

# **Misschien minder, zeker beter!**

Alternatieve invulling Veertigdagentijd

door

Jan de Visser

## Inhoudsopgave

Inleiding .....	2
1. Eten .....	5
Kern van de Veertigdagentijd .....	5
Minder, maar beter! .....	5
2. Naasten dichtbij.....	7
Solidariteit.....	7
Bezoek en bloemen.....	7
3. De beste wijn .....	9
Zelfbeheersing .....	9
Zeven dagen goede wijn .....	9
4. De verre naaste .....	11
Ver van mijn bed .....	11
Kaarten of brieven .....	11
5. Film i.p.v. TV .....	13
Sociaal .....	13
Filmpje pikken? .....	13
6. Kleding.....	15
Veel diensten .....	15
Goed gekleed naar de kerk .....	15
Over de auteur .....	17

# INLEIDING

## Waarom vasten in de Veertigdagentijd?

De Veertigdagentijd is een periode van bezinning. In de kerk vervalt het Gloria-  
lied enz.

Een heleboel mensen gebruiken deze periode om te vasten. Dan eet je minder  
of geen vlees, je laat de alcohol of de snoepjes staan, je doet mee aan sobere  
maaltijden en bezoekt de vesperdiensten in het kader van bezinning en inkeer.  
Daarnaast heeft het vasten een element van solidariteit in zich, verbondenheid  
met mensen die het minder goed hebben dan wij in het rijke Westen. De  
hoofddoelstelling blijft vanzelfsprekend dat mensen dichterbij God willen  
leven, en afzien van wat dat zou kunnen verhinderen.

## Waarom niet?

Ondanks deze nobele elementen zijn er altijd mensen die er niks mee hebben.  
Daar liggen nogal uiteenlopende redenen aan ten grondslag. Sommigen  
mensen hebben eerder behoefte aan solidariteit *van* anderen dan andersom.  
Anderen kunnen qua eten en drinken al niet meer minderen, omdat ze op een  
streng dieet zijn. Weer anderen zouden het wel heel plezierig vinden om een  
tijdlang verlost te zijn van hun chronische pijn, in plaats van dat ze gedurende  
die veertig dagen extra geconfronteerd worden met de pijn van anderen.  
Het is ook mogelijk dat mensen om Bijbelse redenen niet aan de traditionele  
manier van vasten meedoen. De Bijbel geeft immers geen enkele duidelijkheid  
over het hoe en waarom van vasten in de Veertigdagentijd, er wordt nergens  
gesproken over een dergelijke periode voorafgaand aan Pasen, en – klap op de  
vuurpijl – de leerlingen van Jezus hoefden van Hem niet eens te vasten, want

wie doet dat nou als de bruidegom zelf in je midden is! (Mattheüs 9: 15)

### **Andere benadering**

Kortom, de vraag is, of het moet en of het ook anders kan. Hoe kun je de Veertigdagentijd zo invullen, dat het wel een bijzondere periode wordt, zonder dat de hierboven genoemde nadelen en bezwaren zich voordoen?

Het uitgangspunt in alle overwegingen rondom het vasten dat de vastenperiode met name gaat over bezinning, neem ik graag over: nadenken over wat je doet. Daarbij is van belang een zekere bewustwording van de dagelijkse routine, van (bijna-) verslavingen en luxe. Door bij een aantal zaken te minderen, ontstaat een vastenperiode zoals we gewend zijn. Maar bewustwording kan ook anders gerealiseerd worden dan door verminderen.

### **Nieuw voorstel: niet per se minder, maar wel beter**

Mijn voorstel is, de zaken eens om te draaien: bewustwording door geconcentreerde aandacht te besteden aan het dagelijkse leven en daar het mooie en positieve uit te halen en te benadrukken. Als je je zegeningen telt, word je vanzelf rijk. Maar als je je zegeningen telt, en je halveert ze, is het maar de vraag of je je zegeningen wel recht doet. Zo kun je in de Veertigdagentijd *minder* vlees gaan eten, maar je kunt ook *beter* vlees gaan eten. Je kunt je wijngebruik in hoeveelheid wel naar beneden bijstellen, maar je kunt tegelijkertijd een kwaliteitsslag maken. Het motto is dan ook: misschien minder, maar zeker beter.

Mogelijkheden om dit uit te voeren worden hieronder uitgewerkt. Het is slechts een voorbeeld, een handreiking van hoe het zou kunnen. Allerlei variaties en aanvullingen zijn natuurlijk mogelijk.

