



DOSSIER

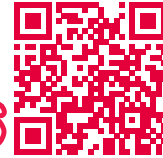
KUNNEN WIJ OOK HARTLOPERS WORDEN?



“ Hardlopers lopen zichzelf wel eens voorbij of knallen in volle snelheid tegen de muur. Zelfzorg en veerkracht zijn dan belangrijk. De volgende knaltips vonden wij voor jullie! ”



WAT IS VEERKRACHT?



1 IK KEN MEZELF ALS BEGELEIDER EN ONS ALS TEAM

Jij bent kostbaar in mijn ogen.
(Jes 43, 3)

- Wees **trots** op jezelf en elkaar! Bewonder de verschillende begeleidingsstijlen en -kwaliteiten in jullie team. Benoem op vergaderingen bijvoorbeeld 3 zaken waar je dankbaar voor bent in het team.
- Maak **taakverdelingen** naar ieders sterktes. Zorg dat je afspraken naleeft en vertrouw je medebegeleiders. Hou elkaar op de hoogte van je voorbereidingen.
- Wees trots op je beste activiteiten, **bewaar** ze in een sjabloon, zo vergeet je nooit iets én kan je de werkvorm later makkelijk delen of hergebruiken.

2 GRENZEN VERLEGGEN EN BEWAKEN

Wie mij volgt zal nooit in duisternis leven.
(Joh 8, 12)

- Durf dromen bij het plannen, maar stel **haalbare doelstellingen** op. Een goede jaarplanning met thema's, werkvormen en een realistische taakverdeling helpt hierbij.
- Neem niet teveel hooi op je vork. Ga geen engagement aan dat je niet kan waarmaken. Stel je prioriteiten en stel de beslissing niet uit.
- Doe veel met weinig! Gebruik **simple methodieken**. Of hergebruik je favoriete spel of methodiek bij **verschillende thema's** of Bijbelverhalen. Je hoeft het warm water niet uit te vinden.

3 REKEN OP ANDEREN

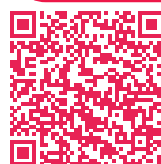
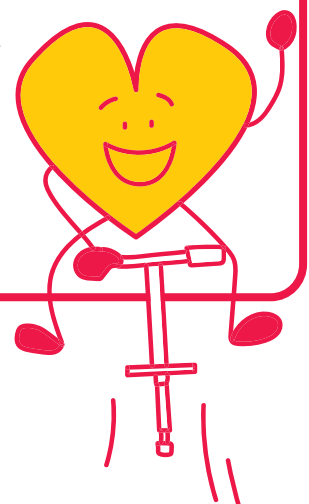
Het oog kan niet tegen de hand zeggen: 'ik heb je niet nodig,' en het hoofd kan dat evenmin tegen de voeten zeggen.
(1 Kor 12, 21)

- Durf je hand uit te steken en **hulp te vragen**. Praat met elkaar, over hoe het met je gaat, over wat goed gaat en wat te veel wordt. Je kwetsbaar opstellen is nooit gemakkelijk.
- **Leen gratis uit**: de documentatiecentra hebben 1001 spelen en methodieken over 101 onderwerpen. Profiteer van de jaarthemamap met kant-en-klare werkvormen die je met een vingerknip aanpast aan jouw groep.
- Vraag aan je medebegeleiders "Wat wil je dat ik voor jou doe?". Maar durf ook door te verwijzen naar (ervarings)deskundigen: iedereen heeft zijn eigen sterktes, maak daar gebruik van!

4 VOED JEZELF

Niet van brood alleen leeft de mens.
(Mt 4, 4)

- Maak tijd voor wat jij echt belangrijk vindt, misschien past dat zelfs binnen de activiteiten?
- Laat je als team inspireren. Spreek met elkaar, bijvoorbeeld over de jaarthematiketext aan de hand van de bijbehorende methodiek. Of ga naar een inspirerende IJD-activiteit.
- Ontdek de Hartloper in jezelf door met God te lopen. Hij wil onze veerkracht versterken. Met het Dankjewel-Sorry-Alsjeblieft-gebed kan je hierin groeien.



