



www.tweetingwithgod.com

Twitteren met GOD Specials

#TwGOD stap voor stap: aanvulling
bij de Handleiding voor groepsleiders

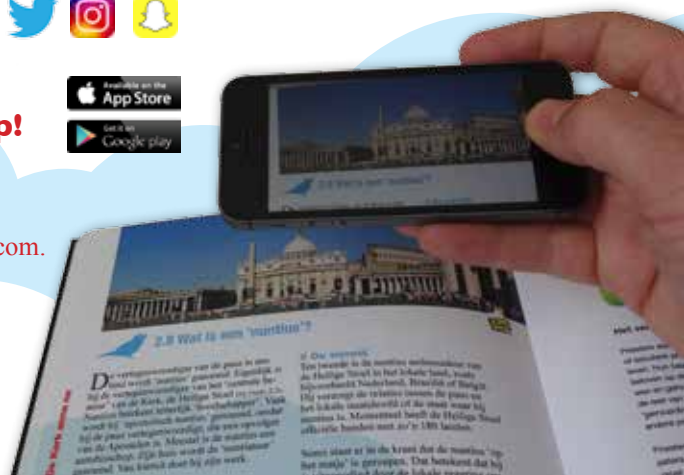
Volg #TwGOD op sociale media:



Download de #TwGOD App!



- Download de #TwGOD App: www.tweetingwithgod.com.
- Maak met de app een 'foto' van de foto's aangegeven met het 'SCAN' logo.
- Bekijk video's, volg links en lees meer, rechtstreeks op je smartphone.



Inhoudsopgave

#TwGOD Specials

Over de #TwGOD Specials

Special 1: Oerknal versus Scheppingsverhaal

Special 2: De Kerk als lichaam van Christus

Special 3: Bidden – waarom en hoe

Special 4: Waarom we op aarde zijn

Special 5: Kerstmis vieren

Special 6: De Bijbel – een ontdekkingsstocht

Special 7: Pijnpunten in de kerkgeschiedenis

Special 8: Pelgrimstochten en retraites

Special 9: Wanneer begint het menselijk leven?

Special A: Bidden – Gebedsbijeenkomst

Special B: Doen – Zet je in voor een ander

Special C: Retraite – Richt je helemaal op God

Werkbladen

Werkblad 1: Bidden met een Bijbeltekst

Werkblad 2: Biddend terugkijken over de dag

Werkblad 3: Bijbelopdrachten (Special 6)

Werkblad 4: Kloosteropdracht (Special 8)

Werkblad 5: Ervaringen in het klooster (Special 8)

Werkblad 6: Completen of Nachtgebed

Werkblad 7: Tips bij het gesprek (Special 9)

Werkblad 8: Brief over het ongeboren leven (Special 9)

Werkblad 9: Teksten voor de retraite (Special C)

Over de #TwGOD Specials

De #TwGOD Specials zijn bedoeld voor groepsleiders die met een groep in gesprek willen gaan over vragen uit het project Twitteren met GOD. Elke Special bevat kant-en-klare werkvormen en gespreksvragen bij een bepaald thema uit het #TwGOD-boek. Zie voor een overzicht www.tweetingwithgod.com/handleiding. De Specials zijn een aanvulling bij de #TwGOD Handleiding, waar dan ook regelmatig naar zal worden verwezen. Het doel van het project Twitteren met GOD is om mensen met elkaar in gesprek te brengen over hun eigen vragen. Dit zullen er zoveel zijn dat meer dan één bijeenkomst nodig is om alle vragen te behandelen. Ook al omdat de ene vraag leidt tot andere vragen.

Seizoen

Met #TwGOD kun je eenvoudig een reeks gespreksbijeenkomsten organiseren. Belangrijk hierbij is dat je de vragen van de deelnemers centraal stelt: je hoeft dus niet zonder meer de #TwGOD-vragen op volgorde van A tot Z door te nemen. Ook in het 'Seizoen met #TwGOD' dat we voorstellen kun je van hartelust schuiven om het seizoensprogramma aan te passen aan de vragen en verwachtingen van jouw groep. #TwGOD biedt verschillende manieren om een programma op te stellen:

- **Twitteren met GOD Interactief** (ISBN:). Dit boek bevat 200 vragen van jonge mensen die samen met hen worden beantwoord. Het boek vormt de basis van #TwGOD.
- **Handleiding** (ZIE HANDLEIDING B1-B6; APPENDIX 1). In de handleiding vertellen we je stapsgewijs hoe je een groep opzet, deelnemers uitnodigt, een programma samenstelt en een groeps gesprek in goede banen leidt. Gratis te downloaden (ZIE WWW.TWEETINGWITHGOD.COM/HANDLEIDING).
- **Specials**. Voor een aantal mogelijke eerste bijeenkomsten hebben we een volledig schema uitgewerkt, dat je zo kunt toepassen om het groeps gesprek op gang te brengen. Deze Specials zijn

via de #TwGOD-website te downloaden (ZIE WWW.TWEETINGWITHGOD.COM/HANDLEIDING).

- **App** (ZIE WWW.TWEETINGWITHGOD.COM/APP). Verdiep je kennis: de #TwGOD App geeft je toegang tot extra informatie uit Youcat, het Compendium van de Catechismus en ook tot enkele citaten van pausen of kerkvaders over het thema dat je met de groep wilt bespreken. Door de scanfunctie werkt de App als rechtstreekse link tussen de vraag in het boek en het online materiaal.
- **Video's** (ZIE WWW.YOUTUBE.COM/TWEETINGWITHGOD OF DIRECT GOO.GL/WDGKPG). Via onze video's bieden we een soort 'gast sprekers op afstand': Father Michel Remery en andere sprekers delen achtergrondkennis en persoonlijke ervaringen bij uiteenlopende thema's.

Natraject na een pelgrimsreis

Na terugkomst van een pelgrimstocht, bijvoorbeeld de Wereldjongerendagen of Lourdes, zijn de (jonge) pelgrims vol vragen. #TwGOD kan op twee manieren helpen. Enerzijds door de ervaring tijdens de reis een plek te geven in het dagelijkse leven. Anderzijds door te helpen om op zoek te gaan naar antwoorden op alle nieuwe vragen die tijdens en na de reis opkwamen. De #TwGOD Handleiding en Specials hebben dan ook een tweeledige aanpak:

- **Terugkijken en vooruit** (ZIE HANDLEIDING, D6). De eerste paar bijeenkomsten hebben de vorm van een reünie waar je met je reisgenoten herinneringen ophaalt. Ook zijn deze bijeenkomsten uitermate geschikt om met elkaar te spreken over de beste manier om de reiservaringen volledig deel te laten uitmaken van het dagelijkse leven.
- **Een seizoen vol vragen** (ZIE HANDLEIDING, APPENDIX 7). De vragen van de pelgrims zullen niet heel anders zijn dan die van mensen die niet meegingen. Om een link te blijven leggen met het dagelijks leven kun je het natraject het beste vervolgen met een meer algemene aanpak, waarbij ook niet-pelgrims welkom zijn. Zie hiervoor Special S1, S2, ...

Natraject I: Terugkijken

Het doel van de bijeenkomst: samen met medepelgrims terugkijken op de reiservaringen en uitwisselen hoe het is om weer thuis te zijn. Vooral de manier waarop de pelgrims erin slagen om hun ervaringen te integreren in hun dagelijkse leven is van belang.

20.00 Openingsgebed

- Zie de #TwGOD Handleiding, Appendix 5.

20.02 Uitwisselen

- Drink samen een kop koffie of frisdrank.
- Wissel foto's uit.
- Leer nieuwe gezichten kennen (ZIE APPENDIX 3).

20.45 Gesprek

- Gesprek in kleine groepjes (als de groep groot genoeg is). Vragen voor de groepjes:
- Wat is je mooiste herinnering aan de reis?
 - Wat vond je het minst leuk?
 - Wat is het moeilijkste nu je weer thuis bent?
 - Hoe denk je dat je de reiservaring een plaats kunt geven in je dagelijkse leven?

21.45 Gebed in de kapel.

- Zing reislieden.
- Spontane voorbeden door de deelnemers.
- Indien mogelijk: een moment van aanbidding.

22.00 Afsluiting in de zaal

- Maak afspraken voor de volgende keer.

Natraject 2: Vooruitkijken

Het doel van de bijeenkomst: het bevorderen van een soepele overgang van de unieke reiservaring naar een continue en dagelijkse groei in het geloof. Na enkele bijeenkomsten worden de vragen over het geloof belangrijker. Vanaf dat moment kun je de groep openstellen voor andere deelnemers die niet mee op reis waren.

20.00 Openingsgebed

- Zie de #TwGOD Handleiding, Appendix 5.

20.02 Uitwisselen

- Drink samen een kop koffie of frisdrank.
- Neem tijd om bij te praten.

20.30 Gesprek

- Gesprek in kleine groepjes (als de groep groot genoeg is). Vragen voor de groepjes:
- Tegen welke vragen liep je aan toen je terugkwam?
 - Wat vind je moeilijk aan het verbinden van je reiservaring met het dagelijks leven?
 - Hoe kun je als een goed christen leven?

21.45 Gebed in de kapel

- Zing reislieden.
- Spontane voorbeden door de deelnemers.
- Samen de Completen bidden (ZIE TWEET 3.13).

22.00 Afsluiting in de zaal

- Maak afspraken voor de volgende keer en wens allen wel thuis.

#TwGOD Special 1: Oerknal versus Scheppingsverhaal

Deze Special beschrijft hoe je een gespreksbijeenkomst kunt houden over Tweet 1.1 uit het boek *Twitteren met GOD* (#TwGOD): ‘De Oerknal spreekt het geloof in God toch tegen?’ Dit is een goede vraag om mee te beginnen, omdat het onderwerp niet te persoonlijk is: daardoor zullen deelnemers eerder geneigd zijn om voor hun mening uit te komen. We stellen voor om alleen deze Tweet te behandelen, omdat het gesprek waarschijnlijk heel veel stof tot nadenken zal geven. Als je nog veel tijd over hebt zou verder kunnen gaan met Tweet 1.3: ‘Evolutie of Schepping’. De tijden hieronder zijn richttijden, die je naar eigen idee kunt aanpassen.

Opening

20.00 Openingsgebed

- Zie de #TwGOD Handleiding, Appendix 5.

20.02 Voorstellen nieuwe mensen; afspraken

- Maak een voorstellingsronde waarbij iedereen iets van zichzelf vertelt.
- Afhankelijk van de groep kun je een spelvorm gebruiken (ZIE HANDLEIDING, APPENDIX 3.1).
- Lees de #TwGOD-regels (ZIE HANDLEIDING, B.1) en laat iedereen hiermee instemmen.

Gesprek

20.05 Inleiding op de vraag

- Een lange inleiding op de vraag uit het boek is waarschijnlijk niet nodig, omdat deze vraag vanzelf al reacties op zal roepen.
- Om het gesprek op gang te brengen kun je een denkbeeldige streep over de vloer van de ruimte trekken. Poneer de vraag als een stelling: “De Oerknal spreekt het geloof in God tegen!” Wie het hiermee eens is gaat aan de ene kant van de streep staan, wie het oneens is aan de andere kant.
- Nodig de deelnemers uit om te gaan zitten.

20.10 Gespreksronde

- Breng het gesprek op gang door deelnemers te vragen aan welke kant ze gingen staan en waarom. “Waarom zeg je dit?” is

een belangrijke hulpvraag voor de gespreksleider. Je zult merken dat allerlei argumenten worden gebruikt voor of tegen de theorie van de Oerknal, zowel kerkelijke argumenten uit de theologie of catechismus, als ook argumenten die mensen op school hebben gehoord.

- Probeer door te vragen en help de deelnemers om erbij stil te staan wat de argumenten zijn voor of tegen hun eigen positie.
- Een goede vraag om het gesprek verder te helpen is: “Weten jullie wie de theorie van de Oerknal voor het eerst heeft ontwikkeld?”
- De meeste deelnemers zullen heel verrast zijn als ze horen dat Georges Lemaitre (†1966) een katholiek priester was, die allerlei kerkelijke onderscheidingen kreeg vanwege zijn wetenschappelijke werk.

Video en Bijbel

- Dit is een goede opstap om het gesprek te gaan concentreren op de visie van de Kerk over het begin van de wereld.
- Bekijk samen de video bij Tweet 1.1 op de website (goo.gl/PMDU74).
- Lees eventueel ook het begin van het Scheppingsverhaal: “In het begin schiep God de hemel en de aarde. De aarde was woest en leeg; duisternis lag over de diepte, en de Geest van God zweefde over de wateren. Toen zei God: ‘Er moet licht zijn!’ En er was licht. En God zag dat het

licht goed was. God scheidde het licht van de duisternis; het licht noemde God dag, en de duisternis noemde Hij nacht. Het werd avond en het werd ochtend; dat was de eerste dag... En God zei: ‘Het water onder de hemel moet naar één plaats samenvloeien, zodat het droge zichtbaar wordt.’ Zo gebeurde het. Het droge noemde God land, en het samengevloeide water noemde Hij zee. En God zag dat het goed was” (GENESIS 1,1-10).

Gespreksronde 2

- Vraag: “Kun je tegelijk in de Oerknal en in het Scheppingsverhaal geloven?”
- Om het gesprek nog verder te helpen kun je Sint Augustinus citeren, die zei dat de dagen van de schepping niet dagen van zonsopgang tot zonsondergang hoeven te zijn (ZIE TWEET 1.2).

Input: Meer lezen

- Gebruik eventueel de app om de ‘Meer lezen’ quotes op te zoeken. Lees bijvoorbeeld de tweede quote uit de Wijsheid van de Kerk met de argumentatie van de heilige Johannes Paulus II: het gaat tegen de menselijke rede in om alleen naar het gevolg (Oerknal) te kijken en nooit op zoek te gaan naar de oorzaak (God?).
- Ga hierover verder met elkaar in gesprek.
- Om tot een volgend onderdeel van het gesprek te komen kun je vragen: “Als je om je heen kijkt in de natuur zie je dat er een prachtige ordening en schoonheid is. Kan dat allemaal zomaar toevallig ontstaan zijn?”
- Dat kan het gesprek dan weer brengen op het begin van alles: zat er iemand achter de Oerknal? En zo kan het gesprek op allerlei manieren verder gaan op basis van de bijdragen van de deelnemers.

- Uiteindelijk kun je misschien de eindtweet van 1.1 voorlezen: “De wetenschap kan niet aantonen dat God NIET achter de Oerknal zit. Integendeel: het is een mooie theorie over hoe God de wereld schiep!”

21.35 Samenvatting en conclusie

- Vraag: “Wat heb je vandaag geleerd?” Zijn mensen anders gaan kijken naar dit onderwerp? Het doel op zich is niet dat iedereen nu ineens dezelfde mening heeft: dit gesprek wil een punt zijn op de weg die ieder persoonlijk met God gaat.
- Daarom is een belangrijke slotvraag: “Hoe verhoudt zich dit tot mijn persoonlijke geloof en mijn relatie met Jezus?” Dit is meteen een goede overgang tot het afsluitende gebed.

Afsluiting

21.45 Afsluitend gebed

- Ga (indien mogelijk) naar de kapel of kerk. Steek de kaarsen aan en zing een mooi lied of refrein.
- Open het gebed: “Goede God, dankuwel voor het gesprek van vandaag en voor wat we over u en over de oorsprong geleerd hebben. We begrijpen nog niet alles, maar vragen u ons te helpen te blijven groeien in geloof”.
- Zeg: “Je kunt nu hardop (of in stilte) je gebed uitspreken. Zeg gewoon wat je op je hart hebt”.
- Je zou ook met een moment van Aanbidding kunnen afsluiten, waarbij je alles wat besproken en geleerd is neerlegt bij Christus, de koning van het heelal.
- Beeindig het gebed met het Onze Vader en eventueel een lied.

22.00 Afsluiting in de zaal

- Maak afspraken voor de volgende keer en wens allen wel thuis.

#TwGOD Special 2: De Kerk als lichaam van Christus

Deze Special beschrijft hoe je een gespreksbijeenkomst kunt houden over Tweet 2.1 uit het boek *Twitteren met GOD* (#TwGOD): ‘Wat is de Kerk? Wie vormen de Kerk?’ en eventueel ook Tweet 2.14: ‘Heb ik de Kerk nodig? Kan ik geen goede christen zijn zonder de Kerk?’ De informatie uit de bijeenkomst wordt direct verbonden met het dagelijks leven van de deelnemers. De tijden hieronder zijn richttijden, die je naar eigen idee kunt aanpassen.

