



Stappen jullie mee?

In de *veertigdagentijd* zijn **stilte, soberheid, solidariteit** en **spiritualiteit** belangrijke stappen om te zetten. Het is niet altijd makkelijk om deze te volgen en er mee aan de slag te gaan. Deze stappen doen ons nadenken. Ze draaien de drukte en onze gewoontes om. Het is goed om eens stil te staan en het is goed om eens iets voor andere mensen te doen. Zo leren we elkaar beter kennen.

Stappen jullie mee?

Zetten we ons samen in en kiezen we voor een weg en een wereld waarin we zorg dragen voor elkaar? Laat ons het pad van de veertigdagentijd verkennen aan de hand van deze voetstappen.



VEERTIG DAGEN OP WEG

Goede God,

Bij het begin van deze veertigdagentijd
nodigt U ons uit om beter en nieuw te worden.

U helpt ons loskomen van ons eigen ikje

door diep in ons hart te kijken

en vaker naar anderen om te zien.

We willen hier nu ook echt tijd voor maken
en anderen kansen geven op een beter leven.

Zoveel mensen leven in armoede en verdrukking.

We hopen dat er genoeg is voor iedereen

en dat alle mensen in liefdevolle verbondenheid

met elkaar kunnen en leren leven.

We willen kijken naar wat we echt nodig hebben

en naar wat echt belangrijk is in het leven.

Wilt U ons hierbij helpen en ons de goede richting wijzen?

Amen.



Ik wil tijdens de veertigdagentijd
meer en beter op mijn passen kijken.

Waar kan het anders?

Waar kan het beter?

Waar kan het stiller?

Waar kan het minder?

Ik wil meer tijd maken voor anderen.

Waar kan ik delen?

Waar kan ik helpen?

Waar kan ik troosten?

Waar kan ik veranderen?

Ik wil het goede helpen groeien.

Waar kan ik zaaien?

Waar kan ik geven?

Waar kan ik maaien?

Waar kan ik snoeien?

VEERTIG DAGEN OP WEG

Broederlijk Delen

Veertig dagen lang worden we uitgenodigd
het beste uit onszelf naar boven te halen
en ons in te zetten voor anderen.

Dat is heel wat.

Toch willen we moedig proberen
vol te houden en vreugde uit te dragen.

We steken mee de handen uit de mouwen
en zetten onze benen in beweging
voor Broederlijk Delen.

We openen ons hart voor onze vriendjes
uit Burkina Faso in Afrika.

Door onze solidariteit krijgen zij nieuwe kansen
en hoop op een beter leven.



Meer info over de campagne van 2025

‘Samen oogsten we succes’

vind je hier: <https://broederlijkdelen.be/>

Meer info over het project van het basisonderwijs vind je hier:

<https://scholen.broederlijkdelen.be/nl/basisonderwijs>



Broederlijk Delen
TOT IEDEREEN MEE IS

STAPPEN VAN STILTE

Kan jij genieten van het vele mooie rondom ons?

Kan jij het echt stil maken?

Loop jij altijd van hier naar daar?

Heb jij altijd een antwoord klaar?

Moet alles altijd zo luid en druk?

Heb je ook oog voor klein geluk?

Kan je je neerleggen bij wat een ander wil?

Mag het eens wat minder luid en maak je het stil?

Zie je die verdrietige klasgenoot staan?

Steek je af en toe eens een kaarsje aan?

Kan je genieten van de zon die ondergaat

of van een regenboog die aan de hemel staat?

Denk je wel eens aan God en zeg je een mooi gebed?

Heb je de volumeknop op stil gezet?



Goede God,

Leer ons stil worden

en onze rugzak leeg te maken.

Moedig ons aan om in onszelf
naar rust en kracht te zoeken.

Zo zal onze weg lichter worden

en zien en voelen we beter
waar we naartoe moeten.

Wil Jij ons helpen, God?



STAPPEN VAN STILTE



Door de drukte en het lawaai is stilte soms heel onwennig.

Toch is stil worden heel belangrijk.

Het helpt ons om beter naar ons hart te luisteren.

Daarom moeten we de andere prikkels rondom ons eens uitschakelen.

Even geen computer, geen televisie, geen gsm, geen tablet...

Je zal merken dat de stilte heel wat in beweging zet.

Soms komt er heel wat naar boven.

Verdriet, herinneringen, nieuwe plannen, binnenpretjes, creatieve ideeën...

Rustmomenten inbouwen, doet echt goed!

Zullen we het proberen?



Welke stappen ga jij zetten om het vaker stil te maken in jezelf, in je hart?

STAPPEN VAN STILTE

Stil worden

Stil worden is
pauze nemen
halt houden
vertragen
naar binnen kijken
je hart verrijken.

Stil worden is
aandacht hebben
loslaten
minderen
schrappen
trager stappen.

Stil worden is
voelen dat er meer is
tijd maken
en het heilige vanbinnen
aanraken.



Stilstaan bij deze vragen

Wat is stilte voor jou?

Is stil worden moeilijk?

Heb je een plekje waar je stil kan worden?

Wat voel je als het stil wordt?

Wanneer word je vanzelf stil?

Is stilte fijn?

Wanneer is stilte onaangenaam?

Is stilte belangrijk?

Is het makkelijk om stil te worden?

Zijn er verschillende soorten stilte?

Waarom denk je als het stil is?

STAPPEN VAN STILTE

Gebed

Goede God,
Help me stil te worden
en te luisteren naar mijn hart.
Help me beter te voelen
wat er in mezelf gebeurt en beweegt.
Door naar binnen te kijken,
leer ik ook de kracht van stilte ervaren.
Die kracht kan me doen groeien
en nieuwe dingen naar boven brengen.
Moedig Jij me aan om af en toe
trager te stappen of stil te staan?
Amen.

Goede God,
Als het helemaal stil is
dan voel ik dat Jij er bent.
Bovendien weet ik ook
dat jij me door en door kent.
Help me af en toe de tijd te nemen
om stil te worden
en naar mijn hart te luisteren.
Maak het nog meer licht vanbinnen.
Zo leer ik beter voelen en kan ik beter
voor mezelf en anderen zorgen.
Amen.

STAPPEN VAN STILTE



Verhaal uit de bijbel: De storm op het meer - Marcus 4, 35-41

Jezus stilt de storm op het meer. Soms zijn wij ook erg onrustig en angstig. Het is precies alsof het binnen in ons stormt. Jezus kan ons helpen om ons hart helemaal tot rust te laten komen.

