

**Hiểu về
Trường
Năng Lượng
trong Vòng tròn
và nhóm**

**Cheryl Conklin
Ann Linnea**

Bản dịch bởi Mạng Lưới Tròn Lành Việt Nam
2022

Để hiểu nội dung quyển sổ tay này, bạn cần kiến thức cơ bản về Phương pháp Vòng tròn (The Circle Way). Xem lại những cấu trúc của vòng tròn được nhắc đến trong sổ tay từ sách [Calling the Circle, the First and Future Culture](#) của Christina Baldwin hoặc [The Circle Way: A leader in Every Chair](#) của Christina Baldwin và Ann Linnea.

© 2016 Cheryl Conklin và Ann Linnea

Tài liệu này được chuyển ngữ trong sự hỗ trợ rất lớn từ cộng đồng The Circle Way quốc tế. Ước mơ kéo dài rất lâu của cộng đồng thực hành điều phối vòng tròn ở Việt Nam trong việc lan tỏa những tài liệu thực hành quý giá cho người Việt Nam nay đã thành hiện thực. Mạng Lưới Tròn Lành xin gửi lời tri ân đến cô Stephanie Papik, bác Diane Jordan, bác Richard Rivera, bác Sarah MacDougall, bác Nancy Fritsche Eagan và cô Amanda Fenton từ hội đồng The Circle Way quốc tế đã tin tưởng các thành viên Mạng Lưới Tròn Lành ngay từ những bước đầu tiên của ý tưởng chuyển ngữ các tài liệu quốc tế này. Lời tri ân đến bác Christina Baldwin và bác Ann Linnea, hai con người đã tìm lại vòng tròn và tiên phong phát triển vòng tròn thành một phương pháp để tiếp cận trong bối cảnh tổ chức hiện đại, và đến bác Cheryl Conklin, đồng tác giả cuốn sổ tay này, cũng như cộng đồng những thực hành viên gạo cội trên toàn thế giới đã luôn tương trợ nhau trong hành trình lan tỏa này.

Mạng Lưới Tròn Lành tiếp nối lời tri ân đến các cá nhân và chuyên gia đã góp tâm vào quá trình chuyển ngữ cũng như hỗ trợ hiệu đính đến khi bản dịch cuối cùng trở nên tốt nhất:

- *Ban biên dịch:* Nguyễn Thu Thủy, Nguyễn Hoàng Minh Khang, Bùi Diệu Linh, Bùi Mai Phương, Trần Thị Mai Ly và Phạm Hải Nam.
- *Hỗ trợ hiệu đính:* chị Nguyễn Trương Bảo Khuyên, chị Thái Vũ Hương, anh Đỗ Hoàng Tùng, anh Daniel Trần Anh Tuấn, anh Phan Quốc Minh, anh Nguyễn Doãn Huân, chị Nguyễn Thu Trang, chị Nguyễn Ngân Hà, chị Tô Thị Hạnh, chị Vũ Kiều Oanh, bạn Phạm Quang Linh, bạn Nguyễn Vũ Nam Phương, bạn Lê Hoàng Phúc và bạn Nguyễn Vân Trang từ các cộng đồng điều phối, cộng đồng đào tạo, cộng đồng nghiên cứu tâm lý-chăm sóc sức khỏe tinh thần và cộng đồng khai vấn ở Việt Nam đã cùng nhau hợp sức tạo nên bản dịch cuối cùng trên tay các bạn lúc này.

Chân thành cảm ơn sự tin tưởng của tất cả các anh chị và các bạn cho Phương pháp Vòng tròn, cho đội ngũ Mạng Lưới Tròn Lành, và lớn hơn nữa, cho tương lai của một văn hóa đối thoại bền vững đang bám rễ trên mảnh đất Việt Nam.

Phần lớn giao tiếp của chúng ta không thông qua ngôn ngữ. Nhưng trong văn hoá phương Tây, chúng ta lại dành phần nhiều tâm sức để tập trung vào ngôn từ được nói ra.

Tại sao nên bàn về trường năng lượng?

Trong văn hoá số đông thống trị ở phương Tây, khi muốn hiểu cách giao tiếp với người khác, chúng ta chú trọng vào từ ngữ. Ở trường, chúng ta học về giao tiếp, phản biện và quy phạm. Khi lớn lên, chúng ta tham gia tập huấn về các quy trình nhóm khác nhau như: đối thoại, hội thoại vòng tròn, hoà giải, hoặc không gian mở (một phương pháp trong tiếng Anh với tên gọi *Open Space*).

Tuy vậy, ai ai cũng có những trải nghiệm khiến chúng ta đồng ý rằng giao tiếp diễn ra mà không cần lời nói. Chúng ta cảm nhận người thân đang gặp khó khăn ngay cả khi họ không nói gì. Khi ai đó đang ngậm toả ra năng lượng giận dữ, chúng ta co lại khỏi cuộc nói chuyện. Hoặc, khi tham gia vào một nhóm mới, chúng ta cảm thấy được chào đón, dễ chịu ngay cả khi chưa ai giới thiệu gì với nhau. Thực tế là chúng ta vẫn *ngắm* hiểu về trường năng lượng, hiểu rằng giữa người với người có những trường lực mà chúng ta có thể cảm nhận được. Thông qua trường năng lượng này, chúng ta bày tỏ những suy nghĩ, tâm trạng, ý định, và cảm xúc với người khác mà không cần nói thành lời. Ngược lại, thông qua tất cả các giác quan, chúng ta nhìn nhận những điều không được nói ra.

