

Naam instrument: Stilte Creeren

Toegepast in welke fase van het U proces: Presencing

In welke sector ingezet: alle

Naam indiener: Marc Wethmar

Email adres: marc@wethmar.ch

Doel instrument:

Deelnemers na een intensive fase van denken, spreken, discussies in de stilte en reflectie brengen.

Toepassing: aantal deelnemers, tijd, materiaal

3-200 deelnemers

Beamer en de film <http://www.arpito.com/index.php/video/the-silence.html>

Proces (welke stappen):

Gebruik maken van dit filmpje <http://www.arpito.com/index.php/video/the-silence.html> Het gaat om een Nederlander, Cees van Elst, die deelneemt aan een silent retreat van Isaac Shapiro, die de oeroude indiese Satsang methode naar het westen heeft gebracht. Cees beschrijft nauwkeurig wat hij beleeft in dit proces.

De stappen zijn simpel:

- 1. filmpje tonen**
- 2. Met een aantal journalingvragen de deelnemers laten reflecteren. Dwz je formuleert de vraag 2 keer en wacht tot de volgende vraag, wanneer niemand meer aan het schrijven is. Geeft ruimte.**
- 3. Gesprek in Duo over hetgeen je delen wil over het beleefde**
- 4. Plenair dialoog naar het thema van de workshop, naar waar we nu staan, etc.**

Principes: wat maakt deze werkwijze succesvol

Door de echte, persoonlijke ervaring van Cees van Elst, in de film, kunnen de deelnemers in korte tijd toegang krijgen tot de stilte als ervaring.

Resultaat:

Je verheft de kwaliteit van het gesprek naar een vorm van open aandacht, en stilte.