

## **Wat bedoelen we met contemplatieve dialoog?**

Het is de bedoeling dat het contemplatief gesprek niet bedreigend is en een veilige plaats voor open sharing en discussie. Het is niet bedoeld om te komen tot een bepaald resultaat. Het is zelfs niet bedoeld om volledig te begrijpen wat men leest of hoort van de andere deelnemers. Het gaat meer om het luisteren dan om na te denken over hoe we zullen reageren op wat we horen. Eenvoudig luisteren en het gezichtspunt van iemand anders accepteren en erover nadenken kan ons eigen gezichtspunt bezielen en verlichten op een manier, die niet mogelijk is door er over te praten of het te analyseren. Het gesprek in contemplatieve samenspraak gaat langzamer dan in de meeste andere gesprekken. We worden uitgedaagd om zorgvuldiger te luisteren en de verschillende gezichtspunten te benaderen door te kijken naar de diepere waarden en zaken die er onder liggen.

## **Acht principes om te beginnen met contemplatieve dialoog.**

1. Houd in gedachte dat “Bruggen” zich richt op “beleefde ervaringen” en hoe het thema van de sessie verbonden is met het leven van elke dag. Spreek vanuit je eigen ervaringen en maak geen opmerkingen, die te abstract, filosofisch of theoretisch zijn.
2. Spreek je eigen gedachten uit, wetend, dat men ze hoort om erover na te denken en niet noodzakelijkerwijze om er woordelijk op te reageren. Het helpt om “ik” te gebruiken, zoals “Ik geloof.....” of “Deze reactie maakt me verward” Probeer je opmerkingen te maken met woorden als “Ik veronderstel dat ...” of “Mijn ervaring is ....”.
3. Let op de veronderstellingen, standpunten en ervaringen, die ten grondslag liggen aan de gedachten over het onderwerp. Vraag jezelf af: “Waarom word ik getroffen door juist dit deel van de lezing? “  
”Wat veroorzaakt die gevoelens bij mij ?”
4. Denk eraan eerst te luisteren en niet al te denken hoe je zou kunnen reageren op iemands opmerkingen. Luister eenvoudig naar en accepteer zijn of haar gedachten over het onderwerp zonder te proberen om uit te dagen, kritiek te leveren of zelfs er hardop op te reageren.
5. Heb vertrouwen in de groep. Zie hoe de ideeën, de gedachten, de gezamenlijke zorgen, de veronderstellingen en standpunten bij elkaar komen en een gezamenlijk gedachtegoed worden van de groep.
6. Denk na alvorens te spreken en wees ,to the point‘. Breng één punt naar voren of vertel één ervaring, stop dan en geef anderen de gelegenheid hetzelfde te doen.
7. Wees je bewust, dat er momenten van stilte ontstaan tijdens het gesprek. Leer je op je gemak te voelen bij de stilte en weersta de drang om te spreken, juist omdat het stil is.
8. Je zult er op den duur aan wennen om iets te zeggen en dan geen antwoord te krijgen, om te luisteren zonder een vraag te stellen, uit te dagen of direct te reageren. Het vraagt wat oefening om vanuit je eigen ervaring of je eigen gezichtspunt eenvoudig wat te zeggen over het thema of de gedachte. Heb geduld met jezelf en met de andere leden van je groep en zoek naar een gespreksniveau, dat verdiepend werkt.