Het was avond geworden. Jezus zei tegen zijn leerlingen: Het is best een drukke dag geweest. Laten we het meer oversteken en wat rust zoeken aan de overkant. De leerlingen namen een vissersboot en gingen met Jezus het meer op. Jezus was erg moe en viel al gauw in slaap. Hij had een hele dag mensen ontmoet. Plots begon het hevig te stormen. De golven beukten tegen de boot in. De leerlingen waren bang en raakten in paniek. Door de hoge golven kwam er water in de boot te staan. Jezus lag achteraan in de boot te slapen. De leerlingen maakten hem gauw wakker. Jezus het stormt! De boot vergaat! We gaan zinken! Jezus keek naar de zware donkere wolken. Hij zag ook de angst in de ogen van zijn leerlingen en sprak de wind en het meer toe: Zwijg! Wees stil! Het duurde niet lang vooraleer de wind ging liggen en het woeste water kwam tot rust. De donkere wolken dreven weg en de zon kwam tevoorschijn. De leerlingen waren onder de indruk van Jezus' optreden. Wat kon Jezus toch veel. Jezus vroeg hen waarom ze zo bang waren. Hij zei: Ik laat jullie toch niet in de steek.

Goede God,
Soms voel ik me wat verloren
en wordt mijn hart onrustig.
Ik raak over mijn toeren
en het voelt net alsof
het binnen in mij stormt.
Dan is het goed dat er iemand is
die me rustig toespreekt,
die me verder helpt kijken
en die me geruststelt.
Wil Jij zorgen dat er steeds
wat rustbrengers in de buurt zijn
als het wat moeilijker gaat?
Dank je, God.

OP WEG MET MOZES

In de Bijbel kunnen we vele verhalen terugvinden waarin mensen op weg gaan. Eén van de verhalen waarin ‘op weg gaan’ de rode draad vormt, is in het verhaal van Mozes. Onder zijn leiding trekt het volk weg uit de slavernij van Egypte op zoek naar het beloofde land. Deze tocht was voor de Israëlieten een periode van voorbereiding, verwachting, nadenken over, loslaten, en ontmoeting met God. We gaan met Mozes op weg en volgen zijn spoor. We luisteren elke week naar een stuk uit het verhaal.

Met Mozes op weg - deel 1

Mozes werd geboren als een zoon van slavenarbeiders. Zijn ouders moesten net als vele andere Israëlieten als slaven werken voor de farao. De farao deed alles om zijn macht te vergroten, maar hij was ook bang. Het volk van God werd steeds groter. Farao wou het volk van God helemaal kapot maken. Hij liet veel slaven mishandelen. Bovendien had hij een wreed plan. Farao legde aan alle vroedvrouwen op om alle eerstgeboren jongens te doden. Ook Mozes behoorde tot deze groep. Zijn leven was dus in gevaar. Alle jongens die geboren werden, moesten in de Nijl worden gegooid. Ze zouden allemaal opgegeten worden door de krokodillen. Het idee van de farao was dat als alle jongetjes gedood zouden worden, het volk na een lange tijd niet meer zou bestaan. Maar God had een plan met Mozes.

Zijn moeder was erg verdrietig. Ze wilde haar zoon redden. Plots had ze een idee. Ze maakte een mandje van rietstengels. Ze legde haar baby in het rieten mandje en zette dit op het water het tussen het riet van de Nijl. Zo hoopte ze haar zoon te redden. De dochter van de farao ging zich wassen aan de oever van de Nijl. Ze zag plots een rieten mandje met een baby erin. Ze viste het rieten mandje uit de Nijl en nam de baby in haar armen. Ze nam de baby mee en voedde hem op in het paleis. Hij kreeg de naam Mozes.

Mozes groeide op in het huis van Farao. Op een dag verliet hij de paleismuren om eens te gaan kijken hoe het met zijn volk ging. Wat Mozes toen zag was afschuwelijk! De slaven werden zwaar mishandeld. Mozes zag plots hoe een Egyptenaar een arme Israëliet sloeg. Mozes vond dit verschrikkelijk en werd zo kwaad dat hij de Egyptenaar doodde. Vlug verborg hij het lichaam in het zand. De volgende ochtend ging Mozes weer op pad. Hij wist het zeker. Hij wou de slaven helpen. Al gauw werd duidelijk dat ze ontdekt hadden wat hij met de Egyptenaar had gedaan. Intussen hadden ze ook farao hiervan op de hoogte gebracht. Farao was woedend en stuurde enkele mannen aan om Mozes te zoeken en te doden. Mozes had geen keuze meer: hij moest uit Egypte vluchten.

STAPPEN VAN SOBERHEID

We kopen veel dingen omdat ze ons een goed gevoel geven,
maar hebben we deze werkelijk nodig? Willen we niet te veel?

In de bijbel zijn er veel oproepen naar een soberder en matiger leven.

Jezus trekt de woestijn in. Hij heeft honger en dorst, maar hij denkt aan zijn Vader.

Dit helpt hem volhouden. Jezus weet wat echt belangrijk is en gaat eenvoudig door het leven.

Tijdens de veertigdagentijd worden wij opgeroepen
om het met wat minder te doen en goed te luisteren naar de boodschap van Jezus.
Het is niet makkelijk, want we zijn zoveel gewend. Jezus nodigt ons uit te delen.

Stilstaan bij deze vragen

Wat zou jij zeker niet kunnen missen? Zijn er dingen die je niet echt nodig hebt en die je gerust zou kunnen missen?

Waar krijg jij een vol gevoel van?

Stel dat je op tocht gaat en je mag maar drie dingen meenemen. Wat neem je mee en waarom?

STAPPEN VAN SOBERHEID

Kan jij makkelijk delen en het met wat minder doen?

Heb je oog voor wie te weinig heeft en in armoede leeft? Ben jij sober?

Ben jij zuinig met water of laat je het kraantje soms lopen?

Is het nodig om elke week een zak chips te kopen?

Laat jij het licht op de gang soms branden?

Kan je ook klussen en wat helpen met je handen?

Ga je ook een keertje met de fiets of te voet?

Ben jij dankbaar voor wat je krijgt of is het nooit goed?

Mag de verwarming wat lager?

