



Meditate & Mediate

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung der vorigen Session..... 1

Frage 1: Wie ist dein momentanes Gefühl, das dich beschreibt? 2

Unser Erleben von Gegensätzen beinhalten, Hoffnung verstehen 3

Nicht-lineare Folgen des Jetzt erzeugen 10

Frage 2: Wie ist dein aktuelles Gefühl zum Konflikt in Korea?16

Frage 3: Welche Eigenschaft hatte ein Moment, in dem du dich gesehen fühltest?.....20

Frage 4: Wie können wir uns auf essenziellere Momente in unserem
Leben vorbereiten? 22

Loslassen, um in den Fluss zu kommen 22

Q&A: „Bitte spricht darüber, wie Thomas oder William damit umgegangen sind,
wenn eine Partei es abgelehnt hat zu verhandeln.“ 24

Q&A: Die Technik nutzen, um auch aus der Ferne ein effektiver
Drittseiter zu sein 27

Q&A: Die Verbindung von horizontaler und vertikaler Einstimmung 29

Dieses Transkript wurde so übersetzt, dass Inhalt und Bedeutung am Besten erhalten bleiben. Es stellt keine wörtliche Übersetzung des englischen Transkripts dar.

[00:00:00]

William: Hallo zusammen. Ich freue mich sehr, wieder hier mit euch allen auf der ganzen Welt zusammen zu sein und darauf zurückzuschauen, wo wir auf unserer gemeinsamen, kollektiven Reise stehen, dieser Erforschung davon, wie wir das Innere und das Äußere am besten zusammenbringen können, um wirklich befähigte Drittseiter zu werden, globale soziale Zeugen, Shambhala-Krieger in den Konflikten, in denen wir uns engagieren oder denen wir uns gegenübersehen, bei denen wir anderen täglich helfen, angefangen bei denen in unserem direkten Umfeld – in unseren Familien, bei unseren Freunden, in unseren Gemeinschaften – bis hin zu denen, die sich über den ganzen Erdball erstrecken wie der, der sich gerade auf die koreanische Halbinsel konzentriert und der im Kurs ja immer wieder Thema war.

Zusammenfassung der vorigen Session

Ihr erinnert euch, wir haben damit angefangen ... Wenn es ein Schlüsselwort als Thema für den ganzen Kurs gibt, dann ist es das Wort, das Thomas gerne benutzt, „Raum“, und die Fähigkeit, Situationen in uns zu beherbergen, die Raumhaftigkeit unseres Nervensystems, die sich praktisch als Zuhören zeigt, als unsere Fähigkeit, zuzuhören, uns auf uns selbst einzustimmen, auf das, was vor sich geht, und auf die Menschen in unserer Umgebung und auf die Welt im Großen und Ganzen.

Eine Metapher, die ich dafür gern benutze, wie ihr wisst, ist die Fähigkeit, auf den Balkon zu gehen, zu diesem Ort der Ruhe, der Perspektive oder Selbstkontrolle, der Zentriertheit, der es uns erlaubt, eine raumhafte Sicht zu haben, die wir in die Konflikte in unserem Umfeld einbringen können. Wir haben ein wenig über die Praktiken gesprochen, mit denen wir das können: Sich eine Auszeit nehmen, Meditation, sich Zeit zu nehmen, das Erlebte zu verdauen, diese Art von „Ich“-Aspekt –aber auch der „Wir“-Aspekt der Raumhaftigkeit, der Fähigkeit, auf den Balkon zu gehen, die eine erweiterte Kapazität darstellt, mit anderen in Beziehung zu gehen und präsent zu sein.

Dann hat uns Thomas, wie ihr wisst, in eine tiefe geführte Meditation geführt zu der Frage, aus was Konflikt sich zusammensetzt, welche Elemente Konflikt hat, welche Zutaten zu einer Konfliktsituation gehören, was die Quelle von Konflikt in uns ist, wir haben wirklich darüber nachgedacht, und es sind viele Themen dazu aufgetaucht, aber es gab, denke ich, ein wirkliches Gefühl von Mangel, dass der Kern des Konflikts mit Mangel zu tun hat, dass es nicht genug gibt, meine Bedürfnisse und die von anderen zu erfüllen, oder dieses Mangel-Gefühl in Kombination mit einem Gefühl der Abtrennung, dass man vom anderen getrennt ist. Diese Art von Kombination, diese Zwillinge Mangel und Trennung, sind sozusagen die Codierung von Konflikt.

