



40 dagen lang maken we tijd voor wat er echt toe doet. Dit TIJDSchrift helpt je om de klok even stil te zetten.



VASTEN = MINDER + MEER

De 40-dagentijd is een periode van minder. Soberder leven en je minder laten afleiden. Maar mag het ook een periode van meer zijn? Meer TIJD voor jezelf, voor anderen, voor engagement en voor God: daar wil Kamino dit jaar op weg naar Pasen voor gaan.

Dit TIJDschrift helpt je om de klok even stil te zetten. Het bevat vragen en opdrachten bij de podcast 40 dagen TIJD. Daarnaast kan je er ook elke week van de 40-dagentijd in bijhouden van hoeveel ONTFERM TIJD voor wat echt telt jij kon genieten. Op deze en de volgende bladzijde zetten we je alvast even aan het denken over wat dat voor jou kan betekenen.

ONTFERMTIJD

VOOR JEZELF

Wat geeft jou rust in je hoofd?
Welke activiteit maakt er
ruimte voor nieuwe ideeën?
Handwerken of lezen in de Bijbel,
mediteren of slow cooking,
schrijven, bidden of wroeten in
de tuin: wat is jouw favoriete ont-
fermtijd voor jezelf? Waar wil je
de komende 40 dagen tijd voor
maken? Noteer het hier.

ONTFERMTIJD

VOOR EEN ANDER

Blijf wat langer zitten wanneer je je grootouders bezoekt. Vraag of je de buurvrouw ergens bij kan helpen. Stuur een brief naar iemand die je dierbaar is en die het lastig heeft. Typ via Whatsapp complimentjes naar 5 vrienden. Of wat kan jij bedenken? Hoe wil jij de komende 40 dagen echt tijd maken voor iemand anders?

Noteer het hier.

TIJD VOOR ENGAGEMENT

Misschien ben je al vrijwilliger en doe je in deze periode een extra inspanning. Misschien heb je zin om een nieuw engagement te ontdekken.. Maak kennis met een vzw in jouw buurt, organiseer zelf iets voor het goede doel, laat je sponsoren bij een sportieve activiteit of verkoop zelfgemaakt lekkers. Welk plan kan jij bedenken? Schrijf het hier op.

TIJD VOOR GOD

Zo veel vraagt jouw aandacht, en God dringt zich niet op. Probeer deze veertigdagentijd meer ruimte voor God te maken. Kies een vast, dagelijks of wekelijks moment om te bidden of om te lezen in de Bijbel of in een spiritueel boek. Wandel en ervaar God in de schepping. Breng tijd door met een religieus kunstwerk of luister aandachtig naar religieuze muziek. Of maak jij nog op een heel andere manier tijd voor God? Noteer je voornemen hier.



Ontdek de podcast via
www.kamino.be



Wees jongelooflijk met
ons op Instagram



Ontvang dagelijks een
Whatsappbericht. Stuur
'40 dagen' naar
0478 80 20 23.

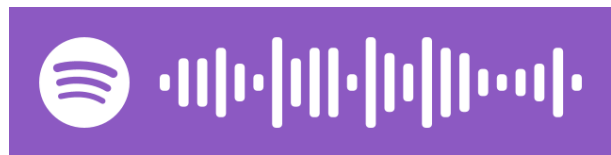


1 JOHANNES 1, 1-5

Wat er was vanaf het begin,
wat wij gehoord hebben, wat
wij met eigen ogen gezien en
aanschouwd hebben, wat onze
handen hebben aangeraakt,
dat verkondigen wij: het Woord
dat leven is. Het leven is ver-
schenen, wij hebben het gezien
en getuigen ervan, we verkon-
digen u het eeuwige leven, dat
bij de Vader was en aan ons
verschenen is. Wat wij gezien
en gehoord hebben,
verkondigen we ook aan u,
opdat ook u met ons
verbonden bent. En verbonden
zijn met ons, is verbonden zijn
met de Vader en met zijn Zoon
Jezus Christus. We schrijven
u deze brief om onze vreugde
volkomen te maken.



NACHTREGEN - METEJOOR



Het is een woestijn in m'n hoofd
Hoever ik ook kijk
't Is eindeloos
En de droogte
Oh, de droogte maakt me gek

Ik hou me vast aan de hoop
Maar ik krijg het vuur nog niet gedoofd
Dus de droogte
Is nu alles wat ik heb

eerste week - Blijf! verbonden



Meteoor heeft het over 'een woestijn in zijn hoofd'. Dat klinkt onaangenaam. Maar kan het ook een positief beeld zijn? Noteer waarom een woestijn in je hoofd soms goed kan zijn.



