

Petrus

GA MEE!

veertigdagentijdkalender 2024



Protestantse  
Kerk

Vindplaats van  
geloof, hoop en liefde

# Woord vooraf

## Op weg naar Pasen

Het thema van deze kalender voor de Veertigdagentijd is 'Ga mee!' Het is een uitnodiging om samen op zoek en op pad te gaan in deze tijd van bezinning, als voorbereiding op het feest van Pasen. Deze kalender helpt je om dagelijks even stil te staan en deze periode bewust te beleven.

De kalender sluit aan bij het jaarthema 'Ga mee! Samen getuigen van geloof, hoop en liefde' van de Protestantse Kerk. De verschillende weekthema's roepen op om samen in actie te komen door bijvoorbeeld te vasten, naar Jezus te komen, je leven te heiligen en het brood te delen. Aan de hand van de bijbelteksten kijken we naar wat de Bijbel ons daarover vertelt en hoe dat ons inspireert in ons eigen leven.

Voor elke dag is er een overdenking, aangevuld met liederen, gebeden en citaten. Zo komen we iedere dag een stapje dichterbij Pasen. Een gezegende Veertigdagentijd gewenst!

**Tip:** Volg de veertigdagentijdskalender ook online via [petrus.protestantsekerk.nl/veertigdagentijd](https://petrus.protestantsekerk.nl/veertigdagentijd). Hier vind je elke dag een nieuwe inspirerende video die aansluit bij de overdenkingen in deze kalender.



## KERK IN ACTIE IN COLOMBIA



## Ga mee!

Ga deze Veertigdagentijd mee naar het noorden van Colombia! De prachtige Caribische kust trekt steeds meer toeristen. Helaas profiteert niet iedereen daarvan. Jongvolwassenen uit de armste lagen van de bevolking, zoals jongeren uit inheemse bevolkingsgroepen en jonge Venezolaanse vluchtelingen, hebben weinig mogelijkheden om een opleiding te volgen, en missen zo kansen op werk.

Conexión, partnerorganisatie van Kerk in Actie, leidt deze kwetsbare jongeren op voor een baan in de horeca. Zij leren koken met lokale producten, bedienen en met klanten omgaan. Ook krijgen de jongeren begeleiding bij het vinden van werk of het opzetten van een eigen bedrijf. Ga mee en ontdek hoe studenten en docenten samen werken aan een beter bestaan.

**kerk  
in actie**



*Kerk in Actie wil kwetsbare jongeren in Colombia een toekomstperspectief bieden. Help met jouw gift via de QR-code. [kerkinactie.nl/colombia](http://kerkinactie.nl/colombia)*

# Vasten in de Veertigdagentijd

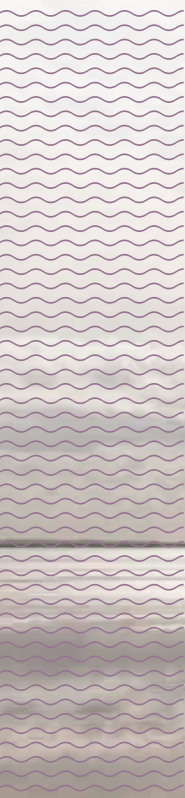
Steeds meer gelovigen kiezen ervoor om op weg naar Pasen te vasten. Het is een manier om heel lichamelijk ruimte voor God te maken in je leven - elke keer dat je de koektrommel dicht laat, een glas wijn laat staan of je telefoon laat liggen.

In de Bijbel gaat vasten vaak samen met gebed én met delen (zie bijvoorbeeld Matteüs 6). De focus ligt zowel op onze relatie met God, als met onszelf en met onze medemens. Zo wordt de vastenperiode een tijd van bezinning op alle facetten van ons leven, een periode die ons kan doen groeien in verlangen naar God en dankbaarheid voor al het goede dat we mogen ontvangen.

## Concrete manieren om te vasten:

- geen tussendoortjes en/of vlees eten
- geen koffie, frisdrank en/of alcohol drinken
- geen of minder sociale media gebruiken en/of tv kijken
- geen nieuwe kleding of andere spullen kopen
- meer tijd maken voor gebed en/of het lezen van de Bijbel
- meer tijd maken om iets voor een ander te doen.

