

# Inspiratiemap "Wij vasten"

Van 22 februari tot en met 8 april 2023 loopt de katholieke veertigdagentijd. Van 22 maart tot en met 21 april 2023 loopt de islamitische vastenmaand ramadan. Dit wil zeggen dat moslims en christenen samen vasten gedurende tweeënehalve week: van 22 maart tot 8 april. Deze overlappende vastenperiode zal de komende jaren steeds wat langer worden, tot een maximale overlap in 2026.

In deze inspiratiemap willen wij de lokale geloofskernen en pastorale eenheden impulsen geven om stil te staan bij dit aspect van ons geloof dat wij delen met onze moslimbroeders- en zusters. Voor vele mensen is vasten vandaag lang niet meer vanzelfsprekend. We kunnen ons dan ook laten inspireren door onze vastende medemensen – christenen en moslims. Je kan uit deze map een of enkele ideeën kiezen om te gebruiken binnen jouw geloofsgemeenschap, afhankelijk van de lokale context en de beschikbare mensen en tijd.

Zie het als een kans tot nieuwe ontmoetingen, om je blik te verruimen, om te groeien als mens en als gelovige, om dichterbij te komen tot die ene God die ons – christenen en moslims - nabij is.

## Contactpersonen:

- Rita Boeren, [attent@bisdomantwerpen.be](mailto:attent@bisdomantwerpen.be);
- Dorina Pagliaro (vicariaat Kempen):  
[dorina.pagliaro@bisdomantwerpen.be](mailto:dorina.pagliaro@bisdomantwerpen.be) gsm 0479/26 61 38;
- Thomas Hendrikus (vicariaat Antwerpen):  
[thomas.hendrikus@bisdomantwerpen.be](mailto:thomas.hendrikus@bisdomantwerpen.be);
- Nihal Taplak (ORBIT vzw Antwerpen): [nihal@orbitvzw.be](mailto:nihal@orbitvzw.be) gsm 0479/88 21 42



---

WIJ ZULLEN EEN SOORTGELIJKE INSPIRATIEMAP OOK DE KOMENDE JAREN AANBIEDEN, ZODAT ER HOPELIJK IEDER JAAR EEN BETER CONTACT GROEIT TUSSEN KATHOLIEKE GELOOFSKERNEN EN NABURIGE MOSLIMS OF MOSLIMGEMEENSCHAPPEN, MET ALS HOOGTEPUNT DE OVERLAPPENDE VASTENPERIODE VAN 2026.

- [Idee 1: Voorbede](#)
- [Idee 2: Getuigenissen](#)
- [Idee 3: Contact leggen: Ramadanbrief en wenskaarten](#)
- [Idee 4: Deelname aan een iftar](#)
- [Idee 5: Gezamenlijke sobere maaltijd](#)
- [Idee 6 : Vastengroepjes of buddy's](#)
- [Idee 7 : Gezamenlijke solidariteitsactie](#)

## WAT IS DE VEERTIGDAGENTIJD?

Dit zijn 40 dagen, die starten met Aswoensdag en eindigen met het Pasen. De zondagen tellen niet mee, dan wordt niet gevast. In deze periode bereiden christenen zich voor op het paasfeest door te vasten, door meer te bidden en door solidair te zijn.

Vroeger waren er in de katholieke Kerk specifieke regels rond dat vasten. Tegenwoordig wordt dit door vele gelovigen op een eigen manier ingevuld: niet snoepen, geen vlees eten, geen luxeartikelen kopen, een (digitale) retraite volgen, ... In de Grieks-orthodoxe kerk bijvoorbeeld eten de gelovigen tijdens de 'Grote Vasten' geen vlees, vis, eieren of zuivel.

De bedoeling van het vasten is om dichterbij God te komen, door meer met Gods aanwezigheid in de wereld bezig te zijn en minder met allerlei overbodige zaken. De belangrijkste vastendagen zijn Aswoensdag en Goede Vrijdag, de dag waarop men Jezus' kruisdood herdenkt. Op Pasen vieren christenen dat Jezus verreesen is uit de dood.

