

A photograph showing a circle of hands of various skin tones (white, light brown, dark brown, black) reaching in from the edges and holding each other in a supportive grip. The hands are arranged in a circular pattern, creating a sense of unity and community. The background is plain white.

**VADEMECUM  
NEL  
CERCHIO**

# Vademecum nel Cerchio

“Vieni con me”

Un **Vademecum** (dal **latino** *vieni con me*, con il significato figurativo: *ti do una mano*) è una guida o un formulario contenente le nozioni più importanti di un argomento, scientifico o artistico.

Un vademecum è quindi un compendio di informazioni riguardanti un particolare campo o una particolare tecnica. È creato in modo da fornire risposte rapide e concise su un particolare argomento.

Vieni con Me, ti diamo un Mano è il significato di questa raccolta, che racchiude tutte le informazioni che ci sono necessarie Sapere per entrare comodamente in un Cerchio.

Viene utilizzata la parola “Regola” ma se questa parola ti riporta in spazi spiacevoli, ricorda che per noi una Regola è un Accordo che abbiamo preso Insieme e che abbiamo sempre l’Intento di Rispettare quando siamo in Cerchio.

Inoltre vorrei aggiungere che le Regole servono solo alla Mente ed essendone Noi tutti proprietari, è bene insegnare alla nostra Mente a che cosa è chiamata a fare quando si trova in un Cerchio.

Per cui diciamo che più che un regolamento questo compendio si propone di regolare la nostra mente, per cui per noi è semplicemente detto “il Nostro RegolaMente”.

# GLI ACCORDI DI BASE DEL CERCHIO

## RISPETTO

*per ogni Essere in ogni forma*

## ONESTA'

*trasparenza, autenticità, senso della realtà, sincerità, verità*

## COMPRENSIONE

*inclusione della differenza, accoglienza*

## SICUREZZA

*intimità, privacy, non giudizio*

## PAROLA

*parlare in prima persona e solo di te stesso,*

*non rispondere agli sfoghi altrui,*

*non consigliare, non risolvere, CNV, Assertività*

## ASCOLTO

*empatico, inclusivo, esente da giudizio*

## TEMPO

*gestione del tempo, suddivisione del tempo, il tempo è Vita*

## SUPPORTO

**Una sola direzione Sempre verso il Centro**



## CELEBRAZIONE

**Ringraziare e Riconoscere**

## il Cerchio Emotivo *(mappa per la memoria)*

- ✓ Prendetevi per mano, ascoltate l'energia che attraversa le vostre mani, l'energia del Cerchio passa attraverso i nostri Cuori; Guardiamoci negli occhi, sorridiamo e salutiamo il nostro Clan
- ✓ **La Preghiera** (Il Ringraziamento al Creato) *ritorna nel tuo centro*
- ✓ **La Good&New** (cosa c'è di buono e nuovo oggi? Espressione breve)

### **1° Sacro Accordo (Ascolto nel Cerchio)** .....Pag. 7

- ❖ **Empatia** (accogli le emozioni di chi hai di fronte, ascolta mettendoti al suo posto)
- ❖ **Accoglienza** (vicinanza, un posto sicuro, sii amorevole)
- ❖ **Riservatezza** (tutto ciò viene detto in un cerchio rimane nel cerchio)
- ❖ **Realtà** (Sii uno specchio forte e intelligente, dimostra piena fiducia a chi stai ascoltando, con lo sguardo, con il corpo, dona la tua attenzione)
- ❖ **Non Giudicare** (ogni sfogo è guarigione ed è il benvenuto nel cerchio)
- ❖ **Ascolto Attivo** (*solo per il capo clan*)

### **2° Sacro Accordo (Parola nel Cerchio)** .....Pag. 10

Quando parli usa La CNV, esprimi ciò senti **Autenticamente**, le tue emozioni, i tuoi bisogni, i tuoi desideri e i tuoi pensieri senza attribuirne la causa all'esterno;

- Concentrati su **come mi sento** (la tua emozione più urgente)
- e di **cosa ho bisogno** (di cosa hai bisogno per sentirti meglio)
  
- ❖ **Parlare in Prima Persona** (utilizziamo la forma **IO** mi sento **-emozione-** davanti a questa situazione)
- ❖ **Non rispondere agli sfoghi altrui** (non cercare soluzioni)
- ❖ **Parla di Te Stesso e di come ti senti** (non ricordare date, quanti eravamo, raccontare fatti esterni, non teorizzare, non parlare in assoluto, non parlare a nome di un gruppo)

### **3° Sacro Accordo (Il Tempo)** .....Pag. 13

- ❖ Present Time

### Il Conduttore del Cerchio ..... Pag. 15

- ❖ Cerchio di Guarigione e Cerchio Organizzativo
- ❖ Gli Intenti del Conduttore
- ❖ Gli Intenti dei componenti del Cerchio
- ❖ Umanamente Errando

