



Wij hebben dringend nodig:

mensen die geschiedenis maken
en zich niet door de feiten laten meeslepen.
Grootmoedige zielen,
in een wereld vol eigenbelang.
Sterke geesten,
in een eeuw vol middelmatigheid.

Wij hebben dringend nodig:

meer mensen die zeggen:
'ik zal iets proberen te doen'
en minder die zeggen:
'het is onmogelijk'.
Meer bondgenoten die samen werken
en minder mensen die enkel afbreken
en kritiek geven.

Wij hebben hoogdringend nodig:

een woud van weldoende handen
die een lucifer aansteken
om het pessimisme te verdrijven.
Eén kleine lucifer,
onbetekenend,
maar hij geeft licht
en verjaagt de duisternis.

God, geef dat ik
in deze veertigdagentijd
de andere zo ontmoet
dat hij mij weghaalt
uit mijn zelfbeslotenheid,
uit mijn illusies over mezelf,
uit mijn eigendunk.
Dat hij mij
In uw naam
plaatst voor wie ik
echt ben.

God, geef dat ik
in alle nederigheid
en eenvoud
mezelf mag zijn
en mezelf leer
aanvaarden zoals ik ben.

Veertig dagen

loopt de weg
naar huis,
zij aan zij
met die vreemde man.
Hinderlijk soms
in het luisteren
naar zijn vragen,
zijn verwijten.

Veertig dagen omgaan

met een vreemde man
die zonder dak en
zonder één papier
toch luidop droomt
van een wereld
die nog niet bestaat.

Veertig dagen

loopt die weg naar huis.
De vreemde man
vertelt de oude verhalen
met een nieuw accent.
Hij verwarmt ons hart,
doet onze ogen stralen.

Ga niet verder,
vreemde man,
de avond valt
en 't donker komt dichtbij.
Kom bij ons,
wij delen 't brood
en ruimen plaats aan tafel.

Veertig dagen

loopt de weg,
veertig dagen
om naar Emmaüs te gaan,
om Hem te herkennen,
verrezen onder ons,
zo ver weg en toch
ook zo nabij.
Vrij naar Manu Verhulst

Heer,
geef ons een goede spijsvertering
en ook iets om te verteren.

Geef ons gezondheid van lichaam
en de wijsheid om ervoor te zorgen
zoals het hoort.

Geef onze ziel een beetje heiligheid
opdat wij nooit de droom
van goedheid verliezen.

Maak dat wij ons niet
door de zonde laten afschrikken
maar de middelen vinden
om de orde te herstellen.

Geef ons een geest
die zich nooit verveelt, die niet mort
en zich niet laat verleiden tot geklaag.
Laat niet toe dat wij
ons te veel bezighouden met onszelf.

Geef ons zin voor humor
en de genade om humor te verstaan,
opdat wij op aarde wat geluk kennen
en er geven aan anderen.

Thomas Morus

Alle grootse dingen
beginnen klein en kwetsbaar
met een droom
een voornemen
een plan.
De grond moet eerst bewerkt
het zaad de kans om te ontkiemen.
Dat is vastentijd.

Als een geborgen schat
verzamelt Innerlijke kracht zich
tot een freel en kwetsbaar plantje
dat uit de aarde piept.

Niets of niemand groeit
door eraan te trekken.
Met licht en warmte
in woord en daad
met delen en herverdelen
doet men leven,
kwetsbaar krachtig.

Dat is vasten.

Kathleen Boedt

Hoe **ver** moet ik deze vasten gaan
in tijd of in inspanning?
Hoe **veel** moet ik deze vasten geven
van wat ik heb of zelfs over heb?
Hoe **lang** moet ik deze vasten bidden
in de morgen, de avond of de dag?
Hoe **sterk** moet ik in deze vasten staan
om beloftes te maken of te volbrengen?

Wees jezelf, zegt God
en voel het kloppen van je hart.
Gebruik je ogen en je oren.
Ga in op je gevoel en laat
het zaadje van goedheid
dat in jou leeft opgroeien
zodat deze vasten
vrucht mag dragen voor velen.
Antoon Vandeputte

Heer onze God,
wonderbaar is jouw aanwezigheid
in onze wereld:
zo onopvallend en zo kwetsbaar,
als het verborgen zaad
dat telkens weer opschiet.
Jij draagt de wereld dag aan dag.
Jij bent niet ver van ons:
wij mogen leven van jouw adem,
in jouw Geest.

Jij houdt ons vast zonder ons vast te houden:
in jouw liefde mogen wij tot vrijheid komen,
Jij geeft ons ruimte om te leven
en toch laat Jij ons nooit los.
Jij bent een wonderbare God,
die van jouw nabijheid
geen belemmering maakt,
maar de kracht
om zelf scheppend te zijn, in jouw Geest.

Heer onze God,
dank om jouw aanwezigheid in mijn leven.

**Voor een zaadje uitgroeit tot een krachtige
boom ontkiemt het als een iel plantje.**

**Vasten als voorbereiding op het Paasfeest
betekent: stil kunnen worden, sober leven, delen,
gesprek aanknopen over wat er echt toe doet,
relaties herstellen met je medemensen en met
God.**

**Zo vasten maakt je grond vruchtbaar. Daarin
ontkiemen zaadjes. Daarin kan kwetsbaar leven
ontluiken en goed gedijen. Geeft het ook jou
groeikracht?**