



## **STAPSTENEN OP WEG NAAR PASEN: GROEI**

*Vijfde zondag van de veertigdagentijd 21 maart - 27 maart*

*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**

Jeremia 31, 31-34

*Ik zal een nieuw verbond sluiten en aan hun zonden niet meer denken.*

Johannes 12, 20-33

*Als de graankorrel in de aarde sterft brengt hij veel vrucht voort.*

### **Als een graankorrel**

'Doe wat je hart je ingeeft... dat klinkt wel mooi, maar wat als ik er aan kapot ga?' vroeg de rechtvaardige aan een graankorrel, 'wie heeft er dan wat aan?'

'Dat zie ik anders,' zei de graankorrel, 'mijn hart zegt dat het tijd wordt om te sterven. Van al mijn broers en zussen ben in nog de enige in leven. Blijf ik leven, dan blijf ik alleen. Maar ga ik dood dan breng ik - begraven in de grond - veel vrucht voort en dan zijn we weer met z'n allen.'

Heel even wist de rechtvaardige weer dat hij vocht voor de zaak van allen en dat was genoeg om het uit te houden.

## **Jij gaat**

Jij gaat... maar zij blijven,  
de bomen die jij geplant hebt,  
zoals ook blijven de bomen  
die anderen tevoren geplant hebben.

De bomen zullen vrucht dragen  
en zij zullen zaad voortbrengen,  
en het zaad verzorgd  
zal in bomen veranderen.

*Uit Ecuador*

## **DOE JE MEE?**

### **Op weg naar Pasen: een nieuw begin**

Goede God,  
wij leven toe naar Pasen, naar een nieuw begin.  
We lopen de weg mee die Jezus heeft gelopen.  
We leven mee en hopen dat het nieuwe begin  
nu al zichtbaar mag zijn.  
Door wat we doen en zeggen  
door hoe we zorgen voor elkaar.  
Helpt U ons op weg?  
Amen.

Een leuke kleurplaat van het paasverhaal maken? Download dan deze 'stapstenen' (zie helemaal onder aan dit artikel) en print hem uit. Je vindt de kleurplaat onderaan de download.

### **OVER VASTENACTIE 2021: Kennismaking met Eshita uit Bangladesh - 'Ondernemerschap veranderde mijn leven'**

Eshita (38) is getrouwd en heeft een zoon (11). Zij en haar man werken hard, maar toch hadden ze altijd moeite om rond te komen. Via de organisatie 'Caritas Bangladesh' leerde Eshita eenden en kippen fokken. Daarmee kan ze inmiddels flink bijdragen aan het gezinsinkomen. Voordat zij Caritas leerde kennen zag haar leven er heel anders uit: *"In de stad werkte ik als lerares. Toen we naar dit dorp verhuisden moest ik erg wennen. Mijn man vindt het niet prettig als ik buitenshuis werk. Ik gaf privéles en deed naaiwerk, maar dat verdiende erg weinig. Mijn man en ik hadden vaak ruzie over geld, ik voelde me hopeloos."*

Inmiddels is haar situatie totaal veranderd: *"Drie dingen hebben mij geholpen: vis, pluimvee en wormencompost. Ik ontmoette Didi van Caritas. Zij bracht me op ideeën om mijn inkomen te vergroten. Zo leerde ik eenden en kippen te fokken en vis te kweken. Ze liet me ook zien hoe je wormencompost maakt. Dat verkoopt goed. Mijn inkomen is door dit alles verdubbeld. Het maakt me trots dat ik meer kan bijdragen aan het huishouden. Mijn man waardeert het, we bespreken onze plannen en problemen nu samen. En ik heb al een mooi bedrag kunnen sparen voor de opleiding van mijn zoon. Verder vaccineer ik inmiddels pluimvee voor meerdere huishoudens en verkoop ik ook vaccins aan anderen. En ik geef gratis advies als mensen uit onze gemeenschap hulp of advies nodig hebben met hun dieren, naaiwerk of bij het oplossen van sociale problemen."*

Plannen voor de toekomst heeft Eshita ook: *"Vroeger had ik één kip, nu heb ik er acht en 22 kuikens en ook veertien eenden. Ik heb een geweldige plan! Binnen een jaar hoop ik een minifokkerij te hebben met honderd kippen en honderd eenden. Die koop ik niet, ik fok ze zelf. Dan hou ik de kippen en verkoop ik de haantjes."*



*'Veranderingen zijn er nooit gekomen op bevel van hogerhand. Veranderingen worden gerealiseerd door mensen die hun eigen problemen zien en aanpakken.'*

*Prawasi Wasi, Thailand*

## **IN DE VASTENTIJD**

### **Aankondiging van de Heer - Maria boodschap (25 maart)**

*Moeder van solidariteit, Moeder van de aarde, Moeder van smart,  
Moeder van barmhartigheid, Moeder van de armen, Bron van leven,  
Hulp van ontheemden, Baken van onderdrukten, Moeder van de verschoppelingen,  
Stem van gerechtigheid, Toevlucht voor zieken, Bron van inspiratie:  
open als een bloem voor wie om hulp vragen.*



*Aankondiging van de Heer, icoon uit Ethiopië*

Wat zouden wij zeggen als God eens bij ons aanklopt en ons leven volledig op zijn kop zet? Maria maakt dit mee en zegt ja op een vraag met - voor haar - ongekende gevolgen, een vraag zo groot en indringend dat hij haar in eerste instantie verwart en beangstigt. Maar daarna weerklinkt in het antwoord van Maria vertrouwen. Zij aanvaardt Gods Geest vanuit het geloof dat God het beste voorheeft met mensen en dus ook met haar.

