

# Vastenkalender 2026

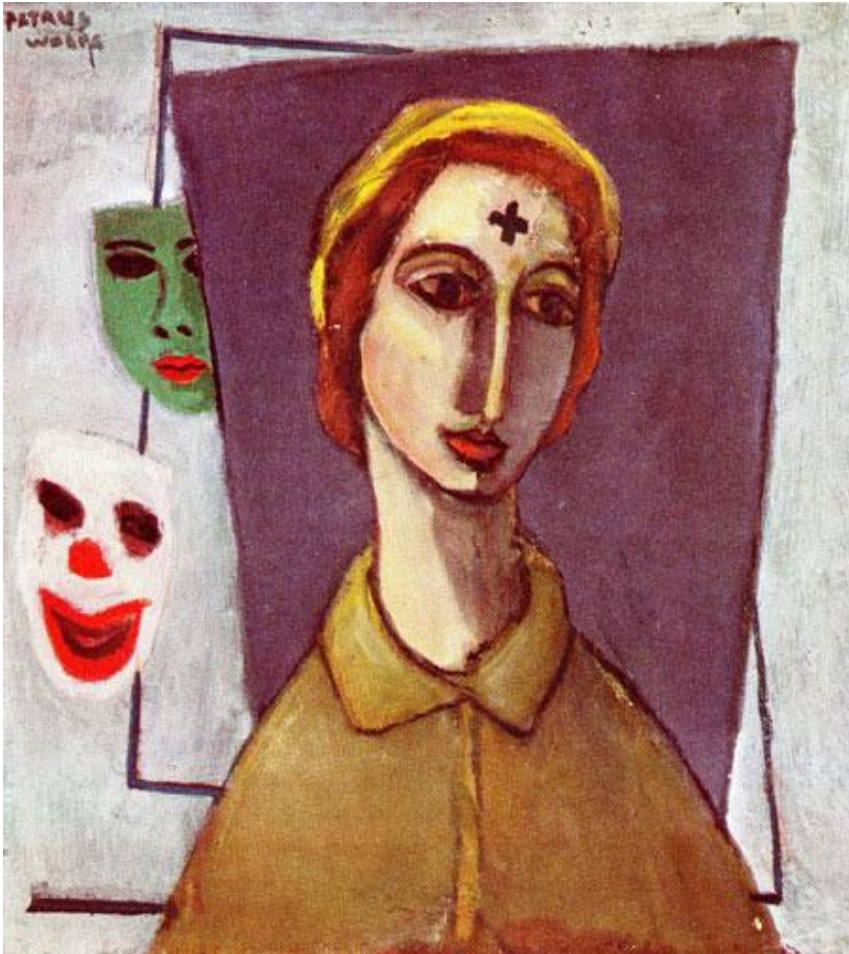
**OVERVOLLE  
HANDEN KUNNEN  
ZICH NIET  
VOUWEN**

*visje*

Parochies

H. Lebuinus, H. Kruis, Sint Marcellinus





Schilderij van Petrus Wolfs: "Aswoensdag"

## Beeldmeditatie

- Welke "maskers" zie ik hier, letterlijk of figuurlijk?
- Welke maskers draag ik zelf in het dagelijks leven?
- Wat zou er gebeuren als die maskers even afvallen?

Bezinning: Meditatie, een vorm om naar binnen te kijken.

De aandacht kan zich blijven vastklampen aan observeerbare fenomenen, maar blijkbaar moet de volledige aandacht zichzelf ook kunnen zien en dus naar binnen kijken. Er is een licht, dat schijnt in het licht van de aandacht zelf. Alleen bekeerde harten zien het koninkrijk van God in zichzelf. Zij geven zich over aan wat eerst komt en niet volgt op een aandachtige observatie. Ze horen de bron opwellen, voelen de stoot van binnen, ontwaren tot in hun adem het geschenk van het leven: het goddelijke is heel direct gegeven. Ze stemmen ermee in, onvoorwaardelijk. Ze geloven.

*Hoe mediteren?*

Ga zitten.

Zit stil en rechtop. Sluit zachtjes de ogen.

Zit ontspannen en alert.

Wees stil en begin inwendig het door jou gekozen woord te zeggen.

Wij bevelen je de gebedszin 'Maranatha' aan, die betekent: 'Kom, Heer, kom'.

Zeg het woord als vier gelijkwaardige lettergrepen.

Luister ernaar terwijl je het zegt, vriendelijk maar aanhoudend.

Bedenk niets of verbeeld je niets, zelfs niet in spiritueel opzicht.

Wanneer de gedachten en beelden bij jou opkomen, dan leiden ze je af van de meditatie.

Keer daarom steeds terug naar jouw woord.

Als het je lukt mediteer elke ochtend en elke avond gedurende twintig tot dertig minuten.

*Uit: Spiritualiteit als levenskunst. Alfabet van een monnik.*

*Benoît Standaert.*

## Een recept: basisrecept brood

De veertigdagentijd nodigt uit om eens bewust te kijken naar je eetpatroon en misschien zelfs een tijdlang je te matigen in allerlei luxe etenswaar. Denk aan alcoholische drank, snoep, koek of chips. Maar je hoeft deze veertig dagen niet op water en brood te leven...

Een mens leeft niet van brood alleen...maar brood is voedzaam en gezond. Daarom hier:

### *Wat heb je nodig?*

350 gram bloem

150 gram griesmeel

6 gram zout

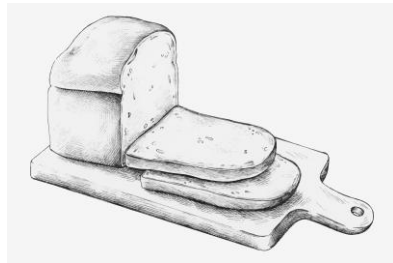
7 gram droge gist

1 ei, losgeklopt

20 ml (neutrale) olie

250 ml vocht (hiermee kun je naar hartenlust variëren en experimenteren.

Gebruik melk, water, vruchtensap, koffie of wat dan ook... Zo krijgt je brood een ander uiterlijk en vooral een andere smaak!)



### *Wat moet je doen?*

- ✓ Meng bloem, griesmeel, zout en gist in een grote mengkom. Let op dat gist en zout niet bij elkaar liggen, want dan werkt het gist niet goed...  
Maak in het midden een kuiltje.
- ✓ Verwarm het vocht en de olie tot handwarm, dan werkt de gist goed. Doe het ei en de handwarme vocht/ oliemengsel in het midden van het kuiltje en meng van binnenuit alle droge bestanddelen door de vochtige bestanddelen.
- ✓ Heb je een mooie bol deeg, strooi dan op de aanrecht een dunne laag bloem en ga stevig kneden. Voor de werking van het gist en de luchtigheid van je brood is het van groot belang om echt stevig en lang (15 - 20 minuten) te kneden!
- ✓ Verwarm ondertussen de oven op 50 graden C voor. Is je deeg goed door gekneed, leg het dan in de mengkom terug en dek het af met

huishoudfolie. Zet de mengkom 45 minuten in de voorverwarmde oven, zodat het deeg kan rijzen.

- ✓ Kneed het deeg daarna licht door, vorm het zoals jij wilt, leg het op de met bakpapier bedekte bakplaat en laat 15 minuten rijzen.
- ✓ Dan haal je de bakplaat uit de oven en laat je het deeg nogmaals 15 minuten rijzen.
- ✓ In de tussentijd laat je de oven op de juiste temperatuur komen: heb je een hoog brood gemaakt? Bak het dan 22 minuten op 180 graden C. Heb je een plat brood, dan kun je het 16 minuten op 220 graden C bakken.

Het resultaat is mede afhankelijk van je ervaring, van de grootte van je brood en van de oven. Dus de baktijd kan per oven anders zijn...

Je kunt je brood ook vullen, met appeltjes en rozijnen, met kruiden, gedroogde tomaatjes, spekjes, ham of olijven of net wat je lekker vindt! Veel bakplezier!

### Gebed

Laat ons bidden, dat we deze veertigdagentijd  
de weg vinden naar onszelf,  
dat we onszelf vragen stellen als:  
om welke dingen maken we ons druk?  
Waaraan geven we onze tijd en ons geld?  
Laat ons bidden, dat we in deze veertigdagentijd  
de weg vinden naar anderen.  
Hoe komt het,  
dat we met bepaalde mensen niet uit de voeten kunnen?  
Hoe kunnen wij van ons uit een weg banen naar hen toe?  
Laat ons bidden, dat we in deze veertigdagentijd  
ons bevrijden van het oordeel over anderen,  
dat we niet onmiddellijk klaar staan met onze verwijten,  
maar eerst vragen stellen aan onszelf.  
Heer, onze God,  
maak ons leeg en open,  
maak ons kwetsbaar en ontvankelijk,  
vervul ons van Uw aanwezigheid  
naar het voorbeeld van Jezus, de Zoon van Uw hart. Amen.

Uit: 40 dagen kalender Lopik

## Evangelie (Matteüs 4,1-11)

In die tijd werd Jezus door de Geest naar de woestijn gevoerd om door de duivel op de proef gesteld te worden. Nadat Hij veertig dagen en veertig nachten had gevast, kreeg Hij honger.

Nu trad de beproever op Hem toe en zei:

“Als Gij de Zoon van God zijt,  
zeg dan dat deze stenen brood worden.”

Hij antwoordde: “Er staat geschreven:

‘Niet van brood alleen leeft de mens,  
maar van elk woord dat komt uit de mond van God.’”

Toen nam de duivel Hem mee naar de heilige stad,  
plaatste Hem op de bovenbouw van de tempel en zei tot Hem:

“Als Gij de Zoon van God zijt, werp U dan naar beneden,  
want er staat geschreven:

‘Aan zijn engelen zal Hij omtrent U een bevel geven  
en zij zullen U op hun handen dragen,  
opdat Ge uw voet niet zult stoten aan een steen.’”

Jezus zei tot hem: “Er staat ook geschreven:

‘Gij zult de Heer uw God niet op de proef stellen.’”

Opnieuw nam de duivel Hem mee, nu naar een heel hoge berg,  
en toonde Hem alle koninkrijken van de wereld en hun heerlijkheid.

En hij zei Hem: “Dat alles zal ik U geven,  
als Gij op uw knieën neervalt en mij aanbidt.”

Toen zei Jezus hem: “Weg, satan, er staat immers geschreven:

‘De Heer uw God zult gij aanbidden en Hem alleen dienen.’”

Toen liet de duivel Hem met rust en zie,  
engelen kwamen en zij dienden Hem.

## Vastentip

De vasten is een tijd van bezinning. Waar we vroeger ons snoep opsparden in een vastentrommeltje, onthouden we ons tijdens het moderne vasten van een luxe of gewoonte, zoals roken, televisie kijken, sociale media gebruiken of alcohol. Zo doorbreken we een patroon en maken we ruimte vrij in ons leven en in ons hoofd.

