

- Vasten in de Veertigdagentijd –

Inhoud

1. Inleidend	2
2. Vasten in de Bijbel	2
3. Vasten in de vroege kerk	3
4. Vasten door het jaar heen	5
4.a Algemeen	5
4.b Vasten in de tijd van Advent	5
4.c Vasten in de Veertigdagentijd	5
5. 'Liturgisch vasten'	6
5.a Aswoensdag	6
5.b Hongerdoek	8
5.c Geen Gloria, geen Halleluja	9
5.d Sobere muziek	9
5.e Leegte.....	10
5.f Donkere metten.....	10
6. Vasten en de Reformatie	11
7. Vasten, waarom en waartoe?	12
Vasten, waarom zou je?	12
a. Religie-breed	12
b. Christendom	12
c. Valkuil	13
d. Gemeenschappelijk, persoonlijk	13
e. Liturgisch	13
f. Ingekaderd	13
g. Uitstellen	13
h. Spiegel	13
i. Vasten, bidden, geven	14
8. Vasten: hoe?	14
a. Drieslag	14
b. Oud en nieuw vasten	15

c. Het grote kader	15
d. Veertigdagenlectio.....	15
e. En verder.....	17

Vasten: Doelbewust afzien van voedsel of andere zaken om zo ontvankelijker te worden voor God. In vrijwel alle godsdiensten komt vasten op een of andere manier voor.

De kernwoorden van vasten in het christendom zijn vanaf de oude kerk: *bidden, geven en vasten*.

1. Inleidend

Vasten is hip. Als zelfs allerlei niet-christelijke organisaties met vastenacties in de Veertigdagentijd komen en als zelfs de gratis krant Metro er een pagina aanwijdt dan weet je: heel Holland vast.¹

Vasten is niet typisch christelijk. Het komt en kwam in alle culturen, godsdiensten of levensbeschouwingen wel voor. Het wordt ook in het algemeen gedaan, uit oogpunt van gezondheid. Het is, zeker in agrarische samenlevingen, een natuurlijk gevolg van het verloop van de seizoenen en het opraken van de wintervoorraad.

In deze notitie gaat het over vasten in de christelijke traditie en dan vooral het vasten dat in direct verband staat met de gemeenschap en de liturgie.

De inhoudsopgave hierboven geeft aan welke lijn daarbij wordt gevolgd (maar een andere leesvolgorde is ook goed mogelijk).