

Centrum voor



Yantra

Licht op onze deelrondes

Marije: *'Deelrondes maken vast onderdeel uit van ieder programma in ons curriculum dat langer duurt dan een dag. In een deelronde krijgt een aantal mensen de mogelijkheid om iets te ontdekken over hun proces. Degene die deelt, ontvangt steun om aanwezig te blijven bij zijn of haar ervaring van dat moment. Je wordt uitgenodigd om open en nieuwsgierig te worden naar ieder detail van je ervaring.'*

Als deelnemer aan mijn eerste deelrondes had ik soms het gevoel getuige te zijn van een klein wonder. Mensen beschreven vaak nadat ze gedeeld hadden een ervaring van grote diepte of ruimte. Soms trilden of tintelden ze over hun hele lijf. Het voelt nog steeds als een voorrecht om deelgenoot te zijn van zo veel levendigheid.

Ik heb het ook als een groot avontuur ervaren om zelf onder begeleiding af te dalen in diepere lagen. Vaak voelde het daarna alsof ik ineens weer 'in sync' was met de wereld om me heen. In de pauzes na een deelronde had ik vaak heel fijne en intieme gesprekken met andere deelnemers. Zo getuige te zijn van elkaars proces; dat werkt voor mij verbindend. Een goede reden voor een gesprek met Kyo, één van onze senior trainers, over dit wonderbaarlijke fenomeen.'



Wat gebeurt er nou eigenlijk in een deelronde?

Kyo: *'Tijdens een deelronde leer je om steeds meer in het moment te zijn. Meer in je directe ervaring. Je leert hoe je niet alleen over je ervaring kunt nadenken, maar ook dat je de tijd kunt nemen om te*

voelen hoe het voor je is wat er gebeurt. De lichamelijke sensaties ervan. Dan ga je ontdekken dat je meer bent dan iemand met een idee over alles. Aanwezig zijn in wat er gebeurt is zo iets fijns voor mensen om te leren kennen: een grote verrassing.'

Wat is de plek van deelrondes in onze retraites?

'In tijd nemen ze niet zo'n grote plek in. Maar in betekenis wel: mensen hebben er heel veel aan om te kunnen delen over wat ze meemaken. Om gehoord, ontvangen en gewaardeerd te worden. Je kunt je erg alleen gaan voelen als je niet kunt delen wat er in je aangeraakt wordt. In een deelronde doe je niet alleen verslag van iets wat er gebeurd is, maar je ontdekt ook nieuwe elementen die de betekenis ervan verhelderen.'

Is een deelronde groepswork?

'Het is geen groepsproces, maar wel heeft de hele groep er profijt van als iemand deelt. Iedereen leert van persoonlijke ervaringen. Ook als iets wordt gedeeld waar je nooit zelf mee in aanraking bent geweest. Vaak blijkt dat veel mensen het thema waar iemand over spreekt, kennen uit hun eigen leven. Eén thema wordt soms door verschillende mensen uitgewerkt. Iedereen heeft een eigen benadering en dat maakt het leerproces heel rijk.

Ook de mensen die niet spreken doen een belangrijke bijdrage. In een deelronde maken we gebruik van het hele groepsveld. Je krijgt de aandacht van de hele groep. Die gefocuste aandacht en de aanwezigheid van de andere mensen in de kring intensiveert je persoonlijke proces.

Deelrondes leveren ook een grote bijdrage aan de veiligheid in een groep. Tijdens een deelronde merk je dat het werkelijk OK is om je ervaring toe te laten. Hoe vreemd die misschien ook lijkt. Hoeveel kritiek je ook hebt op hoe je tevoorschijn komt: op een gegeven moment ontdek je de waarde van een spanning of onbekende sensatie.

Als mensen zich veiliger gaan voelen in een groep, dan komt er meer ruimte om je thuis te gaan voelen bij het onbekende in je ervaring. Dat is het begin van groei, ontwikkeling en verdieping. Als je je veilig voelt, dan is er ruimte voor de verschillen tussen mensen. Ruimte voor persoonlijke verlangens en grenzen, die allemaal gevoeld en begrepen kunnen worden.

