

La conversación espiritual

La conversación espiritual se centra en la calidad de la capacidad de escucha, así como en la calidad de las palabras pronunciadas. Esto significa prestar atención a los movimientos espirituales en uno mismo y en la otra persona durante la conversación, lo que requiere estar atento a algo más que a las palabras expresadas. Esta cualidad de la atención es un acto de respeto, acogida y hospitalidad hacia los demás tal y como son. Es un enfoque que toma en serio lo que ocurre en el corazón de los que conversan. Hay dos actitudes necesarias que son fundamentales en este proceso: escuchar activamente y hablar desde el corazón.

El objetivo de la conversación espiritual es crear una atmósfera de confianza y acogida, para que las personas puedan expresarse con mayor libertad. Esto les ayuda a tomar en serio lo que ocurre en su interior al escuchar a los demás y al hablar. En última instancia, esta atención interior nos hace más conscientes de la presencia y la participación del Espíritu Santo en el proceso de compartir y discernir.

La conversación espiritual se centra en la persona a la que escuchamos, en nosotros mismos y en lo que experimentamos a nivel espiritual. La pregunta fundamental es: "¿Qué está pasando en la otra persona y en mí, y cómo está actuando el Señor al respecto?"

a) Escucha activa

- Mediante la escucha activa, el objetivo es intentar comprender a los demás tal y como son. No sólo escuchamos lo que la otra persona dice, sino también lo que quiere decir y lo que puede estar experimentando a un nivel más profundo. Esto significa escuchar con un corazón abierto y receptivo.
- Esta forma de escuchar es "activa" porque implica prestar atención a más de un nivel de expresión del otro. Para ello, hay que participar activamente en el proceso de escucha.
- Escuchamos al otro mientras habla y no nos centramos en lo que vamos a decir después.
- Acogemos, sin juzgar, lo que dice la otra persona, independientemente de lo que pensemos de ella o de lo que haya dicho. Cada persona es experta en su propia vida. Debemos escuchar de manera que estemos

“más dispuestos a dar una buena interpretación a lo que el otro dice que a condenarlo como falso” (Ejercicios Espirituales de San Ignacio, nº 22).

- Debemos creer que el Espíritu Santo nos habla a través de la otra persona.
- Acoger sin prejuicios es una forma profunda de acoger al otro en su radical singularidad.
- Escuchar activamente es dejarse influir por el otro y aprender de él.
- La escucha activa es exigente porque requiere humildad, apertura, paciencia e implicación, pero es una forma eficaz de tomar en serio a los demás.

b) Hablar desde el corazón

- Esto significa expresar con sinceridad la propia experiencia, los sentimientos y los pensamientos.
- Implica hablar de la propia experiencia y de lo que uno piensa y siente de verdad.
- Nos responsabilizamos no sólo de lo que decimos, sino también de lo que sentimos. No culpamos a los demás de lo que sentimos.
- Compartimos la verdad tal y como la vemos y la vivimos, pero no la imponemos.
- Hablar desde el corazón es ofrecer un regalo generoso al otro, a cambio de ser escuchado activamente.
- Este proceso se enriquece enormemente con una práctica personal regular de autoexamen en oración. Sin un hábito de discernimiento y conocimiento de uno mismo y de cómo Dios está presente en la propia vida, no se puede escuchar ni hablar activamente desde el corazón.

En resumen, ¿cuáles son las actitudes deseadas para la conversación espiritual?

- Escuchar activa y atentamente
- Escuchar a los demás sin juzgarlos
- Prestar atención no sólo a las palabras, sino también al tono y los sentimientos del que habla. Evitar la tentación de utilizar el tiempo para preparar lo que vas a decir en lugar de escuchar
- Hablar con intención
- Expresar tus experiencias, pensamientos y sentimientos con la mayor claridad posible
- Escuchar activamente, teniendo en cuenta tus propios pensamientos y sentimientos mientras hablas



- Controlar las posibles tendencias a centrarte en tí mismo al hablar.

