken)

Indien je niet teveel tijd hebt, laat dan de kinderen kiezen tussen:

‘Meer liefde gevraagd’

‘Vrede a.u.b.’

‘Meer tijd voor God,’

‘Verbeter de wereld, begin bij jezelf ...’

of gelijkaardige slogans. De kinderen schrijven die spreuk op een kaartje (bv. cirkelvormig). Aan de achterkant van het kaartje kleven ze een veiligheidsspeld, zodat ze het kunnen opspelden (idee ZS –23-2004, p. 20)

### Paastak

Plaats een grote kale tak. Elke keer dat je met de kinderen bijeen komt laat je ze in die tak iets ophangen dat herinnert aan iets uit de veertigdagentijd. Tegen dat het Pasen is, hangt de hele boom vol.

Indien dit een tak van de forsythia is, plaats die dan in een stevige vaas met water. Tegen dat het Pasen is, zal de tak helemaal uitgelopen zijn met gele bloemen en nog wat later met frisse groene blaadjes.

### Voetstappenkalender

Teken 40 voetstappen en 7 bloemen op een grote strook papier. De voetstappen staan voor de weekdays, de bloemen staan voor de zondagen. Begin links onderaan met Aswoensdag en ga zacht kronkelend naar rechtsboven, waar de zevende bloem Pasen voorstelt.

Laat de kinderen elke week de voetstappen kleuren die intussen gezet zijn.

Bespreek met hen op welke manier zij geprobeerd hebben zich op Pasen voor te bereiden (sober leven, solidair zijn, bidden)  
Geef info bij bijzondere dagen. B.v. Aswoensdag, Palmzondag, Witte Donderdag ...

### Afknipvastenkalender

De kinderen knippen 40 vierkantjes en 7 rondjes. Ze kleven ze allemaal onder elkaar: eerst 4 vierkantjes, dan één rondje en dan telkens 6 vierkantjes, gevolgd door een rondje. De 40 vierkantjes stellen de 40 vastendagen voor, de 6 rondjes de 6 zondagen en Pasen. Deze vierkantjes en rondjes brengen de kinderen aan op een breed lint of op een strook papier.

Ze versieren elk vakje met een getal, een versje, een goed voornemen, een idee voor ‘Broederlijk Delen’, een rebus...

En daarna: aftellen, afknippen en ... DOEN!

Pa
40
...
5
0
4
3
2
1

### 10 Uitspraken

Maak een keuze uit de volgende uitspraken.

Gaan de kinderen ermee akkoord of niet.

Laat hun argumenten verwoorden.

*. Het zijn toch de rijken die hun zakken vullen met acties zoals Broederlijk Delen*

*. Ik steun graag acties van Broederlijk Delen omdat ze de minsten helpen.*

*. Door iets te doen voor de amen dicht bij ons, help ik ook voor een stuk de armen die veraf wonen.*

*. Velen zeggen: ‘Laten we de*

*. Als je jezelf iets ontzegt, b.v. minder snoepen, voel je het best wat vasten is.*

*. Een beter wereld begint bij jezelf. Je moet er zelf mee beginnen en niet wachten tot anderen iets doen.*

*. Gelukkig steunt de school projecten van Broederlijk Delen, anders zou er helemaal niets gebeuren.*

<p><i>mensen dicht bij ons helpen in plaats van de armen in verre landen'. Toch vind ik dat de twee moeten kunnen.</i></p> <p><i>. Een betere wereld, daar kun je alleen maar van dromen. Er verandert toch niets aan al het onrecht.</i></p>	<p><i>. Beter is het iets te doen dan helemaal niets.</i></p> <p><i>. We geven liever geld aan een missionaris die we kennen, dan aan een onbekende organisatie.</i></p> <p>ZL Plus 28-93</p>
---	---

### **Een verhaal: vasten en ramadan**

- *Volgende week begint de vasten, vertelt de meester. Wie gaat daaraan meedoen?*

*Joeri steekt zijn vinger op. Hij denkt terug aan die dag in november. En aan zijn belofte.*

Op die dag liep Joeri samen met Yasmina en Malika, haar oudere zus, van school naar huis. Een geluid borrelde op uit Malika's buik.