MEER INFO?

GOD MAAKT ONS VEERKRACHTIGER EN DAT WIST PAULUS AL.

“ Als er toch geroemd moet worden, zal ik me roemen op mijn zwakheid. Want als ik zwak ben, dan ben ik sterk in de kracht van God.
(2 Kor 11, 30; 12, 10) ”

“Grootste roem in het leven ligt niet in nooit vallen maar altijd in het telkens weer opstaan,” zei Nelson Mandela ooit. Het is net op de momenten dat ik mijn kwetsbaarheid erken of ermee geconfronteerd word, dat God ruimte krijgt om mij op te tillen. Paus Franciscus schreef een sterke boodschap voor de momenten van twijfel, wanneer we ontmoedigd dreigen te geraken.



In zijn genialiteit en genade weeft God met humor prachtige wandtapijten van onze successen en mislukkingen. De achterkant van het werk kan er rommelig uitzien met een warboel van draden - de gebeurtenissen in ons leven - en misschien is dit de kant waarop we ons fixeren als we twijfelen. Maar de voorkant van het tapijt laat een prachtig verhaal zien en dat is de kant die God ziet.
Christus Vivit °198

God wil ons telkens optillen, ons doen rechtstaan. Het is leren vertrouwen op God, zoals Jezus Christus dat kon. Drie tips willen we je meegeven.

1 ONTDEK HOE JE VEERKRACHTIGER WORDT DOOR ELKE DAG DANKJEWEL, SORRY, ALSJEBLIEFT TE ZEGGEN.

- **DANKJEWEL:** Waar ben jij dankbaar voor vandaag?
Deze houding helpt je om voorbij de twijfels ook de kleine, eenvoudige, blije ervaringen te zien die ons door God zijn gegeven. Het stemt ons hoopvol en net dat maakt ons veerkrachtiger.
- **SORRY:** Wat is niet goed verlopen vandaag?
Veerkracht betekent niet onze zwakheden ontkennen. Je mag ze benoemen en bij God voorleggen. Door te kijken naar wat we zelf kunnen veranderen, is er meer toekomst mogelijk.
- **ALSJEBLIEFT:** Wat wil je vragen aan God?
Alsjeblieft zeggen betekent kwetsbaar voor God gaan staan en vragen om hulp, omdat je sommige dingen niet in je eentje kan. Het is een risicovolle houding, omdat je het antwoord op jouw vragen uit handen geeft. Het is leren vertrouwen op God.

2 ZING HET UIT. MAAK EEN PLAYLIST.

- *“You say I am strong, when I think I am weak.”*
(Lauren Daigle - You say)
- *“Ik leef en ik leer en ik ben niet bang, omdat ik weet dat jij mij vangt.”*
(Marco en Jada Borsato - Samen voor altijd)

- *“En als mijn voeten zouden falen, dan faalt u niet, want uw trouw houdt stand.”*
(Mozaïek Worship - Lopen op het Water)
- *“I am strong, when I am on your shoulders. You raise me up to more than I can be.”*
(Josh Graham - You raise me up)

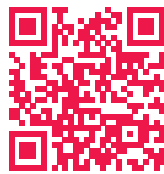
3 LAAT GOD JE OPTILLEN EN WEER OP WEG ZETTEN IN HET SACRAMENT VAN DE VERZOENING.

Er is een prachtig verhaal uit de Joodse traditie dat ons hier van wil spreken.

Een oude rabbi vertelde: “Elke mens is met God verbonden door een draad. Telkens als je een fout maakt, breekt de draad. Maar als je er spijt van hebt, maakt God de draad weer vast, met een knoop. Daardoor is de draad korter dan voorheen. En de mens die zondigde, is dus een beetje dichterbij God! Zo komen de mensen van fout tot spijt, van knoop tot knoop steeds dichterbij God. Zelfs zonden zijn dus nog ergens goed voor!”