Moet het altijd snel, snel of kan het trager?

Wil je elke dag vlees op je bord?

Denk je in plaats van tv ook eens aan sport?

Gooi je restjes weg of eet je alles op?

Vind je enkel merkkledij top?

Vergeet je soms de deur te sluiten?

Denk je aan de vogeltjes in de kou buiten?



STAPPEN VAN SOBERHEID

Gebed

Goede God,
Geef ons de kracht
om de vastentijd binnen te gaan.
We willen ons inzetten
en meer aandacht hebben
voor soberheid en Broederlijk Delen.
We willen ons naar Jou toekeren
en stappen zetten
die een goede afdruk nalaten.
Stap Jij met ons mee, God?
Amen.

Goede God,
Tijdens deze veertigdagentijd
kijken we binnen in ons hart.
We maken het stil en zoeken kracht
om te kiezen voor soberheid en solidariteit.
Help ons iets extra te doen
voor wie het moeilijk heeft.
Help ons naar hen toe te stappen
en te vragen waar ze steun kunnen gebruiken.
Help ons te zeggen:
ik werk mee aan een betere wereld.
Amen.

STAPPEN VAN SOBERHEID

Gebed

Goede God

help ons meer aandacht te hebben voor milieuvervuilers.

Zoveel dingen die we kopen bevatten ongezonde stoffen.

Met kleine inspanningen en bewuster leven

kunnen we de afvalberg zeker beperken.

We zijn zoveel gewend en staan er nauwelijks bij stil.

Zoveel dingen zijn overbodig.

We willen altijd meer en beter.

Dikwijls gaat dit ten koste van de natuur.

Het is wennen om zuiniger om te gaan

met het gebruik van water en elektriciteit.

Help me ook hier meer aandacht voor te hebben.

Amen.

Hoe kan jij de afvalberg verkleinen?

Welke verpakkingen zijn overbodig?

Wat kan je opnieuw gebruiken?

Hoe en met wat kan jij zuiniger zijn?

Waar wil jij meer aandacht voor hebben?



STAPPEN VAN SOBERHEID

Wereldwaterdag - 22 maart 2025

Organiseer een blauwe parade - Walk for water

Help mee het bewustzijn te vergroten en organiseer een symbolische actie op school:

een waterwandeling, een blauwe dag, een grote krijttekening of een speurtocht.

Samen laten we zien dat we geven om water, hier in Vlaanderen én wereldwijd.

Want iedereen heeft recht op water.

Meer info over Wereldwaterdag en mogelijke acties vind je op: Wereldwaterdag@school

Helder water is een echte schat.

Water zuivert en verfrist.

Het laat dingen groeien.

Het brengt nieuw leven.

Zorg dat je het niet verkwist.



STAPPEN VAN SOBERHEID

Gebed

Goede God,
Zonder water is er geen leven.
Bij ons loopt het zomaar uit te kraan.
Toch zijn er veel kinderen die dorst lijden,
daar denken wij haast niet aan.
Soms is er zelfs oorlog voor water
of is het nauwelijks drinkbaar
Wij hebben veel, anderen weinig.
Help ons delen met elkaar.
Amen.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xt5UGzLrqzE>

Er gaat geen dag voorbij of wij horen
over mensen die in nood zijn.
Wij weten ook dat er mensen zijn
die op stap gaan naar anderen
om hen te helpen.
Sommigen gaan daarbij heel ver.
Wij willen dat het goede
zou gebeuren voor alle mensen.
Wij willen evenveel kansen voor iedereen.
Daar willen we onze benen voor inzetten.



OP WEG MET MOZES

Met Mozes op weg - deel 2

Mozes vond een onderkomen bij Jetro en zijn familie in Midjan. Mozes werd een herder en zorgde er voor de schapen. Hij trouwde met Zippora. Zij was één van de dochters van Jetro. Mozes bleef 40 jaar bij de familie van Jetro wonen. Op een dag bij het hoeden van de schapen zag Mozes plots een brandende braamstruik. De struik stond helemaal in vlam maar ze verbrandde niet. Mozes was onder de indruk en ging dichterbij. Toen hoorde hij een stem uit de braamstruik zeggen: 'Trek je sandalen uit, want de grond waarop je staat is heilig.' Mozes beseftte dat de stem God was. God vroeg hem om de Israëlieten uit Egypte te bevrijden. God wou dat Mozes zijn volk redde van de slavernij en hen naar het beloofde land bracht. Mozes sprak tot God: 'Wie ben ik? Hoe moet ik dat doen? En wat als ze mij vragen wie mij gestuurd heeft? Zullen ze me wel geloven?' God antwoorde hem: 'Dan moet je zeggen: Jahwe heeft mij gestuurd. Je krijgt ook hulp. Je broer Aäron zal met je meegaan.' (de brandende braamstruik. Info: Het vuur van de brandende struik staat symbool voor kracht. Mozes krijgt energie om iets te doen tegen de slechte omstandigheden van de Israëlieten in Egypte.)

Mozes nam afscheid van Jetro en zijn familie om terug naar Egypte te gaan. Eens aangekomen in Egypte gingen Mozes en Aäron meteen naar Faraó. Ze vroegen hem uitdrukkelijk om het volk te laten gaan. Faraó werd woedend en liet de slaven nog harder werken. God troostte Mozes en zei dat hij hem zou helpen. Zo zorgde Hij ervoor dat tien plagen Egypte teisterden. Bij de eerste plaag veranderde het water van de Nijl in bloed. Hierdoor gingen de vissen dood. Bij de tweede plaag liet God allemaal kikkers uit de Nijl komen. De kikkers verstopten zich overal.



STAPPEN VAN SOLIDARITEIT

Wanneer steek jij een handje toe? Wat doe jij voor een ander? Kan je flink samenwerken?

Zet je je soms in voor het goede doel? Wanneer ben jij solidair?

Geef je iedereen een hand of een goeiedag?

Kies je voor een donderwolk of een blije lach?

Wil je steeds als eerste of vooraan in de rij?

Vind je vrede belangrijk en leg je een ruzie bij?

Kom je op voor wie aan de kant staat?

Help je een vriendje bij wie het wat minder gaat?

Mag iedereen die wil meespelen?

Als je teveel hebt, kan je dan delen?

Laat je weten dat je bereikbaar bent?

Geef je af en toe een compliment?