### **Leeswijzer**

Dit boekje is ingedeeld in zes hoofdstukken, gelijk aan het aantal weken in de Veertigdagentijd. Je kunt de volgorde van dit boekje aanhouden, maar ook naar hartenlust schuiven met de thema's. Je kunt ook een thema meer dan eens

toepassen, of het thema 'naasten' (dat er twee keer in voorkomt), vervangen door een ander thema dat je dan twee keer doet.

De eerste week (dus ook het eerste thema) loopt van Aswoensdag tot de zaterdag in de volgende week; een week van elf dagen dus.

## **Slotopmerkingen**

Voor we aan de alternatieve aanpak beginnen, nog twee opmerkingen. Allereerst tellen zondagen niet mee in de Veertigdagentijd. Vanouds waren dat dan ook dagen waarop het aspect van minder en soberder niet zo belangrijk waren als op de gewone dagen van de week. Heel vaak spaarden kinderen dan een snoepje per werkdag, en dat mochten ze dan 's zondags opeten. Voor volwassenen betekende het, dat een glaasje wijn op zondag prima was, evenals een stukje vlees.

Wat je in het kader van deze aanpak met de zondag aan moet, is natuurlijk voor iedereen verschillend. Juist omdat het in deze aanpak gaat om verbetering van de kwaliteit van de gewone alledaagse dingen, is het misschien een aanrader om nu de zondag juist wél bij deze Veertigdagenaanpak te betrekken.

Tot slot: in dit boekje ga ik uit van een gemeenschappelijke aanpak. Het standaardmodel daarbij is een gezin. Maar ik weet ook, dat die samenlevingsvorm niet heilig is. Er zijn heel veel andere samenlevingsmodellen, en er zijn een heleboel mensen die buiten hun wil alleen zijn, en ook mensen die die bewust solo leven. Voor hen is de verwijzing naar een gezin misschien pijnlijk. Misschien is het juist ook een aansporing om in te gaan op de uitnodiging van groepen of gezinnen om mee te doen met dit project. Misschien is het zelfs een aansporing om zelf plannen te gaan maken om deze aanpak van het Veertigdagenproject uit te voeren.

## **Genoeg**

Genoeg gepraat: aan het werk!

# 1. ETEN

## **Kern van de Veertigdagentijd**

In deze week staat het thema 'eten' centraal. Vanouds is dat zo ongeveer het belangrijkste praktische aspect van de Veertigdagentijd. Reden dus om dat als eerste te bespreken.

In het Oude Testament staan voorschriften over de periode voor Pesach: dan moet de hele binnenboel, en met name de keuken grondig gereinigd worden van de resten en overblijfseltjes van het voorafgaande seizoen. Alles moet tiptop in orde zijn voor het komende Paasfeest: dan komen er voor het eerst producten op tafel die heel bijzonder zijn. Bezig zijn met eten en bezig zijn in de keuken is dus een belangrijk aspect van de voorbereiding op het grote Paasfeest. Hoe kun je dat anno nu doen? Hieronder een paar gedachten.

## **Minder, maar beter!**

Je zorgt in deze week met alle aanwezigen in huis dagelijks voor het eten.

Iedereen doet zoveel mogelijk mee: jong, oud, puber, volwassene.

Dat kan op allerlei manieren.

In plaats van potten en pannen op tafel, zorg je (net als in een restaurant) voor een mooi gedekte tafel, waarop de mooi opgemaakte borden worden uitgeserveerd. Maak van iedere maaltijd een feestmaaltijd, ook als je ervoor kiest soberder te gaan eten.

In het kader van de Veertigdagentijd is het natuurlijk prima om minder te eten (bijvoorbeeld minder vlees), maar we zorgen er wel voor dat het er wel mooi

uitziet. Eén of meer dagen geen vlees kan best passen in zo'n aanpak, maar het vlees dat je dan eet, is wel beter vlees. En wat 'beter vlees' is, kan iedereen zelf bepalen. Voor sommigen is het nu eens een keer vegetarisch vlees, voor een ander eindelijk een keer rosbief in plaats van een gehaktbal.

Een klein bordje zelfgemaakte soep vooraf (géén pakjes of zakjes!) maakt van een doorsnee avondmaaltijd meteen een feestje, en een klein dessert natuurlijk ook!