Thế giới quanh ta bao gồm cả

vật chất và năng lượng. Vật chất là những thứ có thể sờ nắm được, là những thứ hữu hình. Phần lớn sự chú tâm chúng ta dành ra là để nghiên cứu về vật chất. Năng lượng, trong khi đó, lại là thứ vô hình. Chúng ta nhìn thấy kết quả của nó, nhưng trừ khi đó là một tia chớp, chúng ta thường không thể nhìn thấy “năng lượng”. Năng lượng nghe thì có vẻ bí ẩn, và nhiều người có thể nghĩ mình cần có khả năng đặc biệt mới có thể đọc và hiểu được năng lượng. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, khi khoa học đã công nhận vật lý lượng tử, rất nhiều bài viết đã chỉ ra ranh giới giữa vật chất và năng lượng không nhất thiết phải rõ ràng. Thông tin này cực kì hữu ích cho chúng ta, những người đang điều phối và làm việc với nhóm, khi chúng ta cần vốn từ vựng để gọi tên và trình bày rõ ràng, cũng như tiến đến việc hiểu được những tương tác bí ẩn, phi ngôn từ trong một nhóm người.

Cấu trúc của Phương pháp Vòng tròn giúp chúng ta hiểu rõ cách năng lượng luân chuyển giữa những người tham gia vòng tròn. Cấu trúc của một vòng tròn cho phép những tương tác xảy ra có chủ đích hơn so với một không gian họp mặt thông thường. Không gian bao chứa này giống như một cái bát, người tham gia sẽ ngồi trên thành bát. Khi vòng tròn có sự tương tác qua lại, năng lượng sẽ đi vào bát và có thể tác động tích cực hay tiêu cực lên tiến trình của nhóm - giống như cách ta bưng một bát nước có thể làm nước sóng sánh hay phẳng lặng. Để hiểu chuyện gì xảy ra ở tầng năng lượng trong vòng tròn, trước tiên chúng ta sẽ thảo luận về trường năng lượng cá nhân, rồi

chuyển qua trường năng lượng tập thể, và cuối cùng khép lại bằng việc thảo luận về cách mà Phương pháp Vòng tròn thúc đẩy trường năng lượng tập thể.

Trường năng lượng cá nhân là gì?

**1 feet = 0.3048 m*

Hãy tưởng tượng rằng mỗi người chúng ta đều mặc một bộ quần áo phi hành gia. Bộ quần áo này là trường điện từ do cơ thể chúng ta tạo ra. Tất cả các sinh vật sống đều phát ra trường điện tích vi tế này vào không gian xung quanh. Khoa học hiện đã xác minh sự tồn tại của trường điện từ và đang tích cực nghiên cứu chủ đề này.

Ví dụ, bằng công nghệ chụp ảnh Kirlian, chúng ta đã ghi lại được trường lực bao quanh ngay cả một chiếc lá. Ở người, trung bình trường lực có thể phát ra xa khoảng nửa mét theo tất cả các hướng và trường lực này có một ranh giới có thể thâm nhập được.

Trường năng lượng cá nhân, thường không nhìn thấy được, là khoảng không gian bao quanh các sinh vật sống. Các điện tích được tạo ra bởi các chức năng vật lý, suy nghĩ, tâm trạng, ý định và cảm xúc, lấp đầy trường năng lượng cá nhân của chúng ta và tạo ra các xung động mà người khác có thể cảm nhận được. Những xung động này có thể được cảm nhận ngay cả khi chúng ta không nói lên những suy nghĩ, tâm trạng, ý định hay cảm xúc của mình.

Cảm nhận về năng lượng là cơ sở cho những mạch bảo trực giác giữa người với người. Hãy nhớ lại một lần nào đó có một người không quen biết tiến đến hơi gần bạn quá. Bạn cảm thấy gì lúc đó? Bạn đã phản ứng như thế nào? Rồi, đã có lần nào mà bạn bước vào một căn phòng trống, tuy chẳng có ai, vậy mà bạn vẫn cảm thấy "hợp" với không gian ấy, hay không? Bạn có nhớ cảm nhận được năng lượng phòng vệ, hoặc cởi mở, toả ra từ người khác không? Đây là những nhận thức cơ bản về năng lượng khi chúng ta di chuyển qua các trường điện từ của nhau.

Một đời sống ý thức về năng lượng

Việc hàng ngày phải trao đổi thông tin dưới dạng năng lượng liên tục có thể gây ra mệt mỏi, vì vậy chúng ta phản ứng bằng cách đóng cửa và từ chối tiếp nhận thêm thông tin. Nghiên cứu về trường năng lượng giúp chúng ta hiểu được những cách thức mà một người có thể kết nối lại với những thông tin ở dạng năng lượng hữu ích này¹.

Có nhiều cách để trở nên hiện diện hơn với cơ thể của mình để từ đó ý thức được về năng lượng của bản thân.

¹ i: Những người thực hành năng lượng có trình độ thông qua các hình thức như Reiki, Thái Cực Quyền, Khí Công, Healing Touch hoặc châm cứu, thực sự học cách tham gia vào việc thay đổi các mô thức năng lượng trong chính họ và các đối tượng bên ngoài. Những kỹ năng này nằm ngoài phạm vi hoặc mục đích của quyển sổ tay này, nhưng có thể là các nguồn để bạn tìm hiểu nhằm nâng cao kiến thức về trường năng lượng.

Đối với một số người, thiên định có tác dụng tốt. Với người khác, tập thể dục mạnh hoặc đi bộ ngoài trời lại phù hợp hơn. Chìa khóa ở đây là tìm ra một hoạt động khiến chúng ta nhận thức được và trở nên nhạy cảm hơn với những gì đang xảy ra ngay lúc này đây. Điều này đánh thức chúng ta khỏi trạng thái sống và làm việc theo quán tính.

