

La Conversation Spirituelle

Qu'est-ce que c'est?

La conversation spirituelle concerne la qualité de l'écoute et la qualité de la parole.

Cela signifie prêter attention aux mouvements spirituels dans l'autre personne ainsi qu'en soi-même pendant la conversation, ce qui nécessite de s'occuper de beaucoup d'autres niveaux de ce qui s'exprime.

Une telle qualité d'attention est un acte de respect, d'accueil et d'hospitalité pour les autres tels qu'ils sont, et prend au sérieux ce qui se passe à l'intérieur des parties à la conversation.

Il est composé de deux compétences ou pratiques fondamentales :
L'écoute active et parler du fond du cœur.

Quel est le but principal de la conversation spirituelle ?

Il s'agit de créer un environnement de confiance et d'accueil afin que les gens puissent s'exprimer plus facilement. Il leur permet de prendre au sérieux ce qui se passe à l'intérieur d'eux. Cette transparence facilite la perception des mouvements spirituels et, éventuellement, la participation de l'Esprit.

Quel est le centre d'intérêt de la conversation spirituelle ?

L'objet de l'attention est l'autre personne ou la personne dans la conversation et ce qu'ils vivent, ainsi que vous-même et ce que l'on vit. La question fondamentale est : « Qu'est-ce qui se passe chez l'autre personne et en moi, et comment le Seigneur agit-il ici ? »

1. ÉCOUTE ACTIVE

- Le but est d'essayer de comprendre les autres tels qu'ils sont.

+ Écoutez non seulement à ce que l'autre personne dit, mais aussi à ce qu'elle veut dire et ce qu'elle peut vivre intérieurement. Avant tout, cela signifie écouter avec un cœur ouvert et réceptif.

+ Une telle écoute est appelée "Active" parce qu'elle signifie prêter attention à plus d'un niveau d'expression de l'autre. Pour ce faire, il faut participer activement au processus.

+ Écoutez l'autre maintenant pendant qu'il ou elle parle, et ne pas se concentrer sur ce que vous allez dire ensuite.

+ Accueillir, sans préjugés, ce que la personne dit, peu importe ce qu'elle pense de ce qui est dit, ou ce qu'elle pense de la personne. Chacun est un expert dans sa propre expérience. Nous devons écouter du point de vue du présumé des Exercices Spirituels, c'est-à-dire être « plus disposés à donner une bonne interprétation à la déclaration d'autrui qu'à la condamner comme fausse ». Exercices Spirituels n.22

+ Nous devons supposer que l'Esprit nous parle à travers l'autre personne.

+ Accueillir sans préjugés est un accueil profond de l'autre dans son singularité radicale.

+ L'écoute active, c'est se laisser influencer par l'autre.

+ L'écoute active est exigeante parce qu'elle exige humilité, ouverture, patience et implication, mais c'est une façon profonde de prendre les autres au sérieux.

2. PARLER DU FOND DU CŒUR

- se réfère à l'expression sincère de soi-même, de sa propre expérience, de ses sentiments et de ses pensées.

+ Parler de sa propre expérience et de ce que l'on pense et ressent vraiment, tout en répondant aux besoins de l'écoute active.

+ Assumer la responsabilité non seulement de ce que l'on dit, mais aussi de ce que l'on ressent. Ne blâmez pas l'autre pour ce que vous ressentez.

+ Partager la vérité telle qu'on la voit ou telle qu'on la vit, ne pas l'imposer.

+ Parler du fond du cœur, c'est donner une offre gratuite et généreuse d'un don à l'autre, en réciprocité pour être écouté activement.

Ce processus présuppose une pratique personnelle régulière de l'Examen de conscience. Sans une habitude de discernement et de conscience de soi des actions de ses propres libertés et non-libertés de celles qui grandissent avec la pratique de l'examen, on ne peut pas activement écouter ou parler avec le cœur.

2. Forme

Prière ou temps de silence méditatif : La conversation spirituelle commence généralement par une écoute active de soi-même et de ce que l'Esprit fait à ce moment-là. Cela comprendra du temps de silence personnel pour la prière ou la réflexion et prendra l'une de ces deux formes :

Introduction : Une brève introduction vous invitant à partager avec votre groupe un mot ou deux sur votre situation interne au moment de la réunion.

Prière : Une longue période de prière personnelle et de réflexion sur la question du discernement ou de la décision, généralement d'environ 30 minutes. A la fin de la période de prière, décidez de ce que vous allez partager avec le groupe.

Le premier ronde - tout le monde parlera de ce qui s'est passé pendant la prière (ou la conversation ou la présentation) et aura 5 minutes pour parler. Écoutez l'autre - ne pensez pas à ce que vous allez dire. Ouvrez votre esprit et votre cœur à la personne qui parle. Au fur et à mesure que chaque personne termine, faites une pause d'environ 30 secondes pour vous rappeler ce qui a été dit. Ensuite, la personne suivante prendra la parole. L'animateur nomme quelqu'un pour commencer, et après cela, tout le monde parlera l'un après l'autre.

Faites une pause de plusieurs minutes pour réviser ce qui a été entendu.

Deuxième ronde - pop-corn ronde- vous n'êtes pas obligé de parler, mais vous pouvez le faire dans l'ordre que vous voulez. Une deuxième ronde

typique est généralement court, souvent une ou plusieurs prières. Ne parlez qu'une seule fois. Ce n'est pas une étape de réfutation, ce n'est pas "ce que j'ai oublié de dire au premier ronde", mais plutôt des questions comme celles-ci :

- Comment avez-vous été affecté par ce que vous avez entendu ?
- Avez-vous remarqué quelque chose en commun ? Quelque chose d'absent que vous vous attendiez à entendre ?
- Avez-vous été particulièrement touché par un partage particulier ?
- Avez-vous eu une révélation ? Quoi ?
- Où avez-vous fait l'expérience de l'harmonie avec les autres en partageant avec eux ?

C'est le deuxième ronde qui permet au groupe de prendre conscience de ce qui lui arrive en tant que groupe. C'est là que les signes de l'action de l'Esprit dans le groupe commencent à se manifester et que la conversation commence à assumer le discernement communautaire.

Prière pour mettre fin à la conversation spirituelle.