

Vastenkalender

Voedsel voor Onderweg



Vlaams Lasalliaans Perspectief

AS-WOENSDAG

2 maart 2022

LENTESCHOONMAAK

Voorjaarskriebels, je kent het wel; je wollen trui begint te jeuken, je krijgt plots zin om een beetje in de tuin te werken, je begint te dromen van vakantie én... je voelt de drang van de lenteschoonmaak

Ons hart of onze ziel is eigenlijk net zoals ons huis. In het voorjaar is het tijd om flink schoon te maken. Wat huist er al te lang in jouw hart? Waar wil je eigenlijk afstand van doen? Wat kan je best missen in de toekomst?

De komende 40 dagen willen wij je helpen in de zoektocht naar een manier die bij jou past om je te ontdoen van jouw ballast. Misschien maak je er wel een ritueeltje van om dagelijks 10 minuten de tijd te nemen voor wat voedsel voor de ziel, Of sla je hier en daar eens een dagje over. Dat is OK.

Waar je ook voor kiest, we wensen je in ieder geval 40 dagen de tijd om je te ontdoen van kleine stukjes ballast en wie weet ervaar je op het einde van de rit wel net dat tikkeltje MEER.

DONDERDAG

3 maart 2022



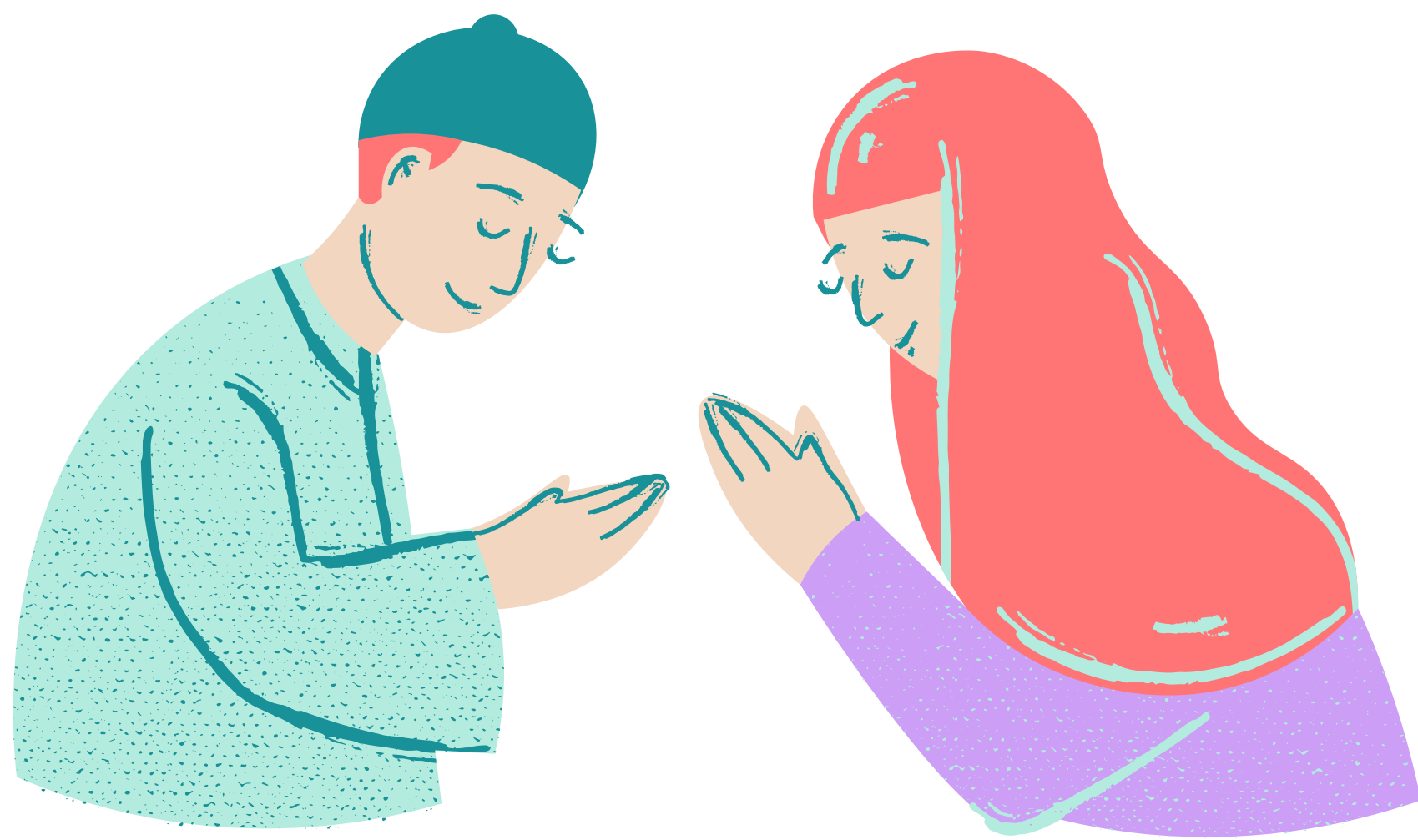
KLEIN GELUKSKE

'De fundamentele zin zit in het kleine, liefdevolle intermenselijke en in het zorgende, de zorg voor de ander.' (Dirk De Wachter)

Noteer elke dag een klein 'gelukske' waarin je van betekenis geweest bent voor een ander.

VRIJDAG

4 maart 2022



WERELDGEBEDSDAG

Ieder jaar gaat op de eerste vrijdag van maart het gebed de wereld rond tijdens de wereldgebedsdag. Bidden gebeurt op 101 manieren: volgens een vaste structuur of helemaal niet, met een bepaalde houding of niet.

Bid jij soms nog? Voor wie of wat zou jij willen bidden? En met wie?

