

Verander je mee?

Inspiratie- en ideeënboekje

Kerkenpakket voor de
Veertigdagentijd en Pasen



KerkPunt

kom verder in kerk-zijn

 info@kerkpunt.nl
 www.kerkpunt.nl

 Dokter Spanjaardweg 4b | 8025BT Zwolle
 038 – 42 704 80

Verander je mee?

Kerkenpakket voor de Veertigdagentijd en Pasen

**Inspiratie- en Ideeënboekje
voor thuis en kleine kring**

Colofon

Copyright Kerkpunt
Dokter Spanjaardweg 4b | 8025 BT Zwolle
www.kerkpunt.nl



INHOUD

Om te beginnen	4
Verbeelding.....	6
<i>Plek voor stilte en bezinning</i>	6
Spiegel.....	8
Stille pagina	10
Vasten	11
Veranderen.....	14
<i>... gaat niet van het ene op het andere moment</i>	14
<i>... wel stapsgewijs</i>	14
<i>... je hebt elkaar nodig</i>	14
<i>... het zijn de kleine dingen die het doen</i>	15
<i>... God is aan het werk</i>	16
<i>... meer dan wij alleen</i>	17
Stille pagina	18
Creatief	19
<i>Fotocollage</i>	19
<i>Breekbrood voor Witte Donderdag</i>	20
<i>Vlechtbrood voor Pasen</i>	21
<i>Kleur bekennen</i>	22
<i>Het mooiste kruis van de wereld</i>	23
De woestijn in beeld	24
Stille pagina	27
Muziek.....	28
De kruisweg	32
In gesprek.....	33
<i>Samen veranderen</i>	33
<i>Samen de woestijn in (1)</i>	33
<i>Samen de woestijn in (2)</i>	34
Gevouwen handen.....	35
Paasviering	36
Verantwoording	43

OM TE BEGINNEN

Dit Inspiratie- en ideeënboekje is bedoeld om thuis of in kleine kring de Veertigdagentijd en Pasen te vieren. Je vindt hier allerlei concrete ideeën, maar het boekje is net zo goed bedoeld om te inspireren. Als je geen enkel idee overneemt, maar ondertussen wel geïnspireerd raakt en eigen ideeën verzint, dan heeft het net zo goed zijn doel bereikt.

Het boekje maakt deel uit van het Kerkenpakket voor de Veertigdagentijd *Verander je mee?* Meer over dit project vind je hier: [40 dagen kerkenpakket - Kerkpunt](#). Overigens kan het ook zelfstandig gebruikt worden. Wat biedt dit boekje en voor wie?

Alle leeftijden	Veertigdagenhoek	7
	Vasten	12
	Fotocollage	20
	Creatief	20
	De Kruisweg	32
	In gesprek	33
Creatief	Verbeelding	7
	Fotocollage	20
	Breekbrood voor Witte Donderdag	21
	Vlechtbrood voor Pasen	22
	Kleur bekennen	23
	Het mooiste kruis van de wereld	24
	De Kruisweg	32
Nadenken en stil worden	Veertigdagenhoek	7
	Spiegel	9
	Vasten	12
	Veranderen...	15
	Stille pagina	11, 19
	De woestijn in beeld	25
	Gevouwen handen	35
	Muziek	29

Vieren	Veertigdagenhoek	7
	Stille pagina	11, 19
	Gevouwen handen	35
	Viering voor de Paasnacht of paasmorgen	
Samen	Veranderen...	15
	Creatief	20
	In gesprek	33
	Muziek	29
Ontdekken	Veranderen...	15
	De woestijn in beeld	25
	Fotocollage	20
	Muziek	29

Verander je mee?

VERBEELDING

Plek voor stilte en bezinning

De Veertigdagentijd bewust doorlopen? Dat kan natuurlijk niet alleen op zondag in de kerk, maar ook thuis!

Het helpt als daar een vaste plaats voor is. Een eigen *veertigdagenhoek*. Dat kan heel eenvoudig, door een hoekje vrij te maken, in de boekenkast, op de tafel, een kastje of een krukje. Ook een dienblad met een kaars, een bijbel en een kruisje kan al voldoende zijn.

Het gaat er om dat dit plekje concentratie oproept, en je aandacht richt.



Dit jaar is de rode draad een vraag: 'Verander je mee?'. In het Bijbelleesrooster voor alledag wordt daarvoor o.a. het beeld van een spiegel gebruikt; het volgende hoofdstuk gaat daar verder op door. Maar nu speciaal een suggestie voor een *Veertigdagenhoek*: een kleine spiegel, met daarvoor een kaars. Als je in de *Veertigdagenhoek* gaat zitten, om te bidden, bijbel te lezen, stil te zijn, steek je de kaars aan. Kijk hoe de spiegel dit licht weerkaatst. Sterker nog: hoe het licht wordt verdubbelt!

Dat beeld mag je als stimulans zien voor deze periode. Als je deze *Veertigdagen* bewust wilt doorlopen, dan mag je vertrouwen op zegen.



Verander je mee?

SPIEGEL

De vraag voor de veertigdagentijd is *Verander je mee?*

Het Bijbelleesrooster begint iedere week met een kijkje in de spiegel. Want hoe vaak brengt juist kijken je op het idee van veranderen.

Ik moet hoog nodig naar de kapper.

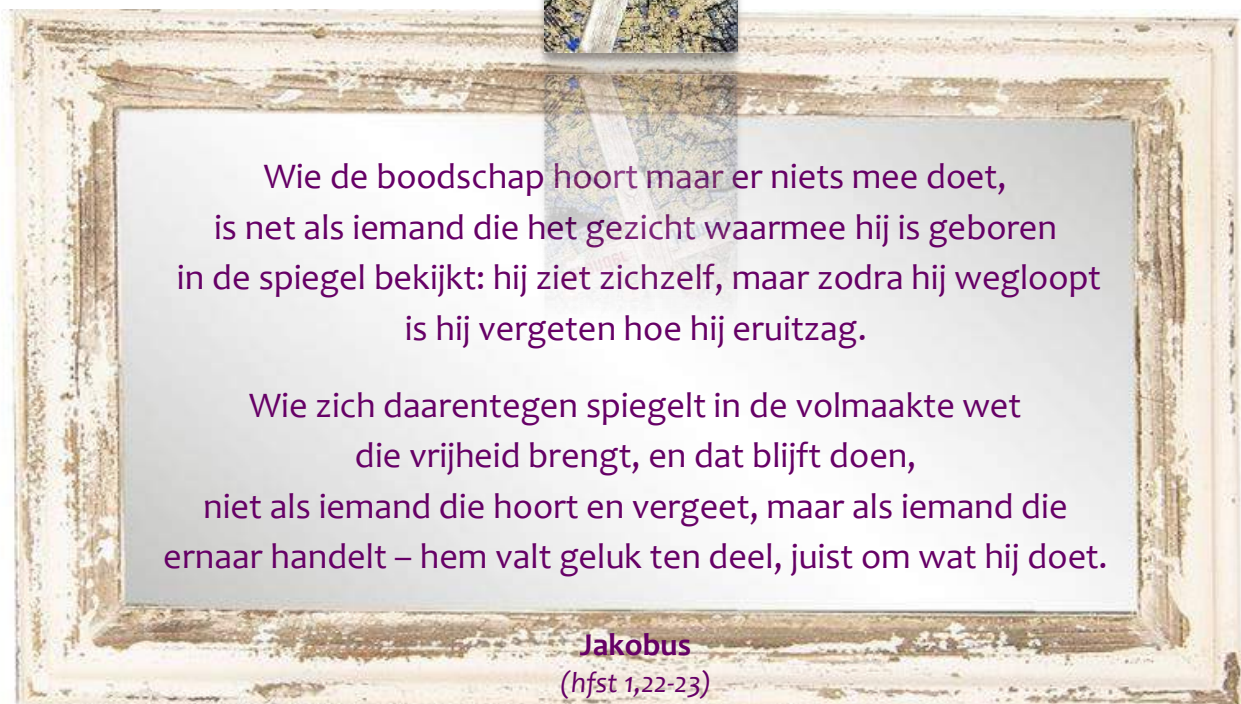
Vanmiddag maar eens even de keuken opruimen.