Uit: Il était une fois, Pire e.a., Educations CRJC, Liège, 1996

In de Bijbel vertelt Jezus ons een heel gelijkaardige parabel over de verloren zoon. Check de werkvorm bij deze parabel in deze jaarthemamap! Daarom roept Paulus ons allen op: ‘Laat u met God verzoenen!’ (2 Kor 5, 20) Kom meer te weten over het sacrament van de verzoening op de volgende pagina’s.



MEER INFO?

website en podcast

www.startdestilte.be/levensgebed

Het sacrament van de verzoening



Op bepaalde momenten in het leven hebben mensen nood aan vergeving en verzoening. Voor het vallen en opstaan in het kleine van elke dag, maar evengoed voor de grote, verscheurende conflicten in ons leven. Het sacrament van de verzoening is een geschenk waarin de vriendschap tussen God en de mens kan worden hersteld en gesterkt. God omarmt ons, neemt het voor ons op en zet ons opnieuw op weg, ook wanneer we fouten hebben gemaakt.

Ongetwijfeld heb je al gehoord van het sacrament van de verzoening, maar weet je ook waar het vandaan komt? Wat het sacrament nu juist inhoudt? Hoe je het ten volle kan beleven? Al je vragen over het sacrament van boete en verzoening beantwoord...

OORSPRONG

Jezus zelf heeft ons de weg van verzoening getoond. Hij vergeeft zonden en bevrijdt mensen van de macht van het kwaad. **Soms doet Jezus dat zonder woorden.** Zo gaat Hij bijvoorbeeld met tollenaars en zondaars aan tafel. Daarmee geeft Hij te kennen dat Hij hen uitnodigt zich met God te verzoenen.

De eerste en fundamentele vergeving en verzoening gebeuren in het doopsel. Het Nieuwe Testament laat er echter geen twijfel over bestaan dat we **voortdurend nood hebben aan hernieuwde bekering, vergeving en verzoening.** De Kerk gaf dit ‘ambt van de verzoening’ gestalte in veranderende situaties in het verleden. Aanvankelijk was de publieke boetestand de enige weg om na het doopsel opnieuw vergeving van zware zonden te verkrijgen.

Onder invloed van de Ierse en Engelse monnik-missionarissen groeide in de vroege Middeleeuwen de herhaalbare individuele biecht. Daarbij ging de boeteling individueel bij de priester om privé zijn/haar zonden te belijden. De private belijdenis van zonden diende toen meer om het ‘tarief’ van de boete te bepalen. Hieruit ontstond geleidelijk de biecht zoals wij die nu nog kennen, waarbij de boetedoening volgt op de reeds toegekende vergeving.



“Zonder God kan het kwaad niet overwonnen worden: alleen Zijn liefde doet ons opstaan van binnenuit; alleen Zijn tederheid, die Hij uitstort in ons hart, maakt vrij. Hij vergeeft en geneest; en dat in het bijzonder door het sacrament van de verzoening, dat de overgang is van ellende naar barmhartigheid, de brief van God in ons hart waarin wij lezen dat wij kostbaar zijn in Zijn ogen, dat Hij Vader is en dat Hij ons liefheeft.” (Paus Franciscus)



HET SACRAMENT VAN DE VERZOENING

“Vergeving is niet de vrucht van onze inspanningen, maar het is een geschenk, het is een gave van de Heilige Geest, die ons vervult met barmhartigheid en genade die onophoudelijk ontspringt aan het geopende hart van de gekruisigde en verrezen Christus.” (Paus Franciscus)

