

Uitdaging van 40 dagen om je Katholieke geloof te verdiepen.

Er wordt wel eens gezegd dat alles wat je 30 dagen achter elkaar doet, een gewoonte wordt, maar omdat het getal 40 zo belangrijk is in de Bijbel, en geïnspireerd door de film Fireproof, besloot ik een 40-daagse uitdaging te verzinnen om ons katholieke geloof te verdiepen. Iedereen is welkom om deze uitdaging aan te gaan, katholiek of niet. Vooral atheïsten daag ik uit.

*Een paar voorbeelden van het getal 40 in de Bijbel:*

- *De zondvloed duurde 40 dagen en nachten.*
- *Mozes verbleef 40 dagen en nachten op de berg Sinai, waar hij de wet ontving.*
- *Het Israëlitische volk zwierf 40 jaar lang door de woestijn nadat ze uit Egypte waren geleid door Mozes.*
- *Het regende 40 jaar lang Manna, zodat de Israëli konden eten.*
- *De profeet Elijah liep 40 dagen en nachten om bij de Berg van God, de Horeb te komen.*
- *Jezus vastte 40 dagen en nachten om Zich voor te bereiden op zijn publieke leven.*
- *Na de verrijzenis was Jezus nog 40 dagen op aarde.*
- *Tussen Kerstmis en de presentatie in de tempel liggen 40 dagen.*
- *De zwangerschap bij een vrouw duurt 40 weken.*

Misschien kun je gedurende deze 40 dagen een dagboek bij te houden en aan het einde van elke dag je ervaringen, grieven, moeilijkheden, dingen waarvoor je dankbaar bent en gebeden op te schrijven.

Je wordt gevraagd om dagelijks een aantal taken uit te voeren in deze 40-dagen-uitdaging:

- Het bijhouden van een dagboek
- De Rozenkrans te bidden
- Indien mogelijk, het bijwonen van de dagelijkse mis
- Elke dag te beginnen met het gebed van overgave:

*Vader,  
Ik geef mezelf over in Uw handen.  
Doe met mij wat U wilt.  
Wat U ook doet, ik dank U.*

*Ik ben tot alles bereid, ik accepteer alles.  
Laat alleen Uw wil in mij geschieden en in al Uw schepselen.  
Ik wens niets meer dan dit, o Heer.  
In uw handen beveel ik mijn geest;  
Ik bied hem U aan met alle liefde van mijn hart,  
want ik hou van U, Heer, en daarom moet ik mijzelf aan U geven,  
moet ik mijzelf aan Uw handen toevertrouwen,  
onvoorwaardelijk en met grenzeloos geloof,  
want U bent mijn Vader.*

- Koop een wonderbaarlijk medaillon, laat het zegenen door een priester en draag het minstens 40 dagen. De goedkoopste zijn verkrijgbaar via de Wish-app.
- Sommige uitdagingen hebben wat voorbereidingstijd nodig, dus lees ze van tevoren.
- Voel je vrij om de volgorde van uitdagingen te veranderen, wanneer je dat beter uitkomt.
- Als je om wat voor reden dan ook niet in staat bent om een dagelijkse uitdaging aan te gaan, voeg dan gewoon nog een dag toe aan het einde. Probeer je te houden aan het gebed van overgave, de rozenkrans, de dagelijkse mis en het lezen van de bijbel.

### **40-daagse uitdaging**

1. Schrijf een belofte aan God, waarin je een verbintenis aangaat om deze uitdaging van 40 dagen te volbrengen. Vraag God om je de kracht, inspiratie en de volharding te geven om deze belofte waar te maken.  
Begin vandaag en elke dag met het volgende:
  - a. Het gebed van overgave
  - b. De Rozenkrans
  - c. Indien mogelijk, bijwonen van de dagelijkse mis
  - d. Een stukje uit de Bijbel te lezen.
2. Ga biechten en probeer dit wekelijks te doen gedurende de komende 40 dagen.
3. Zoek een Noveen op van je favoriete Heilige en doe deze de komende 9 dagen.
4. Verricht een goede daad, en zorg ervoor dat niemand het ontdekt.  
(Tips: stuur iemand een anonieme boodschap van bemoediging, een goede wens, of een passage uit de Bijbel, laat een bloem of een klein cadeautje achter op hun werkplek, hun inbox of brievenbus, verberg

een klein geldbedrag in het goedkoopste pak luiers in een goedkope supermarkt met een briefje erbij, laat ergens iets moois achter op straat, om gevonden te worden).

