



In 40 dagen op Weg naar Pasen

26 februari (Aswoensdag) – 13 april 2020 (Paasmaandag)

Hoewel we in het Lichtpunt van zondag 1 maart – zondag 29 maart werken aan het gemeenteproject Feest van het koninkrijk, toch ook aandacht voor de periode voorafgaand aan Pasen, nl. de 40 dagentijd. Voor degenen die hiermee ook iets willen doen met bv vasten en naar Pasen toe lezen, in plaats van of naast het gemeenteproject.

Op woensdag 26 februari (dit is de zogenaamde Aswoensdag) begint de 40 dagentijd, die voorafgaat aan Pasen (dat wordt gevierd op 12 en 13 april). In deze periode richten christenen zich op de bijzondere gebeurtenissen in het leven van Jezus, met name die aan het einde van Zijn levenstijd op aarde. Deze 40 dagentijd is, vanuit dit getekende leven van Jezus, voor de christelijke gelovigen een tijd van bezinning, matiging en focussen. Ook is het een tijd van hernieuwde verbinding met God. Hierdoor mag je (weer) meer of opnieuw of misschien wel voor het eerst ervaren, hoe God met het lijden, sterven en opstaan van Zijn Zoon en onze Heer Jezus in je leven aanwezig wil zijn. Alles is door Jezus volbracht om die verbinding tot stand te brengen en opnieuw tot leven te brengen in je leven van elke dag. Dit gebeurt in de opstandingskracht van de heilige Geest (Ef. 1, 13 – 23).

In de 40 dagentijd richten we ons op Gods liefde en betrokkenheid op ons leven, zodat we in toenemende mate (weer) gaan beseffen hoeveel God heeft gegeven in Zijn Zoon Jezus Christus, bovenal in Zijn dood én opstanding.

Als je goed telt, bevat de periode van 26 februari tot 13 april meer dan 40 dagen, namelijk 46. Je komt op 40 dagen als je de zondagen in deze periode niet mee telt als vastendagen. De zondagen zijn dan extra feestelijke dagen (intermezzo's), die al vooruit wijzen naar Jezus' overwinning op de dood met Pasen (Paaszondag).

In de het Lichtpunt besteden we dit jaar m.n. aandacht aan de lijdenstijd in de laatste week van de 40 dagentijd (de zgn. Stille Week). Daarnaast kun je zelf ook de nodige dingen doen die je op een meditatieve en doordachte manier op weg brengen naar Pasen.

- Gedurende de 40 dagen richt je je met behulp van bijgevoegd leesrooster op de geschiedenis van Jezus' leven naar Goede Vrijdag en Pasen toe.
- Gedurende de 40 dagentijd kun je ook eens na denken over "vasten". Je kunt je bezinning versterken en dieper maken als je dit doet aan de hand van een dagelijkse "onthouding" van iets dat voor jou best belangrijk is (TV of Netflix kijken, alcohol drinken, roken, vlees eten e.d.). In plaats hiervan kun je je energie en aandacht dan richten op God die je Leven geeft, juist ook al jij iets van jezelf moet laten, wat waardevol voor je is. Zie verder hierover in de toelichting die hieronder volgt.
- Het is een idee om een kringavond over de lijdenstijd en over vasten te houden, bv op 10 maart. Zie voor een opzet voor zo'n kringavond de laatste bladzijde hieronder.
- In de stille week (de week van Goede Vrijdag) willen we een soort van gezamenlijk vasten (tijdelijke onthouding) houden met betrekking tot kerkelijke activiteiten (vergaderingen, e.d.), emails en social media...; Houd hier dus rekening mee in je planning van activiteiten e.d. in de kerk.
- Tijdens de stille week houden we op dinsdag tot en met vrijdag vier zgn. vespers: gewijde momenten om ons op een bijzondere manier op Christus'

- lijden en sterven te concentreren. De vesper op (goede) vrijdag zal iets uitgebreider zijn dan de andere drie (iets meer een "gewone" dienst).
- Je kunt ook gebruik maken van het materiaal dat bv. door Tear ter beschikking is gesteld voor de 40 dagentijd. Dit materiaal kun je bij Tear bestellen (www.tear.nl). Ook zijn er op Internet nog tal van andere lees- en bezinningsroosters te vinden. Kijk maar eens met Google.

