



## Zen Heart Sangha

---

### **De Luistercirkel**

De Luistercirkel is een oefening die zijn oorsprong heeft in de spiritualiteit van de oorspronkelijke Indiaanse volken van Noord-Amerika. Het is een manier om te spreken en te luisteren vanuit een fundamentele openheid en verbondenheid en een prachtige methode om met elkaar in veiligheid te onderzoeken en te delen wat er in ons en onze gemeenschap leeft. Het is een spiritueel proces dat een gewoon gesprek overstijgt, wat niet betekent dat het proces en dat wat gezegd wordt "heilig" moeten zijn. Het is een oefening in spontaniteit, directheid, openheid en oprechtheid. Het feit dat het een oefening is, omvat dus ook dat we proberen. We proberen open te zijn, spontaan te zijn, aandachtig te zijn én we aanvaarden liefdevol en zonder oordeel dat we daar niet steeds in slagen. Althans, ook dát proberen we.

In de Zen Heart Sangha noemen we de luistercirkel ook wel de Sangha-cirkel omdat het proces ook de harmonie is, tussen de onmetelijke niet wetende stilte van open luisteren en de voortdurende veranderende stroom van geluiden en woorden; met andere woorden, de harmonie van leegte en vorm.

De beoefening van de sangha-cirkel gaat in de kern uit van twee intenties, namelijk:

- De intentie om te luisteren vanuit het hart
- De intentie om te spreken vanuit het hart

Het hart van waaruit we luisteren en spreken is niet het "hart" dat we vaak zien als het tegenovergestelde van het hoofd, van ons logisch denkende, dualistisch werkende brein. Het hart omvat beiden, "hart" en "hoofd". Spreken vanuit het hart omvat dus (onder andere) logica, coherentie, het maken van keuzes en afwegingen, redeneringen en uitleg. Het omvat ook emotie, rauwheid, kwetsbaarheid, incoherentie, tranen, vreugde en verdriet. En dat alles zonder dat er rechtvaardiging of uitleg nodig is. Het omvat ook alles wat daar tussenin en omheen zit. Het hart omvat alles. Het omvat.

Het hart van luisteren en spreken in de cirkel is zonder vorm, zonder oordeel, zonder "weten", onbegrensd en onbeschrijfbaar. Desondanks is het (enigszins) beschrijfbaar als diepe stilte, waarin volkomen spontaan vormen, gedachten, gevoelens en woorden kunnen ontstaan, die de cirkel in stromen.

### **Luisteren vanuit het hart**

De beoefening van luisteren vanuit het hart is het proberen om zo open en zo intens mogelijk te luisteren naar wat er gezegd wordt en diep aanwezig te zijn in dat luisteren. We horen dan niet alleen de woorden van de ander, we ervaren ook wat er tussen de regels door gezegd wordt en zelfs wat er niet uitgesproken wordt. We ervaren de woordenloze reacties en responsen van de groep en we horen ook onze eigen innerlijke reacties en responsen, onze gedachten en emoties. We proberen zo goed mogelijk om alles, maar dan ook alles, wat extern en intern opkomt te ervaren, erkennen en waarderen.

### **Spreken vanuit het hart**

Een van de belangrijkste aspecten van de oefening van spreken vanuit het hart is spreken vanuit spontaniteit. Dat wil zeggen dat we zoveel mogelijk proberen onvoorbereid te spreken. We proberen om zo min mogelijk van te voren bedenken wat we gaan zeggen en hoe we het gaan

zeggen. We zoeken geen onderwerp, tenzij de cirkel een thema heeft. En we proberen het kuisen en saneren van onze woorden te vermijden. In de praktijk komt dat natuurlijk vaak neer op het loslaten van wat we hebben bedacht. Het is een uitnodiging om ons te laten verrassen door de spontane wijsheid die in ons opwelt als we in contact proberen te zijn met het hart. In een documentje over zuiver spreken van Zen River Temple in Uithuizen staat dat het belangrijk is om te luisteren terwijl we spreken, wat onder andere kan betekenen dat het belangrijk is om te proberen in contact te blijven met de stilte, wanneer we woorden uitspreken die opwellen. Die stilte omhult en doorstraalt de woorden.

