

VASTENFLITS 2010

Creatief Vasten....

Een druppel

En zeg niet: 'Het is toch
maar een druppel op
een gloeiende plaat', want:

Zonder druppel geen regen,
zonder regen geen rivieren
en zonder rivieren geen zee.
Dus elke druppel is belangrijk
en zeker de eerste

*Veertig dagen vastentijd,
Niks geen onverschilligheid,
Tijd die je gebruiken kunt
Als een rust- en nadenkpunt*

*Veertig dagen alles nagaan,
Veertig dagen even stilstaan
Bij de dingen die je doet;
Wat kon beter? Wat gaat goed?
En wat wil ik voortaan kwijt?
Veertig dagen vastentijd*

*Minder rennen niet zo druk.
Even denken aan geluk:
't steunpunt voor een ander zijn,
in het groot of in het klein.
Voor een ander in de weer:
Doe ik minder heb jij meer!*

*Veertig dagen Vastentijd,
Niks geen onverschilligheid,
Tijd die je gebruiken kunt
Als een rust- en nadenkpunt.
Veertig dagen alle tijd
Voor een ander, wereldwijd.*

Hoe moet je vasten?

Al eeuwen lang is die vraag een terugkerend onderwerp van veel gesprek en niet minder vaak de aanleiding voor nieuwe regels en wetten.

Een vasten van drie dagen...

Rond 250 na Christus worden de drie vastendagen voor Pasen uitgebreid tot een hele vastenweek. In 325 wordt op het eerste concilie van Nicea de vastentijd vastgesteld op veertig dagen.

Over monniken en vasten...

Het zijn vooral monniken in kloosters en abdijen die streng vasten. Of de bevolking ook vastte is niet bekend.

Binnen de kloostermuren ontstaat al snel de discussie over wat en wel niet is toegestaan tijdens het vasten: er komt een strenge Vastenwet in de katholieke kerk. (Jongeren en zwangeren hoefden niet te vasten.)

De traditie wordt voortgezet, maar de zin ontgaat velen...

Hoewel de wetten in de loop van de eeuwen regelmatig veranderen, houden de vastenwetten tot in de twintigste eeuw min of meer stand. De grote hoeveelheid vastengeboden en de even grote hoeveelheid ontheffingen zorgen er echter voor, dat het vasten in de eerste helft van de twintigste eeuw tot een traditie wordt voortgezet, maar waarvan velen de zin ontgaat.

Versoepeling...

In 1956 wordt de vastenwet versoepeld, toch leidt dit ook niet tot een hernieuwde zinvolle invulling van vasten. In 1967 verdwijnt ook deze mildere vastenwet van het toneel.

In 1983 wordt vasten nog wel voorgeschreven op elke vrijdag en in het bijzonder op Aswoensdag en Goede Vrijdag, de vrijdag voor Pasen.

Een stichtelijk advies...

De Nederlandse bisschoppen schrijven in 1989– beknopt weergegeven :

“ Aan de plicht tot vasten kan worden voldaan door zich in eten en drinken, roken en andere genoegens duidelijk te beperken.

Het geldt dat men hiermee bespaart kan bestemd worden voor naasten die honger lijden. Het is voorts gepast het Woord van God te lezen...”

Ideeën om persoonlijk te vasten

Vasten vraagt om concentratie en op jezelf zijn.

“Persoonlijk vasten” geeft je de mogelijkheid om te kiezen. Om creatief met vasten om te gaan.

- Kies ook wat je denkt aan te kunnen (bijvoorbeeld een dag in de week)
- Wat je uitspaart met vasten, kun je besteden aan het vastenproject voor Malawi.

Eten en drinken

Vasten heeft traditioneel te maken met niet eten en/of drinken. Je kunt hier op veel manier vorm aan geven:

- Kook vegetarisch of eet minder vlees.
- Maak sobere maaltijden, bijvoorbeeld soep met brood of rijst met bonen.
- Kies voor een maaltijd uit een ander land.
- Gebruik geen tussendoortjes, koffie of alcohol
- Doe je boodschappen minder vaak in een grote supermarkt, maar koop bij de plaatselijke kleine bakker, groenteboer of slager.

Zuinig leven

Vasten kan ook zijn: met minder genoeg nemen of kiezen voor minder luxe.

- Neem een (korte) douche in plaats van een bad of uitgebreide douchebeurt.
- Ga zuinig om met energie.
Laat de auto staan of kijk geen tv.
Vervang zoveel mogelijk lampen in huis door spaarlampen.
- Gooi geen eten weg en maak eens alle restjes en halve voorraden op.
- Ga de uitdaging aan om eens de computer uit te laten. Gaat u als gezin deze uitdaging aan? Kijk dan wie hiermee de meeste moeite heeft: de ouders of de kinderen? En wat doe je met de vrijgekomen tijd?