Dann gingen wir über zu: Welche Ressourcen können wir nutzen, um mit Mangel und Trennung umzugehen? Was sind unsere Ressourcen? Da habt ihr Dinge wie Zuhören oder Beinhalten genannt.

Wenn ihr euch diesen Baum hier anschaut, zum Beispiel, hier auf dem Bildschirm: Welche Wurzel hat Konflikt rund um Angst und Misstrauen, Abtrennung? Welche eine Lektion, welche Qualität kam da für uns auf, mit der wir Konflikt beinhalten können – sei es Liebe oder Raum oder Bewusstheit oder Vertrauen.

[00:05:00]

Frage 1: Wie ist dein momentanes Gefühl, das dich beschreibt?

Thomas und ich würden jetzt gern einen Moment ... Eins der Dinge, die sehr kraftvoll waren, war, dass ihr für jede der obigen Fragen nur ein Wort in die Frage- und Antwortbox geschrieben habt, wie ihr euch erinnert, und wir machen das gleich noch mal. In diesem Moment soll es um ein Grundgefühl gehen, so wie wir hier alle gerade zusammensitzen, uns einstimmen, und wir würden euch gern fragen: Mit welchem Wort könntest du in genau diesem Moment, heute, dein Gefühl in der Welt beschreiben? Was trifft gerade für dich zu? Nur eine Grundlinie, damit wir verstehen, wo ihr gerade steht. Ich weiß nicht, was immer gerade für dich abläuft, was immer dir gerade passiert ist, was immer los ist, aber wenn es dir nichts ausmacht, könntest du ein Wort in die Frage- und Antwortbox schreiben, das dein Gefühl, dein Erleben zusammenfasst, was gerade auf dich zutrifft. Wir nutzen das dann als Grundlinie. Was ist gerade in deinem Nervensystem los, sodass wir rund um die Welt erkennen, was wir gerade fühlen?

Ich lese: *Transparenz, Hoffnung, Verbindung, überwältigt, Dankbarkeit, Angst, Verantwortung, Freude, Mut, Großzügigkeit, zentriert, Unsicherheit, Traurigkeit, Raum, Sorge, Wechsel von Misstrauen zu Vertrauen, Irritation, müde, Dankbarkeit, Einsamkeit, kreativ, Angst, Ich-Bewusstsein, ruhig, Einssein, Schmerz, Mangel, Bewegung, Ängstlichkeit, Glück, Freude, Hingabe, Erwartung, Frustration, Chaos, Integrität, offen, Befreiung, Aufregung, Einsamkeit, Unbekanntes, Offenheit, Präsenz.*

Es geht noch weiter: *Hoffnung auf Beziehung, Stress, Zuhören.* Das ist der Stand der Dinge. *Angespannt ...* Das ist sehr hilfreich.

Allein, Isolation ... Es gibt also Themen um Isolation, Einsamkeit, das ist ein Thema, genau wie Freude und Verbindung. Da ist Anspannung, da ist Stress. Da ist Vertrauen. Da ist eine Wegbewegung vom Misstrauen. Da ist Sehnsucht.

Das ist einfach ein guter Punkt, wo wir alle unsere eigenen Nervensysteme fühlen und uns auf sie einstimmen, denn darüber sprechen wir gleich, und Thomas wird uns in eine Diskussion führen darüber, wie wir unser individuelles Nervensystem mit unseren globalen Nervensystemen verbinden, damit wir als Shambhala-Krieger in dieser Welt so effektiv wie möglich sein können.

Unser Erleben von Gegensätzen beinhalten, Hoffnung verstehen

Jetzt wo wir diese Grundlinie haben, kommen wir darauf zurück, die letzte Session zusammenzufassen, wo wir euch gebeten haben, ein Wort zu nennen, das für euch die Wurzel von Konflikt beschreibt, was hier die Wurzel des Baumes ist. Wir haben eine Art Wort-Wolke daraus gemacht: Je größer das Wort ist, desto häufiger wurde es genannt. Wie ihr seht – und vielleicht möchtest du diesen Moment nutzen, Thomas, um was dazu zu sagen, wie man sich in diese Wort-Wolke einstimmt. Thomas, möchtest du was dazu sagen?

