



ASWOENSDAG - ACTIVITEITEN VOOR KINDEREN

1. GESPREK MET DE KINDEREN

Hou een klein gesprekje: *Vandaag begint de vasten. Wat is vasten?*

Aswoensdag is de start van de tijd van voorbereiding op het grootste feest van het jaar, de Verrijzenis van Jezus. Op de eerste dag van de veertigdagentijd wordt ons op het hart gedrukt om te vasten in het verborgene. Vasten is iets wat je voor jezelf mag houden. Jezus heeft gezegd: Vast in het verborgene, God ziet het toch wel. Niet iedereen hoeft te weten welke manier je gekozen hebt om deze periode zinvol te beleven, op welke manier jij iets wilt geven. Jezus heeft dat ook gezegd. In zijn omgeving waren er mensen die aan iedereen wilden laten zien hoe goed ze konden bidden en vasten, en hoe vrijgevig ze wel waren. Ze stonden luidop te bidden op de hoeken van de straten, ze lieten aan iedereen zien hoeveel geld ze aan een arme gaven. Ze liepen met hun 'goedheid' te koop, ze deden het om bij de mensen op te vallen. Zo moeten jullie niet doen, zei Jezus tegen zijn leerlingen. Als je bidt of vast, of als je een goede daad stelt, doe het dan niet voor het oog van de mensen. Doe het onopvallend. God, je Vader, ziet in het verborgene en zal het je lonen. Je zult uiteindelijk meer vreugde ervaren door onopvallend het goede te doen, zonder er iets voor te willen terugkrijgen.

Waarom zou Jezus vragen om in alle stilte en onopvallendheid goed te zijn, te bidden, te vasten? Is het wel gemakkelijk om dat in alle stilte te doen?

De vasten nodigt ons ook uit om tevreden te zijn met minder. We zullen dus proberen om het overbodige achterwege te laten. Hoe kunnen we dit? Kunnen we tevreden zijn met wat minder tijd voor computerspelletjes? Kunnen we tevreden zijn met één dessert per week minder?

In de vasten worden we uitgenodigd solidair te zijn. *Wat betekent solidariteit?*

In de vasten worden we ook uitgenodigd om de stilte op te zoeken om te spreken met God.

2. DOEN

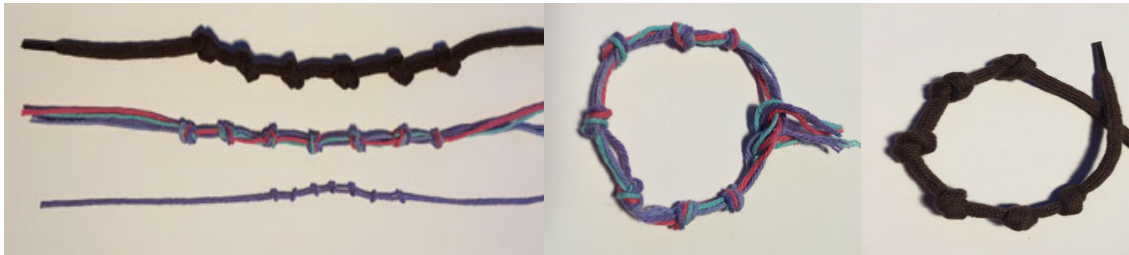
Hier vind je tips om samen met je kinderen creatief bezig te zijn rond het thema. De tips en achtergrondinformatie bieden jou en je gezin houvast in deze veertigdagentijd en vullen elkaar op verrassende wijze aan.

'Vast wel' armbandje

Het thema 'vast wel' vormt de rode draad gedurende de zes weken. Om in de veertigdagentijd te blijven denken aan je goede voornemens, kun je een simpel knopenarmbandje maken. De zeven knopen herinneren je aan je goede voornemens.

Nodig: een katoenen veter of katoengaren in één of verschillende kleuren. Je ziet hier drie voorbeelden: een schoenveter: simpel, stoer; draden katoen in verschillende

kleuren: vrolijk; een draad katoen: heel subtiel. Natuurlijk kun je de armband mooier maken als je dat wilt: met kralen bijvoorbeeld.



Maak zeven gewone knopen in de veter op gelijke afstanden. Houd genoeg over om het armbandje te kunnen omknopen.

Hoe heten de knopen:

- 1 de gun-knoop (je laat een ander kiezen)
- 2 de aandacht-knoop (je luistert naar een ander, zoekt de ander op)
- 3 de geduld-knoop (je dwingt niet, je wacht af)
- 4 de weggeef-knoop (je deelt wat je hebt)
- 5 de vergeef-knoop (je zegt sorry en je vergeeft een ander)
- 6 de Jezus-knoop (je denkt aan Jezus, die zijn leven gaf)
- 7 de paasknoop (Je viert dat Jezus is opgewekt uit de dood)

Knoop het bandje - niet te strak - om je pols en laat het 40 dagen lang zitten! Met Pasen mag je de armband doorknippen. Je bent vrij en verlost!

Vasten – de tijd van de drie ‘S’-sen: soberheid, solidariteit, stilte

We nodigen de kinderen uit een voornemen te maken hoe zij tevreden zullen zijn met minder, één bij elke ‘S’.

Sobere maaltijd

Vier thuis één keer per week dat jullie op weg zijn naar Pasen. Bijvoorbeeld met een sobere maaltijd. Dit is een maaltijd waarbij je bijvoorbeeld alleen rijst eet, zonder iets erbij. Je kan ook kiezen voor een eenvoudige soep of alleen brood. Het gaat erom dat wij in de veertigdagentijd willen stilstaan bij het feit, dat het op veel plaatsen in de wereld een luxe is als er meer dan één eenvoudige maaltijd per dag kan worden gegeten. In de veertigdagentijd voelen we ons speciaal verbonden met deze mensen. Tijdens ‘de sobere maaltijd’ zouden jullie ook een kaarsje kunnen aansteken en speciaal voor de mensen en kinderen uit "jullie" project kunnen bidden.

Het geldt dat jullie door deze sobere maaltijd uitsparen gaat natuurlijk in een vastendoosje of spaarpotje. Maak dit zichtbaar door op tafel te zetten. Aan het eind van de 40-dagentijd kan je het bedrag dan overmaken!

Bronnen

<https://www.geloventhuis.nl/2016/vast-wel/knutselen-en-doen/vast-wel-armbandje.html>

<https://www.geloventhuis.nl/2014/met-hoofd-hart-en-handen/bidden-en-vieren/vasten-vieren.html>

<https://bijbelin1000seconden.be/menu/tiki-index.php?page=Aswoensdag%20-%20evangelie&pagenum=2>

Paul Kevers, *Waarom herken je een goed mens?* in Samuel, uitgeverij Averbode, 2004 nr. 6, p. 12.