### **Durft u de uitdaging aan?**

### **Drink 40 dagen geen druppel alcohol!**

#### **Tips voor stoppers**

- Geniet van het betere gevoel
- Ga iets anders doen als het moeilijk is
- Drink vruchtensap of thee
- De eerste week is het moeilijkst, daarna went het snel

#### **Voordelen van 40 dagen geen druppel alcohol**

Je bent fitter en scherper

Je valt tijdens deze 40 dagen nog af ook!

Je kunt altijd in de auto stappen en wegrijden...

Je valt gemakkelijker in slaap en je slaapt beter

Je kunt je beter concentreren

Je huid wordt mooier

Je bespaart geld

Je gezondheid gaat vooruit

Verhaal voor kinderen:

## **Min of Meer**

*geschreven door Theo Kersten*

Aan de rand van een groot bos wonen twee konijnenfamilies. De ene familie heet Meermans. De andere familie heet Kleinvoet. De familie Meermans heeft een dochtertje. Ze heet Lotje. De familie Kleinvoet heeft een zoontje. Hij heet Flip. Op een dag horen de twee konijnenfamilies een hoop herrie. Het lawaai komt steeds dichterbij. De weg naar het bos is vol bulldozers. De konijnenfamilies komen uit hun holhuizen en verschuilen



zich achter een paar dikke bomen. De bulldozers komen nu in het bos. Ze drukken de twee holhuizen van de families Meermans en van de familie Kleinvoet helemaal in

elkaar. Lotje en Flip beginnen te huilen: waar moeten ze nu wonen? De bulldozers duwen nu ook alle bomen van het bos omver. Daarom vluchten de konijnenfamilies uit hun bos weg. Daar kunnen ze niet meer wonen. Maar waar dan wel? Ze lopen de hele dag. Ze lopen net zolang tot ze de bulldozers niet meer kunnen horen. Dan wordt het avond.

Ze komen in een groot donker bos. Zouden ze hier kunnen wonen? Die nacht slapen papa en mama Meermans en hun dochtertje Lotje achter een grote eikenboom. Papa en mama Kleinvoet en hun zoontje Flip zoeken een plaatsje aan de rand van het bos. Ze slapen die nacht achter een paar hoopjes gras. Het is heel stil in het nieuwe bos en... het is er veilig.

*Wordt vervolgd...*



*De verleiding in de wildernis, Britton Riviere*

## Beeldmeditatie bij Mt. 4, 1 – 11

- Welk gevoel brengt dit schilderij je? Eenzaamheid? Overgave?
- De schilder koos ervoor om geen duivel af te beelden, maar verleiding te presenteren als een innerlijke stem of een ongrijpbare kracht. Herken je dat gevoel als je naar het schilderij kijkt?
- Wat zou je tegen Jezus willen zeggen, als je Hem zo ziet zitten in dit landschap?

## Bezinning

### *Verlangen naar uitzicht*

In een ziekenhuiskamer lagen twee ernstig zieken. De een moest de hele dag plat blijven liggen, de ander mocht elke dag een uur rechtop zitten. Zijn bed stond naast het raam.

De twee mannen praatten urenlang met elkaar, over hun familie, hun werk, hun hobby's. En iedere keer als de man bij het raam rechtop mocht zitten, vertelde hij wat hij door het raam zag.

De man, die plat moest blijven liggen, vond het fantastisch als de ander vertelde van de mensen die hij op straat zag. Iets verderop was een grote vijver met eenden en regelmatig vertelde hij over kinderen, die de eenden kwamen voeren. De man kon geweldig vertellen. Zijn kamergenoot genoot ervan.

Op een morgen vonden de verpleegsters de man bij het raam dood in bed. Hij was in zijn slaap overleden. Toen zijn lichaam uit de kamer gehaald was, vroeg de ander of hij nu bij het raam mocht liggen. Dat was prima. Toen hij daar alleen lag, ging hij met veel moeite rechtop zitten om uit het raam te kijken. Maar er was niets te zien dan een grauwe muur, op een paar meter afstand. Hij was verbijsterd. Toen de verpleegster kwam vroeg hij haar hoe het toch mogelijk was, dat zijn buurman zo prachtig kon vertellen over wat hij buiten zag.

De verpleegster keek de man verbaasd aan en zei: 'Maar wist u niet dat hij blind was?'

## Een recept: wentelteefjes

In veel gezinnen wordt er in het weekeinde vaak een krenten- of rozijnenbrood gekocht om er op zondagochtend lekker van te smullen. Maar stel dat het nu niet helemaal op gaat, dan heb je in de loop van de week een beetje oudbakken krentenbrood. Daar kun je heerlijke wentelteefjes van maken... Van oorsprong is het een gerecht wat vooral werd gegeten door mensen die weinig te besteden hebben. Wentelteefjes worden immers gemaakt van oud brood. Maar tegenwoordig worden wentelteefjes door iedereen gegeten! Het is een heerlijke, zoete lekkernij waar jong en oud zijn vingers bij aflikt!

### *Wentelteefjes van krenten- of rozijnenbrood*

*Wat heb je nodig?*

2 eieren	250 ml melk
1 theelepeltje kaneel	2 eetlepels bruine suiker of rietsuiker
70 gram boter	10 sneetjes oud krenten- of rozijnenbrood

Wentelteefjes van vers brood vallen heel snel uit elkaar!

*Wat moet je doen?*

- ✓ Klop de eieren los in een diep bord. Roer daar vervolgens de melk en suiker doorheen (totdat de suiker volledig is opgelost). Haal de sneetjes brood door het eimengsel heen en zorg dat ze goed doordrenkt zijn
- ✓ Stapel de sneetjes brood op elkaar en giet het resterende eimengsel over de stapel brood (laat de stapel 5 minuten staan voor de lekkerste wentelteefjes).
- ✓ Verhit de boter in een koekenpan. Zodra de boter volledig is verhit, haal je de pan van de hittebron af. Leg, afhankelijk van het formaat van de pan, één of twee sneetjes brood in de koekenpan. Druk ze heel kort (circa 3 seconden) stevig aan met een vork, en draai ze vervolgens direct om.
- ✓ Plaats nu de pan terug op de hittebron. Bak circa 2 - 3 minuten per kant en draai de wentelteefjes een paar keer om. Zijn ze mooi goudbruin, dan zijn de wentelteefjes klaar. Bestrooi naar smaak met suiker en kaneel. En nu smullen maar...

## Gebed

Heer Jezus, op U wil ik steeds meer gaan lijken.  
Help me vol ontferming deze wereld in te kijken,  
help me te helpen daar, waar iets te helpen is.  
Herschep me naar Uw beeld,  
ja, Heer, naar Uw gelijkenis.  
Doorstraal mijn hart, God, met Uw levenslicht  
dat eindelijk mijn leven op die ander is gericht!

Uit: Zo is mijn vader. Gerie Minnesma

Evangelie (Matteüs 17,1-9)

In die tijd nam Jezus Petrus, Jakobus en diens broer Johannes mee en bracht hen op een hoge berg, waar zij alleen waren.

En Hij werd voor hun ogen van gedaante veranderd:

zijn gezicht straalde als de zon en zijn kleren werden wit als het licht.

En zie, Mozes en Elia verschenen hun en spraken met Hem.

Petrus van zijn kant zei tegen Jezus:

“Heer, het is goed dat wij hier zijn;

als Gij wilt, zal ik hier drie tenten opslaan,

een voor U, een voor Mozes en een voor Elia.”

Hij was nog aan het spreken, zie,

een lichtende wolk overschaduwde hen

en zie, een stem uit de wolk zei:

“Dit is mijn geliefde Zoon, in wie Ik welbehagen heb;

luistert naar Hem.”

Toen de leerlingen dat hoorden, vielen zij met hun gezicht ter aarde en werden zeer bevreesd.

En Jezus kwam naar hen toe, raakte hen aan en zei:

“Staat op en vreest niet.”

Toen zij hun ogen opsloegen, zagen zij niemand dan alleen Jezus.

En terwijl ze de berg afdaalden, gebod Jezus hun:

“Zegt aan niemand wat ge gezien hebt,

totdat de Mensenzoon uit de doden is opgestaan.”

### Vastentip

In onze tijd wordt er heel veel tijd besteed aan televisie kijken. Iedere dag kijken we gemiddeld meer dan twee uur! En die uren heb je niet of nauwelijks aandacht voor de anderen in de kamer...

Je zou er deze vasten eens voor kunnen kiezen om op vrijdag- of zaterdagavond de televisie uit te laten. Dan heb je tijd om aandacht te geven aan elkaar. Ga gezellig op die avond spelletjes spelen aan de eettafel, of ga lekker knutselen. Als je ieder kind / gezinslid om beurten laat kiezen wat er gedaan wordt i.p.v. televisiekijken, komt iedereen aan bod en heb je vast heel leuke avonden! En je zult merken dat kinderen (en jij zelf misschien ook wel) beter in slaap vallen...



Verhaal voor kinderen:

## **Min of Meer**

*geschreven door Theo Kersten*

De volgende morgen beginnen ze meteen hun nieuwe holhuizen te bouwen. Vader en moeder Meermans vinden de plek bij de oude eikenboom wel fijn. 'Die boom is de toren van ons nieuwe huis', zegt vader Meermans trots. De familie Kleinvoet blijft bij de grashoopjes aan de rand van het bos. 'Dit is voor ons goed genoeg', zegt moeder Kleinvoet.

Ze beginnen meteen ijverig te graven. Het zand vliegt overal in het rond. Na een paar minuten zie je geen enkel konijn meer. Ze zitten snel in een gangetje onder de grond. Een vos wil bij de grote eik in de zon gaan liggen. Maar zij schrikt van het gerommel onder de grond. De familie Meermans bouwt en bouwt het ene gangetje en kamertje na het andere. De vos denk dat het onweert onder de grond en maakt dat ze weg komt.

Uit een hoge boom bij de grashoopjes komt een eekhoorn naar beneden. Hij gaat er lekker op een eikel knabbelen. Moeder Kleinvoet steekt haar kop uit het holletje en zegt de eekhoorn vriendelijk goede dag. Ze zegt: 'We zijn ons nieuwe huis aan het bouwen'. 'Oh', zegt de eekhoorn, 'dan zal ik u niet storen.' Maar moeder Kleinvoet zegt: 'U stoort niet hoor. Wij hebben genoeg gedaan voor vandaag. We kunnen vannacht slapen. Dat is goed genoeg.' En achter haar aan komt vader Kleinvoet en ook Flip. Ze gaan lekker in het zonnetje samen met de eekhoorn een paar eikels zitten eten. En ze worden goede vrienden met de eekhoorn.

Maar in de buurt van de grote eikenboom blijft het rommelen in de grond. Moeder Kleinvoet loopt naar de oude eik en roept in het hol van de familie Meermans: 'Hoe gaat het met jullie!?'