Trong nhịp sống hiện đại, chúng ta thường chỉ có thể nhận thức một cách mơ hồ về nguồn năng lượng vi tế trong cơ thể mình. Chúng ta bước vào các cuộc họp như những chiếc xe vội vã phanh gấp khi thấy đèn vàng. Năng lượng như chiếc xe, đã dừng nhưng vẫn lên ga, sẵn sàng đạp chân côn ngay khi thấy đèn xanh. Nếu cuộc họp mà chúng ta bước vào là một vòng tròn, chúng ta sẽ được mời gọi để chậm lại, thoát ra khỏi trạng thái cơ thể đang hoạt động như những cỗ máy, rồi từ từ quay về nhận thức về bản thân mình như những cá thể cấu tạo từ năng lượng. Sự thay đổi về tốc độ này thường là điều đầu tiên mọi người để ý về vòng tròn: vòng tròn không diễn ra với tốc độ của các loại thiết bị công nghệ, vòng tròn chuyển động ở tốc độ của cơ thể. Để có được sự chuyển đổi này, các thành viên trong vòng tròn cần hiểu được cách tái kết nối với khả năng nhạy cảm khi đang trong cùng “không gian tương tác vật lý” với người khác.

Ranh giới của trường năng lượng cá nhân của chúng ta mở rộng và co lại, cho phép các năng lượng khác qua lại. Trong truyền thống người bản địa tại Bắc Mỹ, người ta sử dụng từ “vòng” để mô tả trường năng lượng

cá nhân. Theo nguyên tắc truyền thống của vòng tròn, đóng góp quan trọng nhất mà mỗi người đem đến cho vòng tròn là giữ cho trường năng lượng của chính mình không xáo trộn. Điều này có nghĩa là nhận thức được những gì chúng ta gửi tới nhóm và nhận thức được chúng ta có thể đang hấp thu những gì từ người khác. Để giữ sạch cho vòng năng lượng của chính mình, chúng ta cần đóng góp vào lợi lạc chung của cả nhóm, nghe với sự chú tâm và nói với sự để tâm - ba thực hành của Phương pháp Vòng tròn.

Đóng góp vào lợi lạc chung của cả nhóm là một quá trình liên tục hỏi thăm bản thân mình. Chúng ta hỏi thăm mình để nhận thức được những suy nghĩ, cảm xúc, vấn đề, hoặc mong muốn mà mình mang theo vào vòng tròn, để nhận diện cách mình bị ảnh hưởng bởi những tình huống xảy ra trong vòng tròn. Việc chúng ta chọn để gửi ra điều gì từ trường năng lượng của mình rất quan trọng, đó chính là tác động mà chúng ta để lại cho vòng tròn.

Ví dụ, khi chúng ta có những phán xét về một điều người khác đang nói (và ai trong chúng ta cũng đều làm điều này) thì đó là cơ hội để nhận diện và nắm bắt những suy nghĩ này, và tránh gửi năng lượng của chúng đến người nói hoặc đến tập thể chung. Những phán xét, đánh giá không được nhận diện có thể trở thành năng lượng trôi nổi và gây nhiễu khả năng lắng nghe của người khác, hoặc khiến cho người nói không diễn đạt được hết tâm tư của mình.

Lắng nghe với sự chú tâm mời chúng ta để ý tới những điều không nói ra thành lời và cùng lúc đó chú ý tới cả nội dung câu từ của người nói. Nếu câu từ của một người không ăn nhập với năng lượng của họ, những người đang cố gắng lắng nghe sẽ bị bối rối, hỗn loạn, mất tin tưởng, hoặc rút lui và không nghe nữa.

Nói với sự dễ tâm nhắc chúng ta tìm hiểu động lực nào khiến mình lên tiếng, nhắc chúng ta đóng góp những câu chuyện và thông tin đi ra từ trái tim mình, có ý nghĩa hoặc liên quan với hoàn cảnh hiện tại. Nếu một người đang nói vì nhu cầu được chú ý, thay vì có thông tin mà họ chân thành muốn đóng góp, thì ở tầng năng lượng, người ấy có thể bị người nghe phớt lờ hoặc bỏ qua.

Thực hành làm sạch rõ trường năng lượng cá nhân là trách nhiệm cơ bản của từng người. Chúng ta có thể giúp nhau ghi nhớ những thực hành vòng tròn hữu ích sau đây:

- Hãy đến với vòng tròn khi mình tỉnh táo và đã được nghỉ ngơi. Điều này có vẻ hiển nhiên, nhưng nếu chúng ta mệt mỏi, chúng ta sẽ dễ dàng bị năng lượng của người khác rẽ hướng khỏi ý định chung. Sẽ hữu ích nếu chúng ta có thể tránh sử dụng rượu và tiết chế việc sử dụng đường hoặc caffeine.
- Tạo thói quen thực hành cảm nhận năng lượng cá nhân, việc này sẽ hỗ trợ chúng ta kết nối với tiếng nói của trí tuệ nội tâm trước khi bước vào vòng tròn.

- Khi có một buổi gặp mặt vòng tròn, hãy tránh để bản thân đem đến năng lượng lo lắng hoặc mất tập trung. Nếu điều này xảy ra, hãy hít thở một vài hơi sâu hoặc cho phép mình trở về sự yên tĩnh bên trong để hướng sự tập trung về lại vòng tròn.
- Yêu cầu nghỉ giải lao. Nếu bạn đang bồn chồn, rất có thể những người trong vòng tròn cũng đang như vậy. Khi đó, thử đề xuất cả nhóm làm một hoạt động để luân chuyển năng lượng và giải phóng sự ách tắc như: vươn vai, vỗ tay, hát hoặc tập thể dục nhẹ.

Khi để ý đến trường năng lượng của chính mình, chúng ta có thể hiểu rõ hơn cách mà trường năng lượng lớn của cả nhóm đang hoạt động thế nào.

Trường năng lượng tập thể là gì?

Trong phần trên, chúng ta đã nói về trường năng lượng cá nhân, nó là gì, và làm sao có thể giữ nó sáng rõ và lành mạnh.