Thomas: Ja. Zuerst einmal hallo zusammen. Wenn du dazu deinen ganzen Körper nutzt, mit dem ganzen Körper schaust – und dann schaust du natürlich mit den Augen, mit dem Herzen, mit dem Körper – und du lässt die Qualität dieser Seite einfach eine Empfindung oder ein Gefühl in deinem Körper erzeugen. Welche Qualität hat diese Seite, haben all diese Wörter zusammen? Du kannst einen Moment damit bleiben. Das ist das, was ihr alle letztes Mal geschrieben habt, was für euch die Basis von Konflikt ist. Fühl diese Qualität einfach. Damit geht ein Körperempfinden einher. Damit geht vielleicht eine emotionale Qualität einher. Damit geht eine mentale Qualität einher.

Ihr erinnert euch, wir haben über etwas gesprochen, das ganz winzig klingt, das aber, wie ich glaube, unglaublich wichtig ist, und zwar die Verbindung zwischen dem Innen eines Menschen und dem Außen eines Menschen. Oder mit anderen Worten, die Fähigkeit des Gehirns und des Nervensystems, innere Informationen und äußere Informationen, Wahrnehmungen, auf unserem Bildschirm zu mischen oder aufeinander abzustimmen. Das ist auch spannend.

[00:10:00]

Der physische Körper, Emotionen, Verstand, innen/außen sind entweder verbunden oder abgetrennt oder reduziert. Und dann interessiert es mich auch, wie viel Energie diese Wolke deinem Gefühl nach hat? Was passiert mit der Energie oder Fülle des Lebens in dieser Wolke? Genau.

Und dann auch zu sehen, dass viele dieser Worte mit Gebieten auf der Welt in Verbindung stehen, mit Situationen, die gerade auf der Erde ablaufen, in Familien, in intimen Beziehungen, in Organisationen, zwischen Ländern, zwischen religiösen Auffassungen. Und das zu verbinden – viele dieser Worte bestimmen höchstwahrscheinlich viele Situationen, genau jetzt, wo wir hier sitzen.

Okay, vielleicht tauschen wir das Bild. William, möchtest du noch etwas hinzufügen?

William: Ja. Für mich war das Betrachten oder Erleben dieser Wort-Wolke und das Erleben der Konflikte darum herum ... Ja, da kommt ein tiefes Mangelgefühl auf, ein Gefühl von „es gibt nicht genug“. Und wenn wir getrennt sind – Trennung war das große Thema hier – weil wir getrennt sind, gibt es irgendwie nicht genug. Diese beiden sind miteinander verbunden, Trennung und Mangel, dieses Gefühl in der Welt, dieser Druck auf der Brust, im Magen. Ich frage mich, was die nächste Wort-Wolke bringen wird, die all die Worte enthält, die ihr als Zusammenfassung der Qualität gebracht habt, die darauf antwortet. Wie können wir Konflikt beinhalten? Was ist die Frucht des Baumes?

[00:15:00]

Thomas: Genau. Dann machen wir dasselbe noch mal. Ich beginne damit, dass ich mit dem ganzen Körper zuhöre. Ich schaue mit dem ganzen Körper. Ich habe ein physisches, emotionales, mentales Erleben. Die Verbindung zwischen meiner inneren Welt und meiner äußeren Welt. Und vorhin war das, wie William sagte, ein Gefühl von Mangel – was ist es hier?

Und das auch wieder in Verbindung zu bringen: Die Qualitäten, die hier gezeigt werden, bestimmen gewisse Beziehungen und Richtungen, Momente in Unternehmen, Momente auf der Erde. Selbst, wenn Worte natürlich Etiketten sind, die einen Moment definieren, aber auch einschränken, dennoch: Was ist da, was nehmen wir mit, was lehrt uns dies? Was lehren uns diese beiden Wort-Wolken?

Möchtest du noch etwas hinzufügen, William?

