

KALENDER VEERTIGDAGENTIJD 2020



HANDEN VOUWEN!

Veertigdagentijd

ASWOENSDAG

26 februari 2020

‘Gedenk, mens, dat jij stof zijt en tot stof zult wederkeren.’

De Veertigdagentijd begint op **Aswoensdag**. Tijdens de viering wordt de as van verbrande palmtakken van het voorbije jaar gezegend. Wie dit wenst, kan een askruisje op zijn voorhoofd laten plaatsen. As is een teken van boete en sterfelijkheid. Het herinnert ons eraan dat wij stof en as zijn en tot stof zullen terugkeren.

Op Aswoensdag worden ook de mindere momenten en het verdriet van het voorbije jaar onder de aandacht gebracht. Tijdens de veertigdagentijd worden we geroepen om aandacht te schenken aan wat echt belangrijk is zoals liefde, vriendschap, vrede, stilte, soberheid, solidariteit, spiritualiteit ... We steken ook onze handen uit de mouwen voor betere leefomstandigheden voor de mensen in het zuiden. Zo steunen veel mensen het project van Broederlijk Delen. **Want... delen kan schelen!**

Vanaf Aswoensdag bereiden we ons voor op het feest Pasen, het feest van de hoop. Voor we deze periode beginnen, mogen we nog eens goed uit de bol gaan met Carnaval.

Aswoensdag

Als de palmtakken verbrand worden
rest er niets meer dan
een beetje grijs stof, as.
De as keert terug naar de aarde.
Door zon en regen kunnen
er langzaam nieuwe dingen groeien.
Het askruisje op ons voorhoofd
toont ons wie we zijn.
Soms dapper, soms moedeloos.
Soms erg verdrietig of heel erg blij.
Soms voelen we ons groot,
dan weer eens klein.
Door het askruisje toont God ons
hoe kwetsbaar we wel zijn.

Het kruisje herinnert ons eraan
dat wij stof zijn
en tot stof weerkeren.
God geeft ons door het askruisje
een hele bijzondere boodschap mee.
Hij zegt: 'Ik hou van jou zoals je bent,
met je talenten en je tekorten.
Ik neem je bij de hand.
Ik blijf altijd bij jou en zal je helpen
om te kiezen voor het goede.'
God nodigt ons uit
om onze handen te vouwen,
te bidden en eens anders te kijken.
Hij vraagt om onze handen uit de mouwen te steken
en ons hart te openen voor anderen.
Mensen hebben elkaar nodig.
Mensen zijn er voor elkaar.
Mensen geven elkaar de hand.

Aswoensdag

Aswoensdag
begin van de vasten
veertig dagen
bidden
sober leven
en broederlijk delen.
Aswoensdag
weg gooien
wat minder goed was.
Spelen in de lente.
Nieuw leven.
Hoop. Vrij gevoel.
Aswoensdag
Veertig dagen op stap
op zoek naar nieuwe kansen.
Ga je mee?

Heer God
bij het begin van deze veertigdagentijd
nodigt U ons uit om beter en nieuw te worden.
U helpt ons loskomen van ons eigen ikje
door diep in ons hart te kijken
en vaker naar de anderen om te zien.
We willen hier nu ook echt tijd voor maken
en anderen kansen geven op een beter leven.
Zoveel mensen leven in armoede en verdrukking.
We hopen dat er genoeg is voor iedereen
en dat alle mensen in liefdevolle verbondenheid
met elkaar kunnen en leren leven.
Laat ons beginnen met te kijken
naar wat we echt nodig hebben,
naar wat echt belangrijk is in het leven.
Wilt U ons hierbij helpen?
Amen.

Maandag 2 maart

Een schuif vol stilte

Tijdens de veertigdagentijd proberen we alles wat trager te doen, beter te kijken en dieper te voelen.

***We staan stil en denken na over wat we echt nodig hebben en wat ons doet groeien.
Daar willen we onze duim op leggen.***

We laten zo vaak belangrijke en mooie dingen door onze vingers glippen. Alles moet ook altijd zo snel en we doen druk. Toch is stil worden heel belangrijk. Het helpt ons om beter naar ons hart te luisteren. Daarom is het goed om felle prikkels rondom ons eens uit te schakelen. Even geen lawaai, geen computerspelletjes, geen televisie, geen gsm, geen tablet ... Je zal merken dat stilte heel wat in beweging zet. Soms komt er heel wat naar boven. (verdriet, herinneringen, binnenpretjes, een tof idee, nieuwe plannen ...)

Door de drukte en het lawaai is stilte soms heel onwennig. Zoek naar dingen die jou helpen om rustig te worden. Doe eens een aantal dingen wat zachter (dingen neerleggen zonder geluid, zachtjes lopen, ...). Je zal gauw merken dat rust inbouwen echt goed doet. Je kan eenvoudig beginnen met enkele stilteoefeningen: naar de vlam van een kaars kijken, naar zachte muziek luisteren, naar natuurbeelden kijken, naar de wolken kijken, op je rug liggen, yogabewegingen, één minuut stilte houden, naar een schilderij kijken, ... We proberen de gedachten in ons hoofd te stoppen en er de baas over te zijn.

Maandag 2 maart

Goede God
leer ons stil worden
en onze handen te vouwen.
Moedig ons aan om in onszelf
naar rust en kracht te zoeken.
Zo zal onze weg lichter worden
en zien en voelen we beter
waar we naartoe moeten.
Wil Jij ons helpen, God?

Welke stappen ga jij zetten
om het vaker stil te maken in jezelf,
in je hoofd en in je hart?

Een schuif vol stilte

Wat is stilte voor jou?

Is stil worden moeilijk?

Heb je een plekje waar je stil kan worden?

Wat voel je als het stil wordt?

Wanneer wordt je vanzelf stil?

Kan je stilte leren?

Dinsdag 3 maart

Stilte...

**Kan jij genieten
van het vele moois rondom ons?
Kan jij het echt stil maken?**

Loop jij altijd van hier naar daar?
Heb jij altijd een antwoord klaar?

Moet alles altijd zo snel en druk?
Heb je ook oog voor klein geluk?

Kan je je neerleggen bij wat een ander wil?
Mag het eens wat minder luid en maak je het stil?

Een schuif vol stilte

Zie je die verdrietige klasgenoot staan?
Steek je af en toe een kaarsje aan?

Kan je genieten van de zon die ondergaat
of van een regenboog die aan de hemel staat?

Heb je de volumeknop op stil gezet?
Denk je wel eens aan God en zeg je een mooi gebed?

Dinsdag 3 maart

Stil worden is
pauze nemen
halt houden
vertragen
naar binnen kijken
je hart verrijken.
Stil worden is
aandacht hebben
loslaten
minderen
schrappen
trager stappen.
Stil worden is
voelen dat er meer is
tijd maken
en het heilige vanbinnen
aanraken.

Een schuif vol stilte

Wanneer is stilte fijn?

Wanneer is stilte onaangenaam?

Is stilte belangrijk?

Is het makkelijk om stil te worden?

Zijn er verschillende soorten stilte?

Waaraan denk je als het stil is?

Woensdag 4 maart

Goede God,
help me stil te worden
en te luisteren naar mijn hart.
Help me beter te voelen
wat er in mezelf gebeurt en beweegt.
Door naar binnen te kijken,
leer ik ook de kracht van stilte ervaren.
Die kracht kan me doen groeien
en nieuwe dingen naar boven brengen.
Moedig Jij me aan om af en toe
mijn ogen te sluiten,
mijn handen te vouwen
en stil te staan?
Amen.

Een schuif vol stilte

Blik terug op de voorbije dag.

Wat was goed?

Wat gebeurde er allemaal?

Wat ging er minder goed?

Waar wil je in groeien?

Waar wil je God voor danken?

Woensdag 4 maart

Een schuif vol stilte

Stiltedoosje

Met een leeg doosje kan je een 'stiltedoosje' maken. Dit doosje kan je versieren met je lievelingskleur, natuursymbolen, ... In het doosje kan je voorwerpen stoppen die je aan stilte doen denken (een pluimpje, een steen, een parel, een schelp, een blad van een boom, een zandloper, een foto, ...). Je kan er ook een klein meditatief tekstjes of een mantra in steken.

Een andere suggestie is een stiltedoos te maken voor de klas. Deze kan een vaste plek krijgen in de godsdiensthoek.

