

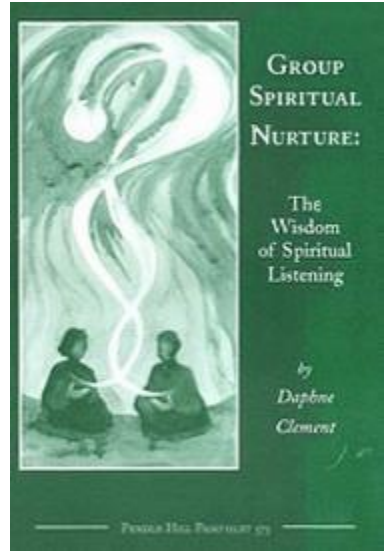
# Spirituele Voeding voor Groepen.

*De wijsheid in spiritueel luisteren, door Daphne Clement  
Pendle Hill pamphlet 373; vertaling Frieda Oudakker*

## De structuur van een groep voor Spirituele Voeding - 2

1. Aankomst – iets eten en drinken
2. Stilte
3. Check-in – korte expressies over het leven tussen de bijeenkomsten in.
4. Spirituele autobiografie / spontaan schrijven
5. **Creatieve Reflectie** Nu is er 5 á 10 minuten tijd voor een creatieve terugblik. Tijdens iedere bijeenkomst krijgt één van de deelnemers tijd om wat meer uit eigen ervaringen te delen.

*Degene die op de vorige bijeenkomst de creatieve reflectie deed krijgt nu de tijd om daarop terug te kijken. Wat heeft die tijd voor hem of haar betekend? Heeft dat toen en later doorgewerkt? Het is een gelegenheid om te vertellen hoe creatieve uitingen in het dagelijks leven doorwerken, Die persoon kan dat op een creatieve manier doen door te tekenen, zingen, dansen of een gedicht voor te lezen.... Deelnemers hebben van alles gedaan: van het vouwen van bloemen tot het geblinddoekt kiezen van een stuk fruit. De metafysische betekenis daarvan is dat we in het dagelijks leven vaak ook niet weten wat er op ons pad komt. Door te vertrouwen en door op de tast onze weg te gaan komen we er achter wat voor ons werkt.*



### **Tijd voor zaken**

De groep neemt een paar minuten om de volgende bijeenkomst te plannen. Wie neemt iets te eten mee? Wie begeleidt de volgende schrijfoefening, of begeleidt de bijeenkomst? Na een paar maanden, als de stilte diep en vast wordt en de deelnemers voelen zich op hun gemak, gaan de mensen zelf onderwerpen inbrengen voor de schrijfoefening. Wat later, als de groep steviger wordt en de mensen verder ‘groeien’, kunnen deelnemers om beurten de groepsbijeenkomsten gaan leiden.

### **7. Kiezen om te presenteren**

Aan het einde van de zakenbespreking is er tijd voor een stille terugblik van

waaruit de leden besluiten wie de volgende kan zijn die geroepen is om de presentator te zijn, degene die zal spreken in de volgende periode, na de stilte. De groep keert zich in meditatieve beschouwing naar binnen, luistert en wacht op de beweging van binnenuit. Welke gebeden, beelden of gebeurtenissen leven in mij? Is dit mijn moment? Is het nu mijn tijd om te spreken? Na een tijd van innerlijk zoeken zal één van de leden zeggen, "Ik zal presenteren". Hij of zij krijgt een minuut of 5 om zich terug te trekken en voor te bereiden. De rest gaat de spullen uit de sociale tijd opruimen en zo.

## 8. Stille pauze

In deze periode is het belangrijk om de stilte te handhaven. Anders gaat de diepte van de inmiddels opgebouwde intimiteit verloren in prietpraat.



## 9. Individuele presentatie

*Men kan iemand helpen om te leren luisteren, een sterker zelf stimuleren om te verschijnen of een nieuw talent laten opbloeien. Goede leraren luisteren op die manier, dat doen ook geweldige grootouders en soortgelijke helden van de geest.*

Mary Rose OReiley, "Radicale tegenwoordigheid"

Het laatste uur van iedere bijeenkomst is voor de individuele presentatie en vragen en antwoorden daaromtrent. Rond een kwartier spreekt iemand van de groep, zoals in het delen vanuit de stilte, over een aspect van zichzelf. Wat vormt, leidt of houdt deze mens tegen? Een presentatie vraagt van ons om een risico te nemen. Zichzelf volledig laten zien kan een diepe, basale angst oproepen. Als we dat aangaan krijgen we een nieuw begrip van de kracht van een verzamelde gemeenschap. Een nieuwe, tedere relatie wordt geboren, tussen onszelf en de gemeenschap. Een Heilige Cirkel van Licht houdt ons vast, luistert en bidt voor ons. Waarachtig sprekend vanuit de stilte worden we meer authentieke mensen.