Even later steekt vader Meermans zijn kop buiten het hol. Hij is nat van het zweet. Hij zegt heel trots” ‘Ons huis wordt een kasteel. Er komen honderd kamers in en wel vijftig gangen. En deze boom is de toren van ons kasteel.’ Moeder Kleinvoet zegt: ‘Komen jullie even wat eten. Ik heb wat eikels voor jullie geraapt.’ Maar vader Meermans zegt: ‘We hebben geen tijd. We eten tijdens het werken. Anders komt ons kasteel nooit af!’ En weg is hij. Hij zegt mevrouw Kleinvoet niet eens goede dag. Mevrouw Kleinvoet schudt haar konijnenhoofd en zegt: ‘Wat moet die familie Meermans toch met vijftig gangen en honderd kamers...?’ Ze huppelt terug naar het plekje bij de graspollen. Flip speelt in de zon met de eekhoorn en papa Kleinvoet zit op een van de grashoopjes en kijkt naar ze. Mevrouw Kleinvoet gaat naast hem zitten en zegt: ‘De familie Meermans is nog niet klaar, ze bouwen een kasteel!’

Vader Kleinvoet lacht een beetje en zegt: ‘Ons holletje is groot genoeg. Ik heb geen kasteel nodig.’ En hij gaat languit in de zon liggen.

*Wordt vervolgd...*



*Armando Alemdar Ara. Transfiguration of Jesus*

## Beeldmeditatie bij Mt. 17, 1 – 9

- Kun je je inleven in het gevoel van ontzag dat de apostelen hadden bij de gebeurtenissen op de berg Tabor?
- Jezus' aanraking brengt geruststelling: "Staat op en vreest niet". In ons gebed mogen ook wij aan de Heer vragen om die rust en innerlijke Vrede. Durf jij je ook daaraan over te geven?

## Bezinning

### **Transfiguratie**

Nog maar aan het begin van de veertigdagentijd horen we over een ervaring die de verrijzenis heel dicht nadert. Wel vaker trekt Jezus zich terug om te bidden. De berg, de plek waar hemel en aarde elkaar lijken te raken, is daarvoor een uitstekende plaats. Dit keer neemt Jezus enkele leerlingen mee: Petrus, Jakobus en Johannes. Op de hoge berg zien de leerlingen Hem als nooit tevoren. Hier breekt het onzichtbare door in het menselijke. Er is sprake van een zeer intens zielsgebeuren. De leerlingen zien het Mysterie dat in Jezus schuilgaat. Het raakt hen ten diepste.

Ze ervaren wat er gebeurt, maar het gaat hun begrip te boven. Zij willen aan deze gebeurtenis raken, maar daar zijn ze te menselijk voor. De profeten Elia en Mozes staan als het ware op gelijke hoogte met Jezus. Zij hebben de materiële wereld inmiddels overstegen.

Bij de leerlingen is onrust. Dit is zo bijzonder, dit moeten ze vasthouden. Voor Petrus is dit het definitieve Loofhuttenfeest. Als ze nu drie tenten opzetten voor Jezus, Mozes en Elia, dan zal God definitief onder de mensen blijven. Maar zo zal het niet gaan. Jezus' tocht is nog niet ten einde.

Wanneer ze de berg weer afdalen, spreekt Jezus over Zijn lijden en verrijzenis. De leerlingen zijn geschokt en weten niet wat Hij bedoelt. Later zullen ze het begrijpen en aan dit moment terugdenken. Deze ervaring zal een vooruitwijzing blijken te zijn dat Jezus' toekomst verder reikt dan Zijn kruis. Door zijn dood aan het kruis zal Christus de mens over diens dood heen tillen en meenemen in de verrijzenis.

Lonneke Gunnink – van den Berg

## Een recept: One pot pasta

Helemaal hip op dit moment: een one pot pasta. Je hebt een grote braadpan met een dikke bodem nodig. En je doet alle ingrediënten voor een heerlijke pastaschotel in tegelijk in de pan. Lekker makkelijk dus... Zorg dat de verhouding droge pasta 350 gram en vocht 1 liter is. Het vocht kan bestaan uit een combinatie van water, bouillon, wijn, room en/of tomaten. Gebruik alleen gedroogde pasta!

### *Spaghetti superiore*

Hoofdgerecht voor 4 personen

350 gram droge spaghetti  
1 rode uit, zeer fijn gesnipperd  
3 teentjes knoflook, zeer fijn gehakt  
4 ansjovisfilets, in stukjes  
een halve theelepel versgemalen peper  
zout naar smaak  
snuf chilipepervlokken  
2 theelepels gedroogde oregano  
1 bosje basilicum, alleen de blaadjes  
2 eetlepels zwarte olijven zonder pit  
1 blik tomatenblokjes met sap (400 gram)

Leg alle droge ingrediënten in een grote pan. Breek de spaghetti eventueel middendoor. Giet de tomatenblokjes en 600 ml. water in de pan. Breng aan de kook terwijl je de spaghetti losroert. Kook de spaghetti in de saus in ongeveer 10 minuten gaar.

Wil je je pasta nog lekkerder maken? Maak dan een *armeluisparmezaan*. Maal oud (ciabatta-)brood tot kruim. Bak dit broodkruim in olijfolie met wat zout en peper in ongeveer 5 minuten krokant en goudbruin. Schep regelmatig om en voeg eventueel wat gesnipperde knoflook toe of wat chilipeper... Laat uitlekken en afkoelen op keukenpapier. Heerlijk in plaats van Parmezaanse kaas over je pastaschotel!

### Gebed

God van verleden, heden en toekomst,  
U die met ons meegaat door de tijd,  
koester met ons het verleden.

Help ons om mooie herinneringen te bewaren,  
om het goede wat was in ere te houden  
en het een bron van kracht te laten zijn.

Wees ons nabij in het heden.

Steun ons als we keuzes moeten maken,  
hier en nu, voor kerk, voor ons geloof,  
voor de weg die we als gelovigen samen gaan.

Geef ons altijd weer zicht op de toekomst.

Als wij soms bij de pakken neerzitten  
en niet weten hoe het verder moet,  
wees dan hoopvol en bemoedigend aanwezig.

Inspireer ons steeds weer met de verhalen,  
die vertellen hoe U door de eeuwen heen  
een weg met mensen bent gegaan.

Geef ons het vertrouwen  
dat U ook met ons verder gaat op Uw weg,  
hoe die ook zal lopen.

Uit: Houd mij niet vast, gebed om visie voor de kerk van morgen.  
Protestantse Gemeente Den Haag

**Evangelie (Johannes 4,5-15.19b-26.39a.40-42)**

In die tijd kwam Jezus bij een stad in Samaría, Sichar genaamd, dichtbij het stuk grond dat Jakob aan zijn zoon Jozef had gegeven. Daar bevond zich de bron van Jakob. Vermoeid van de tocht ging Jezus bij de bron zitten. Het was ongeveer het zesde uur. Er kwam een vrouw uit Samaría water putten.

Jezus zei haar: "Geef Mij te drinken." Zijn leerlingen waren namelijk naar de stad gegaan om eten te kopen. De Samaritaanse vrouw zei tot Hem: "Hoe kunt Gij als Jood nu te drinken vragen aan mij, een Samaritaanse vrouw?" Joden gaan namelijk niet om met Samaritanen.

Jezus gaf ten antwoord: "Als ge de gave Gods kende en wist wie het is, die u zegt: 'Geef Mij te drinken', zoudt gij het aan Hem hebben gevraagd en Hij zou u levend water hebben gegeven."

De vrouw zei Hem: "Heer, Ge hebt niet eens een emmer en de put is diep; waar haalt Ge dan het levend water vandaan? Of zijt Ge soms groter dan onze vader Jakob die ons de put gaf en er zelf uit dronk met zijn zonen en zijn vee?"

Jezus antwoordde haar: "Ieder die van dit water drinkt, krijgt weer dorst, maar wie van het water drinkt dat Ik hem zal geven, krijgt in eeuwigheid geen dorst meer;

integendeel, het water dat Ik hem zal geven, zal in hem een waterbron worden, opborrelend tot eeuwig leven."

De vrouw zei Hem: "Heer, geef mij van dat water, zodat ik geen dorst meer krijg en hier niet meer moet komen om te putten. Ik zie dat Gij een profeet zijt.

Onze vaders aanbaden op deze berg, en bij u zegt men dat in Jeruzalem de plaats is waar men aanbidden moet."

Jezus zei haar: "Geloof Mij, vrouw, er komt een uur dat gij noch op deze berg noch in Jeruzalem de Vader zult aanbidden. Gij aanbidt wat gij niet

kent; wij aanbidden wat wij kennen, omdat het heil uit de Joden is. Maar het uur komt, ja het is er al, dat de ware aanbidders de Vader zullen aanbidden in geest en waarheid. De Vader immers zoekt zulke aanbidders. God is geest, en wie Hem aanbidden, moeten Hem in geest en waarheid aanbidden.”

De vrouw zei Hem: “Ik weet dat de Messias komt, die Christus genoemd wordt; wanneer Die komt, zal Hij ons alles verkondigen.”

Jezus zei haar: “Ik ben het, die met u spreekt.”

Vele Samaritanen uit die stad geloofden in Hem. Toen dus de Samaritanen bij Hem gekomen waren, verzochten zij Hem bij hen te blijven; en Hij bleef daar twee dagen.

En door zijn woord kwamen er nog veel meer tot geloof. Tegen de vrouw zeiden ze:

“Niet langer geloven wij om wat gij gezegd hebt, want wij hebben Hem zelf gehoord en wij weten: Hij is waarlijk de Redder van de wereld.”

## Vastentip

Je kunt er natuurlijk voor kiezen slechts één volwaardige maaltijd per dag te eten, zoals de traditie voorschrijft, behalve dan op zondag, want zondag is geen vastendag. Maar er zijn ook andere manieren om aandacht te besteden aan de vasten. Zo kun je één dag in de week in plaats van soep, hoofdgerecht en toetje, volstaan met een heerlijke maaltijdsoep met brood. Er zijn allerlei heerlijke recepten van maaltijdsoepen en er is tegenwoordig zoveel lekker brood, dus honger hoeft je niet te hebben...



Verhaal voor kinderen:

## **Min of Meer**

*geschreven door Theo Kersten*

De familie Kleinvoet heeft het heel goed, daar tussen die grashoopjes. Overdag genieten ze van de warme zon en verzamelen ze wat knolletjes uit het veld wat verderop. Ze halen niet meer dan ze nodig hebben. Flip wipt van het ene grashoopje naar het anderen en speelt verstoppertje achter de dikke bomen van het bos, samen met de eekhoorn. En 's avonds als het donker wordt, gaat de familie het holletje in. Er zijn twee kamertjes gegraven net onder de grootste graspol. Er is een kamertje voor papa en mama Kleinvoet en een kamertje voor Flip. Ze zitten lekker knus dicht bij elkaar. Het is er warm en je kunt er goed slapen op een bedje van bladeren. Ze zijn alle drie héél tevreden.

