



STAPSTENEN OP WEG NAAR PASEN: WAT TE DOEN?

Eerste zondag van de Veertigdagentijd 21 februari - 27 februari

Gedurende de veertigdagentijd deze 'stapstenen', iedere week onder een ander thema. Met een verhaal, een overdenking, een gebed, een recept, 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?'.

BIJ DE ZONDAG

Genesis 9, 8-15

Het verbond van Noach, die gespaard bleef van het water van de zondvloed

Marcus 1, 12-15

Hij werd door de satan op de proef gesteld en de engelen bewezen Hem hun diensten.

Maak van mij een regenboog

Maak van mij een regenboog
met al die mooie kleuren
waarin U, God, voor iedereen
uw licht breekt na de regen.
Maak van mij een regenboog,
symbool van betere tijden
die na iedere storm op zee
uw licht mag laten schijnen.

Als ik kon zou ik ieder kind
een globe geven of een wereldkaart,
om hun een wijde blik te geven
en hart voor ieder volk en ras.

Is het waar, dat U de regenboog
als teken van vrede aan de hemel plaatst,
als teken van verzoening met alle mensen?
Geef ons opnieuw zo'n duidelijk teken
dat de wereldbevolking wakker schudt.
Maak dat de rijken van deze aarde
de waanzin van de oorlog zien
en de armoede van zovelen
als schande voor hun kinderen.

Dom Helder Camara (1909 - 1999)

De weg gaan

Zo dichtbij,
zo verleidelijk dichtbij,
ik hoef maar te pakken!
Is alles dan bereikt?
Een Stem zal mij leiden,
het doel is de weg gaan.

Zo gewoon,
zo verleidelijk gewoon,
ik hoef maar te springen!
Ben ik dan zeker van God?
Het risico
dat God mij vraagt te nemen
is te doen wat gedaan moet worden.

Zo nabij,
zo verleidelijk nabij
en ik heb macht over alles.
Word ik zo echt gelukkig?
Eerbied zal mij leiden
want Hij maakt mij vrij.

God,
laat mij dicht bij mij zelf blijven.
U roept mij,
ik antwoord op uw Stem,
al gaande de weg.

Zegen mij...

DOE JE MEE?

Op de eerste zondag van de veertigdagentijd horen we in de kerk de Schriftlezing van Noach en het nieuw verbond met het teken van de regenboog. Als je een bijbel hebt, kun je dit mooie verhaal misschien nog eens nalezen.

Je kunt met een zakje skittles en warm en koud water een heel leuke proef doen. De snoepjes lossen in een bord water langzaam op en maken zo een mooie regenboog.

Wat heb je nodig? 1 zakje skittles
2 borden
1 glas warm water
1 glas koud water

Hoe gaat het in zijn werk?

1. Leg de skittles in een mooie kleurencirkel op je bord.
2. Herhaal dit op het andere bord.
3. Giet koud water in het midden van het ene bord.
4. Giet warm water in het midden van het andere bord.
5. Kijk samen wat er gebeurt!

Komt er een mooie regenboog tevoorschijn of niet?



Op weg naar Pasen

Zin om een leuke puzzel of een speciale deurhanger voor de veertigdagentijd maken? Download dan deze 'stapstenen' (zie helemaal onder aan dit artikel) en print ze uit. Je vindt de puzzel en deurhanger helemaal onderaan de download.

OVER VASTENACTIE 2021: Werkelijk meewerken

Vastenactie wil meewerken aan een wereld waarin iedereen, waar dan ook, een goed leven kan leiden. Een wereld waar mensen zelf werken aan hun waardigheid én beschikken over de mogelijkheden en voorwaarden daarvoor. Goed onderwijs en scholing is daarbij een belangrijke factor.

Het resultaat? Dat mensen goed voor zichzelf en hun gezin kunnen zorgen en dat de welvaart rechtvaardig wordt verdeeld binnen gemeenschappen.