ZATERDAG

ZONDAG

5 maart 2022

6 maart 2022

MINDER GRIJS, MEER KLEUR

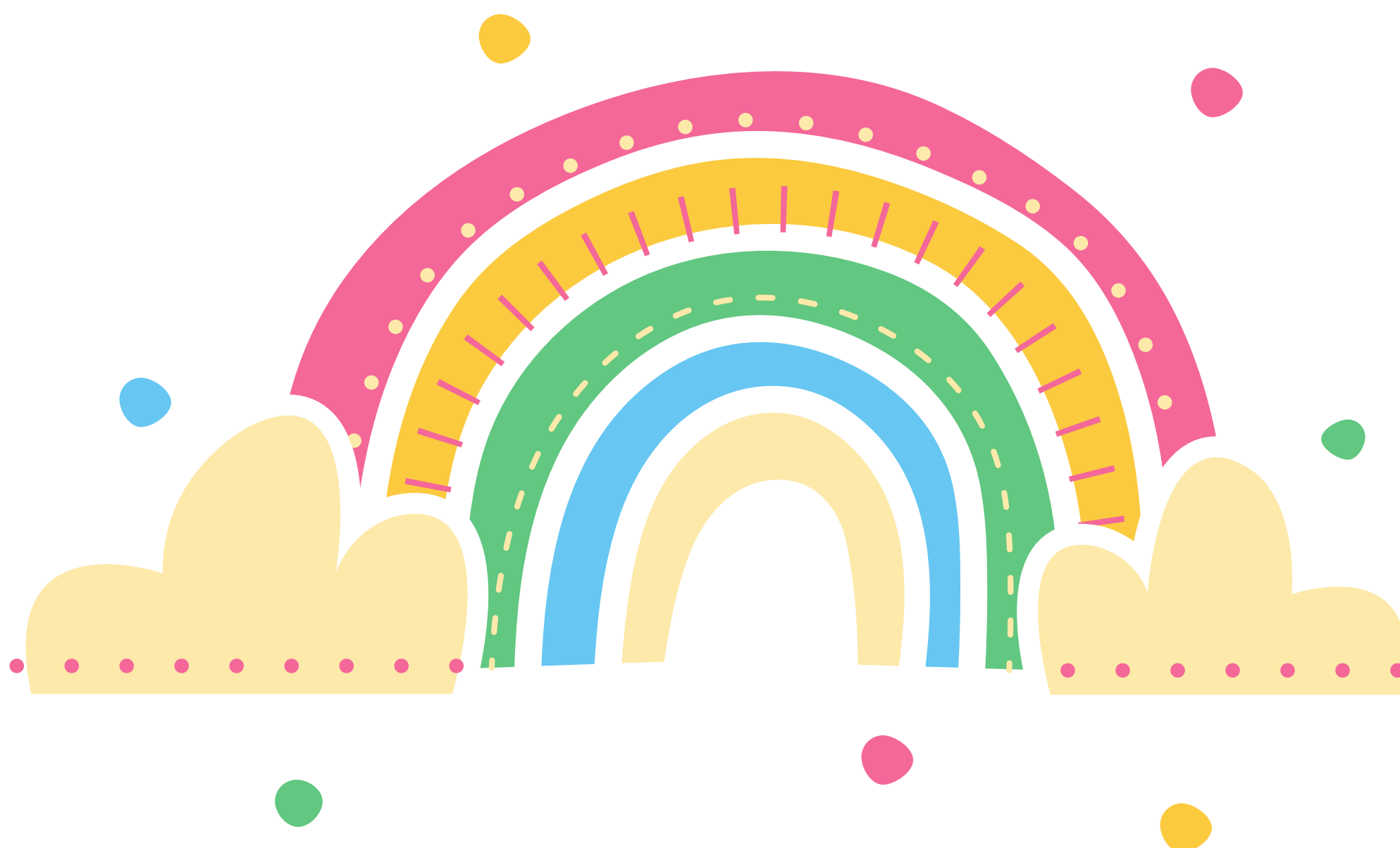
Naar het einde van de winterperiode kijken we reikhalzend uit naar de lente. De donkere dagen worden korter, maar ook de inhoud van onze kleerkast mag weer een beetje kleurrijker worden. Deze week gaan we dan ook resoluut voor minder grijs en meer kleur. In een superdiverse samenleving willen we kleur bekennen en waarderen.

Denk niet wit,
denk niet zwart
maar denk in de kleur van je hart.

Frank Boeijen

MAANDAG

7 maart 2022



KOM UIT DE KAST

Kom eens niet in het zwart, blauw of grijs naar buiten, maar maak je kleding even wat vrolijker. Op een grijze dag, kan jij degene zijn die kleur geeft aan de dag.

Wil je echt een statement maken, ga dan voor alle kleuren uit de regenboogvlag en toon dat je net als iedereen een beetje anders bent, want ... je bent jezelf!

DINSDAG

8 maart 2022



M/V SOLIDARITEIT

Tijdens deze internationale vrouwendag staat dit jaar niet alleen de vrouw, maar ook de man centraal. De basisidee is dat gendergelijkheid geen strijd is van één geslacht.

En God schiep de mens als zijn beeld; als het beeld van God schiep Hij hen; mannelijk en vrouwelijk schiep Hij hen (Gen. 1,27)

Ga een keertje met twee voor de klas staan (m/v)

WOENSDAG

9 maart 2022



DE KLEUR VAN MUZIEK

Muziek heeft vele functies: het verbindt, verstilt, verzacht, of maakt net intenser. Muziek geeft een eigen kleur aan de dagen. Welke kleur heb jij vandaag nodig? De stilte van lichtblauw of het leven van geel of toch liever rood. Veel luisterplezier...

