

# Veertig dagen tijd

Stijn Demaré

Vandaag is vasten terug in de mode. Vele jongeren en studenten maken van de vastenperiode gebruik om te letten op wat en hoeveel ze eten. Het doel is stevast wat overtollige kilo's kwijt te geraken en wat gezonder te leven. Het vasten wordt ook door *lifestyle*-magazines aangeprezen en verschillende kuuroorden hebben het in hun *wellness*-programma opgenomen. Daarmee wordt het vasten probleemloos geïntegreerd in onze hedendaagse cultus van het lichaam. Toch kunnen we ons afvragen of deze invulling van vasten wel aansluit bij de oorspronkelijke, Bijbelse betekenis.

Als we even in de Bijbel grasduinen, dan zien we bijvoorbeeld dat Mozes zich veertig dagen afzonderde op de Sinaïberg voor hij er de stenen tafelen ontving. Ook koning David vastte, terwijl hij waakte bij zijn doodzieke zoon. De profeet Daniël onthield zich drie weken lang van voedsel voordat hij zijn goddelijk visioen kreeg. Esther deed haar rouwkleed aan en vastte voordat zij bij de Perzische koning het lot van de Joden ging bepleiten. En ten slotte trok ook Jezus veertig dagen de woestijn in voor hij begon rond te trekken en Gods boodschap te verkondigen. Het vasten in de Bijbel wordt dus vaak omschreven als een tijd van voorbereiding op een belangrijke gebeurtenis. Het is ook bij uitstek een tijd van bezinning en gebed, waarin zowel de relatie tot God als de relatie tot de medemens centraal staan. Ook de evangelist Matteüs verbindt in de Bergrede het vasten met solidariteit en gebed.

Wanneer op Aswoensdag de vastenperiode begint, krijgen we veertig dagen de tijd om ons voor te bereiden op het feest van Pasen. We krijgen ook de tijd om te werken aan onze relatie tot God en onze naasten. Hieronder vind je zeven vastenpuntjes die een gids kunnen zijn om van het vasten een geslaagde voorbereidingstijd te maken.

## TIJD OM TIJD VRIJ TE MAKEN

*Er is een tijd om te zoeken en een tijd om te verliezen,  
een tijd om te bewaren en een tijd om weg te gooien.*  
Prediker 3,6

Wie googelt op het woord 'timemanagement' vindt al gauw tientallen tips om iedere minuut van de dag zo efficiënt mogelijk in te vullen. Men zegt dat je met e-mailhygiëne en *clean desk policy* elke dag ettelijke minuten tijd kan winnen. PDA's en *smartphones* zorgen ervoor dat je overal en altijd verbonden bent met je werk en je dus nooit ergens nutteloos moet staan wachten. Onder het motto '*time is money*' hollen we allen door het leven, onszelf achterna.

Vasten is ook een vorm van timemanagement, maar dan wel met andere principes en prioriteiten. In plaats van onze tijdsbesteding te maximaliseren, gaan we op zoek naar 'verloren' tijd om op adem te komen, stil te vallen of te bidden. De vastenperiode is het ideale moment om af en toe extra tijd vrij te maken om gewoon samen met je gezin of je vrienden te kunnen doorbrengen. Enkele tips om aan 'vastentijd-management' te doen:

- Zet je gsm even uit tijdens persoonlijke gesprekken zodat je oprecht tijd hebt om aandachtig te luisteren.
- Maak elke avond een kwartiertje tijd vrij om nog eens terug te blikken op de voorbije dag.
- Respecteer de zondag als rustdag en maak er een leuke gezinsdag van.

### **TIJD OM LOS TE KOMEN VAN WAT JE BEKLEMT**

*Als een graankorrel niet in de aarde valt en sterft, blijft het één graankorrel,  
maar wanneer hij sterft draagt hij veel vrucht.*  
Johannes 12, 24

Soms kunnen we het gevoel hebben dat we geleefd worden en zelf niet meer de touwtjes in handen hebben. Het lijkt dan alsof we zomaar meegesleurd worden in de maalstroom van alledag. Het is pas als we even stil vallen en naar ons eigen leven kijken dat we beginnen te beseffen hoe betekenisloos bepaalde gehechtheden zijn. Soms zijn we zelfs slaaf van onze slechte gewoontes die ons doen geloven dat we zonder hen niet gelukkig zouden zijn.

Aswoensdag als startpunt van de vasten biedt ons de ideale gelegenheid om even halt te houden. Wanneer je het assenkruisje tijdens de Aswoensdagviering ontvangt, weerklinkt de gekende spreuk: “Gedenk dat je stof bent en tot stof zult wederkeren!” Zo worden we herinnerd aan onze eigen kleinheid en opgeroepen ons leven opnieuw in handen te nemen en te leven alsof elke dag de laatste zou kunnen zijn. Vasten werd vroeger ook aangeduid met het woord “versterving”. Hoewel het woord wat uit de tijd is, toont het ons toch heel mooi hoe de vasten oproept om te sterven aan de oude ‘ik’ met alle slechte gewoontes, zodat een nieuw ‘ik’ in alle vrijheid geboren kan worden.