Eén minuut stilte

Een minuut stilte wordt gehouden om samen met vele mensen, soms over de grenzen heen een pijnlijke gebeurtenis of het overlijden van iemand te gedenken. Soms wordt één minuut stilte gehouden om belangrijke herinneringen levendig te houden. Deze houding wordt door alle mensen overal ter wereld verstaan.

Eén minuut stilte houden kan een indrukwekkend gebeuren zijn.

Verken met de kinderen het houden van één minuut stilte. Laat de kinderen samen bepalen waarvoor ze die stilte willen houden. Je kan hen ook een persoonlijke intentie laten zoeken. Bespreek nadien ook de indrukken, belevingen en gevoelens. Deze oefening kan je dagelijks herhalen.

Donderdag 5 maart

Een schuif vol stilte

Verhaal: De storm op het meer – Marcus 4, 35-41

Jezus stilt de storm op het meer. Soms zijn wij ook erg onrustig en angstig. Het is precies alsof het binnen in ons stormt. Jezus kan ons helpen om ons hart helemaal tot rust te laten komen.

Het was avond geworden. Jezus zei tegen zijn leerlingen: Het is best een drukke dag geweest. Laten we het meer oversteken en wat rust zoeken aan de overkant. De leerlingen namen een vissersboot en gingen met Jezus het meer op. Jezus was erg moe en viel al gauw in slaap. Hij had een hele dag mensen ontmoet. Plots begon het hevig te stormen. De golven beukten tegen de boot in. De leerlingen waren bang en raakten in paniek.

Door de hoge golven kwam er water in de boot te staan. Jezus lag achteraan in de boot te slapen. De leerlingen maakten hem gauw wakker. Jezus het stormt! De boot vergaat! We gaan zinken! Jezus keek naar de zware donkere wolken. Hij zag ook de angst in de ogen van zijn leerlingen en sprak de wind en het meer toe: Zwijg! Wees stil! Het duurde niet lang vooraleer de wind ging liggen en het woeste water kwam tot rust. De donkere wolken dreven weg en de zon kwam tevoorschijn. De leerlingen waren onder de indruk van Jezus' optreden. Wat kon Jezus toch veel. Jezus vroeg hen waarom ze zo bang waren. Hij zei: Ik laat jullie toch niet in de steek.

Donderdag 5 maart

Goede God
soms voel ik me wat verloren
en wordt mijn hart onrustig.
Ik raak over mijn toeren
en het voelt net alsof
het binnen in mij stormt.
Dan is het goed dat er iemand is
die me rustig toespreekt,
die me verder helpt kijken
en die me geruststelt.
Wil Jij zorgen dat er steeds
zulke rustbrengers in de buurt zijn
als het wat moeilijker gaat?
Dank je, God.

Een schuif vol stilte

Beste God
als het helemaal stil is
dan voel ik dat Jij er bent.
Bovendien weet ik ook
dat Jij me door en door kent.
Help me af en toe de tijd te nemen
om stil te worden
en naar mijn hart te luisteren.
Maak het nog meer licht vanbinnen.
Zo leer ik beter voelen en
kan ik beter voor mezelf
en anderen zorgen. Amen.

Vrijdag 6 maart

Een schuif vol stilte

Bewust worden van je adem

Zoek een ruimte waar kinderen vrij in kunnen bewegen of maak je klaslokaal helemaal vrij.

Zorg dat kinderen ook allemaal uitgestrekt op de grond kunnen liggen zonder elkaar te hinderen.

Vraag hen eventueel een matje of een deken mee te brengen als de ondergrond er niet voor geschikt is.

Laat kinderen vrij door de ruimte lopen op een gewoon ritme. Maak hen op hun ademhaling opmerkzaam.

Waar situeert zich hun ademhaling: hoog bij hun keel, boven in hun borst, bij hun middenrif, in hun buik.

Laat ze er even hun hand opleggen terwijl ze verder wandelen om goed te voelen waar het is.

Laat de kinderen hun pas langzaam versnellen, tot ze bliksemsnel door elkaar heen lopen.

Roep stop en laat kinderen hun adem voelen met hun hand. Sta in kleine groepjes kort stil bij verschillen en overeenkomsten en wissel ervaringen uit. Daarna kinderen opnieuw op eigen ritme laten rondlopen en vragen hun lopen langzaam te vertragen, heel langzaam tot ze uiteindelijk helemaal stil staan.

Laat hen opmerkzaam zijn van hun tot stilstand komen. Hoe het voelt om zo stil te staan als een standbeeld.

Laat ze zich bewust worden van hun ademhaling. Valt die ook stil? Daarna weer heel langzaam millimeter per millimeter in beweging komen en hun standbeeld achterlaten als een schelp waar ze uit te voorschijn zijn gekomen. Gewoon ritme, gewoon ademen. Oefening afbouwen en belevingen uitwisselen.

<https://www.kuleuven.be/thomas/page/beademend-stil/>

Vrijdag 6 maart

Een schuif vol stilte

Loslaten

Kinderen leggen zich languit op hun rug neer op de grond (matje of deken). De armen naast het lichaam, de benen niet opgetrokken maar languit neergelegd. Kinderen moet je soms wat helpen. Vaak beseffen ze niet dat ze er wat gekromd of met de benen over elkaar bijliggen. Vooraleer met ademhalingsoefeningen te beginnen, kan het goed zijn om wat spannings- en ontspanningsoefeningen te doen, bijvoorbeeld als volgt. Span je linkervoet helemaal op en hou die spanning kort vast, daarna plots los laten. Dat doe je twee maal. Spannen... en loslaten... Dan neem je de linkerbeen. Je spant het op en laat weer los, tweemaal; Voel het verschil tussen de twee benen. Daarna doe je hetzelfde met de rechtervoet en het rechterbeen. En zo verder: het bekken, de buik, de borst de schouder. Dan de ene arm en de hand. Voel weer of er een verschil is. Dan de andere arm en de hand. Als laatste komt het hoofd. Ten slotte span je het hele lichaam op en laat het dan weer los. Telkens twee maal en in een rustig tempo.

Eigenaardig

Ga in het bos eens op je hurken zitten en trek een vierkant van twee handpalmen groot op de grond. Doe je ogen dicht en adem even uit. Tast heel voorzichtig het plekje af, voel beetje voor beetje wat er ligt, streel het, betast het, omknel het. Probeer niet direct te zoeken wat het is, probeer alleen te voelen, te verkennen. Voel met je vinger, met je hele hand, met de rug van je hand, met je nagel. Houd wat je vindt tegen je wang, tegen je lippen. Hou je ogen dicht zolang het kan en zoek verder, er ligt nog zoveel. Had je gedacht zoveel dingen op een klein plekje bij elkaar te vinden? Zo ligt het hele bos vol. Doe je ogen open en bekijk wat je hebt aangeraakt. Kijk ook naar de levende wezentjes die door je afgebakend stukje grond heen kruipen. Ze komen ongevraagd binnen en buiten gelopen... Schrijf je belevingen en ervaringen op en wissel ze uit.

<https://www.kuleuven.be/thomas/page/beademend-stil/>

Vrijdag 6 maart

Een schuif vol stilte

Een mantra

Een mantra is een woord- of kort gebed dat je herhaalt. Je plooit helemaal terug op jezelf. Zoek een gebedswoord en zeg het herhaaldelijk (MA-RA-NA-THA). Zorg dat je ontspannen zit en sluit je ogen.

Mediteren met je handen

Dit kan je doen volgens het principe van de rozenkrans, maar je gebruikt je tien vingers.

De zonnegroet

De zonnegroet brengt je lichaam en geest tot rust. Het is een yogaoefening uit India die uit twaalf houdingen bestaat. Oefen vooraf de lichaamshoudingen zodat deze vertrouwd aanvoelen. Je draagt best losse kledij. Doe je schoenen uit. Zorg voor rust en voldoende ruimte in het lokaal.

Maandag 9 maart

Een schuif vol soberheid

We kopen veel dingen omdat ze ons een goed gevoel geven, maar hebben we deze werkelijk nodig? Willen we niet te veel? Hebben we niet te veel? Krijgen we niet te veel?

Jezus trekt veertig dagen de woestijn in zonder te eten. Daar wordt hij op de proef gesteld. Jezus heeft honger en dorst, maar hij denkt aan zijn Vader. Dit helpt hem volhouden. Jezus weet wat echt belangrijk is. Hij wil God dienen en eenvoudig leven.

