

La conversazione spirituale

La conversazione spirituale si concentra sulla qualità della propria capacità di ascoltare così come sulla qualità delle parole dette. Questo significa prestare attenzione ai movimenti spirituali in se stessi e nell'altra persona durante la conversazione, il che richiede di essere attenti a più delle semplici parole espresse. Questa qualità di attenzione è un atto di rispetto, accoglienza e ospitalità verso gli altri così come sono. È un approccio che prende sul serio ciò che accade nel cuore di coloro che stanno conversando. Ci sono due atteggiamenti necessari che sono fondamentali per questo processo: ascoltare attivamente e parlare con il cuore.

Lo scopo della conversazione spirituale è quello di creare un'atmosfera di fiducia e di accoglienza, in modo che le persone possano esprimersi più liberamente. Questo li aiuta a prendere sul serio ciò che accade dentro di loro mentre ascoltano gli altri e parlano. In definitiva, questa attenzione interiore ci rende più consapevoli della presenza e della partecipazione dello Spirito Santo nel processo di condivisione e di discernimento.

Il focus della conversazione spirituale è sulla persona che stiamo ascoltando, su noi stessi, e su ciò che stiamo sperimentando a livello spirituale. La domanda fondamentale è: "Cosa sta succedendo nell'altra persona e in me, e come sta lavorando il Signore qui?"

a) Ascolto attivo

- Attraverso l'ascolto attivo, l'obiettivo è cercare di capire gli altri così come sono. Ascoltiamo non solo ciò che l'altra persona dice, ma anche ciò che intende e ciò che potrebbe vivere ad un livello più profondo. Questo significa ascoltare con un cuore aperto e ricettivo.
- Questo modo di ascoltare è "attivo" perché implica prestare attenzione ai diversi livelli di espressione dell'altro. Per farlo, bisogna partecipare attivamente al processo di ascolto.
- Ascoltiamo l'altro mentre parla e non ci concentriamo su ciò che diremo dopo.
- Accogliamo, senza giudicare, ciò che l'altro dice, indipendentemente da ciò che pensiamo della persona o da ciò che ha detto. Ogni persona

è un esperto della propria vita. Dobbiamo ascoltare in un modo da essere “più disposto a dare una buona interpretazione a ciò che l’altro dice che a condannarlo come falso” (Esercizi Spirituali di Sant’Ignazio, n. 22).

- Dobbiamo credere che lo Spirito Santo ci parla attraverso l’altra persona.
- Accogliere senza pregiudizi è un modo profondo di accogliere l’altro nella sua radicale unicità.
- L’ascolto attivo è lasciarsi influenzare dall’altro e imparare dall’altro.
- L’ascolto attivo è esigente perché richiede umiltà, apertura, pazienza e coinvolgimento, ma è un modo efficace di prendere sul serio gli altri.

b) Parlare con il cuore

- Questo significa esprimere sinceramente se stessi, la propria esperienza, i propri sentimenti e pensieri.
- Implica parlare della propria esperienza e di ciò che si pensa e si sente veramente.
- Ci assumiamo la responsabilità non solo di ciò che diciamo, ma anche di ciò che sentiamo. Non incolpiamo gli altri per ciò che sentiamo.
- Condividiamo la verità come la vediamo e come la viviamo, ma non la imponiamo.
- Parlare con il cuore è offrire un dono generoso all’altro in ricambio dell’essere stati ascoltati attivamente.
- Questo processo è molto arricchito da una pratica personale regolare di auto-esame orante. Senza un’abitudine al discernimento e alla conoscenza di se stessi e di come Dio è presente nella propria vita, non si può ascoltare o parlare attivamente dal cuore.

In sintesi, quali sono gli atteggiamenti desiderati per la conversazione spirituale?