Trong một tập thể, trường năng lượng của các cá nhân tương tác với nhau. Mọi người nhận thức về những tương tác này ở những mức độ nhất định. Chúng ta thường nói là mình cảm thấy hợp sóng, giàu năng lượng, hoặc bị rút kiệt sức bởi một nhóm. Chúng ta thường mô tả nhóm này cho ta cảm giác tích cực, hoặc toả ra nhiều sự tiêu cực đến mức ta không muốn ở chung trong cùng một phòng.

Năng lượng tập thể là một phiên bản phóng đại của những gì xảy ra giữa hai người. Hãy thử bài tập này với một người bạn. Đứng cách nhau tầm một mét, hướng mặt về nhau. Giải thích cho người kia rằng bạn muốn bước vào trường năng lượng cá nhân của họ.

Hỏi họ xem họ có thấy ổn với điều này không. Bước về phía trước cho đến khi khuôn mặt của họ cách bạn khoảng 30 cm. Sau đó trở lại vị trí ban đầu của bạn. Chia sẻ với nhau về trải nghiệm vừa rồi. Trải nghiệm với bài tập này khác và giống với một cuộc gặp gỡ không được mời gọi như thế nào? Bạn thích hay không thích điều gì? Hãy thử bài tập này với ba người trở lên.

Chúng ta hiểu các tương tác 1-1. Cho dù với bạn bè hay người lạ, người yêu hay kẻ thù, chúng ta đã dành cả đời để tích lũy kiến thức và độ nhạy cảm để hiểu những cuộc gặp gỡ này ở cấp độ không lời. Tuy nhiên, trong một nhóm người, năng lượng trở nên phức tạp hơn rất nhiều. Hình thức vòng tròn đặc biệt có lợi cho sự hiểu biết và cải thiện năng lượng tập thể.

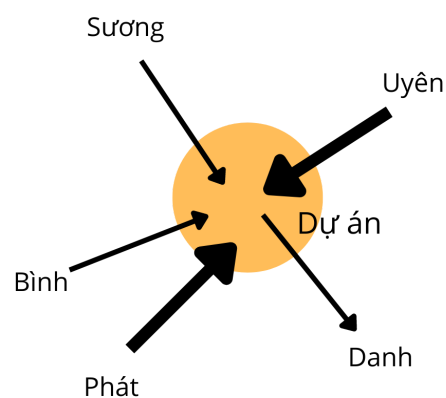
Dưới đây là một tình huống giúp chúng ta hiểu những gì chúng ta đã biết về năng lượng tập thể.

Đây là cuộc họp nhân viên vào sáng thứ Hai của một công ty. Những cá nhân này đã làm việc cùng nhau được một năm. Sương mệt mỏi trở lại sau một ngày cuối tuần chăm sóc gia đình. Uyên và Phát thì hăng hái và sẵn sàng lăn xả vào công việc — những nhân viên “tập trung cao độ”. Danh luôn có những mong muốn ngầm của

riêng mình. Bình thì có thể chơi với bất kỳ ai.

Năm nhân viên này đang xem xét câu hỏi về việc phân bổ vốn cho một dự án thí điểm để thiết kế một sản phẩm mới.

Trước khi bắt cứ điều gì được chia sẻ trong cuộc họp, chúng ta đã biết mức năng lượng của mỗi người. Uyên và Phát đang kéo cả nhóm lại cùng nhau. Danh đang hút năng lượng về mục tiêu riêng của mình. Sương và Bình là những người ít hiện diện về mặt năng lượng hơn Phát, Uyên và Danh, nhưng cách họ chọn đóng góp ý kiến sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến quyết định của nhóm. Bất kỳ khả năng nào cũng có thể xảy ra tùy thuộc vào việc Sương, Bình và Danh chọn đẩy mức năng lượng (được biểu thị bằng độ đậm của các mũi tên) của mỗi người họ đi như thế nào. Đáng ngạc nhiên, ảnh hưởng của họ chắc chắn sẽ thể hiện bằng lời nói, nhưng hiệu quả tổng thể của lời họ nói phần lớn sẽ phụ thuộc vào năng lượng và sự nhiệt tình mà họ mang lại.



Khuyênh hướng năng lượng

Nhìn từ ví dụ trên, khi một nhóm đang trực trực, các thành viên kháng cự lại việc tham gia và, ở tầng năng lượng, họ rút lui khỏi mục tiêu đã nêu. Tương tác với nhau có vẻ hài hòa, nhưng đó là lời nói đầu môi mà thiếu sự để ý, tận tâm, hoặc không màng đến kết quả của dự án chung.

Các cá nhân có thể tìm lại năng lượng của họ và / hoặc khép mình, tạo ra một lực cản trong trường năng lượng tập thể. Một lần nữa, nhìn vào sơ đồ trên, nếu Danh kéo quá nhiều năng lượng về phía mình, anh ta có thể kéo toàn bộ nhóm ra khỏi trọng tâm lúc đầu là cải thiện dự án. Năng lượng tập thể cũng có thể úa tàn nếu các cá nhân trong nhóm liên tục duy trì các ranh giới mờ mờ hoặc nếu các quy tắc của nhóm đã phát triển theo cách mà không cho phép sự bất hoà có mặt trong năng lượng tập thể.ⁱⁱ

Ngược lại, khi một nhóm “vào guồng”, các thành viên sẽ cảm thấy thông suốt và tràn đầy năng lượng. Mục tiêu chung đã nêu của cả nhóm được đáp ứng, và những tương tác thường hài hòa. Sơ đồ năng lượng thể hiện một sự cân bằng, vì hầu hết năng lượng nhóm chảy vào việc cải thiện dự án. Điều đó không có nghĩa là những người tham gia sợ bất đồng ý kiến. Thay vì thế, họ biết cách thể hiện sự

ⁱⁱ Những chuyển biến tiêu hao và gián đoạn năng lượng này thường xảy ra khi bóng âm và phóng chiếu hoạt động. Để biết thêm thông tin về việc nhận rõ và xử lý hiệu quả bóng âm và phóng chiếu, hãy xem sổ tay *Thấu hiểu Bóng âm và Phóng chiếu trong Vòng tròn và trong Nhóm* của Meredith Jordan và Christina Baldwin.

bất đồng và tìm kiếm những giải pháp thay thế tốt nhất trong tất cả các lựa chọn của họ.