### La Mini e il Clan ..... Pag. 16

### Diamo Voce alle Emozioni ..... Pag. 17

### La Celebrazione ..... Pag. 18

# **IL RISPETTO**

## **alla Madre Terra e a Tutti i suoi Figli**

**Il Creato era Qui prima di ognuno di Noi e lo sarà anche dopo la nostra morte fisica.  
Il Creato non è una nostra creazione.**

**Rispettiamo tutte le cose che non abbiamo creato e Riconosciamo di esserne parte Essenziale  
i Figli Discendenti e non i proprietari.**

Abbiamo il dovere di preservare e consegnare ai nostri figli ogni miracolo del Creato intatto, perché essenziale per la nostra esistenza e per l'esistenza di tutti gli esseri di questo pianeta, che sono vivi ora e che vivranno dopo di noi.

**Rispettiamo i suoi equilibri e portiamo nei nostri cuori il Suo esempio:**

La Madre accoglie e nutre Tutte le sue Creature senza nessuna eccezione, non fa distinguere tra buono e cattivo, bello o brutto; Positivo e negativo sono parte dello stesso Uno nel mondo Duale (Incarnato) e sono ugualmente amati perché entrambe ugualmente necessari all'equilibrio delle Cose, tutte le cose che muovono le nostre vite e la vita di ogni Essere nel nostro meraviglioso Pianeta;

**Non interferiamo con l'armonia dell'Esistenza  
Rispettiamo le sue leggi naturali perché sono Sacre e muovono la nostra Evoluzione**

**l'Evoluzione è lo scopo della Creazione**

Il Rispetto è una Scelta di Vita, che si contrappone agli insegnamenti del mondo moderno che ci ha abituati alla competizione e a pensare che ci siano realmente aspetti duali o prioritari, chi è più, può sopraffare l'altro, chi è meno deve scomparire.

Ogni cosa è già al Suo posto nell'Ordine naturale delle Cose, non possiamo modificare questo Sistema di Armonia Amorevole, perché ne siamo figli e parte Integrante.

**Dentro ogni Essere c'è solo Bellezza e Amore, perché così è la Madre e così è come siamo stati  
Generati dalla Madre**

# IL CERCHIO (la Relazione)

**In questo meraviglioso Creato tutto è in relazione, niente è separato, nessuno è Solo.**

Mitakuye Oyasin, (dalla lingua Lakota: “a tutte le nostre Relazioni”) significa ricordare a Noi stessi che siamo in relazione con tutta la Creazione e che siamo tutti parenti, Io, Tu, La Terra, Il Sole, Le Stelle, ogni cosa nel Cerchio del Creato è in Relazione.

Nel nostro sistema tutto è nel Cerchio e tutto è rotondo, I pianeti sono rotondi, i sistemi che li governano si muovono in Cerchio, i venti e le acque nel loro massimo potere nei vortici e nei cicloni si muovono in Cerchio, l'atomo stesso di cui ogni cosa è composta è a forma di cerchio, l'osservazione dal Micro al Macro ci ricorda che tutto è in Cerchio

Le prime popolazioni abitanti di questo pianeta si riunivano in Cerchio perché questo garantiva loro il sostentamento, perché il Gruppo era in grado di soddisfare tutti i bisogni del Cerchio e dei suoi componenti, che sono tutti in relazione legati da profondo Rispetto, e Amore.

La Cultura Umana si è sviluppata in questo modo perché è il modo naturale e il più efficace all'evoluzione;

**Siamo quindi tutti Parenti e, la miglior forma di Successo nell'Evoluzione,  
è la Differenza nella specificità di ogni suo figlio**

Nel Cerchio il Rispetto per la Differenza è la base su cui costruire un profondo Amore di accoglienza e sostegno reciproco.

Il rispetto di ogni forma di Vita, la base su cui appoggiare l'amore Incondizionato di cui la nostra Madre Terra, Padre Cielo, il Sole, la Luna e tutte le Stelle le acque, gli alberi, e tutti i fratelli animali ne sono l'Esempio, da cui dobbiamo continuare ad imparare, perché nell'assenza di un giudizio Duale che ne determini il polo positivo e negativo, è possibile Amare Incondizionatamente ogni forma di Vita.

Nel Cerchio tutti hanno lo stesso Diritto e quando un gruppo di Uomini si siede in Cerchio ritorna alla posizione Naturale delle cose, dove ognuno vale Uno, dove non c'è Sopra o Sotto, siamo tutti seduti sullo stesso piano, ci vediamo e possiamo guardaci tutti negli occhi, nessuno è fuori, nessuno è escluso. “Uno per tutti e tutti per Uno” è lo spirito di ogni Cerchio.