*Meer lezen? Ga naar [petrus.protestantsekerk.nl/vasten](http://petrus.protestantsekerk.nl/vasten).*



God roept de mens op weg te gaan,  
zijn leven is een reis:  
'Verlaat wat gij bezit en ga  
naar 't land dat ik u wijs.'

Heer, geef ons moed en doe ons gaan  
uw weg door de woestijn  
en laat uw Zoon een laaiend vuur,  
een nieuwe Mozes zijn.

Eer aan de Vader en de Zoon  
en aan de heilige Geest,  
God, die al voor de eerste mens  
belofte zijt geweest.

Lied 542:1,3,4



# Over de auteurs



~ **Jorn den Hertog** (14 t/m 17 februari 2024),  
studentenpastor vanuit de Protestantse Gemeente Utrecht



~ **Hendrine Verkade** (18 t/m 24 februari 2024),  
geestelijk verzorger in drie justitiële inrichtingen



~ **Tirtsa Liefthing-van de Toren**  
(25 februari t/m 2 maart 2024), predikant in de Protestantse  
Gemeente Groningen (de Nieuwe Kerk)



~ **Rob Visser** (3 t/m 9 maart 2024),  
emeritus predikant



~ **Rebecca Onderstal** (10 t/m 16 maart 2024),  
predikant in de Protestantse Gemeente Houten



~ **Sjoerd Muller** (17 t/m 23 maart 2024),  
vlootpredikant bij de Koninklijke Marine



~ **Karin van den Broeke** (24 t/m 30 maart 2024),  
predikant in algemene dienst van de Protestantse Kerk in  
Nederland, programmaleider Kerk in Actie



~ **René de Reuver** (Pasen),  
scriba van de generale synode van de Protestantse Kerk  
in Nederland

# Weekthema

## Vast mee

Veel mensen kiezen ervoor om in de Veertigdagentijd 'iets te laten', iets bewust niet te doen. Om hart, hoofd en lichaam beter af te kunnen stemmen op de manieren waarop God betrokken is op hun leven. Vasten kan bijvoorbeeld vorm krijgen in het *niet-eten van een maaltijd*, maar ook een *smartphone-detox* is een optie, wees creatief. Misschien ontstaat er door het bewust en regelmatig 'niet-doen' ruimte om elke dag een 'rendez-vous-moment met God' te plannen.

De focus van vasten ligt niet op het 'niet-doen', maar juist op de ruimte die ontstaat als we andere prioriteiten stellen. Vasten is geen manier om God dichterbij te halen, maar een manier om onszelf te herinneren dat God al dichtbij is. Dichterbij kan niet. Deze week gaat over de eerste uitnodiging: 'Vast mee'. Van Aswoensdag tot de eerste zondag van de Veertigdagentijd: Zondag *Invocabit*.

Jorn den Hertog

**Tip:** *Bekijk deze week de dagelijkse video's via [petrus.protestantsekerk.nl/veertigdagentijd](http://petrus.protestantsekerk.nl/veertigdagentijd).*

## Woensdag 14 februari (Aswoensdag) - Lezen: Jesaja 58:1-10

*Is dit niet het vasten dat Ik verkies: misdadige ketenen losmaken, de banden van het juk ontbinden, de verdrukten bevrijden, en ieder juk breken? - Jesaja 58:6*

### **Actief vasten**

Een valkuil in vasten is dat het te veel draait om onszelf en hetgeen we laten; wat een groot offer dit is, hoe lastig het voelt. Vasten krijgt vaak het accent op 'niet-doen', maar kunnen we dit ook positief benaderen? Het is behulpzaam om juist te focussen op het gewenste gedrag. *Wat wél?* als de essentiële vraag. In Jesaja 58 wordt vasten in een ander kader geplaatst. Vestig je aandacht op het goede doen, op het zorgen voor de mensen die dit nodig hebben. In het lied 'Kom Terug' formuleert Erik de Jong (Spinvis) zijn adviezen ook positief. In plaats van 'Nee, niet doen, laat dat', mag het vandaag misschien 'Heb lief, deel uit, doe recht, kom terug' zijn.