Opening

20.00 Openingsgebed

- Zie de #TwGOD Handleiding, Appendix 5.

20.02 Voorstellen nieuwe mensen; afspraken

- Wanneer er nieuwe mensen zijn, laat hen zichzelf kort voorstellen.
- (Lees de #TwGOD-regels (ZIE HANDLEIDING, B.1) en laat iedereen hiermee instemmen).

20.05 De vorige keer

- Vraag naar nieuwe ervaringen of gedachten naar aanleiding van de vorige bijeenkomst (ZIE #TwGOD SPECIAL1) en ga hier kort over in gesprek. Wat betekent het scheppingsverhaal voor jouw band met God?

Gesprek

20.10 Inleiding op de vraag

- Vraag: “Hoeveel katholieken denk je dat er zijn op de wereld?” Ga hierover in gesprek.
- Het juiste antwoord is 1,2 miljard.

20.15 Gespreksronde 1: de Kerk in de wereld

- Niet alle katholieken hebben dezelfde levenswijze of roeping. Teken het schema onderaan deze pagina op een groot vel.
- Vraag wat de deelnemers weten over deze groepen gelovigen, te beginnen bij de lekgelovigen, dan de religieuzen, en ten slotte de diakens, priesters en bisschoppen. Zijn ze gehuwd of ongehuwd, wat voor werk doen ze, wat voor soorten religieuzen ken je?
- Een aantal mogelijke vragen: “Waarin verschillen deze groepen van elkaar? Op welke manieren dienen deze mensen de Kerk? Denk je dat sommige roepingen belangrijker zijn voor de Kerk dan andere?”

Video en Bijbel

- Nu heb je een mooie basis om na te gaan denken over de eigen taak van de deelnemers binnen de Kerk.
- Bekijk samen de video bij Tweet 2.1 op de website (GOO.GL/AAXRVM).
- De Apostel Paulus sprak vaak over de Kerk als het ‘Lichaam van Christus’. Lees samen 1 Korinthiërs 12,12-30.

Gespreksronde 2: de Kerk en ik

- In deze gespreksronde ligt de nadruk op de persoonlijke relatie tussen de deelnemers en de Kerk.
- Een goede vraag om het gesprek mee te beginnen is: “Voel jij je onderdeel van de Kerk? Waarom wel/niet?”
- Een vraag die waarschijnlijk naar voren zal komen is “Heb ik de Kerk nodig? Kan ik geen goede christen zijn zonder de Kerk?” Je kunt in deze gespreksronde daarom eventueel ook Tweet 2.14 betrekken, of deze de volgende keer bespreken.
- Houd er in het gesprek rekening mee dat misschien niet alle deelnemers gelovig zijn. Het doel van de bijeenkomst is niet om iedereen tot een katholieke overtuiging te dwingen, maar om na te denken over de rol van de Kerk in de wereld en de rol die de Kerk kan spelen in het leven van individuele mensen.

Input: Meer lezen

- Gebruik eventueel de app om de ‘Meer lezen’ quotes op te zoeken. Lees bijvoorbeeld bij Tweet 2.14 de verwijzing naar Youcat 123: ‘Wat is de taak van de Kerk?’ Hierin staat dat het de taak is van de Kerk om vrede en gerechtigheid te laten ontkiemen en groeien, en dat dit hoort bij het ‘Rijk van God’.
- Vraag de deelnemers: “Wat betekent dat?” ‘Op wat voor manieren kan de Kerk bijdragen aan vrede en gerechtigheid? En wat is dat ‘Rijk van God?’”
- Je kunt ook vragen: “Op wat voor manieren denk je zelf vrede en gerechtigheid te kunnen brengen?”
- Spoor de deelnemers aan om een goed voornemen te bedenken dat ze in de praktijk willen brengen tot aan de volgende bijeenkomst. Hier volgen een paar voorbeelden: Op bezoek gaan bij iemand

die eenzaam of ziek is. Vaker ‘alsjeblijft’, ‘dankjewel’ en ‘sorry’ zeggen. Beter luisteren naar de ander in gesprekken. Elke dag beginnen en afsluiten met een kort gebed, bijvoorbeeld het Onze Vader. Geen slechte dingen zeggen of denken over andere mensen.

21.35 Samenvatting en conclusie

- Vraag: “Wat heb je vandaag geleerd?” Zijn mensen anders gaan kijken naar dit onderwerp? Het doel is niet zozeer dat iedereen nu ineens dezelfde mening heeft: dit gesprek wil een punt zijn op de weg die ieder persoonlijk met God gaat.
- Daarom is een belangrijke slotvraag: “Hoe verhoudt zich dit tot mijn persoonlijke geloof en mijn relatie met Jezus?” Dit is meteen een goede overgang tot het afsluitende gebed.

Afsluiting

21.45 Afsluitend gebed

- Ga (indien mogelijk) naar de kapel of kerk. Steek de kaarsen aan.
- Je kunt nu bijvoorbeeld de complete, het laatste getijdengebed van de dag, bidden met de deelnemers. Zie Werkblad 6.
- Leg uit dat dit gebed door leden van de Kerk over de hele wereld wordt gebeden.
- Je zou ook met een moment van Aanbidding kunnen afsluiten, waarbij je alles wat besproken en geleerd is neerlegt bij Jezus die vrede en gerechtigheid bracht als een weg naar God.
- Zing samen een mooi slotlied.

22.00 Afsluiting in de zaal

- Maak afspraken voor de volgende keer en wens allen wel thuis.

Werkblad bij deze Special

Werkblad 6: Completen of Nachtgebed

Totaal aantal katholieken: 1,2 miljard		
Lekengelovigen (99,89%)	Religieuzen (0,08%)	Diakens, priesters, bisschoppen (0,3%)

#TwGOD Special 3: Bidden – waarom en hoe

Deze Special beschrijft hoe je een gespreksbijeenkomst kunt houden over Tweet 3.1 uit het boek *Twitteren met GOD* (#TwGOD): ‘Waarom zou ik bidden en hoe doe ik dat?’ Deze vraag is het uitgangspunt voor de bijeenkomst, terwijl eventueel ook de erop volgende Tweet uit het boek kan worden besproken. De aangegeven tijden zijn richttijden, die je naar eigen idee kunt aanpassen.

Opening

20.00 Openingsgebed

- Zie de #TwGOD Handleiding, Appendix 5.

20.02 Voorstellen nieuwe mensen; afspraken

- Wanneer er nieuwe mensen zijn, laat hen zichzelf kort voorstellen.
- (Lees de #TwGOD-regels (ZIE HANDLEIDING, B.1) ter herinnering).

20.05 De vorige keer

- Vraag naar nieuwe ervaringen of gedachten naar aanleiding van de vorige bijeenkomst (ZIE #TWGOD SPECIAL 2) en ga hier kort over in gesprek. Wat hebben deelnemers zich voorgenomen om in het klein bij te dragen aan vrede en gerechtigheid, beter gezegd aan het ‘Rijk van God’?

Gesprek

20.10 Inleiding op de vraag

- Vraag eerst: “Wie van jullie bidt weleens?” Vraag vervolgens: “Wie heeft weleens getwijfeld of bidden zin heeft?” Ga hierover in gesprek.

20.12 Gespreksronde 1: waarom zou ik bidden?

- Teken een verticale lijn in het midden van een groot vel papier of whiteboard. Nodig de deelnemers uit om links alle redenen te schrijven waarom ze denken dat bidden geen zin heeft, en rechts alle argumenten die ze kunnen bedenken om wél te bidden.

- Kies uit beide categorieën drie argumenten.
- Vraag degenen die deze opschreven waarom ze dat deden. Is het gebaseerd op hun eigen ervaring? Hebben ze dit van andere mensen gehoord?
- Houd er in het gesprek rekening mee dat misschien niet alle deelnemers in God geloven. Het doel van de bijeenkomst is om mensen te helpen nadenken over de rol die het geloof speelt of kan gaan spelen in hun leven. En om uit te vinden welke rol bidden daarin kan spelen.

Video

- Dit is een goede basis om te gaan spreken over manieren van bidden.
- Bekijk samen de video bij Tweet 3.1 op de website (GOO.GL/SRO5JP).

Gespreksronde 2: hoe kan ik bidden?

- In deze gespreksronde maken de deelnemers kennis met verschillende vormen van gebed.
- Vraag de deelnemers om op een groot vel of whiteboard alle vormen van bidden op te schrijven die ze kennen, zoals de rozenkrans, voorbeden, bidden met een Bijbeltekst, Eucharistische aanbidding, het zingen van liederen, ...
- Ga hierover in gesprek en vul de gebedsvormen eventueel aan met voorbeelden uit de #TwGOD App.
- Je kunt de deelnemers eraan herinneren dat gebed altijd belangrijk is geweest voor

christenen. Jezus vroeg zijn leerlingen regelmatig om te bidden. Toen ze vroegen hoe ze konden bidden leerde Hij hen het Onze Vader, dat dagelijks door christenen over de hele wereld wordt gebeden.

- Lees nu Mattheüs 6,9-13 en ga met elkaar in gesprek over de tekst. Vraag: ‘Wat betekent deze tekst?’ ‘Kun jij ook zo bidden?’

Input: Meer lezen

- Gebruik eventueel de app om de ‘Meer lezen’ quotes op te zoeken. Lees bijvoorbeeld bij Tweet 3.2 de verwijzing naar Youcat 486: ‘Waar moeten wij God om vragen?’ Hierin staat dat hoewel God weet wat wij nodig hebben, het belangrijk is om onze vragen aan hem voor te leggen om te voorkomen dat we in onszelf opgesloten blijven. Zo drukken we onze relatie met God uit!
- Deel papier en pen uit en vraag de deelnemers een naam of een intentie op te schrijven waarvoor ze willen bidden. Leg uit dat deze zogenaamde “voorbeden” aan het eind van de bijeenkomst worden gebruikt tijdens het gebedsmoment, maar niet worden geopend.
- Verzamel alle voorbeden in een doos of mand.
- Er zijn veel manieren om te bidden. Belangrijker dan de manier waarop je bidt is om regelmatig tijd te maken voor God. De eerste stap naar een relatie met Hem is dan ook om te besluiten elke dag wat tijd met Hem door te brengen in gebed.
- Nodig de deelnemers uit om voor de volgende bijeenkomst een nieuwe vorm van bidden uit te proberen. Een aantal ideeën: Elke ochtend of avond een hoofdstuk uit de Bijbel lezen, en daarover iets tegen God zeggen. Een lijstje maken met personen of situaties en daar elke dag even Gods hulp voor vragen. Een keer naar een gezamenlijk gebed gaan in de lokale kerk om mee te bidden. Dagelijks een tientje van de rozen-

krans bidden. Aandachtig luisteren naar religieuze muziek, zoals Taizé-liederen.

21.35 Samenvatting en conclusie

- Vraag: “Wat heb je vandaag geleerd?” Zijn mensen anders gaan kijken naar dit onderwerp? Dit gesprek wil een punt zijn op de weg die ieder persoonlijk met God gaat.
- Daarom is een belangrijke slotvraag: “Hoe verhoudt zich dit tot mijn persoonlijke geloof en mijn relatie met Jezus?” Dit is meteen een goede overgang tot het afsluitende gebed.

Afsluiting

21.45 Afsluitend gebed

- Ga (indien mogelijk) naar de kapel of kerk. Steek de kaarsen aan.
- Leg de doos of mand met voorbeden voor het altaar of in het midden van de groep.
- Gebruik Werkblad 2 om samen biddend terug te kijken op de dag.
- Bedenk dat jullie in de aanwezigheid van God zijn. Kijk dankbaar terug naar wat jullie vandaag kregen. Vraag hulp aan de Heilige Geest. Kijk terug over je dag. Spreek in stilte met Jezus van hart tot hart.
- Spreek dan een gebed uit in deze of andere woorden: “Goede God, we danken u voor wat we vandaag konden bespreken en hebben geleerd. In deze doos (mand) brengen we u onze voorbeden en intenties. We vragen u: verhoor onze gebeden en geef ons wat goed voor ons is!”
- Eindig met het Onze Vader.

22.00 Afsluiting in de zaal

- Maak afspraken voor de volgende keer en wens allen wel thuis.

Werkblad bij deze Special

Werkblad 2: Biddend terugkijken over de dag

#TwGOD Special 4: Waarom we op aarde zijn

Deze Special beschrijft hoe je een gespreksbijeenkomst kunt houden over Tweet 4.1 uit het boek *Twitteren met God interactief* (#TwGOD): ‘Waarom zijn we eigenlijk op aarde?’ Eventueel kun je ook de erop volgende Tweet, over het persoonlijke plan voor ieder van ons, aan bod laten komen. Het doel van deze bijeenkomst is om de deelnemers kennis te laten maken met Gods plan voor de mensheid in het algemeen, en in het bijzonder Gods plan voor elk van hen. De tijden zijn richttijden, die je naar eigen idee kunt aanpassen.

Opening

20.00 Openingsgebed

- Zie de #TwGOD Handleiding, Appendix 5.

20.02 Voorstellen nieuwe mensen; afspraken

- Wanneer er nieuwe mensen zijn, laat hen zichzelf kort voorstellen.
- (Lees de #TwGOD-regels (ZIE HANDLEIDING, B.1) ter herinnering).

20.05 De vorige keer

- Vraag naar nieuwe ervaringen of gedachten naar aanleiding van de vorige bijeenkomst (ZIE #TWGOD SPECIAL 3) en ga hier kort over in gesprek. Hoe was het om een nieuwe vorm van bidden uit te proberen?

Gesprek

20.10 Inleiding op de vraag

- Stel de vraag: ‘Wat wil je bereiken in je leven en waarom?’
- Het zou kunnen zijn dat alle antwoorden uiteindelijk op hetzelfde neer komen: iedereen wil gelukkig worden. Maar wat is geluk? En hoe kun je het vinden?

20.13 Gespreksronde 1:

Gods plan voor de mensheid

- Vertel dat niet alleen wij gelukkig willen worden, maar dat ook Gods grote verlangen ons geluk is. Vraag of de deelnemers zich daar iets bij voor kunnen stellen?

- Ga in gesprek over de volgende vragen: ‘Is werkelijk geluk iets dat je alleen in de hemel zult vinden? Of kun je tijdens je leven op aarde ook diep geluk ervaren? Wat is het verband tussen werkelijk gelukkig worden en op God vertrouwen? Zou de Wil van God doen ons dichter bij dat geluk kunnen brengen?’
- En vraag dan: “Wat is Gods plan voor de mensen eigenlijk? Is het abstract, of heel concreet? Voor welke mensen heeft God een plan?”

Video en Bijbel

- Hiermee heb je een basis gelegd voor de vraag wat het plan van God is voor iedere deelnemer.
- Bekijk samen de video bij Tweet 4.1 op de website (goo.gl/zHwPzH).
- Lees eventueel ook Sint Paulus: “Ik spreek de waarheid in Christus, ik lieg niet, mijn geweten waarborgt het mij in de heilige Geest” (ROM 9,1). Wat zou Sint Paulus bedoelen met zijn verwijzing naar ons geweten en de waarheid? Wat voor rol speelt mijn geweten? Of ook: “Hoe u of een menselijke instelling over mij oordeelt interesseert me niet. Ik oordeel niet eens over mijzelf... Hij die over mij oordeelt is de Heer” (I KOR 4,3-4). Ligt de waarheid over onze bestemming toch buiten onszelf? Ligt die bij God?

Gespreksronde 2: Gods plan voor mij

- In deze gespreksronde gaat het om de

vraag: “Wat betekent ‘Gods plan voor mensen’ voor de manier waarop jij probeert te leven?”

- Vraag de deelnemers na te denken over de volgende vragen: “Waar ben je goed in? Waar word je blij van? Wie of wat inspireert je? Hoe kun je jouw talenten en passies inzetten voor anderen?”
- Vraag hen om terug te kijken op de afgelopen maanden of jaren. Laat een paar minuten stilte vallen.
- Stel dan de volgende vragen: “Op welke momenten voelde je je het meest gelukkig? Was je op deze momenten alleen of met anderen? Wat deed je op deze momenten?”
- Laat weer een stilte vallen. Vraag daarna wie iets wil zeggen over wat hij of zij ontdekt heeft.