In ogni Cerchio abbiamo uguale Diritto ad Essere ciò che Siamo e ad Esprimerlo, uguale diritto di essere accolti e amati e rispettati e, nel nostro diritto, scegliamo di accogliere, amare e rispettare ogni componente del Cerchio. Per questo motivo negli Accordi del Cerchio non è previsto né il giudizio, né il consiglio, manifestazione della mente duale che decide cosa è positivo e cosa è negativo.

Nel Cerchio si utilizza il linguaggio del Cuore che non conosce nessuna altra posizione se non il Centro, dove tutto è Buono e Meraviglioso nel momento Presente estremamente perfetto così per come è.

**Quando parliamo e Ascoltiamo dal Cuore, è da Qui, da questa posizione di Amore Incondizionato, che  
guardiamo ogni cosa nel Cerchio del Creato,  
nella Sua Unica Direzione (UniVerso) che è l'Amore.**

## **LA PREGHIERA (Il Ringraziamento)**

Nelle religioni la parola "Preghiera" è riconosciuta come una richiesta al Divino; nella Visione Spirituale dei Nativi americani (La Sacra Via Rossa) la Madre Terra provvede a tutte le nostre necessità donandocene senza chiedere nulla in cambio, per questo la preghiera è il Ringraziamento.

Il ringraziamento alla Madre Terra, a Padre Cielo, a tutti i fratelli dell'Universo:

A Nonno Sole che ci illumina e ci riscalda, rinvigorendoci ogni giorno di Nuova Forza Vitale, al Popolo delle Stelle da cui proveniamo, al popolo delle Pietre che racchiudono la Saggezza, al Popolo delle Piante che ci forniscono Aria da respirare, Medicina per Guarire e Nutrimiento per Crescere, al Popolo degli Animali che ci portano Esempio delle nostre più Naturali Qualità Umane, spesso dimenticate, e ci Onorano della loro silenziosa presenza nei nostri Animali Totem, alla Nonna Luna che governa e influenza le nostre Acque, quelle del pianeta e quella che ci attraversano ondeggiando sulle nostre emozioni e sul nostro Centro e **tutto Questo è Qui Ora e ci Ama e ci Evolve,**  
**Grazie a Tutto il Creato di questo Infinito Amore**  
**AHO!!**

## **LA GOOD&NEW**

**Quando si apre un Cerchio, il primo giro di Parola, si esprime nel raccontare cosa c'è di Buono e Nuovo Oggi.**

È importante puntare l'attenzione della nostra mente solo alle cose Buone del nostro Presente ed è importante, per il nostro Cuore, avere modo di condividerle e Celebrarle insieme ai Fratelli.

Ognuno nel Cerchio prenderà il Bastone a turno ed esprimerà che cosa c'è di Buono e Nuovo Oggi nella Sua Vita.

**L'espressione è breve**, anche con una sola parola possiamo definire e ringraziare quello che di buono mi attraversa oggi, il Rispetto e la Responsabilità di tutti farà in modo che il tempo utilizzato da ognuno, sia il minimo indispensabile a comunicare la propria personale Celebrazione.

# **GLI ACCORDI SACRI DEL CERCHIO**

## **L'ascolto del Cuore**

Perché il Cuore trovi la sua naturale espressione è necessario tenere assente la mente, che opera discernimento ma anche squilibrio, perché non comprende che ogni cosa è perfetta così come È.

La mente vuole mettere le cose in una linea, per poter riconoscere il prima e il dopo, il passato e il futuro, deciderne la priorità, quello che sta sopra e quello che sta sotto, ciò che è Buono e ciò che non lo è; la mente si muove su una linea, la mente è ordinaria e vuole mettere ordine consequenziale, perché questa è la sua funzione.

***La mente non comprende appieno il Cerchio e la Contemporaneità del Qui e Ora,  
Chiediamogli di rimanere tranquilla e silenziosa, rassicuriamola che siamo in un posto Sicuro***

Ogni volta che Ascoltiamo le parole dei componenti del Cerchio, impegniamoci a tenere la mente tranquilla e silenziosa, per permettere che l'ascolto provenga solo dal Centro, **Solo dal Cuore**.

Per permettere che l'amore naturale che Siamo sia ad immagine somiglianza della Madre che nutre e accoglie senza discernimento.

**Dobbiamo impegnarci a portare questa qualità dell'Ascolto ogni volta che siamo in un Cerchio.**

### **1° SACRO ACCORDO (COME SI ASCOLTA)**

***Ricordatevi che siete Tutti Buoni e Guardatevi tutti negli occhi.***

Ogni cosa è perfetta così com'è, la mente non può decidere altrimenti quando è nel Cerchio.

La nostra mente può però armonizzarsi con questo nostro Intento, l'intento del Cuore, perché la mente è a servizio del Cuore e non viceversa.

Così come ci mostra la nostra Unica Madre che ama Incondizionatamente, Fidiamoci della Madre che ci ha generato è del suo esempio, perché questo porta a Evoluzione, la Nostra e di tutte le forme di Vita nelle nostre Sacre Relazioni.