**Tip:** *Luister vandaag eens naar het lied 'Kom Terug' van Spinvis, via [petrus.protestantsekerk.nl/spinvis](https://petrus.protestantsekerk.nl/spinvis). Welke stukje van dit lied raakt jou en waarom?*

## Donderdag 15 februari - Lezen: Psalm 57

*Mijn hart is gerust, o God, mijn hart is gerust, ik wil voor U zingen en spelen. - Psalm 57:8*

### **Een gerust hart**

Verlangen naar innerlijke vrede, naar een gerust hart. Herkenbaar? Terwijl David op de vlucht is voor koning Saul, schrijft hij Psalm 57. Een gebed waarin hij bloedeerlijk is over de uitdagingen, maar ook vol overtuiging schrijft: 'Mijn hart is gerust.' De vrede van God die alle verstand te boven gaat (Filippenzen 4:7) mag ook ons geruststellen, ook al voelt het alsof wij worden overspoeld door zorgen. Psalm 46:11 (hieronder) is een tekst om rustig op te kauwen, op te mediteren. Neem vandaag een moment om een aantal keren diep adem te halen en deze tekst hardop te lezen. Pauzeer even na elke zin. Misschien mag je hart vandaag de vrede ontvangen die het nodig heeft.

*Wees stil en weet dat Ik God ben, hoog boven aarde en volkeren verheven*


*Wees stil en weet dat Ik God ben*

*Wees stil en weet*

*Wees stil*

*Wees*





Zoek de wegen van de wijsheid,  
die de schepping dansend groet.  
Blijf haar volgen, schenk haar aandacht,  
proef haar woorden, juist en goed.  
Wijsheid baant het pad naar vrede,  
doet ons voor wat liefde doet.

Lied 849:1  
Beluister dit lied via  
[petrus.protestantsekerk.nl/lied849](https://petrus.protestantsekerk.nl/lied849)

## Vrijdag 16 februari - Lezen: 2 Korintiërs 5:20–6:10

*We hebben verdriet maar toch zijn we altijd verheugd, we zijn arm maar toch maken we velen rijk, we bezitten niets maar toch hebben we alles. - 2 Korintiërs 6:10*

### **Het echte leven**

Misschien had je moeite met de overdenking van gisteren, ‘Leuk en aardig, die vrede en een gerust hart – maar je moest eens weten wat een chaos mijn leven is!’ Soms kan het spreken over innerlijke vrede in 120 woorden de lastige realiteit van het leven onderschatten. Het is veel complexer. Vandaag lezen we 2 Korintiërs, waar Paulus het heeft over het uithouden van ongemak, volharden in liefde en het omdenken van lastige situaties. Het echte leven is ook uithouden, de uitdagingen moedig onder ogen komen. Het voelt onnatuurlijk, maar ook de lastige delen van ons mogen er zijn.

“Een volwaardig mensenleven behelst ook sombere kleuren, moeilijke perioden en lastige gevoelens. Wie die uit de weg gaat, loopt daarbij ook de menselijke ervaring en het echte leven mis.” (Maaret Kallio, psychotherapeute)

**Vraag:** *Zijn er situaties in jouw leven die je liever uit de weg gaat? Hoe kun je daar vandaag ruimte voor maken?*

## Zaterdag 17 februari - Lezen: Matteüs 6:1-6, 16-21

*Maar als jullie bidden, trek je dan terug in je huis, sluit de deur en bid tot je Vader, die in het verborgene is. - Matteüs 6:6*

### **In het verborgene**

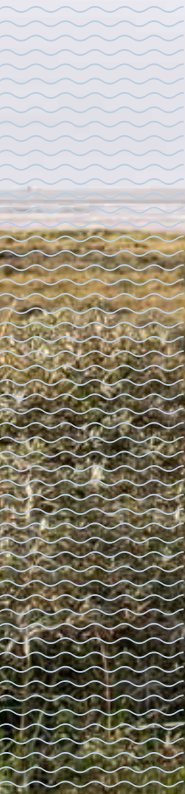
Alleen zijn met God. De ruis van buiten wat zachter maken, de tijd nemen om je af te zonderen en te focussen op wat er vanbinnen gebeurt. In het verborgene kun je helemaal eerlijk zijn. Waar ben je blij mee, waar baal je van? Naar welke stemmen en meningen luister je? Tijdens het bidden en vasten mag je leren om jezelf steeds meer te gaan zien door de ogen van God. Het Griekse woord voor ‘bekering’ is ‘*metanoia*’, wat zoiets betekent als het ‘veranderen van gedachten’. Bekering is elke dag mogelijk en God laat je niet met lege handen staan. Zijn overtuigingen zijn hoopvol en in liefde leert Hij je de juiste weg.