Luistertip: Ronda alla Turca van Mozart of zoek eens op 'Playing for Change' een groep muzikanten van over de wereld

D O N D E R D A G

10 maart 2022



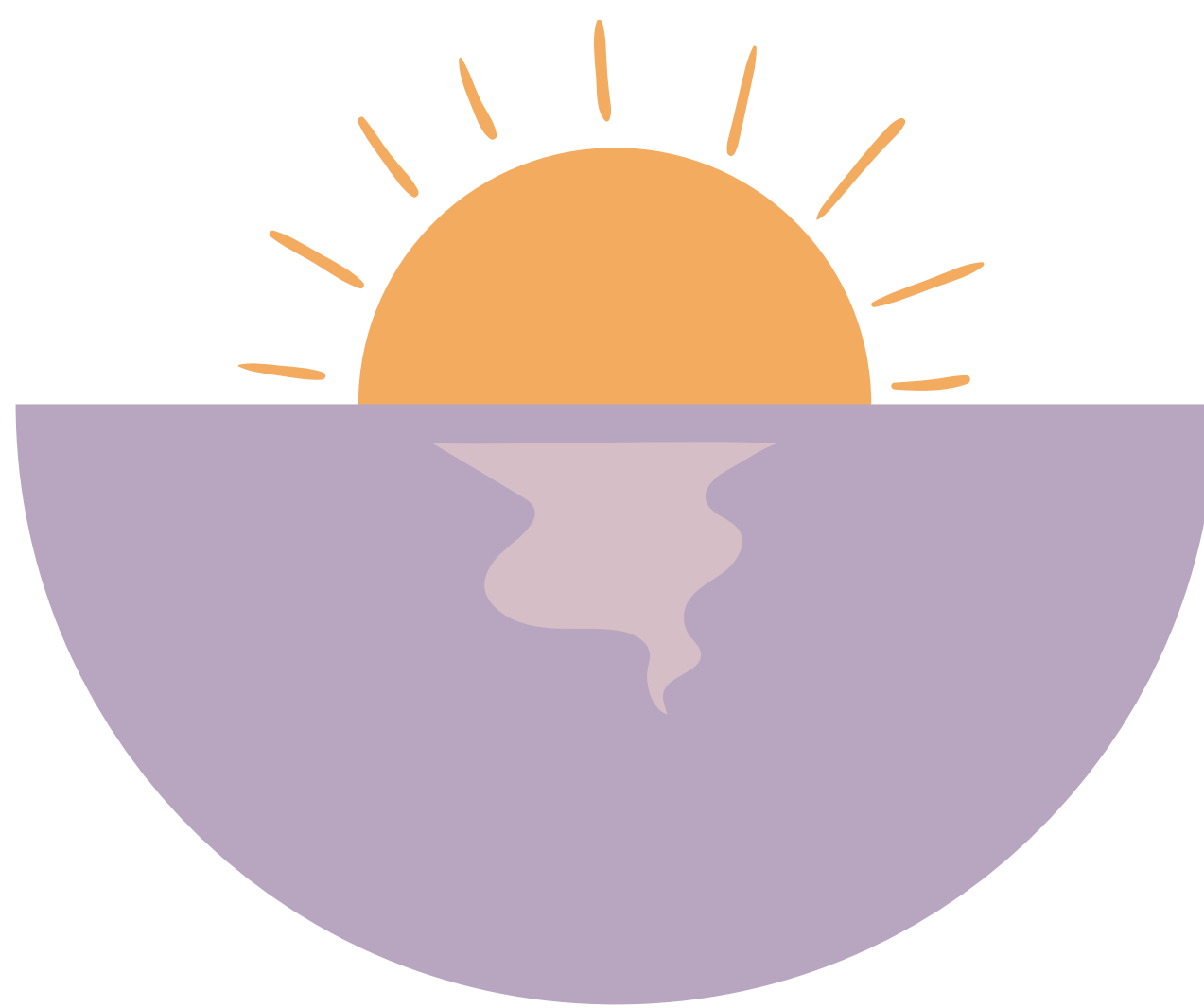
ONEINDIG VEEL KLEUREN

Mandala stamt uit het Sanskriet en betekent letterlijk 'heilige cirkel'. Hij verbeeldt de oneindigheid van de kosmos, Oorspronkelijk komt de mandala uit het Hindoeïsme, maar in het Tibetaanse Boeddhisme worden ook veel mandala's gebruikt. Monniken tekenden mandala's om te mediteren Een mandala kent immers geen begin en geen einde. Ze worden altijd vanuit het middelpunt getekend, zodat je je op één punt kunt focussen.

Sluit deze kleurrijke week af met te starten met een mandala.

VRIJDAG

11 maart 2022



DE MORGENSTOND HEEFT GOUD IN DE MOND

Zet je wekker vandaag 15 minuten vroeger, niet om te snoozen, maar om van de morgenstond te genieten. Als je kan ga eens op je blote voeten door het natte gras: energie verzekerd ...

ZATERDAG

ZONDAG

12 maart 2022

13 maart 2022

MINDER VUIL, MEER NETHEID

De La Salle besteedde in zijn scholen een bijzondere aandacht aan een voorkomend gedrag. Hij heeft er zelfs een boekje over geschreven. Hij wilde immers 'nette' jongens afleveren aan de samenleving: jongens van de wereld, die voorkomend waren en als goede christenen hun steentje bijdroegen aan de samenleving.

In Fratelli Tutti roept paus Franciscus ons op om vriendelijkheid weer terug te brengen in ons maatschappelijk handelen - een vriendelijkheid gebaseerd op oprechte zorg voor anderen als tegengif tegen onverschilligheid.

MAANDAG

14 maart 2022



ZORG VOOR ONS GEMEENSCHAPPELIJK HUIS

Verander de wereld, begin bij jezelf ... maar doe dat niet los van de wereld. Om de wereld een beetje netter te maken steken we onze handen uit de mouwen: kleine klusjes in de tuin, de buurt netter maken door vuil op te rapen en niet vergeten te lachen!

D I N S D A G

15 maart 2022



UIT EEN LEGE KOP KAN JE NIET DRINKEN

Neem een zakje van je favoriete thee of een capsule van je favoriete koffie mee en nodig een collega uit op de koffie of thee om op verhaal te komen.

