



STAPSTENEN OP WEG NAAR PASEN: EVEN STIL...

Tweede zondag van de Veertigdagentijd 28 februari - 6 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

Genesis 22, 1-2.9a. 10-13. 15-18

Het offer van Abraham

Marcus 9, 2-10

Dit is mijn Zoon, de welbeminde

Stil worden

De hoge berg op, weg uit de drukte,
het geraas, het geroep.
Inkeren, verstillen, het eigen hart horen,
ademhalen, langzaam, diep, in en uit
aanwezig komen bij mezelf
bij de altijd Aanwezige,

Licht zien, soms even.
Doorzinderd worden van het Licht,
en de stem horen 'Deze is mijn geliefde Zoon'
en luisteren, warm worden van die stem
'Het is goed dat we hier zijn'
en de ogen opslaan en niets anders zien
dan de gewone dagelijkse realiteit,
en toch!

Met open ogen naar Jezus durven kijken,
met open oren luisteren naar zijn Woord,
naar die ongelofelijke Boodschap,
naar Gods droom over onze wereld,
over de mensen, over mij.
Het durven geloven dat Woord,
ernaar durven leven en ervaren:
dit Woord is waar en goed!

Gebed

Gij eeuwige,
die barmhartig zijt voor kleine mensen,
leer ons uw wil kennen
en doen wat u behaagt.
Maak ons hart zuiver
en verwarm ons met uw vuur
om altijd de voetstappen te volgen
van uw lieve Zoon.

H. Franciscus van Assisi (1181 - 1226)

DOE JE MEE?

Vandaag horen we in het evangelieverhaal hoe Jezus met twee van zijn vrienden de berg Tabor opgaat. Bovenop de berg wordt Jezus door God verheerlijkt:

*Uit de wolk klinkt een stem:
Dit is mijn Zoon van wie Ik veel houd.
Luistert naar Hem.*

God nodigt ons uit te luisteren naar Jezus en te doen zoals Hij deed.



Zing je mee?

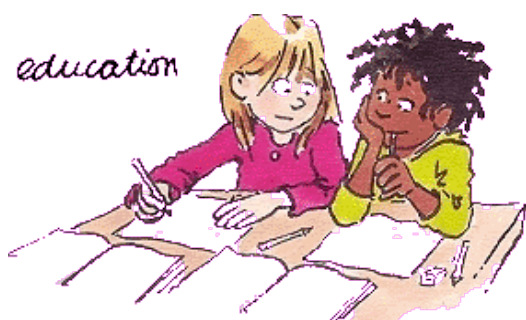
'Hij is de koning te Rijk' gaat over luisteren naar Jezus en ook doen wat Hij deed. Op <https://www.youtube.com/watch?v=DMVE8SPedso> vind je een filmpje met de zang en de tekst, dus zing maar mee!

In de download van dit artikel staat (helemaal onderaan) de bladmuziek.

OVER VASTENACTIE 2021: Om even bij stil te staan...

In Nederland vinden we het vanzelfsprekend dat alle kinderen naar school gaan, studeren of een beroep leren. Een goede opleiding hebben we immers nodig om een baan te vinden en je eigen geld te verdienen. Tegenwoordig volgt wereldwijd 91 procent van alle kinderen basisonderwijs. Dat is een enorme vooruitgang, want in 2000 was dat nog maar 54 procent.

Helaas krijgen jongeren in veel ontwikkelingslanden niet de kans om na de basisschool verder te leren. Gebrek aan scholing is een belangrijke oorzaak van werkloosheid en armoede. Jongeren lopen daarbij drie keer zoveel risico op werkloosheid als volwassenen. Overigens biedt een baan niet automatisch een uitweg uit de armoede. Wereldwijd leven 783 miljoen mannen en vrouwen mét een baan toch in armoede. Ze doen veelal ongeschoold, slecht betaald werk, vaak in onveilige en mensenwaardige arbeidsomstandigheden. Een beroepsopleiding kan daar verandering in brengen en de kans op een goede baan vergroten. Wie een redelijk inkomen verdient hoeft zich geen zorgen te maken over de eerstvolgende maaltijd of een dak boven het hoofd. Dat biedt ruimte om na te denken over de toekomst en actief deel te nemen aan de samenleving.



*Ieder kind komt op aarde met de boodschap
dat God het geloof in de mensheid niet verloren heeft.*

Gezegde uit India

IN DE VASTENTIJD

Aandacht

Een drukbezet man werd eens gevraagd waarom hij ondanks al zijn werkzaamheden toch zo opgeruimd kon zijn. Hij antwoordde: 'Als ik sta, dan sta ik. Als ik loop, dan loop ik. Als ik zit, dan zit ik. Als ik eet, dan eet ik. Als ik spreek, dan spreek ik...'

Degenen die de vraag hadden gesteld onderbraken hem: 'Dat doen wij ook. Maar wat doet u dan extra?'

De man antwoordde weer: 'Als ik sta, dan sta ik. Als ik loop, dan loop ik. Als ik zit, dan zit ik. Als ik eet, dan eet ik. Als ik spreek, dan spreek ik...'

En weer zeiden de mensen: 'Dat doen wij toch ook.'

Waarop de man zei: 'Nee, als jullie zitten, dan staan jullie al. Als jullie staan, dan lopen jullie al. En als jullie lopen, dan zijn jullie al waar je heengaat.'