Je kunt ook één of meer dagen één van de deelnemers laten kiezen wat hij of zij graag eet. Hoe geweldig zou het zijn om heel bewust, in het kader van de Veertigdagentijd, een keer met z'n allen heerlijk patat met appelmoes en een kroket te eten op een mooi gedekte tafel!

## 2.NAASTEN DICHTBIJ

### **Solidariteit**

Naast eten, al dan niet sober, is de aandacht voor hen die het minder hebben, een belangrijk onderdeel van de Veertigdagentijd. Kerken in Actie verzorgt jaarlijks een brochure, waarin voldoende ideeën staan om aan de gang te gaan met betrokkenheid op je naaste.

In dit boekje kies ik ervoor om aandacht te geven aan de naasten in je eigen adresboek of de gids van je eigen kerkelijke gemeente. Ook daarin zijn voldoende mogelijkheden te vinden om aandacht te besteden aan je naasten dichtbij en ver weg. In dit hoofdstuk gaat het om de 'naasten dichtbij'. In hoofdstuk 4 komen de naasten van verder weg ter sprake.

### **Bezoek en bloemen**

In de voorbereiding op de Veertigdagentijd heb je je eigen adresboek en de laatste edities van het kerkblad doorgenomen: wie kan een beetje aandacht extra wel gebruiken? Je zoekt de namen op van mensen die recentelijk een geliefde verloren hebben, de zieken uit je omgeving, de senioren in de buurt of in de wijk. Je maakt twee lijstjes: één lijst met mensen bij wie je een bloemetje gaat brengen, en één lijst met mensen die je via de gewone ouderwetse post met iets moois gaat verrassen.

In deze week concentreren we ons op de bezoeken. Je streeft ernaar dat iedereen uit het huis eraan meedoet. Je mag in tweetallen werken, je kunt het alleen doen. Het handigst is het als je rond etenstijd de deur uitgaat. Je neemt een bloemetje, een opgeruimd humeur en een blij gezicht mee. Als er open



gedaan wordt, zeg je wie je bent, en dat je juist in deze weken voor Pasen op het idee bent gekomen om eens aan te bellen, en een bloemetje te overhandigen. En als de mensen dat leuk vinden, ga je mee naar binnen, en je vertelt over de achtergrond van deze actie.

Je kunt op het kaartje bij de bloemen een mooi gedicht schrijven, en vergeet ook niet je eigen gegevens achter te laten. Het zou natuurlijk ontzettend leuk zijn als je een e-mailtje terug krijgt, of een telefoontje met de uitnodiging om nog een keer langs te komen.

Houd wel een beetje rekening met bloemenacties van de diaconie of soortgelijke initiatieven in je eigen kerk. Natuurlijk is het beter dat iemand twee bossen bloemen krijgt, dan geen één, maar het is wel iets waar je op kunt letten. En: contact met de diaconie over je eigen actie kan ook geen kwaad. Wie weet hoe inspirerend jouw idee overkomt!

## 3. DE BESTE WIJN

### Zelfbeheersing

Voor veel mensen is de Veertigdagentijd een soort detox-periode: geen dingen eten of drinken die het lichaam eigenlijk niet nodig heeft. Je kunt je daarbij afvragen of tijdelijke matiging wel het effect heeft, dat je wilt. Eigenlijk is het steeds weer jezelf pijnigen als je het glaasje wijn (of de sigaret) moet laten staan, omdat je jezelf ertoe dwingt.

En als je dan in die zes weken niet gerookt of gedronken hebt, wat is de betekenis daar dan van als je op Eerste Paasdag gewoon weer een dikke sigaar pakt en een mooie Bourgogne inschenkt? We laten de sigaar maar even voor wat-ie is, en concentreren ons op de wijn, en we houden het aspect van zelfbeheersing zo lang mogelijk vast.

### Zeven dagen goede wijn

Je gaat in deze week alleen maar iets drinken, wat je normaal gesproken niet gebruikt, bijvoorbeeld omdat het te duur is. Of omdat je het nooit hebt durven proberen. Of omdat je gewoonweg nog nooit gedaan hebt.

Laat een week lang de 'gewone' drankjes staan, en koop iets bijzonders, iets lekkers, iets aparts. Geen wijn van de Aldi, maar iets moois van de slijter; dat soort dingen. En je plant het zodanig, dat je er in deze ene week maximaal van kunt genieten. Bijvoorbeeld door overdag en bij het eten niets te gebruiken, en pas 's avonds om tien uur een prachtig glas in te schenken van dat bijzondere drankje. Of je neemt alleen bij het eten een glas mooie wijn, en de rest van de dag niet.