Quando si ascolta non si pensa e non si parla per cui non è previsto interrompere, ma è previsto solo un ascolto dal Cuore o Ascolto empatico o Ascolto Supportivo (Supportive Listening).



## Accoglienza (Empatia)

*NdA: note dell'Autore (Manitonquat&Ellika)*

***NdA: "State più vicini possibile alla persona che state ascoltando permettendogli di sentirsi più sicura"***

L'Ascolto Supportivo ha come qualità la capacità di porsi nella situazione dell'altro, di sentirsene parte, di lasciarsi attraversare dalle emozioni dell'altro, anche quando dolorose, anche quando risuonano con Noi e ci rievocano emozioni sorelle o contrarie.

Nell'Ascolto supportivo o empatico, potremo portare in questa accoglienza il nostro appoggio: sono con te, ti comprendo, ti capisco, capisco il tuo dolore, capisco quello che dici, perché non sono separato da te, perché Noi siamo Uno nel nostro Cuore e niente può dividerci in questo luogo.

***NdA "Siate empatici ma non lasciatevi coinvolgere dallo stress di chi sta parlando, sono solo emozioni "***

*Mostrate il vostro sostegno e la vostra partecipazione a chi state ascoltando.*

*Se vi rendete conto che le vostre emozioni vengono ri-stimolate, decidete di fare una mini su di esse più tardi.*

*Quando le emozioni nell'ascolto diventano troppo forti e non permettono più l'attenzione all'altro ma ci soverchiano, puoi chiedere di interrompere e sfogarti a tua volta con un altro fratello del Cerchio,*

***NdA: "È importante quando ascolti non piangere più forte di chi stai ascoltando !!!!"***

## Riservatezza (Sii un luogo sicuro)

***NdA: "Tutto quello che viene sfogato nel Cerchio è estremamente riservato e non va mai portato fuori dal Cerchio"***

*"Ogni espressione dei propri sentimenti è benvenuta. L'espressione è la guarigione e non la ferita. Siate felici dello sfogo dell'altra persona, è la loro guarigione, incoraggiatela non interrompetela.*

## Realtà

***NdA: Siate uno Specchio per il Vero Sé della persona che state ascoltando (buono, forte, intelligente)***

***Mostrate piena fiducia nell'abilità della persona nel risolvere i problemi.***

## Non giudicate....

Non giudicare mai uno sfogo emotivo o credere che sia Reale (sono solo emozioni, spesso rievocate da ricordi di situazioni passate, non sono la realtà); quando l'Essere si esprime in disarmonia commette molti errori, ma soprattutto dimentica che tutto è perfetto così come è;

**Questo è nell'ordine delle cose, perché più sbagliamo più impariamo!!!!**

## Non date consigli ...Il Counseling ATTIVO

***NdA: "Fate attenzione al tono della voce alle espressioni del viso e del corpo, questo aiuta a contraddire lo schema. Non giudicate e non date consigli"***

**Counseling Attivo: Se chi hai davanti si blocca** puoi aiutarlo riconfermandogli il tuo amore e la fiducia di trovarsi in un posto Sicuro. Parlando **solo** per dire cose che contraddicano il suo schema e gli ricordino che

non è Reale ma sono solo emozioni.

**Attenzione:** non cercare di capire, non risolvere, non aggiungere mai la soluzione, questo non è previsto nel Cerchio ed è causa di rafforzamento e creazione di vecchi e nuovi schemi.

**NdA:** *“Tutta la vostra attenzione è sul vostro compagno non parlate mai delle vostre esperienze o emozioni.”*

*Frase utili al Supporto “come ti sentivi? “a cosa stai pensando?”, “Hai dei ricordi precedenti di questo?”, “quando nella tua vita ti sei sentito come ora?”*

*Non distogliete l'attenzione parlando delle vostre emozioni in merito, non fate domande per esaudire la vostra curiosità.*

**Nota Bene:**

**Chiedi alla tua mente di starne fuori, perché questo è l'Ascolto del Cuore, e non ne esiste un'altra versione comunque la vogliamo definire.**

## **2° SACRO ACCORDO (COME SI PARLA)**

Il tuo Turno ***NdA: "Prenditi del tempo per guardare il tuo clan e l'ambiente intorno a te"***

***Osserva la tua emozione - Qual è la più importante adesso? Pensa ai ricordi più vecchi che hai a riguardo."***

Ascolta il tuo corpo mentre sei seduto, valuta cosa sta passando dentro di te, senti qualche dolore? Ti senti contratto o scomodo? Osserva con attenzione quali sono i pensieri della tua mente e che emozioni stanno evocando, riconosci l'emozione predominante, la più Urgente; mettiti in contatto Sincero con Te Stesso, con il tuo Dentro emotivo e focalizza l'Attenzione e l'Amore verso il tuo Essere.

