

Duhovni pogovor

Pogovor v Duhu se osredotoča na kakovost posameznikove sposobnosti poslušanja in kakovost izrečenih besed. To pomeni, da je med pogovorom potrebno biti pozoren na gibanja Duha v sebi in v drugem; to zahteva, da smo pozorni na več kot le na izrečene besede. Ta kakovost pozornosti je dejanje spoštovanja, sprejemanja in gostoljubnosti do drugih takšnih, kakršni so. To je pristop, ki jemlje zares to, kar se dogaja v srcih tistih, ki se pogovarjajo. Pri tem sta temeljnega pomena dve nujni drži: dejavno poslušanje in govorjenje iz srca.

Namen pogovora v Duhu je ustvariti vzdušje zaupanja in sprejemanja, zato da bi se ljudje lahko bolj svobodno izrazili. To jim pomaga, da resno sprejmejo to, kar se dogaja v njihovi notranjosti, ko poslušajo druge in ko govorijo. Navsezadnje ta notranja pozornost omogoča, da se bolje zavedamo prisotnosti in delovanja Svetega Duha v procesu delitve in razločevanja.

Pogovor v Duhu se osredotoča **na osebo**, ki jo poslušamo, **na nas same** in na to, **kar doživljamo na duhovni ravni**. Temeljno vprašanje je: »Kaj se dogaja v drugi osebi in v meni ter kako Gospod deluje tukaj?«

a) Aktivno poslušanje

- Z aktivnim poslušanjem poskušamo razumeti druge ljudi takšne, kakršni so. Pri tem ne poslušamo le tega, kar druga oseba pove, temveč tudi kaj misli in kaj morda doživlja na globlji ravni. To pomeni poslušati z odprtim in dovzetnim srcem.
- To je »aktivni« način poslušanja, saj pomeni, da je treba biti pozoren na različne ravni izražanja drugega. Pri tem je treba aktivno sodelovati v procesu poslušanja.
- Med pogovorom poslušamo sogovornika in se ne osredotočamo na to, kaj bomo povedali po tem.

- Brez obsojanja sprejemamo besede druge osebe, ne glede na to, kaj si mislimo o njej ali kaj je povedala. Vsaka oseba je strokovnjak za svoje življenje. Poslušati moramo tako, da smo »bolj pripravljeni dati dobro razlago tistemu, kar druga oseba pove, kot pa to obsoditi kot napačno« (Duhovne vaje svetega Ignacija, št. 22).
- Verovati moramo, da nam po drugi osebi govori Sveti Duh.
- Sprejemanje brez predsodkov je globok način sprejemanja drugega v njegovi radikalni edinstvenosti.
- Aktivno poslušanje pomeni, da se pustimo vplivati od drugega in se od njega učimo.
- Aktivno poslušanje je zahtevno, saj zahteva ponižnost, odprtost, potrpežljivost in zavzetost, je pa učinkovit način, kako druge jemati resno.

b) Govorjenje iz srca

- Pomeni iskreno izražanje sebe, svojih izkušenj, svojih čustev in misli.
- Govorimo o svojih izkušnjah ter o tem, kar v resnici mislimo in čutimo.
- Prevezemamo odgovornost ne samo za to, kar govorimo, ampak tudi za to, kar čutimo. Ne krivimo drugih za to, kar čutimo.
- Delimo resnico, kot jo vidimo in kot jo živimo, vendar je ne vsiljujemo.
- Govoriti iz srca pomeni ponuditi drugemu velikodušen dar v zameno za to, da smo bili aktivno poslušani.
- K temu procesu močno pripomore redna osebna praksa molitvenega samozpraševanja. Brez navade razločevanja in poznavanja samega sebe ter tega, kako je Bog navzoč v našem življenju, ne moremo dejavno poslušati ali govoriti iz srca.



Če povzamemo, kakšne so zelene drže za pogovor v Duhu?

- Aktivno in pozorno poslušanje.
- Poslušanje brez vnaprejšnje sodbe.
- Biti pozorni ne le na besede, temveč tudi na ton glasu in občutke tistega, ki govori.
- Izogibati se skušnjavi, da bi čas porabili za pripravo tega, kar bomo odgovorili, namesto, da poslušamo.
- Ustrezno (ciljno, namensko) govorjenje.
- Svoje izkušnje, misli in občutke je potrebno izraziti čim bolj jasno.
- Aktivno poslušajte sebe; medtem ko govorite, bodite pozorni na svoje misli in občutke.
- Nadzorujte morebitne težnje po egocentričnosti med govorjenjem.