En natuurlijk kun ook figuurlijk in de spiegel kijken. (*Tij moet eens even goed in je eigen spiegel kijken.*)

Ook de Bijbel houdt je voortdurend een spiegel voor. Krijg je deze weken door in die spiegel te kijken iets in beeld wat speciaal voor jou opgaat?

Dan is hier jouw eigen persoonlijke **Kijk in de spiegel.**





De liefde
die ons naar God toetrekt,
is iets wat groeit
door oefening en herhaling
en als we God willen volgen
in onze roeping,
moeten we onszelf
onderdompelen
in rituelen, ritmes en
praktijken
waardoor de liefde
van God in ons karakter
doorsijpelt
en niet slechts
verweven raakt
met hoe we denken,
maar ook
met wie we zijn.

James K.A. Smith

VASTEN

Vasten is doelbewust afzien van voedsel of andere zaken om zo ontvankelijker te worden voor God.

Deze omschrijving laat zien dat vasten geen doel in zichzelf is. Het is wel iets wat je helpt om je op iets specifiek te richten. In het geval van de Veertigdagentijd: om je er van bewust te maken dat dit een bijzondere periode is. Dat wordt ook duidelijk als je kijkt naar de drie kernwoorden van vasten in de traditie van de kerk:

BIDDEN VASTEN GEVEN

Vraag je jezelf af, of je wel of niet gaat vasten? Vind je het misschien maar uiterlijk vertoon? Denk je: dat hou ik nooit vol?

Hier zijn een paar zaken die op een of andere manier met vasten te maken hebben:

1. Vasten is een **oefening in nee-zeggen** tegen *jezelf*. En: dat is best een kunst in een tijd waarin YOLO (You live only once) en flitsbezorging heel gewoon zijn. Sta hier even bij stil, want het is een christelijke kunst!
2. Vasten heeft te maken met **inkeer**. Beseffen wat er fout is, in je eigen leven, maar evengoed in de maatschappij waar wij, jij, ik deel van zijn. Waar leidt dat toe, als je ziet wat er fout is?
3. Vasten heeft te maken met **oog hebben voor de ander**, je naaste dichtbij en ver weg.

Marcus 3: 34-36

Joël 2: 12-16

1 Johannes 3: 17

Verander je mee?

4. Vasten betekent **verandering van je manier van leven**. Je oefent je daarin. Je krijgt meer oog voor alles wat je al gegeven is. Je geniet van genoeg. Je kunt niet anders dan delen en je verzetten tegen onrecht.
5. Vasten heeft alles te maken met **gebed**. Misschien kun je zelfs zeggen dat vasten een *gebedshouding* is, net zoals knielen, opgeheven handen, een stille plaats op zoeken.
6. Vasten is **in de leer gaan bij Jezus**. Hij werd mens. Hij nam zelfs de gestalte aan van een slaaf, schrijft de Bijbel. Letterlijk zelfs, laat het verhaal van de voetwassing zien. Hij roept ons op tot navolging.

Jesaja 58: 6-10

Lucas 2: 37

Johannes 13: 12-17

Vasten kan op allerlei manieren. Hoe je het ook doet, het kan nooit zonder bidden en geven.

Als je het Bijbelleesrooster en de podcast volgt, kun je de eerste week (26 februari – 4 maart) gebruiken om hierover na te denken.

Kijk vooral ook even naar **Kijk in de spiegel** op bladzijde 8. Daar wordt gezegd: *'Vasten is een vorm van nee zeggen, en dat werkt het best als er een ja tegen overstaat'*

Neem je jezelf iets voor? Op de volgende bladzijde zie je een speciaal notitieblad. Schrijf het daar op. Knip het daarna uit en draag het als geheugensteuntje bij je (of maak er een foto van en zet die als screensaver op je telefoon).



BIDDEN



VASTEN



GEVEN

Verander je mee?

VERANDEREN...

... gaat niet van het ene op het andere moment



... wel stapsgewijs



... je hebt elkaar nodig

De almachtige God kan wie Hij maar wil in een oogwenk verheffen tot de volmaaktheid en alle deugden uitdelen aan ieder. Maar in zijn barmhartig plan handelt Hij met ons zo dat ieder de anderen nodig heeft. Dat wat je niet in jezelf hebt, vind je in de ander. Zo wordt de nederigheid bewaard, de liefde groeit en de eenheid wordt zichtbaar. Ieder element behoort aan allen, en alles behoort aan ieder.

Aelred van Rievaulx

... het zijn de kleine dingen die het doen

Een laatste zwaai en de bus reed de hoek om. De jonge student stond aan het begin van een half jaar in het buitenland. Samen met zijn vader was hij drie dagen geleden hierheen gereisd. Kamer ingericht, de stad een beetje verkent. Nu was pa weer onderweg naar het vliegveld. Het was nu aan hem om er iets van te maken.

Eerlijk gezegd, ineens vloog hem aan. Meer dan 1000 kilometer van huis, en hij kende hier geen mens. Ja natuurlijk, waarschijnlijk zou dat wel veranderen, maar op dit moment, 's ochtends om kwart over 8, nog halfdonker en een hele lange lege dag voor zich, voelde hij zich verloren. Alleen. Onzeker. Deze plek was nu zijn leven, maar zo voelde het nog niet.

Nou ja, eerst maar naar de kleine supermarkt om voor straks een lunch te halen.

'En hoe is jouw dag vandaag?' vroeg de vrouw achter de kassa met een welgemeende glimlach.

Een simpele vraag, maar ineens kwam het besef: 'natuurlijk, hier wonen ook mensen'. Dit kleine moment van verbinding gaf ineens een stukje vertrouwen. En zomaar vloog de gedachte door zijn hoofd: 'Het komt wel goed hier.'

De maanden daarna zwaaide hij iedere keer even naar de vrouw bij de kassa. Ze heeft geen idee, dacht hij, hoe waardevol haar kleine vriendelijke vraag op dat moment voor mij is geweest.



Verander je mee?

... **God is aan het werk**

Anselm Grün pleit ervoor om het niet over *veranderen* te hebben, maar over *omvormen*. Want, zegt hij, *omvormen* is de grondstructuur van het Gods rijk, zijn handelen aan ons én van ons verlost leven:

Ik merkte op dat in het begrip 'veranderen' vaak een overdreven optimisme steekt, alsof men zomaar alles kan veranderen, maar dat er in dat begrip tegelijkertijd ook voor iets gewelddadigs zit. Ik zou graag alles willen veranderen omdat wat bestaat niet goed is. Ik zou graag mezelf willen veranderen, van mij een andere mens willen maken, omdat ik zoals ik ben, niet goed ben.

Omvormen is daarentegen wezenlijk veel milder. *Omvormen* betekent allereerst dat alles wat is goed is, maar dat er veel dingen zijn die ons wezen en onze waarheid verbergen. [...] *Omvorming* bevat het aspect van genade. God zelf transformeert de mens. [...]

Omvorming is het sleutelbegrip voor een spiritualiteit die niet probeert greep te krijgen op alle fouten en zwakheden en zoveel mogelijk alle zonden wil vermijden, maar die er veeleer op vertrouwt dat alles een zin heeft, zelfs onze zonden, en dat God graag alles in ons zou *omvormen*, opdat zijn licht en zijn heerlijkheid steeds meer in ons aan het licht zou treden.

