

Veertigdagentijd 2025: inspiratiebundel voor het (bu)so

Inhoud

INLEIDING 3

A. GEBODEN 4

1 40 dagen samen onderweg 4

2 10 geboden in de Bijbel 5

 2.1 Betekenis? 5

 2.2 Woorden van God - wegen voor de mensen 6

3 10 geboden in kunst: ‘Uitnodiging/Decaloog’ van Liviu Mocan 7

4 10 geboden in lied 8

 4.1 Lied 1: The Ten Commandments - Johnny Cash 8

 4.2 Lied 2: Ready to meet Him - DMX 9

5 De paradox van onze tijd 12

 5.1 De paradox van onze tijd 12

 5.2 Het verhaal van Mevrouw Holle 12

6 10 woorden voor een meer gelukkige samenleving? 13

7 Sorrybox 2.0. 14

8 10 geboden in bezinning en gebed 15

B. LINK MET WERKING BROEDERLIJK DELEN 16

C. VASTENTRADITIES..... 18

1 Inleiding..... 18

2 Achtergrondinformatie 18

 2.1 Vasten in religieuze tradities 18

 2.2 Seculiere vastenacties 18

 2.3 Een kans tot dialoog en verbinding..... 18

3 Gebeden/Bijbel 19

 3.1.1 Neem de tijd..... 19

 3.1.2 God, inspireer ons..... 20

 3.1.3 Gebed om Gods nabijheid..... 20

4 Werkvormen 21

 4.1.1 Waar-werd-je-geboren-maal 21

 4.1.2 Iftar-maaltijd 23

5 Gedichten..... 23

 5.1 Aandacht 23

 5.2 Vastentijd is oefentijd 24

6 Kortverhaal/blog 25

 6.1 Vasten: Het jonge groen zoeken..... 25

7	Quotes	27
C.	STILTE EN VERSTILLING IN DE VEERTIGDAGENTIJD	29
1	Teksten en gebeden bij stilte - verstilling.....	29
1.1	We hebben de stilte verloren	29
1.2	Stilte en wijsheid	29
1.3	Stilte en rust.....	30
1.4	Stilte, wat ze niet doet	31
1.5	De klank van de stilte	31
1.6	Elia en de ademloze stilte	32
2	Werkvormen en audiovisuele impulsen bij stilte - verstilling	33
2.1	Website ‘Start de stilte’	33
2.2	Onliners rond ‘stilte’	33
2.3	Kruisweg van de verstilling	36
2.4	Werkplaats van de stilte - stilteruimte op school?	37
2.5	Stilte opzoeken.....	37
2.6	4’33” van John Cage	38

INLEIDING

In deze inspiratiebundel bieden we een gevarieerd en rijk aanbod aan, opgebouwd rond vier focuspunten. Elk focuspunt wordt verder uitgewerkt met een brede waaier aan inspirerende materialen, zoals gebeden, werkvormen, gedichten, afbeeldingen, teksten, achtergrondinformatie, en krachtige quotes. Deze bundel is bedoeld om verdieping en reflectie te stimuleren, en biedt concrete handvaten voor gebruik in de klas, tijdens vieringen of persoonlijke bezinning. De vier focuspunten zijn:

A. 10 geboden

Een eigentijdse kijk op deze tijdloze richtlijnen. We verkennen de relevantie ervan in het dagelijkse leven, zowel op individueel als maatschappelijk vlak. Door middel van creatieve werkvormen en teksten nodigen we uit tot een persoonlijke en gezamenlijke reflectie.

B. Link met werking Broederlijk Delen

Dit focuspunt legt verbindingen tussen het veertigdagentijd en de waarden van solidariteit en rechtvaardigheid. We verwijzen naar de werking en materialen van Broederlijk Delen en hoe deze organisatie bijdraagt aan structurele oplossingen voor armoede en onrecht.

C. Vastentradities

Hierin duiken we in de rijke vastentradities binnen onze traditie, maar ook in andere religies en culturen. Dit biedt een gelegenheid om de veelkleurigheid van vasten als spiritueel en sociaal ritueel te ontdekken, alsook om de gelijkenissen tussen de verschillende tradities te verkennen.

D. Verstillig

In de veertigdagentijd leren we wat stilte en bezinning voor ons kunnen betekenen, door even afstand te nemen van de drukte en ons te focussen op wat er echt toe doet.

Heb je behoefte aan meer informatie of specifieke invulling bij een van de focuspunten? Contacteer gerust [je regionale pastoraalbegeleider](#).



A. GEBODEN

1 40 dagen samen onderweg

40 dagen zijn we samen onderweg naar Pasen - als pelgrims onderweg. We verkennen de tien geboden door de ogen van een pelgrim die een weg zoekt waarlangs het leven de moeite waard kan zijn. Regels en afspraken geven richting en maken samenleven mogelijk, ook op school.

Stapstenen
voor een pelgrim
op het bergpad van de veertigdagentijd
zijn:

verinnerlijking door gebed,
soberheid door minderen,
solidariteit door delen,
verzoening door barmhartigheid.

Hoewel elke pelgrim
op zijn eigen manier
'de tocht van hoop' gaat,
is dit 'éne gebod'
als een wegwijzer bij uitstek:
meer samen door minder alleen.
Samen-gaan werkt!

Met de vaste wil
onzelf
elkaar
en de wereld
te vernieuwen.

Samen geven we handen
die reiken naar Gods Verbond
in deze tijd van hoop en geloof,
van ommekeer en nieuw begin.

Rik Depré



Uit: [Leeftochtnummer van maart](#)

De veertigdagentijd herinnert ons aan andere tochten: we herdenken de uittocht uit Egypte: een veertigjaar durende woestijnreis van Gods volk onderweg naar het beloofde land. Mozes, hun leider, verbleef 40 dagen en 40 nachten op de berg Sinaï zonder eten en drinken vóór hij de 10 geboden ontving van God. En het herinnert ons aan de veertig dagen van Jezus in de woestijn, waarin Jezus op de proef wordt gesteld.



Bron: [Namibia Desert Sand - Free photo on Pixabay](#)

Veertig heeft betrekking op voorbereiding en verwachting, maar ook op vasten en boetedoening, of zuivering (“quarantaine”).

De veertigdagentijd kunnen we zien als een pelgrimage: wegdoen van alles wat overbodig is, wat te veel is, om te komen tot de kern. Wat is belangrijk in ons leven? Wat is levengevend? Wat niet? Is het tegenstrijdig dat beperkingen juist levengevend kunnen zijn?

Stel je voor: een wereld waar alles kan en alles mag, geen beperkingen, geen regels en geen richtlijnen. Op het eerste zicht lijkt dit een aantrekkelijk idee. Wat een vrijheid! Het leven kan alle richtingen uitgaan, een zee van mogelijkheden!!

Maar hoe vat je de tocht aan? Waar begin je? Het risico is niet ondenkbaar dat je zomaar wat doelloos rond gaat dolen.

Hoe kunnen richtlijnen/regels juist zorgen voor meer vrijheid?

2 10 geboden in de Bijbel

*Bovenal bemin één God.
Zweer niet ijdel, vloek noch spot.
Heilig steeds de dag des Heren.
Vader, moeder zult gij eren.
Dood niet, geef geen ergernis.
Doe nooit wat onkuisheid is.
Vlucht het stelen en bedriegen.
Ook de achterklap en 't liegen.
Wees steeds kuis in uw gemoed.
En begeer nooit iemands goed.*

Sommigen kennen het rijmpje misschien nog, ontstaan in de Middeleeuwen om de 10 geboden te memoriseren. Zo staan ze natuurlijk niet in de Bijbel. Je vindt ze op 2 plaatsen in het Oude Testament: [Ex 20,1-17](#) en [Deut 5,5-21](#)

→ Kan je de 10 geboden uit het rijmpje terugvinden in de Bijbelteksten?

2.1 Betekenis?

De tien geboden of de tien levenswoorden zijn als levensoriëntaties **gemeenschapstichtende** basiseisen. Het zijn samenlevenseisen, gericht tot de enkeling binnen de gemeenschap. Zij trekken een ruimte open tot creativiteit en fantasie. Een kant en klaar levensprogramma bieden ze vooralsnog niet. Samen vormen ze de meest essentiële grondeisen met betrekking tot godsverering en menswaardig samenleven. De tien woorden zijn een groot **coördinatiesysteem**. Ze willen geproclameerd en onderricht worden. En toch zijn ze meer oriëntatietekst dan leertekst. Het zijn tien oproepen die ons collectief bewustzijn en geweten vormen en verbreden. Ze zetten ons aan tot nadenken.

De Tien Woorden zeggen vooral wat niet mag: niet vloeken, niet stelen, niet doden, niet liegen. Die opsomming van waarschuwingen en vermaningen wordt eerder gevoeld als een bedreiging. Pas als je ze interpreteert als richtinggevend in je leven klinken ze bevrijdend en bezielend.

Grensverboden duiden een onderste grens aan. Ze leggen een minimum aan verplichtingen op, die altijd en overal moeten nagekomen worden. Het zijn de doorlopende witte lijnen op je

levensweg, die erop wijzen dat het overschrijden ervan gevaarlijk is. Doden, stelen, liegen, echtbreuk: zo'n weg loopt dood.