Tijdens de veertigdagentijd worden wij opgeroepen om het met wat minder te doen en goed te luisteren naar de boodschap van Jezus. Het is niet makkelijk, want we zijn zoveel gewend. Jezus nodigt ons uit te delen.

Wat zou jij zeker niet kunnen missen?

Zijn er dingen die je niet echt nodig hebt en die je gerust zou kunnen missen?

Waar krijg jij een vol gevoel van?

Stel dat je op tocht gaat en je mag maar drie dingen meenemen. Wat neem je mee en waarom?

Maandag 9 maart

Een schuif vol soberheid

Soberheid...

**Kan jij makkelijk delen
en het met wat minder doen?
Heb je oog voor wie te weinig heeft
en in armoede leeft? Ben jij sober?**

Ben jij zuinig met water
of laat je het kraantje soms lopen?

Is het nodig om elke week
een zak chips te kopen?

Laat jij het licht op de gang soms branden?
Kan je ook klussen en wat helpen met je handen?

Ga je ook een keertje met de fiets of te voet?
Ben jij dankbaar voor wat je krijgt of is het nooit goed?

Mag de verwarming wat lager?
Moet het altijd snel, snel of kan het trager?

Wil je elke dag vlees op je bord?
Denk je in plaats van tv ook eens aan sport?

Gooi je restjes weg of eet je alles op?
Vind je enkel merkkledij top?

Vergeet je soms de deur te sluiten?
Denk je aan de vogeltjes in de kou buiten?

Dinsdag 10 maart

Ik wil het tijdens deze veertigdagentijd
hier en daar beter doen.

Waar kan het anders?
Waar kan het beter?
Waar kan het stiller?
Waar kan het minder?

Ik wil meer tijd maken voor anderen.

Waar kan ik delen?
Waar kan ik helpen?
Waar kan ik troosten?
Waar kan ik veranderen?

Een schuif vol soberheid

Ik wil het goede helpen groeien.

Waar kan ik zaaien?
Waar kan ik geven?
Waar kan ik maaien?
Waar kan ik snoeien?

Jezus toont ons hoe
we het best in het leven staan.
God, wil Jij ons tijdens deze veertigdagentijd
de goede weg wijzen en ons verder brengen
zodat we beter met ons hart gaan zien
en we ons wat lichter gaan voelen bovendien.
Dat zou fijn zijn. Amen.

Dinsdag 10 maart

Een schuif vol soberheid

Opdracht: Handen vol...

Teken de omtrek van je twee handen op een blad.
 In de vingers van je linkerhand schrijf je wat
 echt belangrijk voor jou is en wat je niet kan missen.
 In de palm van je linkerhand schrijf je
 wie belangrijk voor jou is.
 In de vingers van je rechterhand schrijf je wat
 je wel zou kunnen missen of delen.
 In de palm van je rechterhand schrijf je
 met wie je graag zou delen.

Een dag vasten, een dag zonder...

ruzie
 boosheid
 mopperen
 pesten
 lawaai
 ongeduld
 tablet
 frisdrank
 snoepen
 dessert
 tv

...

God, help ons om wat meer
 'zonder' te kunnen.

Woensdag 11 maart

Lieve God
geef ons de kracht in de vastentijd.
We willen...
meer aandacht hebben
voor soberheid en Broederlijk Delen.
We willen...
ons naar Jou toekeren
en onze handen inzetten
voor een goed doel.
Doe Jij met ons mee, God?

Een schuif vol soberheid

Goede God,
tijdens deze veertigdagentijd
kijken we binnen in ons hart.
We maken het stil en zoeken kracht
om te kiezen voor soberheid en solidariteit.
Help ons om iets extra te doen
voor wie het moeilijk heeft.
Help ons de handen uit de mouwen te steken.
Help ons te zeggen:
Ik werk mee aan een betere wereld.

Woensdag 11 maart

Een schuif vol soberheid

Wanneer doe ik goed?
Wanneer doe ik fout?
Wanneer laat een lief woord
me vanbinnen helemaal koud?

Wanneer word ik stil?
Wanneer roep ik luid?
Wanneer jubelt mijn hart
het van blijdschap uit?

Wanneer ben ik stoer?
Wanneer ben ik bang?
Wanneer word ik ongeduldig
en duurt wachten zo lang?

Wanneer laat ik los?
Wanneer houd ik vast?
Wanneer word ik onzeker
en ga ik door op de tast?

Wanneer kijk ik anders?
Wanneer kijk ik om?
Wanneer doe ik recht
in plaats van krom?

Wanneer ben ik echt?
Wanneer doe ik alsof?
Wanneer groeit iets nieuws
van onder het stof?

Donderdag 12 maart

Een schuif vol soberheid

Goede God

help ons meer aandacht te hebben voor milieuvervuilers.
Zoveel dingen die we kopen bevatten ongezonde stoffen.

Met kleine inspanningen en bewuster leven
kunnen we de afvalberg zeker beperken.

We zijn zoveel gewend en staan er nauwelijks bij stil.
Zoveel dingen zijn overbodig.

We willen altijd meer en beter.

Dikwijls gaat dit ten koste van de natuur.

Het is wennen om zuiniger om te gaan
met het gebruik van water en elektriciteit.

Help me ook hier meer aandacht voor te hebben.

Amen.

Hoe kan jij de afvalberg verkleinen?

Welke verpakkingen zijn overbodig?

Wat kan je opnieuw gebruiken?

Hoe en met wat kan jij zuiniger zijn?

Waar wil jij meer aandacht voor hebben?

Donderdag 12 maart

Een schuif vol soberheid

Lied: Het 7-lied

Op de melodie van de 'Zevensprong'

**Heb je al gehoord van de 7, de 7?
Heb je al gehoord hoe je vasten kan?
Zing mee als je ook vasten wilt
Zing mee als je het goede wilt**

Doe dan mee:

1. met ons (*handen zijwaarts*)
2. met delen (*handen en armen voorwaarts uitstrekken.*)
3. aan beter zien (*handen als verrekijker voor de ogen*)
4. met ondersteunen (*handen op schouders met handpalm naar boven - 'torsen'*)
5. stap naar een ander (*drie maal kort stevig stappen*)
6. met luisteren (*handen achter de oren*)
7. met heel je hart (*beide handen op het hart*)

Vrijdag 13 maart

Een schuif vol soberheid

Goede God,
 door te delen werken wij mee
 aan Uw droom voor een betere wereld.
 We helpen zo heel wat mensen
 en geven hen nieuwe hoop.
 Blijf ons aanmoedigen
 om het goede te doen
 en ons in te zetten
 voor onze vrienden in het zuiden.
 Amen.

God,
 soms heb ik mijn handen echt heel vol
 met boterhammen of iets om mee te spelen
 en ik voel dat Jij dan kijkt in je glazen bol
 Zou mijn vriend dat ook allemaal willen delen?

Als alles gedeeld is met zovele anderen
 en ik met lege handen loop
 dan vouw ik ze om iets te veranderen
 En dan bid ik: vul Jij m'n handen met hoop?

Sobere maaltijd

Organiseer een sobere maaltijd met de klas of met de school. Dit kan met vers brood, water of fruitsap.
 Je kan ook soep maken met de kinderen.
 De opbrengst van de sobere maaltijd kan je aan een goed doel schenken.

Vrijdag 13 maart

Een schuif vol soberheid

De rijke jongeman: naar Mattheüs 19, 16-22

Langs de weg loopt een rijke man. Wat ziet hij er heel netjes en verzorgd uit. Iedereen kijkt hem na en is onder de indruk van zijn voorkomen. Sommige mensen gaan zelfs voor hem opzij. Ook de leerlingen van Jezus hebben hem al opgemerkt. Hij is inderdaad erg rijk. Alles wat hij wil, kan hij kopen. Maar toch ... is er iets bijzonder dat hij nog niet heeft. Daarom stapt hij naar Jezus. Hij zal wel raad weten, denkt hij. Jezus, mag ik u iets vragen? De leerlingen kijken hem bedenkelijk aan. Natuurlijk, ik luister, zegt Jezus. Wat moet ik doen om altijd gelukkig te leven? vraagt de man stilletjes. Hij praat binnensmonds en is maar moeilijk te verstaan.