We kunnen soms schrikken van de eerste indruk die we van iemand krijgen. Totdat je merkt wat echt belangrijk voor iemand is. Soms komen mensen in een deelronde zo glorieus tevoorschijn... ineens ga je dan zien: 'wow, die persoon is heel anders dan ik

dacht en eigenlijk heel erg leuk!

De thema's die in de deelronde worden aangeraakt, geven vaak aanleiding tot diepe gesprekken in de pauzes. Daarin leer je verder van elkaar: 'hoe ga jij hiermee om in jouw leven?' Je leert elkaar in een deelronde anders kennen dan in sociaal contact. Daar houden we het gevoeligste vaak geheim en blijft het mooiste verborgen. Als je iemands schoonheid ziet, gaat je hart vaak vanzelf open. Dan worden gesprekken persoonlijker en dieper.'

Wat maakt het zo spannend om te delen?

Veel mensen vinden het spannend om te gaan delen in een deelronde. Ik ook. Maria schreef ons over haar aarzeling: 'Ik ben op heel veel fronten assertief en kan uitstekend voor mezelf zorgen – maar op één gebied faal ik daarin grandioos: Ik kan bijzonder slecht voor mijzelf zorgen als het aankomt op aandacht vragen voor emoties. Ik ben altijd bang dat ik mijn gevoelens niet goed onder woorden kan brengen, dat ik verkeerd begrepen wordt, dat ik uitgelachen wordt, dat niet overkomt wat ik bedoel... Daarom heb ik tijdens de Tantra Training maar erg weinig aandacht voor mezelf durven vragen in de deelrondes, terwijl ik wel erg vaak met iets zat. Daarom is mijn vraag: 'Is het op de een of andere manier mogelijk de groepen wat kleiner te maken (want hoe groter, hoe moeilijker)? Of om mensen die wat minder vaak aan het woord komen, iets meer uit te nodigen om hun verhaal te doen?'

Kyo: 'Die spanning ken ik ook heel goed. Behalve de spanning zelf wordt ook mijn innerlijke criticus actief: Ga ik nou al wéér iets zeggen? Wat zullen ze van me denken als ik steeds hetzelfde inbreng?' Dat is waar ik vaak mee worstel aan het begin van een deelronde. Dan ben ik verwickeld in een innerlijke strijd.

Dat te benoemen helpt me om meer samen te vallen met mijn ervaring. De vrijheid om te ervaren wat ik nou eenmaal ervaar, dat leerde ik in een deelronde. Zo'n worsteling is een heel goed onderwerp om over te delen!

Wat ik ook hoor, is een negatieve verwachting: 'Ik wordt vast niet begrepen. Straks kom ik niet uit mijn woorden...' Als je merkt dat het lastig voor je is om je in te brengen in een deelronde, zou je een assistent kunnen vragen om je te helpen herinneren om je hand op te steken. Dan kan je kijken wat er gebeurt; of je verwachting klopt of niet.

Regelmatig splitsen we de groep op in meerdere kleine deelrondes onder leiding van de leraren en ervaren assistenten. Dat doen we om zo veel mogelijk mensen de ruimte te geven om iets te onderzoeken.

Hoewel je ook heel veel leert van luisteren en meeleven, nodigen we op een gegeven moment in de retraite de mensen die nog niet gedeeld hebben uit om dat te doen. Er

is geen druk van om te delen. Het is heel fijn als je kunt verschijnen wanneer het vanzelf gaat, zonder de druk van je innerlijke criticus.

Ik vertrouw er op dat iedereen die iets inbrengt in de deelronde, een stem van het geheel vertegenwoordigd. Soms wordt gesproken over dingen die anderen niet kunnen, durven of willen zien. Maar alles wat wordt ingebracht heeft waarde. Ik probeer daarom ook altijd ruimte te maken voor lastige gevoelens. Gevoelens van eenzaamheid bijvoorbeeld, of machteloosheid. Zeker als de groep al langer bij elkaar is en mensen enthousiast worden over het samenzijn, is het belangrijk om daar ruimte voor te maken. Ik vraag dan bijvoorbeeld: 'zijn er ook mensen die weerstand voelen of spanning?' Soms leg ik iets uit over de waarde van weerstand. Die weet namelijk iets over ons wat wijzelf nog niet weten.'