Dingen wél doen

De vastentijd is ook een tijd om meer oog te hebben voor mensen om je heen, dichtbij en ver weg.

- Ga naar een viering in de kerk.

- Ga bij iemand op bezoek die je een tijd niet hebt gezien of maak kennis met iemand in de straat die je nog niet kent.
- Bied iemand een helpende hand door een klusje of boodschapje te doen.
- Probeer elkaar als partners of als gezin weer eens echt te ontmoeten, door samen te eten en te luisteren naar elkaar, door te wandelen, een spel te doen, muziek te maken of te knutselen.

Vasten is voor mij:

terug naar het genoeg.

Vasten heeft voor mij vooral met soberheid te maken.

Soberheid in heel je levensstijl.

Wat heb ik nu echt nodig?

Wat is wezenlijk?

Wanneer heb ik genoeg?

Tot mijn schrik merk ik dan hoeveel extra's gewoon zijn geworden.

En soep én een toetje. Nóg een spelletje op de computer.

Tóch nog even naar het late journaal kijken als ik thuis kom. Vasten is voor mij: terug naar het genoeg. Op zoek gaan naar een goed evenwicht tussen mijzelf, anderen en de wereld waarin we leven. En daar vooral veel genoeg aan beleven.

VASTENPROJECT MALAWI

VASTENAKTIE

Cordaid

De vijftigste Vastenactie gaat over boerengezinnen en gemeenschappen in Malawi en de manier waarop zij met landbouw niet alleen voorzien in hun eigen behoefte aan voedsel, maar vooral ook een bron van inkomsten ontwikkelen. Op de achtergrond speelt de problematiek van het veranderende klimaat als een factor die deze mensen bedreigt in hun bestaan en in hun streven naar een betere toekomst. Als we ze niet helpen om zich aan te passen aan de nieuwe omstandigheden, dan is een duurzame verbetering van hun leven niet mogelijk. De Vastenactie 2010 benadert de problematiek van klimaatverandering nadrukkelijk niet als een thema over natuur en milieu, maar als een kwestie die gaat over mensen: klimaatverandering raakt ons allemaal, maar niet allemaal gelijk.

De gevolgen voor de klimaatverandering zijn voor de mensen in Malawi ingrijpend: een kortere regentijd, langere periodes van droogte, extreme regens die vruchtbare grond wegspoelen. Voedselschaarste en hongersnood zijn het gevolg. De boeren in deze regio hebben dan bijna geen inkomen. De toch al zo schaarse oogst moeten zij dan verkopen om in noodzakelijke behoeften te voldoen.

Door andere gewassen te verbouwen en irrigatie toe te passen kunnen de arme boerenfamilies meerdere keren per jaar oogsten. Zo hebben ze ook tijdens de langere periode van droogte genoeg voedsel voor hun gezin. Daarnaast kunnen ze een deel van de oogst op de markt verkopen.

De Vastenactie ondersteunt dit jaar twee lokale initiatieven in Malawi die worden uitgevoerd door mensen uit onze eigen regio. Floor Willemen en Jan de Groot uit Drunen zijn actief in het dorp Ngara met de Stichting Floja Malawi. Het doel is om hier een dagopvang op te zetten voor talloze aidswezen. Zij kregen er gezonde voeding, onderwijs en de aandacht waar elk kind recht op heeft. Belangrijk hierbij is dat de kinderen bij hun families blijven wonen en niet uit hun eigen cultuur worden gehaald.

Henri van Delft uit haarsteeg werkt voor de Odini Malawi Stichting. Deze stichting wil in het dorp Majarilo een irrigatie- en tuinbouwproject realiseren, waardoor men voor de weeskinderen en hulpbehoevende ouderen het hele jaar voldoende eten kan verbouwen. Er is een goede samenwerking tussen deze twee stichtingen alsmede met de lokale bevolking in de twee dorpen die slechts vijftien kilometer van elkaar liggen. De projecten van beiden stichtingen worden dit jaar door Vastenactie/Cordaid speciaal ondersteund. Elke euro die u schenkt gaat direct naar het goede werk dat Jan, Floor en Henri in Malawi doen. Daar bovenop draagt Cordaid per opgehaalde euro nog vijftig eurocent bij.

FIETS- EN WANDELSPONSORTOCHT 20 MAART

De parochies van het voormalige dekenaat Heusden vragen met een fiets- en wandeltocht voor aandacht en financiële steun voor de mensen in Malawi.