William: Ja, mein erster Ansatz hier war: Die erste Wort-Wolke ist das Problem, die zweite Wort-Wolke ist die Lösung, die Heilung dieses Mangels, dieser Trennung. Die erste ist die Wunde, und diese die Heilung. Das stimmt schon. Aber gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass unsere Arbeit hier im Kurs auch darin besteht, auf eine Reise zu gehen, wo wir mit der Trennung, mit dem Mangel sitzen können und uns in Richtung Mitgefühl und Verbindung, Präsenz und Zuhören bewegen. Auf gewisse Weise spüre ich auch diese Tendenz zu sagen: „Okay, die erste Wort-Wolke ist das Problem.“ Es ist fast so, als ob mit ihr etwas nicht stimmt – und diese hier ist das Richtige. Dann ging das vorüber und mir wurde klar, dass beide gleichzeitig existieren. Ich weiß nicht, ich erinnerte mich an einen Ausspruch von Laotse, der lautet: „Ein schlechter Mensch ist nur die Aufgabe für einen guten. Ein guter Mensch ist nur der Lehrer eines schlechten.“

In anderen Worten: Das geht über schlecht und gut hinaus. Da ist nichts Schlechtes dran – ich meine, wir erleben das zwar so, mit der Trennung und so. Aber auf gewisse Weise tanzen die beiden miteinander. Sie existieren beide zur gleichen Zeit. Es ist nicht so, dass das eine das Problem ist und das andere die Lösung, sondern beide sind schön, und es geht viel tiefer als das eine zum Problem zu machen und das andere zur Lösung.

Thomas: Richtig. Und genauso ist das Etikett von „wir versuchen, die eine Seite loszuwerden“ definitiv nicht wirklich zielführend. Gewissermaßen zeigt uns das mit der Zeit auch die Darstellung eines ressourcenreichen Nervensystems und einem, das keine Ressourcen hat.

William: Genau.

Thomas: Es zeigt uns, in welchen Teilen von mir ich mich selbst fühlen kann, ob ich in diesen Teilen von mir Ruhe und ob ich spüre, dass da viel Energie durch mich hindurchläuft, ich kreativ bin, ich das Gefühl habe, dass ich etwas beitragen und Wandel und Transformation mit herbeiführen kann. Das sind Teile – und höchstwahrscheinlich können wir alle mal kurz reinspüren und sagen: „Okay, welche Bereiche meines Körpers sind energiegeladen, leicht zugänglich? Welche Teile meines Körpers kann ich gerade spüren? Was, würde ich sagen, ist in meinem Körper gut mit Ressourcen ausgestattet?“ Wo würde ich sagen, wenn ich das kann: „Wow, diese Bereiche meines Körpers sind in meiner bewussten Wahrnehmung sehr lebendig?“ Vielleicht gibt es auch Bereiche, die weniger lebendig sind, weniger zugänglich, weniger leicht zu fühlen. Vielleicht haben einige Bereiche meines Nervensystems mehr Fülle, ich kann sie stärker spüren. Da gibt es mehr Empfindungen, mehr Flow. Und andere Bereiche fühlen sich vielleicht ein wenig leer an, weniger energiegeladen.

[00:20:00]

Was ist der Unterschied? Was ist der Unterschied in der Kommunikation? Welchen Unterschied gibt es da in der internen Körperkommunikation, wenn sich in meinem Bewusstsein einige Bereiche meines Körpers lebendiger und energiegeladener anfühlen? Was passiert da mit der Kommunikation? Ist das wichtig? Was bedeutet es? Und wenn sich Bereiche meines Körpers weniger energiegeladen anfühlen, was bedeutet das dann, hat es überhaupt eine Bedeutung?

Bevor wir mit dem Nervensystem weitermachen ... Vielleicht eine Frage William: In einigen der herausfordernderen Situationen, die du bei der Mediation erlebst, welche Rolle spielten da dein Körper und deine ressourcenreicheren Bereiche des Körpers? Hatte das irgendeine Bedeutung für deinen Prozess in diesen Situationen und Mediationen? Und wenn ja, welche? Wenn du ein bisschen mit uns teilen würdest, inwiefern dein Körper eine Ressource für dich ist.