Johannes schrijft aan concrete medegelovigen. Probeer aan iemand te denken die jij een brief over het geloof zou willen schrijven. Wat zou je daarin vooral willen verkondigen?



Blijf! verbonden. God verbindt zich met ons in doodgewone ontmoetingen en gebeurtenissen. Wat zag jij recent of wat raakte jij aan waar Jezus in aanwezig was? Beseftte je het meteen of pas achteraf?

eerste week - Blijf! verbonden



Waar kijk jij naar uit de komende weken? Vul de zin aan of maak een tekening.

Ik wil mezelf uitdagen om...

Ik wil het stil maken om...

Ik zoek naar...

Ik hoop dat...



MIJN ONTFERMTIJD IN WEEK 1

Kleur een zandloper voor elk uur dat jij tijd maakte voor wat voor jou echt telt. Gebruik een verschillende kleur voor tijd voor jezelf, een ander, engagement en God. Schrijf eventueel een beetje uitleg.



LEGENDE



Tijd voor mezelf



Tijd voor een ander



Tijd voor engagement



Tijd voor God

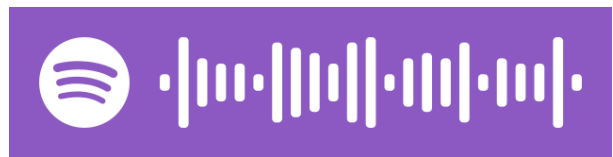


1 JOHANNES 2, 1-5A

Kinderen, ik schrijf u dit opdat u niet zondigt. Maar mocht een van u zondigen, dan hebben wij een pleitbezorger bij de Vader: Jezus Christus, de rechtvaardige. Hij is het die verzoening brengt voor onze zonden, en niet alleen voor die van ons, maar voor de zonden van de hele wereld. Dat wij God kennen weten we doordat we ons aan zijn geboden houden. Wie zegt: 'Ik ken Hem,' maar zich niet aan zijn geboden houdt, is een leugenaar; de waarheid is niet in hem. In ieder die zich aan Gods woord houdt, is zijn liefde werkelijk tot volmaaktheid gekomen.



I LIE AND I CHEAT- MAKSIM



Every now and then I think about my life
I see it around me and smile
What a happy life have I got 'til now
'Til now

Every night I sleep well and I dream
I dream about everything I'm not
Ooh, I'm not a loser

'Cause I lie and I cheat
That's why I lay down at your feet, Lord
I lie and I cheat
That's why I lay down at your feet, Lord

(Nu en dan denk ik na over mijn leven.
Ik zie het om me heen en glimlach.
Wat een gelukkig leven heb ik tot nu toe gehad.
Tot nu toe.

Elke nacht slaap ik goed en droom ik.
Ik droom over alles wat ik niet ben.
Ooh, ik ben geen loser.

Want ik lieg en ik bedrieg.
Daarom leg ik me neer aan uw voeten, Heer.
Ik lieg en ik bedrieg.
Daarom leg ik me neer aan uw voeten, Heer.)

tweede week - Blijf! in Gods woord



'I dream about everything I am not', zingt Maksim. Pieker jij 's nachts soms ook over of je wel goed bezig bent? Lukt het jou om die gedachten 'aan Gods voeten' te leggen?



Je aan Gods woord houden, wat betekent dat? Noteer enkele concrete voorbeelden, uit jouw dagelijkse leven.

! Blijf! in Gods woord. Op welke momenten merk jij dat je geloof of je overtuigingen zichtbaar worden in jouw keuzes?

tweete week - Blijf! bij Gods woord



Wat als Gods Woord slechts één woord zou zijn? Welk woord zou dat zijn? Vul er het heel vak mee, op een creatieve manier.



MIJN ONTFERMTIJD IN WEEK 2

Kleur een zandloper voor elk uur dat jij tijd maakte voor wat voor jou echt telt. Gebruik een verschillende kleur voor tijd voor jezelf, een ander, engagement en God. Schrijf eventueel een beetje uitleg.