In het begrip *omvorming* wordt duidelijk dat God eigenlijk aan het werk is. [...] Aan ons is het om geloof te schenken aan onze transformerende God en in Hem te vertrouwen en onze totale werkelijkheid voor deze God open te stellen, die door Jezus Christus in de heilige Geest 'ons armzalig lichaam zal veranderen en het gelijkvormig zal maken aan zijn verheerlijkt lichaam, met dezelfde kracht die Hem ook in staat stelt alles aan zich te onderwerpen' (Fil. 3,21)



... meer dan wij alleen

In de film *Pay it Forward* krijgt een jongetje van zijn leraar de opdracht een manier te bedenken om de wereld te verbeteren. Het jongetje, Trevor, bedenkt een plan waarbij iedereen een goede daad moet doen voor drie mensen, en die mensen doen het op hun beurt ook weer voor drie anderen. Zo waaiert 'het goede', de keuze van één persoon om iets voor een ander te doen, steeds verder uit. Een persoonlijke *verandering* werkt door!

Op een heel andere manier zie je ook in dit filmpje dat een verandering verder doorwerkt dan je had gedacht:

[Wolf Reintroduction Changes Yellowstone Ecosystem \(yellowstonepark.com\)](http://yellowstonepark.com)¹

Verander je mee? God in jou aan het werk laten? Het gaat over veel meer dan over jou, jullie, wij alleen.



¹ Disclaimer: dit is níet bedoeld als aanzet tot een gesprek over de wolf in Nederland j/n

Bidden

'Heer, leer ons bidden.' Zo spraken de leerlingen tot Jezus. Zij bekenden daarmee, dat zij van zichzelf uit niet in staat waren te bidden. Ze moeten het leren.

Leren bidden, dat klinkt ons tegenstrijdig in de oren. Het hart is zo vol dat het vanzelf begint te bidden, of het zal nooit leren bidden; zo redeneren wij. Maar dat is een gevaarlijke vergissing, die onder de christenen heden ten dage wijd verbreid is. Alsof het hart van nature zou kunnen bidden. Wij verwarren wensen, hopen, zuchten, klagen, jubelen – dat alles kan het hart inderdaad van nature – met bidden. Maar daarmee verwarren wij aarde en hemel, mens en God. Bidden betekent immers niet eenvoudig zijn hart uitstorten, maar met een vol of leeg hart de weg naar God vinden en met Hem spreken. Dat kan geen mens uit zichzelf. Daarvoor heeft hij Jezus Christus nodig.

Dietrich Bonhoeffer

CREATIEF

Fotocollage

Je kent ze waarschijnlijk wel: foto's van een en dezelfde plek, maar dan in verschillende jaargetijden. In één oogopslag zie je de verschillen. Het is een en dezelfde plek en toch is het steeds anders.



Of blader eens in je fotoalbum. Misschien staan daar wel de foto's in die je ouders in je eerste levensjaar maakten. Iedere maand een foto op hetzelfde plekje en in dezelfde houding. Overduidelijk dat je in de loop van het jaar flink verandert.



De verandering door de seizoenen heen is overduidelijk: lente, zomer, herfst en winter. Die van een baby in het eerste levensjaar ook. Maar je kunt ook in een veel korter tijdsbestek veranderingen vastleggen. Deze tijd van het jaar, de lente, is daar heel geschikt voor! Natuurlijk kun je op YouTube op zoek naar timelapse-filmpjes. Bijvoorbeeld: [Growing Sunflower Time Lapse - Seed To Flower In 83 Days - YouTube](#). Maar eigenlijk is het veel boeiender om zélf zo'n ontwikkeling vast te leggen.

Iedere week, bijvoorbeeld op zondag, maak je een foto van dezelfde plek. Dat kan een plekje in het park zijn, maar ook een boom, een struik die net begint uit te lopen, een bloembol die net boven komt, een zaailing in de groentetuin. Als het Pasen is, zet je deze foto's naast elkaar.

Ook leuk: doe het samen met je huisgenoten (kinderen natuurlijk ook!) – ieder maakt z'n eigen reeks en op Pasen laat je elkaar delen. Maak bijvoorbeeld een mooie PowerPoint.

Het resultaat laat zien hoe verandering – in welke vorm dan ook – tijd nodig heeft. En ook ontdek je hóe dat gaat, wat het effect is van die veranderende vormen, formaten en kleuren. De complete uitstraling verandert.

Verander je mee?

Breekbrood voor Witte Donderdag

Witte donderdag: Jezus viert met zijn leerlingen het Pascha. En tegelijk leert hij zijn volgelingen een nieuwe maaltijd, het Avondmaal, de Maaltijd van de Heer, de Jezusmaaltijd.

Bak vandaag samen een breekbrood. Dat is eigenlijk heel simpel: maak deeg, laat het rijzen, verdeel het na het rijzen in een aantal balletjes en leg die losjes tegen elkaar in. Opnieuw laten rijzen en vervolgens bakken.

- 500 gr bloem
- 300 ml water, lauwwarm
- 20 gr boter, op kamertemperatuur



- 2 tl suiker
- 7gr gedroogde gist
- eventueel een minibeetje zout

Doe de ingrediënten in een kom, begin bij de bloem en de boter. Maak in de bloem een kuultje en doe daarin het gist en de suiker. Het zout strooi je langs de rand.

Nu is het tijd om te kneden. Als alles door elkaar zit, kneed je nog een minuut of tien door. Zet dan het brood op een warme plaats, met over de kom een lauwarme vochtige doek. Laat het een uur rijzen. Na dit uur verdeel je het deeg in 16 gelijke balletjes. Die leg je vervolgens in een ingevette ovenschaal, losjes tegen elkaar. Leg ze eventueel in een mooi figuur.

Het deeg moet nu opnieuw rijzen, ongeveer drie kwartier.

Ondertussen verwarm je de oven voor op 220 graden. Zet de schaal als het tijd is in de oven en bak het ongeveer 25 minuten.

's Avonds eet je bijvoorbeeld soep, met daarbij dit breekbrood. Om de beurt breekt iedereen een bolletje van het brood af en geeft het aan de persoon ernaast.

Laat je in het midden een ruimte vrij, dan kun je daar bij de maaltijd een kommetje met kruidenboter o.i.d. neerzetten. Natuurlijk kun je de broodjes versieren met zaad of noten. Of je mengt kruiden door het deeg, bijvoorbeeld per bolletje verschillend.

Vlechtbrood voor Pasen



Dit paasbrood, van het eiland Kreta, is een compleet kunstwerk!

Maar ook als je geen broodbakkunstenaar bent kun je brood met een mooie vorm bakken. Bijvoorbeeld door er vlechtbrood van te maken.

Moeilijk is het niet, en het resultaat is feestelijk! In het kort komt het hierop neer: verdeel het gerezen deeg in drie gelijke delen, en rol daar drie slierten van. Druk ze aan de ene kant vast, maakt een mooie vlecht en druk ook de uiteinden vast. Het brood kan gewoon in een broodvorm worden gebakken. Je kunt van de vlecht ook een cirkel maken (rol de drie delen dan langer uit!).

Of maak een heleboel kleine vlechtbroodjes van het deeg en deel die uit aan de burens. Natuurlijk met een blijde paasgroet erbij!

Zie verder hier: [Paasbrood vlecht - Leuke Recepten](#)

Verander je mee?