Hij herhaalt zijn vraag nu iets duidelijker. Welke goede dingen moet ik doen om eeuwig te kunnen leven? Jezus kijkt de man doordringend aan. Waarom vraag je me naar het goede? Er is er maar één die goed is en dat is God. Als je bij God wil horen, moet je je aan zijn geboden of regels houden, zegt Jezus. Ah goed. Welke regels zijn dat dan? vraagt de man. Jezus geeft een hele opsomming. Je mag geen moorden plegen, je mag niet bedriegen, je mag niet liegen en niet stelen. Ook moet je eerbied hebben voor je vader en je moeder en zoveel van je naaste houden als van jezelf, zegt Jezus. Die regels ken ik allemaal en ik volg ze na, maar wat kan ik nog meer doen? vraagt de man. Jezus antwoordt hem: Als je helemaal volmaakt gelukkig wil zijn, ga dan naar huis, verkoop alles wat je hebt en geef het geld aan de armen. Dan zal je eeuwig geluk kennen. Als je dit gedaan hebt, kom dan terug naar me toe en volg mij. De rijke man wordt er helemaal stil van. Dit is heel wat. Hij heeft zoveel. Dat kan hij toch zomaar niet verkopen? Hij slentert traag en wat teleurgesteld terug naar huis.

➤ Dit verhaal leent zich tot een filosofisch vraaggesprek.

Maandag 16 maart

Een schuif vol solidariteit

Solidariteit...

Wanneer steek jij een handje toe?

Wat doe jij voor een ander?

Kan je flink samenwerken?

Zet je je soms in voor het goede doel?

Wanneer ben jij solidair?

Geef je iedereen een hand of een goeiedag?

Kies je voor een donderwolk of een blijde lach?

Wil je steeds als eerste of vooraan in de rij?

Vind je vrede belangrijk en leg je een ruzie bij?

Kom je op voor wie aan de kant staat?

Help je een vriendje bij wie het wat minder gaat?

Mag iedereen die wil meespelen?

Als je teveel hebt, kan je dan delen?

Laat je weten dat je bereikbaar bent?

Geef je af en toe een compliment?

Lelijke woorden spreken doe je daaraan mee
of zeg je dat dit niet hoort en zeg je nee.

Maandag 16 maart

Een schuif vol solidariteit

Heer God,
tijdens de veertigdagentijd
proberen we beter te kijken.
Zo vaak zien we niet wat belangrijk is.
Leer ons anders en scherper te kijken.
Leer ons nadenken in plaats van ons
bezig te houden met prullen.
Door het te veel gaan er
veel mooie dingen verloren.
Help ons tijd te maken om stil te staan,
om meer te bidden en te delen
en om de zorgen van anderen te zien.
Zorg dat we onze handen vuil maken
en iets doen voor anderen.
Zo bouwen we aan een betere wereld.
We geloven echt dat het kan veranderen.
Amen.

Goede God
er gaat geen dag voorbij of wij horen
over mensen die in nood zijn.
Wij weten ook dat er mensen zijn
die hun handen uitsteken
om anderen te helpen.
Sommigen gaan daarbij heel ver.
Wij willen dat het goede zou gebeuren
voor alle mensen.
Wij willen evenveel kansen voor iedereen.
Daarvoor bidden we nu heel speciaal.
Amen.

Dinsdag 17 maart

Een schuif vol solidariteit

Goede God
veertig dagen lang nodigt U ons uit
het beste uit onszelf naar boven te halen
en te weerspiegelen naar anderen.
Dat is heel wat.
Toch willen we het moedig proberen
om vol te houden en vreugde uit te dragen.
We steken mee de handen uit de mouwen
voor Broederlijk Delen.
We vullen onze deelkast voor onze vriendjes uit Senegal.
Door onze solidariteit krijgen zij nieuwe kansen
en hoop op een beter leven.
Wij willen veertig dagen lang
het beste van onszelf geven!

Ik zie zoveel arme mensen
in huizen, in straten.
Vaak zijn ze eenzaam,
ziek of droevig.
Vaak hebben ze problemen
omdat ze niet genoeg geld hebben.

Waarom is dat zo,
vraag ik me wel eens af.

Waarom neemt niemand hen bij de hand?

Waarom blijven ze in de kou staan?

Woensdag 18 maart

Een schuif vol solidariteit

Verhaal: De broodvermenigvuldiging – Matteüs 14: 13-21

Jezus nam even de tijd om uit te rusten en ging met zijn leerlingen uit varen. Toen ze terug naar de kant kwamen, zagen ze heel wat mensen. Veel mensen volgden Jezus omwille van zijn wonderen en verhalen. Steeds meer mensen verzamelden op de weide. Iedereen wil bij Jezus zijn. Iedereen wil Jezus zien en met hem praten. Intussen is het al avond geworden en er zijn nog steeds veel mensen. De leerlingen van Jezus worden er zenuwachtig van. Ze maken zich zorgen en ze willen de mensen wegsturen. Er is niets om te eten en het wordt al stilletjes donker. Jezus merkt dat zijn leerlingen aanstalten maken om de mensen weg te sturen, maar Hij houdt hen tegen. De mensen hoeven niet weg. Jezus wil dat de leerlingen de mensen eten geven. De leerlingen zitten met hun handen in het haar. Ze zien het niet zitten. Er is amper iets te eten. Door rond te vragen en beter te kijken, vinden ze toch vijf broden en twee vissen. Jezus zei: Dit is genoeg. Breng mij maar wat er is. De leerlingen doen wat Jezus vraagt. Jezus gaf intussen de mensen de opdracht om in het gras te gaan zitten. Hij nam de vijf broden en de twee vissen uit de mand en keek naar de hemel. Hij sprak de zegen uit en brak de broden en vissen in stukken. Zijn leerlingen kregen de opdracht alles uit te delen. De mensen namen wat te eten en deelden op hun beurt weer met anderen. Ze bleven het brood en de vis delen. Het eten raakte niet op. Er was genoeg en er bleven nog twaalf volle manden over. Ongeveer vijfduizend mannen hadden gegeten en dit zonder de vrouwen en kinderen mee te rekenen.

Woensdag 18 maart

Beste God,
help me zorg
te dragen voor anderen.
Help me te zien
waar een vriendje in de knoei zit.
Help me te delen
als een vriendje niet genoeg heeft.
Help me te bidden
en het goede te doen
vandaag en alle dagen van mijn leven.
Amen.

Een schuif vol solidariteit

Goede God
het is niet altijd makkelijk
om mijn koek te breken en te delen,
of om een vriendje te helpen.
Het vraagt soms moed
om te zien wanneer anderen het moeilijk hebben.
Toch wil ik me tijdens deze veertigdagentijd
extra inzetten om nog meer zorg te dragen
voor anderen.
Amen.

Donderdag 19 maart

Goede God,
wij zien vaak enkel onszelf.
We willen steeds meer en beter
en houden vast aan ons willetje.
Hierdoor zien we de anderen niet meer goed.
We vergeten te helpen,
te delen en samen te spelen.
Help ons om verder te kijken
en op te merken wie ons nodig heeft.
Ook al zijn we nog maar klein
we kunnen best solidair zijn.
Amen.

Een schuif vol solidariteit

Beste God
wij danken U
voor de hulpverleners en de vrijwilligers
die verder kijken en de moed niet opgeven
om anderen die het moeilijk hebben te helpen.
Geef dat we uit hun voorbeeld kracht halen
en ook ons steentje bijdragen
om te werken aan een wereld
waar het goed wonen
en leven is voor iedereen.
Dat vragen wij U.
Amen.