LEGENDE



Tijd voor mezelf



Tijd voor een ander



Tijd voor engagement



Tijd voor God



1 JOHANNES 2, 12-17

Kinderen, ik schrijf u dat uw zonden u vergeven zijn omwille van Zijn naam. Ik schrijf u, ouderen: u kent Hem die er is vanaf het begin. Ik schrijf u, jongeren: u hebt hem die het kwaad zelf is overwonnen. Kinderen, ik schrijf u dus dat u de Vader kent. Ouderen, u schrijf ik: u kent Hem die er is vanaf het begin. Jongeren, u schrijf ik: u bent sterk, het woord van God blijft in u, en u hebt hem die het kwaad zelf is overwonnen. Heb de wereld en wat in de wereld is niet lief. Als iemand de wereld liefheeft, is de liefde van de Vader niet in hem, want alles wat in de wereld is – begeerte, inhaligheid, pronkzucht –, dat alles komt niet uit de Vader voort maar uit de wereld. De wereld met haar begeerte gaat voorbij, maar wie Gods wil doet, blijft tot in eeuwigheid.



RELIQUIA- ROSALIA



Pero mi corazón nunca ha sido mío
Yo siempre lo doy
Coge un trozo de mí
Quédatelo pa' cuando no esté
Seré tu reliquia

(Maar mijn hart is nooit van mij geweest.
Ik geef het altijd weg.
Neem een stukje van mij mee.
Bewaar het voor als ik er niet meer ben.
Ik zal je relikwie zijn.)

derde week - Blijf! onthecht



Wat zijn de relikwiën van jouw hart? Welke persoon, welk compliment, welk beeld of welke muziek?



Johannes schrijft over loskomen van het wereldse. Welke verlangens of verleidingen maken het voor jou lastig om gericht te blijven op God?

! Blijf! onthecht. Kan je een moment bedenken waarop jij iets dat je moeilijk kon loslaten, toch achterliet... en dat dat deugd deed?

derde week - Blijf! onthecht



Schrijf drie wereldse dingen die je graag zou loslaten neer in één woord. Teken vleugels aan de woorden.



MIJN ONTFERMTIJD IN WEEK 3

Kleur een zandloper voor elk uur dat jij tijd maakte voor wat voor jou echt telt. Gebruik een verschillende kleur voor tijd voor jezelf, een ander, engagement en God. Schrijf eventueel een beetje uitleg.

LEGENDE



Tijd voor mezelf

Tijd voor een ander

Tijd voor engagement

Tijd voor God

Blijf! in de waarheid

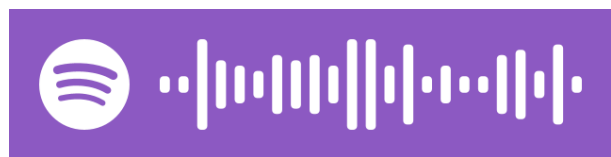


1 JOHANNES 2, 18-21

Kinderen, het laatste uur is aangebroken. U hebt gehoord dat de antichrist zal komen. Nu al treden er veel antichristen op, en daardoor weten we dat dit het laatste uur is. Ze zijn uit ons midden voortgekomen maar ze hoorden niet bij ons, want als ze werkelijk bij ons hadden gehoord, zouden ze bij ons gebleven zijn. Maar het moest aan het licht komen dat niemand van hen bij ons hoorde. U echter bent gezalfd door Hem die heilig is, en allen kent u de waarheid. Ik schrijf u niet omdat u de waarheid niet zou kennen, maar juist omdat u die kent en omdat uit de waarheid nooit een leugen voortkomt.



GOD IN MY BED - K'S CHOICE



Before last night my heart was grey
Like my country is today
Big kaleidoscope I see
A thousand people gaze at me

To break the ice I start to sing
About a cell called everything
A cell so big a word like small
Is suitable to say it all

(Tot gisteravond was mijn hart grijs
Zoals mijn land vandaag is
Ik zie een grote caleidoscoop
Duizend mensen staren naar mij

Om het ijs te breken begin ik te zingen
Over een cel die alles heet
Een cel zo groot dat een woord zoals 'klein'
Geschikt is om alles te zeggen)

vierde week - Blijf! in de waarheid



Sam Bettens begint te zingen en ervaart God. Kan jij je een moment herinneren dat je het grijs echt voelde optrekken?



‘Het laatste uur is aangebroken’, schrijft Johannes, om onze aandacht op het nu te vestigen. Wat denk je dat God nu in jouw leven van jou vraagt?



Blijf! in de waarheid. Noteer iets dat je het afgelopen jaar hebt geleerd en dat je wil vasthouden.

vierde week - Blijf! in de waarheid



Probeer een minuut lang je hartslag te voelen. Schrijf daarna een kort gebed neer op basis van je gedachten.



