

|  |
| --- |
| 2022-02-03 |

Veertigdagentijd Week 2: Soberheid

**Inhoud**

[1 Gebeden en bezinningsteksten 2](#_Toc94519004)

[1.1 Gebeden 2](#_Toc94519005)

[1.2 Bezinningstekst: Voorbereiding op Het Feest 3](#_Toc94519006)

[1.3 Jezus in de woestijn 3](#_Toc94519007)

[2 Audiovisueel materiaal 4](#_Toc94519008)

[3 Citaten en gedichten 4](#_Toc94519009)

[4 Actieve werkvorm: Train met een rozijn 5](#_Toc94519010)

[5 Link Broederlijk Delen 5](#_Toc94519011)

[6 Link Leeftocht 5](#_Toc94519013)

# Gebeden en bezinningsteksten

## Gebeden

Laat je hoofd niet hangen  
ook al heb je verdriet.  
De wereld is zo slecht nog niet,  
het is wat jij er in ziet.  
Kijk maar om je een,  
ik wijs je de weg,  
wees maar niet bang.  
Het leven op zich stelt niets voor,  
het is wat jij er van maakt  
Alles wordt nu anders,  
het is tijd dat je ontwaakt.  
Ga je met me mee?  
Dit is je kans,  
grijp ‘em meteen.  
Wie of wat je ook bent,  
dit is het moment,  
het is nu of nooit,  
vlieg weg en kijk niet achterom,  
er ligt meer voorbij die grens  
dan je ooit denken kon.

(Tekst: Trijntje Oosterhuis)

Alleen Jouw graan kan ons voeden, leer ons delen.  
Alleen levend water helpt tegen de dorst, leer ons delen.  
Alleen Jouw woorden verzachten onze pijn, leer ons troosten.  
Alleen Jouw mensen kunnen vrede brengen, leer ons recht doen.  
Alleen Jouw weg maakt dromen waar. Leer ons gaan.  
Amen

Zoek hem waar Hij te vinden is.  
Niet in een verre geschiedenis,  
niet in koude stenen  
niet in dode letters.  
Hij leeft,  
overal waar mensen geven om elkaar,  
waar mensen kiezen voor de liefde en het leven,  
voor schoonheid, goedheid en waarheid,  
war mensen elkaar op de been helpen  
en tot leven helpen komen.  
Hij laat zich vinden door wie Hem zoekt,  
Hij doet open voor wie klopt,  
Hij antwoordt aan wie vraagt.  
Hij leeft!

## Bezinningstekst: Voorbereiding op Het Feest

Pasen is een groots feest van nieuw leven in de natuur en ‘nieuw leven’ in onszelf. We beginnen er niet zomaar aan. Hoe beter namelijk de voorbereiding, hoe beter het feest. De datum hebben we al: 17 april, met meteen een dagje extra vakantie om na te genieten. Als de datum van een feest is vastgelegd, kan de zoektocht naar een geschikte zaal beginnen. Nee, de refter van de school is niet ideaal en de turnzaal evenmin. Al zijn ze misschien ruim genoeg, echt feestelijk doen ze niet aan. En hebben ze wel grote vensters die rijkelijk het zonlicht doorlaten? Maar laten we de schoolse zoektocht maar gauw staken. We vieren immers het nieuw leven in onszelf. Kan ons hart met haar vier kamers dan niet dienen?   
**De feestzaal herontdekken**Onze wereldlijke feestzalen zijn vaak wat onderkomen, kil en leeg. Is dat ook zo met ons hart? Lijkt ‘gewoon gelukkig’ zijn dan iets van lang geleden of voor andere mensen weggelegd? Vaak doen we de dingen die we doen maar wat op automatische piloot. Of we schuiven ze nog eens op de lange baan. Maar écht leven is dat toch niet. Het is eerder een ‘Struggle for pleasure’ met op gezette tijden een bakje troost: goeie sterke koffie, een sigaretje, wat scrollen op een afstompende site of wat comfortfood. Als we dit te vaak doen, blijven we ploeteren. De veertigdagentijd echter biedt ons de kans om ons bewust te onthouden van eten. Zo dagen we onszelf uit om de leegte leeg te laten. We geven ze alle ruimte die ze nodig heeft. Bij elke lekkernij die we niet aanraken, leggen we contact met haar en met de pijn die ervan uitgaat. Meer dan een oefening in discipline is vasten een oefening in vertrouwen. We hoeven immers maar één stap in de goede richting te zetten om meteen bij de hand genomen worden.  
**Gordijnen open**Eens de puinhoop in onze feestkamers wat aan de kant is, zetten we best de gordijnen helemaal open. Zo is er geen stofje meer veilig voor het hele spectrum aan liefdesstralen om ons heen. Voor de bedachtzamen onder ons, volstaat het om voorzichtig te beginnen mooie dingen op te merken. Een begripvolle blik, bijvoorbeeld, of een goed woordje van een collega. Al is het licht in de vroege lente nog frêle, het brengt meteen een onmiskenbaar sprankeltje vreugde. Daar komt de uitgestoken hand van God ons tegemoet.   
**Wees gerust**Pasen komt dichterbij. De stresshormonen slaan toe: ben ik wel goed voorbereid? Is mijn feestzaal picobello in orde? Wees gerust, ook als je vasten één groot brokkenparcours was, het feest gaat sowieso door. Je mag vertrouwen in de goede afloop. Als je dit hebt gevoeld, al is het maar één keer heel vluchtig, dan ben je klaar voor het feest.