Donderdag 19 maart

Kinderen die niet naar school kunnen
en moeten gaan werken in de fabriek
... daarvoor steek ik mijn handen uit de mouwen

Kinderen die de straat opgestuurd worden
en moeten bedelen om zelf iets te eten te hebben
... daarvoor steek ik mijn handen uit de mouwen

Kinderen die verzeild geraken in de drugswereld
en uitgebuit worden
... daarvoor steek ik mijn handen uit de mouwen

Kinderen die niet naar de dokter kunnen
of geen medicijnen krijgen omdat er geen geld is
... daarvoor steek ik mijn handen uit de mouwen

Een schuif vol solidariteit

Kinderen die hun ouders verliezen door de oorlog
of een natuurramp
... daarvoor steek ik mijn handen uit de mouwen

Kinderen die wapens moeten leren gebruiken
en ingeschakeld worden als kindsoldaten
... daarvoor steek ik mijn handen uit de mouwen

Kinderen die op vuilnisbelten naar restjes eten
of kleding zoeken
... daarvoor steek ik mijn handen uit de mouwen

Kinderen die slachtoffer worden van geweld
of misbruik
... daarvoor steek ik mijn handen uit de mouwen

Vrijdag 20 maart: Wereldwaterdag@school

Een schuif vol solidariteit

Goede God,
zonder water is er geen leven.
Bij ons loopt het zomaar uit te kraan.
Toch zijn er veel kinderen die dorst lijden.
Daar denken wij haast niet aan.
Soms is er zelfs oorlog voor water
of is het nauwelijks drinkbaar
Wij hebben veel, anderen weinig.
Help ons delen met elkaar.
Amen.

Beste God,
helder water is een echte schat.
Water zuivert en verfrist.
Het laat dingen groeien.
Het brengt nieuw leven.
Lieve God, help je mij
dat ik het niet verkwist.
Amen.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xt5UGzLrqzE>

<https://youtu.be/G1DOw-YVklS?t=213>

Vrijdag 20 maart: Wereldwaterdag@school

Walk for water – Wereldwaterdag@school

www.wereldwaterdagatschool.be

Er komt net een kindje t'rug
 een bidon water op zijn rug
 een boekentas, dat kent hij niet
 ook de vervuiling is nog groot
 elke dag gaan er vissen dood
 de eenden sterven in het riet
 we willen tonen dat het anders kan
 luister daarom naar ons simpel plan

**Kom doe allemaal mee
 we zwemmen in een propere zee
 dat zijn geen zorgen voor later
 daarom doen we de walk for water
 daarom doen we de walk for water**

Veel mensen gooien zoveel weg
 was het nog goed? dat is dan pech
 we kopen het morgen wel terug
 de wereld ruikt naar een fabriek
 we worden met z'n allen ziek
 doe toch iets! en doe het vlug
 tijd voor actie op de eerste rij
 stap maar mee en maak ons allen blij

**Kom doe allemaal mee
 we zwemmen in een propere zee
 dat zijn geen zorgen voor later
 daarom doen we de walk for water
 daarom doen we de walk for water**

RAP
 de bakker, de garagist, de circusdirecteur
 allemaal kloppen ze aan de deur
 de kapper, de meester, de slager met zijn worst
 ze schreeuwen het uit want
 niemand wil toch dorst
 we helpen allen mee en we doen dat meteen
 we willen drinkbaar water voor iedereen

**Kom doe allemaal mee
 we zwemmen in een propere zee
 dat zijn geen zorgen voor later
 daarom doen we de walk for water
 daarom doen we de walk for water (2X)**

Maandag 23 maart

Een schuif vol spiritualiteit

Open handen

Vraag kinderen hun handen open te leggen op hun eigen manier. Laat hen deze wijze voor zichzelf in stilte verkennen, mogelijk met gesloten ogen. Maak hen na een tijdje attent op de open handen van de andere kinderen. Welke gelijkenissen en verschillen zien ze? Laat ze elkaars houdingen uitproberen.

Toon aan de kinderen welke houdingen je nog kan aannemen of toon verschillende vormen aan de hand van foto's. Bespreek met de kinderen welke verschillende gevoelens er opkomen bij het voelen van de verschillende houdingen. Zich openen om te ontvangen (visualiseer wat je kan ontvangen).

Verbind de gevoelens en belevingen met vergelijkbare situaties uit het dagelijkse leven.

Met open handen zitten op een stoel, geknield op de grond zitten of rechtstaan, geeft opnieuw een andere beleving.

Deze houdingen kunnen nog versterkt de stilte accentueren of oproepen.

<https://www.kuleuven.be/thomas/page/beademend-stil/>

Doe high five en leer ontspannen

<https://youtu.be/5NrD2c6HQ1c>

Maandag 23 maart

Een schuif vol spiritualiteit

In een klein bergdorpje staat een kerkje met een heel oud kruisbeeld.
Het beeld is lelijk toegetakeld door de jaren en door de oorlog.
Het heeft zelfs geen handen meer.
Op een dag komt de koster naar de pastoor met een voorstel.
'Er is een jonge beeldhouwer in ons dorp komen wonen.
Zullen we hem vragen om nieuwe handen te maken voor ons Jezusbeeld?'
De pastoor denkt lang en diep na over het voorstel.
Uiteindelijk schudt hij zijn hoofd.
'Onze Jezus is mooi zoals Hij is,' zegt hij, 'maar ik ga er iets bijschrijven.'
Op de witte muur schrijft de pastoor:
'Jezus heeft geen andere handen dan die van jou!'

Dinsdag 24 maart

Een schuif vol spiritualiteit

Jezus gaat samen met zijn leerlingen naar de tuin van Getsemané, aan de voet van de Olijfberg, om er te bidden. Hij vraagt aan zijn leerlingen om bij de ingang de wacht te houden. Petrus, Johannes en Jacobus neemt hij nog een eindje verder met zich mee. Jezus vraagt aan zijn drie beste vrienden om hem nabij te zijn, want hij heeft nood aan steun. Hij wil hen dicht in de buurt, want hij is moe en erg droef. Hij weent zelfs zachtjes. Jezus loopt alleen nog een stukje verder en hij zoekt een rustige plek om te bidden. Dan knielt hij neer en bidt tot God zijn Vader, want hij is vreselijk bang. Jezus weet precies wat er gaat komen. Hij zal erg lijden. Zo zal hij gemarteld worden en sterven. Na het bidden keert Jezus terug naar zijn drie vrienden. Als hij bij hen komt, is hij ontgoocheld. Die zijn niet aan het waken, want ze zijn in 't slaap gevallen. Ze laten hem precies nu al in de steek. Drie keer komt hij bij zijn vrienden terug en drie keer zijn ze aan het slapen. De stilte wordt plots verbroken door het lawaai van vele voetstappen.

- Waarom wil Jezus nog even alleen zijn in de tuin Getsemané?
- Waarom zoekt Jezus de stilte op om te bidden?
- Waarom bidt Jezus tot zijn Vader?
- Bid jij wel eens? Wanneer?
- Hoe bid je dan? Gebruik je soms dezelfde woorden?
- Wat doet bidden met jou?

Dinsdag 24 maart

Een schuif vol spiritualiteit

- Ken jij gebeden? Welke?
- Waarom bidden mensen?
- Hoe kan je allemaal bidden?
- Kan je beter worden in bidden?
- Waarvoor kun je bidden?
- Bid je soms voor anderen? Voor wie? Waarom?
- Zijn er bepaalde dingen die je aan God wil vragen?
- Dankbaarheid is heel belangrijk. Bedank je God soms? Weet je wat zegeningen zijn?
Op het einde van de dag kan je God danken voor al de zegeningen die je kreeg.
- Ken je nog andere manieren van bidden?
- Is je hart luchten ook bidden?
- Kan je bidden terwijl je wandelt?
- Kan je op het strand of in het bos bidden? Waar kan je nog bidden?
- Hoe en wanneer bidden de moslims, de joden, de hindoes, de boeddhisten?
- Ken je gebedshoudingen?
- Ken je voorwerpen die mensen gebruiken bij het bidden? (kaarsen, een gebedssnoer, gebedsvlaggetjes, wierook, klankschaal, gebedsmolentje, een gebedenboekje, ...)

Woensdag 25 maart

Een schuif vol spiritualiteit

Sta eens stil
bij wat je echt nodig hebt,
bij wat je echt doet groeien.
Gooi alles wat te veel is op een hoopje
en neem de tijd om te snoeien.
Je zal merken dat je na een tijdje
anders zal zien en beter zal voelen
Al het ballast is weg. Oef zeg!
En je zal beter begrijpen
wat mensen bedoelen.
Neem dus de tijd
om eens stil te staan
en na te denken.
Zonder dat je het goed beseft
zal je aan jezelf en aan anderen
handen vol hoop schenken.

Wat zou jij op een hoopje gooien?

Waar heb jij het moeilijk mee?

Waar ben je vaak bezorgd over?

Bij wie kan jij je hart luchten?

Wat doet jou heel veel deugd?