**Fai un Bel Respiro e comincia a Parlare....**

### **Quando Parli**

**Quando parli ricorda che la Comunicazione nel Cerchio abbraccia tutte le indicazioni date alla definizione di "Comunicazione non violenta" (CNV)**

#### **Cos'è la CNV**

La comunicazione nonviolenta (CNV), chiamata anche comunicazione empatica, comunicazione collaborativa o linguaggio [giraffa\[1\]](#), è un processo di comunicazione [assertivo\[2\]](#) sviluppato da [Marshall Rosenberg](#) a partire dal 1960, e diffuso dal suo Centro per la comunicazione nonviolenta, introdotta per evitare i conflitti e per essere efficace.

Secondo gli [psicologi statunitensi](#) Alberti ed Emmons, si definisce come «un comportamento che permette a una persona di agire nel suo pieno interesse, di difendere il suo punto di vista senza [ansia](#) esagerata, di esprimere con sincerità e disinvoltura i propri [sentimenti](#) e di difendere i suoi [diritti](#) senza ignorare quelli altrui».

Essa si può anche delineare come il giusto equilibrio tra due polarità: da una parte il comportamento passivo, dall'altra il comportamento aggressivo.

[1] Il termine "linguaggio giraffa" si riferisce a uno dei pupazzi-marionette che Rosenberg utilizzava nei suoi seminari e conferenze per spiegare i metodi di comunicazione efficaci. Rosenberg scelse questo animale perché il suo lungo collo gli permette di avere un'ampia visione, e per il fatto che ha il cuore più grande tra i mammiferi terrestri.

[2]L'assertività (dal latino "asserere" che significa "asserire"), o asserzione (o anche affermazione di Sé), è una caratteristica del comportamento umano che consiste nella capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni senza tuttavia offendere né aggredire l'interlocutore.

## Parlare in prima persona

Ancora una volta nel Centro del nostro Cuore, nessuna polarità, nessuna ambivalenza, nessun giudizio, nessun “MI Piace o non Mi Piace”, non valutare, non analizzare, non mentire a te stesso;

Parlare in un Cerchio significa saper mantenere il proprio Centro e rimanere in osservazione delle nostre emozioni senza attribuirne la responsabilità a cose o persone o situazioni fuori da Noi stessi;

É buona abitudine tenere presente come regola, quando si parla nel Cerchio, il “Parlare in Prima Persona” ovvero iniziare un pensiero e una frase sempre con IO, concentrando la propria attenzione su “Io mi sento (*quale emozione*) davanti a questa situazione” [3],

### **Nella formulazione delle frasi tenere sempre in considerazione la regola NON ATTACCARE!**

[3] non è importante né necessario, indicare il nome della persona che ci ha fatto da specchio o verso la quale la vita ci ha mostrato la nostra ferita, **perché la Vita si esprime attraverso le nostre Relazioni e tutto è nell’Ordine Naturale delle Cose in Questo Qui e Ora tutto è perfetto così per come è.**

Parlare in prima persona significa non iniziare mai una frase con TU (o Lei, Lui), l’attenzione deve rimanere nel tuo Centro, nel tuo Cuore, nelle tue Umanissime Emozioni, senza nessun Giudizio verso di Te o verso altri.

**Impara a non GIUDICARE NESSUNO, NEPPURE TE STESSO!!**

Esempio: ***Per aiutarti in questo abituati a tenere una modalità impersonale***

**Parla l’emozione:** *Mi madre mi ha sempre disprezzata!!! è colpa sua se sono insicura, se lei non l’avesse fatto, oggi potrei essere diversa (ma siccome l’ha fatto non posso più cambiare)*

**L’intento del Cerchio (e nella CNV) potrebbe essere:** *La mancanza di rassicurazione da parte di mia madre mi ha reso oggi una donna insicura, riconosco che non sono stata alimentata in questo e in questo riconoscimento e infinito Amore verso Me Stessa, scelgo di **Cambiare** imparando a chiedere la rassicurazione che mi è necessaria a tutte le mie Relazioni d’Amore nella fiducia che sarò Supportata e nuovamente e Infinitamente Amata.*

*Questo è il mio nuovo intento d’ora in poi.... nella mia Vita.*

**Se questa modalità (di essere nel Centro) non è presente, non significa che stai sbagliando, ma solo che hai ancora bisogno di sfogare le tue emozioni, comunica al Cerchio questo tuo stato, il Cerchio si fermerà e aspetterà che il tuo sfogo abbia luogo, anche fuori dal Cerchio in una Mini (Diamo Voce alle Emozioni - Pag. 17)**

**Quando ti sentirai nuovamente sul tuo Centro il Cerchio potrà riprendere.**

## Non rispondere agli sfoghi altrui

**Quando arriva il tuo turno nel Cerchio e puoi parlare, ricordati la regola “NON CONSIGLIARE”.**

Se qualche esternazione del Cerchio ti ha risuonato, puoi raccontare la tua esperienza ricontattando le tue emozioni, puoi anche raccontare le TUE soluzioni davanti a questa emozione, **ma ricorda ogni vita è Unica** e non esiste un consiglio che non sia dannoso, anche quando è estremamente amorevole, perché ognuno di Noi ha il diritto di fare esperienza e trovare la propria specifica e Unica soluzione Essendo Noi Esseri Unici per nostra Natura.