Frank Houdeck definieert dit soort spirituele conversatie als "één waarin we valse retoriek terzijde schuiven, en in alle eerlijkheid het volledige spectrum van onze levenservaringen zichtbaar maken.... De mysterieuze dimensie van ervaringen wordt ontdekt.... zo groeit onze diepste ervaring uit tot bewust geloof. Zo'n presentatie vraagt om ons Zelf 'in alle eerlijkheid' zichtbaar te maken. Het is de taak van de presentator om goed te luisteren en zich door de mysterieuze dimensie te laten raken. We doen dit binnen een cirkel van 'bondgenoten', zodat we dat mysterie niet alleen hoeven te doorleven.

## **10. Groepsreflectie: reacties op de presentatie**

*‘Daar zaten we dan, rustig en stil, we deden niets. Ik ontdekte al snel dat er echt iets gebeurde. We voelden onze weg naar beneden, naar die plaats waar de levende woorden vandaan komen, en vaak kwámen ze ook.’*

*Rufus Jones Quaker spirituality: Selected Writings.*

*Als de presentator gestopt is met zijn verhaal, wacht de groep gezamenlijk. ‘Wachten’ is de essentie van groepsreflectie. In dat gezamenlijke wachten vindt die spirituele voeding onzichtbaar plaats. In dat wachten weerstaat de groep de verleiding om met snelle oppervlakkige oplossingen de zaak af te ronden.*

*Groepsreflectie is in werkelijkheid meer een spontaan uitgesproken gebed. Vaak als iemand de spreker een reflectie geeft in de vorm van een vraag, in een zin met veel pauzes spreekt de presentator zijn of haar eigen gebed uit. Dat blijkt het meest effectieve vorm van Leiding.*

*Het is ondersteunend voor de deelnemers om zich te realiseren dat de beste reflectie komt in de vorm van een inzicht gevende vraag. Een vraag die uitnodigt tot een waar en echt antwoord vanuit het zielenleven van de spreker. Als er geen vraag opkomt kan ook een beknopt en eenvoudig verklaarde reflectie, onderbroken door veel stiltes, effectief zijn.*

*“Spirituele Leiding,” schreef Thomas Merton, “is niet alleen het gestapelde effect van aanmoedigingen en vermaningen, die we allemaal nodig hebben om op de juiste manier te leven. Het is noch louter ethische, sociale of psychologische leiding. Het is spiritueel.*

*Spirituele voeding gaat niet over oplossingen kennen, het gaat om ‘er zijn voor elkaar’, ‘metgezel zijn’, verbonden zijn met elkaar.*

### **Voorbeelden van spirituele voeding**

*Een voorbeeld illustreert de processen van de presentaties, groepsreflecties, en creatieve reflecties.*

*Op een bijeenkomst van een groep in San Francisco sprak een presentator over een lange, pijnlijke en moeilijke relatie met haar moeder. De groep luisterde en droeg haar in de stilte. Er waren één of twee korte reflecties en toen niets meer. De groep kon alleen ‘met haar’ zijn, woorden konden niet herstellen, repareren of verzachten. Als groepsbegeleider voelde ik na ongeveer 15 minuten dat het tijd was om de stilte te verbreken, dat we gewoon vroeg zouden eindigen. Toch werd de stilte niet verbroken. We zaten het volle uur samen, ons zeer bewust van elkaar en van haar pijn.*

*De daarop volgende keer, gedurende haar creatieve reflectie, rapporteerde de vrouw dat het één van de meest indrukwekkende helende momenten in haar leven was geweest.*

*Haar reflectie was speels. Ze bracht drie heliumballonnen mee (zwart, blauw en wit). De zwarte, met een somber papieren gezicht erop geplakt, was vastgemaakt aan een paar oude schoenen.*

*De blauwe zat vast aan een sleutel met een briefje eraan waarop stond: ‘stilte is de sleutel’. De sleutel was zwaar genoeg om de ballon midden in de vergaderruimte van twee verdiepingen te laten blijven hangen. De witte ballon, vastgemaakt aan een klein wit takje bloesem vloog uit-*

*bundig naar de dakkapel bovenin. De boodschap daarop luidde: “Beter”. Het tweede voorbeeld is mijn eigen eerste ervaring met de aard van spirituele voeding. Toen ik 16 was, was ik op mijn grootvaders boerderij. Ik kondigde mijn hele familie aan dat ik niet in God geloofde. Mijn grootvader ‘Popsi’ nam mij apart en stelde mij wat vragen. De vragen kan ik mij niet herinneren, maar ik weet nog precies hoe prettig de sfeer was. De vragen waren erg vriendelijk en totaal niet indringend of sturend. Hij vroeg mij simpel dingen over mijzelf en mijn leven.*

*Ik veronderstel dat hij toen mijn ouders adviseerde om mij met rust te laten, want niemand kwam ooit terug op mijn uitspraak. Deze ervaring was opmerkelijk in mijn leven. Mijn twijfel, die ik uitte in de vorm van “Ik geloof niet” vervaagde langzamerhand eenvoudig. Ik herinner mij niet dat ooit nog gedacht te hebben. Popsi gaf mij inderdaad op een wijze en capabele manier spirituele voeding. Mysterie – subtiele en onverklaarbare beweging in de richting van meer levend, meer helemaal “wie we zijn” – dat is het wezen van spirituele voeding. Het onderliggende uitgangspunt is acceptatie van het volledige spectrum van menselijke eigenschappen, kwaliteiten en strijd.*

