Neem bij het begin van dit levensgebed even de tijd om stil te worden. Neem een makkelijke houding aan. Misschien helpt het je om je ogen te sluiten. Kom tot rust, tot jezelf. Het enige wat je doet is ademen. Op het ritme dat je lichaam zelf je aangeeft.

Probeer je nu te openen
Kijk, om te beginnen, naar wat je vreugde heeft gegeven. Wat bracht je rust, vertrouwen, sterkte, heeft je meer jezelf gemaakt.
Overloop hierbij je voornemens voor deze 40-dagentijd: je bidden, vasten of omgaan met anderen.
Wat van je doen of laten hiermee heeft een goede nasmaak nagelaten bij jou. Misschien wel tot je eigen verwondering. Besteed ook aandacht aan kleine dingetjes.
Voel je ergens dankbaarheid? Spreek dan die dankbaarheid uit, tot God of tot de betrokken persoon.
Misschien was er ook frustratie, droefheid, ergernis, leegte of een ander negatief gevoel.
Had dit iets te maken met de wijze waarop je, al of niet trouw bent geweest aan je voornemens voor de 40-dagentijd? Of ging het over iets heel anders?
Probeer te achterhalen wat precies die negativiteit kan verklaren.
Als je het verlangen voelt om om vergeving te vragen, aan God of aan een mens, doe dit dan.
Je biddende hart heeft je nu getoond waar je de voorbij dag of dagdeel dichter bij God was en waar je meer van Hem verwijderd was. Het kan zijn dat je iets meer inzicht hebt gekregen in wat je voornemens voor de 40-dagentijd met je doen:
Waar, hoe en wanneer hebben ze je dichter bij de Heer gebracht?
Wat heeft je geholpen om er trouw aan te blijven?
Misschien merk je nu wel dat je een van die voornemens beter wat bijspijkert?
Het kan dat je nu iets in het bijzonder aan de Heer wil aanbieden of Hem om zijn hulp en bijstand wil vragen voor iets het bijzonder. Doe het, op een vertrouwende manier.
Bid tot slot van dit levensgebed een onzevader of een ander gebed dat je dierbaar is.