

## **Richtlijnen voor een geestelijk gesprek**

### Voor de leden van de groep

Als de groepsleden elkaar niet kennen, stel je jezelf kort voor bij de start van de eerste bijeenkomst. Als de groep regelmatig bijeenkomt, begin dan met een korte check-in en deel met elkaar wat je hebt meegemaakt sinds de laatste bijeenkomst.

### Kies een tijdbewaker (zie hieronder).

#### **Diep luisteren**

- Zolang een deelnemer de veer in zijn of haar hand heeft, beloof je die persoon je aandacht te geven en probeer je geraakt te worden door die persoon, zijn of haar woorden, zijn of haar stiltes. Luister zonder je te laten afleiden door wat je daarna gaat zeggen.
- Probeer te onderscheiden wat de ander wil delen, zelfs als hij of zij zich onhandig uitdrukt (vaak is de toon van de stem veelzeggend).
- Iedereen is een expert van zijn eigen ervaring. Als iemand anders zijn ervaring deelt, luister dan zonder oordeel. De Heilige Geest spreekt door iedereen heen.
- Veroordeel niemand, noch anderen, noch jezelf. Probeer de woorden van anderen te redden (ES 22).
- Zet niemand op een voetstuk.

#### **Intentioneel spreken**

- Wacht je beurt af of steek je hand naar boven om te spreken. De anderen luisteren in stilte zolang je spreekt.
- Spreek in 'ik' in plaats van 'wij'. Deel uw ervaring, niet uw ideeën.
- Deel wat je kunt en wilt vanuit je tijd van bezinning en gebed en laat je leiden door de Geest. De (kleine) groep is niet de plek voor een preek of om je favoriete ideeën op te dringen.
- Spreek kort en duidelijk. Bereid voor wat je wil delen en blijf erbij.
- Gun jezelf een moment van stilte.

#### **Andere instructies**

- De kleine groep is geen geschikte plaats om individuele problemen op te lossen.
- Respecteer wat vertrouwelijk is.
- Wanneer deze richtlijnen niet gevolgd worden, durf er dan op te wijzen.

### Voor de tijdbewaker

Voordat de vergadering begint :

- Herinner de groep eraan om hoe laat de vergadering zal eindigen en dat er drie rondes van delen zullen zijn
- Vertel hen hoeveel tijd iedereen gemiddeld heeft in de eerste ronde en vertel hen dat een kleine handgebaar (of een ander teken) hen zal vertellen dat hun tijd om is.

## Drie rondes van delen

**Eerste ronde.** Iedereen deelt op zijn beurt wat hij besloten heeft aan het einde van zijn persoonlijke tijd van bezinning en gebed. De anderen luisteren aandachtig. Tijdens deze eerste ronde reageert niemand op wat wordt gedeeld, behalve om uitleg te vragen.

Dan volgt een kort moment van stille reflectie, zodat iedereen zich vragen kan stellen als:

- Wat heb ik gehoord, waargenomen, ook buiten de gebruikte woorden om?
- Wat heeft me in het bijzonder geraakt?
- Wat gaf me vrede, vreugde, vertrouwen, vaart? Wat heeft me verontrust, ontmoedigd, bedroefd?
- Wat is me duidelijk geworden?
- Wat vind ik verhelderend voor onze groep?
- Wat zijn de onvermijdelijke gevolgen van wat zojuist gezegd is?
- Wat zegt de Geest over dit alles?

**Tweede ronde.** Wie wil spreken, steekt de hand op om de vruchten van dit kleine moment van stille reflectie uit te drukken.

Er volgt een vrij en spontaan gesprek tussen allen. Er wordt bijzondere aandacht besteed aan de gemeenschappelijke punten die naar voren zijn gekomen alsook aan de betekenis die voortkomt uit wat gedeeld wordt.

**Derde ronde.** Wie zich daartoe geroerd voelt, kan zijn gebed tot de Heer richten. Dit kan bestaan uit het vragen aan God om te bevrijden van een angst of weerstand of in uit het uiten van dankbaarheid voor de werking van de Geest die het hart opent voor zijn verrassende oproepen.

Een lied kan ook passend zijn om dit moment van delen af te sluiten.