### **De “Regels”**

Omdat de cirkel een plaats is waarin we uiterst open en kwetsbaar willen zijn, is het van groot belang dat het een veilige plek is. Er is véél veiligheid nodig om zo onveilig te kunnen zijn en dus zijn er regels waarin we ons dienen te houden in het proces van de cirkel. Die regels zijn als volgt:

- De cirkel wordt uitgevoerd op een veilige plek, in een passende omgeving met voldoende privacy.
- De deelnemers zitten in een cirkel en zijn elkaars gelijken. Er is geen hiërarchie, al is er vaak wel een facilitator die het proces begeleid.
- Alle deelnemers horen op de hoogte te zijn van de intenties van het proces en bekend te zijn met de regels. Indien nodig worden de intenties en regels afdoende uitgelegd voor de cirkel begint (bij voorkeur door een facilitator).
- Als de deelnemers er klaar voor zijn wordt de cirkel geopend op een wijze die het duidelijk maakt voor allen dat de cirkel is begonnen en dat de regels van kracht zijn. Dit kan bijvoorbeeld door het aansteken van een kaars en het inlassen van enkele ogenblikken stilte.
- Het moet volkomen duidelijk zijn wie aan het woord is. Daarom hanteren we een goed herkenbaar “spreekobject” (bijvoorbeeld een steen of stok). Wie dat object in de hand heeft is de enige die mag spreken en die wordt niet onderbroken. Alleen de facilitator mag ingrijpen en dat alleen wanneer de regels van de cirkel worden overtreden.
- Als je het spreekobject hebt dien je je bewust te zijn van het verstrijken van de tijd en het aantal aanwezigen. Spreek met spaarzaamheid en zonder uitweidingen en franje, maar ook zonder terughoudendheid en zonder te onderdrukken wat gezegd wil worden.
- Als je het spreekobject hebt ben je natuurlijk nadrukkelijk uitgenodigd om te spreken maar als dat wat zich in je aandient stilte is, is dat wat je met de cirkel kan delen. Als het stilte is wat je wilt delen, onderzoek dan of je mogelijk iets moeilijks of pijnlijks in de stilte verscholen laat.
- Spreek niet over een ander; noch over de andere deelnemers aan de cirkel, noch over iemand die niet aanwezig is.
- Blijf zo dicht mogelijk bij jezelf en spreek liefst in de “ik” vorm en niet in de “je” vorm. Vertel je persoonlijke verhaal en vermijd algemeenheden.
- Spreek niemand toe en geef geen commentaar op wat eerder in de cirkel is gezegd (hoewel het natuurlijk prima is om inspiratie te putten uit wat er eerder gezegd is).
- Als de cirkel ten einde is, sluit het proces dan formeel af. Dit kan bijvoorbeeld door een korte stilte te laten bestaan, een gezamenlijke recitatie, het uitdoven van de kaars of iets anders om de cirkel ceremonieel te sluiten.
- Wat in de cirkel is uitgesproken, is diep vertrouwelijk en blijft binnen de cirkel. Er wordt later niet op terug gekomen en er wordt nadien verder met niemand (deelnemer of niet) over gesproken.

Er zijn een aantal aandachtspunten en uitnodigingen die geen regels zijn, maar die wel heel belangrijk zijn voor de cirkel.

- Sta jezelf toe verrast te worden door de rijkdom van wat er in je opwelt.
- Laat je ideeën en oordelen over jezelf en anderen zo veel mogelijk los.
- Open jezelf voor de wijsheid en rijkdom van wat de deelnemers delen en schenken, maar ook voor de wijsheid en rijkdom van de cirkel als geheel. De cirkel is niet alleen de som van wat gezegd en gedeeld wordt. Het proces zelf brengt rijkdom, wijsheid, verdieping,

compassie, liefde, gemeenschapszin, ruimte en welzijn voor alle betrokkenen en daarmee voor alle levende wezens.