Lelijke woorden spreken doe je daaraan mee

of zeg je dat dit niet hoort en zeg je nee.



STAPPEN VAN SOLIDARITEIT

Gebed

Heer God,

Tijdens de veertigdagentijd proberen we beter te kijken.

Zo vaak zien we niet wat belangrijk is.

Leer ons anders en scherper te kijken.

Leer ons nadenken in plaats

van ons bezig te houden met prullen.

Door het te veel gaan er veel mooie dingen verloren.

Help ons tijd te maken om stil te staan,

om meer te bidden en te delen

en om de zorgen van anderen te zien.

Zorg dat we in beweging komen en iets doen voor anderen.

Zo bouwen we aan een betere wereld.

We geloven echt dat het kan veranderen.

Amen.

Goede God,

Wij zien vaak enkel onszelf.

We willen steeds meer en beter

en houden vast aan ons willetje.

Hierdoor zien we de anderen niet meer goed.

We vergeten te helpen,

te delen en samen te spelen.

Help ons om verder te kijken

en op te merken wie ons nodig heeft.

Ook al zijn we nog maar klein

we kunnen best solidair zijn.

Amen.

STAPPEN VAN SOLIDARITEIT

Ik zie zoveel arme mensen
in huizen, in straten.
Vaak zijn ze eenzaam,
ziek of droevig.
Vaak hebben ze problemen
omdat ze niet genoeg geld hebben.
Waarom is dat zo,
vraag ik me wel eens af.
Waarom stapt niemand naar hen toe?
Waarom blijven ze in de kou staan?

Beste God

wij danken U

voor de hulpverleners en de vrijwilligers
die verder kijken en de moed niet opgeven
om anderen die het moeilijk hebben te helpen.

Geef dat we uit hun voorbeeld kracht halen
en ook ons steentje bijdragen
om te werken aan een wereld
waar het goed wonen en leven is voor iedereen.

Dat vragen wij U.

Amen.

STAPPEN VAN SOLIDARITEIT



Verhaal uit de bijbel: De broodvermenigvuldiging - Matteüs 14, 13-21

Jezus nam even de tijd om uit te rusten en ging met zijn leerlingen uit varen. Toen ze terug naar de kant kwamen, zagen ze heel wat mensen. Veel mensen volgden Jezus omwille van zijn wonderen en verhalen. Steeds meer mensen verzamelden op de weide. Iedereen wil bij Jezus zijn. Iedereen wil Jezus zien en met hem praten. Intussen is het al avond geworden en er zijn nog steeds veel mensen. De leerlingen van Jezus worden er zenuwachtig van. Ze maken zich zorgen en ze willen de mensen wegsturen. Er is niets om te eten en het wordt al stilletjes donker. Jezus merkt dat zijn leerlingen aanstalten maken om de mensen weg te sturen, maar Hij houdt hen tegen. De mensen hoeven niet weg. Jezus wil dat de leerlingen de mensen eten geven. De leerlingen zitten met hun handen in het haar. Ze zien het niet zitten. Er is amper iets te eten. Door rond te vragen en beter te kijken, vinden ze toch vijf broden en twee vissen. Jezus zei: Dit is genoeg. Breng mij maar wat er is. De leerlingen doen wat Jezus vraagt. Jezus gaf intussen de mensen de opdracht om in het gras te gaan zitten. Hij nam de vijf broden en de twee vissen uit de mand en keek naar de hemel. Hij sprak de zegen uit en brak de broden en vissen in stukken. Zijn leerlingen kregen de opdracht alles uit te delen. De mensen namen wat te eten en deelden op hun beurt weer met anderen. Ze bleven het brood en de vis delen. Het eten raakte niet op. Er was genoeg en er bleven nog twaalf volle manden over. Ongeveer vijftienduizend mannen hadden gegeten en dit zonder de vrouwen en kinderen mee te rekenen.



OP WEG MET MOZES

Met Mozes op weg - deel 3

Mozes vluchtte met de Israëlieten. Ze namen al hun dieren mee. Ze voelden zich veilig bij Mozes. Na een paar dagen door de woestijn kwamen ze bij de Rode Zee aan. Farao zat intussen te piekeren. Hij had spijt dat hij de Israëlieten had laten gaan. Daarom riep hij het leger bij elkaar. Hij gaf hen de opdracht om de slaven met alle strijdagens achterna te gaan. Toen de Israëlieten het leger zagen, raakten ze in paniek. Ze konden geen kant meer uit. Gelukkig was er Jahwe (God). Hij zorgde voor een grote stofwolk zodat de Egyptenaren de Israëlieten niet meer konden zien. Zo werden ze gespaard van een aanval. Mozes wou het volk beschermen. Hij nam zijn staf en strekte deze over de Rode Zee uit. Wat er toen gebeurde, was heel bijzonder. Het water van de zee werd gesplitst. De Israëlieten konden met hun dieren door de zee trekken. Ze kwamen veilig aan de overkant. Intussen was de donkere stofwolk helemaal weggetrokken en konden de Egyptenaren de Israëlieten weer zien. Ze gingen door de zee achter de slaven aan. Op dat moment zei Jahwe dat Mozes zijn staf weer over de zee moest uitstrekken. Het water liep terug en de zee ging dicht. Al de Egyptenaren verdronken in de Rode Zee. Het volk was gered!

Mozes nam het volk verder mee de woestijn in. Het was een zeer zware tocht. Veertig jaar lang waren ze onderweg. De Israëlieten waren moe en kregen honger. Ze verloren moed en begonnen te klagen bij Mozes. Gelukkig stond God het volk bij. Zo liet Hij kwartels uit de lucht vallen en gaf Hij hen manna om te eten (enkele kwartels en manna). Ze hadden niet alleen honger. Ze hadden ook erge dorst. God gaf aan Mozes de opdracht om met zijn stok op een rots te slaan. Mozes deed wat God vroeg en plots stroomde er water uit de rots. Wat een geluk!