Kleur bekennen

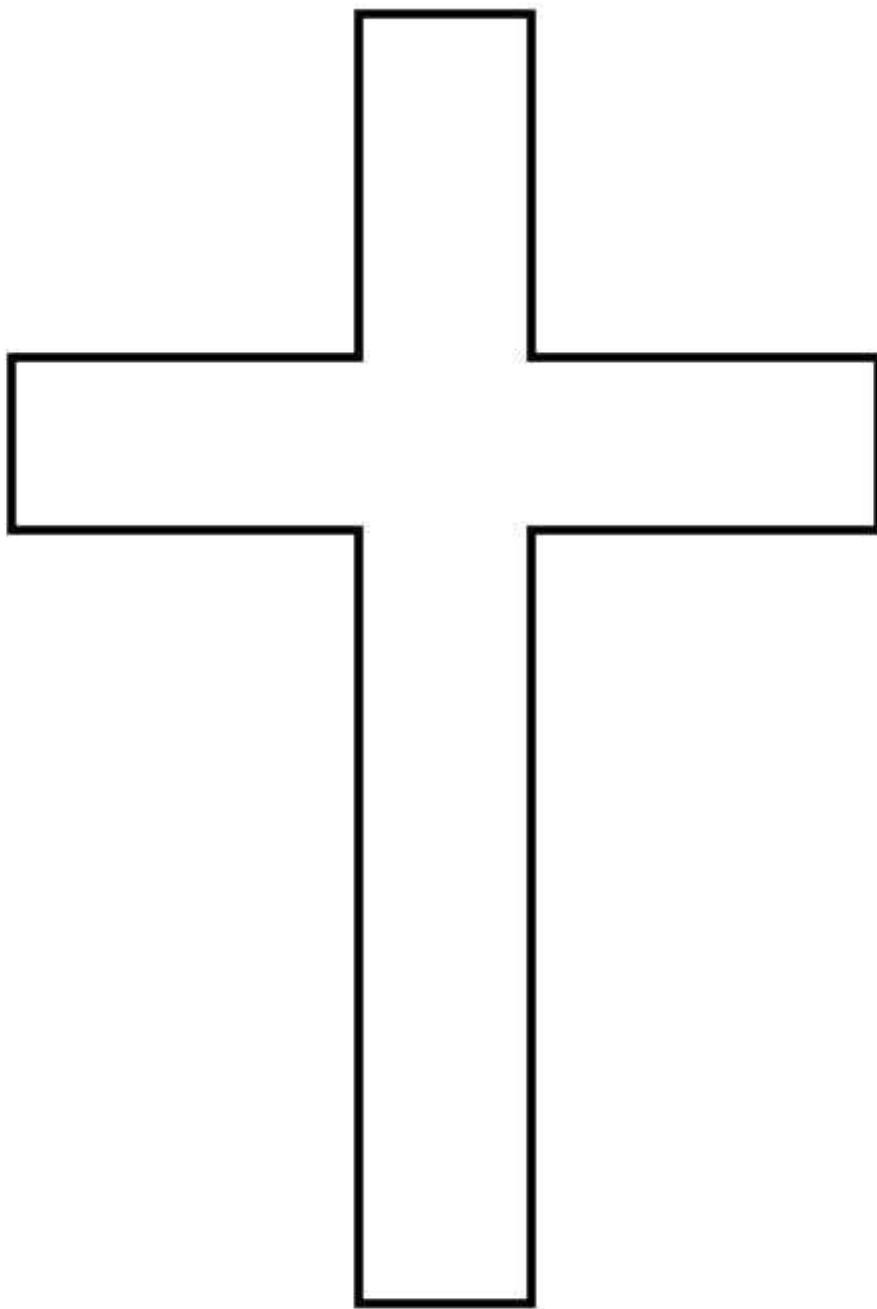


Openbaring 5: 9-12

Het mooiste kruis van de wereld

Tip: Versier voor Pasen zelf een kruis. Gebruik daarvoor allerlei moois: slingers, bloemen, bloemenlint, mooie figuurtjes, kralen – net wat je mooi vindt! Of kies een Bijbeltekst en schrijf die in het kruis. Of versier juist de buitenkant.

Tip: plak het kruis op dik papier, maak er bovenin met een perforator een gaatje en hang het kruis voor het raam.



Verander je mee?

DE WOESTIJN IN BEELD

De eerste zondag van de Veertigdagentijd gaat over de verzoeking in de woestijn. In het Bijbelleesrooster is daarbij een schilderij van Jezus in de woestijn te vinden. Het is gemaakt door Ivan Kramskoy, in 1872.²

De verlatenheid grijpt je bij de keel. Grauwe, kille kleuren, een eenzame man, ineengezakt op een rotsblok.

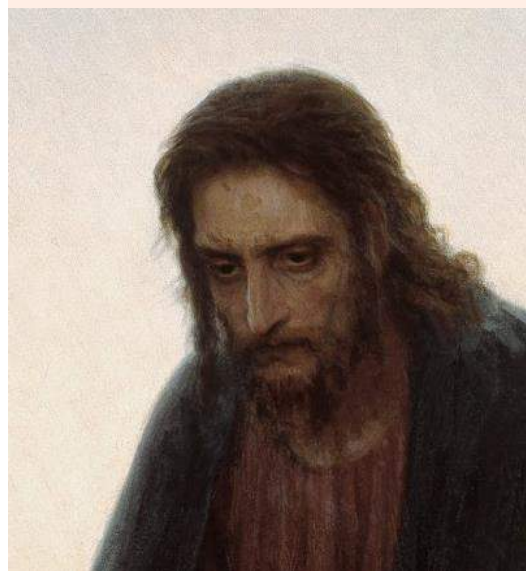
Als je inzoomt op het gezicht dan zie je nog meer: de zwaarte van deze veertigdagen, de leegte, de honger, de dorst.

Is Satan hier al langs geweest met zijn verleidingen? Komt dat er ook nog bovenop?

Eigenlijk doet dat er ook niet zoveel toe. Het gaat er meer om wat de schilder wél in beeld heeft gebracht.

En dat is vooral aan jou, de kijker. Wat zie jij? Welk verhaal lees jij in dit schilderij?

Kijk naar de grauwe, kille kleuren, naar die eenzame man, ineengezakt op een rotsblok. Kijk naar zijn gezicht - zo begon zijn weg naar het kruis...



Daarna werd Jezus door de Geest meegevoerd naar de woestijn om door de duivel op de proef gesteld te worden. Nadat Hij veertig dagen en veertig nachten hand gevast, had Hij grote honger. Toen kwam de beproever naar Hem toe.....
Mt. 4,1-2

² [Christ in the Desert - Wikipedia](#)

Er zijn talloze schilderijen van de Verzoeking in de woestijn. En allemaal 'zeggen' ze iets anders. Door te kijken en je af te vragen: wat heeft de schilder in beeld gebracht, ontdek je weer nieuwe aspecten in deze geschiedenis. Zo kan je eigen inzicht worden verdiept. Niet door woorden, maar door beelden.



Wat zie je in het schilderij rechtsboven?³ Wat is hier, in 1895 door schilder Ilya Repin, in beeld gebracht? De titel zegt veel: 'Ga achter mij, Satan'. Kijk niet alleen met je ogen, maar met alle zintuigen.

En na twee 19^{de}-eeuwse schilderijen is hier ook beeldhouwwerk uit de 11-13^{de} eeuw.⁴ Jezus kijkt uit over de torenmuur, naast hem de duivel. Hoe is hij in beeld gebracht? En Jezus? Wat zie je achter Zijn hoofd en wat zegt dat eigenlijk? Wat wordt hier aan de kijker, jou, overgebracht?



³ [File:Ilya Repin Get behind me Satan 1895.jpg - Wikimedia Commons](#)

⁴ Een van de kapitelen van de Abdij Le Sauve Majeur (Fr); 11-13^{de} eeuw.

Verander je mee?

En tot slot een hedendaags schilderij, van de Amerikaan James B. Janknegt (geb. 1953).⁵ Op het eerste gezicht herken je waarschijnlijk niet de verzoeking in de woestijn. Dat is gelijk de kracht van dit schilderij!

Want wat zie je dan wel? (Tip: kijk naar álle details.)



Vraag: kijk je in Satans hoofd? Of zie je hoe Satan in Jezus' hoofd kruipt?⁶

→ Tip: ga samen in gesprek rond deze (of andere) afbeeldingen. Zie ook het hoofdstuk **In gesprek** (pagina 33).