Net zoals we bij Nieuwjaar traditioneel onze goede voornemens uitspreken, zo nodigt Aswoensdag ons uit een paar vastenpuntjes voorop te stellen. Hierbij is het belangrijk te kijken wat ons beklemmt en onvrij maakt. Tijdens de vastenperiode krijgen we veertig dagen de tijd om aan onszelf te werken en los te komen van de zaken waaraan we ons te sterk hebben gehecht. Soms is dit een harde confrontatie met onszelf en eist het veel wilskracht van ons. Vasten is dus zeker niet evident, maar toch hoeft het geen sombere tijd te zijn. Integendeel: wie volhardt, zal zich daarna herboren voelen.

Opnieuw enkele tips, dit keer voor aswoensdag:

- Maak een prioriteitenlijstje waarin je oplijst wat voor jou écht belangrijk is en waaraan je deze vastenperiode wil werken.
- Berg alle snoepgoed en lekkers op in de vastentrommel en wacht tot het paasfeest om de trommel terug open te maken.
- Spreek af om de tv iets vaker uit te laten staan of om wat minder te ‘internetten’. Zo komt er tijd vrij voor elkaar.

### **TIJD OM WAT BEWUSTER EN ECOLOGISCHER TE LEVEN**

*Hoe lang nog zal de aarde treuren, zullen gras en bloemen verdorren?  
Het vee en de vogels komen om door de wandaden van haar bewoners.*  
Jeremia 12,4

In 2009 werd stilaan voor iedereen duidelijk dat we opgescheept zitten met een structureel ecologisch probleem. Tv-programma’s als de *Low Impact Man* en massa-evenementen als *Dance for the climate* moesten zoveel mogelijk mensen warm maken voor de ecologische problematiek. De media blijven ons om de oren slaan met analyses en informatie die onze verstoorde relatie met de planeet in de verf zetten. Onze ecologische voetafdruk is zo groot dat we globaal genomen ongeveer drie planeten nodig hebben om dezelfde levensstijl te kunnen handhaven. Maar alle sensibilisering en ecologische bewustwording ten spijt, was de klimaatconferentie in Kopenhagen een flop.

De vastenperiode is het ideale moment om ook eens stil te staan bij onze houding tegenover de aarde en de natuur. Volgens sommige theologen zijn soberheid en ascese dé uitweg uit onze hedendaagse ecologische crisis. Door onze maatschappelijke spilzucht te vervangen door een 'ethiek van het genoeg' kunnen we leren duurzaam met de aarde om te gaan. Als we onze verstoorde relatie tot de aarde en de natuur willen herstellen, moeten we luisteren naar de stem van de aarde en respect hebben voor het ritme van de natuur.

Enkele tips om er bewuster mee om te gaan:

- Bereken je eigen ecologische voetafdruk op een van de vele websites hierover en bedenk hoe je je eigen voetafdruk kunt verkleinen.
- Probeer iedere week een vleesvrije dag te houden en kook zoveel mogelijk met lokaal gekweekte seizoensgroenten (meer info hierover op [www.velt.be](http://www.velt.be) en [www.vegetarisme.be](http://www.vegetarisme.be)).
- Zet je wagen af en toe bewust aan de kant en bedenk milieuvriendelijke alternatieven om je te verplaatsen. Dit kan je combineren met de tips uit het eerste titeltje: 'Tijd om tijd vrij maken'.

### **TIJD OM (BROEDERLIJK) TE DELEN**

*Is dit niet het vasten dat ik verkies: (...)*

*je brood delen met de hongerige, onderdak bieden aan armen zonder huis, iemand kleden die naakt rondloopt, je bekommeren om je medemensen?*

Jesaja 58,6-7

De Bijbel roept ons in de vastentijd op om speciaal aandacht te hebben voor armen en minderbedeelden. Ook Broederlijk Delen stelt jaarlijks een vastencampagne op die de solidariteit met het arme zuiden centraal stelt. Dit jaar wordt de ontwikkelingshulp gekoppeld aan de ecologische problematiek in Bolivia. In de Andeshoogvlakte regent het immers steeds minder en dalen de voedselopbrengsten dramatisch. In samenwerking met een partnerorganisatie ter plaatse kon Broederlijk Delen er een noodzakelijk irrigatiesysteem installeren. Het beheer ervan is een zaak van de gemeenschap ginder, net als hun inspanningen voor herbebossing, erosiebestrijding en strijd tegen de uitputting van de bodem...