Input: Meer lezen

- Vraag de deelnemers: “Denk je dat alle mensen in staat zijn om goed en kwaad van elkaar te onderscheiden? Waarom wel? Waarom niet?”
- Vraag de deelnemers: “Denk je dat ons geweten van het begin af aan vastligt, of dat het gevormd kan worden? Waarom denk je dat?”
- Gebruik eventueel de app om de ‘Meer lezen’ quotes op te zoeken. Lees bijvoorbeeld bij Tweet 4.1 de verwijzing naar Youcat 333: ‘Bestaat er een natuurlijke, voor allen herkenbare morele wet?’ Hierin staat alle mensen van nature het vermogen hebben om goed en kwaad te onderscheiden, maar dat we hulp nodig hebben om dit goed te kunnen blijven doen.
- De Bijbel is een van de manieren waardoor we ons geweten kunnen vormen en begrijpen hoe God bepaalde zaken bedoeld heeft. Vraag de deelnemers: “Kun je voorbeelden noemen van regels en richtlijnen uit de Bijbel die je kunnen helpen

om goed en kwaad te onderscheiden?” Voorbeelden zijn de Tien Geboden en de Zaligsprekingen (ZIE DE #TWGOD APP), maar ook Jezus’ woorden over het laatste oordeel (MAT 25,31-46).

21.35 Samenvatting en conclusie

- Vraag: “Wat heb je vandaag geleerd?” Zijn mensen anders gaan kijken naar dit onderwerp? Het doel op zich is niet dat iedereen nu ineens dezelfde mening heeft: dit gesprek wil een punt zijn op de weg die ieder persoonlijk met God gaat.
- Daarom is een belangrijke slotvraag: “Hoe verhoudt zich dit tot mijn persoonlijke geloof en mijn relatie met Jezus?” Dit is meteen een goede overgang tot het afsluitende gebed.

Afsluiting

21.45 Afsluitend gebed

- Ga (indien mogelijk) naar de kapel of kerk. Steek de kaarsen aan en zing een mooi lied of herhaal een refrein.
- Open het gebed: “Goede God, dankuwel voor onze gesprekken vandaag en voor wat we hebben geleerd over uw plan voor ons. Dankuwel dat u het beste met ons voor heeft. Help ons steeds uw Wil te doen, zodat we echt gelukkig mogen worden”.
- Vertel de deelnemers: “Je kunt nu hardop (of in stilte) je gebed uitspreken. Zeg gewoon wat je op je hart hebt”.
- Eventueel kunnen de deelnemers bij het uitspreken van hun gebed een kaarsje opsteken bij het altaar of het kruis.
- Beëindig het gebed met het Onze Vader en eventueel een lied.

22.00 Afsluiting in de zaal

- Maak afspraken voor de volgende keer en wens allen wel thuis.

#TwGOD Special 5: Kerstmis vieren

Deze Special beschrijft hoe je een gesprek kunt houden over Tweet 3.28 uit het boek *Twitteren met GOD* (#TwGOD): ‘Is Kerstmis het grootste feest van het jaar?’ Het doel van deze bijeenkomst is om de deelnemers te helpen nadenken over het belang van Kerstmis voor hun eigen leven in de context van het liturgische jaar. De tijden zijn richttijden, die je naar eigen idee kunt aanpassen.

Opening

20.00 Openingsgebed

- Zie de #TwGOD Handleiding, Appendix 5.

20.02 Voorstellen nieuwe mensen; afspraken

- Wanneer er nieuwe mensen zijn, laat hen zichzelf kort voorstellen.
- (Lees de #TwGOD-regels (ZIE HANDLEIDING, B.1) ter herinnering).

20.05 De vorige keer

- Vraag naar nieuwe ervaringen of gedachten naar aanleiding van de vorige bijeenkomst (ZIE #TWGOD SPECIAL S4) en ga hier kort over in gesprek. Waarom ben je op aarde?

Gesprek

20.10 Inleiding op de vraag

- Je kunt beginnen met de vraag: “Welke grote christelijke feesten zijn er gedurende het jaar?” Schrijf ze op een whiteboard of stuk papier. Vervolgens vraag je de groep om de drie belangrijkste feesten aan te geven. Je kunt ook vragen waarom deze het belangrijkste zijn. Het juiste antwoord is: Kerstmis, Pasen en Pinksteren.

20.13 Gespreksronde 1: Drie feesten

- Begin met de vraag “Wat vieren we met Kerstmis? Waarom is dit zo belangrijk voor christenen? Wie zijn de hoofdrolspelers? (Jezus, Maria, Herodes, koningen, herders...). Wat is hun rol in het kerstverhaal?”

- Ga nu door naar het paastriduüm, en stel dezelfde vragen. Wat vieren we? Waarom is dit belangrijk? Wie zijn de hoofdrolspelers? (Judas, Pilatus, soldaten, apostelen, Maria...). Wat is hun rol?
- Stel nu dezelfde vragen over Pinksteren. Wat vieren we? Waarom is dit belangrijk? Wie zijn de hoofdrolspelers? (Heilige Geest, Jezus, apostelen, Maria...).
- Nu je dit overzicht hebt gemaakt, kun je de deelnemers vragen hoe deze gebeurtenissen zich tot elkaar verhouden. Probeer ze te zien in het grotere plan van God: Kerstmis is de komst van God op aarde, Pasen zijn zelfopoffering, dood en verrijzenis, terwijl Pinksteren het geschenk is van de Helper, de Heilige Geest, aan de Kerk.
- Vraag: “Welke van deze drie feesten is het belangrijkste? Waarom?” Het antwoord is: 1. Pasen, 2. Pinksteren, 3. Kerstmis. “Waarom denk je dat ze in deze volgorde staan?”

Video en Bijbel

- Nu kun je je aandacht volledig op Kerstmis richten, door als het ware in te zoomen op het wonder van Gods incarnatie: God werd mens.
- Bekijk video bij Tweet 3.28 op de website (goo.gl/t8o2FW).

Gespreksronde 2: De Schrift

- Met de geboorte van Jezus kwam God heel dichtbij! Jezus is het Woord dat God tot ons spreekt. “Ja, het woord is vlees geworden! Hij is onder ons zijn tent komen opslaan

en we hebben zijn heerlijkheid gezien, de heerlijkheid die Hij als eniggeboren Zoon aan de Vader ontleende, vervuld als Hij was van genade en waarheid” (JOH 1,14).

- Dit is een deel van een prachtige maar ingewikkelde tekst uit de Bijbel: Johannes 1,1-18. Geef de deelnemers de tijd om deze tekst in stilte te lezen en erover na te denken.
- Bespreek vervolgens de tekst, bijvoorbeeld vers na vers. Een aantal mogelijke vragen: “Waar in deze tekst gaat het over Kerstmis? Wat bedoelt Johannes met ‘vlees’, ‘Woord’, ‘begin’, ‘wereld’, ‘waarheid’, ‘licht’, ‘duisternis’? Hoe belangrijk is het dat de duisternis het licht niet aan kon? Zie je een link met Kerstmis?”
- Vers 6-8 gaat over Johannes de Doper. Wat zegt dit over de Advent? Waarom hebben we vier weken voorbereidingstijd op Kerstmis? Hoe zou jij je willen voorbereiden op Kerstmis, wetende wat je net hebt ontdekt?
- Alleen door Jezus kunnen we God zien: “Niemand heeft God ooit gezien, maar de eniggeboren God, die rust aan het hart van de Vader, Hij heeft Hem doen kennen” (JOH 1,18). “Wat vertelt dit over het belang van Kerstmis? Wat zegt Jezus ons over God?”
- Zie je een overeenkomst met de vertelling van de schepping van de wereld en het leven, die ook begint met de woorden “In het begin...” (GEN 1,1)? God, Jezus (het Woord), en zelfs de Heilige Geest waren er altijd al. “Wat betekent dit?” Als er tijd is, kun je vragen: “Zie je nog andere overeenkomsten tussen deze teksten?” (God openbaart zichzelf, Jezus brengt licht in de duisternis, schepping van de mens vs. incarnatie...)
- Nu kun je toewerken naar een conclusie. “Wat veranderde met de komst van Jezus? Welke Waarheid kwam hij openbaren? Na

dit alles besproken te hebben, waar denk jij dat Kerstmis over gaat? Hoe zou je aan iemand uitleggen waarom het belangrijk is om met Kerstmis naar de kerk te gaan?”

21.35 Samenvatting en conclusie

- Vraag: “Wat heb je vandaag geleerd?” Zijn mensen anders gaan kijken naar dit onderwerp? Het doel op zich is niet dat iedereen nu ineens dezelfde mening heeft: dit gesprek wil een punt zijn op de weg die ieder persoonlijk met God gaat.
- Daarom is een belangrijke slotvraag: “Hoe verhoudt zich dit tot mijn persoonlijke geloof en mijn relatie met Jezus?” Dit is meteen een goede overgang tot het afsluitende gebed.

Afsluiting

21.45 Afsluitend gebed

- Ga (indien mogelijk) naar de kapel of kerk. Steek de kaarsen aan en zing een mooi lied of herhaal een refrein.
- Open het gebed: “Goede God, we danken u voor het cadeau van de geboorte van Jezus met Kerstmis. Vanaf dat moment bent u heel dichtbij ons. Help ons om steeds beter te herkennen hoe u in onze levens aanwezig bent en help ons met de vele vragen die we hebben. We vragen dit door Jezus, die op aarde geboren is”.
- Vertel de deelnemers: “Je kunt nu hardop (of in stilte) je gebed uitspreken. Zeg gewoon wat je op je hart hebt”.
- Eventueel kunnen de deelnemers bij het uitspreken van hun gebed een kaarsje opsteken bij het altaar of het kruis.
- Beëindig het gebed met het Onze Vader en eventueel een lied.

22.00 Afsluiting in de zaal

- Maak afspraken voor de volgende keer en wens allen wel thuis.

#TwGOD Special 6: De Bijbel – een ontdekkingstocht

Deze Special beschrijft hoe je een gespreksbijeenkomst kunt houden over de Tweets 1.10 en 1.12 uit het boek *Twitteren met GOD* (#TwGOD): ‘Waarom is de Bijbel zo belangrijk?’ en ‘Heeft God de Bijbel zelf geschreven?’. De deelnemers onderzoeken samen wat de Bijbel in hun eigen leven kan betekenen. Voor de gespreksleider is het nuttig om ook de Tweets 1.20 en 1.21 te lezen. De aangegeven tijden zijn richttijden.

Opening

20.00 Openingsgebed

- Zie de #TwGOD Handleiding, Appendix 5.

20.02 Voorstellen nieuwe mensen; afspraken

- Wanneer er nieuwe mensen zijn, laat hen zichzelf kort voorstellen.
- (Lees de #TwGOD-regels (ZIE HANDLEIDING, B.1) ter herinnering).

20.05 De vorige keer

- Vraag naar ervaringen of gedachten naar aanleiding van de vorige bijeenkomst (ZIE #TWGOD SPECIAL 5). Wat is hen persoonlijk bijgebleven? Speelde dat ook een rol in hun beleving van Kerstmis?

Gesprek

20.10 Inleiding op de vraag

- Om op te warmen, vraag je de deelnemers te verwoorden hoe zij tegen de Bijbel aankijken. Deel daarvoor Werkblad 3 uit met uitspraken over de Bijbel. Vraag de deelnemers in stilte hun antwoord te omcirkelen. Nodig hen daarna uit om rond te lopen en met iemand in gesprek te gaan die een andere visie heeft op de Bijbel. Loop zelf ook rond om te peilen wat er in de groep leeft en waar nodig te helpen.

20.12 Gespreksronde 1: Hoe is de Bijbel ontstaan?

- Neem een Bijbel in handen en vraag: wat voor soort teksten kom je tegen in de Bijbel?

(Het antwoord kan omvatten: verhalen, gedichten, gebeden en brieven die iets over God en zijn relatie met de mens zeggen).

- Teken een tijdlijn met daarop een aantal herkenningspunten, zoals de Steentijd, Bronstijd, IJzertijd, Romeinse Tijd en Middel-eeuwen. Geef er eventueel een persoonlijk tintje aan door er gebeurtenissen aan toe te voegen die voor de groep belangrijk zijn.
- Ga over het ontstaan van de Bijbel in gesprek: Wanneer denken jullie dat de Bijbel geschreven is? Door wie? Welk doel hadden de schrijvers? Welke rol had God? Zijn er wetenschappelijke bewijzen voor de betrouwbaarheid? Tijdens het gesprek kun je genoemde namen en jaartallen invullen op de tijdlijn.
- Help het gesprek zo nodig op gang door eerst in te zoomen op bijvoorbeeld de Evangelien of het Scheppingsverhaal.

Video

- Bekijk samen de video bij Tweet 1.10 op de website (GOO.GL/0JYHUU).

Gespreksronde 2: Wat kan ik met de Bijbel in mijn eigen leven?

- Vertel: De Bijbel is een fantastische schat, die je leven kan veranderen als je de tekst echt tot je laat spreken.
- In de video hoorden we mensen vertellen over hun ervaringen. Wat viel je op? Wat zijn jouw eigen ervaringen? Wat vond je waardevol? Wat vond je lastig? Hebben jullie tips voor elkaar?
- Is er een tekst of persoon in de Bijbel die jou

speciaal heeft geïnspireerd? Op wat voor manier?

Input: Meer lezen

- Lees samen een Bijbeltekst, bijvoorbeeld één die vandaag aan de beurt is volgens het leesrooster van de Kerk (gebruik de #TwGOD App). Vraag deelnemers zelf een Bijbel (of de app) mee te nemen. Neem zelf voor de zekerheid ook een aantal printjes mee.
- Vertel dat je in de Bijbel niet persé op bladzijde 1 hoeft te beginnen, maar dat jullie vandaag een tekst gaan lezen, die over de hele wereld gelezen wordt door miljoenen katholieken. In kerken, in kloosters, door mensen thuis...
- Lees de tekst hardop voor en vraag de deelnemers om op te letten welke woorden er voor hen uitspringen. Wees daarna 2 minuten samen stil en vraag daarna wie wil delen welke woorden hij of zij uitkoos. Houd het bij delen, zonder op elkaar te reageren.
- Lees de tekst nogmaals rustig door. Geef als denkvraag mee: ‘Hoe raken de woorden die ik uitkoos mijn leven op dit moment?’ Wees nogmaals 2 minuten stil en deel daarna opnieuw jullie gedachten.
- Vertel: ‘We hebben zojuist heel rustig een Bijbelgedeelte gelezen en er persoonlijk over nagedacht. Op deze manier kan God door zijn Woord tot je spreken. Het is iets wat je thuis ook kunt doen wanneer je alleen bent.’

21.35 Samenvatting en conclusie

- Opdracht: “Zoek degene op die je aan het begin sprak. Vraag aan elkaar: ‘Wat heb je vandaag voor nieuws ontdekt?’ En: ‘Kun je er praktisch iets mee?’ Probeer eventueel met elkaar mee te denken.”
- Vraag na 5 minuten aan de deelnemers om af te ronden en terug te komen in de

groep. Bedank de deelnemers voor hun bijdrage en spoor hen aan om thuis verder te gaan met het thema. Wie daar behoefte aan heeft, kan bij de uitgang Werkblad 1 meenemen: ‘Bidden met een Bijbeltekst.’

(BIJLAGE 5 IN HET BOEK #TWGOD)

Afsluiting

21.45 Afsluitend gebed

- Ga (indien mogelijk) naar de kapel of kerk. Steek de kaarsen aan en zing een lied.
- Een van de deelnemers leest Psalm 139, 1-18: “We openen met een gebed uit de Bijbel, uit het boek van de Psalmen. Je kunt in je hart deze woorden meebidden: “Heer, U doorgrondt mij...”
- Vertel: “Je kunt nu hardop of in stilte je gebed uitspreken. Zeg gewoon wat je op je hart hebt. Kijk bijvoorbeeld terug over je dag, over onze bijeenkomst. Je mag al je vragen en gedachten bij Jezus neerleggen.”
- Spreek dan een gebed uit, bijvoorbeeld: ‘Goede God, we danken u voor deze bijeenkomst. Ga met ons mee naar huis en schenk ons de leiding van de Heilige Geest wanneer we uw Woord lezen.’
- Eindig samen met het Onze Vader.

22.00 Afsluiting in de zaal

- Maak afspraken voor de volgende keer en wens allen wel thuis. Attendeer nog even op Werkblad 1 bij de uitgang.