Puoi PARLARE solo delle cose che ti riguardano senza fare riferimento alle situazioni della persona che ti ha risuonato, ricorda sempre IN PRIMA PERSONA.

Non fare mai confronti o comparazioni delle situazioni esposte nel Cerchio. Ognuno è perfetto com'è.

### **Parla solo di Te Stesso e di come ti Senti**

Non entrare nel racconto descrittivo dettagliato della situazione, di come erano Tizio o Caio, che giorno era, come si chiamava il luogo, quanta gente c'era, che colore avevano i capelli, perché eravamo lì....

Ricorda che tutta la TUA ATTENZIONE si esprime nella formula: **“Come mi SENTO Ora?”**, **“Cosa SENTO in questa situazione e le mie emozioni in merito sono.... ”**.

NON è interessante ai fini della Tua Guarigione “cosa pensi...”

**È importante saper essere FOCALI sui nostri sentimenti e non divagare nella parola della mente ordinaria perché, sia per l'Ascolto che per la Parola, c'è un Tempo definito.**

### **3° SACRO ACCORDO (IL TEMPO)**

Nel Cerchio e nelle Comunità del Cerchio tutto è condiviso, i sentimenti, le emozioni, i pensieri, i progetti, il cibo, il gioco, la custodia e la crescita dei bambini...  
e così come per ogni cosa, anche il Tempo è condiviso.

Quando si inizia un Cerchio è necessario prendere accordi su quanto tempo decidiamo di utilizzare per giungere alla fine del giro della Parola.

Il conteggio del tempo, nei turni di parola, può essere tenuto con un timer ma, è buona abitudine anche utilizzando un conta-tempo, mantenere comunque l'utilizzo del "Bastone della Parola" che racchiude:

#### **il Potere della Parola nel momento Presente e nel Rispetto degli Accordi del Cerchio,**

quindi: **Chi parla terrà in mano il Bastone** (che può essere rappresentato da un qualsiasi oggetto, un amuleto, una conchiglia, una piuma...)

**Chi non ha il bastone Ascolta (empaticamente)**

Quando abbiamo stabilito insieme il tempo che ci vogliamo dedicare, lo dividiamo per il numero dei partecipanti al Cerchio definendo quanto Tempo ognuno ha a disposizione per Parlare.

Non possiamo parlare fuori dal nostro Turno di Parola, fuori dal nostro tempo;  
il movimento del Bastone nel Cerchio seguirà il senso Orario.

Il conduttore del Cerchio può occuparsi di impostare il timer per i minuti decisi, ogni volta che il Bastone passa di Mano, oppure possiamo decidere che ci sia un Guardiano del Tempo.

#### **Tempo Presente (Present Time)**

Il "Present Time" è uno strumento utilizzato nel Cerchio per riportarci al momento Presente, dopo uno sfogo emozionale.

Quando ci lasciamo andare nello sfogo, quando lasciamo che ogni cosa avvenga, percorriamo un viaggio temporale nei ricordi del passato e proiettiamo le nostre paure in ciò che sarà nel futuro, i nostri pensieri hanno il poter di evocare le emozioni e di riportarci nello stesso stato emotivo in cui abbiamo subito il trauma e dove non ci siamo concessi di sfogare il nostro dolore.

È bene attraversare questo spazio nello sfogo, per svuotare le sacche di dolore che nell'inespresso sprofondano nel Corpo e nell'Anima, il libro della nostra Vita.

Quando il tempo dello Sfogo è finito, utilizziamo la domanda di "PresentTime" per riportare il nostro fratello nel Qui e Ora.

Chiediamo quindi alla nostra mente ordinaria di pensare a qualcosa di estremamente pratico:

Esempi: “Dimmi il tuo numero di telefono al contrario”, “quanti frutti conosci che iniziano per Effe”, “dimmi tutte le cose che vedi in questo momento di colore Rosso”

Questa tipologia di domande **obbliga** la mente a spostarsi dallo spazio emotivo per riprendere la propria attività di ragionamento, perché la mente **non riesce** a fare le due cose insieme, esattamente come non riesce ad Ascoltare e Pensare nello stesso tempo.

**Teniamolo presente quando Governiamo la nostra Mente e utilizziamo questo suo limite a Nostro Beneficio.**

## **IL CONDUTTORE del CERCHIO**

Il conduttore del Cerchio è colui che lo indice, che lo chiama, nella Sua funzione sarà lui a determinare l'oggetto (La Vision) del Cerchio e su cosa vogliamo lavorare, se sulle nostre emozioni (**Cerchio di Guarigione**) o su un Progetto Creativo (**Cerchio Organizzativo**).