Streefgeboden zijn echter veel belangrijker. Zij verwijzen naar omhoog in plaats van af te bakenen. 'Gij zult niet doden' betekent evengoed 'laat ieder mensenleven tot zijn recht komen. Bevorder volwaardig menselijk leven waar je kunt en in de mate dat je dit kunt'. Dit is geen beknotting van je vrijheid, maar het openen van nieuwe mogelijkheden. Ze verwijzen naar en nodigen uit tot creativiteit. Want zo'n weg kent geen einde. Je kunt nooit zeggen dat je er helemaal mee klaar bent. Je ontdekt telkens weer nieuwe groeikansen.

De tien geboden worden ook wel eens tien leefregels genoemd of tien wenken. Men noemt ze ook 'tien richtingwijzers'. Misschien is dit nog het beste woord. Ze zijn richtingwijzers voor het leven van de enkeling en van de samenleving, die dit leven goed maken voor zichzelf en voor andere mensen. Je zou ze ook 'levenswoorden' kunnen noemen. Ze komen niet van buiten op je af, maar behoren tot het wezen zelf van de mens. Ze hebben een universele zeggingskracht, ook al zullen ze als open woorden in elke periode van de geschiedenis opnieuw vertaald en ingevuld moeten worden.

Bron: [De 10 geboden \(Bijbelse achtergrond\) - Thomas - Godsdienstonderwijs.be](http://De 10 geboden (Bijbelse achtergrond) - Thomas - Godsdienstonderwijs.be)

2.2 Woorden van God - wegen voor de mensen

Ik ben jullie enige God.

Gebruik mijn naam niet zomaar.

Rust uit op de zevende dag om Mij te vieren.

Heb eerbied voor je vader en moeder.

Eerbiedig het leven van iedere mens.

Wees trouw aan elkaar

Steel niet.

Spreek geen kwaad over een ander.

Maak niet stuk wat van een ander is.

Wil niet altijd wat een ander heeft.



Woord van God:

.....

Deze weg wil ik volgen, want...

.....

.....



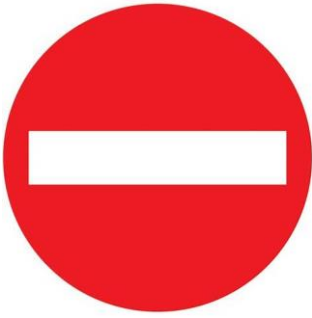
Woord van God:

.....

Aan deze weg geef ik voorrang, want...

.....

.....



Woord van God:.....

.....

Om die weg te volgen wil ik het volgende vermijden:

Bron: [Bijbel in 1000 seconden | 3e zondag van de veertigdagentijd B - eerste lezing](#)

3 10 geboden in kunst: 'Uitnodiging/Decaloog' van Liviu Mocan



(Liviu Mocan: *Invitation/Decalogue*, 2008/09; glasvezel, bladgoud, beits en vernis; 7,6 x 4,6 m.)

Wetten van liefde en leven - door Jonathan Tame

Confrontatie, dat is waar zijn sculptuur over de Decaloog (of de Tien Geboden) volgens de Roemeense kunstenaar Liviu Mocan over gaat. Confronterende ontmoetingen met God en met mensen die ons kunnen veranderen, doordat ze ons aan het denken zetten over ons doen en laten. Zijn monumentale beeldhouwwerk getiteld *Uitnodiging/Decalogue* bestaat uit tien pilaren, ieder 4,5 meter hoog, die op de vingers van een mens lijken. Deze pilaren staan in een cirkel waardoor ze twee kanten hebben. Een binnenkant met gladde rondingen, die binnenin de cirkel een sfeer van vrede en welzijn scheppen. En een buitenkant, waar de pilaren naar boven toe als een donkere waarschuwing uitlopen in een scherpe snede.

Hoe bevordert dit beeldhouwwerk de ontmoeting met God en mens?

Doordat we kunnen nadenken over het kunstwerk en wat het zegt over Gods wil voor ons leven, terwijl we de sculptuur in en uit lopen. Of door met anderen hierover van gedachte wisselen, terwijl we verpozen op de kleine zittingen die in de pilaren zijn uitgesneden. Het confronterende zit hem in de 'uitnodigingen' die het werk in zich draagt, die tot ons kunnen gaan spreken als we met een open oog voor betekenis en symboliek de sculptuur op ons in laten werken.

Ten eerste nodigen de tien vingers uit tot een leven met God en onze naaste. Wie binnenin de cirkel staat, wordt als het ware vastgehouden door een paar reuze handen. De beeldhouwer verbeeldt de Tien Geboden als vingers: warm, persoonlijk, uitnodigend. Bovendien roept hij hiermee in herinnering dat God deze leefregels met zijn vinger in de twee stenen tafels grifte. De beschermde ruimte binnen de handen duidt aan dat het volgen van Gods geboden ons een veilig leven biedt vanwege het levenbevorderende karakter van deze wetten. Ze nodigt ons uit met God te leven, geborgen in zijn liefde, wat op zijn beurt leidt tot een leven van liefde voor God en mensen. De hele wet is immers samengevat in het liefhebben van God met heel ons hart en van onze naaste als onszelf.

Ten tweede nodigen de twee aan elkaar tegengestelde kanten van de pilaren ons uit na te denken over goed en kwaad. Ze laten ons de gevolgen van Gods wet zien: enerzijds zegen als we de wet navolgen, anderzijds negatieve consequenties als we de geboden links laten liggen - en niet alleen als we gesnapt worden! Het kunstwerk wil ons na laten denken over ons leven, ons werk, ons land en hoe die zich verhouden tot Gods wet. Wat zijn de consequenties van onze daden, zowel positief als negatief?

Ten derde nodigt de cirkel binnen de pilaren ons uit tot een leven in vrijheid, de vrijheid om te zoeken wat goed is voor allen en in vrede te leven met onze medemens. Dit kan betekenen dat we moeten aanvaarden dat er grenzen zijn aan onze persoonlijke vrijheid: de tien zuilen zijn als de palen van een hek, die een ruimte afperken waarbinnen het leven tot bloei kan komen. Het staat ons echter vrij om uit de kring te stappen, om te kiezen voor een autonome en individualistische vrijheid: ik leef mijn leven zoals ik het wil. De sculptuur suggereert dat we dan de gemeenschap met God en onze medemens verliezen.

Ten vierde nodigen de indrukwekkende zuilen ons uit de hoop vast te houden. De omvang en het gewicht van de pilaren weerspiegelen het belang van de Decaloog als fundament voor de samenleving, wat de geschiedenis ons duidelijk laat zien. Als instituties ineens instorten - huwelijken, banken of staten - bieden de Tien Geboden ons hoop door ons de mogelijkheid te bieden opnieuw terug te grijpen op een aantal tijdloze fundamenten voor gezonde en goed werkende instituties.

Ook al eenvoudig van vorm, toch bezit deze sculptuur **meerdere betekenislagen die aanzetten tot confrontatie en gesprek.** Dit beeldhouwwerk zal sommigen voor raadsels blijven stellen en anderen inspireren, aan welke kant van de Atlantische Oceaan het zich ook bevindt.

Wie is Liviu Mocan? Liviu Mucan (1955) studeerde aan de kunstfaculteit van de Universiteit van Cluj-Napoca. Zijn beelden staan in openbare ruimten in Duitsland, Noorwegen, de V.S., Egypte en Roemenië.

Website: <https://www.liviumocan.ro/>

Wie is Jonathan Tame? Jonathan Tame is werkzaam op het terrein van maatschappij en zending, met een passie voor bijbelse wereldbeschouwing, whole-life discipelschap en kunst als communicatievorm. Hij werkt momenteel voor Relationships Global in Cambridge.

Bron: ArtWay.eu

4 10 geboden in lied

4.1 Lied 1: The Ten Commandments - Johnny Cash

In de inleiding van het lied 'The ten commandments' vertelt Johnny Cash: "Duizenden jaren geleden, doolde het volk van God rond. Ze wisten niet goed waar naar toe te gaan. Hun leider, Mozes, werd door God geroepen om de tien geboden te ontvangen. Het zijn lichtbakens voor het leven, zij helpen te leven in liefde en vrede. Ook vandaag de dag kunnen allen die rondwalen en een richting zoeken in hun leven beroep doen op de tien geboden".

Reflectievragen:

- Ga op zoek naar redenen om de tien geboden in acht te nemen.
- Welke zin hebben de tien geboden nog voor ons vandaag?
- Wat kan er gebeuren indien men de tien geboden overboord gooit?

Bron: [De tien geboden: wegwijzers of hinderpalen? - Thomas - Godsdienstonderwijs.be](http://www.godsdienstonderwijs.be)

Songtekst:

Moses led God's children out to find the promised land
And on the way he'd stop each day and look to Heaven and
Asked God for help as he could not withstand the task alone
And then one day he looked away and thereby lay a stone
God said write upon this stone these words I say to you
And if you all obey my rules I'll see you safely through
God opened Heaven's door and then He guided Moses' hands
And then He said go and tell my children these are my commands
Go and climb that mountain Moses climb that mountain now and pray
Climb that mountain now and tell us what our Lord has had to say
Thou shalt have no Gods before me is my great command
And thou shalt not make any graven image by thy hand
Thou shalt not take my name in vain if thou would guiltless be
Remember thou to keep the sabbath day alone for me
Honor thy father and thy mother and thou shalt not kill
Thou shalt not commit adult'ry and thou shalt not steal
Love thy neighbor as thyself and show thy neighbor peace
Covet not thy neighbor's house nor anything that's his
Go and climb that mountain...

