

1 februari 2024

La traducion en Français est en dessous.

Luistervriendelijk spreken in een GCL-bijeenkomst

In de Gemeenschap van Christelijk Leven (GCL) staat luisteren centraal. Het is een uitdagende opdracht die vraagt om onszelf enigszins los te laten en ruimte te maken voor de ander. Dit betekent dat we onze eigen inzichten, ervaringen en kennis tijdelijk opzijzetten om ons volledig te openen voor wat de ander wil delen. Echte luisterbereidheid stelt ons in staat de diepere laag van iemands woorden te begrijpen, ook als die ander zich onhandig of onverwacht uitdrukt.

Maar goed luisteren vraagt ook om goed spreken. Hoe kunnen we zó spreken dat het luisteren van anderen wordt bevorderd? Vier belangrijke richtlijnen helpen ons hierbij:

1. Spreek vanuit jezelf

In GCL spreken we vanuit onze eigen ervaring. Dat betekent dat we onze woorden laten beginnen met *ik* – *ik denk, ik voel, ik ervaar* – en vermijden om in algemene termen als *men, je, zij, wij* te spreken. Spreken vanuit jezelf is geen egocentrisme, maar juist een waardevol geschenk aan de ander. Het opent de mogelijkheid om de werking van Gods Geest in ons leven te laten zien en de ander te inspireren. De Geest spreekt immers niet in abstracties, maar in echte, menselijke ervaringen.

2. Beperk je

Het delen van ervaringen kan boeiend en authentiek zijn, maar het is belangrijk om bondig te blijven. De aandachtsspanne van luisteraars is beperkt. Hoe meer woorden we gebruiken, hoe minder elk afzonderlijk woord doordringt. Ignatius van Loyola leerde ons al het belang van beknopt spreken: *"Niet het vele weten verzadigt en voldoet de ziel, maar wel het innerlijk voelen en smaken."* Door ons te beperken tot de essentie, geven we de ander ruimte om zelf na te denken en de boodschap op een dieper niveau te laten doordringen.

3. Houd afstand om dichtbij te komen

Persoonlijk delen betekent niet dat we intieme details moeten prijsgeven. Het onderscheid tussen persoonlijk en intiem is essentieel. Sommige zaken blijven beter privé, zowel voor ons eigen welzijn als voor het comfort van de luisteraars. Ignatius benadrukt dat het niet nodig is om alle details te delen, maar dat het belangrijker is om de innerlijke bewegingen en inzichten die uit de ervaring voortkomen te benoemen. Wat heeft een gebeurtenis met je gedaan? Hoe heeft het je spirituele weg beïnvloed? Dit perspectief biedt een diepere en meer persoonlijke kijk op je ervaring, zonder gêne achteraf.

4. Het is wat het is – Laat je verrassen

Je terugblik gaat over je gewone leven. Vaak lijkt je inbreng eenvoudig en alledaags, en dat is prima. Het is niet nodig om steeds origineel of bijzonder te zijn. De ware kunst is om te leren luisteren naar hoe God werkt in het alledaagse. De paradox is dat hoe meer je leert luisteren en

onderscheiden, hoe groter je vermogen wordt om verrast te worden door subtiele, onverwachte bewegingen van de Geest. God is altijd groter en verrassender dan we kunnen bedenken, en door onze deelrondes leren we dit steeds beter herkennen.

Tot slot

Luistervriendelijk spreken binnen GCL vraagt om voorbereiding, discipline en nederigheid. Het is een oefening in eenvoudig en authentiek delen, zonder overdaad of oppervlakkigheid. Door bondig en persoonlijk te spreken, creëren we een ruimte waarin we elkaar helpen bij het onderscheiden en groeien in geloof. Zo ontstaat er een gemeenschap waarin we samen Gods aanwezigheid in ons leven leren herkennen en vieren.

Parler de manière à favoriser l'écoute dans une réunion CVX

Dans la Communauté de Vie Chrétienne (CVX), l'écoute occupe une place centrale. C'est un exercice exigeant qui demande de se détacher quelque peu de soi-même pour faire place à l'autre. Cela signifie mettre temporairement de côté nos propres idées, expériences et connaissances afin de nous ouvrir pleinement à ce que l'autre souhaite partager. Écouter véritablement permet de percevoir les intentions profondes derrière les paroles de l'autre, même si elles sont exprimées de manière maladroite ou inattendue.

Mais bien écouter suppose aussi de bien parler. Comment pouvons-nous nous exprimer de manière à faciliter l'écoute des autres ? Quatre lignes directrices nous aident à y parvenir :

1. Parler à partir de soi

Dans la CVX, nous sommes invités à partager notre propre expérience. Cela signifie parler en utilisant *je – je pense, je ressens, j'expérimente* – et éviter les généralisations avec *on, tu, ils, nous*. S'exprimer à partir de soi n'est pas de l'égoïsme, mais un cadeau précieux pour les autres. Cela permet à l'Esprit de Dieu de se révéler dans notre vie personnelle et d'inspirer la communauté. L'Esprit ne parle pas dans l'abstraction, mais à travers des expériences humaines concrètes.

2. Se limiter

Nos témoignages peuvent être riches et authentiques, mais il est important de rester concis. La capacité d'attention des auditeurs est limitée. Plus nous utilisons de mots, moins chacun d'eux aura d'impact. Ignace de Loyola insistait déjà sur l'importance de la concision : « *Ce n'est pas le fait de savoir beaucoup de choses qui rassasie et satisfait l'âme, mais bien de ressentir et de goûter intérieurement.* » En allant à l'essentiel, nous permettons aux autres de mieux comprendre et d'intérioriser notre message.

3. Prendre de la distance pour mieux se rapprocher

Partager son expérience personnelle ne signifie pas révéler des détails intimes. La distinction entre personnel et intime est essentielle. Certains aspects de notre vie relèvent de notre intimité et ne sont pas nécessaires au partage. Ignace nous enseigne que ce qui est essentiel, ce n'est pas tant les faits eux-mêmes, mais la relecture et les mouvements intérieurs qu'ils suscitent. Qu'ai-je ressenti ? Comment cet événement a-t-il influencé mon chemin spirituel ? Ce type de partage permet d'être plus authentique sans créer de malaise.

4. C'est ce que c'est – Laisse-toi surprendre

Ta relecture porte sur ta vie ordinaire. Souvent, ton partage peut sembler simple et quotidien, et c'est très bien ainsi. Il n'est pas nécessaire d'être original ou exceptionnel à chaque fois. L'essentiel est d'apprendre à écouter la présence de Dieu dans le quotidien. Le paradoxe est que plus nous devenons attentifs à cette simplicité, plus nous serons surpris par la subtilité et l'inattendu de l'action de l'Esprit. Dieu est toujours plus grand, plus beau et plus surprenant que nous ne pouvons l'imaginer. Les partages en communauté CVX nous aident à le découvrir davantage.

Conclusion

Parler de manière à favoriser l'écoute demande de la préparation, de la discipline et de l'humilité. C'est un exercice d'expression authentique et simple, sans superflu ni superficialité. En étant concis et personnel, nous créons un espace où nous nous aidons mutuellement à discerner et à grandir dans la foi. Ainsi, nous formons une communauté qui apprend à reconnaître et à célébrer la présence de Dieu dans nos vies.