



SPIRITUALITEIT

VERREKIJKERTJE 1

BIJBELVERHAAL: MARIA EN MARTHA

Voor jongere kinderen

<https://youtu.be/aMOM8HFX9PM>

Voor oudere kinderen

<https://youtu.be/8RfQx3FRa1M>

Martha zorgde met haar handen. Maria zorgde met haar hart. Allebei hadden ze iets te bieden. Maar Jezus liet zien dat luisteren, tijd maken en aandacht geven soms het meest kostbare is dat je iemand kan schenken. En misschien is dat precies dat mensen in de veertigdagentijd en in de Ramadan proberen: een hart worden waar iemand anders kan thuiskomen. Misschien is het goed dat we voor onszelf eens nadenken over de vragen:

- Aan wie kan ik meer tijd schenken?
- Waar en wanneer doe ik te druk?

Soms maak ik me druk over dingen die niet nodig zijn en sta ik te weinig stil bij wat echt belangrijk is. Wat is echt belangrijk?

- Wie heeft er extra hulp nodig?
- Naar wie zou ik beter meer luisteren...
- ...

Deze veertigdagentijd is oefentijd. We mogen oefenen in: minder haast, meer luisteren en meer ruimte voor elkaar.

Goede God,
Dank U dat we altijd bij Jou mogen thuiskomen.
Dank U dat Je tijd voor ons maakt.
Help ons om deze veertigdagentijd
een beetje anders te leven:
met open oren en een open hart.
Geef dat wij, net als Martha en Maria
met liefde kunnen zorgen voor anderen
en met aandacht kunnen luisteren naar anderen. Amen.



SPIRITUALITEIT

VERREKIJKERTJE 2

ASWOENSDAG

Als de palmtakken verbrand worden
rest er niets meer dan
een beetje grijs stof, as.
De as keert terug naar de aarde.
Door zon en regen kunnen
er langzaam nieuwe dingen groeien.
Het askruisje op ons voorhoofd
toont ons wie we zijn.
Soms dapper, soms moedeloos.
Soms erg verdrietig of heel erg blij.
Soms voelen we ons groot,
dan weer eens klein.
Door het askruisje toont God ons
hoe kwetsbaar we wel zijn.

Het kruisje herinnert ons eraan
dat wij stof zijn
en tot stof weerkeren.
God geeft ons door het askruisje
een hele bijzondere boodschap mee.
Hij zegt: 'Ik hou van jou zoals je bent,
met je talenten en je tekorten.
Ik neem je bij de hand.
Ik blijf altijd bij jou en zal je helpen
om te kiezen voor het goede.'
God nodigt ons uit
om onze handen te vouwen
te bidden en eens anders te kijken.
Hij vraagt om onze handen uit de mouwen te steken
en ons hart te openen voor anderen.
Mensen hebben elkaar nodig.
Mensen zijn er voor elkaar.
Mensen reiken elkaar een hand.



SPIRITUALITEIT

VERREKIJKERTJE 3

PALMZONDAG

Heer Jezus,
we zeggen vandaag
hier op school tot Jou: 'Hosanna'.
We zijn blij dat Jij onze vriend bent.
Straks steken we een groen takje
op het kruisbeeld in onze klas.
Daarmee zeggen we aan Jou:
'Jezus, welkom op onze school,
welkom in onze klas.
welkom in ons hart.
Amen.

Beste God,
wij steken palmtakjes
achter het kruis in de klas.
Deze groene takken zijn
een teken van vreugde.
Met deze palmtakken
laten we zien
dat Jezus welkom is.
Zijn verhalen tonen ons
hoe wij goed kunnen leven
en ook aan anderen
kleur en hoop kunnen geven.
Als dat geen vreugde is!
Amen.

Dag Jezus,
Dit is een groen palmtakje voor jou!
Je bent welkom in onze klas.
Je bent welkom in ons leven!
Je hebt ons zoveel
mooie kleuren gegeven!
Daar zijn wij blij om!
Amen.