Moses showed these words of God to all the children then
They pulled up stakes and headed out to find the promised land
That Moses had described to them and told of comforts there
The children of oppression thought they'd not find anywhere
But they were soon to part from him and push alone awhile
For it was never meant for him to walk that final mile
The children cried if we must go on Moses without you
Then talk to God just one more time and tell us what to do
Go and climb that mountain...
Thou shalt have no Gods before me...

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Trru-RI4YYs>

4.2 Lied 2: Ready to meet Him - DMX

Het lied start met een gebed. DMX uit in dit lied zijn worsteling met het omgaan met regels en met de wet van God.

Herken jij deze worsteling ook in je eigen leven?

Welke geboden herken je in het lied?

Songtekst:

Let us pray

I thank you Lord for my birth, and everything that's followed

I thank you Lord for TODAY, and I will pray for tomorrow

I THANK YOU LORD for the love of my life and a friend

I made a promise - and I'm lovin my wife til the end

I thank you Lord for your GUIDANCE, cause it's all that counts

And RIGHT HERE, RIGHT NOW?! Lord, this is your house

I THANK YOU LORD for a dream that came true to light

and I ask you to bless everybody, in this room tonight

I don't always do the right thing, and I ask you to forgive me

cause I need you hear wit me

Without you in my life, it's empty

I THINK BACK how some people did me like, violence was the remedy

and because I think of that now, I pray for my enemy

Not because of what I'll do - but because they don't know

There's somethin BETTER AFTER HERE - and everybody, won't go

So I ask you to forgive them, and we'll hope they see

And I thank you for the love that, they've given to me

I WILL NOT ABUSE IT, nor will I lead them astray

You see I love em like children, that I see everyday

And I pray.. no, WE PRAY, together

to get us through the bad weather, and we love you forever

Let YOUR THOUGHT, and my heart, go hand in hand

I FIRST THOUGHT, but to start, but I stand a man

And for as long as I can, as long as you permit me

Please give me, the strength I need to live

Bear with me -- amen.

We each walk the path, that you've chosen

Yes..

Chorus: DMX

I'm ready to meet him cause where I'm livin ain't right

Black hate white, white hate black, it's right back to the same fight

They got us suspectin a war

But the real war is to follow the law of the lord

Lord, you left me stranded, and I don't know why

Told me to live my life, now I'm ready to die

Ready to fly, I cry, but I shed no tears

You told me you would dead those fears, it's been years

Snakes still comin at me - just missin

Sometimes I think all you do with me is just listen

I thought that I was special - that's what you told me

Homey - stop actin like you don't know me

What'd I do so bad that it sent you away from me?

Not only sent you away, but made you stay away from me?

(My child I'm here, as I've always been

It is you who went away and now are back again

What did I say?) Follow your word, and be true
(What did you do?) Well, what I wanted to do
(What have you seen?) Darkness and hell at a glance
(What do you want?) All I want is another chance
Chorus 2X
(Just because you went away, my doors are not locked
Wanna come back home? All you gotta do is knock)
You see I left home a boy, but returned as a man
Full grown, and I'm still not able to stand
(I gave you a hand) Well, but I was olokin the wrong way
Figured out the plan, then I started to pray
And that prayer, took me from here - over there
- back to over here, now it got me like where
- do I belong, do I fit in?

Things on my mind, where do I begin?
It's easier to sin, but it hurts my heart
I'm really tryin to win, so where do we start?
(Thou shalt not steal) But what if he stole from me?
(Thou shalt not kill) But what if he's tryin to kill me?
(Thou shalt not, take my, name in vain
No matter how hard it rains, withstand the pain)
Chorus 2X

I'm ready to meet him -- our father, who art in heaven
I'm not ashamed to ask for guidance at twenty-seven
No longer afraid to knock on your door
Not scared anymore to lose my life in the war
After what I just saw, I'm ridin with the Lord
Cause I really can't afford to lose my head by the sword
And now that I've seen, what I need to see
Please take me, where I - need to be
(What have you learned?) It's better to tell the truth than to lie
(What have you learned?) To love my life until I die
(What have you learned?) Violence isn't always the key
(What have you learned?) You can't always believe what you see
(What have you learned?) It's better to forgive and forget
(What have you learned?) Give as you expect to get
(What have you learned?) That I can't go on without you
(What have you learned?) I musta been a fool to ever doubt you!

Chorus 2X
I'm ready to meet him
I'm ready to meet him
I'm ready to meet him
I'm ready to meet him
I'm ready to meet him

Bron: Songteksten.net - Songtekst: DMX - Ready To Meet Him

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YkAwD7mMcKw>

5 De paradox van onze tijd

5.1 De paradox van onze tijd

We hebben nu bredere wegen, maar een smallere kijk.

We kopen méér, maar genieten minder.

We hebben grotere huizen en kleinere families,

Méér wetenschap, maar minder oordeelsvermogen,

méér experts, maar meer problemen,

méér medicijnen, maar minder welzijn.

We hebben jaren aan ons leven toegevoegd, maar geen leven aan onze jaren.

We zijn heen en weer geweest naar de maan,

maar hebben moeite om de straat over te steken om de burens te ontmoeten.

We hebben de dingen groter aangepakt, niet beter.

We schrijven meer, maar leren minder.

We plannen meer, maar bereiken minder.

We leerden ons te haasten, niet om te wachten.

We bouwden meer computers om meer informatie op te slaan,

om meer kopieën te maken dan ooit tevoren,

maar we communiceren minder en minder.

Dit is de tijd van de snelle hap en de trage vertering,

van grote mensen met een klein karakter,

van een leuk huis, maar een gebroken thuis.

Dit is de tijd van de snelle trips, de wegwerpmoraal,

de one night stands, en de pillen die alles voor je doen.

Het is een tijd waarin alles in het uitstelraam ligt,

en niets in de voorraadkamer.

George Carlin

Uit: bezinningsboekje Veerkracht - Spoor ZeS - Chirojeugd Vlaanderen vzw

5.2 Het verhaal van Mevrouw Holle

Mevrouw Holle dacht 's morgens als ze opstond al aan 's middags en 's middags vroeg ze zich af wat ze 's avonds zou doen. Als ze op straat liep, dan zei ze bij zichzelf: "Ik moet nog even ...dit doen en nog gauw even langs de winkel en dan nog even daar iets ophalen en nog even..." Op een dag kwam ze even ... een dokter tegen die haar staande hield en zei: "Mevrouw Holle, u bent erg ziek." "Geen tijd, dokter," zei ze, "want ik moet nog even ..." "Zie je," zei de dokter, "je laat telkens de 'L' liggen." "Wat laat ik liggen, dokter?" Want ze dacht dat ze weer even wat vergeten was. "De 'L' voor 'even'". "Goed, dokter," zei ze en ze was weer weg. Maar ze schrok zich wel een hoedje toen ze bij zichzelf zei: "Ik moet nog 'L'even..." en "ik kan nog net 'L'even..." Daar moest ze even van gaan zitten. Het heeft toen lang geduurd eer ze weer is opgestaan.

→ Leestip: Desmet, M., & Grommen, R. (2013). Moe van het moeten kiezen - Op zoek naar een spiritualiteit van de zelfbeschikking. Lannoo.

We leven in een tijd die enorme kansen en keuzes biedt: alles kan, alles mag. En toch zijn nooit eerder zoveel mensen depressief geweest. De zelfbeschikking van de hedendaagse mens is een mythe. De mens is niet tot alles in staat, maar dat hoeft ook niet. In hun boek tonen zij hoe het anders kan: als de mens opnieuw de band met zijn innerlijk en met zijn sociale omgeving kan herstellen en verdiepen, dan kan hij gemakkelijker omgaan met dat overaanbod van keuzes en prikkels. Zij houden daarmee een pleidooi voor zelfbeschikking-in-verbinding.



Bron: [Moe van het moeten kiezen | Uitgeverij Lannoo](#)

6 10 woorden voor een meer gelukkige samenleving?

Kunnen de 10 woorden inspirerend zijn om op zoek te gaan naar een nieuw mens- en maatschappijbeeld? Koenraad Dewolf e.a. denken alvast van wel. Aan de hand van **10 enthousiasmerende basishoudingen** kunnen we dromen van een meer gelukkige samenleving.

De eerste drie basishoudingen herstellen de relatie met datgene wat ons overstijgt: het goddelijke of het transcendente.

1° *Voluit leven* ('Vereer naast mij geen andere goden')

De eerste basishouding doet ons voller in het leven staan wanneer wij bewondering hebben voor het eindeloze, het gratuite en het speelse van de ons omringende werkelijkheid....Houden van de Schepper of de Kunstenaar die dat alles tot stand heeft gebracht en iedere dag opnieuw tot leven wekt, is een vorm van bezinning of gebed.

