

# DANK U, HET SPIJT ME, ALSTUBLIEFT



“In het gezin “moeten drie woorden gebruikt worden. Ik wil het herhalen, drie woorden: alstublieft, dank u, het spijt me. Drie sleutelwoorden!”. “Als men in een gezin niet heerszuchtig is en vraagt “alsjeblief”; als men in een gezin niet egoïstisch is en men leert “dank u” zeggen, als men zich in een gezin bewust is van het aangerichte kwaad en kan zeggen “verontschuldigd me”, zal er vrede en vreugde zijn in dat gezin” (AL 133).



In wezen kunnen alle kenmerken van de liefde teruggebracht worden tot drie woorden of houdingen: dank u, sorry, alstublieft. Dit zijn de drie kenmerken van het levensgebed van Ignatius van Loyola. Zij zijn de belangrijkste ingrediënten van ons liefdesverhaal. Het kan heel deugdzaam zijn om deze drie elementen samen te overlopen.

## **DANK JE WEL**

*In het levensgebed is ‘dank je wel’ het eerste element. We beginnen hiermee omdat wij de neiging hebben om ons bij het terugkijken op de dag of de week meteen te laten aanzuigen door die dingen die ons pijn gedaan hebben. ‘Dank je wel’ zeggen is leren zien dat onze dag gemaakt is van kleine, eenvoudige, blijde ervaringen die ons door God zijn gegeven. Je zou ze ‘het oogstmoment’ van de dag kunnen noemen.*

## **SORRY**

*Pas als we ons door God gedragen voelen, kunnen we kijken naar onze schaduwkanten, naar de situaties waar we de liefde bewust of onbewust geweigerd hebben. Door sorry te zeggen en te kijken naar wat we zelf kunnen veranderen, is er meer toekomst mogelijk.*

## **ALSJEBLIEF**

*Vanuit het terugblikken op de kleine bewegingen van vreugde en droefheid, kijken we vooruit naar de toekomst. Alsjeblief zeggen betekent enerzijds kijken naar wat we aan te bieden hebben, kijken naar wat ons werkpuntje is in onze relatie en in ons gezin. Zo kunnen we vooruit gaan met kleine stapjes. Alsjeblief zeggen betekent anderzijds 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 antwoord kan wel eens anders zijn dan verwacht!*

**Tip:** Als je meer wilt weten over het levensgebed, dan vind je een video met heldere uitleg en enkele podcasts met goede informatie via <http://www.biddenonderweg.org/levensgebed/> (onder meer: levensgebed voor volwassenen, levensgebed voor kinderen, levensgebed voor jongeren)

# DANK U, HET SPIJT ME, ALSTUBLIEFT



Probeer samen de drie elementen van het levensgebed te overlopen aan de hand van de volgende vragen:

- Wat heeft in jouw hart tijdens de voorbije dag of week een blij gevoel nagelaten? Waar ben je dankbaar voor? Is er iets waarvoor je je partner, kinderen of ouders vandaag uitdrukkelijk wil bedanken?
- Wat liep er minder goed? Waar wil je sorry voor zeggen tegenover je partner, je familie en tegenover God? Waarin wil je veranderen?
- Wat wil je zelf aanpakken? Waar vraag je steun voor?