

Wat ga jij doen in de Veertigdagentijd?

40 Ideeën voor de 40 Dagen tijd

Voor [Jezuiet Nikolaas Sintobin](#) is de veertigdagentijd de mooiste tijd van het jaar. "Voor mij is de vasten een uitnodiging om te komen tot de ultieme vreugde in mijn leven. Het kan helpen om je te onthouden sommige dingen. Maar – als je eerder een strikt leven leidt – kan het je net zo goed helpen om wat meer *leuke* dingen te doen." Zijn tip: "Wees bescheiden, doe niet alles tegelijk. Kies één of twee aandachtspuntjes die haalbaar zijn." We kunnen nog wel even vooruit met deze lijst dus... :-)

Ideeën voor gebed en bezinning

1. Meer tijd nemen voor gebed (gebruik eventueel een gebedsschrift)
2. Elke dag een Bijbelvers opschrijven en met je meenemen (of zelfs uit je hoofd leren)
3. Lees iedere dag een stukje uit de bijbel.
4. Maak een [veertigdagen-kijktafel met je kinderen](#)
5. Zondagmorgen heerlijk wandelen in de natuur
6. Of: eenmalig een stiltewandeling in de natuur
7. Schrijf elke avond je dankpunten op (en stop die bijvoorbeeld in een zegenpot)
8. Lees dagelijks een overdenking van Henri Nouwen <https://www.nouwen.org/nl/>
9. Volg de online retraite 'Het licht van uw gelaat'. Je kunt je inschrijven op de website <https://www.ignatiaansbidden.org/>

Ideeën voor solidariteit

10. In contact komen met vluchtelingen/andersgelovigen
11. Leef sober en geef je bespaarde geld aan een mooi doel
12. Eenzamen/ouderen bezoeken
13. Bloemetje geven aan iemand die je dankbaar bent voor...
14. Meer tijd nemen voor je familie; afspreken met een familielid die je al lang niet meer gesproken hebt
15. Elke dag iemand een kaart sturen en vertellen waarom je de persoon zo waardeert

Ideeën voor soberheid

40 dagen vasten van:

16. Facebook/Instagram/TikTok
17. Frisdrank
18. Koffie
19. Whats app
20. 4G/5G
21. Suiker
22. Toetje na het avondeten
23. Werken in de avond
24. Netflix
25. Alcohol
26. Energieverbruik verminderen
27. Auto
28. Seks
29. Televisie
30. Online series kijken
31. Kleding kopen
32. Luxe artikelen kopen
33. Kranten/nieuws
34. Vlees

Maar je kunt natuurlijk ook elke dag van iets anders vasten (de zondag is uitgezonderd van de veertigdagentijd):

35. Maandag: Plastic gebruik
36. Dinsdag: Klagen en verwijten
37. Woensdag: Telefoon
38. Donderdag: Make-up
39. Vrijdag: Elektriciteit of licht
40. Zaterdag: Woorden (een dag zwijgen)