We nodigen je van harte uit om de komende 40 dagentijd eens aan te pakken om je (opnieuw) te bezinnen op de grote daden die God voor ons in Jezus heeft gedaan. En om dit te laten uitlopen op een prachtige Paasviering op de zondag na Goede Vrijdag en Stille Zaterdag (zondag 12 april om 9:00 en 11:00 uur). Jezus, de opgestane, Hij is de Hoop die in ons leeft! En dat wil Hij je laten weten!

Vasten – Wat het is, hoe het kan en waarom.

Van oudsher is de 40 dagentijd verbonden met een jaarlijkse vastentijd. In deze tijd kiezen christenen wereldwijd er bewust voor zich te onthouden van dingen die voor hen in zekere zin belangrijk zijn, maar waar ze ook zonder zouden kunnen. Daarvoor in de plaats proberen ze dan hun aandacht en energie te richten op wat God heeft gedaan voor hen in en door Jezus, m.n. in Zijn lijden, sterven en opstanding.

Er zijn verschillende vormen van vasten: hele strenge en minder strenge, gericht op totale of gedeeltelijke onthoudingen. Er zijn vormen die specifiek gericht zijn op eten en drinken, maar er zijn ook vormen die gericht zijn op gewoontes, manieren van werken, hobby en andere tijdsbesteding.

Hieronder gaat het vooral over wat meer eenvoudige, minder "strenge" vormen van vasten, met als doel je bewustzijn te vergroten ten aanzien van God, Zijn werkelijkheid en jouw leven met Hem en Hij met jou.

Kern van vasten

De kern van vasten is, dat je je meer bewust gaat richten op God, op Wie Hij is, op wie jij bent voor Hem, op wat Hij jou wil geven in Zijn Woord en in allerlei gaven elke dag. De uitkomst van vasten is vaak, dat je je directer verbonden voelt met God en met Zijn evangelie. Dat komt omdat je, juist door dingen bewust te laten, meer bewust gaat leven. Het gaat allemaal niet meer "zo even", onbewust en automatisch (zodat je de verbinding en bewustzijn gaat missen). Je wordt je meer innerlijk bewust van Gods Aanwezigheid en Zijn zorg voor jou elke dag en met het oog op jouw toekomst!

Voor enkele Bijbelse voorbeelden van vasten (of vasten – achtige momenten) zie bv. Joz. 5, 1 – 12; Nehemia 1, 1 – 5; Dan. 10, 1 – 5, Matt. 6, 16 – 21 (maar ook het vervolg over "zorgen maken", 6, 24 – 34).

Minder van het één geeft ruimte voor de Ander

Het is goed om in combinatie met vasten (het "je van eea onthouden") juist meer Woord van God tot je te nemen. Zo krijg je in plaats van datgene waarvan je je onthoudt, nu juist meer van God "binnen". Dit maakt je heel concreet voller van Jezus (more Christful). Zo geeft wat minder van het één meer ruimte voor de Ander. Een mooi "hulpmiddel" hierbij kan de Lectio Divina zijn, waar we in de laatste middagdiensten (op 20 jan., 17 feb en 17 maart) aan hebben gewerkt/gaan werken.

Enkele suggesties voor vasten in de 40 dagentijd

Hieronder volgen enkele suggesties voor vasten. Bedenk vooraf dat je er vrijwillig voor kiest om iets met vasten te doen, eventueel samen met anderen, bv op de kring; zo kun je elkaar ondersteunen en bemoedigen en ook met elkaar delen wat eea teweegbrengt. Ruim ook wat tijd in om je vasten te verbinden met gebed. In de bijbel komen die twee bijna altijd samen voor. Juist dan merk je ook dat vasten je hart meer openzet voor God. Ook de combi met dat meditatieve bijbellezen (Lectio Divina) is dus een aanrader.

Onthoud je tijdens je vasten van iets dat je dierbaar is maar niet noodzakelijk. Je kunt hier voor jezelf een keuze in maken. Het moet wel iets zijn dat goed is vol te houden in de hele 40 dagentijd, maar dat je aan de andere kant ook wel iets kost... (als je tenminste de hele periode wilt vasten).