Woensdag 25 maart

Een schuif vol spiritualiteit

Naast de woorden... bidden ook de handen mee...

Onze Vader, die in de hemel zijt,
 Uw naam worde geheiligd,
 Uw rijk kome,
 Uw wil geschiede,
 op aarde zoals in de hemel.
 Geef ons heden ons dagelijks brood
 en vergeef ons onze schulden,
 zoals ook wij vergeven aan onze schuldenaren

 en breng ons niet in beproeving
 maar verlos ons van het kwade. Amen

(twee armen die naar boven wijzen)
(de handen kruisen over de borst)
(twee handen open naast elkaar)
(de linkerhand wijst naar de grond)
(de rechterhand wijst naar boven)
(de twee handen vormen een kommetje)
(de handen kruisen over de borst)
(de rechterhand wijst naar rechts,
de linkerhand naar links)
(de handen gevouwen, hoofd buigen)
(de armen wijzen terug naar boven)

Donderdag 26 maart

Een schuif vol spiritualiteit

Een wandelmeditatie

Trek de natuur in en maak eens met je kinderen in stilte een loop- en wandelmeditatie. Leer ze bewust stappen. Help de kinderen een weg te vinden om tot zichzelf te komen in de natuur. Met wandelen kan je grote stappen zetten tot innerlijke groei. Door te stappen kan je je hoofd bij beetje leegmaken, je zorgen aan de kant laten en alles gewoon even trager gaan doen. Je komt dicht bij jezelf en je doet iets goed voor je lichaam.

Door in stilte in de natuur te wandelen kan je genieten van een mooie verbondenheid met de natuur en de omgeving. Dit helpt je aarden. Je voelt het contact met jezelf versterken.

Je voelt het leven helemaal door je heen stromen. Door te wandelen ben je volledig aanwezig in de natuur. Je zintuigen worden geprikkeld en gaan zich verder openstellen. De onrust in jezelf wordt stiller.

Sta eens stil. Hoe gaat het nu met jou? Hoe is je ademhaling? Krijgen je voeten en je handen warm?

Voel je de aarde? Welke geluiden hoor je? Wat verwondert jou?

Omarm een boom. Hoe voelt dat? Leg je hoofd tegen de stam. Ruik eens aan de boom.

Doe alsof jij een boom bent. Steek je armen omhoog als takken. Ook je vingers zijn takken. Hoe voelt dat?

Hoe voelt het om de lucht aan te raken? Voel je de wind? Wat zou je willen kunnen aanraken? Waarom?

Waarvoor wil de boom bedanken? Geef hem nog een warme knuffel.

Donderdag 26 maart

Een schuif vol spiritualiteit

Goede God,
Jij roept ons op
om naar Jezus' voorbeeld
mee te werken aan een betere wereld.
Jij laat dingen niet zomaar gebeuren
en plaatst belangrijke wegwijzers
en fijne mensen op onze weg.
Zo probeer Je ons leven
boeiend te vullen en te verrijken.
Geef dat we aandachtig genoeg zijn
om deze tekens van hoop te zien
vandaag en alle dagen.
Amen.

Laten we even stil worden bij God.
Laten we luisteren naar Hem.

Heb ik genoeg tijd voor mijn vrienden?
Luister ik goed naar hen?

Ben ik bereid anderen te helpen?
Luister ik voldoende naar hun noden?

Hoe en wanneer doe ik goed voor een ander?
Ben ik bereid mijn eigen willetje aan de kant
te schuiven?

Ben ik hoopvol?

Vrijdag 27 maart

Een schuif vol spiritualiteit

Ik vroeg God om kracht
en ik kreeg moeilijkheden
om me sterk te maken.
Ik vroeg God om wijsheid
en ik kreeg problemen om op te lossen.
Ik vroeg God om voorspoed
en ik kreeg de kracht om te werken.
Ik vroeg God om moed
en ik kreeg gevaren om te overwinnen.
Ik vroeg God om liefde
en ik kreeg mensen om te helpen.
Ik vroeg God om gunsten
en ik kreeg kansen.
Ik ontving niets van wat ik vroeg.
Maar ik kreeg alles wat ik nodig had.

God,
wij danken U
voor de hulpverleners en de vrijwilligers
die verder kijken en de moed niet opgeven,
die handen vol hoop schenken aan anderen.
Geef dat we uit hun voorbeeld kracht halen
en ook ons steentje bijdragen
om te werken aan een wereld
waar het goed wonen
en leven is voor iedereen.
Dat vragen wij U.
Amen.

Vrijdag 27 maart

Een schuif vol spiritualiteit

- Zet rustige muziek op.
- Geef aan de kinderen de opdracht om de omtrek van hun hand te tekenen en uit te knippen.
- Vraag hen om in de handpalm een lieve groet te schrijven naar iemand
 - ... die ze heel graag zien
 - ... die ze erg missen
 - ... die ze al een hele tijd niet meer gezien hebben
 - ... die ze kracht willen geven
 - ... die eenzaam of verdrietig is
 - ... die ze graag willen bedanken
 - ... die ze willen verrassen
- Ze mogen de hand mooi versieren.
- Je kan met de handen een boom vol hoop maken en ze nadien meegeven aan de kinderen.

Maandag 30 maart

Een schuif vol hoop

PALMZONDAG

Op Palmzondag is de gedragen kleur **rood**.

Verhaal: De intocht in Jeruzalem

Jezus loopt met zijn vrienden in de richting van de stad Jeruzalem. Gelukkig is de stad niet meer zo ver. Het is best druk onderweg. Veel mensen trekken naar Jeruzalem om daar het Joodse paasfeest te vieren. Dit is het grote feest van de bevrijding uit de slavernij in Egypte. Ook Jezus en zijn vrienden zijn op weg. Plots houdt Jezus halt en vraagt aan twee van zijn vrienden:

‘Ga naar het dorpje ginds en haal er een ezelsveulen. Daar staat een ezelin samen met haar veulen buiten tegen de muur van een schuur van een boer. Maak het veulen los en breng het naar hier. Als de eigenaars iets zeggen, vertel hen dan dat de Heer het nodig heeft en dat ze het later terugkrijgen.’ De twee vrienden gaan meteen naar het dorpje en vinden daar inderdaad een veulen. Ze doen wat Jezus vraagt en maken het veulen los. Ze brengen het ezeltje bij Jezus en leggen er een mooie mantel op. Jezus zit precies op een koninklijk zadel. Laten we Jeruzalem binnenrijden, zegt hij. Enkele mensen langs de weg merken Jezus en zijn vrienden op en doen spontaan hun mantels uit om op de weg te leggen. Zo heeft de ezel minder last van de stoffige en erg hobbelige weg. Het wordt een bijzonder gebeuren. Steeds meer mensen doen hun mantels uit en maken zo een lange loper voor Jezus tot in Jeruzalem. Nog andere mensen nemen palmtakken om mee te zwaaien. Hosanna! Hosanna, voor de zoon van David! roepen de mensen. Hosanna, gezegend hij die komt in de naam van de Heer. Hosanna in de hemel. Hosanna betekent ‘red ons’. Ze weten dat Jezus gekomen is om de wereld beter te maken. Net zoals David die het Joodse volk redde. De mensen zijn blij Jezus te zien en ze geven hem een bijzonder onthaal. Niet iedereen staat te zingen en te springen langs de weg. De hogepriesters zijn wantrouwig en waarschuwen de mensen voor moeilijkheden en onrust.

Maandag 30 maart

Een schuif vol hoop

Ze vragen aan Jezus om de mensen te stoppen. Jezus antwoordt hen dat als zij zwijgen, de stenen zullen roepen. Hiermee bedoelt hij dat de mensen niet te stoppen zijn in hun enthousiasme en geloof. Intussen rijden ze Jeruzalem binnen. Jezus wil meteen naar de tempel om te bidden, maar het is er zo druk dat hij de tempel haast niet in kan. Wat hij dan ziet, maakt hem erg boos. De hogepriesters laten op het tempelplein heel wat kooplui toe om zaken te verkopen. Het mooie tempelplein is precies een markt geworden. Er staan heel wat handelaars met kraampjes. Jezus is zo boos dat hij kraampjes omver begint te gooien. Hij jaagt iedereen de tempel uit. Eén van de omstaanders vraagt waarom hij dit doet. Jezus vraagt: 'Weet je dan niet wat er in de heilige schrift staat geschreven? De tempel is het huis van God. Het huis van God is een plaats om te bidden en te danken, maar dient niet om er geld te verdienen en er een rovershol van te maken.' De leerlingen van Jezus hebben hun meester nog nooit zo kwaad gezien.