SPIRITUALITEIT

VERREKIJKERTJE 4

MAAK EEN HONGERDOEK

Een hongerdoek is een traditie die komt vanuit de Middeleeuwen. Het werd opgehangen vooraan in de kerk om de kerk te versoberen tijdens de vasten. Eerst waren deze doeken gewoon wit, maar later begon men er afbeeldingen van het lijdensverhaal op te zetten, zo werd het een 'prentenbijbel' voor het volk dat niet kon lezen. In de 20^{ste} eeuw werd deze traditie terug opgepikt, maar dan op een modernere manier. Kunstenaars uit de derde wereld werden gevraagd om een hedendaagse versie te maken.

Via deze link kan je niet alleen zo'n hongerdoeken bekijken, maar krijg je ook tips om zelf een hongerdoek te maken.

[Bijbel in 1000 seconden | HONGERDOEK - MEDITATIEDOEK](#)

Heb je al een idee waar deze op school een mooi plaatsje kan krijgen?

Stuur je ons een foto van jullie hongerdoek?



SPIRITUALITEIT

VERREKIJKERTJE 5

NIEUWE KANSEN

- Hoe voelt het om sorry te zeggen?
- Wat betekent vergeving?
- Is het moeilijk om te vergeven?
- Waarom vergeeft God altijd opnieuw?
- Waarom gelooft men dat God altijd nieuwe kansen geeft?
- Kan God boos en lief zijn tegelijk?
- Hoe voelt het om opnieuw welkom te zijn?
- Mag iedereen opnieuw beginnen?

Het mooiste dat je kan geven, is een nieuwe kans.
Het mooiste dat je kan krijgen, is een nieuwe kans.

Elke dag mag je opnieuw beginnen.

Na regen komt zonneschijn.

Elke morgen is een nieuwe start.



SPIRITUALITEIT

VERREKIJKERTJE 6A

WE MOGEN OPNIEUW THUISKOMEN, WE KRIJGEN NIEUWE KANSSEN.

Vertel de parabel van de verloren zoon – Lucas 15, 11-32

Voor jongere kinderen

De vader keek elke dag uit naar zijn zoon. Zoals je hier ziet op de afbeelding met de verrekijker. En op een dag zag hij hem in de verte terugkomen. Hij was erg blij en keek niet naar de fouten van zijn zoon. Hij keek naar het goede. Hij opende zijn deur opnieuw en gaf nieuwe kansen.

In dit verhaal lijkt de vader op God. Soms maken wij fouten, maar God kijkt altijd uit naar ons. Hij zegt: 'Kom maar. Je mag opnieuw beginnen.' In de veertigdagentijd kijken wij ook door de verrekijker en oefenen we belangrijke dingen zoals:

- sorry durven zeggen
- opnieuw proberen
- anderen een nieuwe kans geven
- het goede zien

We proberen door onze verrekijker te kijken naar het goede, naar nieuwe kansen en we proberen te vergeven wat verkeerd ging...

Goede God, dank u dat we altijd weer mogen thuiskomen bij U.
Help ons om fouten toe te geven,
om opnieuw te beginnen en om anderen ook nieuwe kansen te geven.
Zorg dat we hier elke dag opnieuw aandacht voor hebben.
Amen.



SPIRITUALITEIT

VERREKIJKERTJE 6B

WE MOGEN OPNIEUW THUISKOMEN, WE KRIJGEN NIEUWE KANSEN.

Vertel de parabel van de verloren zoon – Lucas 15, 11-32

Voor oudere kinderen

Het verhaal gaat over kansen om het beter te doen, om het goede te doen. God wacht niet tot wij perfect zijn. Het is oké om fouten te maken en te beseffen wat we verkeerd deden. Het is goed om sorry te leren zeggen en sorry te kunnen zeggen. Het is mooi om nieuwe kansen te krijgen van anderen. We mogen terugkomen, eerlijk zijn en we mogen opnieuw beginnen.