Từ khía cạnh năng lượng, các thành viên của một nhóm như này có đủ nhận thức và kỹ năng để xử lý kịp thời và hiệu quả bất kỳ năng lượng nào xâm nhập vào vùng năng lượng cá nhân và tập thể. Vì một vòng tròn được vận hành như một vành đai bao chứa năng lượng, nó là một cấu trúc nhóm tạo điều kiện cho năng lượng tập thể lành mạnh được hình thành.

Phương pháp Vòng tròn (The Circle Way) được thiết kế để tạo điều kiện cho các năng lượng hữu ích được có mặt trong tương tác nhóm. Bây giờ chúng ta sẽ xem xét các cấu trúc đó, và xem năng lượng của vòng tròn khác với các cuộc họp khác như thế nào.

Sử dụng Phương pháp Vòng tròn để Thúc đẩy Trường năng lượng Tập thể

Trong phần viết về năng lượng cá nhân, chúng ta đã nói về tầm quan trọng của sự chuẩn bị của mỗi người. Trong khi mỗi cá nhân cố gắng đến với vòng tròn với trạng thái thư thái và tập trung, thì người đón không gian có thể sửa soạn phòng họp để giúp người tham gia dễ dàng chuyển dịch từ không gian tương tác xã hội thường ngày sang không gian có ý thức trong vòng tròn.

Bắt đầu bằng việc dọn dẹp những thứ lộn xộn. Đồ đạc lộn xộn quanh phòng có thể tạo ra cảm giác hỗn loạn khi bước vào. Bên cạnh đó,

sử dụng yếu tố tự nhiên (bình hoa, đá cuội,..) và tranh ảnh có thể làm dịu căn phòng. Tốt nhất thì sử dụng ánh sáng tự nhiên, không thì ánh sáng dịu mắt.

Nếu cuộc họp diễn ra ở không gian công cộng, thì việc làm sạch năng lượng tàn dư mà những cuộc họp trước đó để lại một cách không chủ ý cũng nên được để tâm.

Một thao tác đơn giản là mở cửa sổ để không khí lưu thông. Cách khác thì vỗ tay hay tạo tiếng động để xoa tan năng lượng giăng mắc lại. Đốt hương, đốt cây xô thơm cũng giúp làm sạch không gian. Để mời gọi những năng lượng tươi mới, bạn có thể sử dụng mùi hương như cỏ thơm, gỗ đàn hương hay âm thanh, các bài hát tụng, tiếng trống. Tất cả việc này nên được hoàn tất trước khi người tham gia tới, để khi họ bước vào thì căn phòng đã được chăm sóc và sẵn sàng chào đón họ.

Ngoài việc làm sạch năng lượng phòng, thì bạn cũng có thể tạo ra bầu không khí niềm nở bằng những cách hết sức bất ngờ như: hoa tươi ở không gian kinh doanh nghiêm nghị, hoặc đĩa cam khi mọi người có thể đói bụng, hoặc nhạc để tạo nhịp độ khác khi mọi người bước vào cuộc họp. Có rất nhiều cách để tạo ra không gian, không có công thức sẵn nào cho mọi trường hợp.

Ví dụ như mùi thơm và sự hiện diện của cà phê hoặc trà đã ủ. Một số vòng tròn nhận thấy rằng việc được chào đón bằng một đồ uống ấm sẽ giúp họ ổn định hơn. Những nhóm khác lại thấy rằng đồ uống là cách để

lảng tránh việc chuyển bước vào những việc quan trọng. Chìa khóa của bất kỳ hoạt động nào là có chủ đích rõ ràng và hành động phù hợp với trọng tâm và nhu cầu của nhóm.

Tạo và Giữ gìn Trung tâm vòng tròn

Trong Phương pháp Vòng tròn, một trung tâm về mặt thị giác giúp giữ vững năng lượng trong vòng tròn, vì luôn có một điểm tràn đầy năng lượng mà mọi thứ bao quanh hướng về. Mỗi vòng tròn sẽ tạo những trung tâm vòng tròn phù hợp với mục đích của nó. Một nhóm các thầy cô có thể sẽ để ảnh của các em học sinh làm trung tâm. Một nhóm nhân viên y tế có thể để vào trung tâm các tấm áp phích in các giá trị của bệnh viện. Hoặc một vòng tròn cho phụ nữ hoặc nam giới có thể đơn giản là thấp nền ở giữa vòng tròn.

Trung tâm vòng tròn là nơi tập trung ý định cao nhất của nhóm. Tạo ra trung tâm vòng tròn một cách chần chừ như lời nhắc nhở cho mỗi người về lý do chúng ta ở đây cùng nhau, và trách nhiệm duy trì một trường năng lượng tập thể lành mạnh. Một khi đã được tạo ra, trung tâm năng lượng cần được giữ gìn. Các cách để giữ gìn trung tâm năng lượng gồm: thấp nền, mời mỗi người tham gia đặt 1 đồ vật vào giữa vòng tròn, và/hoặc mang những màu sắc từ thiên nhiên như hoa tươi, đá sỏi, lá cây,...

Sự phức tạp hoặc đơn giản của trung tâm vòng tròn luôn biến đổi và biểu hiện của nó sẽ tiến hóa khi vòng tròn tiến hóa. Khi đã được sắp xếp ổn thỏa, trung tâm năng lượng sẽ hỗ trợ cho trường năng lượng của vòng tròn.