## WAT IS DE RAMADAN?

*Ramadan* is de naam van de maand waarin volgens de islam de eerste teksten van de Koran aan Mohammed geopenbaard werden. Doordat moslims een maankalender hanteren, valt deze periode steeds op een ander moment in het kalenderjaar.

Tijdens deze maand vasten moslims overdag: dat wil zeggen dat ze tussen zonsopgang en zonsondergang niet eten, drinken, roken, of geslachtsgemeenschap hebben. Door deze onthouding willen moslims zich meer concentreren op God, alsook solidair zijn met armen. Liefdadigheid is dan ook erg belangrijk tijdens de ramadan.

De eerste maaltijd na zonsondergang, wordt *iftar* genoemd: het verbreken van de vasten. Aan het einde van de ramadan vieren moslims 3 dagen feest: het *Eid al-Fitr*, vaak in het Nederlands incorrect vertaald als 'suikerfeest'.

## IDEE 1: VOORBEDE

Deze voorbede kan opgenomen worden in de plaatselijke vieringen om even stil te staan bij de gedeelde vastenperiode.

- *Vijfde zondag in de veertigdagentijd:*

Bidden we voor onze islamitische broeders en zusters, die sinds een paar dagen het vasten met ons delen, dat zij door hun standvastigheid in vasten, gebed en aalmoezen dichter bij de ene God mogen komen. Dat we in deze verbondenheid een diepe menselijke broederlijkheid kunnen cultiveren, die alle mensen omarmt, verenigt en een gelijke waardigheid geeft.

- *Palmzondag:*

Bidden we samen met onze islamitische zusters en broeders, die met ons in deze tijd het vasten delen. Dat wij samen ons geloof in de ene God mogen delen. Dat wij samen het respect voor het leven van Jezus en Maria, die zij Isa en Maryam noemen, mogen voorleven. Dat wij samen het respect mogen delen voor de verscheidenheid in culturen en gewoontes die op deze aarde leven.

## IDEE 2: GETUIGENISSEN

- Mensen inspireren over een onderwerp waarover ze al heel vaak gehoord hebben, kan zeker ook door het eens vanuit een andere hoek te belichten. Waarom geen moslim(a) uitnodigen om tijdens de viering te komen getuigen over het vasten in de islamitische traditie? En misschien staat de lokale moskee in ruil ook wel open voor een getuigenis van een christen over het vasten in de veertigdagentijd, na het gebed?
- Een andere mogelijkheid is om een 'andere' christen uit te nodigen voor een getuigenis: hoe beleeft een Roemeens-orthodox christen het vasten bijvoorbeeld? Of een Nigeriaans-evangelische?

## INSPIRATIE UIT ... ANTWERPEN

*Op zondag 19 maart 2023 verzorgt pater Thomas Hendrikus, verantwoordelijke voor de relaties moslims-christenen in bisdom Antwerpen, de homilie in de vieringen in de kerken H. Familie (10u) en Onze Lieve Vrouw ter Sneeuw (11.15u) over de gelijkenissen en verschillen tussen de veertigdagentijd en de ramadan.*

- Zie je het toch niet zitten om dit tijdens een gebeds- of eucharistieviering te doen? Dan kan je er zeker ook eens een dialoogavond over organiseren.

## INSPIRATIE UIT... TURNHOUT

*De 2<sup>e</sup> dialoogavond moslims-christenen van de pastorale eenheid Clara Van Assisi, de Ahmadiyya moslimgemeenschap, de Ittihad moskee, en de Verenigde Protestantse Kerk zal gaan over vasten en solidariteit. Na een inleidende uitleg gaan de deelnemers van de verder met elkaar in gesprek bij een iftar.*



## IDEE 3: CONTACT LEGGEN: RAMADANBRIEF EN WENSKAARTEN

Heb je nog geen contacten met een plaatselijke moslimgemeenschap, en weet je niet goed hoe je die contacten kan leggen? Maak dan gebruik van de ramadanbrief en/of wenskaart van ORBIT.