STAPPEN VAN SPIRITUALITEIT

Een wandelmeditatie

Trek de natuur in en maak eens met je kinderen in stilte een loop- en wandelmeditatie. Leer ze bewust stappen. Help de kinderen een weg te vinden om tot zichzelf te komen in de natuur. Met wandelen kan je grote stappen zetten tot innerlijke groei. Door te stappen kan je je hoofd bij beetje leegmaken, je zorgen aan de kant laten en alles gewoon even trager gaan doen. Je komt dichterbij jezelf en je doet iets goed voor je lichaam. Door in stilte in de natuur te wandelen kan je genieten van een mooie verbondenheid met de natuur en de omgeving. Elke stap die je zet helpt je aarden. Je voelt het contact met jezelf versterken en je stapt in het 'nu'. Je voelt het leven helemaal door je heen stromen. Door te wandelen ben je volledig aanwezig in de natuur. Je zintuigen worden geprikkeld en gaan zich verder openstellen. De onrust in jezelf wordt stiller.

Sta eens stil. Hoe gaat het nu met jou?

Hoe is je ademhaling?

Krijgen je voeten en je handen warm?

Voel je de aarde?

Hoor je je eigen voetstappen?

Welke geluiden hoor je in de natuur?

Wat verwondert jou in de natuur?



STAPPEN VAN SPIRITUALITEIT

Wandelmeditatie van Tich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh is een boeddhistische monnik die oefeningen of meditaties maakte die ons helpen om niet steeds te denken. We geven je twee oefeningen mee.

Oefening 1

‘Breng je aandacht naar je voeten. Voel hoe ze staan. Voel je tenen, voel je voetzool. Zet een stap en adem uit. Daarna neem je een volgende stap. Concentreer je en breng je aandacht volledig bij het stappen. Elke stap voel je. Thich Nhat Hanh noemt het ‘de aarde kussen met je voeten’. Je wisselt energie uit met de aarde.

Stap en adem in en zeg:

“Ik ben hier.”

Stap en adem uit en zeg:

“Ik ben thuis.”

Oefening 2: Een bloem bloeit bij iedere stap

‘Toen de baby Boedha geboren werd, nam hij zeven stappen en een lotusbloem bloeide op uit iedere voetstap. Wanneer je loopmeditatie oefent, kun je hetzelfde doen. Stel je een lotus, een tulp of een madeliefje voor die opbloeit uit iedere voetstap op het moment dat je voet de grond raakt. Als je zo oefent, zullen je vrienden hele bloemenvelden zien, overal waar jij loopt.’



STAPPEN VAN SPIRITUALITEIT

Bidden

- Bid jij wel eens? Wanneer? Hoe bid je dan? Gebruik je soms dezelfde woorden?
- Waarom bidden mensen?
- Hoe kan je allemaal bidden?
- Kan je beter worden in bidden?
- Waarvoor kun je bidden?
- Bid je soms voor anderen? Voor wie? Waarom?
- Zijn er bepaalde dingen die je aan God wil vragen?
- Bedank je God soms? Weet je wat zegeningen zijn?
Op het einde van de dag kan je God danken voor al de zegeningen die je kreeg.
Dankbaarheid is heel belangrijk. Het voedt de verbondenheid.
- Ken je nog andere manieren van bidden?
- Is je hart lichten ook bidden?
- Kan je bidden terwijl je wandelt? Kan je op het strand bidden? Waar kan je nog bidden?
- Hoe bidden ze in de islam? (aandacht voor andersgelovigen)



STAPPEN VAN SPIRITUALITEIT



Sta eens stil bij wat je echt nodig hebt, bij wat je echt doet groeien.

Gooi alles wat te veel is op een hoopje en neem de tijd om te snoeien.

Je zal merken dat je na een tijdje anders zal zien en beter zal voelen.

Je zal beter begrijpen wat mensen bedoelen.

Al het ballast is weg. Oef zeg!

Neem dus de tijd om eens stil te staan en na te denken.

Zonder dat je het goed beseft zal je aan jezelf en anderen schatten schenken.

Stilstaan bij deze vragen

Wat zou jij op een hoopje gooien?

Waar heb jij het moeilijk mee?

Waar ben je vaak bezorgd over?

Bij wie kan jij je hart luchten?

Wat doet jou heel veel deugd?



STAPPEN VAN SPIRITUALITEIT

Ik vroeg God om kracht

en ik kreeg moeilijkheden

om me sterk te maken.

Ik vroeg God om wijsheid

en ik kreeg problemen om op te lossen.

Ik vroeg God om voorspoed

en ik kreeg de kracht om te werken.

Ik vroeg God om moed

en ik kreeg gevaren om te overwinnen.

Ik vroeg God om liefde

en ik kreeg mensen om te helpen.

Ik vroeg God om gunsten en ik kreeg kansen.

Ik ontving niets van wat ik vroeg.

Maar ik kreeg alles wat ik nodig had.