Naast de traditionele campagne is Broederlijk Delen sinds 2007 met een nieuw evenement gestart: Koffiestop. Volgens de website van Broederlijk Delen vonden er in Vlaanderen de afgelopen drie jaar maar liefst 4.422 Koffiestops plaats, die waren samen goed voor 580.000 euro. Het concept van koffiestop is eenvoudig: op tal van plaatsen wordt een (h)eerlijke tas koffie aangeboden in ruil voor een vrije bijdrage.

Enkele tips om broederlijk te delen:

- Geef je op als vrijwilliger voor het mee helpen organiseren van koffiestop of een solidariteitsmaaltijd.
- Gebruik actief de vastenkalender 'Kiezen en delen' en val af en toe stil bij een van de vele bezinnende teksten.
- Neem iedere dag het 'veertigdagenboekje' door met je kinderen.

### **TIJD VOOR VERZOENING MET JE GEZIN, FAMILIE EN VRIENDEN**

*Wanneer je dus je offergave naar het altaar brengt*

*en je je daar herinnert dat je broeder of zuster je iets verwijt,*

*laat je gave dan bij het altaar achter;*

*ga je eerst met die ander verzoenen en kom daarna je offer brengen.*

Matteüs 5,23-24

Overal waar mensen samenleven, ontstaan conflicten. De filosoof Schopenhauer vergeleek de mens met een stekelvarken. Omwille van de warmte en genegenheid zoeken stekelvarkens toenadering tot elkaar, maar door de stekels verwonden ze elkaar voortdurend in die nabijheid. In veel relaties stelt een mens zich kwetsbaar op. Af en toe gebeurt het dat ons vertrouwen wordt beschaamd of dat we ontgoocheld zijn in bepaalde relaties. Soms zijn wij degene die kwetsen en de ander pijn doen. Niets menselijks is ons vreemd.

Ook binnen het gezin kan er soms sprake zijn van verstoorde harmonie: opgroeiende puberende kinderen, moeizame communicatie met je partner, stress op het werk die naar huis wordt meegenomen,...

De vastentijd is bij uitstek een tijd van vergeving en boete doen. Boeten betekent oorspronkelijk 'herstellen' en 'oplappen', bijvoorbeeld van een visnet. In de vasten boeten we ons relationele netwerk en proberen we terug aan te knopen bij doorgeknipte of beschadigde relaties. In het besef van onze kleinheid en kwetsbaarheid gaan we onze medemens en God opnieuw tegemoet. Een open en eerlijk (biecht)gesprek kan hierbij wonderen doen.

Vasten kan ook een vreugdevolle tijd zijn, waarin we kunnen genieten van het samenzijn met elkaar. Bij de moslims bijvoorbeeld is het tijdens de Ramadan iedere avond familiefeest. Hoewel ons concept van vasten verschilt, zouden we bijvoorbeeld op zondagen, die strikt genomen geen vastendagen zijn, familie en vrienden kunnen uitnodigen om samen te eten en te vieren.

Enkele tips voor verzoening en samenzijn:

- Neem terug contact op met iemand die je uit het oog verloren was of waarmee je ruzie hebt.
- Plan een gezelschapspelletjesavond met het gezin en speel bijvoorbeeld het 'mundopoliespel' van Oxfam.
- Breng een bezoekje aan iemand die eenzaam is en je bezoek heel erg op prijs zal stellen.
- Besteed in je gezin extra aandacht aan het eten op zondag, dank God voor de maaltijd en het samenzijn.

#### **TIJD OM TE BIDDEN**

*Niet je kleren moet je scheuren, maar je hart.*

Joël 2,12-13

Moeder Theresa zei ooit: "God spreekt in de stilte van je hart. Luisteren is het begin van elk gebed." Als we tot gebed willen komen, moeten we dus de stilte opzoeken. Dit kan op verschillende plaatsen: in een kerk of kapel, in de natuur, op je eigen kamer of bureau, maar ook bij de afwas, de strijk, het opstarten van je computer, een of andere verplaatsing te voet of per fiets,.... Wanneer het rondom ons stil of rustig is, maken we het ook stil in ons hoofd door onze gedachten los te laten en te leren luisteren hoe God spreekt doorheen de stilte van ons hart. Het is in die houding dat we tot gebed komen en ons tot Jezus Christus en God kunnen richten. Dit kan door God in simpele woorden toe te vertrouwen wat leeft in ons hart, door de eeuwenoude psalmen te reciteren, een Onzevader te bidden, een lied te zingen, een tekst uit het evangelie te overwegen,...