Vodenje pogovora v duhu: osnovni koraki

Predviden čas: približno 2 uri

1. **Priprava:** Pred prihodom na srečanje skupine imajo udeleženci čas za osebno molitev in razmislek o obravnavani temi. Običajno dobijo nekaj osnovnih informacij ter nekaj točk in vprašanj za molitev. Za to je mogoče nameniti primeren čas od približno 30 minut do ene ure. Ob koncu časa za molitev udeleženci pregledajo sadove svoje molitve in se odločijo, kaj bodo delili s skupino.
2. **Srečanje:** V idealnem primeru lahko vsako skupino sestavlja približno 6-8 oseb. Za srečanje skupine je treba določiti moderatorja, ki sprejme vse udeležence. Zmoli se uvodna molitev in vsak lahko reče nekaj besed o svojem trenutnem notranjem stanju. Moderator lahko tudi na kratko povzame zaporedje korakov, kot je opisano spodaj. Običajno so naprošeni tudi prostovoljci, da vodijo zapisnik in spremljajo časovni potek.
3. **Prvi krog:** Vsaka oseba po vrsti pove, kaj se je zgodilo med njeno osebno molitvijo in deli sadove svoje molitve. Vsi imajo na voljo enako časa za govorjenje (npr. 3 minute). Poudarek je na poslušanju drug drugega in ne zgolj na razmišljanju o tem, kaj kdo želi povedati. Udeleženci so povabljeni, da odprejo svoja srca in misli, da slišijo tistega, ki govori in so pozorni na to, kako se giblje Sveti Duh. Med posameznimi pričevanji (posameznega človeka) si lahko skupina vzame kratek odmor, da sprejme vase, kar je bilo povedano. V tem krogu med udeleženci ni razprave ali interakcije, razen če je potrebno, da prosijo za pojasnilo neke besede ali besedne zveze.

4. **Tišina:** Sledi čas tišine, med katerim udeleženci pomislijo, kako so se počutili udeležene (vpete) v prvem krogu, kaj jih je med poslušanjem prevzelo (navdušilo, pretreslo) in katere so bile opazne (važnejše) točke (trenutki, momenti) tolažbe ali žalosti, če so bile.
5. **Drugi krog:** Udeleženci si delijo tisto, kar se je v njih porodilo med tišino. Nihče ni dolžan govoriti, udeleženci lahko spregovorijo spontano, brez posebnega vrstnega reda. To ni čas za razpravo ali ovržbo tega, kar je povedal nekdo drug, niti za izpostavljanje tistega, kar so udeleženci pozabili omeniti v prvem krogu. To je bolj priložnost za odgovore na vprašanja, kot so:
- Kako je name vplivalo to, kar sem slišal/a?
 - Ali je v tem, kar smo si delili, kakšna skupna nit? Ali manjka kaj, kar sem pričakoval/a, da bo povedano?
 - Ali se me je določena delitev (pričevanje) še posebej dotaknila?
 - Ali sem prejel/a posebno spoznanje ali razodetje? Kaj to je?
 - Kje sem med delitvijo občutil/a harmonijo z drugimi?

V drugem krogu lahko skupina ugotovi, kaj jih povezuje. Tu se začnejo kazati znamenja delovanja Svetega Duha v skupini in pogovor postane izkušnja skupnega razločevanja.

6. **Tišina:** Udeleženci si ponovno določijo čas za tišino, da zaznajo, kako so bili med drugim krogom nagovorjeni, in zlasti, katere ključne točke se pojavljajo v skupini.
7. **Tretji krog:** Udeleženci si delijo, kar se je porodilo v času tišine. Opazijo lahko tudi načine, kako lahko Sveti Duh vodi skupino. Pogovor se lahko zaključi z zahvalno molitvijo.
8. **Pregled in poročilo:** Na koncu lahko skupina na kratko pregleda in razmisli o poteku pogovora ter se odloči o glavnih točkah, ki jih bo potegnila iz pogovora.