Werkbladen bij deze Special

Werkblad 1: Bidden met een Bijbeltekst

Werkblad 3: Bijbelopdrachten

#TwGOD Special 7: Pijnpunten in de kerkgeschiedenis

Deze Special beschrijft hoe je een gespreksbijeenkomst kunt houden over meer controversiële gebeurtenissen in de geschiedenis van de Kerk. We zoomen in op Tweet 2.31 uit het boek *Twitteren met GOD* (#TwGOD): ‘Waarom waren er die gewelddadige kruistochten?’ Je kunt ook een andere gebeurtenis uitkiezen, zoals bijvoorbeeld Tweet 2.32 of 2.34, afhankelijk van de keuze van de groep. Dat vraagt slechts een aantal kleine aanpassingen bij de vragen en werkvormen. Het doel van deze bijeenkomst is niet om de kruistochten geschiedkundig uit te pluizen, maar om een slag dieper te kijken: wat betekenen deze gebeurtenissen voor mijn beeld van God en de Kerk? Daarbij heb jij als groepsleider niet de taak om de Kerk te verdedigen, maar om deelnemers te helpen het thema van verschillende kanten te bekijken en hun eigen mening te vormen.

Opening

20.00 Openingsgebed

- Zie de #TwGOD Handleiding, Appendix 5.

20.02 Voorstellen nieuwe mensen; afspraken

- Wanneer er nieuwe mensen zijn, laat hen zichzelf kort voorstellen.
- (Lees de #TwGOD-regels (ZIE HANDLEIDING, B.1) ter herinnering).

20.05 De vorige keer

- Vraag naar ervaringen of gedachten naar aanleiding van de vorige bijeenkomst (ZIE #TWGOD SPECIAL 6). Hoe is het lezen van de Bijbel de deelnemers thuis vergaan?

Gesprek

20.10 Inleiding op de vraag

- Zoek op internet een plaatje van een kruisrider. Laat deze zien aan de groep en vraag waar deze afbeelding hen aan doet denken. Waarschijnlijk zal al snel de term ‘kruisrider’ of ‘kruistocht’ vallen.
- Vraag eventueel waarom gebeurtenissen als de kruistochten voor sommige mensen een obstakel kunnen zijn om in God te geloven. Juist omdat het een obstakel kan zijn, is het belangrijk om hier met elkaar bij stil te staan.

20.12 Gespreksronde 1:

Wat weten we van kruistochten?

- Laat de deelnemers vertellen wat ze van de kruistochten weten. Welke associaties hebben ze erbij? Schrijf deze op een vel papier. Vraag hen zowel positieve als negatieve aspecten te benoemen. Help ze zo nodig op weg met vragen als: “Hoe ontstonden de kruistochten? Wat hadden ze met geloof te maken?”
- Ga vervolgens de genoemde reacties langs en vraag aan de groep: “Is dit feit of fictie?” Laat hen nadenken over hun bronnen en met groene en rode stift aangeven wat volgens hen feit of fictie is. Laat ze rode vraagtekens zetten wanneer ze het niet zeker weten. Waarschijnlijk zullen de deelnemers ontdekken dat er eigenlijk veel onbekend en onzeker voor hen is. Je kunt erbij zeggen dat het daarom belangrijk is om niet te snel te oordelen over het gebeurde.
- Tip: Probeer deze gespreksronde binnen circa 20 minuten af te ronden, zodat jullie voldoende tijd over hebben voor ronde 2, die het belangrijkste is.

Input: Meer lezen

- Pak het #TwGOD-boek erbij. Vertel kort wat je in Tweet 2.31 gelezen hebt. Je kunt afsluiten met: “Zoals jullie waarschijnlijk gemerkt hebben, was het een complexe situatie in

die tijd. Het begon met goede intenties, maar het is lang niet altijd met goede intenties geëindigd.”

Video

- Vertel: “De misdaden die tijdens kruistochten begaan zijn, druisen lijnrecht in tegen de boodschap van liefde, vrede en rechtvaardigheid die Jezus verkondigt. Hoe gaan we ermee om, dat er misdaden begaan zijn uit naam van de Kerk? Kunnen we de Kerk nog vertrouwen?”
- Bekijk met elkaar de video bij Tweet 2.31 op de website (goo.gl/0b3FkK).

Gespreksronde 2: Omgaan met pijnpunten in de kerkgeschiedenis

- Vraag of een van de deelnemers de boodschap van father Michel wil samenvatten in zijn of haar eigen woorden.
- Bespreek met elkaar de video. De volgende vragen kunnen je op weg helpen:
 - Father Michel benoemde dat de Kerk veel goeds heeft gedaan voor de samenleving. Kun je hier historische voorbeelden van bedenken? En uit deze tijd? Met welke ben je zelf in aanraking geweest?
 - Hoe zou een perfecte Kerk er volgens jou uitzien? Kan die bestaan, denk je? Waarom wel/niet?
 - Kan een niet-perfecte Kerk ook waardevol zijn? Zo ja, hoe? En zo nee, waarom niet? En durf je erbij te horen?
 - Heeft de Kerk volgens jou recht van spreken over thema's als liefde en rechtvaardigheid, ondanks wat er in het verleden verkeerd ging? Hoe weet je of je iemand die namens de Kerk spreekt, kunt vertrouwen?
 - Soms vraag je je misschien af: ‘Waarom heeft God dit kwaad niet voorkomen?’ Wat zijn jouw ideeën hierover? Denk je dat God het goede met jou voorheeft? Kun je Hem vertrouwen?

21.35 Samenvatting en conclusie

- Vraag: “Wat heb je vandaag geleerd?” Zijn mensen anders gaan kijken naar dit onderwerp? Dit gesprek wil een punt zijn op de weg die ieder persoonlijk met God gaat.
- Daarom is een belangrijke slotvraag: “Hoe verhoudt zich dit tot mijn persoonlijke geloof en mijn relatie met Jezus?” Dit is meteen een goede overgang tot het afsluitende gebed.

Afsluiting

21.45 Afsluitend gebed

- Ga indien mogelijk naar de kapel of kerk. Steek de kaarsen aan.
- Open het gebed bijvoorbeeld met het zingen van het Taizé-lied ‘Ubi Caritas’.
- Nodig deelnemers uit om in stilte of hardop hun gebeden bij God te brengen, en te eindigen met “Laat ons bidden”. Beantwoord iedere voorbede met “God van vrede, wij bidden u, verhoor ons.”
- Je kunt de voorbeden afronden met deze of andere woorden: “Barmhartige God, zo brengen wij onze gebeden bij u. Wij danken u; hoewel er duisternis is in deze wereld, komt u naar ons toe met uw Licht. Vergezel ons op onze weg, bescherm ons tegen het kwaad en help ons te bouwen aan uw rijk van vrede. Help ons te groeien in vertrouwen op u. Alleen bij u vinden we echte vrede! Door Christus, onze Heer. Amen.”
- Eindig met een gezamenlijk Onze Vader.

22.00 Afsluiting in de zaal

- Maak afspraken voor de volgende keer en wens allen wel thuis.

#TwGOD Special 8: Pelgrimstochten en retraites

Deze Special beschrijft hoe je een bijeenkomst kunt houden over Tweet 3.17 uit het boek *Twitteren met GOD* (#TwGOD): ‘Waarom pelgrimstochten en processies? Wat is een retraite?’ We zullen focussen op pelgrimstochten en retraites. Pelgrimstocht en bedevaart zijn hierbij synoniemen. Voor deelnemers die onbekend zijn met de thema’s zal het een eerste kennismaking zijn, voor deelnemers die er ervaring mee hebben, is het een kans om herinneringen boven te halen en met anderen te delen. Als gespreksleider kun je daarom gespreksvragen kiezen die bij het ervaringsniveau van de deelnemers in jouw groep passen. De aangegeven tijden zijn richttijden.

Opening

20.00 Openingsgebed

- Zie de #TwGOD Handleiding, Appendix 5.

20.02 Voorstellen nieuwe mensen; afspraken

- Wanneer er nieuwe mensen zijn, laat hen zichzelf kort voorstellen.
- (Lees de #TwGOD-regels (ZIE HANDLEIDING, B.1) ter herinnering).

20.05 De vorige keer

- Vraag naar ervaringen of gedachten naar aanleiding van de vorige bijeenkomst (ZIE #TwGOD SPECIAL 7). Wat is de deelnemers persoonlijk bijgebleven? Hoe raakt dat aan hun eigen leven?

Gesprek

20.10 Inleiding op de vraag

- Vertel dat jullie het tijdens deze bijeenkomst over pelgrimstochten en retraites gaan hebben. Begin met de vraag of deelnemers zelf wel eens een pelgrimstocht hebben meegemaakt, of verhalen van anderen kennen. Vraag wat voor beeld ze ervan hebben en wissel kort wat associaties en anekdotes uit om in het thema te komen.
- Tip: We raden aan om zelf als groep ook op retraite te gaan. Zie de #TwGOD Special C: ‘Bidden op retraite’.

20.12 Gespreksronde 1:

Waarom pelgrimstochten of bedevaarten?

- Een tip vooraf voor de gespreksleider: Deelnemers die zelf een pelgrimstocht meegemaakt hebben, zullen er niet gauw over uitgepraat raken. Dat is heel waardevol, maar kan er onbedoeld voor zorgen dat deelnemers met geen of minder ervaring ondersneeuwen in het gesprek. Betrek hen erbij door hen gerichte vragen te stellen en geef hen het woord als je merkt dat ze iets willen zeggen.
- Vraag: “Waar naartoe kun je op pelgrimstocht gaan?” Overweeg verschillende mogelijkheden – zoals Rome of de plaatselijke kerk, maar bijvoorbeeld ook het strand of een vakantiepark. Bediscussieer met elkaar of jullie denken dat het om een pelgrimstocht gaat. Wat maakt een pelgrimstocht anders dan een vakantie of dagje uit? [Mogelijke antwoorden: de nadruk op het op weg zijn, een religieus reisdoel hebben, comfort inleveren, spirituele thema’s overwegen en het loskomen uit het dagelijks leven.]
- Vraag: “Waarom gaan mensen op pelgrimstocht, denk je?” [Mogelijke antwoorden: Om weg te gaan uit het dagelijks leven; om God te zoeken; om na te denken; om een heftige gebeurtenis te verwerken; om voor te bereiden op een nieuwe stap in hun leven; om avonturen te beleven].

Video

- Bekijk samen de video bij Tweet 3.17 op de website (goo.gl/b3kCey).
- Vraag: “Wat vinden jullie van de ervaringen die gedeeld werden? Kun je je er iets bij voorstellen? Roepen bepaalde ervaringen vragen bij je op?”
- Vraag: “Veel pelgrims hebben de behoefte om hun dagelijks leven even achter zich te laten. Heb jij daar ook wel eens behoefte aan?”
- Zou een pelgrimstocht voor jou persoonlijk toegevoegde waarde hebben boven een vakantie? Zo nee, waarom niet? Zo ja, waarom? Wat voor soort pelgrimage spreekt je aan en wat hoop je onderweg te beleven? Zijn er bedevaartsplaatsen bij jullie in de buurt? Kunnen de Wereldjongerendagen ook een pelgrimstocht zijn?

Gespreksronde 2: Wat is een retraite?

- Vertel: “Een retraite lijkt wel een beetje op een pelgrimstocht: je gaat ook weg uit je dagelijks leven om tijd met God door te brengen. Maar in tegenstelling tot een bedevaart, verblijf je voor langere tijd op één plek, vaak een klooster of een andere rustige plaats. Je kunt er ook meedoen in het dagritme van de kloosterlingen en met hun gebedsmomenten.” Vraag of iemand weet wat ‘retraite’ betekent. [Het is Frans voor ‘terugtrekking’].
- Vraag: “Wie is er wel eens op retraite geweest?” Vraag aan degenen die nog niet eerder op retraite zijn geweest, wat ze zich voorstellen bij een retraite.
- Vervolgens kun je aan de deelnemers met ervaring vragen of ze dit herkennen en of ze iets meer willen vertellen over hun retraite(s). Bijvoorbeeld: Waar was je? Alleen of met een groep? Was er een programma? Waarom ging je er naartoe? Hoe kijk je erop terug? Hoe heb je God

ervaren? [Zijn er in de groep geen deelnemers met ervaring? Lees dan met elkaar de ervaringsverhalen van 3 jongeren op werkbld W5 en bespreek deze samen.]

- Mocht er nog tijd zijn, dan kun je met elkaar de opdracht van Werkblad 4 uitvoeren.
- Tip: Gaan jullie binnenkort zelf ook op retraite? Dan kan dit een geschikt moment zijn om aan de groep te vragen hoe ze die vorm zouden willen geven. Zijn er ideeën voor een locatie? Een thema? Of liever een stilte-retraite? Gaat de voorkeur uit naar een dag of een weekend? Wie wil helpen met de voorbereidingen?

21.35 Samenvatting en conclusie

- Vraag: “Wat heb je vandaag geleerd?” Zijn mensen anders gaan kijken naar dit onderwerp? Dit gesprek wil een punt zijn op de weg die ieder persoonlijk met God gaat.
- Daarom is een belangrijke slotvraag: “Hoe verhoudt zich dit tot mijn persoonlijke geloof en mijn relatie met Jezus?” Dit is meteen een goede overgang tot het afsluitende gebed.

Afsluiting

21.45 Afsluitend gebed

- Geheel binnen het thema, kun je deze bijeenkomst afsluiten met het getijdengebed, zoals dat ook door kloosterlingen en priesters gebeden wordt. Zie Werkblad 6. Licht eventueel vooraf het verloop kort toe.

22.00 Afsluiting in de zaal

- Maak afspraken voor de volgende keer en wens allen wel thuis.

Werkbladen bij deze Special

Werkblad 4: Kloosteropdracht

Werkblad 5: Ervaringen in het klooster

Werkblad 6: Completen of Nachtgebed

#TwGOD Special 9: Wanneer begint het menselijk leven?

Deze Special beschrijft hoe je een gespreksbijeenkomst kunt houden over Tweet 4.26 uit het boek *Twitteren met GOD* (#TwGOD): ‘Wanneer begint het menselijk leven?’ Hierover van gedachten wisselen kan een waardevolle basis zijn voor vervolggesprekken over ethische vragen die met het menselijk leven te maken hebben. Ook al omdat het gesprek snel emotioneel kan worden is het voor deze bijeenkomst aan te raden om gesprekken over gynaeologische ingrepen, abortus, IVF, etcetera tot een volgende keer uit te stellen. Hier gaat het om uit te vinden wat biologie, filosofie en de Kerk zeggen over de oorsprong van het menselijk leven, en waarom. De aangegeven tijden zijn richttijden, die je naar eigen idee kunt aanpassen.

Opening

20.00 Openingsgebed

- Zie de #TwGOD Handleiding, Appendix 5.

20.02 Voorstellen nieuwe mensen; afspraken

- Wanneer er nieuwe mensen zijn, laat hen zichzelf kort voorstellen.
- (Lees de #TwGOD-regels (ZIE HANDLEIDING, B.1) ter herinnering).

20.05 De vorige keer

- Vraag naar ervaringen of gedachten naar aanleiding van de vorige bijeenkomst (ZIE #TwGOD SPECIAL 8). Hoe zouden de deelnemers in één woord een pelgrimstocht kenmerken?

Gesprek

20.10 Inleiding op de vraag

- Vraag wie er wel eens over de vraag van vandaag heeft nagedacht en in welke context dat was. Spreek met elkaar ook over de relevantie van de vraag. Komen deelnemers er wel eens mee in aanraking, of kunnen ze zich een situatie voorstellen waarin dat het geval zou zijn?
- Wees niet bang om over dit potentieel emotionele thema in gesprek te gaan. Jullie groep heeft inmiddels ervaring met samen in gesprek zijn. Zie de tips op Werkblad 7.

20.20 Gespreksronde 1: Oorsprong van het leven?

- Vraag: ‘Hoe ontwikkelt een baby zich in de ruim 9 maanden voordat hij geboren wordt?’ Vraag de deelnemers om op een groot vel papier een tijdlijn tekenen en hierop een aantal herkenningspunten aan te geven.
- Vraag vervolgens of deelnemers aan kunnen geven vanaf welk moment het om een mens gaat. Hier kunnen verschillende antwoorden op komen. Vraag door waarom deelnemers dat specifieke moment noemen en waarom het vanaf dan een mens is en even daarvoor niet.
- Eventueel kun je het TwGOD-boek erbij nemen, en de afbeelding in het kader laten zien: de ontwikkeling vanaf de conceptie lijkt continu te zijn, zonder aanwijsbare onderbrekingen.
- Houd er rekening mee dat misschien niet alle deelnemers op dezelfde manier geloven. Het doel is om mensen te helpen nadenken over het begin van het menselijk leven.
- Werkblad 7 geeft enkele voorbeelden van stellingen die het gesprek gaande kunnen houden.