Vasten kan trouwens ook onthouding zijn van niet – eetbare dingen. En je kunt vasten ook een paar keer per week doen, als dat beter past in je planning en leven. Zie hieronder voor voorbeelden. Bedenk zelf iets dat goed bij je past. Waar het om gaat is, dat je bewust kiest iets laat om die Ander (God dus) meer ruimte te geven.

Enkele ideeën mbt vasten

- je onthouden van het glas wijn van elke avond, het koekje bij de koffie, het luxe beleg tussen de middag, e.d..
- Soberder ontbijten (bv met geroosterde boterham met dun laagje jam, kop thee (zonder suiker) en een stuk fruit.
- Geen TV kijken, behalve eventueel één nieuwsuitzending, waarbij je dat in de laatste (stille) week ook laat zitten.
- Geen uitgebreid kranten – lezen of NU.NL e.d.
- Meer gebruik van je fiets ipv je auto
- Geen internet voor “gewoon wat surfen” of voor dingen als Marktplaats.nl, nieuwssites, e.d. Dit kun je in de stille week uitbreiden tot 'geen email' (prive dan) of total off line (als je werk en prive dat toelaten).
- Deze periode even minder sporten en in de plaats daarvan stille tijd nemen. Of juist meer ipv uitzakken op de bank...
- Elke dag minimaal een half uur (meer dan normaal) in gebed doorbrengen en zo je tijd toewijden aan God.
- In plaats van je dagelijkse serie op Netflix een meditatieve wandeling gaan maken
- Geen of minder vlees eten of in het geheel soberder maaltijden

In de stille week (de laatste week voor Pasen, 14 – 20 april) kun je nog een keer extra aandacht voor vasten hebben, door bv

- in het geheel geen internet en/of TV, ook geen email
- sobere maaltijden, zowel ontbijt, lunch als diner (avondeten)
Enkele keren (bv op woensdag en op Goede Vrijdag geen warme maaltijden)
- alle warme dranken zonder suiker en melk (sugar~ and milk chalange)
- alle tussendoortjes nu echt skippen

Je eigen vasten

Misschien kun je met de mogelijkheden hierboven ook zelf nog dingen bedenken die voor jou interessant zijn als het gaat om vasten. Zoek naar dingen die m.n. voor jou van belang zijn en die in jouw leven een rol spelen.

Waar het om gaat is

- dat je vrijwillig iets kiest dat tegelijk ook echt wel in je vlees snijdt... :S
- dat je wel gewoon je werk en taken kunt blijven doen
- dat je er niet teveel mee opvalt (vgl. Matt. 6, 16vv)!
- dat je er dichter mee naar God toe wilt komen, meer met Hem verbonden

“Resultaten” van vasten

Als je van resultaten kunt spreken, dan horen daar in ieder geval dingen bij als:

- Meer bewust – zijn bij eten en drinken en bij andere “gewone” dingen van alledag. Dit meer bewust – zijn kan je goed het gevoel geven dat je meer echt leeft. En je niet (meer) zo laat leven (bv door gewoontes of door je agenda :P). Je bent om zo te zeggen meer in het hier en nu. En juist daar is God ook (vgl. Zijn Naam JHWH, ‘Ik ben hier en nu’, Ex. 3)
- Als je gevast hebt mbt dingen die “normaal” (veel) tijd kosten, dan zul je merken dat je nu ineens meer tijd hebt (gehad) voor je relatie met God, bv als je ipv sporten een keer vaker stille tijd hebt gehouden. Of dat je ipv TV kijken een goed boek of de bijbel hebt gelezen.
- Je bent je meer bewust van het feit dat God er is en voelt zo meer verbinding met Hem. Ook ben je meer open voor wat de bijbel zegt en voor wat Jezus heeft gedaan voor jou en mij (bv. in de laatste hoofdstukken van de evangeliën). En voor wat Hij je wil geven om je daarmee te vervullen;
- Als je je vasten op eten en drinken hebt toegepast, dan kan het zijn dat je je wat lichter bent gaan voelen (dit kan ook letterlijk zo zijn trouwens). Met name in het begin kan het zijn dat je lichaam moet wennen aan bv je verminderde suikerconsumptie. Hoe dat ook zij: dit “lichter voelen” doet je eerder beseffen

dat God het is die je leven en kracht geeft. En dat je afhankelijk bent van datgene wat Hij je geeft. En dat je daaruit ook echt kan leven.