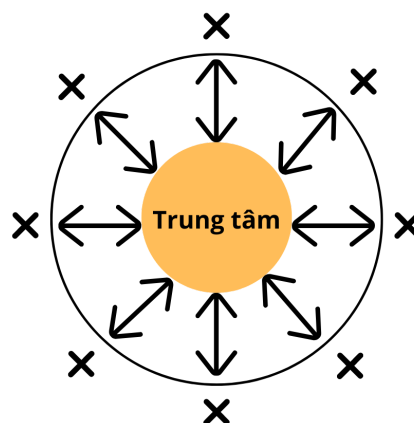
Trung tâm năng lượng là nơi mà ánh nhìn của người tham gia có thể được nghỉ và tái tập trung.

Một thực hành điều hòa năng lượng tập thể sử dụng trung tâm vòng tròn là thực hành gửi năng lượng qua trung tâm để trung hoà nó. Trong rất nhiều cuộc họp, có một hệ thống đánh giá hay ganh đua tầm ảnh hưởng thường diễn ra ở tầng năng lượng, dù biểu hiện thành lời. Ví dụ, nếu mọi người thích phần chia sẻ của một ai đó, họ sẽ sử dụng tín hiệu lời nói, cử chỉ tích cực và sự cổ vũ năng lượng trực tiếp để bộc lộ sự tán thành của mình. Ngược lại, nếu họ không thích điều một người vừa chia sẻ, họ sẽ im lặng, sử dụng cử chỉ có phần tiêu cực, và lơ đãng, để bộc lộ sự không tán thành của họ. Chúng ta đều biết mình sẽ cảm thấy như thế nào nếu rơi vào một trong hai thái cực này. Tuy nhiên, với một trung tâm thị giác được bài trí chu đáo, mọi người được mời để điều hướng những suy nghĩ, ý định, cảm xúc, đánh giá, cũng như sự hưởng ứng vào không gian trung tính ở giữa, thay vì hướng trực tiếp đến một cá nhân.

Chính vì vậy mà trung tâm vòng tròn có thể ví như một ngân hàng năng lượng, nơi người tham gia có thể gửi vào hoặc lấy ra năng lượng, khi họ cần.

Lợi ích của việc gửi năng lượng vào trung tâm vòng tròn hơn là đến một người cụ thể trong vòng tròn, đó là ý định hoặc tinh thần cao nhất của cả nhóm, vốn nằm ở trung tâm, sẽ trung hoà và điều hướng các dòng năng lượng chảy qua đó theo đúng

nghĩa đen. Nếu có nhiều sự ủng hộ cho một lời phát biểu thì người nói cũng sẽ không trở nên quá hưng phấn do đột ngột nhận quá nhiều năng lượng; hoặc nếu thiếu sự ủng hộ cho một lời phát biểu, người nói cũng sẽ không bị hụt hẫng khi đã chấp nhận rủi ro hoặc không cảm thấy thu mình lại.



Gửi năng lượng vào trung tâm vòng tròn

Vòng tròn sử dụng vật nói và Vòng tròn mở

Sử dụng “vật nói” sẽ làm chậm lại nhịp độ và lời nói trong vòng tròn, mở ra không gian để gom về những đóng góp của từng người đang có mặt.

Theo một số truyền thống của người Bản địa Bắc Mỹ, khi “vật nói” được chuyển sang trái, năng lượng hoặc sự tập trung của nhóm sẽ xoáy vào trong trung tâm. Khi đổi hướng thì năng lượng và các mô thức đã có sẽ được giải phóng.

Lựa chọn dùng cái gì để làm “vật nói” cũng quan trọng. Ví dụ, một người phụ nữ tổ chức lễ tri ân dành

cho bố mẹ cô nhân họ mừng thọ 75 tuổi. Con gái, con rể, và cháu chắt cùng nhau quây quần. Rất ít người trong số đó biết về Phương pháp Vòng tròn. Gia đình này ở Vùng Austin, Minnesota — quê hương của những người đóng gói thịt Hormel. Người điều phối đã chọn một hộp thịt Spam làm “vật nói”. Người tham gia ngay lập tức cảm thấy thoải mái bởi sự hóm hỉnh khéo léo này.

Thảo luận tự do mà không cần “vật nói” được gọi là vòng tròn mở nếu những yếu tố khác trong vòng tròn, như trung tâm vòng tròn, thoả thuận trong vòng tròn đều có mặt để gìn giữ một không gian có chủ đích.

Người bảo hộ năng lượng

Sự hiện diện của người bảo hộ rất hữu ích trong thực hành vòng tròn. Người bảo hộ là tình nguyện viên thay phiên nhau đảm nhiệm việc chăm sóc và điều hòa năng lượng trong mỗi vòng tròn. Cụ thể thì họ có thể rung chuông hoặc một âm thanh trung tính để mời gọi một khoảng lặng khi cần. Sau tiếng chuông, mỗi thành viên trong vòng tròn hít một vài hơi thở sâu để tập trung trở lại với vòng năng lượng cá nhân của họ. Người bảo hộ cũng có thể mời vài phút giải lao để giãn cơ, hoặc mời sự chú ý cao độ hơn, hoặc bất cứ điều gì cần trong lúc này, và rung thêm tiếng chuông lần hai để quay về không gian đang thảo luận.

Dù là một cuộc họp đang dùng hình thức vòng tròn chuyển tay, vòng tròn mở, hay vòng tròn tĩnh lặng, người bảo hộ đều có thể sử dụng âm thanh (tiếng chuông, tiếng tingsha,

tiếng sáo, vân vân) để tạm dừng hoạt động và mời gọi sự chú tâm đến tiến trình của vòng tròn. Việc dùng âm thanh như trên có 2 lợi ích: Âm thanh đó mang màu sắc trung tính, và cách chúng điều hướng dòng chảy năng lượng một cách ôn hòa.