2. *Authenticiteit* ('Maak geen godenbeelden')

De tweede basishouding roept ons op ten allen tijde onszelf te tonen zoals we zijn.

3° *Beminnen met de geest* ('Misbruik de naam van God niet')

De derde basishouding maakt ons attent voor de diepe kracht die schuilt in het schroomvol gebruik van de naam voor wie of wat ons overstijgt.

De zeven volgende basishoudingen hebben betrekking op de toepassingen door de mens.

4° *Genezen van stress* ('Houd de sabbat in ere')

De vierde basishouding onderstreept het belang van de zondagsheiliging als hoeksteen van een evenwichtig leven.

5° *Wederkerigheid* ('Eerbiedig uw vader en moeder')

De vijfde basishouding maakt ons attent voor de wederkerigheid tussen jong en oud en het belang van het historische besef.

6° *Kracht van kunst* ('Gij zult niet doden')

De zesde basishouding doet ons door de aandacht voor kunst en cultuur niet alleen het leven liefhebben, maar ook bewuster in het leven staan.



7° Trouwe liefde (*'Pleeg geen overspel of echtbreuk'*)

De zevende basishouding wil mensen bevrijden om in trouw voluit lief te hebben: met hun gevoel, lichaam en geest.

8° Respect (*'Gij zult niet stelen'*)

De achtste basishouding maakt duidelijk dat wederzijds respect onontbeerlijk is voor het goed functioneren van de samenleving.

9° Vertrouwen (*'Leg over een ander geen valse getuigenis af'*)

De negende basishouding reikt als medicijn tegen het wantrouwen in onze samenleving het streven aan naar een open, verdraagzame en gastvrije samenleving.

10° Bewonderen zonder te bezitten (*'Zet uw zinnen niet op het huis of de vrouw van een ander'*)

In toepassing van de tiende basishouding kan door een meer sober leven een betere wereld tot stand komen.

Deze reflecties worden geïllustreerd met 25 schilderijen uit het oeuvre van de kunstenaar Johannes Wickert.

Meer lezen? [10 Woorden](#)

7 Sorrybox 2.0.

Het is niet altijd gemakkelijk om ons aan regels of richtlijnen te houden. We zijn mensen en mensen maken fouten. Ook opgroeiende jongeren tasten grenzen af en durven ook wel eens over de grenzen te gaan. Het is dan ook belangrijk om na een straf aan herstel te werken. De online tool 'Sorrybox 2.0.' is een handig hulpmiddel om herstelgericht te werken. Het reikt jongeren manieren aan om het weer goed te maken: via een sorrybrief, een groovebox, een sorrykleurprent en zo meer.'

Meer weten? [Home • sorrybox.be](http://Home.sorrybox.be)

8 10 geboden in bezinning en gebed

Gods weg naar het leven

Leer mij de weg van uw regels begrijpen,
en ik zal uw wonderen overdenken.

Houd mij ver van bedrieglijke wegen
en leer mij genadig uw wet.

Ik heb de betrouwbare weg gekozen,
met uw voorschriften voor ogen.

Ik zal voortgaan op de weg van uw
geboden,

want u geeft mij ruimte.

Wijs mij, Heer, de weg van uw wetten,
dan volg ik die tot het einde toe.

Laat mij het pad gaan van uw geboden,
dat is mij het liefst.

Houd mijn ogen af van wat leeg is,
laat mij uw wegen gaan, en leven.

Laat mij voortgaan op een ruime weg.

Dan kan ik zelfs voor koningen getuigen
van uw richtlijnen, zonder schaamte.

Uw woord is een lamp voor mijn voet,
een licht op mijn pad.

Zend uw licht en uw waarheid,
laten zij mij geleiden

en brengen naar uw heilige berg,
naar de plaats waar u woont.

(Uit Psalm 119)

Het vergt een speciaal soort mensen
die, zoals Mozes,
in weer en wind de kop nemen,
dwars doorheen een weerbarstige woestijn
met een al even weerbarstig volk op de hielen.
Een speciaal soort mensen,
die weten van God en gebod
en met eindeloos geduld in stenen houwen,
stug doorgaan, al zullen zij dat Beloofde Land
nooit zelf betreden.

Het vergt een speciaal soort mensen,
misschien met een iets groter hart dan gemiddeld,
die kunnen zaaien en planten,
stutten en beschutten,
dankbaar kijken hoe een zaailing groeit,
alle kansen blijven geven,
weten dat zij niet zullen oogsten en toch
gloeien van trots, omdat zij weten
van God en gebod en dan vooral van dat
ene, elfde, eerste en laatste:
dat van de liefde.

RUTH

Uit: [Leeftocht nummer van maart](#)

Nog meer sprokkelmateriaal?

- [Bijbel in 1000 seconden | 3e zondag van de veertigdagentijd B - eerste lezing](#)
- [De tien geboden: wegwijzers of hinderpalen? - Thomas - Godsdienstonderwijs.be](#)
- [Dossier: de tien geboden - Still magazine](#)

B. LINK MET WERKING BROEDERLIJK DELEN

Alle materialen voor de campagne 2025 van Broederlijk Delen, speciaal voor het secundair onderwijs, vind je terug via volgende link. Bijna alle materialen kunnen gratis verkregen worden via hun webshop. Zeker een aanrader om mee te werken!

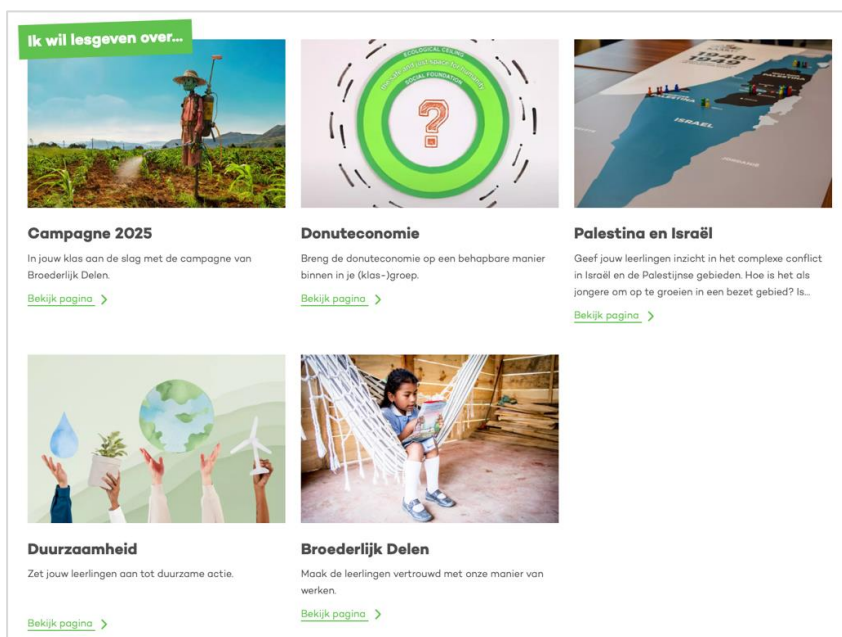


The screenshot shows the website interface for Broederlijk Delen. At the top, there is a navigation menu with links for 'Basisonderwijs', 'Secundair onderwijs', 'Verhalen', 'Agenda', 'Campagne', and 'Webshop'. The main header features the Broederlijk Delen logo and the tagline 'TOT IEDEREEN MEE IS'. Below this, the title 'Secundair onderwijs' is prominently displayed. A text box explains that the materials help achieve educational goals in citizenship, sustainability, entrepreneurship, and social-relational competencies. It also mentions that learning objectives for subjects like geography, economics, and public service are included in the materials. A large background image shows a group of young people sitting around a table, engaged in a meal or discussion.

<https://scholen.broederlijkdelen.be/nl/secundair-onderwijs>

Via [hun website](#) verwijzen ze je graag naar:

- Materialen rond de campagne 2025
- Info over de donuteconomie
- Achtergrondinfo bij het conflict tussen Palestina en Israël
- Tips om leerlingen aan te zetten tot duurzaam leven



The grid contains five cards, each with a title, a brief description, and a 'Bekijk pagina' link:

- Ik wil leefgeven over...**: Image of a farmer in a field. Title: **Campagne 2025**. Description: 'In jouw klas aan de slag met de campagne van Broederlijk Delen.' Link: [Bekijk pagina >](#)
- Donuteconomie**: Image of a circular diagram with a question mark. Title: **Donuteconomie**. Description: 'Breng de donuteconomie op een behapbare manier binnen in je (klas-)groep.' Link: [Bekijk pagina >](#)
- Palestina en Israël**: Image of a map of the region. Title: **Palestina en Israël**. Description: 'Geef jouw leerlingen inzicht in het complexe conflict in Israël en de Palestijnse gebieden. Hoe is het als jongere om op te groeien in een bezet gebied? Is...' Link: [Bekijk pagina >](#)
- Duurzaamheid**: Image of hands holding a globe and a water drop. Title: **Duurzaamheid**. Description: 'Zet jouw leerlingen aan tot duurzame actie.' Link: [Bekijk pagina >](#)
- Broederlijk Delen**: Image of a child reading a book. Title: **Broederlijk Delen**. Description: 'Maak de leerlingen vertrouwd met onze manier van werken.' Link: [Bekijk pagina >](#)

Specifiek voor de campagne van 2025 heeft Broederlijk Delen een gratis te downloaden lessenmap gemaakt. Dit is zeker niet alleen voor de godsdienstles, maar kan ook als info gebruikt worden om een mooi pastoraal moment tijdens de veertigdagentijd uit te werken.