Vasten doe je dus om je meer te richten op God en op Zijn werkelijkheid. Je doet het niet om bepaalde resultaten te verkrijgen, zoals minder gewicht (...), een plek in de hemel, aanzien van anderen, etc. Het is primair echt iets tussen jou en God. Richt je daar dan ook vooral op. Zonder het te overspannen. Kijk hoe het gaat, maak er geen obsessie van. Maar ga het tegelijk ook wel aan... Liefst samen met een paar anderen (bv op de kring).

Enkele Bijbelteksten over vasten

Onderstaande teksten kun je (evt. naast het volgende leesrooster) gebruiken als opstart voor een nieuwe dag of voor een kort moment van stille tijd tussendoor (adempauze), bv op je werk. Om zo je vasten gestand te doen vanuit Gods Woord. Het zijn 40 teksten voor alle vastendagen (dus niet op de zondagen) en de lijst eindigt op Goede Vrijdag. De teksten zijn er (als ze niet te lang zijn) voor om meerdere keren te lezen en zo diep(er) op je te laten inwerken (vgl. Lectio Divina).

Bijbelse voorbeelden van vasten

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Joz. 5, 1 – 12 | Eerst vasten, daarna de overwinning |
| 2. Nehemia 1, 1 – 5 | Het eerste wat Nehemia doet als hij dit ontij hoort |
| 3. Dan. 10, 1 – 14 | Vasten opent de ogen van je hart |
| 4. Matt. 6, 16 – 21 | Vasten zonder dat het opvalt... |
| 5. Matt. 6, 24 – 34 | Over "zorgen maken" |

Nut en noodzaak van vasten

- | | |
|-----------------------|--|
| 6. Lev. 16, 29 – 34 | 'Onthouding' = vasten. Hierin verbinding met verootmoediging. Hoe ootmoedig wil je zijn? |
| 7. Joel 2, 12 – 17 | Doe het niet om gezien te worden... Kun jij dat in je binnenkamer? Vgl. Matt. 6, 6, 16 |
| 8. Matt. 6, 16 – 18 | Richt je op God. Hoe doe jij dat zonder vasten? |
| 9. Luc. 5, 33 – 35 | Wat betekent dit voor ons? |
| 10. Hand. 13, 1 – 3 | Vasten is iets serieus nemen. Kun jij hier iets mee? |
| 11. Hand. 14, 21 – 23 | Vasten als gehoorstoestel. Hoe versta jij Gods stem? |

Enkele boete~/verootmoedigingspsalmen

12. Psalm 6
13. Psalm 32
14. Psalm 38
15. Psalm 51
16. Psalm 102
17. Psalm 130
18. Psalm 143

Voed/Vul je met Jezus en Zijn Geest

- | | |
|-----------------------|---|
| 19. Joh. 4, 7 – 14 | Jezus als Levensbron |
| 20. Joh. 6, 32 – 35 | Jezus als Levensbrood |
| 21. Joh. 6, 52 – 59 | Gemeenschap met Christus |
| 22. Joh. 7, 37 – 39 | Kom gratis drinken! En word zelf een bron |
| 23. Matt. 26, 26 – 30 | Avondmaal is Jezus eten en drinken |
| 24. Ef. 5, 15 – 20 | Drink je vol met de Geest ipv met wijn |

Waar Jezus je mee wil gelukwensen

- | | |
|---------------------------|--|
| 25. – 33. Matt. 5, 3 – 10 | Elke dag één vers ter bezinning, om te herkauwen |
|---------------------------|--|

De laatste dagen

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 34. Matt. 26, 1 – 2 | De ondergang tegemoet....? |
| 35. Matt. 26, 14 – 16 | Verraden |
| 36. Matt. 26, 26 – 29 | Het laatste Avondmaal |
| 37. Matt. 26, 36 – 39 | Niet wat Ik wil.... |
| 38. Matt. 27, 21 – 23 | Kruisigt Hem! |
| 39. Matt. 27, 27 – 31 | Beschimpt en gezeseld |
| 40. Matt. 27, 45 – 50 | Totale Godsverlatenheid |

Op de volgende bladzijde volgt nog een leesrooster voor bv aan tafel. We wensen je een goede en gezegende 40 dagentijd toe, al of niet met vasten!