Een eerlijke verdeling van welvaart en beschikbare bronnen, ook daar wil als Vastenactie aan werken. En daar kunnen wij ook aan meewerken. Natuurlijk door te doneren aan de vastenactieprojecten. Maar ook op andere manieren kunnen wij bijdragen aan een waardig bestaan voor iedereen. Door ook in ons dagelijks leven, in al zijn facetten, werkelijk solidair te zijn.

Solidariteit begint
waar men zich laat raken
door de mens achter de opgesomde feiten.

Solidariteit begint
waar het eigen leven ook gezien kan worden
in het licht van de wereld van de armen.

Solidariteit begint
waar de kracht als een vonk overslaat
van de ene mens op de andere.

Solidariteit begint
waar men opstaat om gewoon te doen
wat hier en nu al kan.



Bij de foto: op het bord een korte beschrijving van het campagneproject in Sierra Leone: 'Empowerment of People with Disabilities for independent Living'. Ofwel met hulp van o.a. Vastenactie je leven oppakken!

IN DE VASTENTIJD

De juiste keuze

Een koning wilde één van zijn twee zonen tot zijn opvolger benoemen. Hij gaf beide zonen vijf zilverstukken en zei: 'Vul met dit geld de grote hal van ons kasteel - waarmee, dat is jullie eigen zaak!'

Vijf zilverstukken om die hele hal mee te vullen?

De eerste zoon wist niet wat hij er mee aan moest. Uiteindelijk liet hij de hal tot de nok toe vullen met een grote lading stro. De tweede zoon liet het stro verwijderen, zette midden in de hal een kaars en stak die aan.

Toen zei de koning tegen zijn tweede zoon: 'Jouw broer heeft het geld uitgegeven aan waardeloos stro, maar jij had het geld niet eens nodig om de hal te vullen met wat de mensen nodig hebben: licht!'

Gebod

God van liefde, toon ons onze plaats in deze wereld
als instrument van uw genegenheid voor alle wezens van deze aarde,
omdat geen enkel door U vergeten wordt.

De armen en de aarde smeken:
Heer, grijp ons door uw macht en uw licht
om elk leven te beschermen,
om een betere toekomst voor te bereiden,
opdat uw Rijk van gerechtigheid, vrede, liefde en schoonheid zal komen.
Geloofd zijt Gij.

Uit: Laudato Si': Christelijk gebed met de schepping, Paus Franciscus

Vasten in Afrika

Zich voor een bepaalde tijd geheel of gedeeltelijk onthouden van voedsel en drank is bij bepaalde volken in Afrika een vorm van boetedoening. Ook is het een teken van rouw na het overlijden van je man of vrouw. Verder onthouden mensen zich van spijs en drank om de doeltreffendheid van een genezing of offer te bevorderen. In sommige landen is een rituele vastentijd een middel van mensen om met hun god in contact te komen. Maar de meest indrukwekkende en eenvoudige vorm van vasten doet zich voor in het dagelijks leven, als de laatste kip of het laatste geitje wordt klaargemaakt en aangeboden aan een onverwachte gast. Want gastvrijheid is heilig. Heiliger dan de honger van het eigen lichaam.



Hongerdoek uit Kameroen, uitbeeldend het Onze Vader: 'Wie als gast geniet van de vruchten van de aarde weet dat je elk stuk brood - hoe klein ook - kunt delen met een ander'. - Stan Fritschy

Het West-Afrikaanse dieet

Helaas komt ondervoeding in West-Afrika nog voor. Het is zelfs het gebied waar de meeste ondervoeding ter wereld voorkomt. Maar als het om kwaliteit gaat, is uit studie gebleken dat het West-Afrikaanse dieet gezonder is dan dat van veel andere plaatsen op aarde. Voor de studie evalueerden onderzoekers voedingsenquêtes uit 187 landen op basis van de mate van consumptie van gezond en minder gezond voedsel. Daaruit bleek dat in de West-Afrikaanse landen, waartoe ook Sierra Leone behoort, het dieet naar verhouding het meest gezonde componenten bevat. Een dieet van mager vlees en vis, groenten, bonen, peulvruchten en rijst.

