Centrum voor Tantra

Dialoog: de kunst van spreken en samen zijn

Niet alleen in onze retraites, maar ook bij de samenwerking in onze organisatie maken we de laatste jaren geregeld gebruik van *de dialoog*: een manier van spreken die ons ondersteunt om samen in een creatief proces te zijn.

Een dialoog is anders dan een gewoon gesprek - in de zin dat het zelden verzandt in een discussie. Er is altijd maar één iemand aan het woord. Wie de steen uit het midden pakt, heeft de aandacht van alle aanwezigen. In een dialoog beoefen je om verschillende waarheden naast elkaar te laten bestaan en nieuwsgierig te zijn naar de intelligentie in ieders bijdrage.

De oefengroepen van onze Tantra Trainingen willen regelmatig verder experimenteren met deze werkvorm. Daarom hebben we een document gemaakt met alle regels en richtlijnen van de dialoog. In dit artikel willen we iets meer vertellen over de achtergrond en onze eigen ervaringen met de dialoog.

Waar komt de dialoog vandaan?

Carla Verberk: 'Ik heb de dialoog leren kennen via een vriend die ermee werkt in het bedrijfsleven en als sociaal werker. Hij werkt in de traditie van David Bohm: een Duitse filosoof die uitgebreid met de dialoog heeft geëxperimenteerd.

Deze traditie is in Zuid Afrika gebruikt om na de Apartheid de verschillende bevolkingsgroepen weer met elkaar te laten spreken. Daar is veel pijnlijkheid in het gezamenlijke veld en de dialoog heeft bijgedragen aan meer onderling begrip en acceptatie. Meer recent wordt de dialoog gebruikt in Zuid Amerikaanse landen waar nog weinig ervaring is met democratie.
Bohm heeft de dialoog verrijkt met zijn spirituele diepte en psychologische kennis. Maar natuurlijk

komen sinds mensheugenis al mensen bij elkaar om samen te spreken. Waarschijnlijk in de oudheid zaten jagers en verzamelaars al samen rond het vuur om te spreken over wat belangrijk voor hen was. In de sjamanistische traditie wordt al heel lang gewerkt met het principe van de *talking stick*, waarbij alleen degene met de stok spreekt.

Er is een mooi verhaal over een Afrikaanse stam die, als er iets belangrijks aan de hand is, dagenlang bij elkaar zit en samen spreekt. Soms gaat iemand even weg om wat te slapen, de dieren te eten te geven of voor een kind te zorgen, maar iedereen wordt gehoord. Ze blijven in gesprek tot iedereen voelt: 'zo is het genoeg'. Daarna weet iedereen wat hem of haar te doen staat zonder dat ze hierover afspraken hebben gemaakt.

Plato zei: 'Samen spreken is de meest verheven kunst die er is'. Volgens Bohm verliest de mensheid door de geschiedenis heen deze kunst regelmatig. En ze ontdekt haar ook weer steeds opnieuw. Binnen onze school zijn we erg enthousiast om de kunst van het samen spreken opnieuw te ontdekken en verder te verfijnen. Wij willen graag aan elkaar rijpen, met elkaar samenwerken en uitvinden of er een plek kan ontstaan die voor iedereen creatief is. Een hele klus!'

Kan je iets zeggen over de spirituele aspecten van de dialoog?

'Voor zover ik weet, maakt de dialoog traditioneel geen deel uit van de Tantrische beoefening. Maar we kunnen er wel heel goed in oefenen om ons ego onder de ogen te zien en op een dieper niveau openheid en acceptatie te realiseren.

In Tantra leeft het besef dat iedereen met elkaar verbonden is: het besef van een onderliggende eenheid. In de Tantrische visie is ieder individu een expressie en een voertuig van het Ene Goddelijke. Iedereen draagt op een unieke manier bij aan de universele creativiteit.

Ieders inbreng is even belangrijk in een dialoog. Mijn waarheid kan lijnrecht tegenover die van een ander lijken te staan, en toch kun je beoefenen om ze naast elkaar te laten bestaan. Vaak zie je op een gegeven moment hoe ze elkaar verrijken.

Ik houd van de parabel van een groepje blinde mensen dat samen onderzoekt wat een olifant is. Eén iemand heeft de slurf in zijn hand en vertelt hoe een olifant heel gevoelig, nat en vochtig is. De ander heeft een poot vast en vertelt hoe een olifant droog, hard en stevig is. Weer een ander spreekt over het staartje; en ze vertellen allemaal een deel van de waarheid.

Hoe meer iedereen zijn eigenheid en waarheid kan inbrengen en hoe meer daar ruimte voor is, hoe meer eenheid we gaan ervaren. Dat is een fascinerend gegeven. Het maakt het mogelijk om ons verbonden te voelen zonder symbiotisch te worden. Om echt samen te zijn, zonder ons aan te passen of onszelf weg te cijferen. In een dialoog kun je ervaren dat we waarachtig kunnen zijn én onze éénheid ervaren.