Tekst

- Dit is een goed moment om te zien wat de heilige paus Johannes Paulus II over dit onderwerp te zeggen heeft. Deel Werkblad 8 uit en lees samen de tekst van *Evangelium Vitae* 44-45.
- Bespreek moeilijke woorden en zinnen, zodat men de positie van de paus begrijpt. Vraag: “Wat is volgens jullie de kern van wat de paus wil zeggen?”
- Tip om de groep te helpen om tot de kern van de tekst door te dringen: Laat deelnemers een vraagteken plaatsen bij zinnen die ze niet begrijpen en een uitroepteken bij zinnen die ze belangrijk vinden i.v.m. het thema van vandaag. Na een korte stilte kun je de tekst gaan bespreken.

Gespreksronde 2: Consequenties

- Vraag: “Als je ervan uitgaat dat het menselijk leven begint met de conceptie, alleen al omdat we geen ander logisch moment kunnen aanwijzen, wat heeft dat dan voor consequenties voor medische en ethische besluiten?” Het gaat er hier om de consequenties te zien, niet om uitgebreid over abortus, IVF, handicaps en medische situaties te spreken.
- Zeg: “Denk even terug aan de tekst van Johannes Paulus II: toen Maria en Elizabeth elkaar opzochten in hun zwangerschap waren de kinderen nog niet geboren, en toch werden ze als menselijke personen behandeld. Sterker nog: de kinderen werden gezien als mensen met een missie om de wereld te redden! Wat betekent deze bijbelse tekst voor onze visie op het begin van het menselijk leven?”

21.35 Samenvatting en conclusie

- Vraag: “Wat heb je vandaag geleerd?” Zijn mensen anders gaan kijken naar dit onderwerp? Dit gesprek wil een punt zijn op de weg die ieder persoonlijk met God gaat.

- Daarom is een belangrijke slotvraag: “Hoe verhoudt zich dit tot mijn persoonlijke geloof en mijn relatie met Jezus?” Dit is meteen een goede overgang tot het afsluitende gebed.

Afsluiting

21.45 Afsluitend gebed

- Ga (indien mogelijk) naar de kapel of kerk. Steek de kaarsen aan. Laat iedereen een comfortabele plek zoeken. Stel indien mogelijk het allerheiligste uit.
- Open het gebed bijvoorbeeld met het zingen van een mooi lied. Bid dan: “God, we willen u danken voor ons leven, dat u ons gegeven hebt. Dankuwel dat we vandaag over het begin van ons leven als mens mochten nadenken. Wil u ons helpen om steeds beter te begrijpen wat het betekent dat we ons leven van u hebben gekregen.”
- Blijf eenvoudig in stilte bij God zitten en iedereen kan in zijn hart met Hem spreken. Eventueel kun je af en toe hardop een vers uit Psalm 139(140) voorlezen, dat betrekking heeft op het begin van het menselijk leven.
- Sluit af met een Onze Vader en een Wees Gegroet.

22.00 Afsluiting in de zaal

- Maak afspraken voor de volgende keer en wens allen wel thuis.

Werkbladen bij deze Special

Werkblad 7: Tips bij het gesprek

Werkblad 8: Brief over het ongeboren leven

#TwGOD Special A: Bidden – Gebedsbijeenkomst

Maak na enkele bijeenkomsten een keer tijd voor een langer gebedsmoment, bijvoorbeeld een middag of avond in het weekend. Praten over het geloof kan je erg goed vooruit helpen op je weg met God. Maar een relatie beleef je niet alleen door praten *over* God. Bidden is tijd doorbrengen *met* God (ZIE TWEET 3.2). Een gezamenlijke gebedsbijeenkomst zoals hier beschreven kan de deelnemers goed helpen om zelf ook te gaan bidden als ze niet bij de groep zijn. Werken aan de persoonlijke relatie van de deelnemers met de Heer is het belangrijkste doel van het project Twitteren met GOD. De tijden hieronder zijn richttijden, die je naar eigen idee kunt aanpassen.

Voorbereiding

19.30 Klaarmaken van de gebedsruimte

- Steek kaarsen aan in de kerk of kapel en ook op het altaar, bij het kruis, bij Maria, Indien mogelijk kun je het licht dimmen, zodat er een rustige gebedssfeer ontstaat.
- Leg voor het altaar of bij het kruis een strook aluminiumfolie om straks waxinelichtjes op te zetten.
- Rol eventueel een kleed uit en leg hierop kussentjes of knielbankjes.
- Leg papier en pen klaar, en een mand of doos voor het altaar of bij het kruis.
- Leg ook wat leesmateriaal klaar: enkele bijbels, toespraken van de paus aan jongeren, ...
- Kun je niet in de kerk of kapel terecht, dan kun je de gebruikelijke gespreksruimte sfeervol inrichten, bijvoorbeeld met een mooie icoon en kaarsen.

Gebedsbijeenkomst

20.00 Opening

- Begin zonnodig met een gesprekje over bidden: wat is het en hoe doe je het (ZIE TWEET 3.1).
- Ga naar de kerk of kapel, waar iedereen een plaats zoekt. Is de kerk groot, ga dan niet helemaal verspreid zitten, maar geconcentreerd rond het altaar of het kruis.

- Het is mooi om te beginnen met het zingen van een rustig lied, bijvoorbeeld van Taizé.
- Laat na het lied een korte stilte vallen.

20.10 Psalm en stil gebed

- Laat iemand een gedeelte van een psalm of andere Bijbeltekst rustig voorlezen, bijvoorbeeld Psalm 139. Stop regelmatig, zodat de deelnemers kunnen nadenken over de woorden die ze horen. Je kunt ook bepaalde verzen meerdere keren herhalen (ZIE TWEET 3.10).
- Nu kunnen de deelnemers in stilte hierover nadenken en bidden.
- Van tijd tot tijd kun je de stilte onderbreken door een refrein of mooi lied.
- Deelnemers kunnen naar het altaar of het kruis lopen en daar een kaarsje opsteken als teken van hun gebed.
- Ook kunnen ze een voorbede opschrijven en in de mand of doos vooraan neerleggen.
- Verder is het mogelijk om aan de voet van het kruis te gaan zitten bidden, of op een andere plaats in de ruimte.
- Wie wil kan wat lezen in de bijbel of een andere tekst.
- Nodig de deelnemers uit om diep tot zich te laten doordringen wat ze lezen en erover bidden. Het is niet belangrijk hoeveel je leest, maar dat het je dicht bij God brengt.

20.45 Samen bidden

- Tegen het einde van de gebedsbijeenkomst kun je gezamenlijk bidden.
- Zeg dat wie dat wil nu hardop kan zeggen waar hij of zij voor wil bidden. Om het gebed op gang te brengen kan de groepsleider een eerste voorbede uitspreken. Na iedere voorbede kun je een kort refrein zingen.
- Sluit af met het Onze Vader of een ander gebed dat de meeste mensen kennen, en met een danklied.
- Nodig de deelnemers uit om de stilte in de kapel te bewaren en deze in stilte te verlaten.
- Wacht nog even met opruimen: misschien wil iemand nog een paar minuten blijven bidden.

21.00 Napraten

- Voor wie wil is er nu een moment van gezelligheid met wat te drinken en te knabbelen. Ook dat maakt deel uit van het groepsproces.
- Als deelnemers daar behoefte aan hebben kun je wat ervaringen met elkaar uitwisselen over bidden: Hoe was het? Wat heb je geleerd? Voelde je dicht bij God? Heb je je gebeden aan Hem voor kunnen leggen?
- Gedurende het #TwGOD-seizoen kun je nog enkele malen een gebedsbijeenkomst houden.

Suggesties

Muziekgroep

- Als er deelnemers zijn die graag muziek maken kun je hen van tevoren vragen om een aantal liederen voor te bereiden en die te zingen en spelen tijdens het gebed.

Rozenkrans

- Je zou tijdens de gebedsbijeenkomst samen de rozenkrans kunnen bidden en

nadenken over de vijf 'geheimen' van die dag (ZIE DE #TwGOD APP; TWEET 3.13).

Aanbidding

- In overleg met de pastoor zou je het Heilig Sacrament kunnen uitstellen en samen heel concreet in de aanwezigheid van Jezus zijn. Een korte inleiding over Aanbidding zal sommige deelnemers goed helpen (ZIE TWEET 3.14).

Gods vergeving vragen

- Mocht een priester beschikbaar zijn, dan kun je tijdens de gebedsbijeenkomst de gelegenheid geven tot biechten, het ontvangen van het sacrament van Boete en Verzoening (ZIE TWEET 3.38-3.39).

Bidden met de Bijbel

- Je kunt iedereen dezelfde bijbeltekst geven en daarover biddend nadenken. Voor verdere uitleg over het bidden met een Bijbeltekst, zie bijlage 4 van het boek Twitteren met GOD.

Getijdengebed

- Je zou samen (een deel van) het getijdengebed kunnen bidden, met drie psalmen, een bijbeltekst en voorbeden (ZIE TWEET 3.13).

Bidden voor elkaar

- Je kunt iedereen een kaartje geven waarop ze hun naam schrijven. Eventueel kun je ook vragen om er een gebedsintentie bij te schrijven. Verzamel de kaartjes en laat alle deelnemers blind een kaartje kiezen. Iedereen neemt zich voor om tijdens de komende weken of maanden te bidden voor de persoon die ze getrokken hebben, en eventueel in het bijzonder voor de intentie die op het kaartje staat. Het is niet nodig om elkaar te vertellen voor wie je bidt.

#TwGOD Special B: Doen – Zet je in voor een ander

Christen zijn doe je niet alleen. God houdt van alle mensen, en in het bijzonder van degenen die het moeilijk hebben. Jezus zelf maakte zich heel klein om bij ons te kunnen zijn. Als je vol geloof naar Jezus zoekt, kun je Hem herkennen in mensen die het minder hebben dan jij. Je kunt op allerlei manieren mensen die hulp nodig hebben helpen. Een van de eerste acties die we deden met het team van Twitteren met GOD was een spelletjesmiddag met ouderen in een verzorgingshuis. Je kunt zelf vast nog heel andere acties bedenken.

Programma

Voorbereiding

- Bedenk vooraf met de groep wat je graag zou willen doen om andere mensen te helpen. Het mooiste is als je echt samen op een idee komt.
- Nodig eventueel een vertegenwoordiger van de instantie of organisatie waar jullie gaan helpen uit in je groep. Vraag om te vertellen over zijn of haar werk en over hoe de groep hieraan kan bijdragen.
- Denk indien van toepassing aan het regelen van het vervoer, vergunningen, kleding, ...

Aan de slag

- Verzamel aan het begin van de actie met alle deelnemers op een handige plaats.
- Zo mogelijk spreekt een van de deelnemers een gebed uit waarin je om kracht en inspiratie vraagt voor de groep, en een open hart voor de mensen die jullie gaan ontmoeten.
- Verdeel (samen met een medewerker van de instantie) de taken en ga aan de slag.
- Probeer om steeds oog te houden voor de mensen die je wilt helpen: om hen gaat het!
- Eventueel kun je tussendoor even met alle of enkele groepsleden een pauze houden en bespreken hoe het gaat, of ze ergens hulp bij nodig hebben en of ze vragen hebben.

Afsluiting

- Als er na de actie nog tijd is, praat dan even met elkaar na. Wat vonden de deelnemers

ervan? Mogelijke vragen zijn: Wat heb je geleerd? Waren er dingen die je verrasten? Denk je dat dit nuttig was? Zou je nog een keer zo'n actie willen doen?

- Als dat van toepassing is kun je afsluiten met een gebed.
- Indien mogelijk kun je nu nog met elkaar gaan eten ter afsluiting.

Suggesties

Verzorgingstehuis

- Je kunt samen met de groep naar een verzorgingshuis gaan om een spelletjesmiddag te organiseren.
- Neem een heel stel ouderwetse bordspelletjes mee, zoals mens-erger-je-niet, ganzenbord, dammen, rummikub, bingo met prijsjes, sjoelen, ...
- Zorg voor lekkere hapjes en drankjes om de bewoners eens extra te verwennen.
- Wanneer groepsleden een instrument spelen, kunnen ze tussendoor misschien een paar liedjes spelen. Je kunt wat klavierspelers van vroeger op de geluidsinstallatie afspelen.
- Vaak zal een gesprek met de bewoners op gang komen. Neem de tijd om echt te luisteren naar de mensen. Je zult merken dat je niet altijd een antwoord hoeft te geven. Meestal is het voldoende als de bewoners gewoon hun verhaal kunnen vertellen. Het belangrijkste is dat jij er voor ze bent.

Voedselbank

- Verzin een manier om de Voedselbank aan voedsel te helpen.
- Maak bijvoorbeeld in overleg met de Voedselbank een boodschappenlijstje van producten die ze goed kunnen gebruiken.
- Ga bij de ingang van een of meerdere supermarkten staan (na overleg met de winkelmanager).
- Deel het boodschappenlijstje uit aan mensen die de supermarkt binnen lopen en vraag of zij een extra boodschap willen doen voor de Voedselbank.
- Verzamel de producten die mensen na hun boodschappenronde bij jullie afleveren in kratten.
- Sorteert de producten op soort. Dat scheelt weer werk bij de Voedselbank.
- Intussen kan iemand met een auto de volle kratten naar de Voedselbank brengen.

Daklozen

- Zet je samen eens in voor daklozen.
- Vaak is er een organisatie actief in een grotere stad in de buurt. Je kunt bijvoorbeeld een middag of avond gaan helpen bij de Zusters van Moeder Teresa, Sant'Egidio of het Leger des Heils.
- Deze organisaties hebben meestal een vast programma voor de inzet van vrijwilligers waar je groep bij kan aansluiten, zoals een wekelijkse maaltijd of activiteit.
- Het gaat niet in de eerste plaats om wat je doet, maar met welke houding je het doet. Wees niet bang om in gesprek te gaan met de mensen die daar om hulp komen vragen en luister naar hun verhaal. Het gaat tenslotte om hen.

Parochieactie

- Ook in je parochie kun je samen mensen die hulp nodig hebben gaan helpen. Zo kun je bijvoorbeeld de vrijwilligerscommissie in de parochie of de pastoor om een

lijst van mensen vragen die om verschillende redenen zoals ziekte of hoge leeftijd bepaalde dingen niet meer zelf kunnen.

- Je kunt denken aan allerlei acties:
 - een tuin netjes maken
 - een deurbel repareren
 - een schuurtje schilderen
 - zware boodschappen halen
 - thee gaan drinken met iemand die eenzaam is, ...
- Verdeel onderling de taken en ga op pad.
- Voor sommige meer specifieke klussen kun je gerust handige parochianen vragen. Het doel van de actie was tenslotte dat mensen werden geholpen!

Kerkveiling

- Om geld in te zamelen voor een goed doel kun je een kerkveiling organiseren. Dat vraagt wel wat voorbereiding.
- Vraag mensen om (voor hen overbodige) spullen te verzamelen die jullie bij opbod kunnen gaan verkopen. Je zult verbaasd staan van wat mensen je allemaal geven als je het goed weet te brengen.
- Vraag iemand die daar goed in is om de rol van vellingmeester op zich te nemen. Aarzel niet om buiten de groep te zoeken, want hoe beter de vellingmeester, hoe groter de opbrengst!
- Zorg verder voor helpers voor de vellingmeester die alle producten kunnen laten zien en eventueel inpakken. Ook de kassier is erg belangrijk...

Week van Barmhartigheid

- Als je het groots wilt aanpakken kun je met de #TwGOD-groep een "Week van Barmhartigheid" organiseren in jullie parochie, waarbij op allerlei dagen verschillende acties worden gedaan voor mensen. Zowel de parochianen die je vraagt om te helpen als mensen in nood zullen blij zijn met zo'n initiatief.

#TwGOD Special C: Retraite – Richt je helemaal op God

Als je regelmatig samen over het geloof praat, is het goed om als groep ook eens samen tijd te nemen voor God. Dat is precies wat het betekent om op retraite te gaan: je laat het dagelijkse leven tijdelijk achter, om je helemaal op God te richten. De hiervolgende retraite is voor één dag, maar je kunt er natuurlijk ook een paar dagen voor uittrekken. Het is een serieuze retraite, met veel stilte. Zeg niet te snel dat dit teveel is voor je groep, al ben je natuurlijk vrij om het programma aan te passen aan wat je groep nodig heeft.

