

Groeien in geloof door 'synodaal luisteren'



Hoe kun je synodaliteit toepassen in de dagelijkse praktijk?

Synodaliteit leer je pas begrijpen door het te doen.

Natuurlijk, je kunt er eerst in verdiepen door er over te lezen. Maar synodaliteit komt pas echt tot leven in het synodale gesprek; het Gesprek in de Geest. In dit luistergesprek groeien we samen als kerk in ons geloof.

Maar waar begin je dan? Hoe oefen je dat 'synodale luisteren' waarover zo vaak gesproken wordt?

In deze handreiking geven we je een eenvoudige opzet waarmee je in je eigen parochie of geloofsgemeenschap aan de slag kunt gaan. Synodaal luisteren kan in elke situatie worden toegepast: bijvoorbeeld in een geloofsgesprek, bij een catechese over de sacramenten, of bij een themabespreking, maar ook op een parochieavond over de toekomst van de parochie, een beleidsplan of kerksluitingen.

Vooraf

- Zet stoelen voor de deelnemers in een kring zonder tafels.
- Maak voor iedere deelnemer een kopie van het Adsumus Sancte Spiritus, het gebed tot de Heilige Geest, en leg die klaar op de stoelen.
- Maak voor iedere deelnemer een kopie van de centrale vraag. Of gebruik het Gespreksformulier voor deelnemers uit de [toolbox](#).
- Er is één gespreksleider per groep van maximaal tien personen). Wordt de groep groter, verdeel de groep dan in deelgroepen die ongestoord, los van elkaar kunnen praten.
- Voor de gespreksleider: bewaak het ritme van luisteren, spreken en stilte. Het is belangrijk dat in iedere ronde alle deelnemers iets inbrengen; je kunt dit niet afdwingen, maar wel mensen ertoe uitnodigen: iedere stem is van belang! Zorg ervoor dat het geen discussie wordt in ronde 1 en 2.

Opzet

- Welkom, korte uitleg van de methode door de gespreksleider.
- Samen bidden van het Adsumus gebed.
- Nodig de deelnemers uit om stil te worden en na te denken/bidden over de vraag. Deze stilte duurt zeven minuten. De stilte kan eventueel vooraf- gegaan worden door een kort passend lied, of een korte Bijbeltekst of wat meditatiemuziek. Deelnemers mogen ook korte aantekeningen maken voor hun bijdrage.
- **Ronde 1:** nodig de deelnemers uit om 1 voor 1 te delen wat de vraag bij hen oproept.
- De andere deelnemers aan het gesprek luisteren, maar reageren niet.
- Na deze eerste ronde nodigt de gespreksleider de deelnemers uit om weer stil te worden en bij zichzelf na te gaan welke inbreng hen innerlijk raakte, positief of negatief. Daarvoor neemt de groep vijf minuten in stilte.
- **Ronde 2:** delen de deelnemers een voor een wat er uit de eerste ronde bij hen resoneerde. De deelnemers reageren niet op elkaar (geen discussie). Daarna is de groep weer vijf minuten stil.
- **Ronde 3:** deelt de groep een voor een welke inzichten het gesprek heeft opgeleverd. Wat neem je mee naar huis? Waarover wil je verder praten en bidden met anderen? Welke gemeenschappelijke elementen kwamen bovendien (onderscheiden)?
- Heb je wat meer tijd dan is ook het vrije gesprek waarin uitwisseling plaatsvindt mogelijk. Deze tweede variant levert vaak meer inzichten op. Blijf wel het synodale luisteren naar elkaar bewaken!
- De gespreksleider sluit de bijeenkomst af met een gebed en dankt alle deelnemers voor hun inbreng.

Gesprek in drie ronden (korte handreiking om bij de hand te houden)

Start met zeven minuten stilte.

Ronde 1: Wat roept de vraag bij je op? Luister naar elkaar, maar reageer niet op elkaar. Als iedereen geweest is, is er vijf minuten stilte. Wat raakt je (positief of negatief)?

Ronde 2: Deel wat bij jou uit de eerste ronde raakte (geen discussie). Daarna weer vijf minuten stilte.

Ronde 3: Deel welke inzichten het gesprek heeft opgeleverd. Wat neem je mee naar huis? Waarover wil je verder praten en bidden met anderen? Welke gemeenschappelijke elementen kwamen boven?



[Meer materiaal in de Toolbox](#)