- Heb je honger? vroeg Joeri

- Ja, ik heb vanmiddag niets gegeten, antwoordde Malika.

- Ben je ziek? Of ben je op dieet? Vroeg Joeri bezorgd.

Malika glimlachte en zei:

- Het is ramadan voor de moslims. Een hele maand eten en drinken wij overdag niets. Pas als het donker wordt, eten we wat. Op het einde is er het Suikerfeest. Dan wordt er volop gegeten. Veel zoet en lekkers. Ook aan de armen wordt dan voedsel gegeven.

Verwonderd vroeg Joeri toen:

- Wat heeft dat voor zin?

Yasmina legde het uit.

- Door te vasten besef je opnieuw hoe armen leven. En hoe goed we het wel hebben. Die maand bidden we ook veel. We danken Allah voor alles wat Hij de mensen geeft.

Joeri knikte.

- Dat lijkt een beetje op onze vastenperiode. Die duurt 40 dagen, van Aswoensdag tot paaszaterdag. Sommige mensen eten in die periode heel sober. Ik heb er nog nooit aan meegedaan. Maar als ik jou zo hoor, wil ik het wel eens proberen. Dat belof ik je.

*Nu in de klas, herinnert Joeri zich zijn belofte aan Malika. En hij is er zeker van: deze vasten zal hij echt meemaken*

J. DEMEYERE, ZS 23-2004, p. 19

De Ramadan, de naam van de maand waarin de moslims vasten, valt elk jaar 11 dagen eerder dan het jaar voordien. Dit komt omdat moslims hun jaar berekenen op de stand van de maan (1 jaar is voor hen: 12 maan-maanden).

### **Spreek over 'vasten' met kinderen**

Vroeger en ook nu nog wordt er over 'vasten' gesproken. Christenen leefden dan veertig dagen heel sober. Op woensdag en vrijdag mochten ze zelfs geen vlees eten. Nu zijn er nog twee dagen waarvan de Kerk zegt: dan moet je vasten: Aswoensdag en Goede Vrijdag.

Wie vast, eet heel wat minder. Een buik die honger heeft, doet nadenken. B.v. aan mensen die vaak niet genoeg te eten hebben, hier en elders. En aan het grote feest Pasen: welke betekenis heeft het christelijk geloof in mijn leven?

Moslims vasten gedurende de ramadan. Tijdens die maand eten en drinken ze niet zolang het buiten licht is. Ze vasten omdat Allah dat gevraagd heeft. Daarom gaan ze in die periode meer dan anders naar de moskee. Met het Suikerfeest vieren ze het einde van de Ramadan.

Soms zijn er ook hongerstakers. Deze mensen houden op met eten, en laten dit weten aan de pers. Ze doen dit omdat ze iets heel erg vinden en omdat ze willen dat men echt naar hen luistert. De meest bekende hongerstaker was Gandhi. In onze streken is dat Luc Versteyleen.

17 maandag	zondag	16 zaterdag	15 vrijdag	14 donderdag	13 woensdag	12 dinsdag	11 maandag
18 dinsdag	33 vrijdag	32 donderdag	31 woensdag	30 dinsdag	29 maandag	zondag	zondag
19 woensdag	34 zaterdag	PASEN !!!!!!!!		40 Stille Zaterdag	39 Goede Vrijdag	28 zaterdag	10 zaterdag
20 donderdag	Palmzondag	35 maandag	36 dinsdag	37 woensdag	38 Witte Donderdag	27 vrijdag	9 vrijdag
21 vrijdag	22 zaterdag	zondag	23 maandag	24 dinsdag	25 woensdag	26 donderdag	8 donderdag
1 Aswoensdag	2 donderdag	3 vrijdag	4 zaterdag	zondag	5 maandag	6 dinsdag	7 woensdag

