

# STAPSTENEN OP WEG NAAR PASEN: WERKEN AAN JE TOEKOMST

*Aswoensdag 17 februari - 20 februari*

*Veertig dagen de woestijn:  
afzien en bezinnen,  
waken voor gerechtigheid,  
vrede die we winnen.  
Ons voedsel meer dan brood,  
de opstand uit de dood,  
het leven vinden.*

De veertigdagen- of vastentijd, een tijd van bezinning, betekent ook campagne voor Vastenactie. Op dit moment leven we in een tijd van beperkingen. Noodgedwongen zijn we vaak thuis. Activiteiten die wij normaal gesproken als MOV-groep in het kader van Vastenactie organiseren, kunnen nu niet doorgaan. Veel binnen onze parochie vindt op een of andere manier nu online plaats. Dus hebben wij daar ook voor gekozen, onder andere met deze online 'stapstenen op weg naar Pasen'. Iedere week van de tijd tot Pasen onder een ander thema. Te beginnen op Aswoensdag en daarna op de achtereenvolgende vijf zondagen (geen vastendagen!) van de veertigdagentijd. Met een verhaal, een overdenking, een gebed, een recept voor bijvoorbeeld een sobere maaltijd, een tip, aandacht voor Vastenactie. Voor iedere dag van de week wel iets om even bij stil te staan. Dat alles rond vasten in de breedste zin van het woord, dus met aandacht voor de spiritualiteit, de solidariteit en de soberheid die bij vasten horen. Ook aan de kids hebben we gedacht onder het motto 'Doe je mee?'

## ASWOENSDAG

Als je vuur wil bewaren voor de volgende dag kun je 's avonds het laatste gloeiende hout bedekken met veel as. De volgende ochtend moet je dan wel de as weghalen en de nog smeulende resten aanwakkeren. Op Aswoensdag worden we 'met as bedekt'. Ook om het vuur te bewaren? Is de veertigdagentijd een 'heilige tijd' om de as weg te halen en het vuur weer te laten ontbranden? Is de opgang naar Pasen de tijd om alles wat stoffig is weer nieuw elan te geven?



## DOE JE MEE?

### Veertig dagen minderen

De tijd voor Pasen wordt vastentijd of veertigdagentijd genoemd. Deze periode duurt van Aswoensdag tot de zaterdag voor Pasen. Het is een tijd van bezinning. In deze tijd doen mensen het vaak met minder. Minder snoepen, minder uitgeven, minder water gebruiken. Zo word je er bewust van dat er ook mensen zijn die het minder hebben dan jij. Bedenk waarin jij kan minderen en misschien kun je proberen dit veertig dagen vol te houden. Let op: de zondagen tellen niet mee, omdat elke zondag een feestdag is.

### Leuk om te doen: Veertig voetstappen

We zijn op weg naar Pasen. Trek je voeten om en maak veertig voetstappen. Maak een pad door het huis. Kleur elke dag (behalve dus de zondag!) een van de voetstappen, totdat het hele pad 'gelopen' is.

Tip: je kunt ook voetstappen 'stempelen' met vingerverf op een rol behangpapier!



## **OVER VASTENACTIE 2021: 'Werken aan je toekomst'**

De campagne van Vastenactie vestigt dit jaar onze aandacht op beroepsonderwijs en ondernemerschap in Bangladesh, Sierra Leone en Zambia. Een gedegen opleiding stelt mensen namelijk beter in staat een redelijk inkomen te verdienen en eventueel een eigen bedrijf op te zetten. Vandaar het campagnethema 'Werken aan je toekomst'. Een bijbelse grondslag ligt aan het thema ten onder.

In de campagne worden onderwijs en ondernemerschap verbonden met toekomst. Als we onderwijs zien als het verkrijgen van inzicht, dan vinden we daar ook uitspraken over in de Bijbel. In het boek Spreuken wordt het vinden van wijsheid verbonden met het hebben van een hoopvolle toekomst: 'Zie wijsheid als de honing van je leven. Als je wijsheid vindt, heb je een toekomst, je hoop gaat niet verloren' (Spreuken 24,14). Het thema van Spreuken is het nastreven van wijsheid als alledaagse levenskunst. Dit wordt meteen duidelijk bij het opschrift: 'Hier volgen de spreuken van Salomo. Ze bieden wijsheid en zijn een leidraad in het leven, verdiepen het inzicht en bevatten wijze lessen over recht, rechtvaardigheid en eerlijkheid'. Vastenactie ondersteunt projecten voor beroepsonderwijs en ondernemerschap die bijdragen aan het verkrijgen van alledaagse levenskunst, zodat mensen een waardig bestaan kunnen opbouwen.

*'Onderwijs verandert de wereld niet,  
het verandert de mensen  
die de wereld gaan veranderen.'*

*Paolo Freire*



## **IN DE VASTENTIJD**

### **Een werk van barmhartigheid: De onwetenden onderrichten**

*Toen Jezus de menigte zag, ging Hij de berg op en, nadat Hij zich had neergezet, kwamen zijn leerlingen bij Hem. Hij nam het woord en onderrichtte hen. (Matteüs 5, 1-2)*

Bij de onwetenden moeten we niet denken aan mensen, die door anderen die alles al (menen) te weten wordt verteld hoe het leven in elkaar zit. Onderrichten is altijd samen op zoek gaan naar wijsheid. Onderrichten is samen de weg zoeken die God ons wijst. Onderrichten is samen aan de voeten van Jezus gaan zitten en luisteren naar wat Hij zegt.

