

Pasen en vasten: hoe zit het ook alweer

In de katholieke traditie is de vastentijd een periode van veertig dagen in de aanloop naar Pasen, het belangrijkste christelijke feest. De vastentijd begint op Aswoensdag en loopt door tot vlak voor Pasen. Het is een tijd om even te vertragen en bewuster te leven.

Vasten betekende vroeger vooral minder of eenvoudiger eten. Tegenwoordig kan het van alles zijn: minder op je telefoon, minder kopen, of je agenda wat leger maken. Het gaat niet om streng zijn voor jezelf, maar om ruimte maken. Door even "nee" te zeggen tegen wat je afleidt, ontstaat er meer aandacht voor wat echt telt: voor jezelf, voor andere mensen en – voor wie gelooft – voor God.

Bij de vastentijd hoort ook stilstaan bij het leven en iets betekenen voor anderen. Door aandacht te hebben voor mensen die het moeilijk hebben, ontdek je dat je niet alleen voor jezelf leeft. De vastentijd nodigt uit om eerlijk naar je eigen keuzes te kijken en, als het nodig is, opnieuw te beginnen.

Pasen viert dat Jezus weer leeft en staat symbool voor hoop en een nieuw begin. De vastentijd bereidt daarop voor: door los te laten en op te ruimen van binnen, kun je Pasen niet alleen vieren als een feestdag, maar ook ervaren als een boodschap van nieuw leven en hoop.

Vastentijd of veertigdagentijd

De vastentijd begint op Aswoensdag en loopt tot de zaterdag vóór Pasen. In totaal duurt deze periode 46 dagen. De zondagen tellen daarbij niet mee als vastendagen, omdat zondag in de christelijke traditie altijd een feestdag is. Trek je die zes zondagen ervan af, dan blijven er veertig vastendagen over. Daarom wordt deze periode ook wel de veertigdagentijd genoemd.

Het getal 40 heeft een symbolische betekenis in de Bijbel. Zo wordt verteld dat Jezus zich veertig dagen in de woestijn terugtrok om zich voor te bereiden op wat zou komen. Ook het volk van Israël was volgens de Bijbel veertig jaar onderweg naar het Beloofde Land. Veertig staat zo voor een tijd van voorbereiding, groei en verandering, precies wat de vastentijd wil zijn op weg naar Pasen.

Begin en einde van de Vastentijd

In 2026 start de Vastentijd op 18 februari met Aswoensdag en eindigt op de zaterdag voor Pasen op 4 april.

Aswoensdag markeert het begin van de vastentijd in de katholieke traditie. In de kerk krijgen gelovigen een askruisje op het voorhoofd, gemaakt van verbrande palmtakken van het jaar ervoor. De as is een eenvoudig maar krachtig symbool: ze herinnert eraan dat het leven kwetsbaar is en niet vanzelfsprekend. Aswoensdag nodigt uit om even stil te staan, eerlijk naar jezelf te kijken en opnieuw richting te kiezen. Het is geen sombere dag, maar een hoopvolle start van de vastentijd: een moment om ballast los te laten en ruimte te maken voor groei, aandacht en wat echt telt.

Met Pasen sluiten we de vastentijd af: met Pasen vieren we dat Jezus na zijn dood weer leeft, een krachtig teken van hoop en nieuw begin. Voor christenen betekent Pasen dat liefde sterker is dan geweld en dat het leven niet eindigt bij het lijden of de dood. Zelfs wie weinig weet van het geloof, kan de boodschap herkennen: na donkere tijden kan er iets nieuws groeien. Pasen nodigt uit om te geloven in verandering, vergeving en een frisse start. Het is een feest dat zegt: hoe zwaar het leven soms ook is, hoop blijft mogelijk.

Maar wat is vasten dan?

Vasten is bewust even een stap terugzetten. Tijdelijk minder doen of gebruiken van dingen die normaal vanzelfsprekend zijn: eten en drinken, maar ook je auto laten staan, minder op je telefoon kijken of het leven wat minder vol plannen. Door iets los te laten, ontstaat ruimte om opnieuw te voelen wat belangrijk is.

Een goede manier van vasten raakt verschillende kanten van het leven. Het helpt je beter voor jezelf te zorgen en stil te staan bij wat je echt nodig hebt. Het kan je aandacht voor andere mensen verdiepen, omdat je meer oog krijgt voor hun verhalen en behoeften. Ook maakt vasten bewuster van de wereld waarin we leven: van het milieu, schaarste en de impact van onze keuzes.