Het wordt terug rustig op het plein. De verkopers nemen hun spullen op en vertrekken. Het plein loopt terug vol met mensen met goede bedoelingen. Ze brengen blinden en zieken naar Jezus toe. Jezus helpt en geneest de mensen. Hier en daar hoor je nog enkele kinderen vrolijk 'hosanna' roepen. De hogepriesters zien en horen alles gebeuren. Natuurlijk ligt Jezus hen dwars. Ze vinden hem best een lastpak. Jezus laat alles over zich heen gaan en staat hen te woord. 'Jullie weten toch wat er in de psalmen staat geschreven. Dat God naar de kinderen luistert ...'

De hogepriesters en Schriftgeleerden weten dit maar al te goed, maar voor ze de kans krijgen om de discussie aan te gaan, is Jezus van het tempelplein verdwenen. Hij heeft het wel gehad met de drukte in de stad en zoekt een rustigere plek op.

Maandag 30 maart

Een schuif vol hoop

Duiding: Palmtakken

Met Palmzondag krijgen we nieuwe takken, palmen van overwinning, nieuw leven, hoop, verzoening. Het is een viering waarbij het groen ziet van palmtakken. Iedereen krijgt een palmtakje. Een groen takje: de winter heeft het niet kunnen winnen van dit takje. Het is groen gebleven. De palmtakjes worden meegenomen naar huis en daar bewaard op een mooie plaats, als bron van hoop voor mensen die wanhopig zijn, als bron van genezing voor de zieken, als bron van vreugde voor hen die treuren.

Duiding: Palmpasenkruis

Het Palmpasenkruis is een kruis waarop mensen alle attributen van de Goede Week aanbrengen.

- De palmtak verwijst naar de intocht op Palmzondag.
- De haan verwijst naar de verloochening van Jezus.
- Het brood verwijst naar het Laatste Avondmaal.
- De gekleurde eieren doen denken aan lente, nieuw leven en de verrijzenis van Jezus op Pasen.

Suggestie

- Je kan samen met de kinderen palmtakken (van papier of twijgen) en een Palmpasenkruis knutselen.
- Je kan het verhaal als een schimmenspel spelen.

Dinsdag 31 maart

Goede God,
op Palmzondag staan er veel mensen
langs de rand van de weg.

Ze leggen hun mantels op de grond voor Jezus.
en geven hem een bijzonder warm onthaal.
De mensen roepen bijna allemaal : Hosanna, hosanna!
Ze zijn blij en geloven in Zijn boodschap van hoop.
Help ons, dat ook wij Jezus welkom heten
en zijn boodschap kracht bijzetten. Amen.

Bron: www.geloventhuis.nl

Een schuif vol hoop

Beste God,
wij steken palmtakjes achter het kruis in de klas.
Deze groene takken zijn een teken van hoop
en kansen voor iedereen.
Niet iedereen is gelukkig en telt mee.
Niet iedereen kan gezond opgroeien.
Niet iedereen krijgt schouderklopjes en pluimpjes.
Laten we bidden voor mensen
die geen kansen krijgen en die in armoede leven.
Zorg dat er mensen zijn die hen helpen
en terug hoop geven.
Amen.

Woensdag 1 april

Als ik het moeilijk heb,
 wil Jij er dan voor mij zijn?
 Als ik iets kwijt wil,
 wil Jij mij dan helpen?
 Als ik een goed verhaal hoorde,
 wil Jij dan naar mij luisteren?
 Als ik blij ben,
 wil Jij dan blij zijn met mij?
 Als ik ziek ben,
 wil Jij mij dan opzoeken?
 Als ik verdriet heb,
 wil Jij mij dan troosten?
 Als ik honger heb,
 wil Jij mij dan voeden?
 Als ik eenzaam ben,
 kom Jij dan naar mij toe
 om naar mij te luisteren
 of om er gewoon maar te zijn,
 zo maar, zonder woorden?

Een schuif vol hoop

Goede God
 laten wij allemaal onze handen
 uit de mouwen steken.
 Laten wij kiezen voor een wereld
 waarin we zorg dragen voor elkaar.
 Dan bouwen wij samen
 aan een koninkrijk zoals Jezus
 het heeft gedroomd.
 Alle mensen samen,
 iedereen gelijk, hand in hand ...
 Amen.

Woensdag 1 april

Handen vol hoop,
handen om welkom te heten.

Handen vol hoop,
handen om anderen te helpen.

Handen vol hoop,
handen om te vergeven.

Handen vol hoop,
handen om te troosten.

Handen vol hoop,
handen om te bidden.

Handen vol hoop,
handen om te danken.

Handen vol...

Een schuif vol hoop

Goede God,
geef handen aan ons vasten.
Leer ons stil worden
en naar binnen te kijken.
Moedig ons aan
om onze handen
uit de mouwen te steken
voor een goed doel.
Help ons te delen,
want delen kan schelen!
Amen.

Donderdag 2 april

Een schuif vol hoop

Verhaal: Het Laatste Avondmaal

Jezus wil met zijn vrienden het paasmaal vieren. Hij had een zaaltje gezocht en alles goed voorbereid. Het was een belangrijk moment. Toch was Jezus er met zijn hoofd niet helemaal bij. Hij wist dat hij voor de laatste keer met zijn vrienden zou eten en rond de tafel zou zitten. Hij wist ook dat Judas, één van zijn leerlingen, hem zou verraden. Toen ze aan tafel gingen, deed Jezus iets speciaals. Hij vulde een kom met water, legde een handdoek voor zich neer en begon de voeten van zijn leerlingen te wassen. De leerlingen reageerden erg geschrokken. Ze begrepen niet wat Jezus deed. Petrus nam het woord en zei: Rabbi, meester dit hoort niet. Ik laat Jou mijn voeten niet wassen. Dit doen enkel slaven. Jezus zei dat hij het later wel zou snappen en ging gewoon door met voeten wassen. Nadien riep Jezus de leerlingen opnieuw rond de tafel. Hij nam het brood en zei een dankgebed. Hij keek naar zijn leerlingen en zei: Neem en eet hiervan, want dit is mijn lichaam dat voor jullie gegeven wordt. Daarna nam Hij ook de beker met wijn en zei: Dit is mijn bloed, teken van het nieuwe verbond. Kom regelmatig opnieuw samen rond de tafel en doe dit opnieuw om mij te gedenken. Blijf brood breken en wijn schenken. Toen stond Jezus op en zei: Beste vrienden, dit was de laatste keer dat ik met jullie at. De leerlingen begrepen het niet. Jezus zag er plots droef uit. Petrus vroeg: Wat is er toch? Jezus zei: Iemand van jullie zal mij verraden. De leerlingen keken elkaar geschrokken aan. Dat kon toch niet. Ze zijn een grote vriendengroep. Maar Jezus zei nogmaals: Geloof me, één van jullie zal mij verraden. De leerlingen keken elkaar aan. Wie zou Jezus toch bedoelen? Eén van de leerlingen vroeg aarzelend wie het was. Jezus zei: Hij die nu een stuk brood zal krijgen, zal mij verraden. Jezus gaf het stukje brood aan Judas en zei tegen hem: Ga maar en doe wat je van plan bent.

Judas nam het stukje brood aan en vertrok. Toen Judas weg was, keek Jezus naar de andere leerlingen en zei: Ik blijf nog maar kort bij jullie en waar ik heen ga, daar kunnen jullie niet komen. Ik geef jullie nog een heel belangrijke levensboodschap mee: zorg voor elkaar en heb elkaar lief zoals ik jullie heb liefgehad. Na deze woorden stond Jezus op en ging naar de deur. Petrus hield hem tegen en vroeg: Waar gaat u naartoe, Heer? Jezus antwoorde hem: Ik ga ergens heen waar jij nog niet kan komen, maar later zal je mij volgen. Petrus vroeg: Waarom kan ik niet mee? Ik wil mijn leven voor u geven, Jezus. Jezus nam hem bij de arm en zei: Jij, je leven voor mij geven? Petrus, vriend, geloof me, nog voor de haan kraait, zal jij mij driemaal verloochenen.