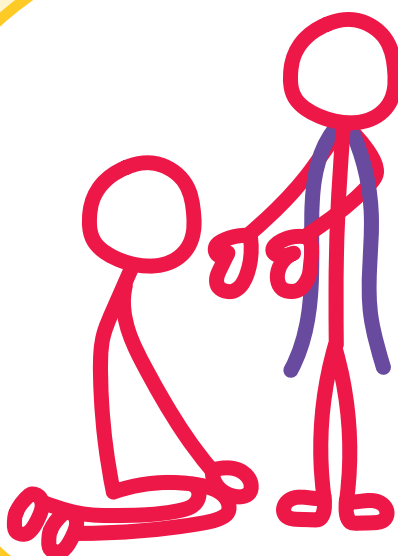
5 VRAGEN OVER DE BIECHT

1 WAT?

Het sacrament van de verzoening = een luisterend oor en vergevingsgezind gebaar. Je erkent dat je tekort bent geschoten in de liefde tot God en tot je medemens, dat je daar spijt van hebt en dat in je hart het verlangen leeft naar een nieuw begin.

2 WIE?

Voor iedere christen.



3 HOE?

Tijdens een (jongeren) viering, in de biechtstoel, aan een tafel bij een kaars, Bijbel of icoon...

4 WANNEER?

Minstens één maal per jaar, bij voorkeur tijdens een sterke tijd zoals de Advent of de Veertigdagentijd.

5 WAAROM?



Het ontgrendelt je relatie met Hem.



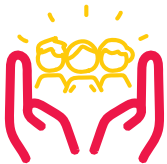
Het maakt je spiritueel fitter.



Het moedigt je aan anderen te helpen.



Het helpt je een beter mens te zijn.



Het inspireert je om anderen te vergeven.



Het nodigt je uit Hem te volgen.



Het opent je voor Zijn liefde.



Het neemt je lasten weg.



...en vergeef ons onze schulden, zoals ook wij vergeven aan onze schuldenaren...

HOE VERLOOPT ZO'N VERZOENINGSGESPREK?

- 1. Begroeting door de priester:** Samen maken jullie een kruisteken en nodigt de priester je uit om je hart open te stellen.
- 2. Gods woord beluisteren:** Samen lezen jullie een stukje uit de Schrift. Eventueel is dit een eigen gekozen passage die je gebruikt hebt bij je voorbereiding.

“Het sacrament van de verzoening is niet gericht op de belijdenis van je zonden, maar op de verkondiging van Gods geduld met de mens.”
- 3. Je zonden belijden:** Je kan eerst de algemene schuldbelijdenis uitspreken (Ik belijd voor de almachtige God...) en nadien je concrete zonden. De priester zal een boetewerk – opdracht van bekering – voorstellen. Vervolgens bidden jullie samen een gebed om uitdrukking aan je berouw te geven en het verlangen naar een nieuw begin concreet te maken.
- 4. Vrijspraak krijgen:** In de naam van Christus en de Kerk spreekt de priester Gods vergeving over je uit en strekt daarbij zijn handen boven je hoofd. Jullie sluiten af met een kruisteken.
- 5. Afsluitend gebed van lofprijzing**

“God, de barmhartige Vader, heeft de wereld met zich verzoend door de dood en de verrijzenis van zijn Zoon en de Heilige Geest uitgestort tot vergeving van de zonden; Hij schenke u door het dienstwerk van de Kerk vrijspraak en vrede. En ik ontsla u van uw zonden in de naam van de Vader en de Zoon en de Heilige Geest. Amen”



*“In het hart van God zijn wij veel meer dan onze fouten.”
(Paus Franciscus)*

HOE BEREID IK MIJ DAAROP VOOR?

Je luistert naar de stem van je geweten om van daaruit God reeds te bidden om vergeving. Als zo bij jezelf het voornemen groeit om tot God terug te keren, is zijn Geest al aan het werk.

Dit kan je helpen woorden te vinden bij een persoonlijke belijdenis:

- Schrifttekst
- Pastoraal gesprek
- Gebed



Zonde is wat het liefdesverbond tussen God en de mensen kwetst.

WIST JE DAT...