We verlangen er allemaal naar om vanuit onze grootst mogelijke waarheid te leven; naar meer echtheid. We verlangen ook allemaal naar meer éénheid. Dit maakt dat we bereid zijn om te investeren in het experiment van de dialoog. Want het proces is niet altijd alleen maar diep of mooi. Het kan soms ook heel frustrerend zijn.

We hebben namelijk heel veel te leren als het gaat over openheid en acceptatie. Als je alleen bent, is het vaak niet zo moeilijk om openheid te ervaren. Samen met een ander lukt het soms ook nog wel om je verbonden te weten en eerlijk te zijn. Maar in een groep mensen is dat een zeer uitdagende situatie. En dan zit je in een dialoog ook nog samen zonder leider! Onvermijdelijk worden allerlei ego bewegingen voelbaar in het veld. Zo gauw je met elkaar gaat spreken, merk je dat er van alles in de weg staat om je eigenheid in te brengen en ook om de ervaring van éénheid toe te laten.

We kunnen bijvoorbeeld angstig zijn voor andere mensen. Zo angstig dat we onze waarheid helemaal niet durven te spreken. We worden wantrouwend en strategisch en willen onze kaarten niet zomaar op tafel

leggen. We kunnen allerlei projecties hebben op elkaar; zeker als iemand lijkt op mensen uit ons gezin van herkomst. We worden soms waanzinnig reactief en oordelend naar elkaar. Soms sla je de plank verschrikkelijk mis in een dialoog.

En dat is niet erg.

Het is juist belangrijk dat onze meer verwarde en vervormde kanten óók aan de oppervlakte mogen komen. De beschadigde delen van onszelf kunnen alleen transformeren als ze aan het licht komen. Zo samen spreken is een grote uitdaging en tegelijkertijd ook een heel creatieve situatie. Zeker als je een dialoog doet met een groep mensen die ervaring heeft met spiritueel werk. Dan is er meer begrip en meer ruimte en openheid, zodat ook die ego bewegingen plaats mogen vinden.
Zonder deze achtergrond is het waarschijnlijk beter om in de dialoog je oordelen naar elkaar niet uit te spreken. Bohm raadt dan ook '*suspension of judgement*' aan. Dat betekent dat je je oordelen wel intern opmerkt, maar niet naar elkaar uitspreekt. Te veel ontploffingsgevaar, stelt hij.

Als je de werking van ego niet kent, is dat waarschijnlijk ook zo. Het vraagt heel wat innerlijk proceswerk om te zien hoe onze oordelen afweermechanismes zijn die maken dat we minder pijn hoeven voelen. Het vraagt veel om daar naar te kijken. Dat kan eigenlijk alleen maar als je ook kunt zien dat je veel méér bent dan je ego.

Wij zeggen dus niet dat het beter is je oordelen niet naar elkaar niet uit te spreken. Maar we denken wel dat het belangrijk is om ook te erkennen welke pijn in jezelf wordt aangeraakt op het moment dat je een oordeel over een ander hebt. Een dialoog geeft je de mogelijkheid je oordelen te herkennen én te erkennen. Je oordelen onder ogen zien is ook één van de manieren waarop je je ego kan leren kennen.

Onze oordelen geven ons een duidelijk en bekend gevoel van 'zelf', een vaste positie en een veilige ego-identiteit: 'hier hou ik wel van, daar hou ik niet van. Dit vind ik goed, dat vind ik fout: dit is wie ik ben.' Maar we zijn onmetelijk veel meer dan dat. We zijn iets dat zo vrij, open, gevoelig en fluïde is, dat het niet gedefinieerd kan worden.'

Waarom gebruik je de dialoog in retraites en trainingen?

'Ik gebruik regelmatig de dialoog om een groepsveld te versterken en de betrokkenheid te vergroten. Ik hecht in ons werk veel belang aan een gezond veld waarin iedereen veel ruimte en respect krijgt. Waarin er maar weinig normen zijn over hoe je tevoorschijn zou moeten komen en er zorg is voor alle betrokkenen. De dialoog helpt om je te laten voelen dat je aanwezigheid bijdraagt aan het geheel, en dat je er mede verantwoordelijk voor bent.

De dialoog heeft ook de functie om de creatieve stroom te optimaliseren; van ieder

individu en van het veld als geheel. Vooral in de Mysterieschool is dat erg belangrijk voor ons. Als wij steeds maar alleen het hele programma bepalen en de leiding nemen, krijgt die stroom minder kans. In de dialoog proberen we recht te doen aan de potentie van de hele groep.'