Donderdag 2 april

Een schuif vol hoop

Goede God,
Jezus wast de voeten van zijn vrienden.
Hij wil hen hiermee leren
om net hetzelfde te doen
en dienstbaar in het leven te staan.
Jezus was een bijzondere leermeester.
Hij leert hen zo kijken
dat ze beseffen dat iedereen gelijk is
en dat de één niet boven de ander staat.
Hij leert hen bijzonder zorg te dragen
voor de zwakkeren.
Hij leert hen hoe belangrijk
respect en nederigheid zijn.
Hij leert hen dat er liefde is
wanneer je iets voor een ander doet.
Hij leert hen dat ze zich verbonden kunnen inzetten
voor allerlei goede doelen.

Lieve God, dank je voor die wijze lessen die Jezus gaf.

Heer God,
Jezus zat voor een laatste keer
met zijn vrienden aan tafel.
Hij sprak toen een dankgebed uit
en bad samen met hen
voor vele andere mensen.
Ook rond deze tafel spreken wij vandaag
woorden van dank en bidden wij voor elkaar.
Net als Jezus breken we het brood
en we delen het met elkaar
om aan Hem te denken.

Vrijdag 3 april

Een schuif vol hoop

Verhaal: Het verhaal van de laatste dagen

Jezus loopt met zijn vrienden naar de Olijfberg. De meeste leerlingen zijn erg stil. Ze voelen dat er iets gaat gebeuren. Jezus ziet er verdrietig uit. Hij zucht en vraagt aan zijn leerlingen om bij hem te blijven en te waken. Jezus loopt de boomgaard, de hof van Getsemane, in. Hij wil liever wat alleen zijn om te bidden. Zijn hoofd zit vol zorgen en zijn hart vol angst. Hij wist dat het moeilijk zou worden. Jezus knielt neer en bidt tot zijn Vader. Hij wil niet opgeven en de wil van zijn Vader volgen. Na een tijdje keert Jezus terug naar zijn leerlingen. Zijn mond valt open van verbazing als hij merkt dat ze allemaal in 't slaap zijn gevallen. Jezus maakt hen vlug wakker en vraagt: 'Waarom bidden jullie niet? Waarom laten jullie mij in de steek?'

De leerlingen zien de ontgoocheling in Jezus' ogen en ze hebben spijt. Plots zien ze in de verte fakkels. Er komt een groep soldaten aan. Wat is dat nu? Tussen de soldaten loopt Judas, één van hun vrienden. Is Judas een verrader? Judas loopt naar Jezus toe en geeft hem een kus. Dan gaat het plots snel. De soldaten nemen Jezus gevangen. De vrienden van Jezus zijn bang, maar Petrus wordt boos en raakt met zijn zwaard één van de soldaten. Jezus gebaart hem te stoppen en zegt: 'Petrus, stop dat zwaard terug weg. Stop met dat geweld.'

De leerlingen zijn erg onder de indruk. Ze begrijpen niet hoe Jezus zich zomaar laat gevangen nemen. Misschien worden ze ook nog gevangen genomen. Ze zijn bang en ze vluchten. Enkel Petrus volgt op een afstand de groep soldaten. Hij wil weten wat er met Jezus gaat gebeuren. De soldaten brengen Jezus bij de hogepriester. In het huis van de hogepriester zijn ook nog Schriftgeleerden en andere mensen. De hogepriester vraagt: 'Ben jij werkelijk de Zoon van God? Ben jij de langverwachte Messias?' Jezus antwoordt: 'U zegt het.'

Vrijdag 3 april

Een schuif vol hoop

De Schriftgeleerden reageren heel boos en zeggen dat Jezus dood moet. Ze vinden Jezus vervelend en ergeren zich aan wat Jezus zegt. Daarom laten ze hem naar Pilatus brengen. Pilatus is een rechter. Hij kan iemand veroordelen. Pilatus kijkt Jezus aan en vraagt hem: 'Ben jij de koning van de Joden?' Jezus antwoordt: 'U zegt het.' Pilatus wil nog wat met Jezus praten, maar hij wil niets meer zeggen. Pilatus weet niet wat hij moet doen. Hij kan niets vinden wat Jezus heeft fout gedaan. Als hij Jezus vrijlaat, krijgt hij de woede van de priesters en de Schriftgeleerden over zich heen en komt er onrust. Pilatus zondert zich even af om na te denken. Misschien is er wel een oplossing. Met het paasfeest laat hij een gewoonlijk een andere gevangene vrij. Als hij de mensen nu eens laat kiezen? Hij laat Barabbas uit zijn cel halen. Barabbas is een zware misdadiger. Wie zullen de mensen kiezen? Jezus? Of Barabbas? Hij is er haast van overtuigd dat de mensen Barabbas in de cel willen houden, maar het loopt anders dan verwacht. De mensen beginnen te roepen dat Jezus moet gekruisigd worden. Ze schreeuwen: 'Weg met hem. Kruisig hem. Weg met hem.' Barabbas wordt vrijgelaten en Jezus wordt meegenomen. Pilatus wast zijn handen in onschuld. De mensen hebben beslist.

Jezus wordt geslagen en moet zijn kruis dragen. Er staan veel mensen langs de kant van de weg. Sommigen huilen en anderen kijken erg bang. Jezus probeert hen te troosten. Hij krijgt het erg zwaar en valt een paar keer. De soldaten vragen aan Simon van Cyrene om Jezus te helpen om zijn kruis verder te dragen. Samen met Jezus worden er nog twee mannen aan het kruis geslagen. Boven het kruis van Jezus wordt een bordje gehangen. Op dat bordje staat geschreven: Jezus, de koning der Joden. Onder het kruis staan heel wat mensen. Sommigen spotten met hem en vragen: 'Waarom red je jezelf nu niet? Jij kan toch wonderen verrichten?' Jezus slaat zijn ogen neer en bidt. Hij vraagt zijn Vader om het hen te vergeven, want ze weten niet wat ze doen. Eén van de twee misdadigers aan het kruis heeft spijt van wat hij heeft gedaan. Jezus belooft hem dat zijn zonden vergeven worden. Plots wordt het erg donker. De mensen vinden het vreemd, want het is pas middag. De hemel is dreigend zwart. De mensen zoeken steun bij elkaar. Plots horen ze Jezus roepen: Mijn God, mijn God, waarom hebt U me verlaten en daarna wordt het stil. Jezus is gestorven.

Vrijdag 3 april

Een schuif vol hoop

Langzaam wordt het weer licht en komt de zon tevoorschijn van achter de wolken. De meeste mensen gaan naar huis. Jozef van Aritmea brengt het lichaam van Jezus naar een graf in de rotsen. Er wordt een grote steen voor het graf gerold en ze gaan naar huis. De volgende dag gaan Maria de moeder van Jacobus, Maria van Magdalena en Salome naar het graf van Jezus. Ze zijn erg verdrietig. De vrouwen willen het lichaam van Jezus balsemen met kruiden en olie. Als ze bij het graf komen, valt hun mond open van verbazing. De steen voor het graf is weggerold. Ze aarzelen, maar gaan toch binnen. Maria van Magdalena slaat haar handen voor haar ogen. Jezus zijn lichaam is weg. De vrouwen schrikken heftig. Ze lopen terug naar buiten en worden omgeven door een fel licht. In het licht zien ze een man. 'Jezus is hier niet', zegt hij. Hij is opgestaan. De vrouwen gaan meteen naar Petrus en de andere leerlingen om dit nieuws te vertellen. De leerlingen weten niet wat ze horen.

Vrijdag 3 april

Goede God,
we weten wat er met Jezus is gebeurd.
Hij is aan het kruis gestorven.
Niemand had verwacht dat dit zou gebeuren.
Maria en zijn vrienden hebben veel verdriet.

Wij willen het nu stil maken
en aan Jezus denken.
Wij willen niet vergeten
wat hij voor ons deed.
Hij heeft zoveel goeds gedaan
en bracht hoop en vertrouwen.
Dank U God, voor Jezus!

Een schuif vol hoop

Jezus geeft mensen kracht!
Jezus geeft mensen hoop!
Er is nieuw leven voor iedereen
die het gelooft!

Met Pasen vieren en gedenken we
dat Jezus leeft. Halleluja!
Wat betekent Jezus voor jou?
Pasen is een feest vol hoop!
Wat betekent hoop voor jou?