MIJN ONTFERMTIJD IN WEEK 4

Kleur een zandloper voor elk uur dat jij tijd maakte voor wat voor jou echt telt. Gebruik een verschillende kleur voor tijd voor jezelf, een ander, engagement en God. Schrijf eventueel een beetje uitleg.

LEGENDE

- | | |
|--|----------------------|
| | Tijd voor mezelf |
| | Tijd voor een ander |
| | Tijd voor engagement |
| | Tijd voor God |



1 JOHANNES 2, 29-3, 3

U weet dat Hij rechtvaardig is, en u moet daarom wel inzien dat ieder die rechtvaardig leeft uit God geboren is. Bedenk toch hoe groot de liefde is die de Vader ons heeft geschonken! Wij worden kinderen van God genoemd, en dat zijn we ook. Dat de wereld ons niet kent, komt doordat de wereld Hem niet kent. Geliefde broeders en zusters, wij zijn nu al kinderen van God. Wat we zullen zijn is nog niet geopenbaard, maar we weten dat we aan Hem gelijk zullen zijn wanneer Hij zal verschijnen, want dan zien we Hem zoals Hij is. Ieder die dit vol vertrouwen van Hem verwacht maakt zich rein, zoals ook Jezus rein is.



XY - VITAA & SLIMANE



C'est quoi, un homme ?
C'est quoi, une femme?
On fait semblant,
on joue le jeu qu'on nous apprend
Si t'es un homme, si t'es une femme
On nous demande d'être l'épaule,
d'être les bras, de rester là
Et de sourire devant les gens
quand rien ne va
On se demande bien trop de choses qu'on
ne sait pas
On se demande
Si on pardonne la différence
et toutes les remises en question
Si l'on oublie les idéaux, les illusions
Si on pardonne les faux pas,
les déceptions
Je te pardonne

(Wat is een man? Wat is een vrouw?
We doen alsof,
we spelen het spel dat ons wordt aangeleerd.
Of je nu een man bent, of je nu een vrouw bent.
Er wordt van ons verwacht dat we een schouder zijn
om op te leunen,
dat we armen zijn, dat we er zijn.
En dat we glimlachen naar mensen
wanneer niets goed gaat.
We vragen ons te veel dingen af die we niet weten
We vragen ons af
Of we het verschil vergeven en alle twijfels
Of we de idealen, de illusies vergeten
Of we de misstappen vergeven, de teleurstellingen
Ik vergeef je)

vijfde week - Blijf! kind van God



Vitaa & Slimane beschrijven in XY de druk die de samenleving mensen oplegt. Welke verwachtingen van buitenaf vind jij moeilijk?



‘Bedenk toch hoe groot de liefde is die de Vader ons heeft geschonken’, klinkt het. Wanneer voel jij je door God geliefd?



Blijf! kind van God. Wat zou jij vandaag kunnen doen om meer te leven als een zoon of dochter van God?

vijfde week - Blijf! kind van God



Teken een geboortekaartje van jezelf als kind van God. Voorkant, achterkant of allebei, dat kies je zelf.



MIJN ONTFERMTIJD IN WEEK 5

Kleur een zandloper voor elk uur dat jij tijd maakte voor wat voor jou echt telt. Gebruik een verschillende kleur voor tijd voor jezelf, een ander, engagement en God. Schrijf eventueel een beetje uitleg.

LEGENDE



Tijd voor mezelf



Tijd voor een ander



Tijd voor engagement



Tijd voor God



1 JOHANNES 4, 7-10

Geliefde broeders en zusters,
laten wij elkaar liefhebben,
want de liefde komt uit God
voort. Ieder die liefheeft is uit
God geboren en kent God. Wie
niet liefheeft kent God niet,
want God is liefde. En hierin is
Gods liefde ons geopenbaard:
God heeft zijn enige Zoon in
de wereld gezonden, opdat we
door Hem zouden leven. Het
wezenlijke van de liefde is niet
dat wij God hebben liefgehad,
maar dat Hij ons heeft
liefgehad en zijn Zoon heeft
gezonden om verzoening te
brengen voor onze zonden.