In de veertigdagentijd kijken wij ook door de verreijker kijken en oefenen we belangrijke dingen zoals:

- sorry durven zeggen
- opnieuw proberen
- anderen een nieuwe kans geven
- het goede zien

We proberen door onze verreijker te kijken naar het goede, naar nieuwe kansen en we proberen te vergeven wat verkeerd ging...

Veel moslims vieren de ramadan. Net zoals de veertigdagentijd is de ramadan een tijd van:

- stilstaan bij jezelf
- proberen beter te worden
- fouten toegeven
- delen met mensen die het moeilijk hebben
- bidden, vasten, nadenken
- proberen een betere versie van jezelf te worden

Beide geloofstradities willen ons helpen opnieuw te beginnen. Het verhaal van de verloren zoon kan ook in andere godsdiensten begrepen worden: het gaat over je hart opzetten, vergeving en terug thuiskomen.

Goede God, U kent wat leeft in ons hart, ook wat we niet luidop durven zeggen.
In deze tijd van vasten en bezinning vragen we u: help ons groeien in liefde,
in eerlijkheid en in zorg voor elkaar. Geef ons de moed om kleine stappen te zetten
naar wat beter kan en om open te blijven voor wie ons nodig heeft. Amen.



SPIRITUALITEIT

VERREKIJKERTJE 7

WITTE DONDERDAG



Op **Witte Donderdag** wast Jezus **de voeten van zijn leerlingen**.
Op deze manier wil Hij zijn leerlingen een **voorbeeld van dienstbaarheid** stellen en hen aanmoedigen steeds het goede te doen.

Uit: Sterretjes aan de hemel, Uitgeverij Averbode en illustraties Jan Heylen

BLIJF DIT DOEN OM MIJ TE GEDENKEN

Na de maaltijd nam bij ook **de beker met wijn**, en zei:

*“Neem en drink hiervan gij allen,
want dit is de beker van het Nieuwe Verbond
Dit is Mijn bloed dat voor u vergoten wordt.
BLIJF DIT DOEN OM MIJ TE GEDENKEN.”*

Jezus vraagt aan zijn leerlingen om dit **heilig gebaar te herhalen**.

De apostelen doen dat ook.

Ook vandaag nog worden deze woorden uitgesproken tijdens **het grote dankgebed**.

Het woord **eucharistie** betekent eigenlijk ‘**dank zeggen**’.

We zeggen dank om de schepping, om het leven...

Waarvoor wil jij dank zeggen?



SPIRITUALITEIT

VERREKIJKERTJE 8

MIJMEREND STILSTAAN BIJ GOEDE VRIJDAG

Pilatus veroordeelt Jezus om te sterven.
De mensen schreeuwen: 'Jezus moet aan het kruis!'
Roepen ook wij soms lelijke woorden naar anderen.
Veroordelen wij hen dan ook?

Draag jij soms een 'kruis'?
Wanneer heb jij het moeilijk?
Hoe kan jij anderen helpen hun 'kruis' te dragen?

Wat doe jij als je het moeilijk hebt?
Opgeven of volhouden?
Bij wie kan jij terecht als het niet zo goed gaat?
Voor wie sta jij klaar als het eens tegenzit met iemand anders?

Als jij wordt aangeduid om iemand te helpen,
doe je dat dan of grommel je en zeg je
dat iemand anders het maar moet doen?
Wie heeft jou als eens geholpen?
Hoe voelde dat voor jou?

Jezus is begraven en ze rollen een grote steen voor zijn graf.
Christenen geloven dat God nu verder voor hen zorgt.
Zie jij dit ook zo?
Hoe zie jij dat? (andere geloofsovertuigingen?)
Hoe zou jij je voelen als je wist
dat een dierbare overledene nu thuis mag komen bij God?



SPIRITUALITEIT

VERREKIJKERTJE 9

GOEDE VRIJDAG – PASEN

Op Goede Vrijdag was het donker
en leek alles gesloten.