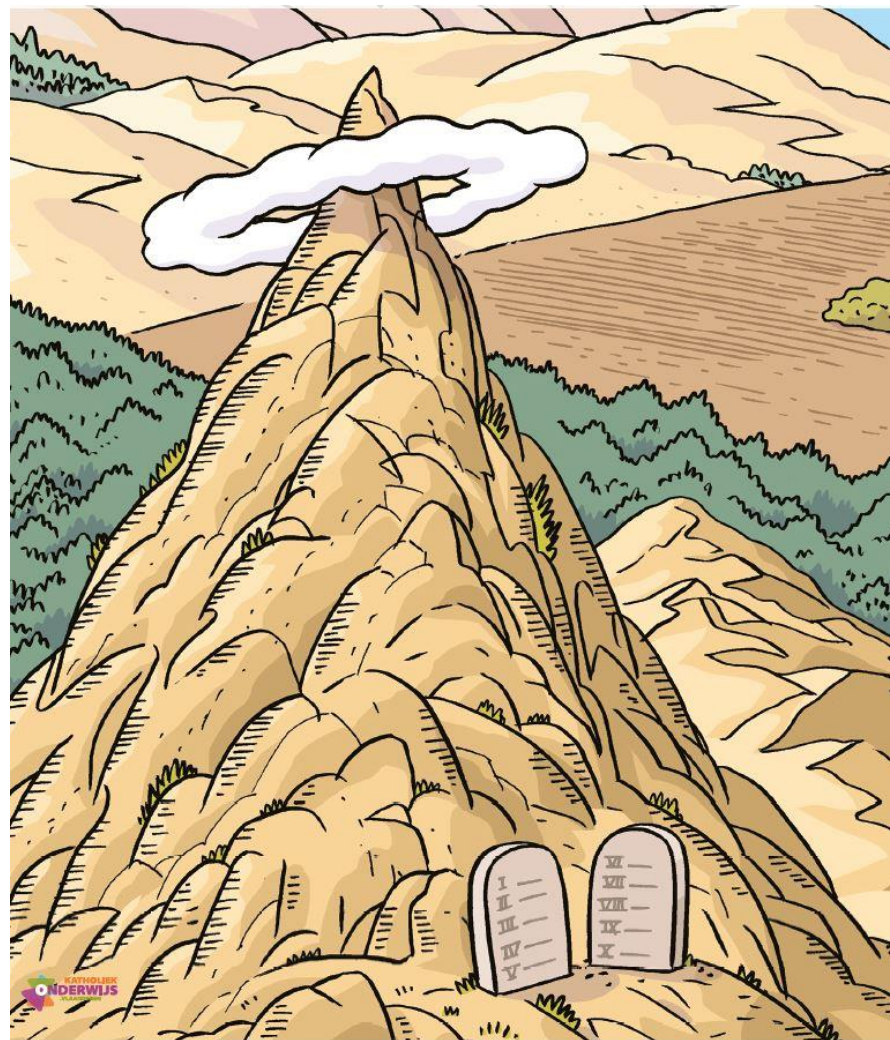


OP WEG MET MOZES

Met Mozes op weg - deel 4

Mozes leidde zijn volk naar de berg Horeb. Dat is de berg waar God tot Mozes gesproken had in een brandende braamstruik. Mozes trok de berg op om met God te praten. Het volk wachtte aan de voet van de berg. Het wachten duurde erg lang. Sommige Israëlieten raakten in paniek. Ze dachten dat Mozes niet meer zou terugkeren. Daarom vroegen ze aan Aaron, de broer van Mozes, om een nieuwe god voor hen te zoeken of te maken. Ze wilden immers hun reis verderzetten. Aäron beseftte dat het volk erg onrustig was. Hij verzamelde al het goud en liet het smelten. Met het gesmolten goud maakte hij een gouden kalf. Dit gouden kalf werd als de nieuwe god gezien. De Israëlieten waren erg blij met hun nieuwe god en bouwden een altaar om te kunnen bidden.

Na vele lange gesprekken met God kwam Mozes terug de berg af. Hij was merkbaar opgelucht. Hij hield twee stenen tafelen vast met de tien wetten of regels van God op. Het volk moest deze regels naleven. Toen Mozes zag dat het volk intussen een nieuwe god had, werd hij woedend. De Israëlieten beseften dat ze hun God verraden hadden door het gouden kalf te aanbidden. Ze vroegen om een nieuwe kans. Ze hadden erg veel spijt. Mozes gaf de tien wetten van God aan het volk. Het volk was blij met de leefregels. Het waren belangrijke wegwijzers om goed voor zichzelf en anderen te zorgen. Zo konden ze goed en in vrede samenleven (cover Leeftocht maart 2025).



OP WEG MET MOZES

God vroeg aan Mozes om een kist, een ark te bouwen om de tien wetten in op te bergen. De Israëlieten gingen meteen aan de slag. Ze bouwden een ark. Het was de bedoeling om deze ark met de tien wetten overal mee te nemen. Ze bouwden ook een heilige tent voor de ark. Mozes gebruikte deze tent ook om te bidden en om God om raad te vragen. Deze tent werd het tabernakel genoemd. Op een dag kwam het volk bij de berg Nebo. Het was een erg hoge berg. Vanop de berg kon je een groot stuk land zien. God zei dat dit het beloofde land was voor het volk van Mozes. Mozes was erg oud geworden. Hij vroeg aan Jozua om de Israëlieten het land Kanaän binnen te leiden. Mozes was erg verzwakt door de jarenlange tocht en hij stierf niet veel later. Mozes was een groot man. Met de hulp van God hielp Mozes zijn volk vluchten uit de slavernij. Hij leidde hen door het water naar het beloofde land. Het land van melk en honing (beloofde land).

Tien woorden, tien woorden: <https://youtu.be/gCubJnz8f3g>

Rap: <https://youtu.be/XyHCmVNm5mo>

Daar aan de overkant : <https://youtu.be/qyngOIOEhyl>



Suggesties voor verdieping en verwerking: zie [Leeftocht Naomi](#), [Simon en Samuel](#)

[Leeftocht voor kinderen](#)

OP WEG MET MOZES

Goede God,

Wij hebben de bijzondere verhalen gehoord
over de uittocht uit Egypte.

Met de hulp van Mozes leidde Jij
het volk door het water en de woestijn.
De Israëlieten kregen zo een nieuwe toekomst.
Ook wij willen mee en gaan met jou door zee.

We zijn klaar voor een lange reis.

Breng Jij ons waar wij moeten zijn?

En blijf Je onderweg bij ons?

Dank U wel, God.

Goede God,

Mozes was een moedig man.

Hij gaf nooit op.

Altijd had hij een plan.

Leer ons net zoals Mozes steeds te zoeken
naar nieuwe kansen en nieuwe wegen.

Zorg dat we bij een tegenslag

de zon weer zien na de regen.

Geef ons kracht op onze tocht en blijf ons nabij.

Samen op stap zij aan zij.

Dat maakt ons blij.

Amen.

DE WEG VAN JEZUS

Verhaal uit de bijbel: De intocht in Jeruzalem

Jezus loopt met zijn vrienden in de richting van de stad Jeruzalem. Gelukkig is de stad niet meer zo ver. Het is best druk onderweg. Veel mensen trekken naar Jeruzalem om daar het Joodse paasfeest te vieren. Dit is het grote feest van de bevrijding uit de slavernij in Egypte. Ook Jezus en zijn vrienden zijn op weg. Plots houdt Jezus halt en vraagt aan twee van zijn vrienden: Ga naar het dorpje ginds en haal er een ezelsveulen. Daar staat een ezelin samen met haar veulen buiten tegen de muur van een schuur van een boer. Maak het veulen los en breng het naar hier. Als de eigenaars iets zeggen, vertel hen dan dat de Heer het nodig heeft en dat ze het later terugkrijgen. De twee vrienden gaan meteen naar het dorpje en vinden daar inderdaad een veulen. Ze doen wat Jezus vraagt en maken het veulen los. Ze brengen het ezeltje bij Jezus en leggen er een mooie mantel op. Jezus zit precies op een koninklijk zadel. Laten we Jeruzalem binnenrijden, zegt hij. Enkele mensen langs de weg merken Jezus en zijn vrienden op en doen spontaan hun mantels uit om op de weg te leggen. Zo heeft de ezel minder last van de stoffige en erg hobbelige weg. Het wordt een bijzonder gebeuren. Steeds meer mensen doen hun mantels uit en maken zo een lange loper voor Jezus tot in Jeruzalem. Nog andere mensen nemen palmtakken om mee te zwaaien. Hosanna! Hosanna, voor de zoon van David! roepen de mensen. Hosanna, gezegend hij die komt in de naam van de Heer. Hosanna in de hemel. Hosanna betekent 'red ons'. Ze weten dat Jezus gekomen is om de wereld beter te maken. Net zoals David die het Joodse volk redde. De mensen zijn blij Jezus te zien en ze geven hem een bijzonder onthaal. Niet iedereen staat te zingen en te springen langs de weg. De hogepriesters zijn wantrouwig en waarschuwen de mensen voor moeilijkheden en onrust.