C. VASTENTRADITIES

1 Inleiding

Dit derde focuspunt is opgebouwd rond gebeden, bijbelverzen, muziek en teksten, en neemt de katholieke traditie van de veertigdagentijd als vertrekpunt. Wat kan deze traditie ons bieden als katholieke dialogeschool? Het is een kans om stil te staan bij waarden zoals inkeer, solidariteit en bezinning, en die te delen met anderen.

We richten ons enerzijds op wat de veertigdagentijd en de ramadan gemeenschappelijk hebben: beide zijn periodes van vasten, reflectie en zelfdiscipline, met een sterke focus op innerlijke groei. Anderzijds nodigt deze bundel uit om de unieke innerlijke dimensie van de veertigdagentijd te ontdekken, iets wat seculiere vasteninitiatieven zoals Tournée vaak minder benadrukken. Hoewel deze moderne tradities onze aandacht vestigen op gezondheid en duurzaamheid, biedt de veertigdagentijd juist een diepere spirituele reflectie.

Deze inspiratiebundel is bedoeld om te inspireren, verbinden en uitnodigen tot reflectie. Vanuit een rijke waaier aan tradities, zowel religieus als seculier, willen we samen toelevens naar een periode van hoop, vernieuwing en nieuw leven.

2 Achtergrondinformatie

2.1 Vasten in religieuze tradities

Vasten speelt een centrale rol in veel religies en culturen. Naast de christelijke veertigdagentijd en de islamitische ramadan vinden we vasten ook terug in het jodendom, waar Jom Kippoer een dag van vasten en verzoening is. In het hindoeïsme vasten mensen tijdens Navratri of Ekadashi, om spirituele reiniging te zoeken en dichterbij het goddelijke te komen. Het boeddhisme kent vastendagen zoals Uposatha, bedoeld voor zelfdiscipline en meditatie.

Hoewel de praktische invulling verschilt, is de essentie vergelijkbaar: vasten helpt ons te vertragen, innerlijke balans te vinden en ons te verbinden met iets groters dan onszelf. Het gaat om meer dan onthouding - het is een zoektocht naar zingeving, solidariteit en hoop.

2.2 Seculiere vastenacties

Ook in onze hedendaagse, vaak seculiere samenleving vinden we de kernwaarden van vasten terug. Initiatieven zoals Tournée Minérale (een maand zonder alcohol) en Dagen Zonder Vlees (een periode met minder vleesconsumptie) moedigen ons aan om bewuster te leven, aandacht te hebben voor onze gezondheid en de impact op het milieu. Plastic Detox en Digital Detox leggen de nadruk op duurzaamheid en digitale balans, waarbij we onze afhankelijkheid van plastic of technologie in vraag stellen.

Deze acties resoneren met de waarden van traditionele vastenperiodes: zelfdiscipline, bewustwording en een focus op wat echt belangrijk is. Ze tonen aan dat vasten niet alleen een religieuze praktijk is, maar ook een manier om in te spelen op de uitdagingen van onze tijd.

2.3 Een kans tot dialoog en verbinding

Voor katholieke dialogescholen bieden zowel religieuze als seculiere vastenpraktijken een kans tot ontmoeting en dialoog. Hoe kunnen we elkaar inspireren met verschillende manieren van vasten? Wat kunnen we leren van tradities zoals de ramadan of Jom Kippoer? En hoe spreken seculiere vastenacties jongeren aan?

Door ruimte te bieden voor deze gesprekken, kunnen scholen de waarden van vasten - solidariteit, zorg voor de schepping, en aandacht voor de ander - op een eigentijdse manier tot leven brengen. Praktische acties, zoals een vastenproject, stille momenten of initiatieven rond duurzaamheid, versterken niet alleen de gemeenschapszin, maar geven leerlingen ook de kans om bewust keuzes te maken in hun eigen leven.

Zoals paus Franciscus zegt:

"In de dialoog zoeken we niet naar het grote gelijk, maar naar wat ons bindt! Zo'n dialoog legt de basis voor een doorleefd gevoel van onderlinge loyale verbondenheid."

3 Gebeden/Bijbel

3.1.1 Neem de tijd

Neem de tijd

Veertig dagen lang

Op adem komen, vertragen, verstillen

Om jezelf te ontmoeten

In de stilte van je hart

Neem de tijd

Veertig dagen lang

Om oog in oog te staan

Met wat jou beweegt

Om te ontdekken

Wat jouw leven kleur geeft

Neem de tijd

Veertig dagen lang

Om uit je kwetsbaarheid weer op te staan

En kracht te putten uit jouw levensbronnen

Neem de tijd

Neem gerust jouw tijd

Veertig dagen lang

Om te voelen

Er zit meer in mij

Licht daagt aan de horizon.

Frieda Boeykens naar Stijn Demaré, <https://www.pastoralezorg.be/page/gebeden-vasten/>

3.1.2 *God, inspireer ons*

God, inspireer ons,

om de komende vastenperiode enthousiast te werken in onze eigen tuin,

om stil te staan bij de bloemen in onze levengrunder en hiervoor dankbaar te zijn,

om hetgeen overbodig is als onkruid uit te trekken,

om een engagement aan te gaan waarin uw handen en uw voeten zichtbaar worden,

en om zo Pasen stilaan te verwelkomen in ons hart.

Elien Rogiers, <https://www.pastoralezorg.be/page/gebeden-vasten/>

3.1.3 *Gebed om Gods nabijheid*

God, geef dat ik in deze veertigdagentijd

de andere echt kan ontmoeten.

Dat ik met een open houding

de andere tegemoet ga.

God, geef dat ik in alle nederigheid en eenvoud

mezelf mag zijn en mezelf leer aanvaarden

zoals ik ben.

Ilse De Deyne, <https://www.pastoralezorg.be/page/gebeden-vasten/>

4 Werkvormen

4.1.1 Waar-werd-je-geboren-maal

Op het Heilige-Drievuldigheidscollege in Leuven kreeg de jaarlijkse sobere maaltijd een nieuwe invulling met het ‘waar-werd-je-geboren-maal’. De school bouwt hiermee voort op een bestaande traditie waarbij solidariteit en wereldwijde verbondenheid centraal staan. In voorgaande jaren werd de sobere maaltijd al vormgegeven met aandacht voor actuele situaties, zoals soep op basis van een Oekraïens recept, bereid door ouders. Het oude concept ging uit van een vrijwillige inschrijving van leerlingen. Dit nieuwe concept versterkt die insteek en betreft een bredere doelgroep, waaronder leerlingen van de eerste graad en het derde jaar van de tweede graad.

Om de wereldwijde ongelijkheid in voedselverdeling tastbaar te maken, werd het aantal leerlingen per refter geteld en procentueel verdeeld volgens de verdeling van rijkdom in de wereld: een kleine groep behoort tot de rijke klasse, een iets grotere groep tot de middenklasse en de meerderheid tot de arme klasse (zie affiche op de volgende pagina).

Vooraf werden evenveel bonnetjes - in drie verschillende kleuren - verdeeld onder de klassenleerkrachten, die deze willekeurig uitdeelden aan hun leerlingen. Op basis van de kleur van hun bonnetje kregen de leerlingen tijdens het middagmaal een maaltijd die overeenstemt met hun toegewezen klasse.

De leerlingen uit de **rijke klasse** - doorgaans slechts één tafel in de refter - kregen een overvloedige en luxueuze maaltijd, bijvoorbeeld pizza. De **middenklasse** kreeg een eenvoudige, bescheiden maaltijd (soep met brood), terwijl de **arme klasse** genoeg moest nemen met een karige portie ‘rijst met groenten). Het contrast werd sterk zichtbaar: terwijl een kleine groep geniet van overvloed, kijkt de rest toe. Dit zorgt voor een confronterende ervaring en nodigt uit tot reflectie. **Delen is uiteraard toegestaan** - en wordt zelfs aangemoedigd.

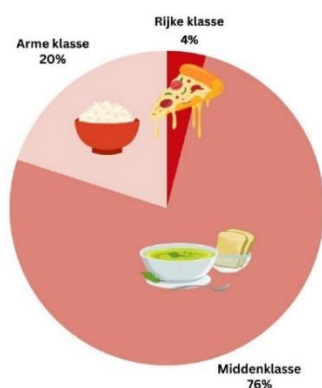


Bron: <https://www.instagram.com/hdcleuven/>

WAAR-WERD-JE-GEBOREN-MAAL

WAT?

- Deze maaltijd symboliseert wereldwijde ongelijkheid: sommigen hebben **weinig**, anderen **nog minder**, terwijl sommigen dagelijks genieten van **overvloed**.
- Vandaag bepaalt **het lot** je maaltijd. Laten we reflecteren op ons eetgedrag en streven naar een eerlijkere wereld voor iedereen.
- De kookworkshopleerlingen hebben deze maaltijden voor jullie bereid.