ALLES IS GEZEGEND

- TYPHOON & FREEZE



Yeah, ik deed een hoop dingen fout,
vergeef me, o, Heer
Ter verdediging: ik handelde uit noodweer
Voelde me onoverwinnelijk en loog weer
Maar dat nooit meer
Want mama zei me:
maak je los van je ketting (Ahuh)
Voel je vrij en tel je blessings (Okay)
Ik ben druk,
maar bel mijn vader van de week
En zeg dan dat ik meer van hem hou
dan dat 'ie weet
Bij mijn demonen op de sofa,
ze vragen: wil je thee
Ze weten dat ik eerst
ergens anders ben geweest
Want ik ben niet alleen,
ik tel de stappen in het zand
En het strand roept de zee
Alles is gezegend
Misschien komt alles goed
En alles heeft een reden
Al weet ik vaak niet hoe
'k Weet niet wat we doen
Het lijkt genoeg

zesde week - Blijf! liefhebben



'Misschien komt alles goed', klinkt het. Geloof jij dat meestal? Waarom wel of niet?



'God is liefde', schrijft Johannes. Wat betekent dat voor jou? Wanneer voel je dat?



Blijf! liefhebben. Kan je een moment bedenken waarop je het moeilijk vond om graag te zien?

zesde week - Blijf! liefhebben



Hoe kan je aan andere mensen laten voelen dat je in de liefde leeft?
Maak een lijstje of een tekening.



MIJN ONTFERMTIJD IN WEEK 6

Kleur een zandloper voor elk uur dat jij tijd maakte voor wat voor jou echt telt. Gebruik een verschillende kleur voor tijd voor jezelf, een ander, engagement en God. Schrijf eventueel een beetje uitleg.

LEGENDE



Tijd voor mezelf

Tijd voor een ander

Tijd voor engagement

Tijd voor God



1 JOHANNES 5, 5-13

Wie anders kan de wereld overwinnen dan iemand die gelooft dat Jezus de Zoon van God is? Hij, Jezus Christus, is gekomen door water en bloed – niet door het water alleen, maar door het water en het bloed. En de Geest getuigt ervan, omdat de Geest de waarheid is. Er zijn dus drie getuigen: de Geest, het water en het bloed, en het getuigenis van deze drie is eensluidend. Als we het getuigenis van mensen aannemen, zullen we zeker het getuigenis van God aannemen, dat zoveel meer gezag heeft, want het is het getuigenis dat God over zijn Zoon gegeven heeft. Wie in de Zoon van God gelooft, draagt het getuigenis in zich. Wie God niet gelooft, maakt Hem tot leugenaar, omdat hij geen geloof hecht aan het getuigenis dat God over zijn Zoon gegeven heeft. Dit getuigenis luidt: God heeft ons eeuwig leven geschonken en dat leven is in zijn Zoon. Wie de Zoon heeft, heeft het leven. Wie de Zoon van God niet heeft, heeft het leven niet.



BRIGHT LIGHTS - THE KILLERS



Standing in darkness with empty hands
I still know how to use 'em,
but the miles made other plans
Running out of highway, shorter on time
Feel the dead weight deepen
and the devil coming down the line
The dashboard shaking,
I steady the wheel
And I make every turn
by memory, by feel
Towards a black horizon,
an unbroken dawn
Will this endless stretch of desert road
get me back where I belong?

Will you turn the bright lights on?

(Staand in het donker met lege handen
Ik weet nog steeds hoe ik ze moet gebruiken,
maar de kilometers hadden andere plannen
De snelweg loopt ten einde, de tijd dringt
Ik voel het dode gewicht toenemen
en de duivel naderen
Het dashboard trilt,
ik houd het stuur stevig vast
en ik neem elke bocht op gevoel, uit mijn hoofd
Richting een zwarte horizon,
een ononderbroken dageraad
Zal deze eindeloze woestijnweg
me terugbrengen naar waar ik thuishoor?

Doe je de felle lichten aan?)

Pasen - Blijf! eeuwig leven



The Killers vragen om het licht aan te steken. Ervoer jij deze 40 dagen dat het lichter werd of niet? Waarom?



Eeuwig leven, dat is ook altijd nieuwe kansen krijgen om jezelf (en Jezus) beter te leren kennen. Hoe voelt dat voor jou?



Blijf! eeuwig leven. Wat is de bron die jou de energie geeft om steeds opnieuw te beginnen?

Pasen - Blijf! eeuwig leven



Waar wil jij de komende tijd jouw licht en het licht van God over laten schijnen? Teken het, maar dan abstract en met veel kleur.



MIJN ONTFERMTIJD IN DE GOEDE WEEK

Kleur een zandloper voor elk uur dat jij tijd maakte voor wat voor jou echt telt. Gebruik een verschillende kleur voor tijd voor jezelf, een ander, engagement en God. Schrijf eventueel een beetje uitleg.

LEGENDE



Tijd voor mezelf



Tijd voor een ander



Tijd voor engagement



Tijd voor God