- De ramadanbrief is geschreven door de katholieke en protestantse geloofsgemeenschappen van ons land, en vertaald in verschillende talen. De brief wenst moslims een gezegende vastenperiode en een gezegend feest aan het einde van de Ramadan.



- Ook heeft ORBIT wenskaarten ter beschikking om moslims een gezegend feest aan het einde van de Ramadan te wensen.

De brief en de wenskaart kunnen een mooie aanleiding vorming voor een eerste contact.

**Interesse?** Contacteer ons! Je vindt de contactpersonen vooraan in deze map.

#### IDEE 4: DEELNAME AAN EEN IFTAR

Het dagelijks breken van de vasten wordt in de islam *iftar* genoemd. Dit is dus de eerste maaltijd die men eet na zonsondergang. Heel wat moslimgemeenschappen en moskeeën organiseren publieke *iftars* tijdens de ramadan, in de moskee, in een zaal, in een park, ... Gastvrijheid is immers zeer belangrijk voor moslims tijdens de ramadan.

- Wordt er in jouw omgeving een publieke *iftar* georganiseerd? Neem dan eens deel met het team van de PE of de geloofskern, met familie of vrienden, of met geïnteresseerden uit de gemeenschap. Je zal merken: het is helemaal niet raar om hierbij aan te sluiten als niet-moslim. Men zal blij zijn met je aanwezigheid!

De keuze om vooraf gedurende de dag te eten of te vasten is aan jou.

#### INSPIRATIE UIT ... ANTWERPEN

*In de kerk van Onze Lieve Vrouw ter Sneeuw in Borgerhout hield een lokale moslimgemeenschap de voorbije jaren al meermaals een iftar, waarbij zowel moslims als niet-moslims aanschoven.*



## NOG MEER INSPIRATIE...



- **Kom op tegen Kanker** organiseert Life Iftars in Antwerpen, Brussel, Genk, Gent, Mechelen en Vilvoorde. Op zaterdag 25 maart ten voordele van hun werking.
- **Bindus vzw** organiseert op 7, 8 en 9 april in Antwerp Expo het interculturele familiefestival "Sultan der maanden", waarin ze diverse culturen in de kijker zetten en samen het vasten breken: [www.sultandermaanden.be](http://www.sultandermaanden.be)



## IDEE 5: GEZAMENLIJKE SOBERE MAALTIJD

- Heeft jullie geloofskern de gewoonte een sobere maaltijd te organiseren tijdens de veertigdagentijd (ten voordele van Broederlijk Delen)? Verplaats deze dan eens naar wat later op de avond – na zonsondergang – en nodig een lokale moslimgemeenschap uit. Een beetje een omgekeerde iftar eigenlijk. Zorg voor voldoende vegetarisch aanbod – het is een sobere maaltijd natuurlijk...

Dit is de perfecte gelegenheid om te praten over wat 'vasten' voor jullie betekent.

- Organiseren jullie gewoonlijk een koffiestop voor Broederlijk Delen? Indien deze nog vóór de ramadan valt, nodig dan eens expliciet de lokale moslimgemeenschap uit. Een mooie manier om contact te leggen!

## INSPIRATIE UIT ... ANTWERPEN

*Op zondag 19 maart vindt in het zaaltje bij de Onze Lieve Vrouw ter Sneeuwkerk in Borgerhout na de viering van 11.15u een Culinair Solidair plaats ten voordele van Broederlijk Delen, waar ook de lokale moslimgemeenschap hartelijk op uitgenodigd werd.*

## IDEE 6: VASTENBUDDY'S OF GROEPJES

Je kent ze wel, de 'goede voornemens' met nieuwjaar: enkele weken later liggen die al te bestoffen in een verre hoek van je gedachten. Ook vastenvoornemens volhouden is gemakkelijk als je er samen voor gaat. Per twee of in groepjes. En dat kan zeker ook interreligieus!