Voorbereiding

Besprek met elkaar

- Besluit waar je heen wilt gaan, bijvoorbeeld naar een klooster of een pelgrimsoord waar ze gewend zijn om groepen te ontvangen. Als je in de parochie blijft, zorg er dan voor dat je zo weinig mogelijk gestoord wordt.
- Bezie of een priester de dag wil begeleiden, of dat je iemand anders van buiten kunt uitnodigen. Is dat niet mogelijk, dan kun je de retraite onderling met elkaar begeleiden.
- Het idee van een retraite is om stil te worden. Daarom is het goed om een flink deel van de dag niet met elkaar te spreken, en God te zoeken in je gebed.
- Om ook in de pauzes de stilte vast te houden, kan het helpen om wat lichte klassieke muziek op de achtergrond te laten spelen.
- Lees het programma van de retraite goed door en bedenk samen op welke plek of plaatsen je de programmaonderdelen kunt houden. Het thema is stilte: laat de drukte van de dag achter om stil te worden en ruimte te maken om naar God te luisteren.
- Mobieltjes en andere communicatieapparaten spelen deze dag geen rol: om met God online te zijn, is het beter om offline zijn van de social media en andere afleidingen.
- Vraag de deelnemers om pen, papier, en liefst ook een bijbel mee te nemen.
- Zorg dat alle deelnemers het programma met de tijden hebben, of hang het centraal op. Gebruik een belletje om iedereen attent

te maken op het volgende onderdeel. Op die manier hoeft niemand op zijn mobieltje te kijken hoe laat het is...

- Zet alles zo veel mogelijk van te voren klaar, zodat je geen tijd verliest.
- Tip: Vraag externe vrijwilligers om praktische zaken als koffie, thee en lunch te verzorgen. Zo kunnen de deelnemers zich helemaal op de retraite richten.

De retraite

10.00 Opening (mobieltjes uit!)

- Zie Werkblad 9.

10.15 Ochtendgebed in de kerk of kapel

- Je kunt zelf een ochtendgebed samenstellen met wat gebeden, teksten uit de Bijbel en liederen.
- Het belangrijkste is dat je met elkaar aan God vraagt om jullie te helpen om je deze dag werkelijk terug te trekken uit het dagelijkse leven om in stilte en rust God te zoeken.

10.45 Eerste inleiding in de zaal

- Zie Werkblad 9.

11.00 Introductie tot het persoonlijke gebed

- Werkblad 9.

11.15 Gebedstijd

- Iedereen zoekt een plaats waar hij of zij prettig in stilte kan bidden: in de kerk of

kapel, in de zaal, in een hoek in de gang, in de tuin of natuur buiten, ...

- Voor de invulling van je gebedstijd kun je de tekst 'Bidden met een Bijbeltekst' gebruiken op Werkblad 1.

12.15 Middaggebed in de kerk of kapel

- Zo mogelijk houd je een moment van aanbidding, met mooie liederen van lofzang.

12.45 Lunch

- Nodig de deelnemers uit in stilte te eten. Na een gebed kun je zachte klassieke muziek aanzetten. Probeer werkelijk niet te praten en laat ieder de ruimte om zijn gedachten te laten lopen. Zorg dat op verschillende plekken op tafel schalen staan zodat de deelnemers zo weinig mogelijk hoeven opstaan of aan elkaar te vragen. Neem de tijd voor de lunch: probeer beter te proeven en kauwen dan anders.

13.45 Stille tijd

- Iedereen kan even doen wat hij of zij wil: even gaan wandelen, in de kerk zitten, ... maar liever niet praten!
- Als de omgeving en het weer het toestaan kun je in de tuin of een park gaan wandelen. Zo kun je wat nadenken over de natuur die je om je heen aantreft: dat kan een prachtig uitgangspunt zijn voor een gesprek met God over zijn schepping!. Ook kun bijvoorbeeld de rozenkrans bidden terwijl je wandelt.

14.30 Tweede inleiding in de zaal

- Zie Werkblad 9.

15.00 Gebedstijd

- Iedereen voor zich in stilte, op een plaats waar je je prettig voelt.

16.00 Koffie of thee in stilte

16.30 Inleiding tot een slotreflectie

- Zie Werkblad 9.

16.45 Gebed in stilte in de kerk of kapel

- Zie Werkblad 9.

17.15 Gezamenlijk slotgebed

- Neem een moment om samen God te danken voor deze dag. Zing liederen van lofzang en dank, spreek je voorbeden uit, en vraag om Gods zegen.
- Iedereen kan een voorbede uitspreken en tegelijk een kaarsje aansteken bij het altaar.
- Eventueel kun je Werkblad 2 gebruiken om in stilte terug te kijken op de dag.
- Sluit af met een onze Vader en een Wees Gegroet. Vraag Maria om jullie te helpen met je voornemen om af en toe de stilte op te zoeken en echt te luisteren naar God.

17.45 Koffie of thee met koek in de zaal

- Kijk samen terug over de dag. Wat vond je mooi? Wat vond je moeilijk? Heb je God ervaren vandaag? Zou je dit nog een keer willen doen? Waarom wel/niet?
- Je hoeft hier geen heel persoonlijke ervaringen te vertellen: wat er tussen jou en God gebeurt is misschien niet voor alle oren bestemd.

18.30 Afsluiting

- Maak afspraken voor de volgende keer en wens allen wel thuis.

Werkbladen bij deze Special

Werkblad 1: Bidden met een Bijbeltekst

Werkblad 2: Biddend terugkijken over de dag

Werkblad 9: Teksten bij de retraite

Werkblad 1: Bidden met een Bijbeltekst

1) Voorbereiding van het gebed

- Bepaal met welke tekst je gaat bidden (ZIE TWEET 3.4) en hoe lang je gaat bidden.
- Kies een plaats en een houding om te bidden - zitten, staan, knielen, ... Lees de tekst rustig door.
- Kies enkele punten uit en probeer je voor te stellen wat er gebeurt. Wat zie je en wat hoor je? Hoe zou dit verfilmd kunnen worden? Gebruik ook je andere zintuigen: wat voel je, ruik je en proef je?
- Vraag om de genade (ZIE TWEET 4.12) die je op dit moment van God verlangt voor je relatie met Hem.

2) Begin van het gebed

- Open je gebed met een kruisteken. Bied jezelf aan God aan: 'Heer, hier ben ik, ik kom bij U'.
- Dank God voor de gave van je leven en geef het Hem terug als jouw gave voor Hem. Zeg dat je naar Hem wilt luisteren te luisteren en je door Hem wilt laten veranderen.
- De opening van je gebed mag iedere dag dezelfde zijn, met je eigen woorden of een bestaand gebed.

3) Naar God luisteren

- Ga nu bidden met de tekst die je gekozen en voorbereid hebt. Ontvang met vreugde wat er in je gebed gebeurt, als een cadeau van God, wetend dat jij niet kunt bepalen wat er gebeurt in je gebed.
- Blijf stilstaan bij de punten of passages die je raken. Probeer te begrijpen wat ze betekenen voor je leven.
- Jij bent nu niet aan het woord. Probeer stil te zijn bij God. Dit is het langste gedeelte van je gebed.

4) Met God spreken

- Terwijl je hiervoor probeerde te luisteren, kom jij nu aan het woord. Je kunt met Jezus praten over alles wat je bezig houdt, alsof je met een vriend aan het praten bent. Soms vraag je een genade, soms beschuldig je jezelf van iets wat je verkeerd deed, soms vertrouw je Hem je zorgen toe en vraag je om hulp.
- Sluit af met een vast gebed, bijvoorbeeld een Onze Vader. Eindig met het kruisteken.
- Wees trouw aan de tijd die je had vastgesteld voor je gebed, ook als dat moeilijk is. Je zoekt God immers vanwege wie Hij is en niet vanwege wat Hij geeft.

5) Terugkijken

- Neem enkele minuten de tijd om terug te kijken op het gebed en schrijf zo mogelijk de conclusies op die je wellicht kunt trekken uit je ervaring tijdens het gebed. Door dit 'gebedsdagboek' kun je de rode draad van jouw leven met God leren herkennen. Bevraag jezelf op twee punten:
 - a) *Dat wat van jou afhangt*: de vorm van het gebed. Hielpen de plaats en de houding die je voor je gebed koos om te bidden? Heb je gebeden met volledige inzet? Hoe ging je om met afleidingen en droge momenten? Hoe lang heb je gebeden?
 - b) *Dat wat tijdens je gebed gebeurde*: Hoe voelde je je? Ervoer je vreugde of somberheid na het lezen van een bepaald stuk uit de Bijbel? Kreeg je bepaalde gedachten of beelden? Wees niet bang om te luisteren naar je gevoel, reacties en verlangens, want juist in je diepste gevoelens zal de Wil van God voor jouw leven duidelijk worden.

Werkblad 2: Biddend terugkijken over de dag

1) Herinner jezelf eraan dat je in de aanwezigheid van God bent

- Waar je ook bent, je bent een schepsel van God, die bij je is en je ziet. Vraag de Heilige Geest om hulp om met liefde te kijken naar je eigen leven en alles om je heen.

2) Kijk dankbaar terug naar wat je vandaag kreeg

- Herinner je concreet een of meer bijzondere momenten van de dag. Misschien de geur van je eerste kopje koffie, de glimlach vanwege een vriendelijk woord, iets wat je geleerd hebt, enzovoorts. Bedank God voor die goede gaven.
- Kijk ook naar je gaven en talenten die je vandaag weer hielpen. Herinner je waar je kracht of hoop vond toen het moeilijk was. Bedank voor je verstand, je gezondheid, je familie en vrienden. Of dat je ondanks je gebreken een nieuwe dag kreeg om te leven. Dit alles is je door God gegeven en je mag Hem ervoor bedanken.

3) Vraag hulp aan de Heilige Geest

- De Heilige Geest helpt je om geestelijk te groeien, door met steeds meer vrijheid naar je eigen leven te kijken, zonder veroordeling of afkeer.
- Vraag de Heilige Geest om te kunnen leren van wat er gebeurde terwijl je terugkijkt over de dag. Vraag Hem dat je zo mag groeien in kennis over jezelf en jouw relatie met God.

4) Kijk terug over je dag

- Dit is het langste gedeelte van je gebed. Herinner je wat er vandaag gebeurde. Sta stil bij wat je deed en hoe je het deed. Herken waar je hart verdeeld was tussen helpen en voorbij lopen, tussen hopen en twijfelen, tussen spreken en zwijgen, tussen verwijten en vergeven. Het gaat er niet om jezelf te straffen voor wat fout ging, maar om te zien hoe je omging met wat God je gaf.
- Herken wat je hielp om vrij te zijn en om dus meer de mens te zijn die God heeft geschapen. Probeer te herkennen wanneer Jezus een rol speelde in je beslissingen en waar je Hem misschien even opzij schoof.
- Het doel is om steeds beter te herkennen wat er in jezelf gebeurt en hoe de Geest van God je de juiste weg wijst. Herken dat God tijdens de dag tot je spreekt en hoe Jezus, met de Heilige Geest, steeds bij je is om je te helpen en kracht te geven.

5) Spreek met Jezus van hart tot hart

- Nu je hebt gezien wat er vandaag gebeurd is, kun je met Jezus spreken over wat je deed of naliel, je houding en je gevoelens. Soms zul je vergeving willen vragen voor wat je fout deed, soms zul je willen vragen om hulp en kracht, en soms zul je Hem bedanken.
- Nu je met God de dag hebt doorgenomen, mag je net als Hij barmhartig op jezelf neerkijken en herkennen hoe hard je zijn liefde en hulp nodig hebt. Ook mag je herkennen waar God je de weg wees en hoe hard je zijn hulp nodig hebt.
- Je kunt eindigen met een vast gebed, bijvoorbeeld het Onze Vader.

Werkblad 3: Bijbelopdrachten (Special 6)

Opdracht 1

Welke zin beschrijft het beste hoe jij tegen de Bijbel aankijkt? Omcirkel het antwoord dat het beste bij jou past.

De Bijbel is voor mij...

- A. een boek dat me nooit echt heeft aangesproken
- B. op zich wel interessant, maar eigenlijk doe ik er weinig mee
- C. een moeilijk boek, maar ik wil het graag beter begrijpen
- D. een inspiratiebron, het verrijkt mijn leven
- E. grote onzin, ik geloof niks van wat er in staat

Opdracht 2

1. Loop rond en zoek iemand op die een ander antwoord heeft dan jij.
2. Vraag de ander waarom hij of zij voor die optie gekozen heeft.
3. Laat de ander rustig vertellen, vraag eventueel door, maar ga geen discussie aan.
4. Probeer daarna in je eigen woorden kort samen te vatten hoe de ander naar de Bijbel kijkt. Begin met: 'Dus de Bijbel is voor jou...' Check vervolgens of je het goed hebt samengevat en laat de ander het zo nodig aanvullen of corrigeren.
5. Wissel nu van rol.
6. Je kunt het gesprek afronden door de ander te bedanken voor het delen van zijn/haar verhaal.

Werkblad 4: Kloosteropdracht (Special 8)

Opdracht

Het doel van deze opdracht is: de deelnemers betrekken het idee van een retraite op zichzelf en raken geïnspireerd door elkaars ideeën.

1. Neem een dikke stift en een groot vel papier. Vraag een deelnemer om de plattegrond van een (zelfbedacht) klooster te tekenen. Belangrijk is dat hij/zij in iedere ruimte schrijft om welke ruimte het gaat (kapel, huiskamer, etc.). De andere deelnemers kunnen hem of haar helpen door ruimtes op te noemen. Als gespreksleider kun je de genoemde ideeën eventueel nog aanvullen met een tuin, kapel, bibliotheek, kloostercel, huiskamer, spreekkamer, conferentiezaal, keuken, recreatiezaal en de straat waar het klooster aan staat.
2. Hang de plattegrond voor iedereen zichtbaar op. Geef alle deelnemers nu een klein papiertje en een pen. Vraag hen om daarop een poppetje te tekenen en hun naam erbij te schrijven. Vraag vervolgens: "Op welke plek in het klooster zou jij graag de meeste tijd doorbrengen?" Geef de groep twee minuten nadenktijd in stilte, en laat hen vervolgens naar voren komen en hun briefje in 'hun' ruimte plakken.
3. Vraag aan een aantal mensen of ze hun keuze willen toelichten.

Tip

Houden de deelnemers in je groep wel van een beetje beweging tussendoor? Dan kun je de plattegrond ook op de vloer maken. Gebruik schilderstape om de ruimtes af te bakken en leg in elke ruimte een vel papier waarop de ruimte geschreven wordt. In plaats van een briefje met hun naam in de ruimte te plakken, kunnen deelnemers zelf in hun favoriete ruimte gaan staan.

Werkblad 5: Ervaringen in het klooster (Special 8)

Ervaring 1: Rust om na te denken (Marian - 21 jaar)

- De eerste keer dat ik naar een klooster ging, was voor mij een heel bijzondere ervaring. Ik had als student een intensief jaar achter de rug en wilde graag wat dingen voor mezelf op een rijtje zetten.
- Met mijn logeertas kwam ik aan bij de zusters en ik kreeg een eigen kamer in hun gastenhuis. De kamer was met klassieke meubels ingericht en ik had een eigen badkamer. Dat was meer luxe dan ik verwacht had! De eerste dag moest ik wel ontzettend wennen. Ik leidde normaal een druk leven, maar nu had ik ineens niets omhanden! Alsof je op een hoge klif staat en iemand de reling weghaalt, zo voelde ik me ongeveer.
- Maar 's avonds begon de stilte al te wennen. Ik ben aan het bureautje in mijn kamer gaan zitten en heb al schrijvend teruggeblikt op het jaar dat achter me lag. Door mijn raam keek ik uit op de kloostertuin en ik merkte dat ik me volledig kon focussen op mijn gedachten. Wat een rust! Ik merkte dat God in de stilte tot mijn hart sprak en ik deed bijzondere inzichten op over mezelf en de gebeurtenissen uit dat jaar.
- Ik wisselde het schrijven af met wandelingen door de kloostertuin en het meebidden met de zusters in de kapel. Verder zag ik de zusters helaas niet veel. Maar toch leefden we mee in hun dagritme, dat vond ik prettig. Even niet je eigen leven te hoeven organiseren geeft een heerlijk vrij gevoel!