I due Cerchi sono identici e si differenziano solo nel fine, il primo la Guarigione dei suoi Partecipanti, il secondo la Realizzazione di una Vision (Progetto Creativo)

Nel primo tutta l'attenzione è rivolta alle nostre emozioni e alla nostra Guarigione, nel secondo tutta l'attenzione è rivolta ai nostri Intenti e alla Realizzazione di un Sogno condiviso.

**Il primo è funzionale al secondo**, ovvero:

1. Se scarichiamo tutte le nostre paure dovute alle Credenze, alla Cultura diffusa del luogo dove viviamo, le nostre insicurezze dovute al nostro implacabile Giudice Interiore; se scarichiamo tutta l'emotività che secoli di Ego-ismo e di Ego-Sistemi hanno generato nel nostro Dentro, sbilanciandolo e mettendoci in confusione su chi Siamo Realmente
2. allora saremo in grado di tornare Liberi, Puliti e Creativi come il primo giorno della nostra Venuta, la nostra Nascita, e di mantenere la stessa Purezza nella Realizzazione dei Nostri Sogni condivisi, nel ricordo di quel Bimbo pieno di entusiasmo che Siamo stati e che Siamo ancora, anche se faticiamo a ricordare.

**Nel Cerchio ricorda Sempre di Guardare il Bambino Interiore dentro ognuno di Noi il Tuo e quello di chi ti è di fronte.**

- ***Il Conduttore Guida il Cerchio e si prende la Responsabilità che tutti siano Comodi, Protetti, Ascoltati e Accolti nel Cerchio, esattamente così come Sono.***
  - *Si impegna a condurre il Cerchio nel rispetto delle Accordi e di Onorare il Cerchio stesso nel Rispetto reciproco dei partecipanti;*
  - *Di avere come Unico scopo la divulgazione del Cerchio, la Parola nella forma del Cerchio e la continuazione stessa del Cerchio, nella Guarigione delle nostre Anime e nella Realizzazione dei nostri Intenti.*
- ***I partecipanti del Cerchio si assumono la Responsabilità di essere di Supporto al Conduttore esattamente così come È.***
  - Di Rispettare gli Accordi del Cerchio e di Onorare il Cerchio stesso nel rispetto dei suoi partecipanti e del Conduttore.*



## LA MINI e il CLAN

*Entrare nelle Profondità del Nostro Essere è reso possibile dal supporto del nostro ascoltatore che si rende disponibile ad accoglierci in un Patto di Comprensione, Fiducia e assenza di giudizio.*

*L'ascolto è condiviso e, in ogni sessione, ci si parla e ci si ascolta vicendevolmente a turno, creando un'energia circolare di protezione, sfogo e Supporto.*

*Il Cerchio si esprime nella sua forma più intima, di due persone (Mini) o un piccolo gruppo (Clan), donando la possibilità di portare all'esterno le emozioni più represses, liberando il corpo da antichi traumi, scaricando la mente dal caos inevitabile di vita pre-ordinate e lontane dalla nostra reale Natura.*

**La mini** è un Cerchio formato da due persone, che si incontrano con il solo scopo di sfogare le proprie emozioni per poterle vivere o rivivere reciprocamente ed empaticamente; ha gli stessi accordi del Cerchio, ma non ha un conduttore, ognuno è Leader di Sé stesso.

Se la mini avviene tra due persone in conflitto è previsto che prima entrambe sfoghino le proprie emozioni con altri fratelli del Cerchio che non sono in opposizione, e quando sarà possibile e tutte le emozioni saranno sfogate, si rincontrino anche utilizzando un Guardiano che faciliti il rispetto degli Accordi nella sessione di Mini.

**Il Clan** è un Cerchio formato da persone fidate e che si conoscono nei rispettivi schemi, che hanno scelto di stare insieme nel cammino della Guarigione e di accogliere reciprocamente nel tempo.

Un esempio di Clan nel nostro sistema dominante è la nostra famiglia, il Clan nel Cerchio è la nostra Famiglia più ristretta.

### Umanamente Errando ...

Nella nostra Umanità possiamo prendere in considerazione che l'obiettivo non è diventare sempre capaci di essere nel proprio Centro, ma accettare che nell'Ordine Naturale delle Cose

**la possibilità di fare esperienza si esprima principalmente nell'Errore**  
(lo sbilanciamento che produce l'esperienza, l'allontanamento dal Centro)

**Accogliamo questo come fatto Reale e ugualmente Sacro,  
rispetto al Centro.**

## **Diamo Voce alle Emozioni** - La Via della Guarigione passa Attraverso lo Sfogo

La "Via del Cerchio" è la Via per incontrarci, Il nostro incontro ha lo scopo di mostrare un antico quanto rivoluzionario e dimenticato modo di relazionarsi tra Essere umani.