Voor mensen die zich om welke reden dan ook alleen in het weekend een

glaasje inschenken, is het misschien juist in deze ene week aardig om in de hele week te genieten van deze bijzondere insteek. En anders doen ze alleen in het weekend een mooi drankje in plaats van het gebruikelijke.

En tenslotte voor al die mensen die met enige regelmaat buiten de deur (moeten) eten: ook dat kun je in de Veertigdagentijd beperken, én op een hoger kwaliteitsniveau brengen!

## 4. DE VERRE NAASTE

### **Ver van mijn bed**

Via allerlei organisaties kun je namen en adressen krijgen van mensen die ver weg wonen, en die wel een kaartje kunnen gebruiken. Ik noemde al de Veertigdagenbrochure van Kerken in Actie. Ook zijn er organisaties die je kunnen helpen aan adressen van gedetineerden, en via Amnesty International kun je ook bijdragen aan brieven die gericht zijn aan bv. politieke gevangenen. Ik blijf daar het bezwaar bij vinden, dat het een beetje gratis is: je schrijft een brief, of je stuurt een kaart, maar je kent de persoon in kwestie niet. En als er nooit een vervolg op komt, raakt het je ook nooit.

Ook hier proberen we een andere kwaliteit te zoeken. We sturen een brief of een kaart naar iemand die we kennen, maar nooit zien.

### **Kaarten of brieven**

Zie ook bij hoofdstuk 2. Je pakt nu de stapel met namen van mensen die via de gewone post jouw aandacht krijgen. Het gaat dan natuurlijk om mensen die te ver wonen om even onder het eten een bloemetje te brengen.

Je kunt natuurlijk kijken in het keukenlaatje waar je altijd de kaarten bewaart, je kunt er (ook voorafgaand aan deze week) een gezamenlijk activiteit van maken om een setje bijzondere kaarten te maken. Daarvoor zijn op internet en in speciaalzaken voldoende voorbeelden van te vinden.

Je kunt er ook voor kiezen om aan bekenden uit je adresboek een ouderwetse brief te schrijven, wat dacht je daar eens van! Je haalt bij wijze van spreken je oude kroontjespen van zolder, je koopt een potje inkt, en je schrijft met de hand een lieve brief aan een verre tante, een zakelijk verslag van de afgelopen jaren aan je broer in Nieuw-Zeeland enz.

En je begint je brief met het verhaal van deze actie: “Beste oom Karel, We zaten met elkaar na te denken over de vraag aan wie we eens een brief zouden sturen in het kader van het Veertigdagenproject dat we hier thuis met z’n allen aan het doen zijn.” De rest zal dan niet zo moeilijk meer zijn.

Ook hier telt de gemeenschap in huis: laat iedereen zoveel mogelijk meedoen. En stel dat tante Jannie een brief krijgt van haar neef én van zijn dochter: dat vindt ze vast niet erg!

## 5.FILM I.P.V. TV

### **Sociaal**

In toenemende mate hoor je van mensen die zich tijdens de Veertigdagentijd geheel of gedeeltelijk onthouden van het gebruik van allerlei moderne media: veertig dagen geen Twitter, FaceBook, Instagram, Whatsapp of televisie. Als iemand daar beter van wordt: uitstekend. Voor degenen die FaceBook en Whatsapp hoofdzakelijk gebruiken om het wel en wee van hun kinderen die allang de deur uit zijn te volgen, is dit waarschijnlijk geen versobering waar ze gelukkiger van worden. Waarom je in deze Veertigdagentijd wél aandacht gaat besteden aan je naaste dichtbij en ver weg (zie hoofdstuk 2 en 4) en niet aan degenen die voor jou het dichtstbij zijn, snap ik niet zo goed. Social media zijn, zoals het woord al zegt, toch primair communicatiemiddelen gericht op sociale contacten!

TV kijken is een ander onderwerp. In veel huishoudens gebeurt het bijna niet meer gezamenlijk, en een heleboel programma's kan iedereen op zijn of haar eigen kamer wel weer terugzien via uitzendinggemist e.d. Daarom een voorstel om het gebruik van de moderne massamedia op te krikken tot een ander niveau.