Met Pasen komt er licht.

De steen rolt weg,
de deur gaat open.

Jezus leeft.

Vertel het verhaal uit de bijbel over de ochtend van Pasen.

Bijvoorbeeld uit *Hosanna! Kinderbijbel met meer dan 150 verhalen* (Van In, 2013) pag. 212-213. Kolet Janssen - Naar Marcus 16,1-8.

Duiding:

Soms voelt 'thuis' niet fijn. Op Goede Vrijdag voelden de vrienden van Jezus zich zo: verdrietig, bang en alleen. Het leek alsof de deur van hun hart dichtzat. Maar met Pasen gebeurde iets onverwachts: Jezus leeft! De deur ging weer open. Ze kwamen 'anders thuis': met hoop in hun hart. Ze maakten een nieuwe start.

Creatieve verwerking

Geef elk kind een blad met een getekende deur.

- Buitenkant: teken of schrijf wat verdrietig, moeilijk of donker voelt (Goede Vrijdag)
- Binnenkant: teken wat hoop, licht, blij of nieuw voelt (Pasen)

Jezus' vrienden en de vrouwen waren erg onder de indruk. Verdriet had de deuren van hun hart gesloten. Toen ze ontdekten dat Jezus leefde, vonden ze opnieuw hun plek en hun hoop en vreugde. Ze gingen anderen vertellen dat Jezus leeft. Ook wij kunnen ons hart openzetten en anderen blij maken, vooral als ze het moeilijk hebben. Hoe kunnen wij ervoor zorgen dat andere zich weer thuis voelen? Hoe kunnen wij hoop brengen, net zoals de vrienden van Jezus dat deden? Laat enkele kinderen kort antwoorden, bijvoorbeeld: 'Door iemand te helpen, 'Door vriendelijk te zijn...

Stilte/meditatie – Goede Vrijdag

Je kan met het beeld van een gesloten deur werken.
Suggestie: kinderen een steen laten schilderen en er symbolisch mee aan de slag gaan.

We worden even stil.
We denken aan Jezus.
Aan het verdriet.
Aan alles wat pijn deed.

Misschien zijn er ook bij ons dingen die zwaar voelen.
Momenten waarop we ons niet thuis voelen.

We leggen dat in stilte bij God.
De deuren mogen even dicht zijn.
God blijft bij ons.

Gebed – Goede Vrijdag

God van leven,
op Goede Vrijdag
voelt alles zwaar en stil.
De deur is dicht,
het licht ver weg.
We denken aan Jezus
en aan zijn vrienden
die verdrietig waren
en niet wisten hoe verder.
Wil Jij bij ons blijven
als wij verdrietig en bang zijn?
Wil Jij bij ons blijven
als het donker voelt
en ons hart zich sluit?
Amen.

Stilte/meditatie – Pasen

We maken het stil.
We denken aan het verhaal van Pasen.
De steen is weg.
De deur gaat open.
Er is licht!

We voelen hoop in ons hart.
Alsof we weer thuiskomen,
maar anders dan voorheen.
We laten dat warme licht
van hoop even binnenkomen.

Gebed – Pasen

God van licht en leven,
met Pasen gaat alles open.
Dank U voor het Licht
dat binnenvalt in ons hart.
Dank U voor Jezus,
die ons laat zien
dat liefde sterker is
dan de dood.
Laat die hoop groeien in ons
als we het moeilijk hebben
en als het donker is.
Leer ons vertrouwen
dat elke nieuwe dag
iets goeds kan brengen
en dat Jouw Licht
altijd sterker is dan de nacht.
Amen.



SPIRITUALITEIT

VERREKIJKERTJE 10

PASEN

Teken een lange weg op een poster naar een open deur. Laat de kinderen er kleine voetstappen rond kleven met daarop geschreven hoe zij anderen willen helpen om verder te gaan, om deuren te openen, om opnieuw 'anders thuis' te komen. (Bijvoorbeeld: 'Ik help mijn vriend als hij verdrietig is' of 'Ik zorg dat iedereen kan meespelen'.)