William: Gern. Was mir klar geworden ist ... Ich meine, diese erste Wort-Wolke, die fasst die Situationen, in denen ich arbeite, wirklich gut zusammen – die Abtrennung, die Angst, die Sorgen, den Mangel. Das ist ganz schön, wie all diese Worte zusammengetragen wurden, um ein Bild zu formen. Meine Erfahrung in meiner Arbeit ist zu schauen, ob ich mit meinem Körper, mit meinem Verstand, mit was auch immer zu einem Instrument werden kann, ein bisschen wie ein Empfänger, um mich einzustimmen auf die Raumhaftigkeit, auf die Dinge in der zweiten Wort-Wolke, um mich einzustimmen auf diese Qualitäten der Verbindung und Raumhaftigkeit, um dann, aus diesem Raum heraus, der Abtrennung, der Angst und Sorge zuzuhören und sie sogar willkommen zu heißen, anstatt sie, wie du gerade gesagt hast, als Problem abzustempeln. Einfach mit ihnen zu sitzen und sie willkommen zu heißen.

Und dadurch eröffne ich dann die Möglichkeit, dem Flüstern der Zukunft zuzuhören, wie du sagst, Thomas, die Möglichkeit für Hoffnung zu eröffnen. Und Hoffnung nicht als idealisierte Kondition in der Zukunft, sondern Hoffnung als eine Art Geisteszustand des Moments, in dem es Möglichkeiten gibt. Es geht wirklich um Möglichkeiten. Es geht wirklich darum, für die Menschen, mit denen ich zu tun habe, in einer Konfliktsituation Möglichkeit zu eröffnen.

Wenn ich jetzt Korea als Beispiel nehme, da das meine Hauptbeschäftigung ist, mit der ich Tag und Nacht aufgestanden und zu Bett gegangen bin, diesem Fühlen des Konflikts und diesem beinahe unmöglichen Gedanken, dass unsere Welt in einen so katastrophalen Krieg gestürzt werden könnte, dass kein Teil der Erde davon unberührt bliebe.

[00:25:00]

Damit zu sitzen und zu realisieren, dass das tatsächlich passieren könnte, das ist fast undenkbar. Aber ich denke, was ich bei meiner Arbeit versuche, ist ... Es ist leicht, dieser Realität ins Auge zu blicken und dann in Angst zu verfallen, in eine Überaktivierung des Nervensystems, es ist zu leicht dahin zu gehen, wo die meisten von uns gefühlt gerade sind – ich auch – nämlich in die Unteraktivierung, eine Art Betäubung, Lähmung ... „das kann nicht passieren“, und man macht einfach mit seinem Leben weiter. Aber ich versuche, mich einzustimmen, um zu schauen, ob ich in diesen optimalen Toleranzbereich komme zwischen Über- und Unteraktivierung, und meinen Körper zu nutzen, um die Gefühle von Angst und Ärger und Frustration und Trennung und all das in mir zu beinhalten.

Und dann als Instrument zu dienen, um den Menschen um mich herum ebenfalls zu helfen, ihre Nervensysteme zu regulieren, sodass sie nicht so über- und nicht so unteraktiviert sind, sondern wir ... Ich denke, das ist wirklich die Herausforderung für uns als globale Zeugen, als Drittseiter, ob es in den Konflikten in unserem direkten Umfeld ist oder in der Welt draußen: Wie helfen wir anderen, sich zu regulieren, von der Über- oder Unteraktivierung in diesen Bereich der Raumhaftigkeit zu kommen und dort auch wirklich zu bleiben. Das ist diese Umarmung der Dritten Seite, in der dann die Grundbestandteile von Konflikt – die Tatsache, dass die Menschen unterschiedliche Dinge wollen, dass sie unterschiedliche Interessen haben, und so weiter... In diesem kreativen Raum gibt es dann die Möglichkeit der Transformation. Da gibt es dann die Möglichkeit für Win-Win-Win-Lösungen, bei denen wirklich die Interessen aller Seiten und des Ganzen berücksichtigt werden, der Familie, der Arbeitsorganisation, der Gemeinschaft oder, im Fall von Nordkorea, der Menschheit.

Thomas: Das bringt mich auf zwei schöne Themen: Dass die Nicht-Benennung nicht bedeutet, ich kann ein ressourcenreiches oder nicht-ressourcenreiches Nervensystem nicht unterscheiden – es ist ziemlich wichtig, das zu bemerken. Aber Nicht-Benennung bedeutet, dass ich aus meinem ressourcenreichen Teil heraus willens bin, eine Erfahrung in mir zu beinhalten und sie nicht abzulehnen – das ist ganz wichtig, was du da gesagt hast.