⁵ Meer over James B. Janknegt: [About: James B. Janknegt \(bcartfarm.com\)](http://bcartfarm.com)

⁶ Hier is een (Engelstalige) toelichting te vinden.



Het wezen van de zonde is
dat wij mensen onszelf op de plaats van God stellen,
terwijl het wezen van de verlossing is
dat God zichzelf op onze plaats stelt.

Wij gaan staan op de plaats
die alleen God verdient;
God gaat staan op de plaats
die wij verdienen.

Verander je mee?

MUZIEK

Voor elke zondag van de Veertigdagentijd zijn hier muzieksuggesties. Om te luisteren, te genieten, na te denken.

Aswoensdag	<p>Miserere mei (Psalm 51)</p> <ul style="list-style-type: none">• Psalm 51 is ook bekend onder de titel <i>Miserere mei</i>. Het is een van de boetepsalmen, vaak gezongen op Aswoensdag: 'Miserere mei, Deus: secundum magnam misericordiam tuam':<ul style="list-style-type: none">◦ James MacMillan (*1959): James MacMillan – Miserere - YouTube◦ Arvo Pärt (*1935) combineerde het Miserere met het Dies Irae: Arvo Pärt Miserere The Latvian Radio Choir (LRC) 12 January 2015 Rotterdam - YouTube◦ Gregorio Allegri (1582-1652): Miserere mei, Deus - Allegri - Tenebrae conducted by Nigel Short - YouTube (gezongen door Tenebrae). <p>Sons of Korah: 'A broken spirit and a contrite heart'</p> <ul style="list-style-type: none">• sons of korah psalm 51 - Google Zoeken
Eerste Zondag	<p>Introïtus van deze zondag (psalm 91,15):</p> <ul style="list-style-type: none">• Dominica I in Quadragesima - Introitus (Invocabit me) - YouTube (Gregoriaans) <p>Stef Bos, <i>Lied van Christus en de duivel</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Bijvoorbeeld: Stef Bos - "Duel"- Lied van Christus en de Duivel - YouTube• Tekst: Stef Bos - Liedteksten
Tweede Zondag	<p>Introïtus van deze zondag (psalm 25,6):</p> <ul style="list-style-type: none">• Dominica II in Quadragesima - Reminiscere miserationum tuarum(Introit) - YouTube <p>Sufjan Stevens, <i>Transfiguration</i></p> <ul style="list-style-type: none">• The Transfiguration - YouTube• Tekst: Sufjan Stevens - The Transfiguration Lyrics SongMeanings

Derde Zondag	<p>Introitus van deze zondag (psalm 25,15):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introitus: Oculi mei - YouTube <p>'Jesus met the women at the well':</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jesus Met the Woman at the Well (Live) - YouTube (gezongen door Mahalia Jackson) • Jesus Met The Woman At The Well (1961 East Orange Tapes Original Version) - YouTube (gezongen door Bob Dylan) • Tekst en achtergrond: Jesus Met the Woman at the Well – Wikipedia <p>Marco Borsato, 'Ik kan het niet alleen' (in de clip gecombineerd met Joh. 11)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marco Borsato - Ik kan het niet alleen (Samaritaanse vrouw) - YouTube
Vierde Zondag	<p>Introitus van deze zondag 'Laetare Ierusalem' (psalm 122,):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introitus: Laetare Ierusalem - YouTube <p>J. P. Sweelinck, Psalm 122</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psalm 122 "Incontinent que j'eus ouï", SwWV 122 - YouTube <p>U2, 'O threw a brick through a window'</p> <ul style="list-style-type: none"> • u2songs I Threw a Brick Through a Window (Studio Version) - U2 (04:54) • Let in de tekst op deze zin: 'No one... no one is blinder than he who will not see'
Vijfde Zondag	<p>Introitus van deze zondag: Iudica me (psalm 43,1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introitus: Iudica me Deus - YouTube <p>David Bowie, Lazarus</p> <ul style="list-style-type: none"> • David Bowie - Lazarus (Video) - YouTube • Tekst: Lazarus David Bowie - Google Zoeken
Zesde Zondag	<p>Gloria, laus et honor (processielied voor Palmzondag)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hymnus: Gloria, laus et honor - YouTube • Tekst: Gloria, laus et honor – Wikipedia <p>Evanescence, 'Bring me to life'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evanescence - Bring Me To Life (Official Music Video) - YouTube • Tekst: bring me to life lyrics - Google Zoeken

Verander je mee?

Witte Donderdag	<p>Jaci Maraschin/Andries Govaart, 'Jij hebt je vrienden toen bijeengeroepen'</p> <ul style="list-style-type: none">• 998 - Jij hebt je vrienden toen bijeengeroepen - Liedboek Compendium• Tekst: zie LB 998 <p>Ola Gjeilo, <i>Ubi caritas et amor</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Ubi Caritas - Ola Gjeilo (Gents Universitair Koor) - YouTube• Tekst: Ubi Caritas - Wikipedia
Goede Vrijdag	<p>Billy Sprague, 'Via Dolorosa'</p> <ul style="list-style-type: none">• Billy Sprague sings Via Dolorosa - YouTube (gezongen door de maker van het lied, in de Via Dolorosa)• Via Dolorosa - Sandi Patty (Official Video) - YouTube (gezongen door Sandi Patty, die het lied eind 20^{ste} eeuw bekendheid gaf)• Via Dolorosa Sela - YouTube (in de versie van Sela) <p>Frans Liszt, <i>Via Crucis</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Reinbert de Leeuw - Franz Liszt/ Via Crucis - YouTube (piano)• Franz Liszt - Via Crucis (1879) - YouTube (koorversie) <p>J.S. Bach, <i>Es ist vollbracht</i> (aria uit de Johannes Passion)</p> <ul style="list-style-type: none">• Bach - Es ist vollbracht uit Johannes-Passion BWV 245 - Van Veldhoven Nederlandse Bachvereniging - YouTube• Tekst: es ist vollbracht bach text - Google Zoeken
Stille Zaterdag; paasnacht	<p>Dave Brubeck (1920-2012), 'The desert and the parched land'</p> <ul style="list-style-type: none">• The Desert and the Parched Land Shall Rejoice - Dave Brubeck - YouTube• Jesaja 35 <p>Lied van Mozes en Mirjam (Exodus 15)</p> <ul style="list-style-type: none">• Hebreeuws; gezongen door het Estlands oude muzikensemble Hortus Musicus: Az yashir Moshe · Traditional, Hortus Musicus (spotify.com)• Gioacinni Rossini, <i>Cantemus Domino</i> (uit: Péchés de vieillesse boek 3, 1857-1868): Spotify – Cantemus Domino - song by Gioachino Rossini, Ensemble Vocal Michel Piquemal, Michel Piquemal, Michel Piquemal

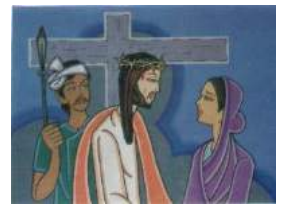
Georg Friedrich Händel (1685-1759), 'Worthy is the Lamb'. Uit: The Messiah, nr. 52:

- [VOCES8: Worthy is the Lamb and Amen Chorus from 'Messiah' by G.F. Handel - YouTube](#)

Verander je mee?