HOOGMOED



GIERIGHEID



NIJD



WOEDE



ONKUISHEID



GULZIGHEID



TRAAGHEID

... DE 7 HOOFDZONDEN ZIJN

Laat je hart bevrijden
en word een **hart**loper!

HET HEEFT
MIJN LEVEN
VERANDERD

HET HEEFT EEN
LAST VAN MIJN
SCHOULDERS
GEHAALD

HET MOOISTE MOMENT
VAN MIJN VAKANTIE

WAT JONGEREN DENKEN VAN

Het sacrament van de verzoening

“Het draait tijdens de biecht niet om de zonden die we noemen, maar om de goddelijke liefde die we ontvangen en die we altijd nodig hebben.”
(Paus Franciscus)



VOOROORDELEN EN MISVERSTANDEN OMTRENT HET SACRAMENT VAN DE VERZOENING

Het sacrament van de verzoening zorgt ervoor dat we onze gebroken relaties met anderen, de kerkgemeenschap en God opnieuw kunnen herstellen en maakt een nieuwe toekomst mogelijk. Niet voor niets staat het sacrament van de verzoening in *het hart van het Evangelie*. Toch leven er nog heel wat vooroordelen en misverstanden omtrent het sacrament van de verzoening. Tijd om deze de wereld uit te helpen!



Er zijn verschillende namen voor het sacrament van de verzoening: boetesacrament, sacrament van de biecht etc. Welke is nu de juiste?

In wezen is er geen verschil tussen de benamingen. Het gaat om hetzelfde sacrament, maar legt steeds een verschillend accent op één van de onderdelen. Daarbij verwijst **'biecht'** naar het element van belijdenis, **'boete'** op het berouw en de bekering, **'vergeving'** op de kwijtschelding van de schuld en **'verzoening'** op de herstelde gemeenschap met God en de Kerk. Toch zullen alle elementen steeds aanwezig zijn wanneer je het sacrament ontvangt.

Doorheen de jaren heeft het sacrament heel wat veranderingen doorgemaakt, zoals reeds werd vermeld bij 'De oorsprong van de biecht'. Sinds Vaticanum II spreken we veelal over **het sacrament van boete en verzoening**.

Kan God ons niet vergeven zonder het sacrament?

Natuurlijk vergeeft God onze schuld ook buiten het verzoeningsritueel. God is immers niet aan de biecht gebonden. Maar mensen hebben soms nood aan een luisterend oor en een vergevingsgezind gebaar dat ook liturgisch en/of sacramenteel vorm krijgt. **We verlangen naar een teken dat we écht bevrijd zijn van onze zonden.** Anselm Grün omschrijft het als volgt: *"De ritus van de biecht wil ons vooral helpen in de vergeving te geloven."*



Katholieken hebben het gemakkelijk, als ze iets fout doen, gaan ze gewoon biechten en alles is opgelost.

Dit klopt niet. Je moet **oprecht berouw** hebben en luidop je spijt betuigen. In christelijke termen spreken we hierbij soms over **'zondebesef'**. Heb je écht spijt? Dan is vergeving mogelijk.

Daarnaast maakt het sacrament deel uit van een heel **verzoeningsproces**. Het is niet zomaar een snelle en gemakkelijke manier van 'goedkope genade'. Het is een proces waarbij het sacrament je verlost van je zonden, wanneer je oprecht berouw toont. Het zorgt ervoor dat je als het ware opnieuw gedoopt wordt en zo een nieuwe start kan maken.

Kan je voor alles vergeving ontvangen? Of zijn er zaken waarvoor je geen vergeving kan vragen?

In principe kan je voor **alle zonden**, hoe zwaar ook, **vergeving vragen en ontvangen**. Maar enkel als je berouw en je wil tot bekering oprecht zijn. In het evangelie van Marcus, zegt Jezus: *'Ik verzeker u, alles zal de mensenkinderen vergeven worden, hun zonden en hun lastertaal die ze gesproken hebben. Maar wie de Heilige Geest lastert, krijgt in eeuwigheid geen vergeving.'* (Mc 3, 28-29). Er is dus één enkele uitzondering: 'lasteren tegen de Heilige Geest'. In dit geval is vergeving onmogelijk.