AFSPRAKEN

- Je mag, net zoals in de maatschappij, solidair zijn met elkaar: eten delen mag.
- Doe je mee aan de veertigdagentijd/de Ramadan? Geef je bonnetje gerust aan iemand die het kan gebruiken.

werkgroep Solidariteit en Verbondenheid in Dialoog



Wat deze maaltijd extra betekenisvol maakt, is de manier waarop ze wordt voorbereid. De leerlingen koken zelf drie verschillende maaltijden, die verschillen in kwaliteit en hoeveelheid, afhankelijk van de regio/klasse die ze symboliseren. Zo ervaren ze letterlijk dat sommigen in de wereld een overvloed aan eten hebben, terwijl anderen nauwelijks genoeg hebben - en dat je soms de lekkerste maaltijd bereidt zonder er zelf van te kunnen eten.

De *waar-werd-je-geboren-maal* sluit goed aan bij het thema van pastoraal op school en de veertigdagentijd omdat het focust op solidariteit, reflectie over eetgedrag en wereldwijde ongelijkheid, wat juist goed past binnen de geest van bezinning en aandacht voor anderen die kenmerkend is voor de veertigdagentijd. Het benadrukt de verantwoordelijkheid die we hebben ten opzichte van anderen, iets dat leerlingen in deze tijd van het jaar kan aanzetten tot bewustwording en actie.

In plaats van de klassieke sober maaltijdacties die vaak uitsluitend het eigen vasten en zelfbeheersing benadrukken, moedigt deze maaltijd aan om breder te kijken naar ongelijkheid en de gevolgen van consumptie. Het biedt ruimte voor empathie en reflectie over hoe we ons eten gebruiken in relatie tot de wereld om ons heen, wat een meer gemeenschapsgerichte benadering is van vasten en zelfreflectie in de veertigdagentijd. De oproep om bonnen door te geven en samen te delen sluit ook aan bij de gedachte van verbondenheid, die in deze tijd van bezinning en voorbereiding centraal staat.

4.1.2 Iftar-maaltijd

Deze Nederlandse school organiseert een iftar-maaltijd tijdens de Ramadan, waarbij leerlingen, zowel moslim als niet-moslim, samenkomen om te vasten en elkaar beter te begrijpen. Het benadrukt solidariteit, respect en interlevensbeschouwelijke dialoog.

<https://nieuwrechts.nl/97405-school-in-gouda-doet-mee-aan-ramadan-je-voelt-je-op-je-gemak>



Bron: https://www.instagram.com/antoniuscollege_gouda/p/C4cyjYfMRZx/

5 Gedichten

5.1 Aandacht

Aandacht houd je bij de hand
ze verbindt in iedere omstandigheid

Aandacht geeft vleugels
ze kan openen wat tot nu toe gesloten bleef

Aandacht vraag tijd
ze vraagt ook soms wat spontaniteit en speelsheid

Aandacht schept mogelijkheden
Ze vormt een tegenwicht

Aandacht overstijgt
ze tilt ons op

Aandacht heeft geen sluitende definitie

En toch ... geeft ze telkens kleur

Aandacht heelt wonden en
ze voedt innerlijke kracht
aandacht scheidt gemeenschap
ze bewerkt heilige grond voor elkaar

Aandacht presenteert zich onder heel veel verschillende vormen.

Gelukkig de mens die aandacht schenkt,
die aandacht kan schenken.
Gelukkig de mens die aandacht ontvangt,
die aandacht kan ontvangen.
Gelukkig de mens die de kunst van aandacht
verstaat en beoefend.

Jan Rossaert, geïnspireerd op het boek 'Presentie: samen mens worden',
<https://www.pastoralezorg.be/page/veertigdagentijd-bezinningen/>

5.2 Vastentijd is oefentijd

Vastentijd is

wakker worden na winterslaap
en je opengeeuwen
uit de beslotenheid van elk-voor-zich.

Is je ogen opentrekken
voor wat aan het gebeuren is
in het diepste van jezelf
en in de wereld om je heen
en zicht krijgen
op het grote Licht
dat doorbreekt aan de horizon.

Is in voorjaarsstilte
je eigen grond ompspitten
en klaarmaken voor een nieuwe lente,

en het zaad
van vrede
en menswaardigheid
laten ontkiemen in je hart.

Vastentijd is trainingstijd:
hart en handen soepel maken
voor verbondenheid
met God en mensen;
vingeroefening
in solidariteit.

Dat en zoveel meer
is vastentijd:
de grote opwarming
om te herleven.

Carlos Desoete, Naam die zin is van ons leven, <https://opvoedingsproject.blog/wp-content/uploads/2021/03/vastentijd-is-oefentijd.doc>

6 Kortverhaal/blog

6.1 Vasten: Het jonge groen zoeken

Het is vasten. Het efficiënte deel van mijn brein zegt dat ik er elke dag even aan moet werken. Een kwartiertje misschien. Dat lijkt nog haalbaar. Tot zover mijn goede voornemens. Maar zo werkt het niet bij mij. Ik merk dat ik niet elke dag "voor even" in vastenmodus kan zijn. Ik zoek naar een houding die ik een tijdje kan volhouden. Maar hoe dan?

Tijdens de krokusvakantie krijg ik een idee. Een dag zonder schermen, zonder afleiding. Gewoon even naar buiten. Onze tuin ligt er belabberd bij, met een winterdeken van bladeren en takken. Ik trek mijn oude sneakers aan en samen met mijn jongere zus begin ik op te ruimen. Met onze handen woelen we door de aarde, vullen kruiwagens en halen de winter uit de tuin. Opruimen doet deugd. De buitenlucht voelt goed. Het wroeten helpt me ook om wat ballast in mijn hoofd kwijt te raken.

"Hé, kijk! Kleine groene blaadjes!" roept mijn zus. En ja, daar onder de dode bladeren schuilt de lente. Pril groen verstopt zich, klaar om boven te komen. We gaan op zoek naar meer: jonge scheutjes, knoppen die straks zullen opengaan. Sommige planten dekken we weer toe, tegen de kou. Maar het beeld verandert. Onder al die rommel zien we een tuin vol belofte.

's Avonds denk ik: misschien is dit wel vasten. Het jonge groen zoeken onder het winterdek. Situaties van mensen proberen om te woelen tot er iets van belofte zichtbaar wordt.

We proberen dat "groen" in de dagen daarna verder te brengen. Mijn zus tekent een kaartje voor oma, die zich alleen voelt in het rusthuis. Ik schrijf een bericht naar een vriend die het moeilijk heeft. Wanneer de buurman thuiskomt uit het ziekenhuis, knikken we naar elkaar en zeggen: "Het is goed dat je er nog bent." Kleine dingen, maar het voelt goed.

En we proberen "groen" te zien. Niet klagen over regenachtige dagen, maar warme chocolademelk maken en de avond gezellig maken. Op maandagmorgen proberen we niet te mopperen op de wekker of de chaos van de eerste schooldag na de vakantie.

Het zijn allemaal kleine, prille pogingen. Misschien nog stuntelig. De bloemknoppen barsten nog niet open, maar dat is niet erg. Daar is nog tijd voor. Dat is voor Pasen.

Naar: Sylvie, 18/02/2016, <https://gezinspastoraal.wordpress.com/2016/02/18/vasten-2/>

7 Quotes

Johan Braeckman ziet in een seculiere vastenactie vooral kansen, en de kerkelijke traditie hoeft voor hem daarbij geen sta-in-de-weg te zijn.

‘Kinderen weten niet meer dat een gehaktbal ooit een dier is geweest’, zegt hij, ‘dat zijn zaken waarop je ze bij zo’n actie kunt wijzen. Dat bij zo’n vasten waarden spelen die deels overlappen met die van die Kerk, hoeft in een seculiere maatschappij niet te botsen. Wie niet geradicaliseerd is, kan uit elke traditie iets interessants oppikken. Ook linkse, vrijzinnige filosofen kunnen een oproep tot soberheid en matigheid waarderen. Mahatma Gandhi, die geregeld vastte om zijn denken te zuiveren, inspireert ook nog steeds mensen.’

https://www.standaard.be/cnt/dmf20150311_01574748

“Er leven zoveel verlangens in ons hart. Soms ook tegenstrijdige. Er zijn er die goed zijn en ons dichter brengen bij datgene waartoe een mens ten diepste geroepen is. Er zijn er ook waarin we alleen onszelf zoeken en die ons daarom juist vervreemden van ons zelf en van de anderen. Het is niet goed alles te willen en alles te kunnen. We moeten beperken en vereenvoudigen. Er moet onderscheid gemaakt worden. Belang hechten aan wat belangrijk is. Loslaten wat men beter loslaat.”

Jozef De Kesel, [Vasten om ons doopsel niet te vergeten](#), Mechelen, 2017,
https://www.kuleuven.be/thomas/page/vasten/#_ftn2.