Geniet van de warme babbel ...

WOENSDAG

16 maart 2022



CLEAN DESK

Netheid betekent ook een nette omgeving. We gaan vandaag nog niet de hele natuur opruimen, maar starten met onze eigen bureau. Een opgeruimd bureau zorgt voor een opgeruimde geest. Maar je geest heeft ook nood aan voeding. Ga op zoek naar een leuke foto, quote, plantje of kunstwerk als voedsel voor een creatieve geest.

D O N D E R D A G

17 maart 2022

POERIM

Vandaag viert de joodse gemeenschap Poerim of Lotenfeest. Ondanks de uitbundigheid van het feest is het verhaal achter het feest heel serieus: na de Babylonische ballingschap werd er een complot gesmeed waarbij het joodse volk op één dag helemaal uitgeroeid zou worden. Een jong meisje, Esther, zorgt er echter voor dat de massamoord wordt verijdeld.

Esther, in het echt Hadassah, was een joods meisje dat door haar schoonheid en zacht karakter uitverkoren was om met de Perzische koning te huwen. Ze moest verzwijgen dat ze joodse was, anders zou het huwelijk niet doorgaan. Dus nam ze de naam Esther - ster - aan. Hoewel ze zodoende een Perzische koningin was geworden, zorgde ze toch voor het Joodse volk.

Zoals in vele verhalen uit het Oude Testament zorgt een meisje of een vrouw voor een bijzondere ommekeer of goede afloop door uiteindelijk te kiezen voor wie ze écht is. Sterke vrouwen die Bijbelse meiden!

VRIJDAG

18 maart 2022



DE KRACHT VAN WAARDERING

Geef eens waardering aan iemand uit je omgeving door expliciet te zeggen wat je waardeert en wat hij/zij voor jou betekent.. Door zelf een goed compliment te geven, vergroot je de kans hetzelfde terug te krijgen.

Voel je je ongemakkelijk om het te zeggen, noteer het dan op een post-it en hang dit op een plek waar hij/zij het zeker opmerkt.

ZATERDAG

ZONDAG

19 maart 2022

20 maart 2022

MINDER DRUKTE, MEER RUST

Nadat Hij door Johannes gedoopt was, trok Jezus zich 40 dagen terug in de woestijn. 40 dagen zonder eten, 40 dagen tijd nemen om na te denken en te bidden, weg van alles om even alleen te zijn. (Lc 4,1-2)

De woestijn is een plek aan de rand van de bewoonde wereld. Je komt er minder mensen tegen. Enkel wie er nood aan heeft, komt er.

Deze week dagen we je uit om jouw woestijn te ontdekken, jouw oasa van rust waar je de kern van het leven kan herontdekken.

MAANDAG

21 maart 2022



DE PAUZEKNOP

Na elk half uur werken neem je 3 minuten pauze. Doe rustige bewegingsoefeningen, of yoga-houdingen die je ontspannen. Leg een yoga-mat zichtbaar naast je bureau en zet een pauze app zoals 'Mindfulness bell' op 30 minuten. Dit wordt je uitdaging voor deze week...

DINSDAG

22 maart 2022



LEEGWANDELEN

Leeglopen kennen we allemaal ... de energie die helemaal wegvloeit. Heb je al van leegwandelen gehoord? Leegwandelen is de haast uit je hoofd krijgen en kijken wat er overblijft.

Hopelijk vind je vandaag de tijd om even te gaan leegwandelen ...

WOENSDAG

23 maart 2022



TO DO OR NOT TO DO

Als je kijkt naar je planning en je merkt 'er staat nog veel te veel op vandaag', dan zit er maar één ding op. Stel jezelf de volgende vragen:

MOET ik dit nu doen?

Moet IK dit nu doen?

Moet ik DIT nu doen?

Moet ik dit NU doen?

Moet ik dit nu DOEN?

DONDERDAG

24 maart 2022



PIEKEREN MAG

Voorzie elke dag een 'piekermoment': neem maximaal een uur de tijd om daarmee bezig te zijn. Voel je niet schuldig als je piekert, maar beperk je gepieker tot dat ene uurtje: parkeer je zorgen daar.

Benoem je bezorgdheden, spreek ze uit of schrijf ze op. Zo structureer je je gedachten en kan je er een beetje afstand van nemen. Die zorgen zijn dan niet weg, maar wegen eventjes minder zwaar.

VRIJDAG

25 maart 2022



DIGITALE DETOX

Smartphones zijn niet meer weg te denken uit ons leven. Ze hebben heel wat dingen verrijkt, maar zoals met alles 'geniet met mate'.

Leg je Smartphone een dagje aan de kant, zoek de mensen en de dingen in het echte leven op (met mondmasker) en als je gewoon even rust nodig hebt, dan kan dat ook. Geniet vooral van de aandacht die je cadeau krijgt ...

ZATERDAG

ZONDAG

26 maart 2022

27 maart 2022

MINDER KLAGEN MEER TEVREDENHEID

*"De pessimist ziet de moeilijkheid in elke
mogelijkheid. De optimist ziet de mogelijkheid in
elke moeilijkheid"*