**WIST
JE DAT?**

... in het geval van zware misstappen de priester de absolutie – de vergeving van de zonden – kan weigeren of uitstellen? De priester kan de dader met aandrang ertoe aanzetten om zich te melden bij de politie alvorens de absolutie te geven.

Waarom kan alleen een priester het sacrament van de verzoening afnemen?

Jezus heeft het dienstwerk van de verzoening **aan zijn apostelen toevertrouwd**. Hun opvolgers, de bisschoppen, zetten dit dienstwerk voort. Krachtens hun wijding vergeven zij 'in de persoon van Christus', d.w.z. persoonlijk in naam van Christus zelf, jouw zonden. **De priesters zijn hierbij hun medewerkers**. In hun opleiding krijgen de kandidaat-priesters de nodige theologische, spirituele en pastorale vorming om biechtvader te worden.

**WIST
JE DAT?**

... wanneer er geen priester in de buurt is, je een soort 'biecht van verlangen' kan uitspreken? Je belijdt daarbij je zonden rechtstreeks aan God, terwijl je met een groot berouw om vergeving bidt.

Moet ik al mijn zonden opbiechten?



"Het draait tijdens de biecht niet om de zonden die we noemen, maar om de goddelijke liefde die we ontvangen en die we altijd nodig hebben." (Paus Franciscus)

Het is belangrijker om **eerlijk te zijn**, dan een hele waslijst van zonden af te ratelen. Wanneer je bewust iets niet zegt of verdraait, leid je niet enkel de biechtvader, maar ook jezelf om de tuin. Het luidop uitspreken van je zonden helpt je om het 'eruit te gooien' en afstand te nemen van jouw verkeerd gedrag. Het berouwvol belijden van je zonden werkt bevrijdend.

Gaat de priester mijn zonden doorvertellen?

Neen, de priester is gebonden aan een **biechtgeheim**. Dit houdt in dat de priester verplicht is tot absolute en blijvende geheimhouding m.b.t. de zonden die je hebt uitgesproken. Er is geen uitzondering waarin het biechtgeheim geschonden kan worden.

Als niemand ziet dat ik iets fout heb gedaan, dan hoef ik er toch niet over te biechten?

Klopt niet, je hebt ook een **eigen geweten** dat spreekt. En wanneer je niet luistert naar dat geweten, dan doe je toch eigenlijk ook jezelf tekort? Daarnaast kan het langdurig verzwijgen van een zonde zwaar beginnen wegen. Het sacrament kan je dan helpen om je te laten bevrijden en je een nieuwe start schenken.



'Dit blijft toch onder ons, meneer pastoor?'

Wat als je 'te weinig' gaat biechten? Of wat als je sterft zonder te biechten?

Als christen wordt ons aangeraden om **minstens éénmaal per jaar** het sacrament van de verzoening te vragen. Men noemt het soms onze 'paasplicht', al is het meer een kans dan een verplichting.

De biecht is eigenlijk het sacrament van Gods oneindige barmhartigheid. Die verandert niet wanneer een mens om welke reden dan ook niet in staat is geweest te biechten voor de dood. Wat God met iemand doet die willens en wetens in (zware) zonde sterft, moeten we overlaten aan God zelf. **Het oordeel is aan Hem.**

Waar kan ik op verzoeningsgesprek gaan?

Vroeger gingen mensen naar een biechtstoel, maar dat hoeft helemaal niet! Je kan het sacrament ontvangen op andere plaatsen, bijvoorbeeld: binnen of buiten de kerk (op een rustige plaats), aan een tafel bij een icoon, kaars of Bijbel...

Je kan voor zo'n gesprek steeds **je eigen parochiepriester, een gekende of onbekende priester** aanschrijven. Dan ga je samen op zoek naar een moment dat voor jullie beiden past.