Dann habe ich noch etwas anderes gehört: Dass Hoffnung nicht bedeutet, auf ein idealistisches Szenario in der Zukunft zu hoffen, sondern dass Hoffnung bedeutet, der Emergenz und Kreativität und Innovation in gegenwärtigen Moment zu vertrauen, darauf also, dass die echte Zukunft gerade jetzt emergent aufsteigt. Die echte Zukunft ist nicht morgen. Die echte Zukunft steigt emergent hier drin auf, genau jetzt. Ich denke, das ist eine wichtige Unterscheidung, damit wir uns nicht eine andere Version desselben Dings vorstellen, sondern wir tatsächlich im gegebenen Moment Ressourcen haben. Das hat dann eine Zukunft, weil es Emergenz zulässt. Es erlaubt einer Idee, durchzukommen, die neu ist und dem Moment eine ganz neue Wendung geben kann.

Ich denke, das ist definitiv etwas, was ich heute mit euch erforschen will. Und das andere ist: Als wir zu Beginn des Kurses über Nervensysteme gesprochen haben, haben wir darüber gesprochen, wie wichtig es ist, dass wir uns wirklich jedes Mal, wenn wir jemandem tiefer begegnen, einen Moment Zeit nehmen, damit die beiden Nervensysteme, die beiden Züge, wie wir sagen, sich synchronisieren können, damit wir auf dieselbe Geschwindigkeit kommen. Und wenn wir dann erst einmal kohärenter und synchronisierter sind, dann ist es viel leichter, das zu tun, wovon du vorhin gesprochen hast, William. Es bedeutet, dass ich mich auf jemanden einstimmen kann, der überaktiviert ist, und—weil ich diese Erfahrung in mir selbst beinhalte – und dabei helfen kann, die Überaktivierung von jemandem, der aufgeregt ist, Angst hat, irgendwie überaktiviert ist, herunterzuregulieren.

Oder, wenn ich willens bin, Betäubung zu erleben und Betäubung beinhalten kann, die Übertragung von Betäubung auf mich selbst, dann sendet das ebenfalls einen anderen Impuls in den unteraktivierten, betäubten oder dissoziierten Bereich zurück, auf den wir treffen. Ich glaube, die Übung besteht darin zu lernen, dass unser Nervensystem dieser unglaublich erstaunliche Biocomputer ist, wie ein Werkzeug, und wir können üben, das sehr, sehr geschickt zu benutzen, was dann zu erstaunlichen Ergebnissen führt – besonders bei Verhandlungen, aber auch ganz allgemein – in Sachen Wohlergehen, Gesundheit, in der Trauma-Integration und in vielen anderen Bereichen.

[00:30:00]

Das ist sehr schön, und wenn wir sagen, es gibt ein Nervensystem – aber die Überlagerung von all unseren Nervensystemen ... Gewissermaßen bilden all unsere Nervensysteme zusammen eine Art globales Nervensystem, denke ich. Wenn wir alle von uns zusammennehmen, dann sind viele der Qualitäten, die wir in den Wort-Wolken gesehen haben, auch Überlagerungen im Sozialkörper. Wenn man die Menschheit mehr als kollektiven Körper sieht, dann ist das auch eine sehr spannende Erforschung.

Nicht-lineare Folgen des Jetzt erzeugen

Aber vielleicht kommen wir noch mal kurz auf die erste zurück. Magst du etwas sagen zur Hoffnung im Moment, dass dieser Moment eine offene Zukunft hat, was bedeutet, es gibt eine neue Möglichkeit, dass sogar eventuell nicht-lineare Folgen aus dem Jetzt entstehen können?

Vielleicht erzählst du ein bisschen was aus deiner Erfahrung heraus und dann kann vielleicht ich was dazu sagen. Welche Qualität hat Inspiration? Welche Qualität hat Intuition? Welche Qualität hat das, wenn man plötzlich etwas weiß oder fühlt, das über unser persönliches Wissen hinausgeht und das manchmal in gewissen Situationen auf erstaunliche Weise alles ändert. Denn ich habe dich schon sagen hören im Kurs. „Und dann kam es mir, zu sagen ...“ Darüber würde ich gern ein bisschen mehr wissen, denn es klingt zwar wie ein Nebensatz, aber ich glaube, es bezeichnet eine sehr wichtige Eigenschaft, die du gewissermaßen in deiner Arbeit anwendest.