**Vraag:** *Welke stemmen zijn belangrijk in jouw leven? Zou je meer ruimte willen maken voor Gods stem?*

Voor onderweg

Open mij,  
les mijn dorst,  
stil mijn verlangen  
te zijn  
wie ik mag zijn,  
aanvaard door jou,  
Aanwezige,  
aanvaard door mezelf,  
ongedurig, afwezig.  
Zend boden op mijn weg,  
engelen met geduld,  
naasten met liefde,  
vreemden  
die vrienden blijken.  
Open mij,  
stil mijn verlangen.

*Nico Vlaming*  
Liedboek pag. 1329





## *De Veertigdagentijd van Karen Vonk*

'Tijd met God is  
eigenlijk helemaal  
niet zo ingewikkeld'

“Tijdens de Veertigdagentijd luister ik iedere dag naar de gebedspodcast van *Bidden Onderweg*, brand ik een kaarsje en lees ik een stuk uit een boekje van een Vlaamse priester.

Zo'n start doet iets met de rest van mijn dag: het geeft een bepaalde rust en een soort gerichtheid. Normaal ga ik gewoon bezig met wat ik allemaal moet doen en schiet er van alles door mijn gedachten. Door iets te doen wat iemand anders heeft bedacht, ben ik niet meteen druk met mijn eigen sores en moetjes. Het is moeilijk om er woorden aan te geven, maar ik merk dat het eigenlijk helemaal niet zo ingewikkeld hoeft te zijn om gewoon de tijd te nemen om met God te zijn.”

*Karens hele verhaal lezen? Ga naar [petrus.protestantsekerk.nl/karen](https://petrus.protestantsekerk.nl/karen).*

## Weekthema

# Strijd mee tegen verzoeken en kwaad

Strijd is niet het woord waar ik als eerste aan moet denken bij geloven in God. Bij strijd denk ik aan geweld of ruw taalgebruik, terwijl ik bij geloven veel meer moet denken aan een gebed tot God met keurig uitgesproken woorden. Maar als nu een goede vriend jong overlijdt of een andere ramp ons treft? Dan woedt er waarschijnlijk een strijd in ons waar geen prachtige woorden voor zijn. Het is veel meer aanleiding om met rauwe woorden te schreeuwen naar God. Op zulke momenten kan er een enorme woede in ons naar boven komen. In moeilijke situaties leer ik veel van de psalmen. Hier lees ik over de strijd die in ons kan woeden, terwijl we daarnaast God alles kunnen vertellen wat in ons hart leeft.

Het feit dat dit in de Bijbel staat geeft mij moed om al mijn strijd bij Hem te brengen.

Hendrine Verkade

**Tip:** *Bekijk deze week de dagelijkse video's via [petrus.protestantsekerk.nl/veertigdagentijd](http://petrus.protestantsekerk.nl/veertigdagentijd).*

## Zondag 18 februari - Lezen: Marcus 1:12-15

*Kom tot inkeer en geloof dit goede nieuws. - Marcus 1:15b*

### **Woestijntijd**

Vóór ons bijbelgedeelte lezen we dat Johannes Jezus doopt in de Jordaan. Daarna staat er dat de Geest Jezus naar de woestijn drijft. Nota bene de Geest van God stuurt Jezus, zijn Zoon, naar een zeer donkere plek waar satan leeft. Niet omdat het letterlijk donker is, maar figuurlijk omdat satan daar probeert Jezus te verleiden. Veertig dagen lang!

Vorig jaar had ik het vaste voornemen om veertig dagen lang te vasten. Ik heb dit niet de volle veertig dagen volgehouden. Dit bracht mij op de gedachte: 'Stel nu dat Jezus het niet had volgehouden? Hoe zag de wereld er dan voor ons uit?'

Door deze gedachte realiseerde ik me hoe ongelooflijk groot het offer van Jezus is geweest.