Deze fiets- en wandeltocht met afstanden tussen 5 en 40 km vindt plaats op zaterdag 20 maart. Starten tussen 08.00 en 13.00 uur, einde 17.00 uur. Hoofdstartplaats is het Patronaatsgebouw in Nieuwkuijk. Er kan ook worden gestart bij de rustposten in de parochiezaal naast de kerk in Hedikhuizen, Herpt, Heusden, Elshout, Drunen, Vliedberg, Haarsteeg en Vlijmen. In Engelen en Bokhoven is basisschool 'De Matrix' de rustpost.

Doe mee aan de goede initiatieven om de problematiek in Malawi effectief te lijf te gaan.

Geef uw bijdrage middels de bekende vastenzakjes of doe mee aan de fiets- en wandeltocht. Het is een nieuwe tocht door het prachtige Heusdense polderlandschap waaraan dit jaar een speciale 20 km route is toegevoegd. Wordt u te moe? Dan brengt een busje de wandelaars gratis terug naar de startplaats. Voor nadere informatie: Mevr. M. van Kol, email: van.kol@hetnet.nl, tel.: 073-5114056 of dhr. H. v.d. Ven, email: havdven@hetnet.nl, tel.: 073-631257.

VAN DE IDENTITEITSBEGELEIDER

Catecheseproject: Toekomst voor Malawi

In de veertigdagentijd behandelen de katholieke scholen een mooi project over Malawi. In de **Onderbouw** loopt Moshi, een chimpansee-aapje als een rode draad door het project. Zo gaat Moshi met een luchtballon op weg naar Malawi. Met een mobiele telefoon en een verrekijker legt hij contact met Matias (7 jaar). Matias vindt rekenen en zingen de leukste schoolvakken; in zijn vrije tijd speelt Matias graag buiten. Later wil Matias graag boer worden. Af en toe gaat hij al met zijn vader naar de markt om vruchten, groenten, zaden en soms vlees en vis te kopen en te verkopen. Eén probleem kent Matias al: het is vaak (te) droog in Malawi en dan kunnen de gewassen niet (goed) groeien. Gelukkig krijgen ze water uit een stuwmeer. Maar helaas zijn er problemen met de dam, waardoor het water wegstroomt. Matias is dan ook heel blij dat mensen uit Nederland geld verzamelen om de dam te herstellen.

In de **Midden- en Bovenbouw** maken de leerlingen via DVD en verhalen kennis met Tidange en Halirani. Tidange is een meisje van 12 die met haar moeder, tantes en opa's in het dorpje Mhlatufa woont. Haar vader is overleden. Als ze 's middags uit school komt helpt ze haar moeder bij het huishouden, gelukkig vindt ze koken leuk. Ook helpt ze bij het schoffelen op het land. Tidange weet dat de onzekere regentijd vaak voor langdurige droogte zorgt. Ze hoort van haar moeder dat je nieuwe gewassen kunt verbouwen, die beter tegen de droogte kunnen. Halirani is 11 jaar en woont met zijn ouders in het dorpje Egugwini. Zijn vader is dorpsheer en heeft het heel druk. Daarom zorgt Halirani voor de geiten. Maar het liefst gaat hij naar school, want hij wil graag dokter worden en de mensen in zijn dorp later helpen.

Het project sluit af met een Paasviering waarin Bijbelverhalen en ervaringen van deze kinderen gecombineerd worden tot een boeiend geheel. Ook de kinderen krijgen allemaal een spaardoosje om geld in te zamelen voor Malawi. En dat doen ze maar wat graag!

drs. Bill Banning – identiteitsbegeleider katholieke scholen

KOFFIESTOP

Na de "speciale" viering van 11.00 uur met Chantemble op 21 maart schenken wij een (h) eerlijk kopje koffie. U kunt het project rondom Malawi steunen met een vrijwillige bijdrage.



SOLIDARITEITSMAALTijd DONDERDAG 11 MAART

Net zoals vorig jaar organiseert ook dit jaar het Missie Centrum Drunen (MCD) in samenwerking met de parochie Drunen-Elshout weer een Solidariteitsmaaltijd. Een maaltijd die de kans geeft om even stil te staan bij de betekenis van het woord eten.