Hãy thử tưởng tượng không gian xôn xao của một bữa tiệc cưới hay một bữa tiệc chia tay về hưu. Tiếng người nói lách rích hòa quyện tạo thành một bầu không khí vui vẻ, mang âm hưởng của trường năng lượng chung của cuộc tụ họp. Ở đâu đó trong phòng, một vị khách gõ thìa vào ly. Đám đông nhận ra tín hiệu và ò lên, cùng nhau nâng ly chúc mừng. Cảnh quen thuộc này là một ví dụ để thể hiện cách mà “âm thanh” được dùng để tạm dừng hoạt động đang diễn ra và chuyển hướng sự tập trung.

Nghi thức, không gian bao chứa và những thoả thuận

Bất kỳ cử chỉ hoặc hành động lặp đi lặp lại nào mang ý nghĩa biểu tượng đều trở thành “nghi thức”. Khi mọi người bắt đầu và kết thúc mỗi vòng tròn bằng nghi thức, họ đang tạo ra một không gian bao chứa tràn đầy năng lượng cho cuộc họp. Không gian này đối với những suy nghĩ, cảm xúc và năng lượng tập thể giống như một cái nôi chứa súp vậy. Không có nôi, súp chỉ là các nguyên liệu rời rạc đã được thái sẵn. Không có những nghi thức mở đầu, vòng tròn thiếu khả năng làm cái nôi để bao chứa và chuyển hóa những nguyên liệu đến tiềm năng chín muồi. Và nếu không có nghi thức kết thúc, những gì đã nói ra

hay đạt được trong vòng tròn sẽ bị tiêu tán.

Một nghi thức mở màn thường được dùng trong các vòng tròn là hỏi thăm (check-in). Những người ngồi trên vành đai của vòng tròn sẽ chia sẻ 1 câu ngắn gọn về trạng thái hiện tại của họ, và họ sẵn sàng đến đâu để tham gia vào không gian này. Mọi người trong vòng tròn đều được đóng góp tiếng nói của mình khi vòng tròn mở ra, cũng như khi chào nhau ra về (check-out) - như một nghi thức để kết thúc.

Sức mạnh và chặt chẽ của một không gian bao chứa được bảo vệ thông qua yếu tố nghi thức và những thỏa thuận. Các thỏa thuận thường gặp để mời gọi sự tôn trọng khi tương tác là:

- Lắng nghe với lòng trắc ẩn và sự tò mò.
- Giữ bảo mật cho những điều đã được chia sẻ.
- Cho cái bạn có thể, hỏi cái bạn đang cần.
- Bất cứ khi nào thấy không chắc chắn hoặc cần nghỉ ngơi trong giây lát, ta sẽ đồng thuận giữ im lặng trong một khoảng thời gian ngắn và chờ đợi một sự chỉ dẫn cần thiết.

Những thỏa thuận này và những thỏa thuận khác (có thể được kiến tạo bởi nhóm), phần nhiều tạo ra sức co giãn để định hướng cho những tương tác phù hợp.

Ngoài nghi lễ và thỏa thuận, ý định hoặc mục đích tụ họp của một nhóm rất có ích để giúp chúng ta liên

tục hiểu rõ về những nguyên liệu “bỏ vào nồi hầm”. Dành thời gian làm rõ mục đích của nhóm cũng quan trọng không kém gì những thành tố khác của vòng tròn để giữ năng lượng vòng tròn sáng rõ. Ý định không rõ ràng sẽ khiến vòng tròn không thể tránh khỏi sự nghiêng ngả.

Nếu các thành tố trong vòng tròn như các thỏa thuận và ý định được xác định rõ ràng ngay khi bắt đầu, thì các nguyên tắc về lãnh đạo luân phiên và chia sẻ trách nhiệm sẽ hoạt động để giữ cho năng lượng được luân chuyển trong vòng tròn.

Kết luận

Chúng tôi tin rằng quyển sổ tay này đã cung cấp một số hiểu biết thực tế về cách quan sát và tham gia vào trường năng lượng tạo ra bởi Phương pháp Vòng tròn. Đầu tiên, chúng tôi khẳng định rằng trải nghiệm năng lượng là có thật và là một chức năng bình thường của cuộc sống hàng ngày.

Thứ hai, chúng tôi cung cấp ngôn ngữ để gọi tên những trải nghiệm này.

Và cuối cùng, chúng tôi cung cấp các bài tập và thực hành để chia sẻ với các thành viên trong vòng tròn.

Chúng tôi chúc bạn can đảm và hân hoan khi bắt đầu cuộc hành trình cá nhân vào thế giới của những thực hành năng lượng. Chúc cho các kỹ năng, sự kỷ luật và hiểu biết mới làm giàu có tâm hồn và nuôi dưỡng bạn khi ngồi trong vòng tròn.

Tóm tắt về năng lượng trong vòng tròn

1. Vòng tròn là không gian bao chứa năng lượng bên trong mỗi cá nhân, giữa các cá nhân, và vượt lên trên các cá nhân.
2. Năng lượng liên tục được trao đổi, dù chúng ta có nhận biết được hay không
3. Tất cả mọi người, ngay cả khi nghỉ ngơi, đều tỏa ra năng lượng, và tham gia vào quá trình lên xuống trong trường năng lượng tập thể.
4. Khi ranh giới cá nhân khỏe mạnh và cởi mở, chúng ta có thể làm chủ việc trao đổi năng lượng trong vòng tròn. Ba thực hành của vòng tròn (đóng góp vào lợi lạc chung của cả nhóm, nghe với sự chú tâm và nói với sự để tâm) giúp mỗi cá nhân duy trì ranh giới rõ ràng và lành mạnh.
5. Thỏa thuận nhóm là một tiến trình định hướng khách quan, không phán xét, giúp chúng ta phản hồi đúng đắn với bất kỳ loại năng lượng nào đi vào vòng tròn.
6. Giữ gìn trung tâm năng lượng giúp neo lại vòng tròn và giúp mỗi thành viên kết nối và làm mới chính mình. Năng lượng được gửi đến người khác thông qua trung tâm trung hòa này - nơi tượng trưng cho ý định cao cả và giá trị nhất của cả nhóm.
7. Mỗi cá nhân có sự nhạy cảm, nhận thức và khả năng chịu đựng khác nhau đối với các diễn tiến ở tầng năng lượng. Sự hiện diện của người bảo hộ rất hữu ích trong việc chăm sóc và tôn trọng những khác biệt này.
8. Năng lượng nương theo dòng chảy ý định. Nếu một vòng tròn mà ở đó các thành viên có ý định rõ ràng, thì năng lượng sẽ chảy theo cách nhịp nhàng.