Op een dag zegt moeder Kleinvoet tegen Flip: 'Toe, ga eens kijken hoe het met Lotje is. Ik heb haar niet meer gezien sinds we hier in het nieuwe bos wonen. Vraag haar maar eens of ze met jou wil spelen.' Flip Kleinvoet loopt naar de groet eik. Hij ziet niemand. De hele familie Meermans zit onder de grond. Flip gaat bij de ingang van het grote hol zitten. Hij roept: 'Hallo, zijn jullie thuis? Ik ben het, Flip! Lotje, ga je mee spelen?'

Hij hoort allerlei geluiden in het holhuis van de familie Meermans. Wat zijn ze toch aan het doen? Eindelijk komt Lotje naar boven gekropen. 'Lotje, ga je mee spelen?', vraagt Flip. Lotje kijkt Flip boos aan. Ze zegt: 'Ik heet geen Lotje meer. Ik heet Charlotte. Wij wonen nu in een kasteel en Lotje is geen kasteelnaam.' Flip zegt: 'Dag Cha... Cha...lotje.'

'Charr-lot-ttte heet ik', zegt Lotje boos. 'Nou, ik blijf gewoon Flip heten hoor', zegt Flip wat snibbig. Charlotte kijkt het donkere bos in en haalt haar neus op: 'Wat moeten wij in dit vieze bos? We hebben het veel beter in ons nieuwe kasteel. Kom maar eens kijken naar mijn nieuwe speelkamer.' Flip huppelt achter Charlotte het grote holkasteel in.

Tjee, wat is het groot! Het is heel bijzonder gegraven. Alles is mooi rond. De gangen zijn breed en er zijn prachtige holkamers. Vader Meermans is nog volop aan het graven. Hij merkt niet eens dat Flip op bezoek is. Er zijn aparte kamers om het eten te bewaren. Een kamer zit vol met wortels en kastanjes. En in een andere kamer liggen allerlei soorten paddenstoelen en bessen. Moeder Meermans komt net binnen met een stel noten. Ze legt die naast de kastanjes in de voorraadkamer. Ze zegt niet eens goedendag tegen Flip. Ze knabbelt een paar noten op en gaat weer weg. 'Waarom hebben jullie zoveel eten? Dat heb je vandaag toch niet nodig?', vraagt Flip. Charlotte lacht: 'Dat hoort toch bij een kasteel? Als je in een kasteel woont, dan moet je veel eten hebben. Dan kun je laten zien dat je rijk bent.'

Flip kijkt naar al dat eten en hij denkt: 'Wanneer eten ze dat allemaal op? Ze hebben toch maar één ding nodig?' Ze lopen verder. Flip vraagt: 'Hebben jullie dan ook een kamer om samen te eten?' Charlotte zegt deftig: 'Natuurlijk, domme jongen, natuurlijk hebben wij een eetkamer. Kijk maar, hier is de eetkamer.' Ze komen in een groot hol. Er liggen prachtige rode eikenbladeren op de vloer. En in het midden van die eetkamer ligt een mooie gladde boomtafel. Over de tafel ligt een groen tafelkleed van het fijnste mos. 'Dit is onze eetkamer', zegt Charlotte. Flip vraagt: 'En hoe vaak eten jullie hier?' Charlotte zegt boos: 'Nooit, nooit eten wij in deze eetkamer. Daar hebben we geen tijd voor. Als iemand honger heeft, dan haalt ie wat uit de voorraadkamer. Je kunt zoveel eten als je wilt. We hebben geen tijd om samen te eten.' 'Maar waarom hebben jullie dan een aparte eetkamer?', vraagt Flip. 'Dat hoort toch bij een holkasteel', zegt Charlotte een beetje verwaand. 'En hier eten we alleen met deftige gasten.'

Flip krabt zich achter zijn oren en loopt achter Charlotte aan. Nu komen ze in het kindershuis van het kasteel. 'Hier woon ik', zegt Charlotte. Er zijn wel vier kamers in het kindershuis. Er is een kamer om te slapen, er is een kamer om te dansen, er is een kamer om het speelgoed op te bergen en er is een kamer om met het speelgoed te spelen.

Flip moet denken aan zijn eigen kleine holletje onder de graspol. Tjee, wat heeft die Charlotte het hier fijn. Moet je zien wat een speelgoed! 'Gebruik je al dat speelgoed?' vraagt Flip. Charlotte schudt haar hoofd: 'Nee hoor', zegt ze, maar ik vind een kamer vol speelgoed gewoon leuk. Dan kan iedereen zien dat ik veel heb'. Flip pakt een stuk speelgoed in zijn poot. Hij wil het eens goed bekijken. Maar Charlotte pakt het hem af en zegt boos: 'Laat staan Flip. Dat is van mij. Straks is het kapot.'

Charlotte trekt Flip weg uit de speelkamer. Ze lopen door nieuwe gangen en ook daar zijn kamers. 'Wie wonen hier in deze kamers?' vraagt Flip. 'Dit zijn de slaapkamers van papa en mama,' zegt Charlotte. 'Hebben die vijf slaapkamers?' vraagt Flip. 'Ja', zegt Charlotte, 'iedere dag een andere kamer, dat is deftig.'

Flip is moe van het rondlopen en hij heeft honger. Ze komen net langs de voorraadkamer. 'Wil je een wortel?' vraagt Charlotte. Flip pakt een lekkere wortel en begint er meteen aan te knabbelen en Charlotte doet hetzelfde. 'Zullen we buiten gaan spelen?' vraagt Flip. Charlotte lacht en zegt tegen Flip: 'Ik heb geen tijd om te spelen. Ik moet mijn speelgoed iedere dag afstoffen, anders wordt het lelijk.' In de verte hoort Flip vader Meermans roepen: 'Charlotte, kom eens hier. Je moet de gangen nog veggen. Ons kasteel moet mooi en deftig zijn!' Charlotte loopt bij Flip weg en verdwijnt ergens in een van de gangen.

Flip gaat naar de grote poort van het holkasteel. Als hij buiten is, haalt hij diep adem en loopt naar het holhuis van papa en mama aan de rand van het bos.

*Wordt vervolgd...*





*Levend Water, door Anneke Bollebakker, [www.annekebollebakker.nl](http://www.annekebollebakker.nl)*

### Beeldmeditatie bij *Joh. 4, 5 – 15.19b – 26. 39a – 40. 42*

- We zien in het schilderij alleen de vrouw bij de bron. Jezus is afgebeeld als de Bron van eeuwig leven.
- In het verhaal biedt de Samaritaanse vrouw in het begin een stevig weerwoord aan Jezus. Maar Hij neemt alle tijd voor een gesprek. Maken wij ook tijd voor een gesprek met Hem?
- Heb je Jezus ook al eens ervaren als een Bron van Leven?

## Bezinning

Labyrint van het leven

Ons leven is nooit een straat met eenrichtingsverkeer. En op de weg van ons leven, die innerlijke en uiterlijke weg, zijn niet alleen rechtlijnige ontwikkelingen. Vaak moeten we een omweg maken.

Niet zelden hebben wij het gevoel 'terug bij af' te zijn, alsof alles voor niets is geweest. Het lijkt of we weer van voren af aan moeten beginnen.

De labyrinten in de middeleeuwse kerken hebben deze ervaring aanschouwelijk uitgebeeld en voelbaar gemaakt als symbool van onze levensweg.

Deze labyrinten tonen mij iets van mijzelf als ik er vol concentratie doorheen loop: er zijn keerpunten waarbij ik slechts schijnbaar weer terug bij af ben.

In werkelijkheid is het een spiraalvormig proces. Ik word door me om te draaien naar een plek geleid van waaruit ik een ommekeer ervaar.

Nu kan ik met nieuwe krachten doorgaan naar het centrum, het eigenlijke doel. Je omdraaien, je vastgelopen leven een wending geven – dat laat een nieuw perspectief zien.

De mens wordt veranderd. Wat eerst een dwaalspoor leek, wordt zo een voorwaarde voor een werkelijke verandering. Een schijnbare terugslag heeft een positieve werking. Het blijkt een heilzame ervaring te zijn.

Anselm Grün

### Een recept: Iets zuurs voor in de vastentijd...

Vasten is niet altijd eenvoudig en soms is het echt volhouden en door de zure appel heen bijten. Maar de zondag is geen vastendag! Daarom een lekker 'zuur' recept, voor zondag!

### *Citroencakejes!*

Bereidingstijd 30-60 minuten

*Wat heb je nodig voor 12 citroencakejes?*

125 gram witte basterdsuiker

125 gram roomboter (op kamertemperatuur)

2 eieren

155 gram zelfrijzend bakmeel

halve citroen, biologisch en goed gewassen

Voor de boterglazuur:

60 gram roomboter (op kamertemperatuur)

150 gram poedersuiker

halve citroen, biologisch en goed gewassen

Wat heb je verder nodig?

Papieren vormpjes, muffinvorm, kom, mixer, zeef, spatel

*Wat moet je doen?*

- ✓ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ✓ Beleg een muffinvorm met papieren vormpjes. Mix in een kom de boter romig met de basterdsuiker.
- ✓ Rasp de schil van de hele citroen. Zet de helft apart om later te gebruiken voor het glazuur. Pers de citroen uit.
- ✓ Voeg de geraspte schil én 1 eetlepel citroensap toe aan de suikerbotermengsel. Voeg de eieren één voor één toe en mix tot een samenhangend mengsel.

- ✓ Zeef het zelfrijzend bakmeel boven het eimengsel en schep het met een spatel door elkaar.
- ✓ Schep het beslag in de papieren vormpjes. Bak de cakejes 15 – 20 minuten in de oven. Laat ze afkoelen.
- ✓ Maak nu de boter crème. Zeef de poedersuiker boven de boter en mix samen tot een samenhangend geheel. Begin langzaam met mixen, zodat niet meteen alle poedersuiker opstuift!
- ✓ Schep de geraspte citroenschil erdoorheen. Voeg 1 eetlepel citroensap toe.
- ✓ Roer alles goed door elkaar en laat even staan. Glazuur vervolgens de cakejes (met een lepel of een spuitzak).  
Garneer met geraspte citroenschil.

## Gebed

Vader,

geef mij licht in mijn handen om uit te delen.

Licht in mijn ogen om een lach te ontlokken.

Licht in mijn oren om uw stem te vernemen.

Licht in mijn hartstocht om liefde te zijn.

Licht in mijn denken om uw licht te zien dagen.

Licht op mijn schouders om vrede te dragen.

Licht op mijn hoofd om een teken te zijn.

Licht in mijn lied om uw goedheid te eren.

Licht in mijn tranen om mensen te troosten.

Licht in mijn hart om een licht te zijn.

Uit: Wij komen biddend voor U staan. Jaap Zijlstra

**Evangelie (Johannes 9,1. 6-9.13-17.34-38)**

In die tijd zag Jezus in het voorbijgaan een man die blind was van zijn geboorte af.

En Hij spuwde op de grond, maakte met het speeksel slijk, bestreek daarmee de ogen van de man en zei tot hem:

“Ga u wassen in de vijver van Siloam” — wat betekent: Gezondene.

Hij ging er naar toe, waste zich en kwam er ziende vandaan.