Maria geeft zich over aan het mysterie dat zich voor en in haar ontvouwt. Een heilig geheim dat schuilgaat in alle mensen. Zij doet ons beseffen hoe weinig wij soms begrijpen en kunnen begrijpen van Gods plan voor ons. Hoe vaak hebben wij het niet zo druk met onszelf dat wij de stem van een ander, van de Ander niet eens verstaan? Soms niet willen verstaan.

Maar Gods Geest is geduldig en roept ons steeds opnieuw. Voert ons weg van wat veilig en vertrouwd is. Brengt ons telkens in beweging. Tot we geen rust meer kennen en ons op die Geest verlaten.

Goede God,  
help mij, zeker in deze periode van inkeer,  
mij vol vertrouwen open te stellen voor uw Geest.  
Geef dat ik, zoals Maria, ja durf zeggen  
op de uitdagingen die U aan mij stelt.

Schenk mij kracht,  
opdat ik groei als waarachtig mens  
en mijn leven vruchtbaar wordt,  
naar anderen toe.

### **Een werk van barmhartigheid: de naakten kleden**

Kleding uit je kast naar de kledingbank brengen, is in de meest letterlijke zin werk maken van 'de naakten kleden'. Want geen kleren hebben om je te kleden, brengt schaamte met zich mee. Bovendien: wie naakt is, is kwetsbaar. En kwetsbaarheid is iets waar we allemaal mee te maken hebben. We kunnen ons 'naakt' voelen door gebrek aan zelfvertrouwen, door terechte of onterechte kritiek, door roddel. Het doet ons ineenkrimpen.

Wie is er dan om ons te 'kleden' door voor ons op te komen? Wie laat ons in figuurlijke zin weer groeien?

*God,  
open onze ogen voor de praktische nood aan kleding,  
help ons ook oog te krijgen  
voor alle vormen van kwetsbaarheid.*



### **Gebed van een Afrikaans schoolmeisje**

God,  
ik kniel voor u neer, U kent mijn zorgen, U weet wie ik ben.  
Ik bid U om vrede voor de wereld.  
Zend uw Geest naar alle stammen die met elkaar in oorlog zijn.  
Zend uw Geest naar alle scholen en help de jeugd te leren wat goed is voor hun land.  
Verlicht hen die nog niet in U geloven opdat ze uw goedheid en uw liefde leren kennen.  
Ik bid U ook voor al die mensen die U verloochenen en belasteren, dat ze terugkeren tot het geloof.

Help, bid ik U, ook onze school, alle leerlingen, alle leraren en leraressen.  
God, geef me de kracht om alle leerstof te verwerken  
en help me speciaal bij de dingen die ik niet goed snap.  
Geef me zelfvertrouwen en respect voor de ander, vooral voor de leraren die me onderwijzen.  
Hou me ver van het kwaad, want U weet, als meisje loop ik veel gevaar.  
Sta achter me en help me.

## Maaltijd in Bangladesh

Bengalen vormen verreweg de grootste bevolkingsgroep in Bangladesh (98%). Bij de maaltijd volgen zij bepaalde regels en voorschriften. Deze etiquette wordt 'Bangalikota' genoemd en bepaalt onder andere hoe mensen worden uitgenodigd op het eten en hoe gerechten worden geserveerd. Maar bovenal omvat Bangalikota warme gastvrijheid!

90-95 % van de Bengalen zijn moslim. Het vasten tijdens de Ramadan, vastgesteld om de herinnering aan de openbaring van de Koran te vieren, is een van de vijf peilers van de Islam. De honger en dorst van overdag moet de rijken herinneren aan het bestaan van de armen. Velen geven in deze periode dan ook aalmoezen. De maaltijd na zonsondergang is een teken van saamhorigheid.

### Recept: eenvoudige curry met kikkererwten

Net als bij de buurlanden kent de keuken van Bangladesh vele curries. Nodig voor deze vegetarische variant, voor 4 personen:

3 teentjes knoflook - 1 flinke ui - 3 cm geschilde gemberwortel - olie - zout - 2 puntpaprika's - 2 tomaten  
- halve eetlepel garam masala - 1 theelepel kurkuma - 400 ml kokosmelk - 600 g kikkererwten uit blik ofzak  
- sap van een halve limoen - zwarte peper - klein bosje koriander, grofgehakt

Hak de knoflook, ui en gember. Fruit het mengsel in 2 eetlepels olie. Voeg de stukjes paprika, tomaat en de garam masala en de kurkuma toe en roerbak nog 2 minuten.

Zet het vuur lager en schenk de kokosmelk erbij. Laat dit 5 minuten pruttelen. *Aan het eind kan er wat bladgroente, b.v. spinazie worden meegekookt.*

Roer de kikkererwten erdoor, verwarm en breng op smaak met limoensap en zwarte peper en zout.

Serveren met koriander en rijst en/of naan of stokbrood.



# Jezus leeft!

Maria is vroeg opgestaan,  
ze huilt, ze heeft verdriet.  
Waarom is Jezus dood gegaan?  
Nee, dat begrijpt ze niet.

Maria loopt naar Jezus graf.  
En weet je wat ze ziet?  
Die grote steen is weggerold.  
Maar.... Jezus ligt er niet.

Maria schrikt: Waar is de Heer?  
Ze ziet twee engelen staan.  
Ze zeggen: Wees niet bang,  
de Heer is opgestaan!

Kijk... in de tuin ziet ze de Heer.  
Wat is Maria blij!  
Ga naar mijn vrienden, zegt de Heer,  
vertel ze maar van Mij!

Begrijp jij waarom Jezus stierf,  
en weer is opgestaan?  
Omdat Hij zoveel van je houdt,  
heeft Jezus dat gedaan.