Door het gebed onderhouden we onze relatie met God. Het is in het openstellen van ons hart en het erkennen van onze kleinheid dat we in aanraking komen met Hem die groter is. In deze unieke relatie mogen we thuishoeren en ons geborgen weten. In het gebed kunnen we kracht

putten en de hoop levend houden. Albert Einstein zei ooit: “Bidden verandert de wereld niet, maar bidden verandert mensen en mensen veranderen de wereld.”

Enkele tips om tijd te maken voor gebed:

- Neem de Bijbellesing van de dag in overweging. Via [www.dagelijksevangelie.org](http://www.dagelijksevangelie.org) kan je je abonneren zodat je dagelijks een email krijgt met de lezingen van de dag.
- Schrijf je in op een *podcast* zoals “Pray as you go” of “Prière de la communauté de Taizé” en luister ernaar, bijvoorbeeld op weg naar je werk
- Spreek met je partner af om ‘s avonds voor het slapen samen een psalm te bidden of een Taizé-lied te zingen.

### TIJD OM JE VOOR TE BEREIDEN OP PASEN

*Veertig dagen bleef Jezus in de woestijn (...)*

*Hij leefde er te midden van de wilde dieren,  
en engelen zorgden voor hem.*

Marcus 1, 13

Net zoals Jezus trekken wij tijdens de vasten veertig dagen de woestijn in om sober te leven en aan onszelf te werken. De Bijbel leert ons dat we bij deze woestijnervaringen vaak op de proef worden gesteld. De dorheid en eenzaamheid van de woestijn versterken de roep van allerlei ‘duivelse’ bekoringen. Midden in de woestijn kunnen we echter ook een oase ontdekken: een heilzame plaats waar we tot rust kunnen komen, ver van het drukke alledaagse leven.

De veertigdagentijd wordt afgesloten met de Goede Week die begint met Palmzondag en eindigt met het triduum van Witte Donderdag, Goede Vrijdag en Stille Zaterdag. Tijdens deze week worden het lijden en de kruisdood van Jezus Christus herdacht. Het is doorheen de radicaliteit van het lijden en de dood dat het Paasfeest mogelijk wordt. Het is omdat we op Goede Vrijdag zien dat Jezus Christus het lot deelt van de onschuldig veroordeelde slachtoffers, dat zijn Verrijzenis ons terug hoop geeft om ons tegen onrecht en geweld te blijven verzetten.

- Neem (samen met je gezin) deel aan enkele vieringen van de Goede Week in je parochie.
- Waag je aan een uitvoering van Bach’s Mattäus-Passion die op schitterende, muzikale wijze het passieverhaal in scène zet.
- Mediteer bij de veertien staties van een (expressieve) kruisweg, zoals bijvoorbeeld die van Sieger Köder.

Door creatief te zijn en na te denken over wat passend is in de concrete situatie van je gezin – niet te hoog gegrepen, maar op maat van jezelf, je partner en je kinderen – kan je bovenstaande tips aanvullen en met elkaar combineren. In de afgelopen nummers van Rondonom Gezin werd het ook al duidelijk: geloofscommunicatie heeft veel te maken met ‘doen’. Kinderen laten kennismaken met de christelijke traditie en je geloof doorgeven, zit in de kleine dingen waar je zelf tijd en ruimte voor maakt. Veel inspiratie gewenst en boeiende veertig dagen ‘tijd’!

**NUTTIGE INFO**

*WEBSITES:*

[www.lowimpactman.be](http://www.lowimpactman.be)  
[www.velt.be](http://www.velt.be)  
[www.vegetarisme.be](http://www.vegetarisme.be)  
[www.broederlijkdelen.be](http://www.broederlijkdelen.be)  
[www.pray-as-you-go.org](http://www.pray-as-you-go.org)  
[www.dagelijksevangelie.org](http://www.dagelijksevangelie.org)  
[ond.vsko.be](http://ond.vsko.be) (klik links onderaan op 'Vastentijd & Pasen')

*BOEKEN:*

L. ANCKAERT, S. DEMARÉ, K. JANSSEN, R. JONKERS, E. SEGHERS, S. VAN DEN BOSSCHE, P. VANSWEEVELT (red.), *Al de dagen van ons leven. Christelijk gezinsboek voor de 21ste eeuw*. Altiora Averbode, 2008.

B. BODE, E. DEBLOCK, P. DERDEYN, C. DUTRY, J. FELIX, J. HANSSENS, K. MOENS, L. VANKRUNKELSVEN (red.), *Zorg voor de schepping! Inspiratieboek voor eco-spiritualiteit*. Brussel, Netwerk rechtvaardigheid & vrede, 2007.

*STIJN DEMARÉ is filosoof en godsdienstwetenschapper. Hij is co-auteur van het gezinsboek 'Al de dagen van ons leven' en directeur van het Leo XIII seminarie in Leuven. Hij is ook vrijwilliger bij IJD Brugge.*