*God heeft het niet nodig dat iemand, die zich niet onthoudt van leugenachtige praatjes en het erbijhorend gedrag, zich onthoudt van voedsel
uit de Hadieth: het leven van de Profeet Mohammed,
<https://www.kuleuven.be/thomas/page/ramadan-moebarak/>*

*Is vasten niet dit: uw brood delen met wie honger heeft; arme zwervers opnemen in uw huis; een naakte kleden die u ziet en u niet onttrekken aan de zorg voor uw broeder
Jesaja 58, 7, <https://www.kuleuven.be/thomas/page/ramadan-moebarak/>*

*“Indien één van jullie vergeet (dat hij aan het vasten is);
en hij eet of hij drinkt: dan vervult hij toch zijn vasten,
want Allah heeft hem gevoed en te drinken gegeven.”
Uit de Hadieth: het leven van de Profeet Mohammed,
<https://www.kuleuven.be/thomas/page/ramadan-moebarak/>*

“Het is voor mij een grote eer uw gast te mogen zijn deze avond. “Gastvrijheid is iemand ontvangen in de eigenheid van je huis”, las ik ergens. Dat ik ontvangen word op een iftar-maaltijd, betekent dan ook dat u mij binnenlaat in de diepste kern van uw identiteit, in uw geestelijke thuis, uw religie.”

Toespraak van minister-president Yves Leterme op iftar maaltijd,
<https://www.kuleuven.be/thomas/page/ramadan-moebarak/>

C. STILTE EN VERSTILLING IN DE VEERTIGDAGENTIJD

1 Teksten en gebeden bij stilte - verstilling

1.1 We hebben de stilte verloren

We hebben de stilte verloren; de mens van onze eeuw is de stilte kwijtgeraakt. Van de vroege ochtend, als de wekker afloopt, tot de late avond leven we in lawaai. Men is zelfs overgegaan om het lawaai te meten. Vakmensen hebben berekend hoeveel decibels het menselijk zenuwstelsel nog precies kan verdragen.

Het lawaai is de vijand van de stilte. Denken we maar aan het lawaai door het verkeer: auto's, moto's, vrachtwagens, vliegtuigen en zo meer; het oorverdovende geratel van machines in fabrieken; boxen alom waaruit muziek je om de oren wordt gegooid; daardoor lopen we gevaar te vergeten wat de grote betekenis is van rust en stilte.

Het kwijtraken van de stilte heeft de mens uit zijn evenwicht gebracht, want ieder geluid heeft stilte nodig als tegenpool en ieder woord krijgt pas waarde als het voortkomt uit het zwijgen. Velen kennen wel de stilte van de eenzaamheid; in de klas willen we door een kunstmatig zwijgen de stilte bewaren; om iemand eer te bewijzen houdt men één of meer minuten stilte. Maar we moeten weer leren wat het wil zeggen: in stilte te vertoeven bij het mysterie van de werkelijkheid, bij de zin van ons bestaan. Stilte is nodig om onze gedachten te zuiveren en ons te leren diepgang te geven in de vaak oppervlakkige bedrijvigheid van het leven van iedere dag.

De mens in wiens hart het stil en rustig is, kan luisteren en zich openstellen voor zijn schepper. Stilte is noodzakelijk om de diepte van ons bestaan te raken. Stilte is leven en vaak belangrijker dan spreken. Ja, stilte behoort tot het wezen van de mens.

1.2 Stilte en wijsheid

De eerste stap

-op de weg naar de wijsheid-

is stilte,

de tweede luisteren,

de derde onthouden,

de vierde toepassen,

de vijfde voorleven aan anderen.

S. Ibn Gaborol

1.3 Stille en rust

wees kalm
te midden van de drukte
en bedenk
welk een rust er in de stilte kan heersen

sta op goede voet met mensen
zonder jezelf geweld aan te doen

zoek je waarheid rustig en duidelijk
en luister naar anderen
ook zij vertellen hun verhaal

wanneer je teveel vergelijkt
zou je verbitterd kunnen worden
want er zullen altijd
kleinere en grotere mensen zijn dan jezelf bent

betracht voorzichtigheid
bij handelen en spreken

wees evenmin cynisch over de liefde
want bij alle dorheid en ontevredenheid
is zij eeuwig als het gras

kweek geestkracht aan
om bij onverwachte tegenslag beschermd te zijn
maar verdriet jezelf niet met spookbeelden

vele angsten worden
uit vermoeidheid en eenzaamheid geboren

leg jezelf een gezonde discipline op
maar wees daarbij lief voor jezelf

heb vrede met God
-hoe je ook denkt dat hij moge zijn
en wat je werk en je dromen ook mogen zijn

houdt vrede in je ziel
in de lawaaierige verwarring van het leven
met al zijn somberheid én vervlogen dromen
kan dit nog steeds zijn: een prachtige wereld

wees waarachtig en streef naar geluk

tekst gevonden in de oude Pauluskerk van Baltimore, anno 1692

1.4 **Stilte, wat ze niet doet**

De stilte oordeelt niet
Zij stelt geen vragen
In haar zijn geen verlangens
Zij kent geen dwang

De stilte vraagt niet
Zij stelt geen doel
In haar is geen morgen
Zij kent geen wil

De stilte heeft geen oorzaak
Zij kent geen angst
In haar is geen verleden
Zij stelt geen eisen

De stilte is niet van mij
Zij kent geen bezit
In haar zijn geen zorgen
In ieder hart ligt zij verborgen

Cees Haring

1.5 **De klank van de stilte**

Stilte is soms deugddoend en fascinerend.
Ze werkt helend, geeft rust
en is weldadig voor lichaam en ziel.

Een andere keer is ze beangstigend en confronterend.
Ze roept afwezigheid en duisternis op, of gemis en verdriet,
ze duwt je in de leegte of in de innerlijke chaos.

Stilte spreekt. Stilte zwijgt.
Ze kan oorverdovend zijn.
Of inslaan als een bom.
Ze kan een shock veroorzaken.
Een mens vervreemden of verlammen.
Maar ze kan ook een balsem zijn voor de ziel,
bruggen slaan, verbondenheid scheppen.

Er bestaat stilte voor en na de storm.
Vanuit en in de stilte creëert de kunstenaar
zijn gedicht, lied, roman, beeld ...

Sommige mensen trekken zich
een tijdje in stilte terug.
Anderen brengen hun hele leven in stilte door.
Stilteplekken oefenen steeds meer aantrekkingskracht uit.
Iedere mens heeft diep vanbinnen

zijn eigen 'stille ruimte'.
We moeten nu en dan halthouden
om te onthaasten en te herbronnen.

Leeftocht vasten 2017

1.6 Elia en de ademloze stilte

Honderden jaren later ging een profeet naar de berg van God. Hij heette Elia. Hij was gevluht voor de mensen. Ze maakten het hem moeilijk en hij wilde helemaal alleen zijn. Het was een lange tocht. Hij kwam in de wildernis waar geen mensen wonen. En hij ging liggen bij een bremstruik om een beetje schaduw te vinden in de barre hitte.

Hij was zo moe en uitgeput, dat hij insliep. Toen droomde hij dat een engel bij hem kwam en zei: 'Sta op en eet!' Daar zag hij een koek, op gloeiende stenen gebakken, en een kruik water. Hij at en dronk. Weer raakte de engel hem aan en zei: 'Sta op en eet, want de reis naar God zou anders te ver voor je zijn.' En hij at en dronk.

Toen hij wakker werd, voelde hij dat een ongewone kracht in hem gekomen was. En in die kracht liep hij veertig dagen en veertig nachten, tot hij kwam aan de berg waar God eens aan Mozes verschenen was. Hij ging een grot binnen en bad tot God: 'O Heer, ik heb de mensen verteld wat U wilt dat ze doen. Maar ze willen niet luisteren. Nu zitten ze me achterna. Ik ben mijn leven niet zeker.' En hij hoorde: 'Ga naar buiten en ga op de berg staan om God te ontmoeten.'

Elia ging de grot uit. Toen kwam er een sterke wind. Het werd een zware storm die zelfs rotsen verbrijzelde, maar de Heer was niet in de storm. Toen begon de aarde te beven, maar de Heer was niet in de aardbeving. Daarna kwam er vuur, maar in het vuur was de Heer niet. Toen het geweld op de aarde voorbij was, kwam er een zacht suizen. En het werd ademloos stil.

Zodra Elia dat merkte, bedekte hij zijn gezicht met zijn mantel en ging staan bij de uitgang van de grot, roerloos. Toen hoorde hij diep in zichzelf de stem van God: 'Keer terug, Elia, naar de mensen. Er zijn er toch nog veel, die naar je zullen luisteren. Vertel hun, wie hun God is en wat ze moeten doen.' Zo gebeurde het dat Elia als profeet terugkeerde naar de mensen.

Uit: Joanna Klink, Het huis van licht

2 Werkvormen en audiovisuele impulsen bij stilte - verstilling

2.1 Website 'Start de stilte'

Op een eenvoudige manier leren bidden, mediteren en ontspannen

<http://www.startdestilte.be>



2.2 Onliners rond 'stilte'

Print de volgende onliners over stilte op afzonderlijke kaartjes en leg deze op een tafel. Laat de leerlingen er een kaartje uitkiezen dat voor hen het meeste over de stilte vertelt. Laat ze per 2 met mekaar hierover in gesprek gaan.