Recept uit Sierra Leone: eenvoudige visschotel met tomaat en pindasaus

Voor 3-4 personen

Nodig: 500 g gefileerde zeevis (b.v. kabeljauw of schelvis) - 1 grote ui, fijngehakt - 2-3 Spaanse pepers, van de zaadjes ontdaan en fijngehakt - olie om te bakken - 5-6 tomaten, kleingesneden - 1 theelepel geraspte verse gemberwortel - 125 g pindakaas - 250 ml water - zout

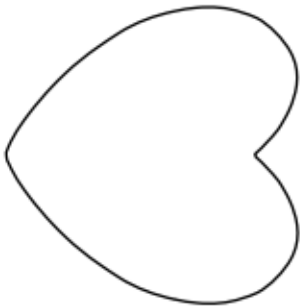
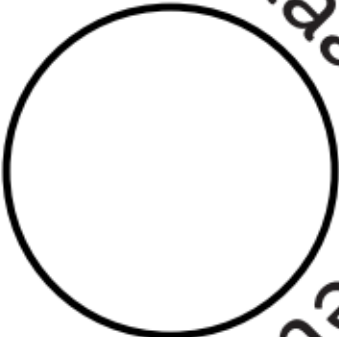
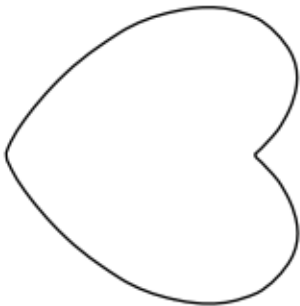
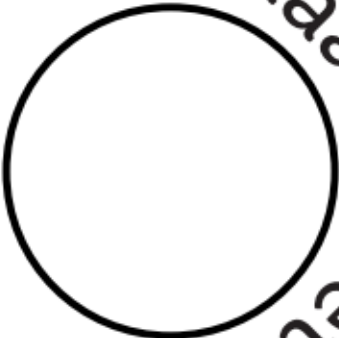
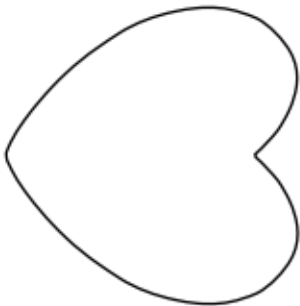
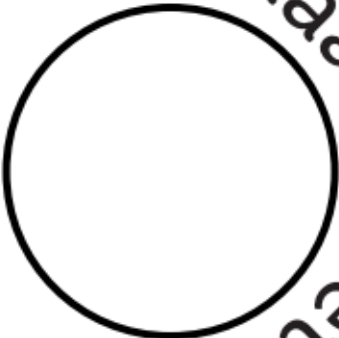
Verhit olie in een (koeken)pan en bak de stukjes vis gaar en bruin op een matige warmtebron. Schep de vis uit de olie en bewaar ze. Fruit de ui in de hete olie, voeg de pepers toe en roer alles goed door elkaar voor u de tomaten en de gemberwortel erbij doet. Bak nog even door en laat het tomatenmengsel minstens 20 minuten heel zacht sudderen met het deksel op de pan.

Breng ondertussen het water aan de kook in een klein pannetje en roer de pindakaas er doorheen tot een (dunne) saus ontstaat. Naar wens iets in laten koken tot er een licht smeuge saus ontstaat. Roer deze saus door het tomatenmengsel en voeg aan het geheel zout naar smaak toe. Laat de saus 5 minuten zachtjes doorkoken in de afgedekte pan. Let op dat de saus niet aanbrandt.

Warm de vis in de saus. Serveer met gekookte rijst en salade of gekookte pompoen.

1^e zondag door het Jaar B
Veertigdagentijd

Deurhanger "Maak het stil in je hart"

	in je	stil		maak het
	in je	stil		maak het
	in je	stil		maak het





DOORDENKERTJES

1^e zondag van de Veertigdagentijd

Marcus 1, 12-15

Jezus in de
woestijn

Met welke dag begint de Veertigdagentijd?

A

Op welk groot feest bereiden wij ons voor?



Schrijf de eerste letter van ieder plaatje op
en dan zie je wat Jezus ons in deze tijd vraagt.



In het evangelie

