

Vasten en vieren

Leerkrachtblad

Elk jaar vasten er vele mensen in Nederland. Joden, katholieken en moslims kennen allemaal jaarlijkse momenten van vasten: Jom Kippoer, Vastentijd en Ramadan. Wat is vasten? Wat komt er zoal bij kijken? Wat is het doel ervan? Behoeftte aan bezinning, boetedoening, een moment om de banden weer aan te halen: er zijn allerlei redenen om te vasten.

Feesten

Jom Kippoer

In het Jodendom vast je als teken van rouw of als middel tot inkeer. Kinderen, zieken, zwangere vrouwen en kraamvrouwen hoeven niet te vasten. Medicijnen moeten gewoon worden ingenomen. Want geen enkel voorschrift uit de joodse traditie mag je leven schaden of in gevaar brengen. Het feest dat erbij hoort heet Jom Kippoer, dat betekent Grote Verzoendag. Dit feest valt in de tiende maand van de joodse kalender, dus wordt elk jaar op een andere datum gevierd. In de negen dagen die vooraf gaan aan het feest doe je extra je best, bijvoorbeeld om ruzies goed te maken. Jom Kippoer begint als de zon ondergaat. Die avond is er een speciaal gebed. Je staat dan stil bij je tekortkomingen en vraagt om vergeving van je verkeerde daden. Er wordt vervolgens een etmaal niet gewerkt, niet gegeten, gedronken of aan seks gedaan. Je draagt sobere, meestal witte kleren. Je schoenen mogen niet van leer zijn. Jom Kippoer wordt meestal in de synagoge in gebed doorgebracht. De volgende dag bij zonsondergang is het afgelopen. Er wordt dan op een ramshoorn geblazen als teken van een nieuw begin..



Vastentijd

Bij de katholieken (zij behoren tot het christendom) wordt ook gevast. Sober eten, niet snoepen, geen vlees eten, geen alcohol drinken, niet roken, minder tv kijken en geen seks is tegenwoordig in de katholieke kerk alleen voorgeschreven op Aswoensdag en Goede Vrijdag. In de tussenliggende dagen wordt aan jezelf overgelaten hoe je doelbewust afziet van genoegens en je jezelf extra inzet voor de medemens. Volgens de traditie begint de Vastentijd op Aswoensdag. Dat is de woensdag direct na Carnaval. In de kerk krijg je dan een askruisje op je voorhoofd, als teken van bezinning en berouw. De as is gemaakt van verbrande palmpasen takjes van het jaar ervoor. De vastentijd wordt vaak de Veertigdagentijd genoemd. Dat zijn de 40 dagen tussen Aswoensdag en Pasen, zondagen niet meegerekend. Het doel van de vastenperiode is jezelf opnieuw bekeren en boete doen voor je misstappen, bijvoorbeeld door gebed, liefdadigheid en door te vasten. De laatste vastendag is Goede Vrijdag. Dan wordt het lijden en de kruisdood van Christus herdacht. Met Pasen wordt daarna gevierd dat Jezus is opgestaan uit de dood. Pasen wordt altijd gevierd op de eerste zondag van de lente, en valt elk jaar op een andere datum



Ecce home, ca. 1480, maker onbekend



**WEET
WAT JE
VIERT**

Ramadan

Ramadan is de negende maand in de islamitische kalender. In deze maand wordt het normale ritme omgegooid. Vóór de dageraad aanbreekt bidden en ontbijten, daarna tot zonsondergang geen eten, drinken en seks. Toch gaat vasten in ramadan niet over honger en dorst, maar over aanbidding en dankbaarheid. In de maand ramadan is het eerste Koranvers geopenbaard. Het is daarom de maand van de Koran. Elke dag wordt een deel gelezen en worden speciale gebeden verricht. In ramadan pas je extra goed op niet boos te worden of te roddelen. Dat heet 'vasten met de tong'. Ramadan is ook een maand van saamhorigheid en vrijgevigheid, van meer je best doen voor je medemens. Aan het eind is het Ramadanfeest met een feestgebed en een uitgebreid feestontbijt. Je feliciteert elkaar en wenst dat het vasten is geaccepteerd door Allah. Kinderen, bejaarden, zieken, reizigers, menstruerende vrouwen en kraamvrouwen hoeven niet te vasten. Zwangere en vrouwen die borstvoeding geven kunnen zelf kiezen of ze wel of niet meedoen.



**Vasten komt voor in bijna alle religies.
Een mooie kans om het samen met
de leerlingen te bespreken.**

Lessuggesties voor een gesprek in de klas

- Vasten: wat is dat eigenlijk?
- Lijkt het je moeilijk?
- Heb je zelf wel eens gevast? Ken je iemand die dat doet? Laat de leerlingen aan elkaar vertellen.
- Denk jij dat vasten bijdraagt aan het ontwikkelen van zelfbeheersing? Waarom wel/niet?
- Tijdens het vasten denken veel mensen na over hun leven. Waarom zou dat zo zijn?
- Samen zijn of samen delen is vaak een belangrijk onderdeel tijdens de vastentijd. Zijn er momenten in jouw leven wanneer dat meer aandacht heeft?

**Jom Kippoer,
Grote Verzoendag**

**Ramadan,
aanbidding en
dankbaarheid**

**Vastentijd, wat is
dat eigenlijk?**