Nguồn gốc của Phương pháp Vòng tròn (The Circle Way)

Quy trình vòng tròn thường được coi là mô hình nền tảng hỗ trợ các hình thức đối thoại mới đang khởi sinh. Nhằm đáp ứng nhu cầu nâng cao chất lượng lắng nghe, chia sẻ và cộng tác với nhau, một số nhánh thực hành vòng tròn đang được triển khai trong những năm gần đây, kế thừa các di sản từ những tộc người bản địa vẫn còn tồn tại trên khắp thế giới.

Phương pháp Vòng tròn có những ưu việt nhất định khiến nó dễ thích ứng và đạt hiệu quả trong bối cảnh tổ chức. Những đóng góp đó bao gồm Bánh xe Thành tố (The Components Wheel), Ba mũi nhọn của lãnh đạo (Three Points of Leadership) (đặc biệt là việc đưa vào người bảo hộ nhóm), diễn đạt các nguyên tắc và thực hành, và các thỏa thuận.

Trong quá trình làm việc, Christina Baldwin và Ann Linnea đã khởi xướng cụm từ “PeerSpirit” – “tinh thần đồng đẳng” làm tên cho công ty trong lĩnh vực giáo dục và là tên gốc của phương pháp vòng tròn họ sử dụng. Năm 2010, với việc xuất bản cuốn sách *The Circle Way, A Leader in Every Chair*, phong trào này được mở rộng ra toàn cầu và được đổi tên thành *The Circle Way*.

Về các tác giả



Cheryl Conklin là mục sư chuyên về các chủ đề sinh thái học, tâm linh và liên tôn giáo, một nhà văn và nhà giáo dục, tận tụy với

việc nuôi dưỡng sự hợp nhất của thân-tâm-trí. Tham gia The Circle Way từ những ngày đầu tiên, Cheryl là một trong những giáo viên dạy các kỹ năng trong thực hành vòng tròn. Là chủ sở hữu doanh nghiệp và thành viên của nhiều hiệp hội, Cheryl đã tích hợp các nguyên tắc và thực hành của vòng tròn vào cuộc sống cá nhân và sự nghiệp của mình. Sự hiểu biết của Cheryl về chuyển động và tác động của năng lượng bắt nguồn từ quãng thời gian làm vườn, ca hát, cử hành nghi thức, sáng tác nghệ thuật cũng như nghiên cứu và thực hành Healing Touch và shaman giáo truyền thống. Cô là Thạc sĩ ngành tham vấn tại Đại học Wisconsin- Superior, tác giả của cuốn sách *Into the Fullness of Being: Tools for Spiritually Empowered Living*. Liên hệ với Cheryl qua: thefullnessofbeing.com



Ann Linnea nhiều năm làm hướng dẫn viên sinh thái và vùng hoang dã. Là nhà đồng sáng lập của The Circle Way, cô dẫn dắt các chương trình phiêu lưu ngoài trời cũng như các chương trình tập huấn về phương pháp vòng tròn. Ann là đồng tác giả của một cuốn sách từng đoạt giải thưởng về chủ đề dạy trẻ biết ơn thiên nhiên (*Teaching Kids to Love the Earth*). Sau 65 ngày chèo thuyền quanh Hồ Superior, cô đã viết một cuốn hồi ký cảm động sâu sắc về cuộc hành trình này với tựa đề *Deep Water Passage, a Spiritual Journey at Midlife*. Năm 2010, cô là đồng tác giả của *The*

Circle Way: A Leader in Every Chair với Christina Baldwin. Trong cùng năm, cô cũng xuất bản cuốn sách in màu *Keepers of the Trees: A Guide to Re-Greening North*.

Ann đã nghiên cứu về khí công và Healing Touch để bổ sung cho kiến thức về trường năng lượng mà cô học hỏi được trong quá trình kết nối với thế giới tự nhiên. Cô có bằng Cử nhân sinh học loại xuất sắc của Đại học Bang Iowa và bằng Thạc sĩ về giảng dạy của Đại học Idaho. Hiện cô sống tại Đảo Whidbey ở Puget Sound. Có thể liên lạc với cô thông qua văn phòng PeerSpirit tại peerspirit.com.

Thông tin thêm

The Circle Way là một phong trào nhằm giới thiệu lại và hỗ trợ việc sử dụng vòng tròn trong văn hóa phương Tây. Chúng tôi tin rằng bằng cách luân phiên lãnh đạo, chia sẻ trách nhiệm và săn sóc tinh thần góp chung ý định, các nhóm nhỏ của những con người bình thường trong cộng đồng có thể điều hướng cuộc sống của họ để tương ứng với nhận thức xã hội, với các giá trị tinh thần, và đáp ứng các nhu cầu cấp thiết của trái đất, con người và các sinh vật thuộc về trái đất này.

The Circle Way cung cấp các hội thảo và dịch vụ tư vấn đa dạng thông qua đội ngũ điều phối viên, giảng viên và đồng sự. Để biết thêm thông tin về các dịch vụ này, hãy truy cập trang web thecircleway.net.