**DOE JIJ OOK MEE?**

Laat dan snel als SMI iets weten aan  
veertigdagentijd.secretmanna@gmail.com

We helpen je graag vooraf, tijdens en na de veertigdagentijd  
en houden je op de hoogte via de SECRET MANNA-nieuwsbrief.

 

DESTINATIONINSPIRATIE

**VRAGEN?**

Contacteer ons gerust via [veertigdagentijd.secretmanna@gmail.com](mailto:veertigdagentijd.secretmanna@gmail.com).

**SECRET**  
manna

Samen op weg naar Pasen  
veertig dagen tijd

ALGEMENE INFO  
[www.destination.ijd.be](http://www.destination.ijd.be)



   

- Organiseer in je geloofskern bijvoorbeeld een (regelmatige of eenmalige) uitwisseling in kleine groepjes rond hoe je de vasten beleeft, waarom je het doet, wat moeilijk is, ... Hierbij kunnen moslims en christenen elkaar ook inspireren.
- Een andere mogelijkheid is om mensen per twee elkaars 'buddy' te laten zijn. Zo kunnen twee personen die op een gelijkaardige manier vasten, elkaar motiveren. Hierover uitwisselen is een verrijking! Dit initiatief leent zich ook bijzonder goed voor klas- en andere jongerengroepen. IJD werkte de methodiek uit onder de naam "Secret Manna". Deze kan ook interreligieus toegepast worden.

## IDEE 7: GEZAMENLIJKE SOLIDARITEITSACTIE

Zowel in de christelijke traditie als in de islam krijgt solidariteit extra aandacht tijdens de vastenperiode. Waarom er dan niet samen aan werken?

- Spreek af om met een groepje moslims en een groepje christenen samen te koken – maak het vegetarisch of halal – en biedt dit aan mensen die het met minder moeten stellen aan of verkoop het ten voordele van Broederlijk Delen en/of een islamitische armoede-organisatie.
- Heeft je gemeente een voedselbank of een Welzijnsschakel die bijvoorbeeld erg blij is met een grote pot soep? Of kan je een buffet maken voor een lokale armoedevereniging? Misschien kan je een gezamenlijke solidariteitsactie ten voordele van de slachtoffers van de aardbeving in Syrië en Turkije opzetten of ondersteunen?
- Weet ook dat vele moskeeën tijdens de ramadan voedselpakketten uitdelen aan gezinnen in armoede, of te koop aanbieden voor een klein prijsje. Deze pakketten worden door vrijwilligers uit de gemeenschap klaargemaakt.

Een gezamenlijke solidariteitsactie is daarnaast ook een heel sterk en prachtig signaal naar de bredere samenleving. Wedden dat de lokale pers daar ook iets over wil berichten? Nodig hen zeker uit!

- Zie je het toch niet zitten om zelf een actie te organiseren? Pols dan eens bij een moskee of ze hulp kunnen gebruiken bij het klaarmaken van hun voedselpakketten. Wellicht zijn ze erg blij met enkele vrijwilligers die een namiddag of avond een handje komen toesteken. De ideale kans om mensen te leren kennen, en geloofservaringen uit te wisselen - en de kans is groot dat ze je meteen vragen om te blijven voor een iftar.





*De pastorale eenheid H. Apostelen zal samen met twee moskeeën, een evangelische kerk, een protestantse gemeente, en het Huis van de mens, tijdens de overlappende vastenperiode een solidariteitsactie organiseren ten voordele van de slachtoffers van de aardbeving in Turkije en Syrië. Concrete info volgt, maar er wordt al druk voorbereid.*

---

BESLOTEN OM JE SCHOUDERS ONDER EEN VAN BOVENSTAANDE INITIATIEVEN  
TE ZETTEN? LAAT HET ONS EVEN WETEN! WE ZIJN ZEER BLIJ MET ENKELE FOTO'S  
EN EEN KORT VERSLAGJE VAN JULLIE INDRIJVEN.