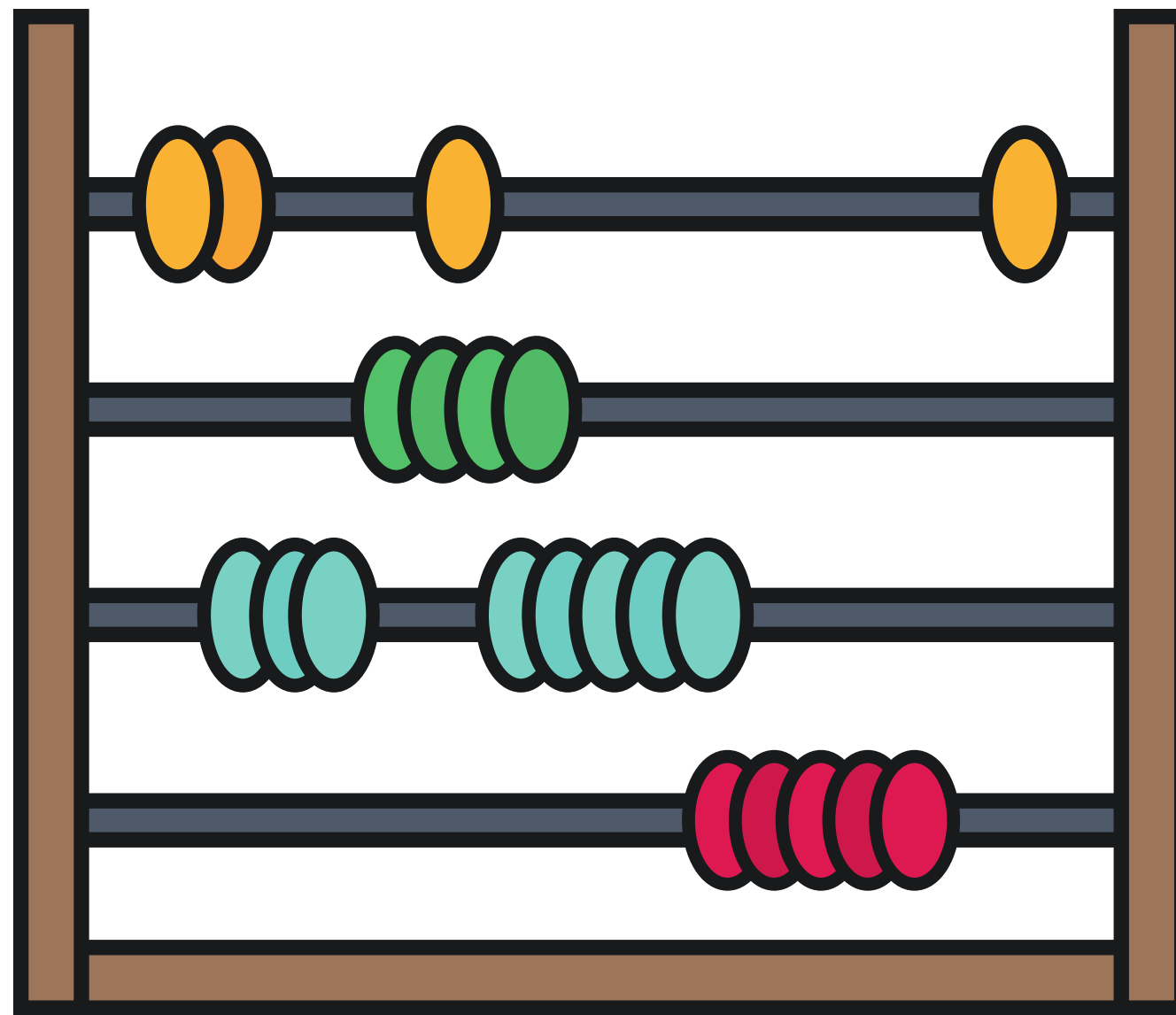
Winston Churchill

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat chronisch zeuren een groot effect op je gezondheid heeft. Klagers leven korter, zijn vaker ziek, minder succesvol en hebben minder vrienden.

Deze week gaan we voor een weekje minder klagen en meer tevredenheid.