Ervaring 2: Verdiepingsweekend met de jongerengroep (Anne – 19 jaar)

- Vlak voor onze zomervakantie verbleven wij met onze jongerengroep een weekend in een abdij. Het idee kwam van een aantal leden van de groep die het leuk leek om naar een klooster te gaan en te zien hoe het er daar aan toe gaat. Met onze pastoraal werker mee als begeleider waren we helemaal klaar om te gaan.
- We hebben in het klooster ons eigen programma gedraaid met als thema 'roeping'. We hebben gepraat over roepingen in de Bijbel en over je eigen roeping. Met verschillende opdrachten zette de pastoraal werker ons aan het denken. We deden ook mee met de maaltijden en drie keer per dag met een gebedsmoment of viering in het klooster.
- Voor velen van ons was het de eerste keer dat we in een klooster sliepen en het werd als zeer positief ervaren. De mensen waren erg gastvrij en we hebben ook een gesprek gehad met een meneer die al heel lang in het klooster zit. We hebben met hem ook gepraat over het geloof. Het was een super gaaf weekend!

Ervaring 3: In stilte op zoek naar Gods plan (Rik – 27 jaar)

- Sinds mijn bekering tot het katholieke geloof ervaar ik al enige tijd een roeping. Naast de geestelijke begeleiding die ik hierin ontvang van mijn pastoor, groeide in mij sterk het verlangen om een stille retraite te gaan houden, ter onderscheiding van wat God van mij vraagt.
- Mijn stille retraite hield ik in mijn eentje in een abdij van de benedictijnen. Ik had gehoord dat dit klooster bekend staat om zijn soberheid en in het Latijn gezongen gebed. Deze liturgie spreekt mij onwijs aan, omdat ik mij daarin heel dicht bij God voel.
- Eenmaal gearriveerd ben ik gelijk de dagorde van de broeders mee gaan leven. Acht gebedsmomenten bepalen de dagindeling. De broeders bidden volgens het benedictijnse gebedenboek iedere week minstens eenmaal alle 150 psalmen uit de Bijbel. Alles in het Latijn, a capella gezongen, puur.
- Tussen deze gebedsmomenten door bracht ik tijd door in de tuin voor een wandeling met de rozenkrans, of in de crypte onder de kerk voor persoonlijk stil gebed. In dit stil gebed heb ik God bijzonder dicht bij mij ervaren en heb ik bijzonder veel wijsheid mogen ontvangen.
- Het contact met de broeders was gering. De gasten wordt vriendelijk verzocht geen gesprekken met hen aan te knopen, omdat benedictijnen in principe alleen spreken wanneer dat noodzakelijk is. Je kunt wel via de gastenpater een gesprek aanvragen met een van de broeders of met Vader Abt. De gastenpater is verantwoordelijk voor het wel en wee van de gasten en kwam iedere avond voor het laatste avondgebed even bij ons buurten.
- Al met al heeft de retraite mij onwijs geraakt. Over een paar maanden zal ik weer in hetzelfde klooster verblijven. Hier kijk ik uiteraard erg naar uit!

Werkblad 6: Completen of Nachtgebed

De Completen vormen het laatste avondgebed van de Kerk. Dit maakt deel uit van het getijdengebed, dat wordt gebeden door priesters, zusters en alle religieuzen, en door vele gelovigen in de hele wereld (zie Tweet 3.13). De volgende tekst betreft de Completen voor de zondag, die op elke dag gebeden kunnen worden. *V/.* geeft de tekst aan die door de voorbidder wordt uitgesproken; *R/.* staat voor de tekst van de gemeenschap.

Openingsvers

V/. God, kom mij te hulp.

R/. Heer, haast u mij te helpen.

V/. Eer aan de Vader en de Zoon en de heilige Geest.

R/. Zoals het was in het begin en nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen. (Alleluia).

Gewetensonderzoek

Dit is een goed moment om een gewetensonderzoek te houden. In een moment van stilte kunnen alle aanwezigen terugkijken over de dag en de wijze waarop ze vandaag met God geleefd hebben. Dan vragen ze samen vergeving voor hun zonden:

R/. Ik belijd voor de almachtige God, en voor u allen, dat ik gezondigd heb, in woord en gedachte, in doen en laten, (allen slaan zich op de borst) door mijn schuld, door mijn schuld, door mijn grote schuld. Daarom smeek ik de heilige Maria altijd maagd, alle engelen en heiligen, en u, broeders en zusters, voor mij te bidden tot de Heer onze God.

V/. Moge de almachtige God zich over ons ontfermen, onze zonden vergeven en ons geleiden tot het eeuwig leven.

R/. Amen.

Hymne

Je kunt nu samen een lied zingen dat jullie allemaal kennen.

Psalm 91 (90)

Eerst wordt het introductievers of de antifoon gelezen of gezongen door de voorbidder. De gemeenschap wordt verdeeld in twee groepen of koren: ze zullen afwisselend de verzen van de psalm

bidden. De eerste groep begint met “Hij die de bescherming geniet...”, en de tweede groep volgt met “Hij zegt tot de Heer...”. Dan bidt de eerste groep het volgende vers, etcetera. Eventueel kun je bij de asterix * een korte pauze houden.

V/. Hij zal u met zijn vleugels beschermen, geen nachtelijk onheil hoeft ge te vrezen.

Hij die de bescherming geniet van de Allerhoogste, * die in de schaduw van de Almachtige woont,

Hij zegt tot de Heer: ‘Mijn toevlucht, mijn burcht, * mijn God, op wie ik vertrouw.’

Want Hij maakt u los uit de strik van de jagers, * behoedt u voor de kwaadaardige tong.

Hij zal u met zijn vleugels beschermen, onder zijn wieken vindt gij een toevlucht, * zijn trouw is uw pantser en schild.

Geen nachtelijk onheil hoeft ge te vrezen, * geen pijn bij klaarlichte dag;

Geen ziekte die sluipt in de duisternis, * geen kwaal in de gloeiende zon.

Al vallen er naast u duizend neer, tienduizend man aan uw zijde, * u zal het onheil niet deren.

Het zal gebeuren onder uw ogen, * ge zult de straf van de zondaars zien.

De Heer is immers uw toevlucht, * de Allerhoogste uw burcht.

Het kwaad zal u niet bereiken, * de ramp blijft ver van uw tent.

Hij heeft zijn engelen last gegeven * op al uw wegen u te bewaken.

Vervolg van Werkblad 6 (p. 2/2)

Zij zullen u op hun handen dragen, * geen steen zal uw voeten kwetsen.

Gij kunt op slangen en adders trappen, * leeuwen en draken trotseren.

Wie op Mij rekest zal Ik verlossen, * beschermen zal Ik wie Mij erkent.

Wanneer hij Mij aanroept zal Ik hem horen, hem bijstaan in iedere nood, * hem redden en aanzien schenken.

Zijn levensdagen zal Ik vervullen, * mijn zegen zal hij ervaren.’

Eer aan de Vader en de Zoon * en de heilige Geest.

Zoals het was in het begin en nu en altijd * en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

R/. Hij zal u met zijn vleugels beschermen, geen nachtelijk onheil hoeft ge te vrezen.

Korte Schriftlezing (Apok. 22, 4-5)

Zij zullen zijn gelaat aanschouwen en zijn naam zal op hun voorhoofd zijn. Er zal geen nacht meer zijn en zij behoeven geen licht meer van lamp of zon, want God de Heer zal over hen lichten, en zij zullen heersen in de eeuwen der eeuwen.

Responsorium

V/. In uw handen, Heer, beveel ik mijn geest.

R/. In uw handen, Heer, beveel ik mijn geest.

V/. Gij zijt mijn Verlosser, getrouwe God.

R/. In uw handen, Heer, beveel ik mijn geest.

V/. Eer aan de Vader en de Zoon en de heilige Geest.

R/. In uw handen, Heer, beveel ik mijn geest.

Nunc Dimittis (Lc. 2,29-32)

V/. Bewaar ons, Heer, als wij waken; bescherm ons, als wij slapen; dan zullen wij waken met Christus en rusten in vrede.

Laat nu, Heer, volgens uw woord * uw dienaar in vrede heengaan.

Mijn ogen hebben uw heil aanschouwd * dat Gij hebt bereid voor de volken:

Het licht dat voor alle heidenen straalt, * de glorie van Israël uw volk.

Eer aan de Vader en de Zoon * en de heilige Geest. Zoals het was in het begin en nu en altijd * en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

R/. Bewaar ons, Heer, als wij waken; bescherm ons, als wij slapen; dan zullen wij waken met Christus en rusten in vrede.

Afsluitend gebed

V/. Laat ons bidden. (korte stilte)

Heer, bezoek dit huis en houd ver van ons alle listen van de vijand. Mogen uw engelen hier wonen om ons in vrede te bewaren en laat uw zegen altijd op ons rusten. Door Christus onze Heer.

R/. Amen.

V/. Een rustige nacht en een goed einde schenke ons de almachtige Heer.

R/. Amen.

Maria-antifoon

Nu kun je samen het Salve Regina of een ander Marialied zingen.

Salve, Regina, mater misericórdiæ;
vita, dulcèdo et spes nostra, salve.
Ad te clamámus, ósules, filii Evæ.
Ad te suspirámus, geméntes et flentes
in hac lacrimárum valle.

Eia ergo, advocáta nostra,
illos tuos misericórdes óculos
ad nos convérte.

Et Iesum, benedíctum fructum ventris tui,
nobis post hoc exsílilium osténde.
O clemens, o pia, o dulcis Virgo María.

Werkblad 7: Tips bij het gesprek (Special 9)

Tips voor het leiden van het gesprek

- Zie de tips in de #TwGOD Handleiding, vooral B5.
- Allereerst: wees niet bang. Het goede verloop van het gesprek hangt niet alleen van de groepsleider af, maar van alle deelnemers. Herinner zo nodig aan de afspraken om met respect over anderen te spreken en goed te luisteren. Vraag iedereen bij te dragen aan een goede sfeer en om eerlijk te zoeken naar antwoorden.
- Wanneer een deelnemer ervaring heeft met het overlijden van een kind, medisch ingrijpen of abortus, dan kan dit sterke emoties oproepen. Het is goed om hier alert op te zijn en vooraf te bedenken hoe je hiermee wilt omgaan. Hoewel het goed kan zijn om iemand zijn ervaring te laten vertellen, kan het een grote emotionele druk op de groep leggen, die niet altijd bevordelijk is voor een onbevangen gesprek.
- Sommige thema's zijn niet voor groepsdiscussie, maar voor persoonlijke begeleiding. Is iemand de hele bijeenkomst opvallend stil en bedrukt, dan kan het goed zijn om na afloop nog even op diegene af te stappen en een gesprekje aan te knopen. Eventueel kun je doorverwijzen naar de pastoor of een geestelijk begeleider.
- Zijn mensen aggressief in het poneren van hun standpunt, dan kan het helpen om te benoemen wat er gebeurt: "Ik zie dat je hier heel stellig in bent / bijna aggressief wordt / heel emotioneel wordt. Kun je benoemen waarom?"
- Mocht het gesprek te verhit worden, las dan een pauze in: "Laten we nu eerst een kop thee drinken". Of zeg simpelweg dat dit een te belangrijk thema is om nu tussendoor te behandelen en kom er een volgende bijeenkomst op terug.

Stellingen als input bij het gesprek

Je wilt iedereen de kans geven om zijn of haar mening uit te spreken, en zelf hun eigen gedachten te vormen. Geef bovenal ruimte aan argumenten en visies waar deelnemers zelf mee komen. Daarnaast kun je de hen uitdagen om over andere posities een mening te vormen. Je kunt zelf enkele stellingen poneren, bijvoorbeeld:

- 'Er is pas sprake van een mens als de foetus na ongeveer 23 weken buiten de moederschoot kan overleven'.
- 'Menselijk leven begint daar waar ook ons eigen leven is begonnen: bij de conceptie'.
- 'Zodra het hartje na 18 dagen begint te kloppen in de moederschoot spreken we van menselijk leven'.
- 'Menselijk leven is onlosmakelijk verbonden met de ziel en die krijgt een mens bij de conceptie'.

Om de katholieke visie te begrijpen

- Lees Tweet 4.26 in het boek Twitteren met GOD interactief, en eventueel de hieropvolgende Tweets.
- Allereerst is er de biologische ontwikkeling vanaf het moment dat tijdens de conceptie een spermacel en een eicel samensmelten tot een nieuw levend organisme. Als je eerlijk kijkt naar de ontwikkeling gedurende negen maanden, dan moet je zeggen dat het nieuwe leven begint op het moment van de conceptie of ontvangenis.
- De filosofische gedachten over wanneer dit menselijk leven is, wordt verschillend beantwoord, maar vermijdt men het moment precies aan te geven. De enige logische conclusie is volgens de Kerk dat het biologische leven tegelijk ook het begin is van het menselijk leven. In de ontwikkeling van de cellen vanaf de conceptie tot geboorte, is er geen enkel ander logisch moment aan te wijzen dat een klompje cellen tot mens wordt.
- In de katholieke visie schept God iedere mens en geeft hem of haar een ziel op het moment van de conceptie. Dus de ouders werken met God mee als ze seks met elkaar hebben. Dat brengt natuurlijk ook een grote verantwoordelijkheid met zich mee.

Werkblad 8: Brief over het ongebooren leven (Special 9)

Uit de pauselijke brief Evangelium Vitae (n. 44-45)

'Gij hebt mijn binnenste gevormd' (Ps 139,13): de waardigheid van het ongebooren kind

[In de Bijbel] zijn geen directe en uitdrukkelijke oproepen om het menselijk leven te beschermen vanaf het eerste begin, speciaal het nog niet geboren leven, en het leven dat ten einde gaat: maar dit kan men gemakkelijk verklaren uit het feit dat zelfs maar de mogelijkheid om het leven in deze omstandigheden te kwetsen, aan te vallen of zelfs te ontkenen volkomen vreemd is aan de godsdienstige en culturele denkwijze van het Volk van God. In het Oude Testament... werkt hier de zekerheid dat het leven dat de ouders doorgeven zijn oorsprong vindt in God. Hiervan getuigen de vele bijbelse passages die vol respect en liefde spreken over de ontvangenis, de vorming van het leven in de moederschoot, de geboorte en de intieme band tussen het beginmoment van het leven en het werk van God de Schepper.

"Vóór Ik je vormde in de moederschoot kende Ik jou en vóór je geboren werd wijdde Ik je aan Mij toe"(Jr 1,5): het leven van ieder individu is, vanaf zijn eerste begin, deel van Gods plan... Uitdrukking van ontzag en verbazing over Gods tussenkomst in het leven van een kind in de moederschoot komen telkens weer voor in de Psalmen.

Hoe kan iemand denken dat zelfs maar één moment in dit wonderlijke proces van de ontwikkeling van het leven gescheiden zou kunnen worden van het wijze en liefdevolle werk van de Schepper, ten prooi aan menselijke willekeur? De moeder van de zeven broers [in het Bijbelboek Makabeeën] dacht zeker niet zo: zij beleed haar geloof in God, bron en garantie van het leven vanaf de conceptie zelf, en tegelijkertijd de grondslag van de hoop op nieuw leven na de dood: "Ik weet niet hoe jullie in mijn schoot gevormd zijn; niet ik heb jullie de levensadem geschonken, niet ik heb de bestanddelen waaruit ieder van jullie bestaat, tot een harmonisch geheel geordend, maar de Schepper van de wereld: Hij bewerkt het ontstaan van de mens, zoals Hij van alles de oorsprong is. Hij zal jullie in zijn barmhartigheid de levensadem teruggeven, omdat jullie omwille van zijn wet jezelf nu niet spaart" (2Mak 7,22-23)...

Het Nieuwe Testament bevestigt de onbetwistbare erkenning van de waarde van het leven vanaf zijn eerste begin... Meer nog wordt de waarde van de persoon vanaf het moment van de ontvangenis verheerlijkt in de ontmoeting tussen de Maagd Maria en Elizabeth, en tussen de twee kinderen die zij dragen in hun schoot... Het kind sprong op van vreugde, de moeder werd vervuld van de heilige Geest. De moeder was niet vervuld vóór de zoon, maar nadat de zoon was vervuld met de heilige Geest, vervulde hij zijn moeder ook met Hem".

