

**Inhoud**

De contemplatieve dialoog is een goede manier om in een sfeer van rust en gebed je geloof te verdiepen. Het is ook een manier om samen kerk te vormen. Je leert luisteren naar het Woord van God, naar de christelijke traditie, naar elkaar en naar je eigen innerlijk. De werkwijze is specifiek gericht om ruimte te maken voor *luisteren* en *discussie* te vermijden.

**Doelstellingen**

- De deelnemers beluisteren het Woord van God in een sfeer van gebed.
- De deelnemers ontdekken wat de woorden uit de Bijbeltekst voor hen persoonlijk en voor de ander betekenen.
- De deelnemers leren een Bijbeltekst kennen, beluisteren en wisselen uit wat die met hen doet.

**Programma**

Vooraf	Deze werkvorm past goed voorafgaand aan een eucharistieviering. Nodig de deelnemers uit om een uurtje voor de viering naar de zaal te komen. Zoek een geschikte zaal waar men rustig apart kan zitten. Maak een keuze van de Bijbeltekst (zie voorstellen in bijlage 1). Zorg voor voldoende kopieën van de Bijbeltekst die zal gelezen worden, balpennen en een gebedskaart en eventueel een kaarsje. Zorg voor een begeleider die zich verdiept heeft in de werkwijze.
15 min	Welkom en uitleg over de werkwijze bij een kopje koffie
45 min	Contemplatieve dialoog in de drie rondes

## **Verloop en aanpak**

1. *Neem rustig de tijd om de werkwijze en bedoeling uit te leggen.*  
Tijdens een contemplatieve dialoog verdiepen de deelnemers zich samen in een Bijbeltekst, in een sfeer van gebed. Ze luisteren naar Gods woord, naar hun innerlijk en naar elkaar. In groep wisselen ze uit over wat een Bijbeltekst met hen doet. Dit doen ze in eenvoud en in vrijheid. Het is de bedoeling om goed te luisteren, niet om te discussiëren.
2. *Maak het stil.*  
Creëer een sfeer van gebed. Het is mooi als in het midden van de tafel een Bijbel wordt open gelegd en als een kaarsje wordt aangestoken.

## ***Eerste methode***

3. *Lezing van de tekst*  
Duid iemand aan die de Bijbeltekst rustig voorleest.  
*Wie uit de groep wil de tekst langzaam voorlezen?*
4. *Stille tijd*  
Stille tijd volgt. Iedereen leest de tekst in stilte opnieuw en duidt een woord, een zin aan die hem/haar raakt en noteert eventueel waarom.
5. *Eerste ronde (om beurt)*  
Elke deelnemer duidt aan welk woord of welke zin hem/haar het meeste raakt in de tekst en eventueel waarom. Iedereen mag uitspreken. Er worden geen vragen of opmerkingen gegeven op elkaars inbreng.  
*Wat treft je in deze tekst?*
6. *Tweede ronde (om beurt)*  
De tekst wordt een tweede keer luidop voorgelezen.  
Iedereen duidt aan wat hem/haar bijzonder getroffen heeft in de eerste ronde.  
*Waar heb ik vandaag boodschap aan gehad? Welk woord/zin van een andere deelnemer heeft me persoonlijk geraakt?*
7. *Derde ronde*  
De tekst wordt een derde keer luidop voorgelezen.  
Wie wil, kan zeggen wat hij of zij uit de bijeenkomst meeneemt naar huis, eventueel in de vorm van een kort gebed. Wie wil kan een voorbede formuleren.
8. *Afsluitend gebed*  
Bid samen het gebed in bijlage 2 of het Onzevader.

## ***Tweede methode***

### ***3. Eerste ronde***

Nodig iemand van groep uit om de tekst een eerste keer langzaam luidop voor te lezen. Nadien duidt iedereen in stilte in de tekst aan welk woord of welke zin hem/haar heeft geraakt. Wanneer iedereen hiermee klaar is, zegt de begeleider luidop: *“Wat heeft ons in deze tekst geraakt? Laten het met elkaar delen.”* Iedereen zegt de woorden/zinnen luidop. Het is niet de bedoeling om hierbij uitleg te geven of om commentaar te geven bij wat je van een ander hoort.

### ***4. Tweede ronde***

Nodig opnieuw iemand van de groep uit om de tekst een tweede keer luidop voor te lezen. Nadien noteert iedereen voor zich welke boodschap God hem/haar in die tekst geeft. Ze beginnen hun tekst zo: *“In deze tekst zegt God tot mij: (naam), ...”* Wanneer iedereen klaar is met noteren, zegt de begeleider luidop: *“Laten we nu van elkaar beluisteren wat God ons doorheen deze tekst wil zeggen.”* Iedereen leest zijn tekstje voor. Ook hier geven de deelnemers geen commentaar bij wat ze van elkaar horen.