William:

Ja, das stimmt. Ich glaube, ich habe schon am Anfang ein paar Geschichten erzählt, die das für mich einkreisen. Eine davon war mein erstes Treffen, ich habe es, glaube ich, schon erwähnt, mit Präsident Hugo Chavez vor vielen Jahren. Ich sollte ein etwas zehnmütiges Treffen mit ihm haben. Ich wusste nicht, wie lange es dauern würde. Ich hatte zu dem Zeitpunkt schon ein Jahr in dem Land gearbeitet, und hier hatte ich nun meine große Chance. Und in 10 Minuten ...

Ich ging im Wald spazieren, ein paar Tage vor dem Treffen, und versuchte herauszufinden, was das Intelligenteste war, was ich sagen konnte. Was konnte ich sagen, das ihn mit der größten Wahrscheinlichkeit umstimmen würde? Denn dieser eine Mann hatte zu dem Zeitpunkt ... so wie es jetzt in Korea ist, wo wir diese beiden Männer haben, Trump und Kim, von denen es abhängt, ob die Welt in einen schrecklichen Krieg gerät oder eben nicht.

Bei ihm war es so, dass es an ihm lag, ob in Venezuela ein Bürgerkrieg ausbrechen würde oder nicht. Ich dachte also darüber nach, was ich ihm sagen sollte. Und *dann kam es mir* – das ist es eben – es kam mir: „Es gibt nichts, was du sagen könntest.“ Mir kam der Gedanke, dass das Beste, was ich tun konnte bei diesem Treffen, war, jeden Gedanken daran aufzugeben, ihn zu beeinflussen. Den Gedanken aufzugeben, ihm den schlauesten, intelligentesten und weisesten Rat zu geben und ihm gar nichts zu raten, zumindest nicht, bevor er nicht um Rat gebeten hatte.

Dass vielleicht der beste Beitrag, den ich leisten konnte, der war, einfach dort zu sitzen, in dem Palast, in dem Raum, ohne etwas zu sagen zu haben. Einfach nichts. Keine Vorstellungen. Nichts, was ich in diesen zehn Minuten unbedingt rüberbringen musste. Und einfach mit einer Bereitschaft zum Zuhören zu kommen. Zuhören, mich auf den Moment einstimmen. Meinen Körper sich in den Moment hineinentspannen lassen, mit all der Überaktivierung, denn wir kamen, das habe ich, glaube ich, schon erwähnt, in den Palast, und draußen waren Menschenmengen, die auf die Autos einschlugen. Die Tore waren kurz davor, nachzugeben.

[00:35:00]

All diese Leute rannten durch den Palast und alle waren in einem über-, über-, überaktivierten Zustand. Ich konnte da nur reingehen und warten, bis ich dran war. Reingehen, meine paar Minuten mit ihm haben und einfach mit ihm sitzen, einen Moment lang nur ein Zeuge sein. Mit ihm sitzen und mich einzustimmen. Mit deinen Worten, Thomas, mein Nervensystem auf ihn einzustimmen, bis zu dem Punkt, wo ... Ich erinnere mich, mein Spanisch ist nicht so gut, und direkt neben ihm saß eine Übersetzerin. Als er zu sprechen begann, sprach sie auch, und ich hörte beide, und ich habe sie mit einer Handbewegung gebeten, dass sie mit dem Übersetzen aufhörte, denn es spielte keine Rolle, ob ich jedes Wort mitbekam oder nicht. Was zählte, war, dass ich ihm in die Augen blickte – wir waren uns nahe, Stuhl an Stuhl – da war kein Tisch, es war eine Art Wohnzimmer. Diesen Mann einfach zu fühlen und dann zu sehen, während ich ihm zuhörte, wie diese zehn Minuten sich immer weiter ausdehnten – denn draußen stand eine lange Schlange von Leuten – während er begann, mir seine Lebensgeschichte zu erzählen, und wie er zur Politik kam, und sein Leben und was zu dieser aktuellen Lage geführt hatte. Ich würde sagen, da ging eine volle Stunde ins Land. Eine volle Stunde, und dann wandte er sich an mich und sagte: „Also, Ury, was soll ich tun?“ Das war also der Moment. Aber einfach dort hineinzugehen und alles zu opfern, was ich sagen wollte und ihm einfach nur zuzuhören war der Schlüssel dafür. Sich einfach auf diesen Moment einzustimmen.