Zijn buren nu en degenen die hem vroeger hadden zien bédelen, zeiden: “Is dat niet de man, die zat te bédelen?” Sommigen zeiden:

“Hij is het.” Anderen zeiden: “Nee, maar hij lijkt op hem.”

Hijzelf zei: “Ik ben het.”

Ze brachten de man die blind geweest was, bij de Farizeeën. Nu was de dag waarop Jezus slijk had gemaakt en zijn ogen had geopend, een sabbat. Ook de Farizeeën vroegen hem hoe hij ziende was geworden.

Hij zei hun: “Hij deed slijk op mijn ogen, ik waste mij en ik zie.”

Toen zeiden sommige Farizeeën: “Die mens komt niet van God, want Hij onderhoudt de sabbat niet.” Anderen zeiden: “Hoe zou een zondig mens zulke tekenen kunnen doen?” En er was verdeeldheid onder hen. Zij richtten zich opnieuw tot de blinde en vroegen: “Wat zegt gijzelf van Hem, daar Hij u toch de ogen geopend heeft?”

Hij antwoordde: “Het is een profeet.”

Zij voegden hem toe: “In zonden zijt ge geboren, helemaal, en gij leest ons de les?”

En ze wierpen hem buiten. Jezus hoorde dat ze hem buitengeworpen hadden, en toen Hij hem aantrof, zei Hij:

“Geloof ge in de Mensenzoon?”

Hij antwoordde: “Wie is dat, Heer? Dan zal ik in Hem geloven.”

Jezus zei hem: “Hem die gij ziet en die met u spreekt, Hij is het.”

Toen zei hij: “Ik geloof, Heer.” En hij wierp zich voor Hem neer.

## Vastentip

**VASTENACTIE**

Ieder jaar in de vastentijd vindt de Vastenactie plaats. Parochies in heel Nederland zamelen geld in voor een specifiek land. Op allerlei manieren wordt er aandacht besteed aan de Vastenactie. Zo wordt er in kerken gecollecteerd, er wordt in vieringen aandacht aan besteed, zodat je weet waar je je geld voor geeft, er hangt vaak een hongerdoek in de kerk om je eraan te herinneren dat het vasten is en dat we actie voeren voor een goed doel. Er zijn allerlei manieren te bedenken om geld voor de Vastenactie bij elkaar te krijgen.

Dit jaar bestaat de Bisschoppelijke Vastenactie 65 jaar. Het Boliviaanse regenwoud van het bisdom Pando staat centraal tijdens de jaarlijkse Vastenactie-campagne. We maken kennis met een inspirerende bisschop, Mgr. Eugenio Coter, én met zijn team. Zij zetten zich dagelijks in om de meest kwetsbare mensen nabij te zijn. Dat doen ze onder meer door voor de zieken te zorgen en door gevangenen te bezoeken. Kortom: door de werken van barmhartigheid in de praktijk te brengen, die al 65 jaar een belangrijke inspiratiebron vormen voor Vastenactie.

**Ondersteuning van gevangenen**

Het leven in gevangenissen in Bolivia is hard en moeilijk. Mensen leven er dicht op elkaar, moeten voor hun eigen onderhoud voorzien en hebben niets om handen. De voorzieningen zijn minimaal: een paar toiletten voor honderden mensen, nauwelijks verlichting, nauwelijks stromend water, geen ventilatie en veel meer mensen in de cellen dan waarvoor ze bedoeld zijn. De honger, verveling en uitzichtloosheid maken het leven hier extra hard. Bovendien hebben veel mensen die hier terechtkomen nauwelijks toegang tot juridische bijstand, waardoor ze vaak onnodig lang in de gevangenissen verblijven.

Het bisdom is al langer actief betrokken bij de mensen in de drie gevangenissen in Pando. Vrijwilligers brengen onder meer voedsel, kleding, boeken, zeep en aspirines en zorgen voor hulp bij het aanvragen van de juiste papieren om de toegang tot de rechtspraak mogelijk te maken. De nood overstijgt echter ruimschoots de capaciteit van de vrijwilligers.

#### *Antwoord op concrete vragen*

De gedetineerden hebben zelf aangegeven waaraan ze behoefte hebben en welke ondersteuning hun situatie zou verbeteren. Het Vastenactie-campagneproject 2026 is daarop een concreet antwoord. Het wil bijdragen aan een menswaardig leven in de gevangenissen en op die manier ook gerechtigheid, barmhartigheid en hoop brengen op deze vergeten, donkere plekken. Via het project worden de leefomstandigheden verbeterd, krijgen mensen zinvolle dagbesteding waarmee ze geld kunnen verdienen, er komt meer medische begeleiding, voedselvoorziening, geestelijke begeleiding en juridische bijstand.

#### *Zinvolle dagbesteding*

Een belangrijk onderdeel van het project is het organiseren van zinvolle dagbesteding die mensen in staat stelt praktische vaardigheden te leren, de voedselvoorziening te verbeteren en geld te verdienen. Zo komen er moestuinen, inclusief irrigatie, en voorzieningen om eenden en kippen te houden. Daarnaast worden aparte ruimtes voor houtbewerking en andere ambachten gebouwd. De gedetineerden maken bijvoorbeeld houten beeldjes, tafels, stoelen, hangmatten en armbandjes, maar ook gehaakte kleedjes en eierhouders. De producten worden verkocht aan bewakers en familie. In de vrouwengevangenis wordt een wasserij ingericht waarmee de vrouwen geld kunnen verdienen door de was te doen voor de bewakers en familie.

#### *Onderwijs*

Veel gedetineerden hebben hun school niet afgemaakt. In samenwerking met een instituut voor volwassenonderwijs krijgen ze de mogelijkheid hun studie alsnog af te maken of een beroepsopleiding te volgen. Het geeft een zinvolle besteding van hun tijd in de gevangenis en zal hen later helpen bij hun re-integratie als ze de gevangenis verlaten.

### *Juridische ondersteuning*

Het project voorziet in gratis juridische ondersteuning, zodat gedetineerden hun rechten kennen en zich kunnen verdedigen tijdens hun proces. Denk hierbij ook aan hulp bij het verkrijgen van noodzakelijke identiteitspapieren. Het is in Bolivia niet vanzelfsprekend dat je beschikt over een geboortebewijs of identiteitsbewijs bijvoorbeeld, maar als je dat niet hebt, loopt het juridische traject enorme vertraging op en kun je zomaar jaren in voorarrest zitten zonder dat er iets gebeurt.

### *Medische zorg*

In samenwerking met het lokale ziekenhuis - dat overigens is gefinancierd vanuit Nederland door Stichting Amazone Kinderen - en de arts van de gevangenis, krijgen gevangenen gratis toegang tot artsen en tandartsen. Ze kunnen zich bijvoorbeeld laten testen op ziektes als HIV/aids, malaria en TBC, naar de tandarts en medicijnen krijgen.

### *Hoe kunt u bijdragen?*



**Groentezaden voor de moestuinen  
€ 35**



**35 eenden- en kippenkuikens  
€ 44**



**Hout voor een nieuw te bouwen werkplaats  
€ 80**



**Pakket basismedicijnen zoals antibiotica  
€ 115**

Schenk dit jaar aan de Vastenactie. De bussen staan achter in de kerken. Of doneer via [www.vastenactie.nl](http://www.vastenactie.nl)

Verhaal voor kinderen:

## **Min of Meer**

*geschreven door Theo Kersten*

Even later komt Flip bij zijn eigen holhuis waar hij en zijn papa en mama wonen. Buiten is niemand. Flip gaat binnen kijken. 'Tjee, wat is het hier klein,' denkt hij. Zijn papa en mama zijn er niet. Hij hoeft niet lang te zoeken. Flip huppelt weer naar buiten. Op een boomstronk zit zijn vriendje de eekhoorn. 'Waar zijn papa en mama?' vraagt hij. 'Oh, die zijn aan het wandelen. Ze zullen zo wel terugkomen', zegt de eekhoorn. Flip gaat voor de ingang van het hol liggen. Waarom graaft zijn mama geen nieuwe kamertjes? Waarom is er geen voorraadkamertje voor het eten en waarom heb ik geen speelkamer? Waarom bouwt papa geen kasteel?' Flip denkt aan het prachtige speelgoed van Lotje, Char-lot-te.

Plotseling staan zijn papa en mama voor hem. 'Zo, ben je al uitgespeeld?' vraagt moeder Kleinvoet. 'Ik heb niet gespeeld. Ik heb alleen maar gekeken en gelopen. Het is een mooi en deftig huis. Ze hebben er veel eten en er liggen mooie rode bladeren op de grond. En Lotje, ze heet nu Char-lot-te, heeft een kinderhuis om in te wonen.'



En papa en mama Meermans hebben wel vijf slaapkamers.’ ‘Hebben papa en mama Meermans met je gepraat?’ vraagt de papa van Flip. Flip schudt zijn hoofd” ‘Nee, ze hebben niets tegen me gezegd. Ze werken de hele dag en maken nieuwe kamertjes. Waarom hebben wij geen kamer om het eten te bewaren en een aparte eetkamer en een kamer om te dansen?’ vraagt Flip. De papa van Flip staat op en begint samen met de eekhoorn te dansen. ‘Dit is onze danskamer, lekker in de zon’, roept hij naar Flip. De mama van Flip legt een grote wortel op een boomstronk en zegt: ‘Dit is onze eetkamer. Iedere dag verse wortels.’ Ze nodigt iedereen uit rond de boomstronk om samen te eten. Flip ziet de grote wortel liggen. Dat is veel minder eten dan in het kasteelhuis bij Charlotte. ‘Zou het eigenlijk wel genoeg zijn? Moeten er niet van die lekkere bessen bij en paddenstoelen?’ Ze beginnen te eten. Het is een lekkere wortel. Er is voor iedereen een stuk: voor papa, mama, voor de eekhoorn en voor Flip. En... het is genoeg. Flip vertelt over het speelgoed van Charlotte. Ze kan er niet mee spelen, omdat ze het de hele dag moet poetsen. ‘En heeft Lotje al een vriendje in het bos?’ vraagt vader Kleinvoet. ‘Ze heeft veel speelgoed’, zegt Flip een beetje verdrietig. ‘En jij hebt een heel fijn speelvriendje voor iedere dag,’ zegt mama tegen Flip. De eekhoorn strijkt zachtjes met zijn pluimstaart over der rug van Flip. Nu begint Flip te lachen. Hij pakt de eekhoorn bij zijn pootjes en danst tussen de grashoepjes. ‘Tja,’ denkt hij, ‘onze danszaal is zo groot als heel de wereld.’ En mama Kleinvoet zegt: ‘En ik ben blij dat je gewoon Flip heet en niet Filipinolo of zoiets.’

Na het eten wordt het snel donker. De eekhoorn bedankt voor de lekkere wortel en klimt vliegensvlug in de boom. Daar heeft hij een nest. En Flip en papa en mama Kleinvoet gaan in hun gewone huisje. Flip kan vanuit zijn holletje papa en mama zien. Dat vindt hij toch ook wel leuk.

