

# A milliomodik kör

## Kör útmutató

A körben való részvételhez csak vágyunkra és hajlandóságunkra van szükség, hogy részt vegyünk az összejöveteleken és kövessük a kör alapelveit. Minden csoport maga határozza meg a saját szabályait. A következőkben néhány megállapodást adunk közre, melyek segítettek köreinknek, hogy minden résztvevő számára sikeresen működjenek.

- Formáljunk kört.
- Tekintsük megszentelt térnek.
- Egyszerre egy személy beszéljen.
- Szívünkben beszéljünk és hallgassunk.
- Bátorítsuk és üdvözljük a különböző nézőpontokat.
- Figyeljünk tisztánlátással ítékezés helyett.
- Osszuk meg a vezetést és az erőforrásokat.
- A döntéshozatal módját határozzuk el együtt.
- Törekedjünk a konszenzusra, ha lehetséges.
- Tanács helyett tapasztalatot kínáljunk.
- Kétség vagy szükség esetén tartsunk szünetet, és csendben kérjünk iránymutatást.
- Közösen döntsük el, mit kell bizalmasan kezelni.
- Saját tapasztalatunkról és meggyőződésünkből beszéljünk, ne mások nevében.
- Minden hangot meghallgatva kezdjük el és bontsuk a kört (nyitókör, zárókör).

# A milliomodik kör

## Kör alapelvek

Alább a körök néhány irányelve olvasható:

**Teremtsünk megszentelt teret.** Ebbe beletartozik a tér fizikai előkészítése, hogy kört formálva - általában középponttal vagy oltárral - befogadhassa a résztvevőket.

**Együttérzéssel és bölcsességet keresve hallgassuk egymást.** Ez magában foglalja a rejtett szándékok és előítéletek nélküli meghallgatást, a kíváncsiságot, és azt, hogy megtaláljuk a többiek kijelentéseinek mélyen rejlő tartalmát. Ez egyben az egyes résztvevőkön keresztül megnyilvánuló bölcsesség keresése is.

**Beszéljünk a szívünkben és saját tapasztalatainkra támaszkodva.** Egyszerre egyvalaki beszéljen. Azt mondjuk, ami számunkra igaz, és szavainkat a kör közepéhez intézzük, ne valamelyik egyénhez. Tapasztalatunkat és érzéseinket ajánljuk fel a körnek, nem tanácsainkat. Továbbá egyszerre csak egyikünk szóljon, és ha szükséges, használjunk 'beszélő botot'<sup>1</sup>, hogy mindenki szóhoz jusson.

**Ha szükséges, hívjuk meg a csendet és elmélkedést önmagunkba és a körbe.** Ebbe beletartozik az is, hogy megszólalás előtt belső iránymutatást keressünk, és az is, hogy csendet és elmélkedést kérjünk a körben, ha helyénvalónak érezzük.

**Vállaljuk a felelősséget az élményeinkért,** és a körre gyakorolt hatásunkért. Tiszteljük önmagunkat, de gyakoroljunk önkorlátozást. Ügyeljünk magunkra: gondoskodjunk szükségleteink és elvárásaink teljesüléséről. Gondoskodjunk arról is, hogy hozzájáruljunk a kör minden résztvevőjének pozitív élményéhez.

**Őrizzük meg a kör bizalmát.** Ez a titoktartási megállapodásunkról szól. Ami a körben elhangzik, az a körben marad, hogy biztonságos környezetet teremtsünk élményeink és érzéseink megosztásához.

**A szükséges döntéseket konszenzussal hozzuk meg.** Ez a döntéshozatal folyamatáról szól. Ha a körnek döntést kell hoznia, általában kívánatos, hogy konszenzusra jussunk. Ezek az irányelvek kiindulópontul szolgálhatnak bármely kör csoport-megállapodásaihoz, hiszen minden csoport kiegészítheti, vagy akár leszűkítheti ezeket, saját szájíze szerint.

---

<sup>1</sup> A 'beszélő bot' helyét bármilyen tárgy betöltheti. Indián törzsek díszített botot használnak, hogy a körben mindenkinek nyilvánvaló legyen, ki az egyetlen, aki épp beszélhet. A bot természetesen körbe jár.