Ze vragen aan Jezus om de mensen te stoppen. Jezus antwoordt hen dat als zij zwijgen, de stenen zullen roepen. Hiermee bedoelt hij dat de mensen niet te stoppen zijn in hun enthousiasme en geloof. Intussen rijden ze Jeruzalem binnen. Jezus wil meteen naar de tempel om te bidden, maar het is er zo druk dat hij de tempel haast niet in kan. Wat hij dan ziet, maakt hem erg boos. De hogepriesters laten op het tempelplein heel wat kooplui toe om zaken te verkopen. Het mooie tempelplein is precies een markt geworden. Er staan heel wat handelaars met kraampjes. Jezus is zo boos dat hij kraampjes omver begint te gooien. Hij jaagt iedereen de tempel uit. Eén van de omstaanders vraagt waarom hij dit doet. Jezus vraagt: Weet je dan niet wat er in de heilige schrift staat geschreven? De tempel is het huis van God. Het huis van God is een plaats om te bidden en te danken, maar dient niet om er geld te verdienen en er een rovershol van te maken. De leerlingen van Jezus hebben hun meester nog nooit zo kwaad gezien. Het wordt terug rustig op het plein. De verkopers nemen hun spullen op en vertrekken. Het plein loopt terug vol met mensen met goede bedoelingen. Ze brengen blinden en zieken naar Jezus toe. Jezus helpt en geneest de mensen. Hier en daar hoor je nog enkele kinderen vrolijk 'hosanna' roepen. De hogepriesters zien en horen alles gebeuren. Natuurlijk ligt Jezus hen dwars. Ze vinden hem best een lastpak. Jezus laat alles over zich heen gaan en staat hen te woord. Jullie weten toch wat er in de psalmen staat geschreven. Dat God naar de kinderen luistert ... De hogepriesters en Schriftgeleerden weten dit maar al te goed, maar voor ze de kans krijgen om de discussie aan te gaan, is Jezus van het tempelplein verdwenen. Hij heeft het wel gehad met de drukte in de stad en zoekt een rustigere plek op.

Suggesties voor verdieping en verwerking: zie [Leeftocht Naomi](#), [Simon en Samuel](#)

[Leeftocht voor kinderen](#)



DE WEG VAN JEZUS



Verhaal uit de bijbel: Het Laatste Avondmaal

Jezus wil met zijn vrienden het paasmaal vieren. Hij had een zaaltje gezocht en alles goed voorbereid. Het was een belangrijk moment. Toch was Jezus er met zijn hoofd niet helemaal bij. Hij wist dat hij voor de laatste keer met zijn vrienden zou eten en rond de tafel zou zitten. Hij wist ook dat Judas, één van zijn leerlingen, hem zou verraden. Toen ze aan tafel gingen, deed Jezus iets speciaals. Hij vulde een kom met water, legde een handdoek voor zich neer en begon de voeten van zijn leerlingen te wassen. De leerlingen reageerden erg geschrokken. Ze begrepen niet wat Jezus deed. Petrus nam het woord en zei: Rabbi, meester dit hoort niet. Ik laat Jou mijn voeten niet wassen. Dit doen enkel slaven. Jezus zei dat hij het later wel zou snappen en ging gewoon door met voeten wassen. Nadien riep Jezus de leerlingen opnieuw rond de tafel. Hij nam het brood en zei een dankgebed. Hij keek naar zijn leerlingen en zei: Neem en eet hiervan, want dit is mijn lichaam dat voor jullie gegeven wordt. Daarna nam Hij ook de beker met wijn en zei: Dit is mijn bloed, teken van het nieuwe verbond. Kom regelmatig opnieuw samen rond de tafel en doe dit opnieuw om mij te gedenken. Blijf brood breken en wijn schenken. Toen stond Jezus op en zei: Beste vrienden, dit was de laatste keer dat ik met jullie at. De leerlingen begrepen het niet. Jezus zag er plots droef uit. Petrus vroeg: Wat is er toch? Jezus zei: Iemand van jullie zal mij verraden. De leerlingen keken elkaar geschrokken aan. Dat kon toch niet. Ze zijn een grote vriendengroep.

Maar Jezus zei nogmaals: Geloof me, één van jullie zal mij verraden. De leerlingen keken elkaar aan. Wie zou Jezus toch bedoelen? Eén van de leerlingen vroeg aarzelend wie het was. Jezus zei: Hij die nu een stuk brood zal krijgen, zal mij verraden. Jezus gaf het stukje brood aan Judas en zei tegen hem: Ga maar en doe wat je van plan bent.

Judas nam het stukje brood aan en vertrok. Toen Judas weg was, keek Jezus naar de andere leerlingen en zei: Ik blijf nog maar kort bij jullie en waar ik heen ga, daar kunnen jullie niet komen. Ik geef jullie nog een heel belangrijke levensboodschap mee: zorg voor elkaar en heb elkaar lief zoals ik jullie heb liefgehad. Na deze woorden stond Jezus op en ging naar de deur. Petrus hield hem tegen en vroeg: Waar gaat u naartoe, Heer? Jezus antwoorde hem: Ik ga ergens heen waar jij nog niet kan komen, maar later zal je mij volgen. Petrus vroeg: Waarom kan ik niet mee? Ik wil mijn leven voor u geven, Jezus. Jezus nam hem bij de arm en zei: Jij, je leven voor mij geven? Petrus, vriend, geloof me, nog voor de haan kraait, zal jij mij driemaal verloochenen.