Hoe en waarom gebruiken we de dialoog in onze organisatie?

Carla: 'Het overleg in onze organisatie wordt voor mij het leukst als we een dialoog doen. Het is het meest avontuurlijk en verrassend – en tegelijk zó eenvoudig en vanzelfsprekend. In een dialoog kom je heel snel *to the point.* Je pakt pas de steen als je echt iets te zeggen hebt wat belangrijk voor je is. Als iedereen de grootst mogelijke waarheid van haar of zijn ervaring erkent en het hele veld houdt al die waarheden in bewustzijn en aanwezigheid, dan gebeurt er altijd iets dat verrassend verhelderend en nuttig is. Het versterkt de creatieve stroom.

Binnen ons centrum is er veel interesse om elkaar te leren kennen en aan elkaar te rijpen. We willen elkaar ook graag steunen in de transformatie van ons ego. Maar als we een dialoog houden voor de organisatie, dan doen we dat niet alleen om die reden. We doen het ook om dingen voor elkaar te krijgen en dat werkt heel goed.'

Het Centrum voor Tantra organiseert ieder jaar een meerdaagse stafbijeenkomst om te spreken over de organisatie en samen te beoefenen. We beginnen de eerste avond steevast met een dialoog waarin we samen de invulling van deze dagen bepalen.

Marielle, die er dit jaar als dagelijks bestuurder voor het eerst bij was, zei daarover: 'Ik vond het best spannend om de structuur van deze stafbijeenkomst los te laten en te vertrouwen op de uitkomst van de dialoog. We hadden vooraf wel een inventarisatie gemaakt van ieders verlangens: hoe wilden we deze dagen samen invullen? Uiteindelijk hebben we een aantal dingen heel anders gedaan. Het was heel fijn én betekenisvol om de energie van het moment te kunnen volgen. Daardoor zijn er een aantal belangrijke dingen besproken.'

Carla: 'Je kan het onderwerp van een dialoog open laten of vooraf bepalen waar je over wil spreken met elkaar. Persoonlijk ben ik het meest enthousiast over een open dialoog, maar dat werkt in mijn ervaring wel het beste als de groep mensen een duidelijke verbinding met elkaar heeft. Of een gemeenschappelijk belang. Bijvoorbeeld als je allemaal deelneemt aan dezelfde retraite en je je samen aan het verhouden bent tot een specifieke teaching. Of omdat je deel bent van hetzelfde bedrijf of in dezelfde woongroep woont. Als die verbinding niet zo duidelijk is, dan is het waarschijnlijk interessanter om het onderwerp vooraf te bepalen.

Binnen onze organisatie doen we ook regelmatig dialogen rondom een vooraf vastgesteld onderwerp. Zo spraken we onlangs met alle leraren samen over een gedragscode die we aan het ontwikkelen zijn voor ons bedrijf. Het was niet alleen diep en fijn om zo met elkaar te zitten: het was ook heel efficiënt.'

Marielle: 'Het maakt in de dialoog niet uit welke rol je hebt in de organisatie. Je maakt gebruik van de intelligentie van alle aanwezigen. Soms spreekt iemand en lijkt het helemaal niet meer relevant wíe het zegt. Het is dan alsof die persoon dan een doorgeefluik is voor iets wat in het hele veld gezegd en gehoord moet worden. Al die diversiteit geeft vitaliteit aan een organisatie. Als je een strategie van bovenaf oplegt aan je team, maak je daar geen gebruik van.'

Tot slot over de dialoog

In dit document vind je de regels en richtlijnen voor de dialoog zoals wij die gebruiken in onze retraites en voor onze organisatie. Het is bedoeld als geheugensteun of opfrisser voor studenten die al eens binnen onze school met de dialoog geoefend hebben.

Een aantal regels en richtlijnen hebben we overgenomen van David Bohm. In zijn talloze experimenten heeft hij ontdekt wat volgens hem wel en niet ondersteunend is voor een veld waarin mensen elkaar beter willen begrijpen. Als je je verder wil verdiepen in zijn werk, dan raden we je zijn boek 'On Dialogue' aan, dat in het Nederlands verkrijgbaar is als 'Over Dialoog'.

Carla heeft vanuit het Tantrisch perspectief een aantal richtlijnen toegevoegd aan die van Bohm. Zoals bijvoorbeeld de aanwijzing om tijdens de dialoog een deel van je aandacht te houden bij de drie belangrijke centra in je lichaam: bij de aanwezigheid in je bekken, bij de gevoeligheid van je hart, en bij de openheid van je bewustzijn in het hoofdcentrum. Dit komt alsmaar terug in ons werk, en ook in de dialoog helpt het om meer ruimte te blijven houden rondom onze ervaring.

We wensen je een avontuurlijke volgende dialoog...