Zijn deelrondes niet gewoon therapie?

Kyo: 'Een deelronde binnen de Tantrische traditie is geen therapie. In therapie heb je een doel. Je doet een intake met een cliënt en je stelt een behandelplan op. Daarin los je een heel specifiek probleem op. Als dat doel behaalt is, ben je 'klaar' of formuleer je een nieuw doel.

Als ik je begeleid in een Tantrische deelronde, is er geen vooraf vastgesteld doel. Ik help je om naar jezelf te luisteren en je lichamelijke gewaarwordingen op te merken. Om jezelf echt te kennen, luister je niet alleen naar je woorden, maar ook naar je hart en naar je lichaam als geheel. In het begin is meestal vooral je innerlijke criticus aan het woord. Je hebt dan nog niet zo veel vertrouwen in het zichzelf ontvouwende proces van de levenskracht. Als de Shakti (*levenskracht, red.*) eenmaal door je heen stroomt, hoeft iedereen minder moeite te doen. Dan kun je beginnen te vertrouwen dat waar je bent, werkelijk van belang is.

Hoe begeleidt je mensen in een deelronde?

Een vraag die Ine ons stuurde: 'Ik zou graag wat meer willen weten over hoe ik iemand zo optimaal mogelijk in een deelronde begeleid. Waar breng ik dan aandacht bij? Hoe kies ik een 'route', als je die al kiest? Is er een 'af moment? Hoe herken ik dat?'

Kyo: 'Ik stel me allereerst open voor mijn eigen aanwezigheid. Ik breng mijn aandacht in mijn buik. Als ik merk dat ik daar aanwezig ben, kan ik rusten in mijn gevoeligheid. Dan ontstaat er een natuurlijke, intelligente afstemming.

Ik wordt me bewust van wat ik ervaar in het contact met de groep, met degene die deelt en van de ruimte in en om die persoon. Mijn aanwezigheid is vaak ook voelbaar

voor andere mensen in de groep. Die reageren daarop; ik zie dat sommigen ervan open gaan. Anderen worden kritisch of haken af. Aanwezigheid brengt van alles aan het licht... het brengt mensen in contact met wat er op dat moment aan de hand is.

De mensen die naar onze groepen komen, houden van wat echt is en authentiek. Als ze die echtheid voelen in de staf, zijn ze steeds meer bereid om ook zichzelf te onthullen.

De eerste deelronde in een retraite is belangrijk; die zet de toon. Aan het begin vertel ik altijd iets over de spelregels in een deelronde. Ik leer een aantal individuele deelnemers beter kennen en ik merk op hoe die worden ontvangen door de groep. Zo leer ik de potentie van de groep als geheel een beetje kennen. Het is belangrijk voor de deelnemers dat ze zich veilig voelen.

Als iemand bijvoorbeeld plotseling veel geluid maakt, schrikken mensen daar in het algemeen van. De capaciteit om aanwezig te blijven; óók bij een grotere intensiteit, zie ik als bepalend voor de ontwikkeling van een groep.

Vaak is het nodig om te vertragen. Bijvoorbeeld als mensen veel willen en nog niet weten hoe je kan vertrouwen op de Shakti om het tempo aan te geven. Dan ben je niet meer zo afhankelijk van je innerlijke criticus om tevoorschijn te komen met iets. Ik vertrouw daarbij op mijn ervaring en kennis over groepsprocessen en individuele processen. En op wat ik weet over het werken met vitaliteit, lust en energie. De stagnatie of de stroming van de Shakti bevat waardevolle informatie over de individuele processen in een groepsveld.

Geen enkele groep is hetzelfde. Dat is een van de redenen waarom ik zo houd van dit werk. Er zijn algemene patronen die steeds terugkomen in een groep, maar hoe de individuele processen daaraan bijdragen is altijd weer verrassend.