5. Steek voor iemand een kaarsje aan in de Kerk.
6. Breng deze dag door zonder beeldschermen, behalve voor je werk en het beantwoorden en maken van noodzakelijke telefoontjes. De tijd die je hierdoor overhoudt kun je opvullen met gebed, het lezen van de Bijbel, achterstallig onderhoud van je huis, tijd doorbrengen in de natuur, etc.
7. Bezoek of bel iemand vandaag die je al een tijdje niet gezien hebt, vraag hoe het met ze gaat en of je iets voor ze kunt doen.
8. Maak een lijst van een aantal dingen waar je dankbaar voor bent en breng tijd door in gebed om Jezus hiervoor te bedanken.
9. Schrijf een biecht van de belangrijkste zonden in je hele leven, lees het voor aan een priester.
10. Lees een hoofdstuk uit één van de Evangelien.
11. Neem je vandaag voor om niets negatiefs te zeggen, Als iets je boos of geïrriteerd maakt, of als er iets gebeurt wat je pijn doet, probeer dan niets te zeggen en in stilte te bidden: "Jezus, ik draag dit samen met U want ik kan het niet alleen".
12. Vraag iemand die jou goed kent om iets op te noemen waarmee je ze ergert of lastig valt. Bied je excuses aan.
13. Sluit je ogen en kies een willekeurige plek in de Bijbel op, lees de passage en schrijf op in je dagboek hoe dit op dit moment in je leven toepasselijk is.
14. Vast vandaag met brood en water en breng meer tijd door in gebed.
15. Verricht een goede daad en zorg dat niemand erachter komt.
16. Ga biechten.
17. Indien mogelijk, praat dan niet vandaag, of zo min mogelijk.
18. Verricht een goede daad en zorg dat niemand erachter komt.
19. Kies een willekeurige psalm uit en denk na over de betekenis.
20. Kijk of iemand die dicht bij je staat iets nodig heeft wat jij vandaag voor ze zou kunnen doen. Kies iets uit wat overbrengt dat je van ze houdt en doe het met een glimlach.
21. Neem je verslavingen onder de loep, of het nu eten is, geld, beeldschermtijd, alcohol, tabak, pornografie, of andere verslavingen. Neem de tijd om te bidden en God te vragen om je hier overheen te helpen.

22. Probeer om vandaag over niemand te roddelen of negatief te spreken. Schrijf op in je dagboek wat voor effect dit op je heeft.
23. Ga biechten.
24. Probeer om deze hele dag nergens over te klagen, wat het ook is.
25. Glimlach tegen vreemden die je op straat of in een winkel tegenkomt en groet ze.
26. Geef een vreemde een complimentje en vraag hoe het met ze gaat.
27. Maak extra tijd vrij om te bidden en lees het Magnificat.
28. Verricht een goede daad en zorg dat niemand erachter komt.
29. Maak een lijst van mensen die jij nog niet hebt vergeven, neem de tijd om te bidden en ze te vergeven.
30. Ga biechten.
31. Maak een lijst van mensen die jou ergens voor moeten vergeven. Zoek ze op, bel of email ze om hun vergeving te vragen.
32. Zoek een kerk in je buurt met een Mariakapel en nodig iemand uit om daar samen met jou de Rozenkrans te bidden.
33. Bidt en dank God openlijk voor je voedsel, thuis, bij vrienden of in een openbare gelegenheid.
34. Maak een wandeling in de natuur en bidt de Rozenkrans terwijl je loopt.
35. Geef vandaag een aalmoes aan iemand die dit nodig heeft, aan je kerk, of iets anders wat je kunt bedenken.
36. Kijk naar The Passion of Christ van Mel Gibson.
37. Ga Biechten.
38. Maak vandaag een offer voor God of voor iemand. Kijk naar wat je vandaag op zou kunnen geven.
39. Zoek een kerk in je buurt waar het Allerheiligste Sacrament wordt uitgestald en ga daar een uur zitten in stil gebed.
40. Dank God voor het volbrengen van deze uitdaging.