*Wordt vervolgd...*



## Beeldmeditatie bij *Joh. 9, 6 – 9. 13 – 17. 34 – 38*

- De Farizeeërs in het verhaal lijken zich vooral druk te maken over de vraag of het wel mócht wat Jezus had gedaan: een blinde ziende maken. Wat zou je tegen hen willen zeggen?
- Jezus vraagt ook iets van de man die hij geneest: hij moet zich wassen in het water van de rivier die “De Gezondene” heet. Ben je zelf bereid om ook iets te doen als je wat vraagt aan de Heer?
- Hoe zou je het verhaal lezen als jijzelf de blinde zou zijn in het verhaal? Heb je hetzelfde rotsvast vertrouwen in Jezus? Dat Hij je kan helpen om weer “ziend” te worden?

### Bezinning

#### Twee zaadjes

Twee zaadjes liggen naast elkaar op een vruchtbare grond. Zegt het ene zaadje tegen het andere: 'Ik wil groeien! Ik wil mijn wortels diep in de grond voelen en door de aardkorst heen naar boven uitbreken. Ik wil mijn tere knoppen uitvouwen om de komst van de lente aan te kondigen. Ik wil de warmte van de zon op mijn gezicht voelen en de zegeningen van de morgendauw op mijn blaadjes!'

#### Het zaadje groeide ...

Het tweede zaadje zei: 'Ik ben bang. Als ik mijn wortels naar beneden laat groeien, weet ik niet wat ik in het donker tegen zal komen. Als ik door de aardkorst heen breek, beschadig ik misschien mijn tere knoppen. En stel je voor dat ik mijn blaadjes uitrol en ze worden opgegeten door een slak. En als ik mijn bloesems open komt er misschien een klein kind dat ze afplukt. Nee, ik kan maar beter wachten tot de kust veilig is!'

#### Het zaadje wachtte ...

Toen kwam er een scharrelkip de hoek om, op zoek naar voedsel, vond het wachtende zaadje en at het op.

## Een recept: Broodpudding

Broodpudding maken is de ideale manier om een oud brood een tweede leven te bezorgen. De peperkoek en witte chocolade veranderen je oud brood in een goddelijk dessert of vieruurtje voor jong en oud.

### ***Wat heb je nodig?***

100 g rozijnen  
6 dl melk  
½ dl appelsap  
1 vanillestokje (of een zakje vanillesuiker)  
400 g oud brood  
80 g bruine suiker  
1 theelepel kaneel  
3 sneetje peperkoek / ontbijtkoek  
3 eieren  
zout  
100 g witte chocolade  
bloem  
klontje boter  
poedersuiker

### ***Wat moet je doen?***

- ✓ Verwarm de oven voor op 170°C. Doe de rozijnen in een schaaltje, samen met het appelsap. Laat de rozijnen hierin wellen.
- ✓ Zet een pannetje op een zacht vuur en schenk hierin de melk. Snij de vanillestok overlans en schraap er met de mespunt de zaadjes uit. Voeg de vanillezaadjes en de lege peul toe aan de melk. Verhit de vanillemelk op een zacht vuur.
- ✓ Snij ondertussen de sneetjes brood in stukken van 2 bij 2 cm. Doe de stukjes brood in een mengschaal. Voeg het kaneelpoeder en de bruine suiker toe, samen met de eieren.
- ✓ Snij de peperkoek in kleine brokjes. En schep, samen met de geweldige rozijntjes in de mengschaal (zonder het vocht).

- ✓ Haal de peul van de vanillestok uit de warme melk en schenk de melk over het broodmengsel. Roer het mengsel zorgvuldig om, zodat brood en peperkoek de melk kunnen absorberen. Blijf mengen tot je een egaal beslag verkrijgt. Er mogen best grotere stukjes brood of peperkoek inzitten.
- ✓ Hak de witte chocolade in fijne stukjes. Gebruik hiervoor een scherp mes. Zo krijg je een mengeling van chocoladeschilfers en kleine chocoladebrokjes. Meng de chocoladestukjes onder het broodbeslag. Meng naar smaak een klein snuifje zout door het beslag.
- ✓ Vet de cakevorm in met het klontje boter.  
Schep er een beetje bloem in en bestuif zo de hele bakvorm.  
Schud de overtollige bloem weg. Hierdoor zal de broodpudding na het bakken gemakkelijk loskomen uit de vorm.
- ✓ Giet het beslag in de bakvorm en strijk het glad.  
Bak de cake in een oven van 170°C, gedurende ongeveer één uur.  
Controleer regelmatig even, want de baktijd is afhankelijk van het type oven dat je gebruikt. Snij indien nodig de warme gebakken broodpudding los met een scherp mesje. Laat de cake afkoelen en bepoeder het gebak met een beetje poedersuiker.

## Gebed

Onze Vader

Vader, die in de hemel zijt,  
verhaast in ons Uw koninkrijk.

Dat recht en vrede komen,  
maak ons vandaag nog bondgenoot  
tot vriend van hen, die zijn in nood,  
wie alles is ontnomen.

Verlos ons heden van het kwaad,  
van oorlog die voor brood doorgaat.

Dat wij ons voor U schamen  
en nieuwe wegen leren gaan,  
die leiden tot een nieuw bestaan  
van recht en vrede, amen.

## Zondag 22 maart      5<sup>e</sup> zondag van de Vasten

Evangelie                      (Johannes 11,3-7.17. 20-27.33b-45)

In die tijd stuurden de zusters van Lazarus Jezus de boodschap: "Heer, zie, hij die Gij bemint, is ziek." Toen Jezus dit hoorde, zei Hij:

"Deze ziekte voert niet tot de dood,

maar is er omwille van Gods heerlijkheid, opdat de Zoon van God er door verheerlijkt moge worden." Jezus hield veel van Marta, van haar zuster en van Lazarus. Toen Hij dan hoorde dat hij ziek was, bleef Hij nog twee dagen op de plaats waar Hij was;

daarna zei Hij tot zijn leerlingen: "Laten we weer naar Judea gaan."

Bij zijn aankomst bevond Jezus dat hij al vier dagen in het graf lag. Zodra Marta hoorde dat Jezus op komst was, ging zij Hem tegemoet; Maria echter bleef thuis zitten. Marta zei tot Jezus: "Heer, als Gij hier waart geweest, zou mijn broer niet gestorven zijn. Maar zelfs nu weet ik, dat wat Gij ook aan God vraagt, God het U zal geven."

Jezus zei tot haar: "Uw broer zal verrijzen."

Marta zei Hem: "Ik weet dat hij zal verrijzen bij de verrijzenis op de laatste dag."

Jezus zei haar: "Ik ben de verrijzenis en het leven. Wie gelooft in Mij, zal leven, ook al is hij gestorven, en ieder die leeft en gelooft in Mij, zal in eeuwigheid niet sterven.

Gelooft gij dit?" Zij zei tot Hem: "Ja, Heer, ik geloof vast dat Gij de Christus zijt,

de Zoon Gods, die in de wereld komt." Jezus sidderde inwendig en ontsteld zei Hij:

"Waar hebt gij hem neergelegd?" Zij zeiden Hem: "Heer, kom en zie."

Jezus begon te wenen. De Joden zeiden nu: "Zie hoe Hij hem beminde."

Maar sommigen onder hen zeiden: "Kon Hij, die de ogen van de blinde opende, ook niet maken dat deze niet stierf?"

Terwijl Jezus opnieuw inwendig sidderde, kwam Hij aan bij het graf. Het was een rotsgraf en er lag een steen voor. Jezus zei: "Neemt de steen weg." Marta, de zuster van de gestorvene, zei Hem: "Heer, hij riekt al, want het is reeds de vierde dag."

Jezus zei haar: "Heb Ik u niet gezegd, dat als ge gelooft, ge Gods heerlijkheid zult zien?" Ze namen dus de steen weg. Jezus sloeg de ogen

omhoog en zei: “Vader, Ik dank U dat Gij Mij verhoord hebt. Ik wist wel, dat Gij Mij altijd verhoort, maar omwille van het volk dat hier omheen staat, heb Ik dit gezegd, opdat zij mogen geloven, dat Gij Mij gezonden hebt.” Toen Hij dit had gezegd, riep Hij met luide stem: “Lazarus, kom naar buiten!” De gestorvene kwam naar buiten, voeten en handen met zwachtels gebonden, en zijn gezicht was met een zweetdoek omwikkeld. Jezus zei hun: “Maakt hem los en laat hem gaan.” Vele Joden, die naar Maria waren gekomen en zagen wat Hij gedaan had, geloofden in Hem.

## Vastentip

Wat een leuke manier is om samen met je (klein-) kinderen stil te staan bij de Vastenactie en hen bewust te maken van het feit dat wij het in Nederland over het algemeen heel erg goed hebben, is het volgende: Kinderen in Bolivia leven vaak in een klein huis, soms met meerdere mensen in een kamer. Tel alle kamers en ruimtes (schuur etc.) in jullie huis en doe voor iedere kamer of ruimte een euro (of net zoveel als je wilt en kunt missen) in de collectebus voor de Vastenactie. Ook zou je ook alle paren schoenen in huis kunnen tellen, of alle broeken of jassen... Je realiseert je dan in eens hoe goed je het hebt en je envelopje met geld voor de Vastenactie begint al goed te rinkelen!



Verhaal voor kinderen:

## **Min of Meer**

*geschreven door Theo Kersten*

Het is een warme dag. Papa en mama Kleinvoet liggen lekker lui voor hun kleine konijnenhuis. Flip is even met eekhoorn naar de grote waterplas. Ineens horen ze voetstappen in het bos. Zouden ze bezoek krijgen? Wie zouden dat dan zijn?