MAANDAG

28 maart 2022

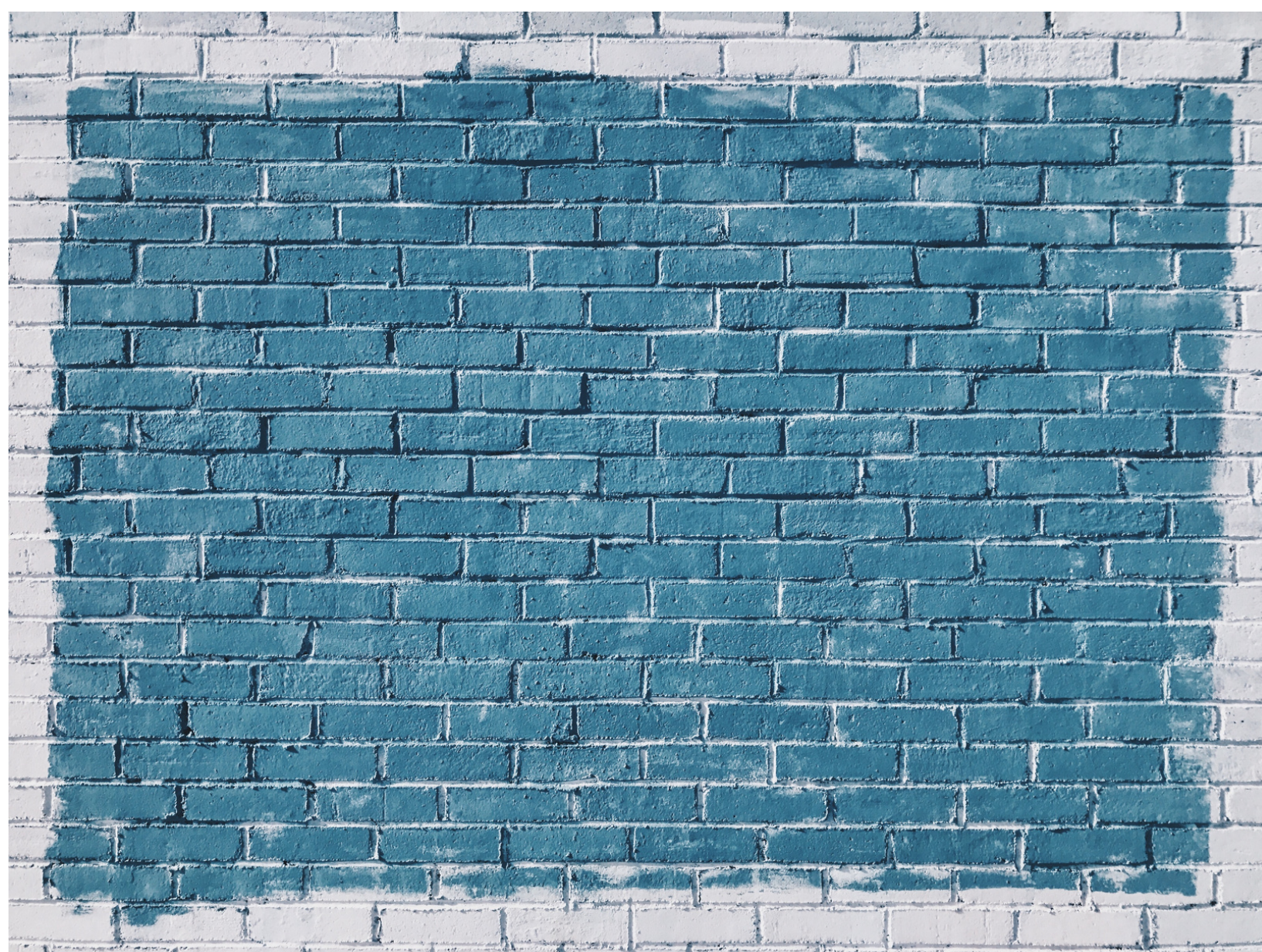


COUNT YOUR BLESSINGS

Vaak gaan we achteloos voorbij aan al het goede dat ons overkomt. Neem vandaag de tijd om vijf dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Dit kan van alles zijn, van gebeurtenissen tot materiële dingen waar je blij mee bent, tot personen die jouw leven leuker maken. Vervolgens schrijf je van elk van die vijf dingen op hoe het komt dat die zo belangrijk zijn voor jou.

DINSDAG

29 maart 2022



VOORBIJ DE KLAAGMUUR

Allen kennen we de klaagmuur, maar wist je dat het voor de Joden eigenlijk draait om wat er achter die klaagmuur schuilt: de herinnering aan de tempel, hun belangrijkste heiligdom.

Noteer op een bouwsteen wat voor jou 'heilig' is in het leven. Nodig anderen uit om hetzelfde te doen en bouw samen een heilige muur - voorbij de klaagmuur.

WOENSDAG

30 maart 2022



TE-VREDE-N

In het woord 'tevreden' zit het woord 'vrede' verweven. Dat duidt op vrede in het gemoed oftewel een vredige serene gemoedsrust. Conflicten daarentegen wegen op ons gemoed.

Welk conflict duurt al veel te lang en zou je graag beëindigen met een verbindend gebaar?

DONDERDAG

31 maart 2022



BIJBELSE WIJSHEID

*"Maar voor wie tevreden is met wat hij heeft,
is het geloof grote winst.*

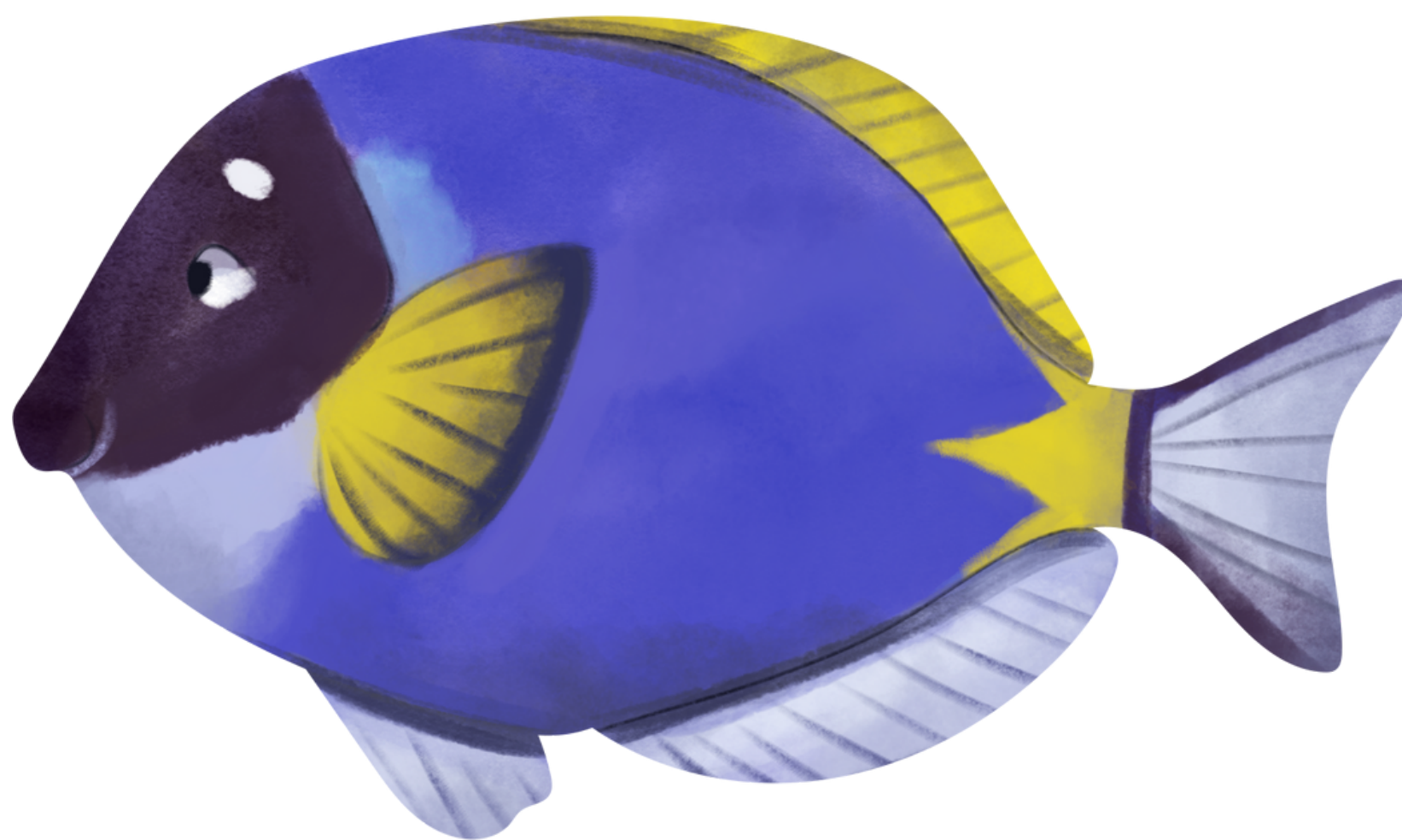
*Wij hebben niets in deze wereld meegebracht
en kunnen er ook niets uit meenemen.*