## Jezus in de woestijn

We krijgen 40 dagen de tijd om ons echte verlangen op het spoor te komen. Dat is even lang als het verblijf van Mozes op de berg en even lang als Jezus in de woestijn van Juda. Jezus trok zich bewust terug in de woestijn. Hij gaat er het gevecht aan met de duivel in zijn hoofd. Die begint met zijn meest succesvolle strategie: eten aanbieden. De lege maag van Jezus maakt hem bewust van Zijn wezenlijke honger. Zijn lege maag bracht hem bij Zijn essentie.   
Jezus was ook niet moederziel alleen in de woestijn. Hij had er het gezelschap van wilde dieren en engelen. De engelen zijn taal voor Gods nabijheid. Waar je in de Bijbel engelen ontmoet, is God niet veraf. Want de woestijn is niet enkel het terrein van de duivel, het is evenzeer de plaats waar God zijn mensen nabij komt. ‘Het koninkrijk Gods is nabij', verkondigt Jezus bij zijn terugkeer uit de woestijn. De duivel heeft het niet gehaald. Zijn spel is uitgespeeld, De tijd van God is gekomen. Geloof er maar in, zegt Jezus. (naar een overweging van Angnes Lameire, <https://bijbelin1000seconden.be/>)

# Audiovisueel materiaal

Lees hier over de ervaring van Lisette Ma Neza met de ramadam. <https://www.mo.be/column/vasten-om-dichterbij-jezelf-te-komen>

Tracy Chapman – New beginning  
<https://genius.com/Tracy-chapman-new-beginning-lyrics>

Sia - Courage To Change   
<https://www.youtube.com/watch?v=IOgMRjdNIs8>

# Citaten en gedichten

Een merel

*Er is iets   
in de zang van een merel  
het is voorjaar, je wordt wakker.  
Je ligt te denken in de nacht  
het raam staat open – er is iets  
waarvan de vogel zingt  
en je denkt aan wat je moet opgeven.  
Er is iets dat leeg is  
en het stroomt vol   
met het zingen van die merel.*(Rutger Kopland)

Vreugde en vrede

De constante opeenhoping van mogelijkheden om te consumeren leidt het hart af en verhindert ieder ding en ieder moment te waarderen. Rustig iedere werkelijkheid, hoe klein die ook is, tegemoet treden opent voor ons daarentegen meer mogelijkheden voor begrip en persoonlijke verwezenlijking.

(Bron: Laudato Si, Paus fransciscus, <https://www.rkdocumenten.nl/rkdocs/index.php?mi=600&doc=5000&id=10211>)

# Actieve werkvorm: Train met een rozijn

Zijn we nog wel dankbaar voor het eten op ons bord? Eten we die snelle hap nog met smaak? Wat doet een gezonde maaltijd met ons? De veertigdagentijd nodigt ook uit om bewuster om te gaan met eten. Door de tijd te nemen om werkelijk te proeven, voelen en ruiken, komen we misschien onze relatie met eten op het spoor. Neem bijvoorbeeld eens één rozijn en probeer deze lesimpuls uit.

*‘Alle jongeren ontvangen een rozijn. Ze bekijken de rozijn terwijl de leerkracht dit proces van ‘steeds dieper kijken’ begeleidt: Hoe ziet je rozijn eruit? Welke kleur heeft de rozijn? Is die kleur overal hetzelfde? Zijn er kleurverschillen? Ziet ze er glad uit, gerimpeld, effen … Welke vorm heeft de rozijn? …Voel nu voorzichtig aan de rozijn: voel je verschillen in de structuur? Voelt ze zacht aan of hard, glad of ruw? …We ruiken aan de rozijn. Welke geur heeft de rozijn? We ruiken meerdere keren. Ruik je het de tweede/ derde keer beter/minder goed? Dan plaatsen we de rozijn tussen onze lippen. We spelen ermee met onze lippen: hoe voelt dit aan? Neem de rozijn in de mond zonder erop te kauwen. Beweeg de rozijn in de mond, van de ene kant naar de andere, onder de tong, op de tong … Hoe voelt dit aan?’*

(Naar een lesimpuls van Hedwig Berghmans)

# Link Broederlijk Delen

# Voedsel genoeg in de wereld, zo blijkt. Maar het is heel ongelijk verdeeld. Zo lopen het aantal ondervoede en het aantal overvoede mensen gelijk op. Wil je hierover werken met je leerlingen? Kijk dan eens naar het lessenpakket van Broederlijk Delen. <https://scholen.broederlijkdelen.be/nl/secundair-onderwijs/lesgeven/duurzame-voeding>

# Link Leeftocht

Het Leeftochtnummer voor de veertigdagentijd draagt als titel ‘Wereldwijd verbonden’; een verbondenheid die de belofte van solidariteit in zich draagt: over grenzen heen, een solidariteit met alle mensen in ons gemeenschappelijk huis. Zo schept een sober leven niet alleen duurzaam geluk voor onszelf. Het geeft ook ruimte aan wie op het deze aardbol met veel minder moet stellen.