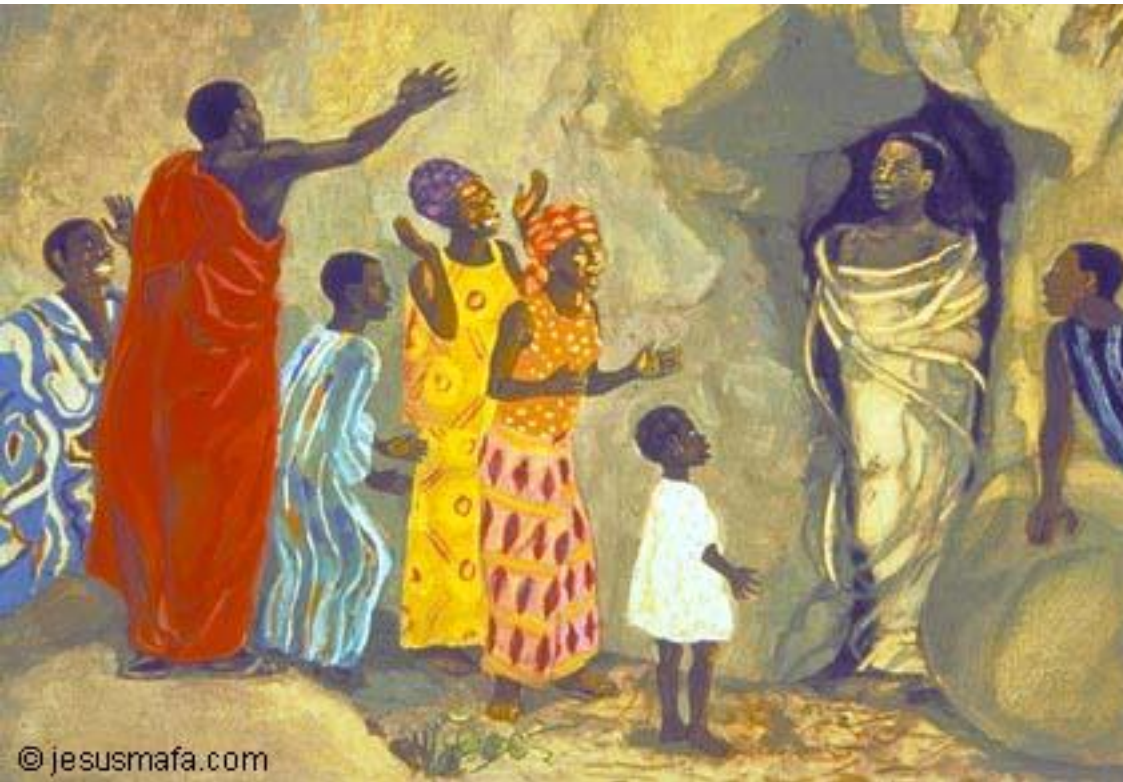
Achter de grootste grashoop komt Charlotte vandaan. 'Dag Lotje,' zegt moeder Kleinvoet. Charlotte blijft stil staan en zegt: 'Ik heet Char-lot-te. Ik woon in een kasteel.' Papa en mama Kleinvoet moeten lachen en zeggen deftig: 'Dag prinses Charlotte. Welkom in ons kleine huis.' Charlotte komt nu dichterbij en achter haar komen nu ook papa en mama Meermans uit het bos. Ze zien er moe en bleek uit. 'Welkom beste vrienden,' zegt papa Kleinvoet. 'We zijn blij dat jullie bij ons op bezoek komen.' 'Waar is jullie nieuwe huis?', vraagt papa Meermans. 'Kom maar,' zegt mama Kleinvoet.



Ze gaan met zijn allen het nieuwe holhuis van de familie Kleinvoet binnen. Ze kunnen er met zijn vijven bijna niet in, zo klein is het.

‘Waar is het speelhuis van Flip?’ vraagt Charlotte. ‘Oh, het speelhuis is buiten. Heel het bos is speelhuis voor Flip’, zegt mama Kleinvoet. ‘Wij hebben rode eikenbladeren op de vloer’, zegt vader Meermans deftig. ‘En we hebben wel vijf slaapkamers’, zegt mevrouw Meermans trots. Papa Kleinvoet zegt: ‘Wij hebben twee slaapkamers, één voor ons en één voor Flip. Dat is genoeg. Wij hebben geen rode eikenbladeren. Gewoon zand op de grond is voor ons goed genoeg. Laten we maar naar buiten gaan.’ ‘En waar is bij jullie dan de woonkamer?’ vraagt moeder Meermans. ‘Het grote bos is onze woonkamer. Dat vinden we de mooiste woonkamer die er is,’ zegt papa Kleinvoet. Ze komen weer uit het kleine holhuis naar buiten. Flip en zijn vriendje eekhoorn spelen tikkertje rond een grote boomstronk. ‘Dit is ons speelhuis,’ zegt Flip ondeugend. ‘Alle losse takken, dennenappels, vlinders en bloemen zijn mijn speelgoed,’ roept hij. ‘Ik hoef niets af te stoffen, want de regen maakt steeds mijn speelgoed schoon.’ Charlotte kijken een beetje jaloers naar Flip. Ze zegt: ‘Van wie heb jij dat eekbeestje gekregen?’ Ze zegt tegen haar papa en mama: ‘Waarom heb ik geen eekbeestje en Flip wel?’ En ze stampt boos op de grond. Flip gaat naar Charlotte en zegt: ‘Hij is geen eekbeestje. Hij een eekhoorn. Eekhoorn is geen speelgoed. Eekhoorn is mijn vriendje. En eekhoorn woont hier in het bos.’ ‘Maar waarom heb ik dan geen eekhoornvriendje?’, vraagt Charlotte. ‘Omdat jij steeds in jouw kasteelspeelhuis zit’, zegt Flip. Charlotte strijkt over de staart van eekhoorn en vraagt: ‘Wil jij in mijn speelhuis komen wonen?’ Eekhoorn zegt: ‘Ik woon hier in deze hoge boom. Dat vind ik fijn. Maar ik wil wel gewoon vriendje van Flip en ook van jou worden.’

*Wordt vervolgd...*



### Beeldmeditatie bij *Joh. 11, 3 – 7. 17. 20 – 27. 33b – 45*

- Het schilderij beeldt het verhaal van Lazarus uit. Wat valt je op in de beeldtaal?
- Sommige personages kijken vooral vol verwondering, Anderen staan zichtbaar te jubelen. Probeer je het verdriet van Jezus voor te stellen als hij hoort dat Lazarus overleden is. En de vreugde wanneer hij toch niet dood blijkt te zijn.
- Kun je al iets van de Paasvreugde voelen smeulen als je dit verhaal hoort in de kerk?

## Bezinning

Er zijn momenten in het leven,  
dat we niet meer vragen hoeveel iets kost,  
dat we ons niet afvragen of wat we doen ons iets oplevert,  
dat we ons niet afvragen of wat we doen ons schaadt,  
momenten waardoor we boven onszelf worden uitgetild  
en komen tot een 'alles geven uit liefde'.

### Een recept: Broodhaantjes

Zondag vieren we Palmzondag. In de kerk herdenken we de intocht in Jeruzalem, waar de mensen Jezus blij en enthousiast inhaalden, zwaaiend met palmtakken. In grote delen van Nederland en zeker hier in Twente en Salland bestaat de prachtige traditie om die feest met kinderen uitbundig te vieren. Kinderen maken, vaak samen met hun ouders, een mooie **palmpasestok**.

Er zijn veel verschillende vormen te zien. De eenvoudigste is een simpele stok, met daarom heen kleurige linten, buxustakjes (beter bekend als 'palmtakjes') en bovenop een haantje van brood. Er zijn er ook in de vorm van een kruis, met daaraan kettingen met 30 rozijnen, 12 dopperen en drie lege eierdopperen. Ook zie je wel een palmpasestok met een zonnepalen eraan, versierd met lintjes en eieren. En je ziet zelfs palmpasestokken met vier of vijf haantjes! Want iedere palmpasestok heeft kleurige linten, groene 'palmtakjes' en een broodhaantje in top! Iedere dorp, iedere wijk hier heeft zo zijn eigen palmpasen. Echt heel bijzonder!

Het leukste en lekkerste is een broodhaantje dat je zelf gebakken hebt. Daarom hieronder een recept voor 4 - 7 broodhaantjes, afhankelijk van de grootte.

### *Broodhaantjes*

#### *Ingrediënten*

500 gr tarwebloem  
1/2 theelepel zout  
1 zakje droge gist  
1 kleine eetlepel suiker  
3 dl melk of water (handwarm)  
een paar krentjes of rozijnen

#### *Bereidingswijze*

Doe de bloem, zout, gist en suiker in een kom. Maak een kuiltje in het mengsel en schenk daar de melk of het water in. Kneed alles goed door en dek de kom af met een vochtige schone theedoek. Laat het deeg drie

kwartier rijzen op een warme plek (bv. de verwarming of de oven (op de laagste stand), tot de hoeveelheid verdubbeld is. Verdeel het deeg in stukken, afhankelijk van het aantal broodhaantjes dat je wilt maken / nodig hebt. Haal van elk deel een plukje af. Kneed de haantjes in vorm en maak van de overgebleven stukjes vleugeltjes. Deze kun je met een beetje lauw water op het haantje plakken. De staart kun je in knippen, zodat die mooi wijduit gaat staan. Van de krentjes of rozijntjes maak je de ogen. Bak de haantjes in ca. 20 min in de oven ( 220 graden C.)

Als de haantjes nog warm zijn, zijn ze op hun lekkerst, maar als ze mee geweest zijn boven op je palmpasenstok zijn ze nog veel lekkerder!



## Gebed

God, geef mij een hart:

Sterk genoeg om zorgen te kunnen dragen.

Groot genoeg om kleinzieligheden te weerstaan.

Open genoeg om niemand buiten te sluiten.

Zacht genoeg om pijn aan te voelen.

Moedig genoeg om onrecht te bestrijden.

Waarachtig genoeg om leugens te doorzien.

Hard genoeg om geweld te keren.

Vreedzaam genoeg om strijd te beslechten.

Nederig genoeg om de minste te willen zijn.

Bescheiden genoeg om trots te vermijden.

Optimistisch genoeg om tegenslagen te overwinnen.

Doortastend genoeg om de tijd te gebruiken.

Begrijpend genoeg om anderen te leiden.

Blij genoeg om vreugde te schenken.

Gelovig genoeg om Uw navolger te zijn.

## Evangelielezing (Matteüs 21,1-11)

Toen zij Jeruzalem naderden en bij Betfáge op de Olijfberg kwamen, zond Jezus twee leerlingen uit met de opdracht: "Gaat naar het dorp, daar vóór u en onmiddellijk zult gij een vastgebonden ezelin vinden met een veulen erbij. Maakt die los en brengt ze bij Mij. En als iemand u er iets van zegt, zegt dan: 'De Heer heeft ze nodig, maar zal ze onmiddellijk terugsturen.'" Dit gebeurde, opdat in vervulling zou gaan wat door de profeet gezegd was: "Zegt aan de dochter Sion: 'Zie, uw Koning komt tot u, zachtmoedig en gezeten op een ezelin en op een veulen, het jong van een lastdier.'" De leerlingen gingen en deden zoals Jezus hun had opgedragen; zij brachten de ezelin en het veulen, legden er hun mantels overheen en Hij ging erop zitten. De talrijke menigte spreidde hun mantels uit op de weg, anderen sneden takken van de bomen en spreidden die uit op de weg. De menigte die voor Hem uitging en die Hem volgde, riep: "Hosanna, Zoon van David! Gezegend Hij die komt in de naam des Heren! Hosanna in den hoge!" Toen Hij Jeruzalem binnenging, raakte de hele stad in opschudding en ze vroegen: "Wie is Hij?" De menigte zei: "Hij is de profeet Jezus uit Nazaret in Galilea."

### Recept: Hot Cross buns

Deze speciale broodjes worden in Engeland gemaakt voor Goede Vrijdag en Stille Zaterdag. Maar ze staan ook wel met Pasen op de ontbijttafel. Ze danken hun naam aan het kruis dat op de broodjes te zien is...