Mede namens taakgroep Erediensten, Roelof Telgenhof,
28 februari 2019.

Leesrooster Op weg naar Pasen door de 40 dagentijd 2020

In de **zevende week voor Pasen** eerst enkele inleidende verzen die gaan over wat Jezus Christus nu eigenlijk voor ons wil zijn in ons leven, in deze wereld, in de totale schepping van God

Dag	Tekstgedeelte	Memorisatietekst
Aswoensdag 26 februari	Matt. 1, 18 – 25	In Christus is <i>God met mij</i> (vers 23)
donderdag 27 februari	Luc. 1, 68 – 75	Ik ben <i>bevrijd in Jezus</i> (vers 71)
vrijdag 28 februari	Openb. 1, 4 – 8	In Jezus <i>bén ik verbonden</i> aan de eeuwige God (vers 8)
zaterdag 29 februari	Openb. 5, 1 – 14	Ik ben in Christus <i>koning in Gods eeuwige Koninkrijk</i> (vers 10)

In de **zesde week voor Pasen** luisteren we eerst naar de lijdensaankondigingen: Christus *moest* lijden en sterven. Ook proberen we iets te begrijpen van het onderwijs dat de apostel Paulus geeft over onze rechtvaardiging door het kruis en de opstanding van Jezus Christus.

Dag	Tekstgedeelte	Memorisatietekst
zondag 1 maart	Matteüs 16:21-28	In Jezus ken ik <i>de Weg die ik volgen moet</i> (vers 24 en 25)
maandag 2 maart	Matteüs 17:1-8	Ik ben <i>Gods geliefde zoon / dochter</i> in Christus (vers 5)
dinsdag 3 maart	Matteüs 20:17-28	In Jezus Christus ben ik <i>gekocht en betaald</i> (vers 28)
woensdag 4 maart	Romeinen 3:9-26	<i>Gods genade is voor mij</i> in Jezus (vers 23 en 24).
donderdag 5 maart	Romeinen 3:31-4:25	<i>Ik ben</i> in Christus <i>rechtvaardig</i> voor God (vers 23vv)
vrijdag 6 maart	Romeinen 5:1-21	In en door Jezus is <i>Gods liefde voor mij</i> (vers 8)
zaterdag 7 maart	Romeinen 6:1-14	<i>Gods visie voor mij</i> in Christus is: LEVEN! (vers 11)

In de **vijfde week voor Pasen** slaan we het Oude Testament open. We lezen een aantal gedeelten die vooruit wijzen naar het lijden en sterven van Christus voor onze zonden.

Dag	Tekstgedeelte	Memorisatietekst
zondag 8 maart	Exodus 12:1-13	In en door het bloed van Jezus ben ik <i>gered van de dood</i> (vers 13)
maandag 9 maart	Leviticus 16:29-34	In Jezus Christus ben ik <i>ver - zoend met God</i> (vers 30)
dinsdag 10 maart	Job 19:14-29	Jezus is <i>mijn hemelse en goddelijke Redder</i> (vers 25).
woensdag 11 maart	Jesaja 42:1-9	In en door Jezus is het weer <i>Licht in mijn leven</i> (vers 7)
donderdag 12 maart	Jesaja 44, 1-8	In Christus staat <i>God aan mijn kant</i> (vers 2)
vrijdag 13 maart	Jesaja 53, 1-11	<i>Jezus kwam in mijn gebrokenheid</i> om het te dragen (hele gedeelte)
zaterdag 14 maart	Jesaja 54, 1-5	Ik ben door God <i>in Jezus bevrijd</i> (vers 5)

In de **vierde week voor Pasen** lezen we uit het Psalmenboek. Verschillende Psalmen gaan over het zonde, lijden en schuld en over de verlossing daarvan. Zo gaan ze over Christus: zijn duisternis is ons licht, zijn dood is ons leven, zijn straf is onze vrijspraak.

