

AKO VIEŠ DISKUSIU



Inteligentne vedená diskusia (podľa modelu bálinthovskej skupiny) je odskúšaná forma ako v priateľskom duchu a účinne spojiť názory diskutujúcich pri riešení nejakého problému. Cenné je, že to neprebíha ako súboj názorov, ale ako spoločné hľadanie. Hlavne sa však ukáže ako sme v zajatí svojich skúseností a pamätí, ako sme tým podmienení. Tak sa počas diskusie môžeme sami presvedčiť o značnej jednostrannosti svojich postojov a názorov, o istej šablónovitosti svojho myslenia. Často sa stáva, že v priebehu debaty sami upustíme od svojej domnejšej „pravdy“ a pritom nemáme pocit, že nás niekto pretromfol svojimi argumentmi. V tom je kúzlo tejto metódy: medzi sebou nebojujeme, ale spolupracujeme. Je to výborná pomôcka na ceste k cieľu jogy – k sebapoznaniu. Metóda vyžaduje dôsledne dodržať nasledovné pravidlá:

1. Vytvorí sa skupina, ktorá dobrovoľne a pozorne prijme pravidlá diskusie. Počet účastníkov nie je obmedzený, hoci pri počte nad 15 až 20 ľudí sa môže stať, že priveľa aktívnych diskutérov spôsobí preťahovanie času, únavu a pokles bdlosti účastníkov.
2. Skupina je od začiatku do konca uzavretá. Počas diskusie nikto do skupiny neprichádza ani z nej neodchádza.
3. Téma diskusie a diskusné príspevky sú diskrétné, nevynášajú sa von, zostanú v skupine. Nechvália sa rozumné názory a postoje, ani nezavrhujú a nezosmieš-

ňujú naivné. Prijíma sa prístup korektnosti k názorom účastníkov diskusie.

4. Každý účastník sa hlási o slovo. Nesmie sa skákať nikomu do reči, ani reagovať na výroky iných (pritakať alebo odporovať). Každý zásadne hovorí len sám za seba, vysloví len svoj názor. V opačnom prípade mu to predsedajúci pripomenie, prípadne mu aj slovo odíme. Kto nemá čo povedať, mlčí.
5. **Prvé kolo:** Voľba vedúceho diskusie. Výhodou je ak už má skúsenosť s vedením takejto skupiny. Dbá na vecnosť diskusie, dodržiavanie témy, neodbočovanie a neporušovanie prijatých zásad, tiež aby niekto nerečnil prídlho a aby sa neopakoval.
6. **Druhé kolo:** Výber témy. Niektorý účastník stručne a otvorene prednesie problém o ktorom premýšľal a chcel by poznať názory iných na príčiny jeho vzniku a možnosti riešenia. Nemá nič skrývať. Ak viacerí účastníci navrhnu niekoľko problémov, hlasovaním sa vyberie k diskusii len jedna téma.
7. **Tretie kolo:** Kladenie doplňujúcich otázok autorovi témy - problému. Kladú sa tak, aby odpovede neboli vopred ovplyvnené názormi skupiny, nevyslovujú sa úsudky, ani riešenia, ide len o spoznanie toho, čo o veci vie a myslí si autor, čo podnikol, k akým riešeniam dospel. Nepodsúvajú sa mu odpovede. Po skončení tohto kola autor už nesmie zasahovať do diskusie.
8. **Štvrté kolo:** Analýza príčin. Ktokoľvek z účastníkov sa môže prihlásiť a vysloviť svoj názor, prečo problém vznikol, v čom je jeho podstata, z čoho pramení. Hľadá sa príčina. Každý hovorí len sám za seba, nereaguje na názory iných a zdrží sa úvah o možnosti riešenia problému, čo by sa malo alebo nemalo urobiť. Aby názory nezneli príliš neomylné, až mentorsky, môže sa príspevok začať formulkou *Domnievam sa,* alebo *Podľa môjho názoru* problém vznikol z tých a tých príčin. Skupina ne-

smie mať pocit vtláčania a diskutér si tak ponechá možnosť zmeniť názor.

9. **Piate kolo:** Návrhy riešenia. Ktokoľvek z účastníkov môže vysloviť názor, ako by problém riešil on. Opäť sa dodržia pravidlá diskusie ako predošle. Obvyklá formulka na začiatku príspevku býva *Na tvojom mieste by som postupoval tak a tak...Alebo Domnievam sa, že by sa malo spraviť to a to...*
10. **Šieste kolo:** Záver - poučenie z diskusie. Až teraz dostáva opäť slovo autor problému. Povie, čo si z diskusie vybral, čo ho poučilo, čo nie, a poďakuje účastníkom za ich príspevky.
11. **Siedme kolo:** Podakovanie. Všetci pristúpia k autorovi, podajú mu ruku a poďakujú sa mu za zverejnenie jeho problému, najmä ak bol diskrétného charakteru. Diskusia by mala byť poučením pre všetkých účastníkov. Ďalej sa o veci nehovorí, nehodnotí sa kvalita vyslovených názorov a výrov. Dodržia sa prijaté zásady korektnosti. Všetko, čo bolo treba k veci povedať, malo odznieť v skupine, kuloárové reči sa nevedú, a už vonkoncom sa nevynášajú. Výsledkom má byť nielen poučenie, ale aj pocit zblíženia a vzájomnej dôvery zúčastnených.



Múdreho človeka vždy poteší, keď natrafí na múdry výrok.

Vždy tušíme, keď sami seba podvádzame a snažíme sa to zastierať, a nevidieť svoje sebaklamy.
(*Trungpa*)

Vždy bolo pre mňa záhadou, ako môžu ľudia mať radosť z toho, že ponížujú svojich blížnych.
(*Mahátmá Gándhí*)

Všetky náboženstvá majú dobrý základ. Všetky náboženstvá sa v niečom mýlia. Vážim si všetky náboženstvá. Preto nemám dôvod meniť svoje náboženstvo.
(*Mahátmá Gándhí*)

Užitočné a neužitočné, tak ako dobro a zlo všeobecne, sa rozvíjajú spolu a človek si musí vedieť vybrať.
(*Mahátmá Gándhí*)

Úspech nie je v tom, že sa človek nedopustí chýb, ale v tom, že sa z nich poučí a využije to.
(*Mahátmá Gándhí*)

Túžba konať dobro je najvyššia hybná sila, akú máme – ak si stále uvedomujeme, že pomáhať iným nie je zásluha, ale privilégium.
(*Vivékánanda*)

Tí, ktorí odkladajú sebazpoznanie až do poslednej fázy života, nedospejú k nemu, lež k starobe, ktorá sa rovná druhému, ale žalostnému detstvu, a sú na tejto zemi bremenom.
(*Mahátmá Gándhí*)

Svojmu priateľovi sa nemusím ospravedlňovať, nemusím sa brániť, nemusím nič – nachádzam u neho pokoj.
(*Exupéry*)

Sú ľudia na celom svete, ktorí sú si blízki, bez ohľadu na rasu a pôvod. Patria do tej istej kategórie vedomia. To je pravé príbuzenstvo, len to.
(*Vivékánanda*)

Skutočné životné situácie sú pravým cvičením. Ináč je to len prázdna viera bez sily a útechy.
(*Sogjal Rimpoče*)