

Je relatie met **God**: Doe ik God tekort?

Hieronder staan voorbeeldvragen om te reflecteren op je relatie met God.

1. Gedachten

Hoe zit het tussen mijn Schepper en mij? Durf ik op Hem te vertrouwen? Bedank ik Hem wel eens voor wat ik heb gekregen? En als het niet goed gaat? Hoe denk ik over God?

2. Zien

Zie ik God in de mensen om mij heen? Zie ik wat Hij voor mij en de hele wereld doet?

3. Luisteren (1e gebod)

Heeft God invloed in mijn leven? Luister ik naar Hem? Of laat ik me afleiden? Door Wie laat ik me leiden?

4. Ergens je neus in steken

Ga ik wel eens op de stoel van God zitten? Bemoei ik me met dingen waar alleen God over gaat?

5. Schaamte

Schaam ik me tegenover anderen dat ik in God geloof? Schaam ik me tegenover God voor mijn gedrag? Schaam ik me voor God?

6. Spreken (2e gebod)

Spreek ik met anderen over God? Vloek ik wel eens? Hoe spreek ik over God?

7. Ademruimte (3e gebod)

Maak ik voldoende tijd voor God? Hoe beleef ik de zondag?



Biechtspiegel

In het sacrament van boete en verzoening mogen we door de priester Gods vergeving ontvangen.

Bij fouten, of zonden, gaat het niet zozeer over het breken van regels, maar over relaties die je in je leven hebt, met anderen, met God, met jezelf; en die relaties kunnen bedoeld of onbedoeld beschadigd raken.

Deze 'biechtspiegel' is een manier om je voor te bereiden op het sacrament van boete en verzoening. Aan de hand van zeven onderdelen van je gezicht stel je jezelf vragen over je relaties.

Bij je **voorhoofd** ga je je gedachten na; bij je **ogen** waar je naar kijkt; bij je **oren** naar wie je luistert; bij je **neus** waar je je mee bemoeit; bij je **wangen** waar je opgewonden van raakt, of waar je je voor schaamt; bij je **mond** hoe je spreekt; bij je **hals** welke ademruimte je geeft.

Bij elke relatie en bij elk onderdeel van het gezicht staan voorbeeldvragen om op te reflecteren. Neem de tijd om echt bij jezelf te rade te gaan of je niet tekort geschoten bent. Schrijf eventueel je inzichten op een blaadje. Dat helpt om er straks in het sacrament woorden aan te geven.

Bewust Katholiek

Je relatie met de *ander*: Wie doe ik tekort?

Hieronder staan voorbeeldvragen om te reflecteren op je relatie met de mensen om je heen.



1. Gedachten

Hoe ga ik om met de mensen om mij heen, die mij geschonken zijn? Denk ik vóór anderen, of vraag ik het ze? Hoe denk ik over anderen?

2. Zien (10e gebod)

Zie ik het goede in anderen? Gun ik ze het beste? Ook ten koste van mezelf? Hoe zie ik anderen?

3. Luisteren

Ben ik eigenwijs? Overtuigd van mijn eigen gelijk? Ben ik ook geïnteresseerd in wat anderen te vertellen hebben? Door wie laat ik me leiden?

4. Ergens je neus in steken

Laat ik het na om op te komen voor anderen die dat nodig hebben? Bemoei ik me wel eens teveel met anderen?

5. Blozen (6e gebod)

Kan ik mij beheersen als ik opgewonden raak? Stel ik mijn huwelijk (of andere samenlevingsvorm) op de proef? Hoe ga ik om met verleidingen?

6. Spreken (4e gebod)

Roddel ik? Spreek ik respectvol over mijn ouders? Hoe spreek ik over anderen?

7. Ademruimte (5e gebod)

Kan ik soms verstikkend zijn? Gun ik anderen ademruimte?

Je relatie met *jezelf*: Doe ik mezelf tekort?

Hieronder staan voorbeeldvragen om te reflecteren op je relatie met jezelf.

1. Gedachten

Hoe denk ik over mezelf? Hoe ga ik om met het geschenk van mijn leven? Draait de wereld om mij? Praat ik mijn fouten goed?

2. Zien

Ben ik vals bescheiden? Of arrogant? Hoe kijk ik naar mezelf?

3. Luisteren

Luister ik naar wat mijn hart me ingeeft? Naar mijn lichaam? Pas ik goed op mezelf? Waardoor laat ik me leiden?

4. Ergens je neus in steken (7e gebod)

Eigen ik mij dingen toe die niet van mij zijn? Vind ik dat "alléén ik" ergens over ga? Waar steek ik mijn neus in?

5. Blozen (9e gebod)

Ben ik gericht op het uiterlijk van mensen? Kijk ik naar andere mannen of vrouwen dan mijn partner? Ga ik in op verleidingen? Waar kijk ik naar op internet of TV? Waar ga ik van blozen?

6. Spreken (8e gebod)

Spreek ik weleens onwaarheid? Lieg ik? Hoe spreek ik?

7. Ademruimte

Gun ik mezelf een adempauze? Neem ik voldoende rust? Neem ik voldoende ademruimte?