Dag	Tekstgedeelte	Memorisatietekst
zondag 15 maart	Psalm 22 Neem hier echt de tijd voor	In Jezus wordt ik <i>nooit meer door God verlaten</i> (vers 2)
maandag 16 maart	Psalm 31, 1-17	In Christus beveel ik <i>mijn geest in Gods hand</i> (vers 6)
dinsdag 17 maart	Psalm 43	In Jezus <i>ziet God mij en redt Hij mij</i> (vers 5)
woensdag 18 maart	Psalm 70	Juist <i>in mijn zwakheid</i> ben ik <i>sterk</i> in Jezus (vers 6)
donderdag 19 maart	Psalm 88	God laat in Jezus zien <i>dat Hij mij hoort</i> (vers 2 en 3)
vrijdag 20 maart	Psalm 103	In Jezus Christus <i>omhelst God mij als mijn Vader</i> (vers 13)
zaterdag 21 maart	Psalm 116	In Christus geeft God mij <i>het leven</i> (vers 6 en 8)

In de **derde week voor Pasen** lezen we gedeelten uit de nieuwtestamentische brieven. De weg die Christus ging was uniek. Maar tegelijk worden we als zijn volgelingen opgeroepen om hem na te volgen en om in zijn voetsporen te treden. Dat vraagt om mindset, zelfverloochening en kruisdragen.

Dag	Tekstgedeelte	Memorisatietekst
zondag 22 maart	Efeze 4:17-5:2	In Jezus heb ik Gods <i>voorbeeld van liefde om te volgen</i> (5, vers 1 en 2)
maandag 23 maart	Filippenzen 1:27-2:11	In en door Jezus kan ik ook <i>gericht zijn op de belangen van anderen</i> (vers 4)
dinsdag 24 maart	Kolossenzen 3:1-17	Door mijn nieuwe leven in Christus kan ik <i>het oude leven in mij doden</i> (vers 5).
woensdag 25 maart	Titus 2:1-15	In Christus ben ik <i>vol van ijver</i> om het goede te doen (vers 14)
donderdag 26 maart	Hebreeën 12:1-17	In Jezus zijn is <i>voortdurend naar Jezus kijken</i> (vers 2a)
vrijdag 27 maart	1 Petrus 2:11-25	In Christus kan ik <i>onverdiend leed verdragen</i> (vers 19 - 21).
zaterdag 28 maart	1 Johannes 2:28-3:10	Als ik in Christus blijf, <i>zondig ik niet</i> (vers 6)

In deze **tweede week voor Pasen** staan we stil bij enkele opvallende uitspraken en gebeurtenissen op de weg naar het kruis. We laten ons leiden door het evangelie naar Johannes.

Dag	Tekstgedeelte	Memorisatietekst
zondag 29 maart	Johannes 6:25-40	In Jezus heb ik <i>het eeuwige leven</i> en een prachtige toekomst (vers 40)
maandag 30 maart	Johannes 10:1-21	In Jezus heb ik een <i>goede Herder</i> die Zich voor mij geeft (vers 11)
dinsdag 31 maart	Johannes 11:17-44	In Christus zal ik <i>opstaan en leven</i> , ook al ben ik gestorven (vers 25 en 26).
woensdag 1 april	Johannes 11:55-12:11	In Jezus Christus geeft <i>Gods Gezalfde Zich voor mij</i> (vers 3 en 8)
donderdag 2 april	Johannes 13:1-20	In Jezus is de Grootste <i>mijn Dienaar én mijn Voorbeeld</i> (vers 14)
vrijdag 3 april	Johannes 15:1-17	Mijn Vriend <i>gaf Zich voor mij</i> (vers 13).
zaterdag 4 april	Johannes 17:1-26	In Jezus ken ik de <i>Vader en het eeuwige leven</i> (vers 3)

In deze **laatste week voor Pasen**, ook wel genoemd de Stille Week, volgen we de geschiedenis van Christus' kruisgang op de voet. We laten ons leiden door het evangelie naar Matteüs.

Dag	Tekstgedeelte	Memorisatietekst
zondag 5 april	Matteüs 21:1-17	In Jezus komt <i>de Gezegende van de Heer mijn leven binnen</i> (vers 9)
maandag 6 april	Matteüs 26:1-16	In Jezus gaat <i>God mijn ondergang tegemoet</i> (vers 2)
dinsdag 7 april	Matteüs 26:36-56	In Christus is <i>God mijn verlatenheid binnengekomen</i> (vers 56b)
woensdag 8 april	Matteüs 26:57-75	In Christus wordt <i>God door het kwaad veroordeeld</i> (hele gedeelte)
donderdag 9 april	Matteüs 27:11-32	In de veroordeling van Jezus <i>graaft de zonde zijn eigen graf</i> (hele gedeelte)
vrijdag 10 april	Matteüs 27:33-56	In Christus en Zijn lijden is voor mij <i>de weg naar God weer geopend</i> (vers 51)
zaterdag 11 april	Matteüs 27:57-66	Wacht op God, in Christus zal <i>Hij komen</i> (vers 60 en 61)