### ***5. Derde ronde***

Nodig een derde keer een lid van de groep uit om de tekst luidop voor te lezen. Nadien geeft iedereen een antwoord op wat God hem/haar doorheen deze tekst zei. De deelnemers formuleren dit in de vorm van een gebed: *“God, ...”* Dit kan een dankgebed of smeekgebed zijn, maar men kan God ook loven of een voornemen uitspreken. De begeleider wacht tot iedereen klaar is en nodigt de deelnemers daarna uit om hun gebed luidop uit te spreken: *“Laten we nu een antwoord geven op het woord dat God tot ons sprak.”* Ook hier geven we geen commentaar, maar luisteren we naar elkaar.

### ***6. Afronden***

Vooraleer af te ronden, kan je eventueel nog tijd laten voor uitwisseling. Soms hebben mensen er nood aan om in te gaan op wat ze van een ander hoorden. We wisselen uit, zonder te discussiëren. Mensen voelen de dingen aan zoals ze zich op dat moment voelen en wij hebben daar respect voor.

Het is mooi als je na de derde ronde de contemplatieve dialoog in een gebedssfeer kan afronden. Je kan de deelnemers ook uitnodigen om uit te spreken wat hen persoonlijk ter harte gaat. Mensen kunnen een gebed vragen voor een zieke, bidden voor een jarige, iets uit de actualiteit noemen, enz. Je rondt dit moment van voorbeden af door samen het Onzevader te bidden of door het gebed in bijlage 2. Het geheel kan je ten slotte afsluiten met deze zegenbede:

*De Heer schenke ons zijn zegen,  
Hij beware ons voor onheil  
en geleide ons tot eeuwig leven.  
Amen.*

## BIJLAGE 1: Bijbelteksten

### ***Hemelhoog is Uw liefde, tot aan de wolken reikt Uw trouw (psalm 108)***

Mijn hart staat klaar om te zingen en te spelen,  
God, mijn hart staat klaar.  
Word wakker, harp en citer,  
ik ga de dageraad wekken.  
U, Heer, wil ik prijzen onder de volken,  
over U wil ik zingen bij alle naties,  
want tot boven de hemel reikt uw liefde,  
tot in de wolken reikt uw trouw.  
Verhef u boven de hemel, o God,  
laat over heel de aarde uw glorie stralen.  
Zorg toch dat uw vrienden worden gered,  
Laat uw rechterhand ons helpen, geef ons antwoord.  
En God sprak in zijn heiligdom:  
'Juichend zal Ik Sichem verdelen,  
de meetlat leggen op het dal van Sukkot.  
Gilead en Manasse zijn van Mij;  
Efraïm is een helm voor Mij,  
Juda is voor Mij een scepter.  
Moab moet mijn waskom zijn;  
mijn voetzool zet ik op Edom,  
Ik schreeuw triomf over Filistea.'  
Wie brengt mij naar de versterkte stad?  
Wie voert mij binnen in Edom?  
U toch, o God, die ons had verstoten  
en niet langer meer optrok met onze legers.  
Sta ons bij tegen de vijand,  
want hulp van mensen is nutteloos.  
Samen met God staan wij sterk,  
Hij zal onze vijand vertrappen.

#### **Contemplatieve dialoog**

- Lezing van de tekst - luidop
- Stille tijd
- Eerste ronde: wat treft mij in deze tekst?
- Tweede ronde: tekst luidop lezen - wat heeft me in de vorige ronde geraakt?
- Derde ronde: tekst luidop lezen – wat neem ik mee naar huis?
- Afsluitend gebed

## **Hooglied 2, 8-14**

Hoor, daar is mijn lief!  
Kijk, daar komt hij aan:  
springend komt hij over de bergen,  
over de heuvels komt hij aangesneld.  
Mijn lief is als een gazelle,  
hij lijkt wel het jong van een hert.  
Daar staat hij achter de muur van ons huis.  
Hij kijkt door het venster  
en tuurt door de tralies naar binnen.  
Nu roept mijn lief en zegt tegen mij:  
'Sta op, mijn vriendin, kom toch, mijn mooiste.  
Kijk maar, de winter is voorbij,  
de regentijd is afgelopen.  
Op het veld staan weer bloemen,  
de tijd om te zingen breekt aan,  
de roep van de tortelduif klinkt over het land.  
De vijgenboom draagt zijn eerste vruchten al,  
en wat ruikt de bloeiende wijnstok heerlijk!  
Sta op, mijn vriendin, komt toch, mijn mooiste!  
Mijn duif, verscholen in de spleten van de rots,  
in de holten van de bergwand,  
laat mij je gezicht zien,  
laat mij je stem horen,  
want je stem is mooi,  
je gezicht liefvallig.'