DE KRUISWEG

Bij de muzieksuggesties staan voor Goede Vrijdag als luistersuggestie composities met de titel *Via Dolorosa* én *Via Crucis*. De namen verschillen, maar het gaat over hetzelfde: de weg die Jezus liep van het gerechtshof naar Golgota. Jaarlijks volgen pelgrims deze route, bij voorkeur in Jeruzalem. Belangrijk voor dit gebruik is Franciscus van Assisi (1181/82 – 1226). Franciscaner monniken werden hoeders van de heilige plaatsen in Jeruzalem langs de *via dolorosa*. Er kwamen punten om speciale gebeurtenissen te gedenken - *staties*. In de 18^{de} eeuw werd het voor álle rooms-katholieke kerken waar ook ter wereld verplicht om een eigen kruisweg – *via crucis* – te hebben. De 14 staties kwamen ín de kerkgebouwen, aan de muur. En ook wel buiten, in de vorm van kleine kapellen langs een speciaal processiepad,



Suggestie

Loop in de Stille Week een kruisweg. Vanaf het begin van deze praktijk wordt benadrukt dat het bij deze route, of dat nu de *via dolorosa* in Jeruzalem is of een kruisweg in de buurt, niet gaat om een historisch correcte route, maar om het *innerlijk* volgen van Jezus' weg, om zó de betekenis en de diepte van deze lijdensweg-om-ons-heil te ervaren. Doe het met kinderen en pubers.

Waar?

Zoek in je eigen omgeving! Of verdiep je in deze site:

www.kruiswegstaties.nl

Kruisweg als kleurplaat

[Der Kreuzweg – im Gebet den Leidensweg Jesu mitgehen | Erzbistum Köln \(erzbistum-koeln.de\)](#) (naar beneden scrollen tot onder 'Kreuzweg mit Kindern betrachten')

IN GESPREK

Samen veranderen

Het hoofdstuk Veranderen... kan heel goed uitgangspunt zijn voor gesprek. Heel eenvoudig: begin bij het begin en doorloop samen de verschillende onderdelen.

Neem voor elk van de onderdelen de tijd. Denk nooit dat je gelijk door hebt wat je ziet of wat je leest. Luister vooral naar elkaar – je bent aan elkaar gegeven (zie de tekst bij **...je hebt elkaar nodig, pagina 15**).

Samen de woestijn in (1)

Centraal staat de geschiedenis van de Verzoeking in de woestijn. Je doet dit met een kleine groep mensen. Dat kunnen volwassenen zijn, maar evengoed kinderen. En natuurlijk gemengde groepen!

Nodig: een stapeltje tekenpapier (printpapier), pennen, kleurpotloden (stiften, krijt).

Je begin in de groep:

- Lees Matteüs 4: 1-11 hardop voor.
- Korte stilte
- De tekst wordt nogmaals hardop gelezen, nu langzamer, in alle rust. Voor degene die leest: je leest niet alsof je het verhaal al lang kent, je leest ook niet alsof je het zo mooi mogelijk wilt doen. Je leest vooral *luisterend*.
- Iedereen trekt zich nu terug, alleen of – afhankelijk van de groepsgrootte – met z'n tweeën. Papier, pen en kleurpotloden gaan mee.
 - Ga met de tekst 'in gesprek'. Wat roept het bij je op? Wat raakt je vandaag?

Verander je mee?

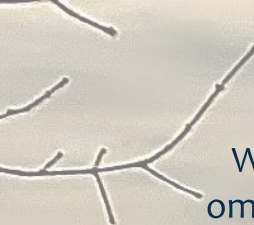
- Kun je er woorden aangeven? Schrijf die op, of het nu een los woord is of veel meer dan dat.
- Vraag je af: wat zou ik in beeld willen brengen? Dat kan van alles zijn. Alleen om kleuren bijvoorbeeld – om sfeer of gevoel weer te geven. Het kan om concrete beelden gaan (stel dat ik kon schilderen dan zou ik nu ... Geef dat gewoon weer op papier.
- Als je na ongeveer 20 minuten weer samenkomt wissel je uit. Luister naar elkaar, sta open voor elkaar en ontdek zo, via elkaar, meer over deze ingrijpende geschiedenis.

Samen de woestijn in (2)

Dit kan ook aan de hand van het hoofdstuk *De Woestijn in beeld*.

- Lees Matteüs 4: 1-11 hardop voor.
- Korte stilte
- De eerste afbeelding (zonder toelichting).
 - Ga samen in gesprek: wat zie je? Wat wordt er opgeroepen? Had je dit verwacht bij deze geschiedenis? Brengt het iets naar voren waar je nog niet eerder bij stil had gestaan?
Luister naar elkaar, sta open voor elkaar en ontdek zo, via elkaar, meer over deze ingrijpende geschiedenis.
- Herhaal dit bij de volgende afbeeldingen.
- Na afloop zet je alles wat naar voren is gekomen op een rijtje. Ben je samen tot dieper inzicht gekomen?
- Lees eventueel tot slot nogmaals het Bijbelgedeelte.
- Verzamel gebedspunten op basis van wat aan de orde is gekomen en sluit af met gebed.

GEVOUWEN HANDEN



Wij sluiten onze ogen
om tot onszelf te komen
en tot U.

Wij vouwen onze handen
om tot rust te komen
en tot overgave.

Wij sluiten onze ogen
om een betere kijk te krijgen
op de wereld om ons heen.

Wij vouwen onze handen
om in aanraking te komen
met U.

Wij sluiten onze ogen
om zicht te krijgen op uw rijk
en op uw toekomst.

Wij vouwen onze handen
om ze beter
te kunnen gebruiken.

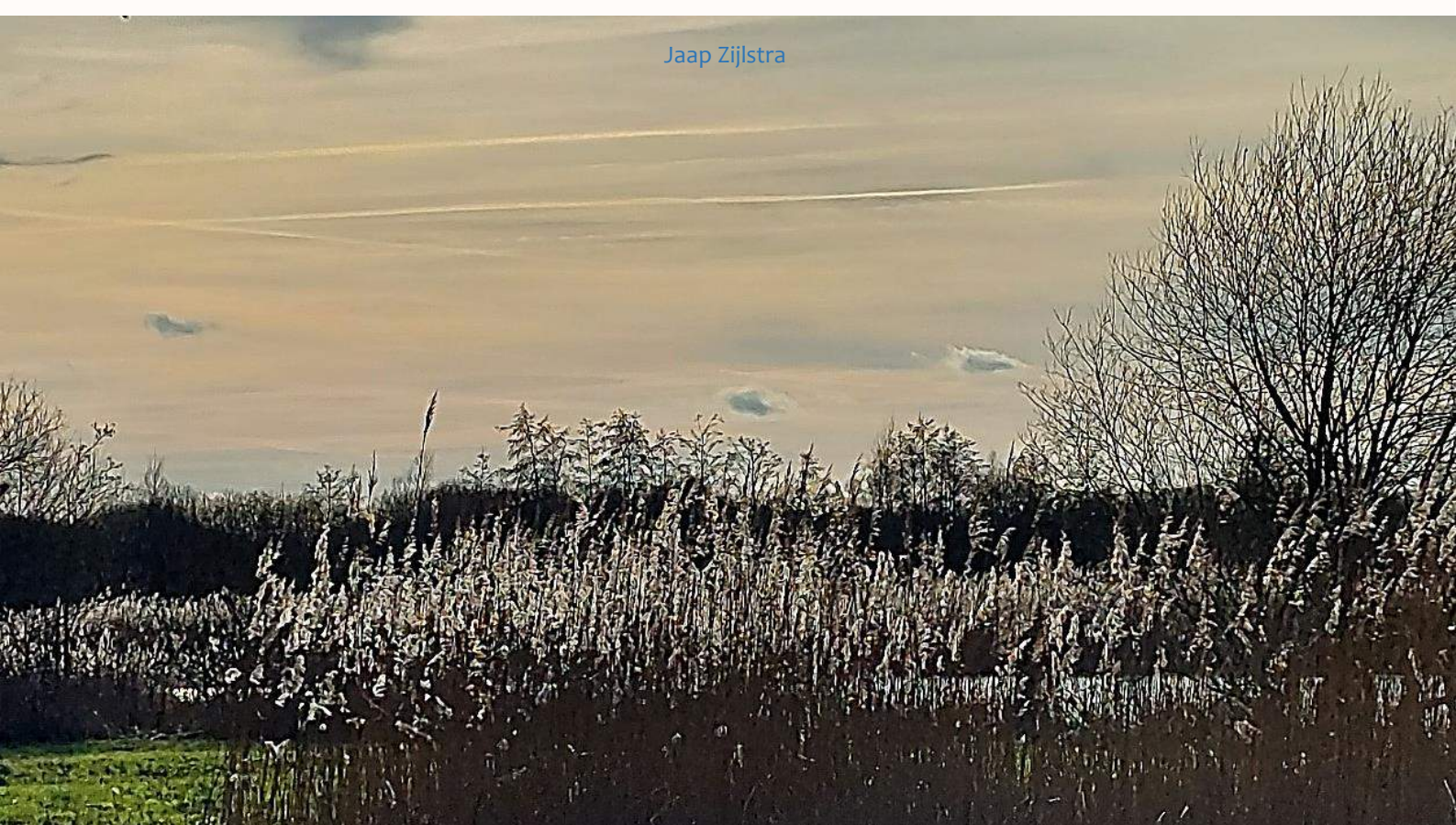
Verhoed, Heer,
dat een blik uit onze ogen
een medemens zou kwetsen of kleineren.