DE WEG VAN JEZUS



Verhaal uit de bijbel: Het verhaal van de laatste dagen

Jezus loopt met zijn vrienden naar de Olijfberg. De meeste leerlingen zijn erg stil. Ze voelen dat er iets gaat gebeuren. Jezus ziet er verdrietig uit. Hij zucht en vraagt aan zijn leerlingen om bij hem te blijven en te waken. Jezus loopt de boomgaard, de hof van Getsemane, in. Hij wil liever wat alleen zijn om te bidden. Zijn hoofd zit vol zorgen en zijn hart vol angst. Hij wist dat het moeilijk zou worden. Jezus knielt neer en bidt tot zijn Vader. Hij wil niet opgeven en de wil van zijn Vader volgen. Na een tijdje keert Jezus terug naar zijn leerlingen. Zijn mond valt open van verbazing als hij merkt dat ze allemaal in 't slaap zijn gevallen. Jezus maakt hen vlug wakker en vraagt: 'Waarom bidden jullie niet? Waarom laten jullie mij in de steek?'

De leerlingen zien de ontgoocheling in Jezus' ogen en ze hebben spijt. Plots zien ze in de verte fakkels. Er komt een groep soldaten aan. Wat is dat nu? Tussen de soldaten loopt Judas, één van hun vrienden. Is Judas een verrader? Judas loopt naar Jezus toe en geeft hem een kus. Dan gaat het plots snel. De soldaten nemen Jezus gevangen. De vrienden van Jezus zijn bang, maar Petrus wordt boos en raakt met zijn zwaard één van de soldaten. Jezus gebaart hem te stoppen en zegt: 'Petrus, stop dat zwaard terug weg. Stop met dat geweld.'

De leerlingen zijn erg onder de indruk. Ze begrijpen niet hoe Jezus zich zomaar laat gevangen nemen. Misschien worden ze ook nog gevangen genomen. Ze zijn bang en ze vluchten. Enkel Petrus volgt op een afstand de groep soldaten. Hij wil weten wat er met Jezus gaat gebeuren. De soldaten brengen Jezus bij de hogepriester. In het huis van de hogepriester zijn ook nog Schriftgeleerden en andere mensen. De hogepriester vraagt: 'Ben jij werkelijk de Zoon van God? Ben jij de langverwachte Messias?' Jezus antwoordt: 'U zegt het.'

De Schriftgeleerden reageren heel boos en zeggen dat Jezus dood moet. Ze vinden Jezus vervelend en ergeren zich aan wat Jezus zegt. Daarom laten ze hem naar Pilatus brengen. Pilatus is een rechter. Hij kan iemand veroordelen. Pilatus kijkt Jezus aan en vraagt hem: 'Ben jij de koning van de Joden?' Jezus antwoordt: 'U zegt het.' Pilatus wil nog wat met Jezus praten, maar hij wil niets meer zeggen. Pilatus weet niet wat hij moet doen.



Hij kan niets vinden wat Jezus heeft fout gedaan. Als hij Jezus vrijlaat, krijgt hij de woede van de priesters en de Schriftgeleerden over zich heen en komt er onrust. Pilatus zondert zich even af om na te denken. Misschien is er wel een oplossing. Met het paasfeest laat hij een gewoonlijk een andere gevangene vrij. Als hij de mensen nu eens laat kiezen? Hij laat Barabbas uit zijn cel halen. Barabbas is een zware misdadiger. Wie zullen de mensen kiezen? Jezus? Of Barabbas? Hij is er haast van overtuigd dat de mensen Barabbas in de cel willen houden, maar het loopt anders dan verwacht. De mensen beginnen te roepen dat Jezus moet gekruisigd worden. Ze schreeuwen: 'Weg met hem. Kruisig hem. Weg met hem.' Barabbas wordt vrijgelaten en Jezus wordt meegenomen. Pilatus wast zijn handen in onschuld. De mensen hebben beslist.

Jezus wordt geslagen en moet zijn kruis dragen. Er staan veel mensen langs de kant van de weg. Sommigen huilen en anderen kijken erg bang. Jezus probeert hen te troosten. Hij krijgt het erg zwaar en valt een paar keer. De soldaten vragen aan Simon van Cyrene om Jezus te helpen om zijn kruis verder te dragen. Samen met Jezus worden er nog twee mannen aan het kruis geslagen. Boven het kruis van Jezus wordt een bordje gehangen. Op dat bordje staat geschreven: Jezus, de koning der Joden. Onder het kruis staan heel wat mensen. Sommigen spotten met hem en vragen: 'Waarom red je jezelf nu niet? Jij kan toch wonderen verrichten?' Jezus slaat zijn ogen neer en bidt. Hij vraagt zijn Vader om het hen te vergeven, want ze weten niet wat ze doen. Eén van de twee misdadigers aan het kruis heeft spijt van wat hij heeft gedaan. Jezus belooft hem dat zijn zonden vergeven worden. Plots wordt het erg donker. De mensen vinden het vreemd, want het is pas middag. De hemel is dreigend zwart. De mensen zoeken steun bij elkaar. Plots horen ze Jezus roepen: Mijn God, mijn God, waarom hebt U me verlaten en daarna wordt het stil. Jezus is gestorven. Langzaam wordt het weer licht en komt de zon tevoorschijn van achter de wolken. De meeste mensen gaan naar huis. Jozef van Aritmea brengt het lichaam van Jezus naar een graf in de rotsen. Er wordt een grote steen voor het graf gerold en ze gaan naar huis. De volgende dag gaan Maria de moeder van Jacobus, Maria van Magdalena en Salome naar het graf van Jezus. Ze zijn erg verdrietig. De vrouwen willen het lichaam van Jezus balsemen met kruiden en olie. Als ze bij het graf komen, valt hun mond open van verbazing. De steen voor het graf is weggerold. Ze aarzelen, maar gaan toch binnen. Maria van Magdalena slaat haar handen voor haar ogen. Jezus zijn lichaam is weg. De vrouwen schrikken heftig. Ze lopen terug naar buiten en worden omgeven door een fel licht. In het licht zien ze een man. 'Jezus is hier niet', zegt hij. Hij is opgestaan. De vrouwen gaan meteen naar Petrus en de andere leerlingen om dit nieuws te vertellen. De leerlingen weten niet wat ze horen.