Verder kan je aansluiten bij een **verzoeningsviering** (in jouw parochie of van IJD) of meegaan op **zomerinitiatieven** van IJD waar tijd wordt gemaakt voor een verzoeningsgesprek (OJP - Jongeren in gebed, misdienaarsbedevaart naar Rome, Wereldjongerendagen...).

WIST JE DAT?

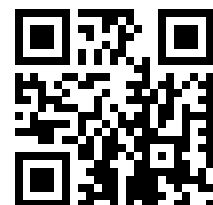
...de biecht expliciet 'het persoonlijk toespreken van vergeving' is en daarom niet via internet of andere onpersoonlijke bemiddeling kan gebeuren?

NOG VRAGEN? MEER WETEN?



Heb je nog vragen? Misschien vind je het antwoord op de **webpagina FAQ over de biecht.**

Daarnaast kan je surfen naar **www.godsdiensonderwijs.be**. Daar vind je meer informatie over 'het sacrament van boete en verzoening', zowel een theologische als Bijbelse kijk op het sacrament.



De Heer is steeds barmhartig, zijn genade onbeperkt (Psalm 130). Wij zijn kostbaar in Gods ogen (Jesaja 43, 4). God wordt niet moe te vergeven, wij worden moe te vragen om vergeving. Ook al vallen we, de Heer richt ons weer op.

HOE BEREID IK ME (AL BIDDEND) VOOR OP EEN VERZOENINGSGESPREK.

Probeer met onderstaande vragen jezelf een (biecht)spiegel voor te houden om je geweten te laten spreken. Het kan je helpen woorden te vinden bij een persoonlijke belijdenis:

*God, ik dank U dat Gij mij zo graag ziet,
dat Gij mij, ondanks mijn fouten, vergeeft.
Ik dank U, want Gij houdt van mij zoals ik vandaag ben,
en Gij nodigt mij uit om...*



- mijn hart te openen voor Uw vergeving, in plaats van verlamd te blijven bij mijn ontgoocheling en zwakheid...
- mij meer te laten helpen door de mensen met wie ik verbonden ben, in plaats van alles zelf naar eigen inzicht te willen organiseren...
- tijd te maken voor stilte en gebed, en U 's avonds te danken voor de voorbije dag...
- bewust en zorgzaam te genieten van de gaven van Uw schepping...
- sober en eerlijk om te gaan met geld...
- minder tijd te verspillen aan oppervlakkige dingen, en te zoeken naar wat echt geluk en vrede schenkt...
- goed om te gaan met computer, internet en gsm...
- van mijn overvloed te delen met mensen in nood...
- de waarheid niet te verdraaien, maar om ze te zoeken...
- mijn koppigheid af te leggen en mijn ongelijk toe te geven...
- te aanvaarden dat huisgenoten, gezinsleden, vrienden, collega's anders zijn dan ik...
- mij niet als rechter op te stellen over anderen...
- geduldig te zijn tegenover anderen en tegenover mezelf...
- te werken aan een positieve geest in mijn gezin en familie...
- zelf mild en barmhartig te zijn, en van harte te vergeven...
- bescheiden te denken over mijzelf en mij niet groter of belangrijker te willen tonen ten koste van anderen...
- tijd vrij te maken voor mensen uit mijn omgeving die oud, ziek of kwetsbaar zijn...
- te zoeken naar gezonde ontspanning voor mijn lichaam en geest...
- te groeien in kuisheid...
- een concreet gebaar van hulp te proberen bieden wanneer mensen beroep op mij doen...
- na te gaan hoe ik mee kan helpen aan de opbouw van de christelijke geloofsgemeenschap...
- de viering van de eucharistie een plaats te geven in mijn gelovig leven...
- in mijn omgeving te durven getuigen dat ik christen ben, zoekend maar oprecht...
- dankbaar te zijn voor al het goede dat ik in mijn leven mag ervaren...
- echt mee te leven met het verdriet en de vreugde van anderen...