Centrum voor Tantra

Regels en Richtlijnen voor de Dialoog

Een dialoog is een structuur die ons de mogelijkheid geeft om in een groep bewust samen aanwezig te zijn; samen te voelen, te spreken, te denken en te onderzoeken.

Het woord komt van de Griekse woorden 'Dia' (doorheen) en 'Logos' (woord). 'Dialoog' zou je kunnen vertalen als *de stroom van betekenis die door ieder individu en door een groep als geheel heen gaat.*

Een dialoog is een avontuurlijke reis in het onbekende. Want je weet niet hoe de stroom van betekenis zich ieder volgend moment zal aandienen: noch in jezelf, noch in het hele veld.

De dialoog zoals wij die beoefenen op ons Centrum heeft regels en richtlijnen. Aan de regels moet je je houden. De richtlijnen kun je gebruiken als je wilt: het zijn aanwijzingen die kunnen helpen om op een 'verlichtere' manier met elkaar te communiceren. Misschien ga je tijdens de dialoog als groep zelf uitvinden welke richtlijnen behulpzaam of nodig zijn en welke niet.

Dit document is in de eerste plaats bedoeld als geheugensteun voor mensen die al eens met de dialoog hebben geoefend. Als je meer wilt weten over de achtergrond, de herkomst van de dialoog en onze ervaringen er mee, lees dan hier het begeleidende artikel:

www.centrumvoortantra.nl/thuis-verdiepen/dialoog

Centrum voor Tantra

Regels van de Dialoog

1. Vooraf spreek je met elkaar af **hoe lang** de dialoog gaat duren. Je richt ook samen de openingsronde en de afsluitende ronde in. Daarbij kan je ervoor kiezen om een tijdslimiet te stellen per spreker (meestal 1 of 2 minuten) of om de spreektijd open te laten.

2. In het midden ligt een **steen** (of een ander handzaam voorwerp) en een **klankschaal**.

3. Je begint met een **openingsronde** waarin iedereen aan het woord komt. Wie wil beginnen met spreken, pakt de steen uit het midden. Alleen degene die de steen heeft, spreekt. Je zou iets kunnen vertellen over hoe het voor je is om hier te zitten, of over een onderwerp waar je interesse naar uit gaat. Als je bent uitgesproken of wanneer je tijd om is, geef je de steen door aan degene links of rechts van je. Als je de steen krijgt en je wilt nu nog niet spreken, dan geef je hem direct door en kom je aan het eind van de ronde alsnog aan de beurt.

4. Als iedereen gesproken heeft, komt de steen in het midden te liggen en begint de dialoog: een **open ruimte**.

5. Tijdens de dialoog kan iedereen de steen uit het midden pakken. Daarmee heb je **ieders aandacht**. Je spreekt alleen als je de steen hebt.

6. Als je bent uitgesproken, leg je de steen weer **terug in het midden**.

7. Als je het gevoel hebt dat er **meer stilte** nodig is, dan sla je op de gong. Het is stil totdat de gong is uitgeklonken. De functie van de gong is om ruimte te creëren, zodat wat gezegd is echt kan landen in ieders bewustzijn. Tijdens een beurt waarin je de steen hebt, kan je maximaal één keer worden onderbroken door de gong.

8. Na de dialoog is er een **afsluitende ronde** waarin de steen opnieuw de kring rond gaat. Nu zou je bijvoorbeeld iets kunnen zeggen over hoe het voor je was om bij het proces te zijn. Mogelijk verwoord je een inzicht dat je kreeg tijdens de dialoog.

Centrum voor Tantra

Richtlijnen voor de Dialoog

1. Je zou kunnen beginnen met een korte **meditatie** van vijf of tien minuten, zodat je meer aanwezig en in contact met je lichaam bent.

2. Om de draagkracht van ieder individu en het gezamenlijke veld te versterken, is het behulpzaam om tijdens het proces van de dialoog contact houden met **drie centra in je lichaam**: je bekken, borst en hoofd.

3. Het is belangrijk om **respectvol** te zijn naar iedereen. In ieders woorden zit intelligentie, ook al kunnen we dat niet altijd onmiddellijk zien. We zijn allemaal deel van een groter geheel en iedereen heeft iets bij te dragen. In een dialoog oefen je om verschillende meningen en gezichtspunten naast elkaar te laten bestaan.

4. Tijdens een dialoog zal je veel **luisteren**, onder andere naar wat er gezegd wordt door degene met de steen. Het is daarnaast ook heel behulpzaam om te luisteren naar:
   > Je eigen innerlijke wereld: de sensaties in je lichaam, je gevoelens, je aannames, de oordelen die in je opkomen, de kwaliteit van je aanwezigheid...
   > Het hele veld
   > Wat er *niet* gezegd wordt

5. Als je de steen pakt en **spreekt**, dan helpt het om:
   > Zo oprecht mogelijk te zijn
   > Te spreken over wat *in dit moment* waar en belangrijk voor je is
   > Te spreken tot de hele kring (geen onderonsjes)

6. Spreken is niet het enige manier waarop je je kunt **uitdrukken**. Je kunt eenvoudig aanwezig zijn, zingen, bewegen, huilen of naar de vogeltjes luisteren... Wel staat steeds degene met de steen centraal.

7. **Stiltes** kunnen heel behulpzaam zijn om het proces te verdiepen. Het helpt om te wachten met spreken tot helder is wat werkelijk gezegd wil worden. Vertraag. Laat stiltes toe waarin in ieders bewustzijn kan 'landen' wat zojuist uitgedrukt is.

8. Wees voorzichtig met het uitspreken van je **oordelen** over anderen. Binnen de traditie van de dialoog zijn hier grote meningsverschillen over, omdat het zulk explosief materiaal is. Sommige mensen zeggen: '*suspension of judgments* is het beste'. Je erkent je oordelen dan wel intern, maar spreekt ze niet uit. Tegelijkertijd zijn oordelen deel van de waarheid; van 'dat wat er is'. Besluit je om wel een oordeel uit te spreken, dan is het goed om je te realiseren dat we vooral oordelend en reactief worden wanneer de grote gevoeligheid van ons hart zich aangevallen voelt. De richtlijn is dan om ook om te kijken of je kan herkennen en ook erkennen wat je raakt of kwetst wanneer je veroordelend wordt.

9. Je kunt tijdens de dialoog beoefenen om je **niet vast te bijten** in een vaste mening en positie. Het is belangrijk om positie in te kunnen nemen, maar je hoeft niet geïdentificeerd te zijn met die positie. Vrijheid is om een positie aan te nemen en ook weer los te kunnen laten.

10. In een dialoog is er geen leider: je zit **als gelijken** bij elkaar. Samen ben je verantwoordelijk voor wat er in het hele veld gebeurt. Je kunt als groep wel iemand aanwijzen die de tijd en de regels bewaakt.

Tot slot: al deze richtlijnen zijn moeilijk voor ons ego.
We kunnen hier veel in leren en je hoeft het niet 'goed' te doen.
Wanneer je je ego beperkingen kan herkennen en erkennen,
zul je waarschijnlijk merken dat dit veel ruimte geeft...
en een grote bijdrage is voor het hele veld.

Lees het bijbehorende artikel met meer achtergrondinformatie over de dialoog en onze eigen ervaringen ermee op:

www.centrumvoortantra.nl/thuis-verdiepen/dialoog

Centrum voor Tantra