



't Is er weer: 40 dagen tijd

De 40 dagen tijd is een bijzondere periode in het christelijke kalenderjaar. Het is een tijd van bezinning, gebed en vasten, waarin christenen zich voorbereiden op Pasen. Maar hoe werkt vasten precies? En hoe kun je vasten op een manier die past bij jouw leven?

De 40 dagen tijd begint jaarlijks op Aswoensdag, dat is de dag na carnaval, en eindigt op de zaterdag voor Pasen.

De 40 dagen tijd 2025 begint op woensdag 5 maart en eindigt zaterdag 19 april.

Aswoensdag is de eerste dag van de 40-daagse vastenperiode voorafgaand aan Pasen. In die veertig dagen voor Pasen leven de mensen heel sober, er wordt alleen het hoogstnoodzakelijke gegeten. De vastentijd herinnert de katholieken aan een verhaal uit de Bijbel waarin Jezus veertig dagen in de woestijn doorbracht zonder eten en drinken.

Om de ernst van het niet zomaar alles te kunnen eten en drinken te onderstrepen is er op Aswoensdag of de eerste zondag van de Vasten een kerkdienst waarbij iedere kerkganger naar voren moet komen en voor het altaar staand van de priester een kruisje van as (verkoalde blaadjes) op het voorhoofd krijgt, met de woorden:

"Gij zijt gekomen uit as en tot as zult ge wederkeren"

As is een teken van menselijke gebrekkigheid en sterfelijkheid. As is ook een teken van nieuw leven. In vroegere tijden werd met as gewassen: as heeft een reinigende kracht. Ook het afbranden van de stoppels op akkers maakt de grond vruchtbaar. As werd op het hoofd van zondaars gestrooid; as reinigt en geeft kracht tot nieuw leven. De as voor het askruisje is afkomstig van de verbrande en gezegende palmtakjes van de paasperiode van het voorgaande jaar. Als symbool betekent het dat de takjes van jubel en vreugde verbrand moeten worden - door de dood heengaan - om tot teken te worden van het kruis, de dood en de verrijzenis.

Wat zegt de Bijbel over vasten?

De Bijbel noemt vasten op verschillende plaatsen een manier om God te zoeken. In het Oude Testament vastten mensen vaak in tijden van rouw, nood of bekering (Joël 2:12-13). In het Nieuwe Testament zien we Jezus zelf vasten in de woestijn voordat Hij zijn openbaar leven begon (Matteüs 4:1-2). Vasten wordt ook genoemd als een manier om gebed kracht bij te zetten (Handelingen 13:2-3).

Vasten wordt in de Bijbel gezien als een daad van toewijding en overgave. Het is geen doel op zich, maar een middel om dichter bij God te komen en Zijn wil te zoeken.

Vasten is meer dan je onthouden van eten of andere dagelijkse gewoonten. Het is een manier om ruimte te maken voor God in je leven.

Vasten gaat vaak hand in hand met bidden en bezinning. Dit betekent dat je niet alleen iets laat, maar de vrijgekomen tijd en energie gebruikt om dichter tot God te komen. Een paar praktische stappen:

- Begin met gebed: Vraag God om wijsheid en kracht.
- Kies een manier van vasten: Dit kan gaan van volledige onthouding van voedsel tot het vermijden van specifieke activiteiten.
- Wees volhardend: Het is de volharding die je spirituele groei stimuleert.

Vasten kan op verschillende manieren worden ingevuld. Hier zijn enkele creatieve voorbeelden:

- Vasten van kritiek: Maak er een gewoonte van om alleen positieve woorden te spreken.
- Eenvoudig eten: Beperk jezelf tot eenvoudige maaltijden en geef het uitgespaarde geld aan een goed doel.
- Digitale detox: Laat sociale media en/of streamingdiensten tijdelijk achterwege.
- Tijd geven: Gebruik de tijd die je bespaart om vrijwilligerswerk te doen of iemand in nood te helpen.
- Leef van genoeg: Koop alleen wat je echt nodig hebt en doneer de rest van je budget aan een goed doel.
- Bewust zijn van dankbaarheid: Schrijf dagelijks drie dingen op waarvoor je dankbaar bent en deel dit met anderen.

(bronnen: <https://www.beleven.org/feest/aswoensdag> <https://www.tearfund.nl/>)

Genegen, Paul Renders, minderbroeder ofm , aalmoezenier te Antwerpen