De stilte is de slaap die de wijsheid voedt.

Francis Bacon

De ware stilte is niet zonder geluiden, maar zonder gedachten.

Paul van der Berg

Stilte is het element waarin grote dingen zichzelf verwezenlijken.

Thomas Carlyle

Door niet te oordelen, schep je stilte in je denken.

Deepak Chopra

De stilte is een vriend die je nooit verraadt.

Confucius

Niets lijkt zoveel op God als de stilte.

Meester Eckehart

Op weg naar de wijsheid is de eerste stap stilte; de tweede luisteren; de derde onthouden; de vierde oefenen; de vijfde onderwijzen aan anderen.”

Ibn Gabirol

Stilte verlicht je levenspad.

Door niet te spreken, zie je duidelijker.

Mahatma Gandhi

Geef mij stilte en ik zal de nacht trotseren.

Kahlil Gibran

Ofschoon we voortdurend worden overspoeld door een golf van woorden,
is onze diepte voor immer stil.

Kahlil Gibran

Het schoonste geluid ter wereld is stilte.

R.S. Hichens

Na de stilte komt muziek het dichtst bij het zeggen van het onzegbare.

Aldous Huxley

Ik zal stil zijn en zien in mijn woning.

Jesaja 18: 4

Woorden mogen alleen dienen om de stilte te verbeteren.

Karel Jonckheere

Ik ontdekte dat ik minder en minder te zeggen had, tot ik uiteindelijk stil werd en begon te luisteren. En in die stilte hoorde ik de stem van God.

Søren Kierkegaard

Het is niet nodig om naar India of naar een ander land te gaan om vrede te vinden.

Je zult die diepe stilte vinden in je kamer, je tuin of zelfs in je badkuip.

Elissbeth Kübler-Ross

Stilte is de schacht waarin we afdalen in de diepten van contemplatie.

Stilte is het voertuig dat ons brengt naar de innerlijkste kern van ons wezen, de plaats voor alle authentieke spirituele oefening.

Elaine MacInnes

Stilte is niet afwezigheid van geluid.

Stilte is de diepste klank.

Tao Meng

De deugd verdwijnt door het spreken over de deugd,
zoals de stilte verdwijnt door het spreken over de stilte.

Multatuli

De Stilte waarvan ik spreek is dat oneindige uitspannel waarin het Niet-zijnde overgaat in het Zijnde, en het Zijnde in het Niet-zijnde. Het is die ontzagwekkende ruimte, waarin ieder geluid geboren wordt en verstilt, waarin iedere vorm gestalte krijgt en vergaat en waarin ieder Zelf wordt ingeschreven en uitgeschreven: waarin niets is dan Het.

Mikhail Naimy

Wanneer je die stilte niet binnen kunt gaan in diepe innerlijke aandacht, zal je nooit weten hoe werkelijk jouw Zijn is, en hoe onwerkelijk het niet-zijnde. Je zult niet weten hoe onverbreeklijk jouw werkelijkheid verbonden is met de al-werkelijkheid.

Mikhail Naimy

Een gedicht bestaat niet alleen uit woorden, het bestaat uit woorden en hun stilte.

Martinus Nijhoff

Heb de stilte lief boven alle dingen:

zij zal je een vrucht aandragen die in woorden onmogelijk beschreven kan worden.

Isaac van Ninivé

De eeuwige stilte van die onmetelijke ruimte jaagt mij schrik aan.

Blaise Pascal

Als de stem van de stilte gehoord wordt, zal die stem steeds optreden als gids voor de ziel.

Catharose de Petri

Waarlijk, mijn ziel keert zich stil tot God, van Hem is mijn heil.

Psalms 62: 2

Al wat echt is, draagt het kenmerk van de stilte.

Reninca

Wanneer u uw hart stil en rein maakt, maakt u ook het hoofd vrij voor de functies waartoe het geroepen is. Dan functioneren de zintuiglijke organen geheel anders en eerst dan zult u kunnen luisteren.

Jan van Rijckenborgh

De stilte van de natuur heeft veel geluiden.

Henriëtte Roland Holst

Min de stilte in uw wezen; Min de stilte die bezielt; Zij die alle stilte vreezen; Hebben nooit een hart gelezen; Hebben nooit geknield.

C.S. Adama van Scheltema

Zoek uw toevlucht in innerlijke stilte, maak uw gedachten los van de buitenwereld, dan zult ge merken hoe God de stralen van Zijn liefde en goedheid over u en het heelal uitstort.

Iran Sjahr

Wanneer ik het woord stilte uitspreek, vernietig ik haar.

Wisława Szymborska

De stilte van de zoeker is de meest luide vorm van gebed.

Swami Vivekananda

We zoeken God en vinden hem niet in lawaai en rusteloosheid. God is de vriend van de stilte. De natuur - de bomen, bloemen en het gras - groeit in stilte. De sterren, de zon en de maan bewegen in stilte. We hebben stilte nodig om zielen te raken.

Moeder Theresa

De stilte van het hart is nodig om God overal te kunnen horen - in het sluiten van de deur, in de persoon die je nodig heeft, in de vogels die zingen, in de bloemen en in de dieren.

Moeder Theresa

Als je het contact met de innerlijke stilte in je verliest, verlies je het contact met jezelf. Wanneer je het contact met jezelf verliest, verlies je jezelf in de wereld. Je diepste besef van jezelf, van wie je bent, hangt nauw samen met innerlijke stilte. Dat is het "ik ben" dat dieper gaat dan naam en vorm.

Eckhart Tolle

De grootste openbaring is de stilte.

Lao Zi

Terugkeer tot de wortels, dat is stilte.

Men noemt dat: terug naar het wezenlijke."

Lao Zi

Je kunt je weerspiegelingen niet in stromend water zien, maar wel in stilstaand water.

Wat van zichzelf stil is, kan dingen tot stilte brengen."

Tsjwang Zi

2.3 Kruisweg van de verstilling

De kruisweg van de verstilling is gemaakt door J. Bisschops. De kruiswegstaties zijn opgebouwd in vijf basiskleuren:

- Ultramarijn-blauw: kleur van het oneindige, onmetelijke, het onpeilbare
- Oker-bruin: Kleur van het aardse, het vergankelijke
- Zwart: Kleur van de nacht, de duisternis, de vernietiging en de dood.
- Titanium-wit: Kleur van de zuiverheid, de openbaring van het immateriële
- Goud: Kleur van het hemelse licht, van de verrijzenis en de opstanding



Bron: <https://www.jacbisschops.nl>

Uitleg via de website van de kunstenaar Jac Bisschops

<https://www.jacbisschops.nl/nieuwewebsite/project/kunstopdracht-1/>

Filmpje bij de kruisweg

<https://www.youtube.com/watch?v=SAGo2m5Z0j0>

2.4 Werkplaats van de stilte - stilteruimte op school?

Aan de rand van het centrum van Eindhoven staat een oud kloostercomplex langs de oever van de Dommel. In de kapel vond in het voorjaar 2012 een bijzonder experiment plaats, waarbij ontwerpers vorm hebben gegeven aan de weg die je kunt afleggen om te verstillen. Daarvoor moet je soms drempels over om andere ruimten te bereiken en nieuwe inzichten te krijgen.

Het volgende filmpje kan je misschien inspireren om op school een (tijdelijke) stilteruimte te maken.

https://www.youtube.com/watch?v=k_pFkOtbAC4



<https://pixabay.com/photos/candles-candlelight-lights-flame-64177/>

2.5 Stilte opzoeken

Daag je leerlingen uit om eens de stilte op te zoeken. Laat hen nadien hun bevindingen vertellen. Volgende websites kunnen je helpen in de zoektocht naar stilteplaatsen.

Waar vind ik rust en stilte?

Ben je op zoek naar een plekje om even tot rust te komen? Heb je nood aan even alleen te zijn? Deze website wil jongeren inspireren om de stilte op te zoeken.

<https://www.watwat.be/vervelen/waar-vind-ik-rust-en-stilte>

In Vlaanderen zijn er 9 officiële stiltegebieden. Via volgende websites kom je meer te weten.

<https://www.natuurpunt.be/natuurgebieden/wandeltips/6-stiltegebieden>

<https://www.vlaanderenvakantieland.be/nl/inspiratie/de-mooiste-stiltegebieden-vlaanderen>

<https://www.vlaanderen.be/datavindplaats/catalogus/stiltegebieden-in-vlaanderen>



<https://pixabay.com/photos/landscape-highlights-reflection-4406896/>

2.6 4'33" van John Cage

Een manier ook eens speels met de stilte om te gaan is een versie beleven of zelf maken van het nummer 4'33" van John Cage. Hij werd beroemd door een compositie uit 1952 waarin hij voor de duur van 4'33" enkel de stilte behield. Niets meer dan stilte. Meer uitleg krijg je via onderstaand filmpje. Laat je leerlingen zelf eens een compositie maken en deel nadien de bevindingen. Was het moeilijk? Wat deed de stilte met hen?

<https://www.youtube.com/watch?v=vpbonSDg4Qw>



<https://pixabay.com/photos/instrument-piano-black-music-2203044/>