Werkblad 9: Teksten voor de retraite (Special C)

Opening (10.00)

- Je kunt beginnen met een beeld. Neem een vaas met water waarin zand of modder op de bodem ligt. Zeg: “Kijk, dit is mooi helder water. Maar ga ik erin roeren, dan wordt het één bruine, troebele massa. Het verduistert het zicht, ik kan er niet meer doorheen kijken. Als ik dit mengsel nu een uurtje met rust laat, dan zakt alle zand naar de bodem en kan ik weer door het water heen kijken.
- Zo is het ook in ons hoofd en onze geest. Wanneer ik continu in beweging ben, letterlijk of figuurlijk, doordat ik continu prikkels op me af krijg, dan is mijn hoofd als die vaas waarin geroerd wordt. Het is een troebele massa, ik kan er niet meer doorheen kijken. Ik kan dingen niet goed onderscheiden. Maar neem ik rust, dan zakt alles naar de bodem. Dan kan ik weer helder kijken en begin ik ineens dingen te zien die ik eerst niet zag. Vandaag willen we de vaas van je leven tijd geven om tot rust te komen, zodat de troebelheid wegzakt en je God en jezelf beter kunt zien.
- Misschien ken je de ervaring dat er in de wereld soms heel veel lawaai is. Zoveel dat we als het ware moeten schreeuwen om er bovenuit te komen. In zo'n situatie is het niet eenvoudig om te horen hoe God spreekt, vooral omdat zijn stem vaak alleen in de stilte te horen is. Daarom willen we voor de verandering deze dag in stilte doorbrengen. We praten al heel veel met elkaar tijdens dit #TwGOD-traject. Nu zullen we samen zwijgen om naar God te kunnen luisteren.
- Sommige mensen kiezen er heel bewust voor om van tijd tot tijd stilte op te zoeken. Ze stoppen even met Facebook en Snapchat, checken hun e-mail wat minder vaak op een dag, en soms zetten ze zelfs hun telefoon af! En dit zijn lang niet allemaal religieuze mensen. Ook los van godsdienst zien mensen stilte als noodzakelijk om goed te kunnen blijven functioneren.
- Stilte kan op het eerste gezicht nogal beangstigend zijn. Zodra in een gesprek een stilte valt proberen we die op te vullen, desnoods met onzingepraat. Maar stilte kan ook heel krachtig werken voor onze geest. Vandaag willen we oefenen met de stilte en de kracht hiervan ervaren in onze zoektocht naar God.
- Dat vraagt om de medewerking van ieder van jullie. Zet om te beginnen je mobieltjes echt uit. Probeer om deze dag werkelijk niet met elkaar te praten. Het is heel gemakkelijk om ergens te gaan zitten fluisteren, maar dan ga je voorbij aan het doel van deze dag. Gun jezelf en elkaar de stilte. Ook als je moeite hebt om in God te geloven kun je heel goed stil zijn. Stil zijn is iets dat we allemaal van tijd tot tijd zouden moeten doen. Om beter te luisteren naar onszelf, om in alle rust te kunnen nadenken – denken voor je spreekt is vaak zeldzaam – en om tijd, ruimte en rust te scheppen om je aandacht op God te richten”.

Eerste inleiding (10.45)

- Deel de volgende tekst uit de Bijbel uit, en laat iemand deze hardop voorlezen:
- *“Maar de Heer zei: ‘Ga naar buiten en treed voor de heer op de berg.’ Toen trok de Heer voorbij. Er ging een zeer zware storm voor de Heer uit die bergen deed splijten en rotsen verbrijzelde. Maar de Heer was niet in de storm. Op de storm volgde een aardbeving. Maar ook in de aardbeving was de Heer niet. Op de aardbeving volgde vuur. Maar ook in het vuur was de Heer niet. Op het vuur volgde het suizen van een zachte bries. Zodra Elia dit hoorde, bedekte hij zijn gezicht met zijn mantel, ging naar buiten en bleef staan bij de ingang van de grot. En toen klonk er een stem*

Vervolg van Werkblad 9 (p. 2/4)

die hem vroeg: ‘Waarom bent u hier, Elia?’ Hij antwoordde: ‘Omdat ik mij met al mijn ijver ingezet heb voor de Heer, de God van de machten. De Israëlieten hebben uw verbond met voeten getreden, uw altaren omvergehaald en uw profeten met het zwaard gedood; ik alleen ben overgebleven en mij staan ze naar het leven’” (1 KONINGEN 19,11-14).

- Zeg: “Elia is een profeet, iemand die door God was uitgekozen om in zijn Naam te spreken. Maar ook voor deze heilige man wordt het allemaal wat teveel en hij krijgt een burn-out. Moedeloos gaat hij onder een bosje liggen: hij vlucht in de slaap (1 KON 19,4-5). God geeft hem te eten en te drinken, maar dat is niet voldoende om uit zijn depressie te komen. Als God hem vraagt wat hij doet, geeft Elia een klaagzang over alles wat fout gaat.
- Dan zegt God dat Elia naar buiten moet komen. Niet bij de pakken neerzitten, maar opstaan en verder gaan. Elia krijgt de opdracht om op God te wachten. In het luide gedonder van de storm is God niet aanwezig. God is niet in het gerommel en geschud van een aardbeving. Ook niet in het loeien van een laaiend vuur. God is in het gefluister van een zacht briesje. Te midden van het stormachtige rumoer van elke dag, van de aardbeving van onze activiteiten, van het laaiende vuur van al onze verlangens, is het moeilijk om dat zachte briesje te kunnen herkennen, en naar Gods wijze fluisterstem te luisteren. We hebben het allemaal nodig om stil te worden.
- Niet op tijd stil worden kan heel gevaarlijk worden. Kijk maar naar Elia. Eén hoofdstuk voor de tekst die we net laten had Elia een enorm succes toen hij God aanriep om hem te helpen om te laten zien dat God wonderen kon doen (1 KON 18,21-39). Op het gebed van Elia liet God een stapel van nat hout vlamvatten (God is dus toch ook in vuur, op het juiste moment). Zo kon iedereen zien dat God de enige echte ware god is, en niet de afgod Baal. Maar meteen daarna sloeg Elia door. Hij was bezeten door zijn eigen heilige ijver en kon niet meer stil worden om te luisteren naar wat God tegen hem zei. Hij laat zich radicaliseren en verliest de band met God. In die bui van eigenwaan gaf Elia opdracht om vele profeten van de valse God Baal te vermoorden. Meteen daarna krijgt hij zijn burn-out... Hij moet weer leren om naar God te luisteren. En dan krijgt hij te horen dat zijn carrière als profeet ten einde is!
- Op tijd de stilte opzoeken is dus letterlijk van levensbelang. Net zoals de blik van Elia vertroebeld was toen hij niet meer stil kon worden, zo is het ook voor jou van levensbelang om af en toe stil te worden. Want Elia laat zien hoe dat zijn troebele blik desastreus gevolgen heeft! Alleen als je stilstaat kan het zand in de vaas bezinken en ga je helderder zien. Zo kun je stap voor stap gaan herkennen hoe God in jouw leven aanwezig is: Hij heeft je gemaakt, Hij houdt van je, Hij stuurde Jezus om je naar Hem toe te brengen, Hij is er altijd voor je. En Hij wil een band met je opbouwen en tot je spreken. Ook nu. En heel bijzonder wil God tot je spreken in je gebed. Je kunt echt leren om te luisteren naar Hem en vooral om tijd met Hem door te brengen. Laten we vragen aan Jezus om voor ieder van ons te bidden, dat we stil mogen staan en helderder Gods weg met ons kunnen zien.

Introductie tot het persoonlijke gebed (11.00)

- Nu zullen we de tijd nemen om te gaan bidden. Neem een moment van gebed in stilte, op een plek die je zelf uitkiest en het meest prettig vindt. In de kapel of kerk met een brandende kaars, bij het tabernakel of bij het beeld van Maria, in de tuin of in het park, in een hoek van de gang, of gewoon hier in de zaal... Kies een plek die helpen kan om in stilte naar God te zoeken.
- Wees niet bang voor de stilte: alleen als je zelf stil wordt, kun je naar God leren luisteren. Ga niet praten, want daarmee houd je elkaar van het gebed af. Wees ook niet bang als het ‘saai’ wordt: soms moet je door de droogte en dorheid van de geestelijke woestijn heen voordat je water vindt. Geef niet te snel op en neem de tijd om te bidden:

daarvoor ben je vandaag gekomen.

- Neem echt de tijd: we reserveren een heel uur voor het gebed. Natuurlijk hoeft de tijd niet helemaal vol te maken met bidden, maar respecteer wel de stilte en laat anderen de mogelijkheid om te bidden.
- Lees eerst de bijbeltekst nog eens rustig door en bepaal twee of drie punten die je met God wilt overwegen. Open je gebed met een kruisteken, en bid straks tot slot een vast gebed als het Wees Gegroet of het Onze Vader; sluit af met het kruisteken. Zo markeer je de tijd die je helemaal aan God wilt besteden.
- Op Werkblad 1 staat een voorbeeld hoe je kunt bidden met een bijbeltekst. Deel deze tekst uit.

Tweede inleiding (14.30)

- Deel de volgende tekst uit de Bijbel uit, en laat iemand deze hardop voorlezen:
 - *“Op hun reis ging [Jezus] een dorp in. Een vrouw, Marta genaamd, ontving Hem. Zij had een zuster die Maria heette. Die kwam aan de voeten van de Heer zitten en luisterde naar zijn woorden. Marta had het heel druk met bedienen. Ze ging naar Jezus toe en vroeg: ‘Heer, laat het U koud dat mijn zuster mij alleen laat bedienen? Zeg haar dat ze mij komt helpen.’ De Heer gaf haar ten antwoord: ‘Marta, Marta, je maakt je bezorgd en druk over van alles, maar slechts één ding is nodig. Maria heeft het beste deel gekozen en dat zal haar niet worden ontnomen’” (LUCAS 10,38-40).*
- Zeg: “De twee zussen Marta en Maria tonen twee mogelijke wijzen om bij Jezus te zijn, ieder goed in zichzelf. Ze zijn goede vrienden van Jezus, die regelmatig op bezoek kwam bij de twee zussen en hun broer Lazarus. Toen Lazarus na een ernstige ziekte stierf, en al drie dagen dood was, kwam Jezus hem uit de dood opwekken. Jezus voelt zich echt thuis bij hen. Dit keer horen we niet spreken over Lazarus: Marta zwaait duidelijk de scepter in het huis.
- Marta is een bijzondere vrouw. In haar tijd was het niet gewoon dat een vrouw hoofd van het huishouden was, laat staan dat ze zelfstandig een man kon uitnodigen bij zich thuis. Misschien had Jezus wel een heel gezelschap van apostelen en leerlingen meegenomen. Er was dus heel wat te doen om al die gasten van eten en drinken te voorzien zoals de regels van de gastvrijheid het voorschreven!
- Het is dan ook begrijpelijk dat Marta zich ergert aan Maria die haar niet helpt, en ze nogal pinnig uitvalt: ‘Heer, laat het U koud dat mijn zuster mij alleen laat bedienen? Zeg haar dat ze mij komt helpen.’ Het zou normaal moeten zijn in een huishouden om het werk te verdelen. Maar hier speelt nog iets heel anders.
- Misschien kan het helpen om even naar een ander stuk uit het Evangelie te kijken. Toen Jezus hun broer Lazarus uit de dood opwekte, speelden beide zusters (JOH 11,17-32) een belangrijke rol. Hun tegengestelde persoonlijkheden kwamen toen ook duidelijk tot uiting. Beiden waren teleurgesteld en verdrietig dat Jezus niet op tijd was aangekomen om hun zieke broer te genezen voordat hij stierf. Marta komt naar hem toerennen, terwijl Maria Jesus thuis opwachtte om zich pas toen hij haar liet roepen huilend aan zijn voeten te werpen.
- Misschien herken je je wel in een van de twee zussen, of heb je iets van allebei. Het onstuimige, actieve, doenerige van Marta, en het meer afwachtere, zoekende, ontvangende van Maria. Het is nodig dat we actieve christenen zijn, die zich inzetten voor mensen om ons heen, in het bijzonder om ze over Jezus te vertellen. Vaak zijn we heel druk bezig, en denken zelfs dat we heel nuttig werk doen.
- Maar waar het vaak misgaat is dat we volledig in ons drukke leven opgaan, en zelfs een bepaalde trots vinden in

onze drukke agenda. “Kijk eens wat ik allemaal doe!” We kunnen zelfs zo druk zijn dat het niet meer goed lukt om tijd te maken voor Jezus. Zelfs als je elke zondag netjes naar de Mis gaat, maar gedurende de rest van de week geen tijd hebt voor Jezus ben als Martha en verdien je een standje van Jezus.

- Hij zelf zegt nogal verrassend dat Maria het beste deel heeft gekozen. Het belangrijkste van ons leven is niet wat we doen, maar wie en hoe we zijn. We zijn kinderen van God, en daarom broers en zussen van elkaar, waardoor we inderdaad ons moeten inzetten voor andere mensen. Maar het begint ermee dat we kinderen van God zijn: Hij is het begin van ons leven en onze toekomst. Al ons handelen en doen heeft maar weinig zin als het niet voortkomt uit onze band met God en Jezus.
- Daarom is het zo belangrijk om regelmatig net als Maria de boel de boel te laten – hoe belangrijk ook – en je helemaal te richten op het enige dat echt belangrijk is. Dat is wat we in deze retraite willen doen. Kijk eens rustig van een afstandje naar je leven en bekijk wat echt belangrijk is en wat eigenlijk maar heel oppervlakkig is. Op basis daarvan kun je later vandaag misschien enkele voornemens maken.
- Op dit moment is echter maar één ding belangrijk: je mag nu zelf ook aan de voeten van Jezus zitten. In stilte. Om alles tegen hem te zeggen wat je op je hart hebt. Maar vooral ook om te luisteren naar wat Hij je wil zeggen! Ga net als daarstraks naar een prettige plaats voor je gebedstijd, en breng ruim de tijd door met Jezus”.

Inleiding tot een slotreflectie (16.30)

- Ga hiervoor indien mogelijk naar de kapel of kerk toe. Vraag deelnemers om pen en papier mee te nemen.
- Na een kort moment van stilte kun je de e-mail van Irma voorlezen, een jongere die een brief aan Maria schreef:
- “Beste Maria, ik vraag me weleens af: hoeveel aandacht heb ik eigenlijk voor de mensen om me heen? Zoals vanmorgen, toen ik bij oma was. Ze vertelde me iets over wat ze vroeger had meegemaakt, maar hoewel ik geloof ik op de juiste momenten knikte, was ik met mijn gedachten eigenlijk meer bij de gezellige avond die ik gisteren zelf had met mijn vrienden. En toen mijn vriendin me vanmiddag een berichtje stuurde, heb ik even snel een smiley teruggestuurd en toen keek ik gauw weer naar de film die ik zat te kijken. Was dat eigenlijk wel voldoende?
- Ook vraag ik me af of ik wel genoeg tijd voor God maak. Eigenlijk weet ik niet zo goed hoe ik dat moet doen. Maar ik weet wel dat God me gemaakt heeft en van me houdt. Ik zou het fijn vinden om elke dag even tijd door te brengen met mijn Vader in de hemel! Maar er gebeurt zoveel op een dag. Ik wil wel tijd maken voor God, maar ik wil ook zoveel andere dingen. Zou ik duidelijker moeten kiezen? Zou ik wat bewuster moeten leven? Misschien wil je voor me bidden, Maria, dat ik beter leer om de belangrijkste zaken voorop te zetten in mijn leven. Irma”.
- Zeg de volgende zinnen heel rustig, met een stilte ertussen, zodat mensen kunnen nadenken: “Dit is een goed moment om te reflecteren op je dagelijks leven. Neem ik voldoende tijd om stil te zijn? Heb ik voldoende aandacht voor de mensen om me heen? Richt ik mijn aandacht weleens op God en zo ja, ‘lukt’ dat dan ook, of kan ik misschien moeilijk tot rust komen?”
- Vertel: “Misschien ken je de ervaring dat ‘Even snel Gods stem horen’ niet werkt. Je moet er echt de tijd voor nemen. Daarom zullen we nu gaan bidden in stilte. Denk na over de vragen die net naar voren kwamen, en over hoe je meer rust kunt inbouwen in je dagelijks leven. Probeer te komen tot heel concrete voorstellen, en schrijf die op. Je kunt bijvoorbeeld denken aan: je mobiele telefoon niet in de slaapkamer, een avond per week zonder TV en met een goed boek, een keer per jaar een retraite in een klooster, ... Hiervoor nemen we ongeveer 20 minuten de tijd”.