*Wij hebben voedsel en kleren,
laten we daar tevreden mee zijn"*

(1 Timoteüs 6:6-8).

VRIJDAG

1 april 2022



APRILVSKAART

De aprilvis kennen we in verschillende Europese landen, maar Frankrijk hield er in het begin van de 20ste eeuw een aparte traditie op na. Die dag werden bijzonder mooie postkaarten, vaak heel kleurrijk en rijkelijk versierd met bloemen en vissen, verstuurd.

Duik dus in je kleurkoffer en creëer een bijzondere kaart voor een bijzonder persoon.

ZATERDAG

ZONDAG

2 april 2022

3 april 2022

MINDER OVERDAAD MEER SOBERHEID

De veertigdagentijd is ondertussen een maand bezig. Hopelijk is onze ziel ondertussen al een beetje opgeruimd geraakt.

Op 2 april start voor moslims de ramadan. In deze negende maand van de islamitische maankalender vasten moslims overal ter wereld. De vastendag wordt traditioneel afgesloten met een iftar, waarop kwetsbare groepen maar ook niet-moslims welkom zijn.

*Tijdens de ramadan
leeg je jouw maag
en vul je jouw ziel*

De komende week gaan we voluit voor minder overdaad en meer soberheid.

MAANDAG

4 april 2022



SAMEN ETEN VERBINDT

Start de week met een heerlijk gezonde maaltijd, zodat je er weer tegen kan. Geen idee wat je moet maken? Steun dan een lokale handelaar door jezelf te trakteren op een heerlijke afhaalmaaltijd. Is er na de maaltijd nog over, geen probleem ... misschien kan je er wel iemand blij mee maken.

DINSDAG

5 april 2022



STAPELEN MAAKT STAPELGEK

We hebben vaak zoveel dingen die we eigenlijk niet nodig hebben. Soms staan ze in de weg, zorgen ze voor (innerlijke) onrust. Vandaar ook de leuze 'opgeruimd staat netjes'. Wat kan je eigenlijk missen, is nog heel goed en kan je misschien iemand anders plezier mee doen? Een warme glimlach maakt rijker dan geld ...

WOENSDAG

6 april 2022



MANNA

Toen de Israëlieten in de woestijn mopperden over de barre leefomstandigheden zei God tegen Mozes: *“Ik zal brood uit de hemel laten regenen. Jullie mogen daar precies zoveel van verzamelen als nodig voor één dag. Jullie kunnen op Mij rekenen.”* (Exodus 16)

De Israëlieten zagen in dit brood (manna) een belofte. Het gaf hen net voldoende kracht om te blijven geloven in een nieuwe wereld. Precies het idee dat er iedere morgen iets zou zijn dat hen energie gaf, hen motiveerde, maakte dat ze hun reis durfden en wilden voortzetten.

DONDERDAG

7 april 2022



WAT IS VASTEN VOOR JOU?

Vasten komt voor in iedere religie: met andere rituelen, op andere momenten, maar vaak een zelfde basis. Ga met je kinderen in dialoog over hun beleving van vasten:

- Wanneer vast jij?
- Waarom vast jij?
- Wat laat jij tijdens het vasten?
- Wat vind jij bijzonder aan vasten?
- Wat mis je het meest tijdens het vasten?
- Wat helpt jou om het vasten vol te houden?

VRIJDAG

8 april 2022



WHEN THE NIGHT FALLS

Sluit je werkweek af met een heerlijke avondwandeling. De avond heeft zoveel mooie dingen in petto. Als het kan, trek naar een open plek in de natuur waar de maan je pad verlicht. Geniet van de geluiden van de avond en de rust op je wandelpad, nu alle andere wandelaars thuis zitten ...



ZATERDAG ZONDAG

9 april 2022
10 april 2022

DE GOEDE WEEK

Op zondag 10 april, Palmzondag, start voor christenen de Goede Week. Het is de laatste week voor Pasen en daarom een bijzondere week.

Deze week willen we het 'goede' centraal plaatsen. Het huis raakt langzaam opgekuist, de overvloedige ballast overboord gegooid en de ziel gevoed.

Voor we de paaseitjes uitstrooien om het nieuwe leven in zijn volheid te vieren, nog even genieten van de schoonheid en de goedheid van het volle leven.

MAANDAG

11 april 2022



OMARM HET GOEDE IN MENSEN

Neem deze week elke morgen tien minuutjes de tijd om stil te staan bij de goedheid van de mensen. Start bij de mensen die het dichtst bij je staan. Probeer iedere dag je cirkel te vergroten naar mensen die zich wat verder buiten jouw persoonlijke kring bevinden, om uiteindelijk te komen tot de wereld.

Gegarandeerd voel je op het einde van de week sterker de hoop die het christendom - en vele andere religies - tekent.

D I N S D A G

12 april 2022



MERK SCHOONHEID OP

Als er één ideaal is dat onze huidige samenleving domineert, dan is het wel het schoonheidsideaal. Maar was is schoonheid? Wat is echt schoon?