**Korte opdracht/vraag:** *Als jij een woestijntijd ervaart, waar ligt dan jouw focus? Lees in Lucas 4:1-13 hoe Jezus dat deed.*

### **Gebed**

*Trouwe Vader,*

*dank U voor uw Zoon.*

*Onze woestijntijd is niets in vergelijking met de woestijntijd van Jezus.*

*Toch willen we ons in deze Veertigdagentijd richten op uw Woord waarin wij antwoorden kunnen vinden op moeilijke situaties.*

*Vader in de hemel, help ons om trouw te zijn aan uw Woord en plant het diep in ons.*

*Met uw woorden kunnen we het kwaad in ons leven vernietigen, zoals we leren van Jezus in de woestijn.*

*Dank U Vader voor de Bijbel.*

*Dank U dat uw Koninkrijk nabij is.*

*Kom alstublieft haastig terug.*

*Amen.*

KERK IN ACTIE IN COLOMBIA

## 'Ik kook met lokale ingrediënten'



“Ik kook traditionele gerechten uit onze eigen cultuur en ben daar heel trots op.” De 19-jarige Yanilis Gonzalez behoort tot de Wayuu-gemeenschap, een inheemse bevolkingsgroep in het noorden van Colombia. “Voor jongeren is hier nauwelijks toekomstperspectief. Er zijn geen goede scholen, er is weinig werk. Wel neemt het toerisme toe, maar daar waren we in ons dorp nog niet op voorbereid.” Met hulp van Conexión, partner van Kerk in Actie, is in het dorp een restaurant opgezet. “We volgden een koksopleiding en leerden koken met lokale en traditionele ingrediënten. Toeristen kunnen hier nu heerlijk eten, en daarnaast kennismaken met muziek en dans uit onze cultuur. Zo werken we als gemeenschap samen aan een beter bestaan.”

kerk  
in actie



*Kerk in Actie wil jongeren als Yanilis een toekomstperspectief bieden. Help met jouw gift via de QR-code.*

[kerkinactie.nl/colombia](https://kerkinactie.nl/colombia)

## Maandag 19 februari - Lezen: Psalm 25

*De HEER is een vriend van wie Hem vrezen, Hij maakt hen vertrouwd met zijn verbond. - Psalm 25:14*

### **Het geheim van geloven**

In de gevangenis laat ik mensen soms een psalm schrijven. We bespreken eerst voorbeelden van psalmen en hoe ze zijn opgebouwd. Zo begint een psalm vaak met het loven van God. Daarna roept de psalm naar God over de (beroerde) situatie waarin de schrijver zit. In die roep durft de schrijver aan God te vragen zijn vijanden de ergste dingen aan te doen. God mag daarin doen wat Hem goed lijkt, waarna de psalm eindigt met prijzen van God. In Psalm 25 is dat anders. In deze psalm gaat het over een geheim dat gedeeld wordt met Adonai en dat Hij met jou deelt (vers 14-16). Een geheim vertel je alleen aan degene die je vertrouwt. Daarom kan een psalm schrijven je helpen om geheimen te delen met God.

**Opdracht:** *Schrijf een psalm waarin je al je zielenroerselen bij God brengt. Bij Hem zijn ook jouw geheimen veilig.*

## Dinsdag 20 februari - Lezen: Jakobus 1:12-15

*Gelukkig is de mens die in de beproeving staande blijft. Want wie de proef doorstaat, ontvangt als lauwerkrans het leven, zoals God heeft beloofd aan iedereen die Hem liefheeft. - Jakobus 1:12*

### **En weer door ...**

Heb jij momenten, situaties of gewoonten waar je van baalt? Zoals verlangens waar niemand iets van weet? De dagtekst van vandaag kan dan heel confronterend zijn omdat het maar niet lukt om slechte gewoonten te weerstaan. Lees dan vooral vers 12 en 13 nog eens. Daar staat dat de verleiding **niet** van God komt. Probeer eens iets te bedenken wat je zou kunnen doen in plaats van de verleiding of je verlangens te volgen. Bij God zijn we veilig, juist als het om verleidingen gaat. Begin allereerst om ze aan God te vertellen.