Deze veertigdagentijd heeft het dekenaat Heusden voor het vastenproject van Malawi gekozen. Bij deze maaltijd gaat het meer dan alleen eten. Het is een moment om elkaar te ontmoeten, te praten en ervaringen te delen. Om je te bezinnen, te luisteren naar mooie verhalen en muziek en om te bidden. We hebben dit jaar gerechten uit Malawi op het menu staan. Het karakter van de maaltijd is eenvoudig en voedzaam. Wij hebben ook dit jaar leden van de Protestantse kerk uitgenodigd en leden van Turkse gemeenschap uit Drunen.

Datum: **donderdag 11 maart 2010**
Locatie **Pastoor Vermeulenstraat** (naast de kerk) in Drunen
Tijd **17.30 uur**

Voor meer informatie kunt U contact opnemen met het secretariaat van de parochie, mevr. Ely Windau, tel.: 0416-372215 (maandag t/m vrijdag tussen 9.00 – 12.00 uur). Aanmelden kan natuurlijk ook via de aanmeldingsstrook achterop de deze "Vastenflits".

DE VASTENTAFEL - EEN TAFEL IS DELEN

Ook dit jaar kunt u achter in de St. Lambertuskerk in Drunen weer een aandachtspunt voor de vastenactie vinden. De tekstgroepen van Chantemble, Tienerkoor en Gezinsviering hebben dit keer een 'vastentafel' gecreëerd. Hierop treft u de beeldmeditatietekst aan van het gedeelte van het hongerdoek dat in dat weekeinde onder de aandacht is gebracht. Ook kunt u hier wekelijks een nieuw recept voor de veertigdagentijd vinden. U vindt er ook placemats en spaardoosjes. Neem dus gerust een kijkje en neem iets mee van de tafel!

VASTENAGENDA

Dag	Datum	Waar	Tijd	Wat
Aswoensdag	17 febr.	kerk Drunen	18.30 uur	Eucharistieviering
		kerk Elshout	19.00 uur	Eucharistieviering

zondag	21 febr.	kerk Drunen	11.00 uur	Eucharistieviering mmv Chantemble
		kerk Elshout	09.30 uur	Eucharistieviering mmv Gemengd Koor Elshout
zondag	28 febr.	kerk Drunen	11.00 uur	Gezinsviering mmv het Kinderkoor
		Kerk Elshout	09.30 uur	Eucharistieviering mmv Gemengd Koor Elshout
zaterdag	6 mrt.	kerk Drunen	19.00 uur	Eucharistieviering mmv het Tienerkoor
donderdag	11 mrt.	Past. Ver- meulenzaal	17.30 uur	Solidariteitsmaaltijd **, gratis, project Malawi
zondag	14 mrt.	kerk Drunen	11.00 uur	Eucharistieviering mmv Swing Loon uit Loon op Zand
		kerk Elshout	09.30 uur	Eucharistieviering mmv Gemengd Koor Elshout
zaterdag	20 mrt.	Drunen	08.00 uur	Sponsorwandeltocht, start Past. Vermeulen- zaal
		Elshout	08.00 uur	Sponsorwandeltocht, start 't Rad
Palmzondag	28 mrt.	kerk Drunen	11.00 uur	Palmzondagviering
		kerk Elshout	09.30 uur	Eucharistieviering mmv Gemengd Koor Elshout
Witte Donderdag	1 apr.	kerk Drunen	19.00 uur	Eucharistieviering mmv Dameskoor Elshout
Goede Vrijdag	2 apr.	kerk Drunen	15.00 uur	Kruisweg
		kerk Drunen	19.00 uur	Kruisverering mmv het Gemengd Koor Drunen
		kerk Elshout	15.00 uur	Kruisweg mmv Th.J. Rijkenschool
Stille Zaterdag	3 apr.			Einde Vastentijd
Paasnacht	3 apr.	kerk Drunen	20.30 uur	Paaswake mmv de Gemengde Koren Drunen en Elshout

*) na afloop van de viering "Koffiestop"

**) Voor deelname graag antwoordstrook invullen en voor 4 maart inleveren

Onder redactie van:
R.K. Parochie Drunen-Elshout en
Missie Centrum Drunen
Mevr. Ton Kemmere (voorzitter)
Mevr. Lieke Waarts (secretaris)

✂-----

Aanmelding Solidariteitsmaaltijd

Ik meld me met ... personen aan voor de
(gratis) Solidariteitsmaaltijd op donderdag 11 maart 2010.
Aanvang 17.30 uur in de Past. Vermeulenzaal.

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

Dit strookje voor 4 maart inleveren op de pastorie Drunen
Raadhuisplein 2 of aanmelden via de mail:
parochie@parochiedrunen-elshout.nl
onder vermelding van Solidariteitsmaaltijd en opgave van naam, adres,
telefoonnummer en aantal personen.