*God,  
wijs ons de weg  
en geef dat er momenten komen  
dat we ook anderen  
iets mogen laten zien van uw wijsheid.*

## **De zin van vasten**

Volgens kerkvader Augustinus is vasten in de zin van alleen maar jezelf dingen ontzeggen, nutteloos en moeilijk vol te houden. Vasten heeft wat hem betreft pas zin in samenhang met het doen van gerechtigheid en met bidden. Of, naar onze tijd vertaald, in de combinatie van soberheid, solidariteit en spiritualiteit. Behalve voor jezelf vast je immers ook voor anderen, voor een beter relatie met je medemensen. Vasten doe je tevens om je verantwoordelijkheid voor het wel en wee in de wereld invulling te geven. Door in die geest te vasten, vast je ten diepste voor God.

De vastentijd vóór Pasen doet ook denken aan een tocht door de woestijn waarna je uitkomt bij de Opstanding, nieuw leven, toekomst... Onderweg stel je jezelf misschien vragen, sta je af en toe stil bij dingen waar je anders aan voorbijgaat, zie je wellicht dingen in nieuw licht, ontmoet je tochtgenoten, maak je misschien groei door.

## **Een kleinere voetafdruk bij de dagelijkse maaltijd**

Of je nu echt vega bent of maar af en toe je stukje vlees vervangt, peulvruchten zijn een prima alternatief. Omdat ze nagenoeg dezelfde belangrijke voedingsstoffen (eiwit, ijzer, vitamine B1) bevatten als een stukje vlees. Samen met een ei of zuivel (bevat vitamine B12) is de vervanging compleet.

Wat vaker peulvruchten op het menu te zetten in plaats van vlees ontlast het milieu. Voor elke kilo vlees is namelijk twee tot zeven kilogram voer nodig is. De verbouwing daarvan heeft ontbossing tot gevolg. Ook zorgt de veeteelt via de mest voor broeikasgassen.

Peulvruchten kunnen gewoon in Nederland geteeld worden. Ze stellen weinig eisen aan de bodem en hebben weinig kunstmest en bestrijdingsmiddelen nodig. Peulvruchten trekken namelijk bepaalde bacteriën aan die stikstof uit de lucht kunnen binden. De peulvruchtplanten gebruiken deze stikstof voor hun groei en 'bemesten' zo dus zichzelf.

## **Recept: Maaltijdsoep van rode linzen en groenten (Nederlands)**

Voor 4 personen

Nodig: 200 gram rode linzen - 1 a 2 uien - 4 teentjes knoflook - 1 winterpeen - 1 prei - 2 stengels bleekselderij - blik tomatenstukjes - 1,5 liter water - 2,5 groentebouillontablet - 4 eetlepels olijfolie - 1 theelpel tijm - peper en cayennepeper - ongeveer 300 gram aardappelen - bieslook (eventueel ook peterselie en basilicum) - 4 eetlepels honing - 2 eetlepels witte wijnazijn

Snipper de uien, snijd het grootste deel van de prei, het grootste deel van de peen en 1 stengel bleekselderij in stukken. Bak de uien en de uitgeperste teentjes knoflook in de olijfolie en vervolgens de gesneden prei, peen en bleekselderij. Voeg 1,2 liter water toe met de gewassen linzen, de tomatenstukjes, 2 bouillontabletten en de tijm. Voeg peper en cayennepeper naar smaak toe. Breng alles aan de kook. Laat de soep 40 minuten koken. Schil ondertussen de aardappelen en snijd die in kleine blokjes. Voeg als de soep 40 minuten gekookt heeft de blokjes aardappel toe en breng de soep weer aan de kook. Laat nog 20 minuten koken.

Snijd ondertussen de tweede stengel bleekselderij en de rest van de prei en de peen in stukjes en kook deze gaar in 3 deciliter water met een half bouillontablet.

Zeef de soep vervolgens door een roerzeef of pureer met de staafmixer tot een gladde soep. Voeg de gekookte groenten met de bouillon toe aan de gezeefde soep. Voeg ook de honing en de witte wijnazijn toe. Hak tot slot de bieslook en serveer deze los bij de soep. Een mengsel van alle kruiden is ook lekker erbij.

Serveer met brood.

**Gebed bij de maaltijd: Brood voor vandaag**

Altijd brengt de aarde voedsel voort.  
Altijd zal er zomer en winter zijn,  
Zaaitijd een oogsttijd.  
Altijd zijt Gij voor ons  
Een betrouwbare God.  
Gij geeft ons het brood voor vandaag  
En onze toekomst is veilig bij U.  
Daarom durven wij tot U te spreken  
Met de woorden van Jezus:  
Onze Vader...