### **Contemplatieve dialoog – methode van Vigan**

#### Eerste lezing

Wat treft me in deze tekst? We onderstrepen een woord / zin. Iedereen kan het luidop noemen. We geven geen commentaar en wisselen niet uit.

#### Tweede lezing

Wat zegt de Heer mij doorheen de tekst. *"In deze tekst zegt God tot mij, (voornaam), ..."*.  
Er is geen interactie.

#### Derde lezing

Wat zeg ik naar de Heer toe? Dat kan in de vorm van een gebed. *"God, ..."*

Hierna kunnen we eventueel uitwisselen, zonder te discussiëren. We kunnen ook eindigen met een gebed.

### ***Het tweede scheppingsverhaal (Genesis 2, 18 – 25)***

De Heer God sprak: 'Het is niet goed dat de mens alleen blijft. Ik ga een hulp voor hem maken die bij hem past.' Toen boetseerde de Heer God uit de aarde alle dieren op het land en alle vogels van de lucht, en bracht die bij de mens, om te zien hoe hij ze zou noemen: zoals de mens ze zou noemen, zo zouden ze heten.

De mens gaf dus namen aan alle tamme dieren en aan alle vogels van de lucht, en aan al de wilde beesten; maar een hulp die bij hem paste vond de mens niet. Toen liet de Heer God de mens in een diepe slaap vallen; en terwijl hij sliep, nam Hij één van zijn ribben weg en zette er vlees voor in de plaats. En de Heer God vormde de rib die Hij uit de mens had weggenomen tot een vrouw, en bracht haar naar de mens. Toen zei de mens: 'Eindelijk, dit is been van mijn gebeente en vlees van mijn vlees! Mannin zal zij heten, want uit een man is zij genomen.'

Daarom zal een mens zijn vader en zijn moeder verlaten en zich hechten aan zijn vrouw, en zij twee zullen één zijn. Ze waren beiden naakt, de man en zijn vrouw, maar ze voelden geen schaamte voor elkaar.

### ***Dit is mijn gebod, dat gij elkaar liefhebt. (Joh. 15,12-17)***

In die tijd zei Jezus tot Zijn leerlingen: "Dit is Mijn gebod, dat gij elkaar liefhebt zoals ik u heb liefgehad. Geen groter liefde kan iemand hebben dan deze, dat hij zijn leven geeft voor zijn vrienden. Gij zijt Mijn vrienden als gij doet wat Ik u gebied. Ik noem u geen dienaars meer want de dienaar weet niet wat zijn heer doet, maar u heb Ik vrienden genoemd want Ik heb u alles meegedeeld wat Ik van de Vader heb gehoord. Niet gij hebt Mij gekozen maar Ik u, en Ik heb u de taak gegeven op tocht te gaan en vruchten voort te brengen die blijvend mogen zijn. Dan zal de Vader u geven al wat gij Hem in Mijn Naam vraagt. Dit is mijn gebod, dat gij elkaar liefhebt."

### ***Voeg bij dit alles de liefde, die de band der volmaaktheid is. (Kol 3,12-17)***

Bekleed u, als Gods heilige en geliefde uitverkorenen, met tedere ontferming, goedheid, deemoed, zachtheid en geduld. Verdraag elkaar en vergeef elkaar als de een tegen de ander een grief heeft. Zoals de Heer u vergeven heeft, zo moet ook u vergeven. Voeg bij dit alles de liefde, die de band van de volmaaktheid is. En laat de vrede van Christus heersen in uw hart: daartoe bent u immers geroepen, als leden van één lichaam. En wees dankbaar. Laat het woord van Christus in volle rijkdom onder u wonen. Leer en vermaan elkaar met alle wijsheid. Zing voor God met een dankbaar hart psalmen, hymnen en geestelijke liederen. Doe alles wat u in woord of werk verricht in de naam van de Heer Jezus, God de Vader dankend door Hem.

BIJLAGE 2: afsluitend gebed

*Heer God,*

*wij willen U danken voor dit samen zijn,  
waar U door uw Woord tot ons sprak.  
Wij danken U ook voor de Liefde die we mogen vieren.*

*Zend ons nu terug naar huis met het grote vertrouwen  
dat Uw liefde hemelhoog is  
en dat uw trouw reikt tot aan de wolken.*

*Blijf ons en alle geliefden nabij  
alle dagen van ons leven.*

*Wij vragen het U  
door Christus uw Zoon en onze Heer.  
Amen.*