Op de **Paasdagen** lezen we het Paasevangelie: 'De Heer is waarlijk opgestaan. Halleluja!' De opstanding gaat nog boven het kruis uit: 'Christus is de gestorvene, wat meer is, de opgewekte, die ter rechterhand Gods is, die ook voor ons pleit' (Romeinen 8:34).

Dag	Tekstgedeelte	Memorisatietekst
zondag 12 april	Matteüs 28:1-20	<i>Halleluja</i> , in Jezus is <i>het nieuwe leven daar</i> (vers 6)
maandag 13 april	Johannes 20:19-31	In Jezus Christus ken ik <i>mijn Heer en mijn God</i> (vers 28)

Bovenstaande info vind je ook op <http://www.gkv-assen-kv.nl/gemeentehoek/huiskringen/kringmateriaal/>
- Mede met dank aan Jos Douma.

Opzet voor een kringavond over vasten

Vasten is best iets bijzonders in onze tijd, waarin veel meer consumptie en vervulling met het alledaagse leven centraal staat. Nog los van of je daadwerkelijk iets met vasten wilt of gaat doen, is een bezinning op het onderwerp ook al de moeite waard. Hieronder een opzet om dit op een kringavond te gaan doen. Kijk eens waar je als kring uitkomt. Misschien kun je samen een "vasten – project" gaan doen op een manier die bij jullie past. Als input vooraf aan de avond kun je voorgaande tekst gebruiken. Probeer op de avond onderstaande lijn vast te houden (ook qua tijd).

- 19:45 **Ontvangst en koffie**
- 20:00 **Start van de avond** met
- een lied, bv U bent aanwezig, Sela - <https://www.sela.nl/liederen/142/u-bent-aanwezig.html>
 - gebed voor de avond
- 20:15 **Maak een rondje** over de vraag: wat heb jij met de 40 – dagen tijd of lijdens tijd en met het onderwerp vasten? Wat roept het bij je op?
- 20:25 **Bespreek de bijbelteksten hieronder.**
Lees de onderstaande bijbelteksten eens door. Wat zeggen die volgens jou over vasten, wat het is, wat de zin ervan is, wat het "oplevert"?
- Neh. 1, 1 - 4
 - Ex. 34, 28 + Luc. 4, 1 - 2
 - Matt. 6, 16 – 18
 - Hand. 13, 2
- 20:55 **Pauze**
- 21:10 **Bespreek de volgende vragen**
- Wat is de gezamenlijke kern van de bijbelse voorbeelden van vasten voor jou? Wat roept deze kern bij je op? Wat zou God in deze bijbelse situaties ons willen zeggen?
 - In hoeverre roept de bijbel ons op om (af en toe, regelmatig?) te vasten? Probeer eens samen een paar conclusies te trekken uit het voorgaande.
- 21:45 **Al of niet aan de slag met vasten**
- Zou je iets met vasten willen? Waarom wel / niet?
Zo ja, hoe kun je dat gaan doen? Wil je dat allen doen, of samen? Wat voor doel zou je hierbij voor ogen kunnen houden?
Zo nee, kun je aangeven waarom niet? Je hebt er misschien goede redenen voor.
 - Wat zou je kunnen motiveren om (al of niet met vasten) iets te laten zodat er ruimte ontstaat voor de Ander (God) om die te vullen?
- 22:05 **Gezamenlijk project?**
Misschien is het een idee om samen als kringleden iets af te spreken om te gaan doen dat in de lijn van vasten ligt (en wat past in ieders situatie, dat kan per kringlid verschillend zijn!). Als je dat wilt, spreek dan goed af wat je precies gaat doen, wat je daarmee beoogt en hoe je elkaar laat delen in elkaars ervaringen (op een kringavond of via de appgroep bv).
- 22:10 **Sluit de avond af**
Bv met kringgebed, al of niet na een rondje wel en wee.
Leg in dit gebed ook je eventuele plannen voor aan God.