Daarbij hoort ook dat vasten niet bij stilstaan bij jezelf blijft, maar je ook in beweging zet voor anderen: voor mensen die steun, aandacht of hulp kunnen gebruiken, dichtbij en ver weg.

In de christelijke traditie wijst deze weg van eenvoud en aandacht voor de ander uiteindelijk naar iets groters dan jezelf: het besef dat het leven meer is dan presteren en consumeren. Daarom is vasten geen straf, maar een oefening in vertragen en bezinning. Het bereidt voor op Pasen, het feest dat staat voor nieuw begin, hoop en de mogelijkheid om opnieuw te kiezen voor wat leven geeft.

In beweging voor een ander

Die beweging naar de ander krijgt concreet vorm in de Vastenactie. Al sinds 1961 steunt Vastenactie mensen in kwetsbare situaties wereldwijd. De vastentijd is daarbij een natuurlijk moment: een periode waarin eenvoud, aandacht en solidariteit samenkomen. Door zelf iets te minderen, groeit het besef dat we verbonden zijn met mensen die minder kansen hebben dan wij. Wat je uitspaart – tijd, geld of comfort – kan zo worden gedeeld. Vastenactie gebruikt die steun om [kleinschalige projecten](#) mogelijk te maken, die mensen helpen hun eigen leven en toekomst stap voor stap te verbeteren. Dit jaar helpen we bijvoorbeeld mensen die in beweging komen voor gevangenen in de [uitzichtloze en onmenselijke gevangenissen](#) van Bolivia.

Meer bijzondere momenten tijdens de vastentijd

Carnaval: Carnaval is een uitbundige periode van feest, verkleden en even loskomen van het gewone leven. Het vindt plaats vlak vóór de vastentijd en markeert een laatste moment van overvloed en plezier. In die zin vormt carnaval een tegenhanger van de vastenperiode. Maar carnaval en vasten horen wel echt bij elkaar: een moment om het leven te vieren, voordat er ruimte komt voor bezinning en eenvoud.

Halfvasten: Halfvasten valt midden in de vastentijd en is een soort adempauze. Even wordt de ernst van het vasten onderbroken door iets lichters en vrolijkers. Het herinnert eraan dat vasten niet alleen draait om volhouden, maar ook om hoop en perspectief. Halfvasten zegt: je bent op weg, en onderweg mag je even stilstaan, terugkijken en moed verzamelen om verder te gaan.

Goede Week: De Goede Week is de laatste week voor Pasen. In deze dagen wordt stap voor stap stilgestaan bij lijden, verlies en hoop. Het tempo vertraagt, de toon wordt serieuzer. De Goede Week nodigt uit om niet weg te kijken van moeilijke momenten, maar ze onder ogen te zien, in het vertrouwen dat ze niet het laatste woord hebben.

Palmpasen: De Goede Week begint met Palmpasen en herdenkt de intocht van Jezus in Jeruzalem, waar hij enthousiast werd onthaald met palmtakken. Het is een feestelijke dag met een donkere kant: de vreugde slaat later om in afwijzing als Jezus wordt verraden en gevangen genomen. Palmpasen laat zien hoe snel stemming kan kantelen en nodigt uit om na te denken over trouw, verwachtingen en hoe wij omgaan met succes en tegenslag.

Witte Donderdag: De donderdag voor Pasen staat in het teken van samen delen en dienstbaarheid. Op deze dag wordt teruggedacht aan de laatste maaltijd van Jezus met zijn vrienden. Hij vraagt hun om samen te blijven komen en brood en wijn met elkaar te delen. In dat eenvoudige gebaar, zo zegt hij, blijft hij zelf echt aanwezig – ook na zijn dood. Witte Donderdag benadrukt dat echte verbondenheid niet zit in macht of bezit, maar in samen delen, luisteren en zorg dragen voor elkaar, waarden die ook buiten religie herkenbaar en betekenisvol zijn.

Goede Vrijdag: De vrijdag voor Pasen is een sobere dag waarop wordt stilgestaan bij het lijden en sterven van Jezus. Het is een moment van intense stilte, verdriet en eerlijkheid over pijn en onrecht in het leven. Toch heet deze dag "goed": niet omdat het lijden zelf goed is, maar omdat het laat zien dat zelfs in het diepste donker, solidariteit, liefde en trouw zichtbaar kunnen blijven.