Laat de bril van schoonheid je dag kleuren. Telkens wanneer je schoonheid opmerkt, mag je even oprecht tevreden zijn. Je hoeft het niet vast te leggen op beeld, want beelden zijn nooit hetzelfde als de realiteit. Geniet er gewoon van en als het even kan, mag je het ook doorgeven aan anderen.

Een schone dag gewenst!

WOENSDAG

13 april 2022



BEVRIJDING

Tijdens het Joodse Paasfeest herdenken de Joden hoe zij, eeuwen terug, door Jahweh bevrijd waren uit de slavernij.

De afgelopen veertig dagen stonden een stuk in het teken van het over boord gooien van onnodige ballast.

Van welke ballast heb jij je kunnen bevrijden?
Of misschien heb je wel iets gerecycleerd?

WITTE DONDERDAG

14 april 2022

HOF VAN OLIJVEN

Maar nu geen uitvluchten.

Als Hij waarlijk God is..

als Hij dat dus is.. als dat waar is..

*Wie was het dan, die aan de vooravond,
in de Hof van Gethsemane, bang was..*

die aarzelde.. die twijfelde..

die de Dood aan het kruis vreesde?..

*Ik bedoel: Wie was het dan, die daar,
in zijn doodsangst..*

door een engel gesterkt moest worden?..

Wie anders was dat..

*dan God zelf, die wanhoopte,
en die aan zichzelf twijfelde?..*

Gerard Reve

GOEDE VRIJDAG

15 april 2022



JE BENT NIET ALLEEN

Deze Goede Vrijdag zetten we graag even de mensen in de kijker die Jezus nabij waren tijdens zijn zware tocht naar Golgotha: de honderdman, Maria Magdalena, Maria (moeder van Jakobus en Salome), Jozef van Arimatea, ...

Een hoopvolle boodschap: ook in ondraaglijk lijden zijn er mensen je nabij - ook al zie je ze niet altijd.

STILLE ZATERDAG

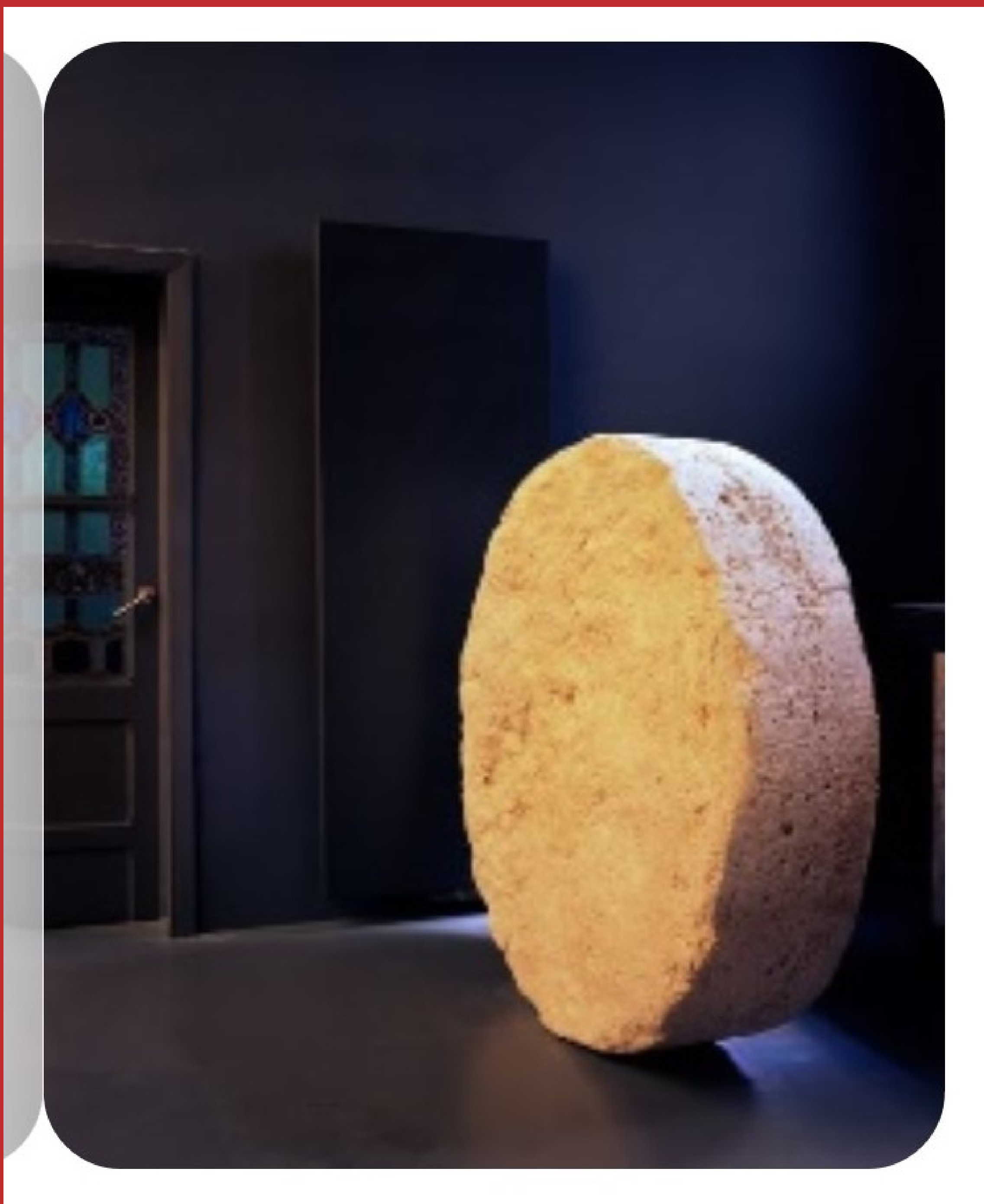
16 april 2022

De
grootste
openbaring
is
de
stille

LAO-TSE

ZONDAG PASEN

17 april 2022



Geert Goiris,
2020