Een werk van barmhartigheid: de bedroefden troosten

Er kan veel leed, verdriet en bezorgdheid zijn in het leven. Op zulke momenten hebben mensen geen behoefte aan advies of goede raad. Als we iemand die bedroefd is willen troosten, dan is het belangrijkste dat we kunnen doen: er zijn, luisteren, zwijgen, meevoelen. En daarin iets laten proeven van de bewogen barmhartigheid van God.

*God,
dank U dat er ruimte is om bedroefd te zijn.
Help ons om elkaar die ruimte te gunnen
en zo troostend aanwezig te zijn.*

Naar de bron

'Goedendag', zei de kleine prins. 'Goedendag', zei de koopman die dorstlessende pillen verkocht. 'Slik eens in de week zo'n pil en je voelt nooit meer de behoefte om te drinken.'

'Waarom verkoop je die pillen?' vroeg het prinsje. 'Het levert een grote tijdsbesparing op', zei de koopman.

'De geleerden hebben het uitgerekend. Je bespaart er drieënvijftig minuten mee.'

'En wat doe je dan met die drieënvijftig minuten?' 'Daar doe je mee wat je wilt...'

Als ik drieënvijftig minuten over had, dacht het prinsje bij zichzelf, dan liep ik heel rustig naar een bron...

Uit: 'De kleine prins', Antoine de St. Exupéry

Bij het vuur

Het is één van de kenmerkende geuren van Afrikaanse dorpen en stadswijken rond de middag: de geur van de vuren van de kookplaatsen. Vuur dat ook over de savanne kan razen bij een uitgelopen brand om de grond weer vruchtbaar te maken. Maar op de kookplaats wordt het samengebald en in toom gehouden.

Met lucifers steken de vrouwen een stuk papier of karton aan en ontsteken daarmee kleine takjes om de grotere takken te laten branden. Bij het ontsteken van dat vuur zitten de vrouwen soms zachtjes te neuriën of - als er bezoek is - te vertellen en te luisteren. Vaak volstaat het om het vuur van de ochtend, waarmee water werd gewarmd voor de thee van de kinderen, op te poken. Vooral in het droge seizoen houdt men na het middageten het vuur aan de gang. Zo is er een vuurtje om zich te warmen als het 's avonds vlug frisser wordt.

Samen met water, de maaltijd en het huis herinnert vuur aan 'al wat we nodig hebben om te bestaan': voeding, veiligheid en warmte.



Een omgekeerde veertigdagelijkse kalender

Een combinatie van de voedselmand, zoals die in onze kerklocaties te vinden is, en een adventskalender. Zo'n kalender waar je elke dag naar Kerstmis toe een vakje open kunt maken en dan een chocolaatje vindt. In plaats van dat je bij elk vakje iets krijgt, geef je per dag iets aan een ander. Leg deze vastenperiode eens een week lang iets opzij voor de voedselmand. Gebruik zelf ook een mand en stop er elke dag wat in. Misschien niet alleen voedingsmiddelen, maar bijvoorbeeld ook een lekker badproduct, een kaars, vrolijke paasservetjes of -versiering.

Kan in de Advent natuurlijk ook...



Recept: chutney uit Bangladesh

Eens iets anders voor de voedselmand of een origineel cadeautje: zelfgemaakte ananas-chutney.

Nodig (voor ongeveer 5-6 kleine potjes): 1 middelgrote ananas, in stukjes - 1 Spaanse peper, ontdaan van pitjes en fijngehakt - olie - halve limoen, uitgeperst - 1 stukje gemberwortel van 2,5 cm, geschild en geraspt - 100 g suiker - beetje zout - 50 g dadels of gedroogde abrikozen, fijngehakt - naar smaak: garam masala

Verhit een eetlepel olie in een pan en voeg de kruiden en de Spaanse peper toe. Goed roeren en vervolgens de ananas erbij doen.

De pan op hoog vuur zetten. Gehakte dadels of abrikozen toevoegen, de geraspte gember, de suiker en het zout.

De ananas gaarkoken. Er komt veel vocht van de ananas. Na ong. een kwartier koken met de deksel op de pan de chutney met de deksel van de pan in laten koken. Daarna het limoensap toevoegen en doorroeren. Schep de hete chutney in gesteriliseerde glazen potjes en schroef de eveneens gesteriliseerde deksels er stevig op. De potjes chutney ondersteboven en op kamertemperatuur af laten koelen. Koel bewaren en na opening in de koelkast.

De koning te rijk

tekst: Erik Idema
muziek: Gerard van Amstel

Refrein

Hij is de ko-ning te rijk. Je - zus deelt uit van wat hij heeft aan
ie - der die met hem leeft. Want in zijn ko - nink - rijk word je rijk.

Chords: Am, Em7, F, G, Amsus2Am, F, G, C, G6/b, C/Bb, F/a, C/e, F

Couplet

als je geeft. Hij wan - delt door de stra - ten en strooit
De schat - ten van de he - mel zijn geen
rijk - dom in het rond. Wie ziek was en ver - la - ten maakt hij
mun - ten en geen goud. Ze wor - den je ge - ge - ven als je
vro - lijk en ge - zond. Hij laat de men - sen de - len in ge -
van de men - sen houdt. Want lach - jes, mooi - e wor - den, een ge -
luk en nieu - we hoop. Zijn da - den zijn ju - we - len en hij
baar, een blik, een lied; dat zijn de rij - ke spo - ren die je
loopt er - mee te koop. Hij is de
van de he - mel ziet.

Chords: G7, C, (Fine), Em, F, Am, G/b, C, F, G, Am, Em, F, C, G6/b, Am, Em, Dm7, Gsus4, G