Llevar a cabo una conversación espiritual: Pasos básicos

Tiempo estimado: 2 horas aproximadamente

1. **Preparación:** Antes de acudir a la reunión del grupo, los participantes llevan a cabo un tiempo de oración y reflexión personal sobre el tema en cuestión. Por lo general, se proporciona información de fondo, así como algunos puntos y preguntas para la oración. Se puede reservar un tiempo adecuado de entre 30 minutos y 1 hora para ello. Al final del momento de oración, los participantes hacen un balance de sus frutos y deciden qué van a compartir con el grupo.

2. **Reunión:** Lo ideal es que cada grupo esté formado por unas 6-8 personas. Se nombra un facilitador para la reunión del grupo y éste da la bienvenida a todos los participantes. Se dice una oración de apertura y cada persona puede compartir una o dos palabras que describan su estado interior en ese momento. El facilitador también puede recapitular brevemente la secuencia de pasos como se indica a continuación. Por lo general, también se solicitan voluntarios para tomar notas y controlar el tiempo.

3. **La primera ronda:** Cada persona se turna para compartir lo que ha sucedido durante el tiempo de oración personal y comparte los frutos de su oración. Todos tienen el mismo tiempo para hablar (por ejemplo, 3 minutos). El objetivo es escucharse unos a otros en lugar de limitarse a pensar en lo que uno quiere decir. Se invita a los participantes a abrir sus corazones y mentes para escuchar a quien está hablando, y estar atentos a cómo se mueve el Espíritu Santo. Entre cada persona, el grupo puede hacer una breve pausa para asimilar lo que se ha dicho. Durante esta ronda no hay discusiones ni interacciones entre los participantes, excepto para pedir aclaraciones sobre una palabra o frase si es necesario.

4. **Silencio:** Se guarda un tiempo de silencio, durante el cual los participantes atienden a cómo se han sentido durante la primera ronda, qué les ha impactado al escucharla y cuáles han sido los puntos notables de consuelo o desolación, si los hay.

5. **La segunda ronda:** Los participantes comparten lo que ha surgido en su interior durante el tiempo de silencio. Nadie está obligado a hablar, y los participantes pueden compartir espontáneamente sin ningún orden en particular. No es un momento para discutir o refutar lo que otro dice, ni para sacar a relucir lo que los participantes olvidaron mencionar en la primera ronda. Es más bien una oportunidad para responder a preguntas como:

- ¿Cómo me ha afectado lo que he escuchado?
- ¿Hay un hilo conductor en lo que se ha compartido? ¿Falta algo que esperaba que se dijera?
- ¿Me ha conmovido especialmente alguna de las intervenciones?

- ¿He recibido alguna visión o revelación en particular? ¿De qué se trata?
- ¿Dónde he experimentado una sensación de armonía con los demás al compartir con ellos?

Esta segunda ronda permite al grupo darse cuenta de lo que les une. Es aquí donde comienzan a manifestarse los signos de la acción del Espíritu Santo en el grupo, y la conversación se convierte en una experiencia de discernimiento compartido.

6. Silencio: Se guarda otro tiempo de silencio para que los participantes observen cómo se han sentido durante la segunda ronda y, en particular, qué puntos clave parecen estar surgiendo en el grupo.

7. La tercera ronda: Los participantes comparten lo que ha surgido del tiempo de silencio anterior. También pueden tomar nota de las formas en que el Espíritu Santo puede estar movilizando al grupo. Una oración de agradecimiento puede concluir la conversación.

8. Revisión e informe: Por último, el grupo puede repasar y reflexionar brevemente sobre el desarrollo de la conversación y decidir cuáles son los puntos principales de la misma.

** En el Vademecum y en todos los apéndices y recursos que lo acompañan, el término "diócesis" se refiere a las Iglesias locales en general, y puede ser sustituido por los términos eparquía, ordinariato o cualquier otro organismo eclesial equivalente.*



SÍNODO DE LOS OBISPOS