Vertel het verhaal uit de bijbel over de ochtend van Pasen.

Bijvoorbeeld uit *Hosanna! Kinderbijbel met meer dan 150 verhalen* (Van In, 2013) pag. 212-213. Kolet Janssen - Naar Marcus 16,1-8.

Duiding:

Na het Laatste Avondmaal en het verdriet van Goede Vrijdag gebeurde er iets bijzonders. Jezus' vrienden waren bang en verdrietig. Maar op de derde dag was het graf leeg. Een engel vertelde Maria en haar vrienden dat Jezus was opgestaan. Hij was niet langer dood, maar leefde! Dat gaf hen kracht om samen verder te gaan, om nieuwe deuren te openen, om het goede nieuws aan iedereen te vertellen.

Gesprek met de kinderen

- Wat denk je dat de vrienden van Jezus voelden toen ze dit hoorden?
- Kun jij een moment bedenken waarop je iemand hielp opstaan of toen iemand jou hielp?

Jezus' vrienden en de vrouwen waren erg onder de indruk. Verdriet had de deuren van hun hart gesloten. Toen ze ontdekten dat Jezus leefde, vonden ze opnieuw hun plek en hun hoop en vreugde. Ze gingen anderen vertellen dat Jezus leeft. Ook wij kunnen ons hart openzetten en anderen blij maken, vooral als ze het moeilijk hebben. Hoe kunnen wij ervoor zorgen dat andere zich weer thuis voelen? Hoe kunnen wij hoop brengen, net zoals de vrienden van Jezus dat deden? Laat enkele kinderen kort antwoorden, bijvoorbeeld: 'Door iemand te helpen, 'Door vriendelijk te zijn...

Stilte/meditatie

Als symbool van hoop en nieuw leven steken we een grote kaars aan. Enkele kinderen (namen noemen van de kinderen) mogen naar voor komen om enkele kleine kaarsjes aan te steken. Zo willen we laten zien dat we samen licht kunnen brengen voor anderen (Je kan de kaarsen langs de weg van zand plaatsen).

Soms is het leven een beetje zoals vallen en weer opstaan. Soms lukt iets meteen en soms hebben we wat hulp nodig om verder te kunnen. Maar we hoeven dat nooit alleen te doen, want God is altijd bij ons, net zoals Hij er was voor Jezus. Het gebed, het onzevader, herinnert ons eraan dat God ons helpt op te staan en moed geeft om verder te gaan. Wie wil, mag dit mooie gebed nu mee bidden.

**Onze Vader, die in de hemel zijt,
uw naam worde geheiligd,
uw rijk kome,
uw wil geschiede
op aarde zoals in de hemel.
Geef ons heden ons dagelijks brood
en vergeef ons onze schulden,
zoals ook wij vergeven aan onze schuldenaren,
en breng ons niet in beproeving,
maar verlos ons van het kwade.
Amen.**



SPIRITUALITEIT VERREKIJKERTJE 7

GOEDE WEEK - PASEN - EMMAÜS

- Helpt samen zijn tegen verdriet?
- Waarom hoort verdriet bij het leven?

- Wat voelt vandaag donker?
- Waarom ging Jezus door het donker?
- Waar zie jij licht?
- Kan er iets moois groeien uit iets moeilijks?
- Kun je hoop terugvinden?
- Wat geeft jou hoop?
- Wat betekent 'nieuw leven'?
- Waarom geeft hoop mensen kracht?
- Waarom is Pasen een feest van hoop?
- Waar zien wij vandaag tekenen van Pasen?
- Wat betekent Pasen voor mensen vandaag?
- Wat betekent het dat het leven sterker is dan de dood?
- Waar zie jij Jezus vandaag?

Is God soms dichtbij zonder dat je het merkt?