Verhoed dat onze handen
naar zich toe zouden graaien
of van zich af zouden slaan.

Maar geef dat onze ogen
omzien naar de ander,
blijmakend en meedogend.

En geef dat onze handen
U en de medemens
gretig ten dienst staan.

Jaap Zijlstra



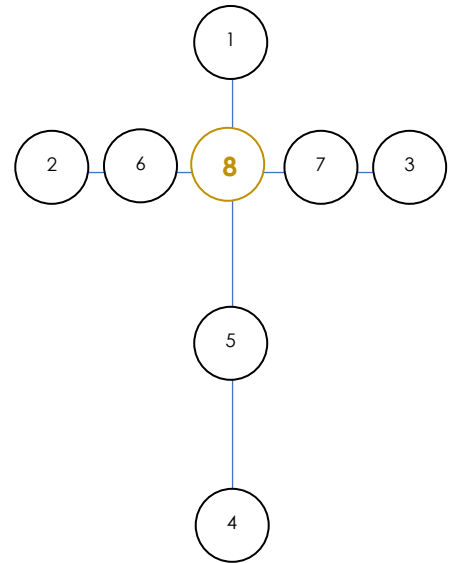
Verander je mee?

PAASVIERING

Voor thuis of met kleine kring – in de paasnacht, bij zonsopgang op de paasmorgen, of bij het paasontbijt.⁷

Wat ligt of staat klaar?

- Kaarsen en lucifers: 7 kaarsen of waxinelichtjes en één grotere kaars. Zet ze neer in de vorm van een kruis, met de grote kaars in het hart.
- Bijbel, of per persoon de uitgeprinte Bijbeltekst
- De geluidsopnamen staan klaar (NB: let op eventuele advertenties!). Of maak een afspeellijst.
- Kleurplaat plus potloden voor kinderen (zie bijvoorbeeld p. 42)
- Eventueel: uitgeprinte afbeeldingen per scheppingsdag en bij Pasen



De ruimte is minimaal verlicht

De viering begint in stilte; je zit bij voorkeur in een kring rond de kaarsen.

Duisternis

- lezing: Genesis 1: 1-2
- muziek: *De noche iremos / Wij gaan de nacht door*
 - Zelf zingen: Liedboek 895
 - luisteren: [De Noche Iremos - YouTube](#)
- stilte

⁷ Geïnspireerd door de paasnachtviering die tijdens de eerste covid-lockdown werd aangereikt op www.onderwegnaarpasen.nl.

De eerste dag

- lezing: Genesis 1: 3-5
- de eerste kaars wordt aangestoken
- muziek: *La ténèbre n'est point ténèbre / Heel het duister is vol van luister*
 - zingen; Liedboek 139d
 - luisteren: [La ténèbre n'est point ténèbre - YouTube](#)

De tweede dag

- lezing: Genesis 1: 6-8
- de tweede kaars wordt aangestoken
- gebed⁸:

Heer, onze God
open onze ogen,
dat wij uw werken herkennen;
open onze mond,
dat wij uw heerlijkheid loven;
Maak ons tot mensen
naar het beeld van uw Zoon,
onze Heer, Jezus Christus.

De derde dag

- lezing: Genesis 1: 9-13
- de derde kaars wordt aangestoken
- gedicht⁹:

In de bloembol is de krokus,
in de pit de appelboom,
in de pop huist een belofte:
vlinders fladderen straks rond.
In de koude van de winter
groeit de lente ondergronds,
nog verborgen tot het uitkomt,
God ziet naar zijn schepping om.

⁸ Gebed bij psalm 8. In: IWVL, *Psalmgebeden*

⁹ Natalie Allyn Wakeley Sleeth, vertaling Andries Govaart. Zie ook Liedboek 983

Verander je mee?

Elke stilte kent zijn zingen,
zoekt een woord en melodie,
ieder duister wacht een morgen
in dat licht is alles nieuw.
Het verleden bergt de toekomst,
wat die brengt, je weet het niet,
nog verborgen tot het uitkomt,
God alleen herschept en ziet.

In ons einde is de aanvang,
in de tijd oneindigheid,
in de twijfel ligt geloven,
in ons leven eeuwigheid,
in de dood het nieuwe leven,
overwonnen alle strijd,
nog verborgen tot het uitkomt,
God alleen herkent de tijd.

De vierde dag

- lezing: Genesis 1: 14-19
- de vierde kaars wordt aangestoken
- muziek: *Dans nos obscurités / Als alles duister is*
 - zingen: Liedboek 598 (Hemelhoog 413)
 - luisteren: [Dans nos obscurités - YouTube](#) (Fransstalig);
[Als alles duister is \(The Vocal M\) - YouTube](#)
(Nederlandstalig)

De vijfde dag

- lezing: Genesis 1: 20-23
- de vijfde kaars wordt aangestoken
- gedicht¹⁰:

Ik vroeg het aan de vogels
de vogels waren niet thuis

¹⁰ Guillaume van der Graft, *Vragenderwijs*.

ik vroeg het aan de bomen
hooghartige bomen

ik vroeg aan het water
waarom zeggen ze niets,
het water gaf geen antwoord

als zelfs het water geen antwoord geeft
hoewel het zoveel tongen heeft
wat is er dan

wat is er dan
er is alleen een visserman

die draagt het water onder zijn voeten
die draagt een boom op zijn rug
die draagt op zijn hoofd een vogel

De zesde dag

- lezing: Genesis 1: 24-31
- de zesde kaars wordt aangestoken
- gebed¹¹:

Heer onze God,
hoe groot bent U,
met glans en glorie bekleed,
gehuld in een mantel van licht.
Als u ademt over deze wereld,
dan komt alles opnieuw tot leven.
Verberg U niet voor ons,
zodat wij met onze adem uw lof zingen,
en door het lied van onze lippen
vreugde vinden in U, o God,
Schepper en Heer tot in eeuwigheid.

De zevende dag

- lezing: Genesis 2: 1-2

¹¹ Naar: *Gebed bij Psalm 104*. In: IWVL, *Psalmgebeden*.

Verander je mee?

- de zevende kaars wordt aangestoken
- gebed¹²:

Heer, laat ons niet wonen in het verleden
noch ons zorgen maken voor de toekomst.
We kunnen niet ongedaan maken wat is geschied;
we kunnen niet voorzien wat gaat komen.

Laat ons in plaats daarvan wonen in uw vrede,
liefhebben en geliefd worden,
genezen en genezen worden.

We geven het verleden aan U
en rusten in uw vergeving.

We geven de toekomst aan U
en rusten in uw liefde.

We leven in Uw licht,
open onze ogen zodat we zullen zien.
We leven in Uw liefde,
laat liefde door ons stromen
tot de vervulling van Uw koninkrijk.