Ben jij degene die verleidingen gemakkelijk kan weerstaan? Oordeel niet, maar help de ander. Benoem de sterke kanten van de ander, hoe klein ook, want dat zet de ander in zijn of haar kracht.

**Tip:** *Luister naar het lied 'O mijn Heer, ik heb U nodig', via [petrus.protestantsekerk.nl/opwekking763](http://petrus.protestantsekerk.nl/opwekking763).*



Gelukkig is de mens,  
die niet weglloopt met raad van  
kwaadwilligen,  
die niet staat op de weg der slechten,  
die niet zit bij al wie schamperen,  
maar die geniet van de wet van de Heer,  
haar wikt en weegt dag en nacht.

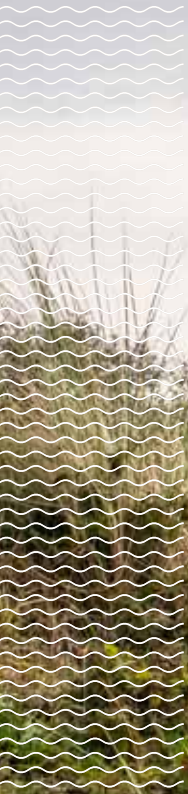
Gelukkig is die mens.

Want de Heer kent de weg van de  
oprechten,  
maar de weg van wie kwaad wil loopt  
dood.

Gelukkig is de mens,  
die niet weglloopt met raad van  
kwaadwilligen,

Gelukkig is die mens.

Lied 1a



## Woensdag 21 februari - Lezen: Efeziërs 6:10-17

*Neem daarom de wapens van God op om weerstand te kunnen bieden op de dag van het kwaad, en goed voorbereid stand te kunnen houden. - Efeziërs 6:13*

### **Machtig wapen**

We lezen in dit bijbelgedeelte over wapens om te strijden. Hoe je de strijd moet aanbinden tegen de satan leren we van Jezus. Jezus streed in de woestijn tegen de satan door elke keer te antwoorden met: 'In de Schrift staat ...'. Wanneer satan probeert Jezus het vuur aan de schenen te leggen, is er maar één antwoord: het Woord van God. Dat is waar wij ons ook in kunnen trainen. Misschien is het uit je hoofd leren van bijbelteksten niet eens zo gek, want dan hebben we een sterk wapen bij ons. Iemand vertelde mij elke ochtend vers 14 t/m 17 bewust te lezen en in gedachten de wapenrusting aan te trekken. Is dat ook iets voor jou om goed voorbereid te zijn tegen dagelijkse aanvallen en verleidingen?

**Opracht:** *Print (op mooi papier) bijbelteksten uit die jou aanspreken en bemoedigen. Leg die op allerlei plekken in huis en leer ze uit je hoofd.*

## Donderdag 22 februari - Lezen: Deuteronomium 16:18-22

*Zoek het recht en niets dan het recht. Dan zult u in leven blijven en mag u het land dat de HEER, uw God, u zal geven, in bezit nemen. - Deuteronomium 16:20*

### **Waar kijk jij naar uit?**

Het bijbelgedeelte van vandaag staat tussen allerlei verboden, verplichtingen en dingen die niet mogen. Als iemand een vooroordeel heeft tegen de kerk, omdat 'je daar niets mag', dan zal het boek Deuteronomium een bevestiging zijn van die gedachte. Toch gaat het niet alleen over wetten en regels in de tekst. Het gaat over iets groters, namelijk een lang leven.

Dit is waar we in de Veertigdagentijd bij stil willen staan. Jezus zegt dat Hij is gekomen om ons het Leven te geven, lees maar in Johannes 11:25-26. Dat was Gods oorspronkelijke bedoeling toen Hij de aarde schiep en dat doel blijft Hij voor ogen houden.

**Vraag:** *Welke regels helpen jou om te geloven? Wat belemmert jou in het geloof? Schrijf dit op om later nog eens na te lezen.*

Jezus Messias zegt:  
Ik ben het licht van de wereld.  
Wie mij volgt gaat nimmer in duisternis,  
maar heeft licht van eeuwig leven.

Lied 842

Beluister dit lied via [petrus.protestantsekerk.nl/lied842](https://petrus.protestantsekerk.nl/lied842)