Il punto focale del sentire è che ognuno di Noi è un essere Buono per Natura e che non esiste un buon motivo per cui qualcuno è nel diritto di farci del male, neppure quando lo propone per il nostro bene ultimo.

Ogni essere umano andrebbe cresciuto in uno spazio di amore e protezione, ascolto e rispetto dell'Essere nella sua specifica individualità, nella osservazione dei talenti e nella propensione a lasciare che il piccolo si esprima nella sua propria natura, perché ogni essere umano è nato con il desiderio profondo di essere amato, accettato e apprezzato per ciò che E' e, ha bisogno a sua volta di amare e di appartenere ad una famiglia (tribù) che lo aiuti a camminare nel suo percorso di crescita...

Quando questo non accade, nel nostro tempo, molto raramente, si producono emozioni che interferiscono con il nostro sano sviluppo psichico, emozionale e affettivo producendo delle anomalie (traumi) che non permettono la crescita di una particolare zona del nostro sentire... e ne deviano lo sviluppo...(emozioni congelate)

anche fino al punto di raffinare strategie difensive che possono diventare molto violente, ma di cui noi non siamo mai i veri responsabili, perché dipendono da azioni e reazioni subite a nostra volta...

La violenza che si produce ha il solo scopo di esorcizzare e giustificare il dolore subito nella fase di crescita... per cui è esente da colpa... e per questo sanabile, modificabile, mutabile...

Il metodo parte dal principio che ogni dolore sprofonda inevitabilmente nel nostro Corpo, inteso in senso esteso: psichico emozionale e materico, si rende quindi necessario nella guarigione lo **SFOGO**

**Lo sfogo, per sua natura, può avvenire solo nell'Ascolto.**

Qualcuno che ci ascolta nella comprensione esente da giudizio, nella disponibilità a lasciare passare attraverso di sé il dolore altrui (ascolto empatico o supportivo) permettendo a chi parla di entrare nuovamente in contatto con il proprio antico dolore, spesso mai espresso, guardarlo e rielaborarlo con i mezzi e le evidenze del presente e della struttura mente di Oggi, più capace di leggere la Realtà rispetto a quando eravamo piccoli e indifesi.

Il metodo del Supportive listening è nato e ha trovato la sua applicazione massima, nelle carceri, dove molti umani schiacciati dalle proprie azioni e dalle sentenze di colpa, sono molto lontani dal ricordo che ognuno di noi è Realmente Buono per Natura...

**Chiunque è Profondamente Amato nel Cerchio.**

## LA CELEBRAZIONE

La Celebrazione è un vero e proprio Miracolo nel Cerchio, terza istruzione Originale dei Nativi americani, dopo il Rispetto e il Cerchio.

La celebrazione innalza l'energia, ci fa sentire amati e accolti nella pratica, ci rende consapevoli della Nostra Naturale Bellezza e ci aiuta a risollevarci la nostra Autostima, tanto bistrattata e scoraggiata nel Mondo Sistemico predominante.

**In un sistema che fa delle tue insicurezze il proprio interesse,  
AMARSI è la più alta forma di RIBELLIONE**

**La Celebrazione si esprime per tutti gli Esseri indistintamente siano questi  
Umani, Animali, Vegetali, "Inanimati"**

**La Celebrazione è la forma più alta di Preghiera**

Il cerchio di Celebrazione prevede un'auto-celebrazione:

in un turno di parola in un tempo definito, dovrai elencare tutte le cose che ti piacciono di te, tutti i tuoi punti di forza, i tuoi Talenti, tutta la tua inequivocabile Bellezza che Riconosci in Te Stesso, nelle tue Opere e nei tuoi Intenti.

La persona che succede alla tua sinistra nel suo turno, per lo stesso tempo definito, dovrà elencare tutta la tua Bellezza, i tuoi Talenti, i tuoi punti di Forza, tutto quello che gli piace e celebrare le tue Opere e i tuoi Intenti

*E tassativamente Vietato utilizzare parole con accezioni negative o che prevedano una modifica di ciò che Tu Sei.*

***Quello che Sei è Totalmente e Profondamente Amato e Onorato  
nel Cerchio di Celebrazione***

Questo avverrà per ogni componente del Cerchio, quando tutti ti avranno celebrato, il Bastone passa alla tua sinistra e il Fratello ricomincerà il Giro celebrando Sé Stesso e ascoltando la Sua propria Celebrazione da tutti i componenti del Cerchio, e così via fino a quando tutti si saranno Auto-celebrati e avranno ricevuto la Celebrazione di tutto il Cerchio.

**È il Cerchio di Guarigione più potente,  
prendiamoci Sempre del Buon Tempo per le Celebrazioni.**

**AHO  
Miitakuye Oyasin**