### **Filmpje pikken?**

Deze week bestempelen we tot film-week. Je spreekt met elkaar af, dat je op een aantal avonden, bijv. 2 of 3, met z'n allen naar een film kijkt.

Je kleedt dat leuk aan: er wordt een vast tijdstip afgesproken. (Als er verscheidene tv's in huis zijn, bepaal je bij welke tv je gaat zitten voor de film. Hoe leuk is het om bij zoon- of dochterlief op de kamer een zitje te maken waar

je met z'n allen gaat zitten!?)

Van tevoren is afgesproken hoe de filmkeuze tot stand komt. De één kan ervoor kiezen om samen met anderen een film te kiezen, en een ander vindt het misschien leuk om de rest van de aanwezigen te verrassen met zijn of haar keuze.

Laat jeugdherinneringen vooral meespelen in de keuze. Je zult nog maar eens een keer *The Lion King* met elkaar gaan zitten kijken! Als je in je eigen club naar zo'n soort film zit te kijken, komen de herinneringen tijdens en na de film vanzelf naar boven.

Probeer af te wisselen tussen leuke en humoristische films.

Voor films die min of meer bijzonder goed in de Veertigdagentijd passen, heeft de PKN een mooi overzicht op haar site staan. Min of meer tijdloos (en hoofdzakelijk voor volwassenen bedoeld) zijn de films:

- Des hommes et des dieux
- Babette's feast
- Stellet licht'
- Fill the Void
- The Diving Bell and the Butterfly
- Het offer

Voor een toelichting zie de site van de PKN.

## 6.KLEDING

### **Veel diensten**

De laatste week van de Veertigdagentijd is de zgn. Stille Week. Heel vaak zijn daarin tal van vieringen. In sommige kerken wordt op de eerste dagen van die week iedere dag een avondviering gehouden, een vesper o.i.d.

Dan volgen de vieringen op Witte Donderdag, Goede Vrijdag en Stille Zaterdag als opmaat naar het grote Paasfeest.

Zoveel kerkdiensten: dat vraagt om een bijzondere benadering.

### **Goed gekleed naar de kerk**

Natuurlijk mag je in je spijkerbroek en T-shirt naar de kerk. En daarin betoon je je ook nog eens solidair met mensen die niet(s) anders hebben.

Het is daarnaast ook mogelijk om eens anders naar deze diensten te kijken.

Om jezelf te concentreren op de essentie van de diensten, en om te proberen daar vat op te krijgen, kan het heel mooi zijn, als je je daar ook in uitwendige zin mee bezig houdt.

Kleed je eens een keer bijzonder als je naar de kerk gaat. Trek je mooiste jurk aan, als je thuis komt van je werk – of je mooiste pak.

Als je je kostuum of mantelpak als werkkleding beschouwt, en je verwisselt dat bij thuiskomst altijd direct voor iets wat makkelijker zit, doe het dan tijdens deze week eens niet!

Maak je mooi! In deze Veertigdagentijd gaat het om de kern van het bestaan, en in de kern is iedereen goed en naar Gods beeld geschapen. Kleed je daar dan ook naar.



En dan het Paasfeest straks: de uitdrukking 'op z'n Paasbest' komt van het gegeven dat een heleboel mensen iets nieuws gekocht hadden, speciaal voor 'de Pasen'.

Stel dat iedereen dat zou doen! Het wordt dan toch een prachtig gezicht als iedereen er feestelijk uitziet als in de Paasnacht de Paaskaars wordt binnengedragen! En op het hoogfeest van Pasen doen we dat nog eens dunnetjes over!

Gezegende Paasdagen!

## OVER DE AUTEUR

Jan de Visser (1957) is predikant van de Exodusgemeente te Middelharnis – Sommelsdijk. Na een loopbaan in het onderwijs is hij in 1994 predikant geworden in Nieuwdorp (Zld) en in 1998 in Maassluis. Van 2004 tot 2006 is hij wethouder geweest in Maassluis, en kort na zijn aftreden is hij gevraagd toe te treden tot een kleine advocatenmaatschap in Den Haag.

In juli 2018 is hij bevestigd tot predikant in zijn huidige gemeente.

Van zijn hand verscheen eerder onder andere *Schriften over Tafel. Over de herkomst, geschiedenis en viering van het avondmaal*.

Zie [jdevisser.nl](http://jdevisser.nl) voor meer informatie.