Hoe ik merk wanneer iemand 'klaar' is met delen? Nou, iemand zegt dan bijvoorbeeld 'dankjewel'. Soms zie ik op dat moment nog een volgende stap die van belang is voor die persoon en voor de groep als geheel. Dan vraag ik de student of die inderdaad wil stoppen of dat ik nog iets mag vragen. Maar in principe bepaalt de student wanneer het klaar is.

Die merkt dat bijvoorbeeld doordat er meer ruimte ontstaat. Dat er meer aanwezigheid voelbaar is of meer contact met de grond. Vaak zie je ook dat iemand om zich heen gaat kijken en de andere deelnemers niet meer ziet als een groep maar als individuen. Of degene die heeft gedeeld, hoort opeens de vogels buiten fluiten... Dit zijn allemaal voorbeelden van signalen dat iets is opgeklaard en verhelderd. Dat is een goed moment om te vragen: 'wie volgt?'

Is er ook iets lastig aan deelrondes?

Kyo: 'Soms kunnen deelnemers gaan denken dat je emotioneel zou moeten worden in een deelronde. Of dat je diep moet ademen of trillen. Dat is iets wat kan gebeuren als spanning ontaardt of energie vrijkomt. Maar ik geef elke natuurlijke respons de ruimte. Het gevaar in het begin is dat er soms een verwachting kan ontstaan over hoe je zou moeten delen. Dan zie ik het als mijn taak om dat te benoemen. De vraag: 'is dat zo?' kan de boel dan weer open gooien.

Soms komt er zo'n verwachting op het moment dat ik te enthousiast wordt. Dat zet mensen namelijk op het spoor dat iets op een bepaalde manier zou moeten, want dan wordt Kyo blij of grappig of enthousiast. En daar gaat het niet om. Een deelronde is geen het podium voor de leraar, maar voor de studenten.

Het kan wel gebeuren dat de leraar iets verduidelijkt over Tantra naar aanleiding van een vraag. Maar het is geen Satsang, in die zin dat een vraag niet gebruikt wordt om een teaching te geven. Ik zou zeggen: in een deelronde leer je primair wat het betekent om naar jezelf te luisteren. En je ontdekt hoe je kunt leren over jezelf, door te luisteren naar hoe je reageert op anderen.

Hoewel mensen in een deelronde meestal de neiging hebben om te spreken over iets wat ze ervaren als een probleem, kun je ook iets inbrengen waarin je geïnteresseerd bent. Misschien wil je meer ontdekken over iets waar je van houdt of wil je vertellen over wat je hebt ontdekt in een oefening.'

Is een persoonlijke voorkeur OK?

Emilliën schreef: 'Wat ik verfrissend vind: al die verschillende persoonlijke stijlen van iedere leraar in een deelronde. Soms zo jammer dat mensen zo'n voorkeur lijken te hebben. Ik ervaar de verschillen als een verrijking.'

Kyo: 'Waarom zou het jammer zijn om je voorkeur te hebben? Ik leer veel van verschillende stijlen, maar ik heb ook zeker mijn voorkeur. Een voorkeur wordt pas een probleem als je niet meer wil delen bij een bepaalde leraar. Je zet jezelf klem met je voorkeur als je je afsluit voor een stijl die niet je voorkeur heeft. Dan mis je de verrijking die Emmiliën benoemt; namelijk dat je proces niet afhankelijk is van de leraar maar van je vermogen om bij jezelf te zijn. Om met belangstelling te volgen wat je opmerkt.'

Dit artikel werd oorspronkelijk gepubliceerd in online bibliotheek van het Centrum voor Tantra: 'Thuis Verdiepen': www.centrumvoortantra.nl/thuis-verdiepen. Wil je op de hoogte blijven van onze nieuwe artikelen en video's, dan kan je via die link daarvoor inschrijven. Het staat je vrij om dit artikel in z'n originele vorm (als PDF) te delen, maar uiteraard gebruik je geen gedeeltes uit deze tekst zonder schriftelijke toestemming van het CvT én naamsvermelding.