#### ***Wat heb je nodig?***

een sinaasappel (schoongeboend)  
500 gram bloem (of 350 gram bloem en 150 gram griesmeel)  
7 gram droge gist  
25 gr boter  
twee eieren  
50 gr rozijnen (geweld)  
een theelepel kaneel  
snufje zout  
300 ml melk, lauwwarm  
drie eetlepels bloem  
twee eetlepels suiker  
huishoudfolie

#### ***Wat moet je doen?***

- ✓ Rasp de oranje schil van de sinaasappel.
- ✓ Doe de bloem met de boter, de sinaasappelpers en de kaneel in een kom en voeg de melk en 1 ei toe. Knead alles met koele handen in 5 minuten tot een soepel deeg.
- ✓ Voeg in de laatste minuut de rozijnen toe en knead goed door tot de rozijnen gelijkmatig zijn verdeeld.
- ✓ Dek het deeg af met huishoudfolie of een vochtige doek en laat het een half uur rusten en rijzen.
- ✓ Druk het deeg plat, verdeel het in acht stukken en vorm er mooie ronde broodjes van.
- ✓ Dek het deeg weer af en laat het op een warme plek opnieuw een kwartier rijzen.

- ✓ Kerf met de achterkant van een mes een groot kruis in de bovenkant van de broodjes en laat ze afgedekt nog eens een kwartier rijzen. Verwarm ondertussen de oven voor op 220 °C.
- ✓ Roer de drie eetlepels bloem samen met een eetlepel suiker en 2 eetlepels water tot een papje.
- ✓ Roer het laatste ei los en bestrijk hiermee de bovenkant van de broodjes.
- ✓ Laat het bloemmengsel met een klein theelepeltje in het gekerfde kruis van de broodjes lopen. Zo wordt het kruis mooi wit van kleur.
- ✓ Bak de broodjes in het midden van de oven in 15-20 minuten gaar.
- ✓ Neem de broodjes uit de oven. Roer de laatste eetlepel suiker om met 1 eetlepel kokend water en bestrijk hiermee de warme broodjes. Laat de hot cross buns op een rooster afkoelen.

Eet smakelijk!

Verhaal voor kinderen:

## **Min of Meer**

*geschreven door Theo Kersten*

Eekhoorn, Flip en Charlotte gaan nu bij de papa's en de mama's zitten. 'Blijven jullie eten?', vraagt moeder Kleinvoet. Papa Meermans zegt: 'Maar jullie hebben geen voorraadkamer met eten.' 'Die hebben we niet nodig. Want heel de wereld is onze voorraadkamer', zegt de papa van Flip. En hij huppelt vrolijk weg om wat verse wortel te halen. De mama van Charlotte kijkt naar de mama van Flip. Ze zegt: 'Moet jij geen bessen plukken, paddenstoelen verzamelen en kastanjes zoeken? Wat eten jullie?' Papa Kleinvoet komt ineens met drie wortels achter een struik vandaan. Hij legt ze op een grote boomstronk. 'Is dat al het eten?' vraagt Charlotte. 'Er zijn maar drie wortels en we zijn met zijn zeven eters. Nu verdeelt de mama van Flip de wortels in zeven stukken en ze zegt: 'Smakelijk eten!' 'Smakelijk eten', zegt iedereen. 'Hmm, nog nooit zo'n lekkere wortel gehad', zegt papa Meermans. 'Verrukkelijk', zegt mama Meermans deftig. 'Lekker', zegt Charlotte, 'voor zo'n lekkere wortel heb je niet eens een kasteel nodig.' Papa Kleinvoet vraagt of hij nog een wortel moet gaan halen. Maar iedereen heeft genoeg. 'Genoeg is genoeg', zegt iedereen. 'En we hebben niet bessen, paddenstoelen en kastanjes gegeten. Trouwens, samen eten vind ik ook wel gezellig', zegt mama Meermans. Na het eten laat Flip aan Charlotte zijn slaapholletje zien. 'Ik vind dit een fijn gezellig kamertje', zegt Charlotte. 'Ja', zegt Flip, 'en ik hoef er mijn naam niet voor te veranderen'. Charlotte begint te lachen. Ze pakt Flip bij zijn oor en zegt: 'Noem mij maar weer gewoon Lotje. Dat vind ik genoeg.'

En die avond speelt Lotje nog uren met Flip en eekhoorn verstoppertje achter de grote en kleine grashoopjes. Papa en mama Meermans vinden het fijn buiten. Ze zeggen: 'We moeten maar eens stoppen met bouwen aan ons kasteel.' Want ze vinden het maar wat fijn hier buiten in de grote woonkamer onder de bomen bij de familie Kleinvoet.

*Met dank aan Theo Kersten die dit verhaal belangeloos ter beschikking stelde.*





Intocht in Jeruzalem, Macha Chmakoff

Beeldmeditatie bij *Mt. 21, 1 – 11*

## Bezinning

Jezus begon de voeten van zijn leerlingen te wassen en droogde ze af met de doek, die Hij omgeslagen had.

Jezus, die over de grond kruipt om zijn vrienden de voeten te wassen.

Het verhaal van de voetwassing voelt wat ongemakkelijk en bedreigend aan. Jezus laat, met deze – symbolische – daad aan zijn leerlingen en aan ons zien, dat de dienst aan elkaar en de onderlinge solidariteit de kern is van het geloven.

Wanneer wij, mensen, zo met elkaar omgaan, ons zó klein durven maken voor de ander, ons dienstbaar en nederig opstellen, dan laten wij God zien.

## Bezinning

Goede Vrijdag...

Vandaag staan we stil bij Jezus' lijden en sterven.

Door zijn kruisdood, zo leert de Kerk, heeft Jezus Christus de mens verlost.

Goede Vrijdag is de droevigste dag van het kerkelijk jaar in het algemeen en van het Paasfeest in het bijzonder. Toch wordt gesproken van 'Goede' Vrijdag. Het woord 'goede' herinnert ons eraan dat Jezus is gestorven om de mensheid te verlossen.

In onze kerken wordt veelal de Kruisweg gebeden. Vaak is er gelegenheid tot Kruisverering, waarbij we een bloemenhulde brengen aan het Kruis. Goede Vrijdag is volgens de leer van de Kerk een verplichte vastendag. In de soberheid van deze dag bereiden we ons voor op de grote vreugde die morgenavond losbarst bij de Paaswake.

Blijf bij me, want de dag versmalt.

Nog even en de nacht

zal het licht verjagen.

Blijf bij me als je kunt.

Help me

het zwart te verdragen.

Hou de nacht met me uit.

Zing me

liedjes van liefde.

Vertel me

verhalen van licht

en

als je kunt

dat na de nacht de morgen komt

## Gebed

God, doe mijn hart verstaan,  
die diepe wijsheid  
waarmee U de wereld geschapen hebt.  
Help me in te zien dat de moeilijkheden in het leven  
in werkelijkheid mogelijkheden zijn,  
de eindigheden van het leven  
momenten van een nieuw begin.

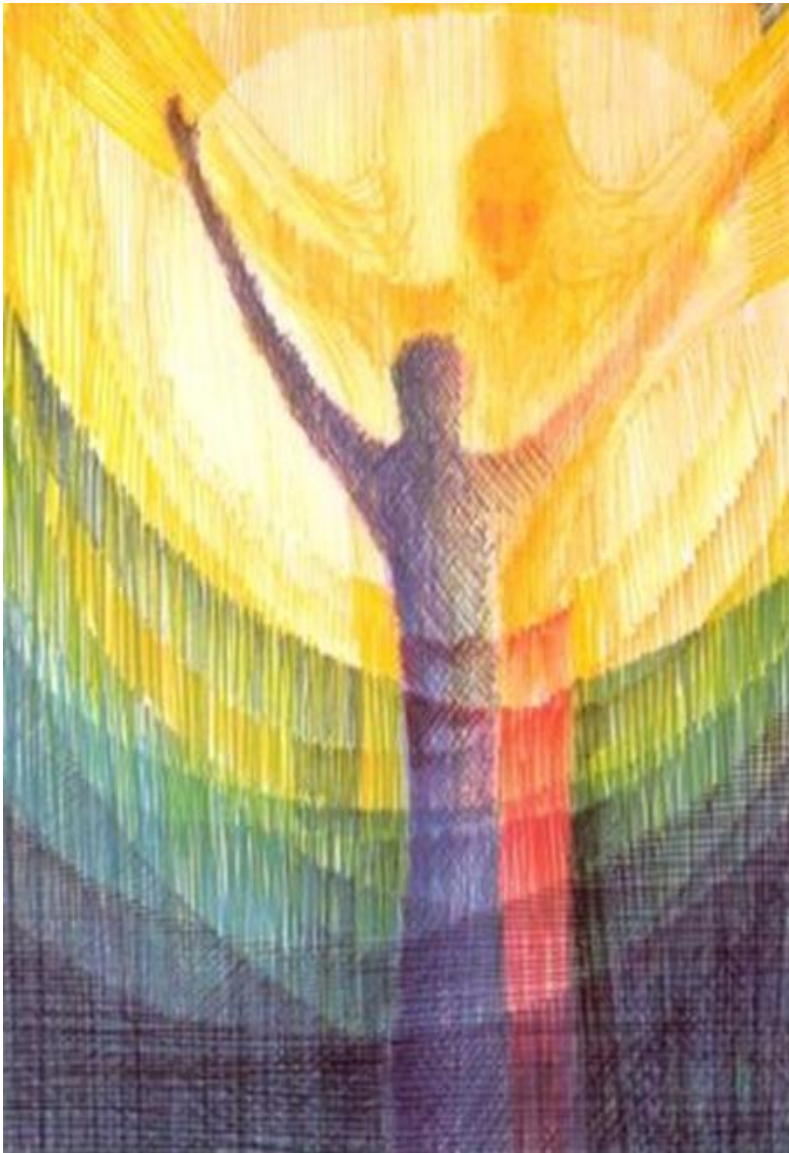
# Zondag 5 april

# Paaszondag

## Evangelie (Joh. 20, 1-9)

Op de eerste dag van de week kwam Maria Magdalena vroeg in de morgen — het was nog donker — bij het graf en zag dat de steen van het graf was weggenomen.

Zij rende dan en kwam bij Simon Petrus en bij de andere leerling, degene van wie Jezus hield, en zei hun: “Ze hebben de Heer uit het graf genomen en we weten niet waar ze Hem hebben neergelegd.” Petrus en de andere leerling gingen dus naar buiten en kwamen bij het graf. De twee renden samen, maar die andere leerling rende vooruit, sneller dan Petrus, en kwam als eerste bij het graf. Vooroverbukkend zag hij de zwachtels liggen; toch ging hij niet naar binnen. Toen kwam ook Simon Petrus die hem gevolgd was, en hij ging het graf binnen. Hij zag de zwachtels liggen; de zweetdoek die zijn hoofd had bedekt, lag niet bij de zwachtels, maar apart opgerold. Toen ging ook de andere leerling, die het eerst bij het graf was gekomen, naar binnen; hij zag en geloofde. Want zij kenden de Schrift nog niet: dat Hij uit de doden moest opstaan.



*Zalig Pasen!*