- Ascoltare attivamente e con attenzione
- Ascoltare gli altri senza giudizio
- Prestare attenzione non solo alle parole, ma anche al tono e ai sentimenti di chi sta parlando
- Evitare la tentazione di usare il tempo per preparare ciò che si dirà invece di ascoltare
- Parlare intenzionalmente
- Esprimi le tue esperienze, i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti nel modo più



chiaro possibile

- Ascolta attivamente te stesso, attento ai tuoi pensieri e sentimenti mentre parli
- Controlla le possibili tendenze ad essere egocentrico quando parli

Svolgere una conversazione spirituale: I passi fondamentali

Tempo stimato: Circa 2 ore

1. Preparazione: Prima di arrivare alla riunione di gruppo, i partecipanti svolgono un tempo di preghiera personale e di riflessione sul tema in questione. Di solito vengono fornite alcune informazioni di base e alcuni punti e domande per la preghiera. Un tempo adeguato di circa 30 minuti fino a 1 ora può essere messo da parte per questo. Alla fine del periodo di preghiera, i partecipanti fanno un bilancio dei frutti della loro preghiera e decidono cosa condividere con il gruppo.

2. Riunione: Idealmente ogni gruppo può comprendere circa 6-8 persone. Viene nominato un facilitatore per la riunione del gruppo e lui o lei accoglie tutti i partecipanti. Si dice una preghiera di apertura e ogni persona può condividere una o due parole che descrivono il suo stato interiore in quel momento. Il facilitatore può anche ricapitolare brevemente la sequenza dei passi come sotto. Di solito si richiedono anche dei volontari per prendere appunti e tenere il tempo.

3. Il primo giro: Ogni persona a turno racconta cosa è successo durante il tempo di preghiera personale e condivide i frutti della sua preghiera. A tutti viene data la stessa quantità di tempo per parlare (ad esempio 3 minuti). L'attenzione è quella di ascoltarsi l'un l'altro piuttosto che pensare semplicemente a ciò che si vuole dire. I partecipanti sono invitati ad aprire i loro cuori e le loro menti per ascoltare chi sta parlando ed essere attenti a come lo Spirito Santo si muove. Tra una persona e l'altra, il gruppo può fare una breve pausa per assorbire ciò che è stato detto. Durante questo giro non ci sono discussioni o interazioni tra i partecipanti, tranne che per chiedere chiarimenti su una parola o una frase, se necessario.

4. Silenzio: Si osserva un tempo di silenzio, durante il quale i partecipanti osservano come si sono sentiti coinvolti durante il primo turno, cosa li ha colpiti mentre ascoltavano, e quali sono stati i punti notevoli di consolazione o desolazione, se ce ne sono stati.

5. Il secondo turno: I partecipanti condividono ciò che è emerso in loro durante il tempo di silenzio. Nessuno è obbligato a parlare, e i partecipanti possono condividere spontaneamente senza un ordine particolare. Questo non è un momento per discutere o confutare ciò che qualcun altro dice, né per tirare fuori ciò che i partecipanti hanno dimenticato di menzionare nel primo turno. Piuttosto, è un'opportunità per rispondere a domande come:

- Come sono stato influenzato da ciò che ho sentito?
- C'è un filo conduttore in ciò che è stato condiviso? Manca qualcosa che mi aspettavo venisse detto?
- Sono stato particolarmente toccato da una specifica condivisione?
- Ho ricevuto una particolare intuizione o rivelazione? Di cosa si tratta?
- Dove ho sperimentato un senso di armonia con gli altri mentre condividevamo l'uno con l'altro?

Questo secondo giro permette al gruppo di rendersi conto di ciò che li unisce. È qui che i segni dell'azione dello Spirito Santo nel gruppo cominciano a manifestarsi, e la conversazione diventa un'esperienza di discernimento condiviso.

6. Silenzio: Un altro tempo di silenzio è osservato per i partecipanti per notare come sono stati mossi durante il secondo turno, e in particolare quali punti chiave sembrano emergere nel gruppo.

7. Il terzo turno: I partecipanti condividono ciò che è emerso dal precedente tempo di silenzio. Possono anche prendere nota dei modi in cui lo Spirito Santo può muovere il gruppo. Una preghiera di ringraziamento può concludere la conversazione.

8. Revisione e relazione: Infine il gruppo può brevemente rivedere e riflettere su come la conversazione si è svolta, e decidere i punti principali che riporteranno dalla conversazione.

* Note: In the *Vademecum* and all of the accompanying appendices and resources, the term "diocese" refers to local Churches in general, and can be substituted with the terms *eparchy*, *ordinariate*, or any other equivalent ecclesial body.



SYNOD OF BISHOPS