*Of (met kinderen)*¹³:

Goede God,
Vannacht had ik een droom.
Ik speelde op het grasveld voor het huis.
Het was zomer.

Toen het donker begon te worden
hoorde ik een stem:
'Kom je binnen?
Hier brandt het licht,

¹² Jan Wolsheimer, *Leven in uw licht*. In: *Eén druppel voor jou*. Een uitgave van de Raad van Kerken i.s.m. EA-EZA (Missie Nederland).

¹³ Erik Idema, 'Wees mijn thuis'. In: *Eén druppel voor jou*. Een uitgave van de Raad van Kerken i.s.m. EA-EZA (Missie Nederland).

hier kom je tot rust,
hier ben je veilig.'
Ik luisterde en plotseling
herkende ik die stem.
U was het die mij riep:
ik was thuis.

Laat het waar zijn, God, die droom.
Wees U mijn thuis.

Amen

stilte

De achtste dag (*dat is: De Eerste Dag*)

- lezing: Lucas 24: 1-8
- de grote kaars, de kaars van Pasen, wordt aangestoken
 - *de jongste*: Het Licht van Christus!
 - *de oudste*: De Heer is opgestaan!
 - *de jongste*: Echt waar! De Heer is opgestaan!
 - *allen*: Gezegend Pasen!
- muziek: G.F. Händel, 'Halleluja' (uit: The Messiah).
 - luisteren: [Handel, Messiah - Hallelujah - YouTube](#)
 - tijdens de muziek (vooral als het buiten nog donker is) worden ook de andere lichten aangestoken, zodat de ruimte nu licht is.
- gedicht¹⁴:

Het was vroeg in de morgen
de eerste dag
van een nieuwe tijd

en het gebeurde
dat Hij die was gestorven
koud als een steen daar lag

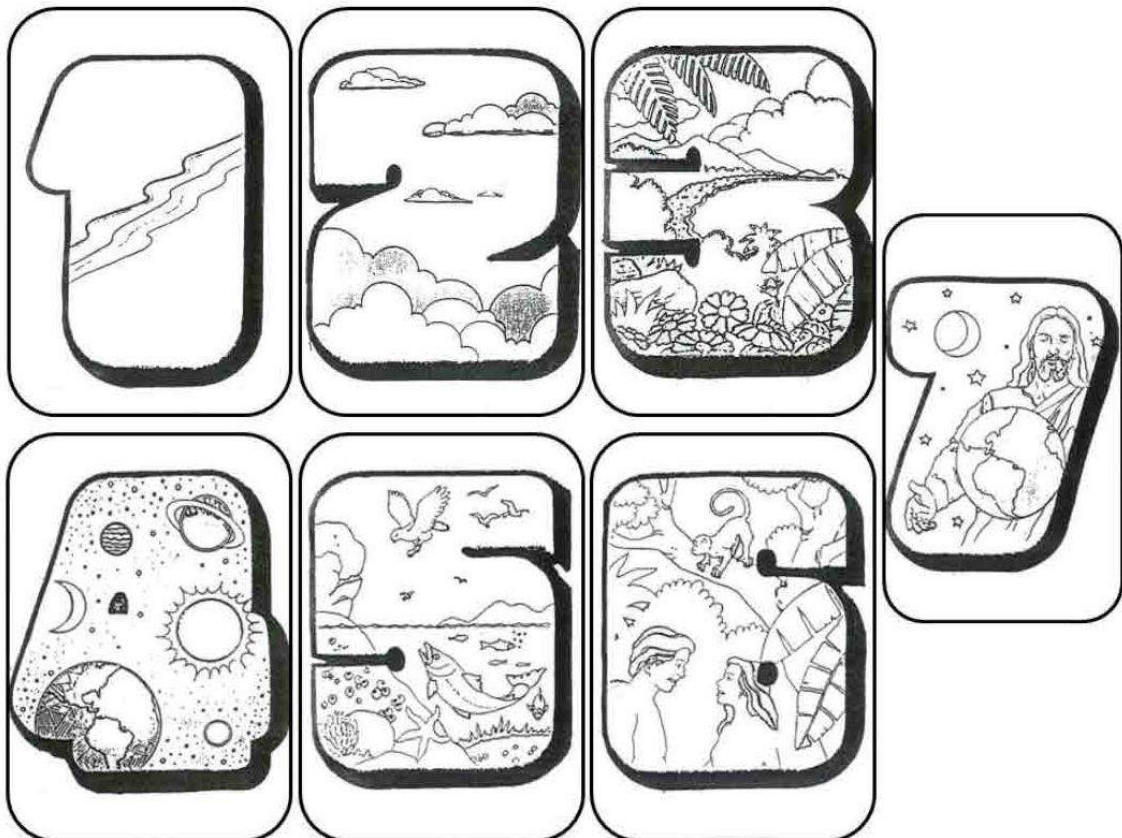
¹⁴ Inge Lievaart, *De eerste dag*.

Verander je mee?

achter een steen geborgen
opstond
in het licht liep
de dood meester
en terugriep
de in verdriet verdwaalden
de herder bleek die waarlijk
tot in de dood afdaalde
voor zijn schapen

het was vroeg in de morgen
de eerste dag
van een nieuwe tijd.

- muziek: *De steppe zal bloeien. Het lied van de opstanding.*
 - zingen: Liedboek 608 (Evangelische Liedbundel 48)
 - luisteren: [steppe - YouTube](#)



VERANTWOORDING

samenstelling en redactie

Anje de Heer, met dank aan alle meedenkers, verhalenvertellers en andere inspiratiebronnen.

afbeeldingen

p. 7,11,18,22,26,28,35: Anje de Heer; p. 8: Marian de Heer; p. 15 (M.C. Escher, *Vlinders*, 1950): [\(20+\) Facebook](#); p. 20: Kees de Heer; p. 25: Ivan Kramskoi *Christ in the desert* (1872): [Christ in the Desert - Wikipedia](#); p. 26: Ilya Repin, *Get behind me Satan* (1895): [File:Ilya Repin Get behind me Satan 1895.jpg - Wikimedia Commons](#); p. 27: James B. Janknegt, *Temptation of Christ* (1990): [Temptation of Christ \(bcartfarm.com\)](#); p. 32 van boven naar beneden: Jan Toorop, *statie 1 – Jezus wordt ter dood veroordeelt* (1917): [De kruisweg van Jan Toorop \(christoffelparochie.nl\)](#); Gérard Héman (1914-1992), *statie 3 – Jezus valt voor de eerste maal onder het kruis*: [De Kruisweg in de \(kunst\)geschiedenis | Gérard Héman \(hemanart.nl\)](#); Sister Claire MMSI (India), *statie 4 – Jezus ontmoet zijn moeder*: [Global Christian Worship - Holy Week Art from India \(Sr. Claire, set 1\) \(tumblr.com\)](#); Lodwar Cathedral, Kenya, *statie 8 – Jezus ontmoet de vrouwen van Jeruzalem*: [Through Nomadic Eyes - Stations of the Cross in Lodwar Cathedral, Kenya \(wischik.com\)](#); Laura James, David Taylor, *statie 11 – Jezus wordt aan het kruis genageld*: [Global Christian Worship - Stations of the Cross \(Laura James + David Taylor\) \(tumblr.com\)](#)

teksten

p. 11: in: James K.A. Smith, *Je bent wat je lief is. De spirituele kracht van gewoontes*. 2019; p. 12-13: naar G.F.H. Kelling, *Rond vasten en feesten*. 1992, 8-11; p. 17: in: Anselm Grün, *Creatieve Spiritualiteit*. Gent 2005, 5-6,94-95; p. 19: in: Dietrich Bonhoeffer, *Brevier*. 1998; p. 35: In: Jaap Zijlstra, *Gij roept het licht tot koning uit. Gebeden*. 1988.

Verander je mee?