Und sich dann in dem Moment einzustimmen auf das, was mir wiederum in dem Moment kam und was das Richtige war, was ich ihm sagen konnte, wenn er diese Frage stellt. Und dann ging das Meeting noch über zwei Stunden lang weiter, vielleicht zweieinhalb Stunden. Und am Ende davon waren wir in einem Prozess, wie wir bei der Opposition Vertrauen schaffen konnten, ein Prozess, der zu einem langsamen Abbau der ganzen Spannungen führen konnte, der drohte, das ganze Land in einen Bürgerkrieg zu stürzen. Und es war dieser Anfang, der der Schlüssel dafür war. Der Anfang, bei dem ich alles über Bord warf, was ich sagen wollte, und einfach als Zuhörer kam, mit einem offenen Geist und offenem Herzen, um mich auf die Situation einzustimmen.

Thomas: Das ist schön. Das ist sehr schön.

Ich möchte wieder ein paar Dinge unterstreichen, die ich gehört habe. Zuerst einmal das Nicht-Wissen – über das haben wir hier im Kurs ja schon gesprochen. Und dann gibt es noch eine Qualität, die präzises Zuhören uns geben kann: Die Fähigkeit, mit unserem ganzen Körper zu schauen, unser ganzes Nervensystem zu nutzen, wirklich eine Kohärenz zu schaffen zwischen zwei Menschen, die sprechen, oder einer Gruppe Menschen, die miteinander spricht.

Und ich glaube, eine der Folgen dieser Kunst ist – denn ich glaube, dass es eine Kunst ist, das ist Exzellenz – dass wir den Unterschied zwischen einem offenen Energiefeld und einem offenen, empfänglichen Moment erkennen und einem Moment, der offen scheint, aber tatsächlich verschlossen ist. Dass das Wort in den mystischen Traditionen Schöpfung ist. Wenn wir sprechen, kreieren wir etwas.

Wenn wir miteinander sprechen und auf Bereiche von Verletzlichkeit oder Bereiche von offener Empfänglichkeit treffen, selbst, wenn es durch eine Krise passiert, dass dann diese Krise eine Offenheit fürs Zuhören schafft. Aber ich glaube, diese Fähigkeit, das zu bemerken ... Wenn es einen offenen Zugang gibt, können die Worte wirklich gehört werden. Dass ich also bemerke, wenn ich spreche, ob ich da nicht tatsächlich einen Druck erzeuge, weil ich nicht ganz eingestimmt bin auf das offene Fenster – oder ob es da überhaupt ein offenes Fenster gibt. Denn wenn es kein offenes Fenster gibt, dann kommen die Worte da zu einem Halt, dann haben sie keinerlei kreative Kraft. Und wenn das Fenster offen ist, gibt es auch Empfänglichkeit. Ich glaube, je besser wir eingestimmt sind, desto mehr fühlen wir diese Eigenschaft der Offenheit.

Und dann gibt es noch ein Element, das ich für sehr kraftvoll halte. Das wollen wir auch noch erforschen, vielleicht diesmal und nächstes Mal: Welcher Teil von uns empfängt Informationen, die über das hinausgehen, was wir wissen können? Wie du gesagt hast, du hast darüber nachgedacht, wie du da hineingehst und was das Beste ist, was du machen kannst, und dann hattest du diese Intuition zu sagen: „Okay, ich sage gar nichts. Ich bin einfach da.“ Aber ich bin sicher, danach kam etwas und es gab einen Moment der Information, einen Informationsfluss. Ich glaube, das ist eine sehr hohe Qualität, die man entwickeln kann, dass man sich selbst immer öfter überrascht, wenn man spricht – was bedeutet, dass das, was man sagt, emergent ist, und keine Wiederholung.

Diese Qualität von Emergenz ist ein Aspekt, an dem man sehen kann, wie weit jemand spirituell fortgeschritten ist. Dass da immer mehr Frischwasser in den Fluss strömt. Frischwasser, das neugeboren ist, das kreativ ist, inspiriert, voller Erkenntnisse – all die höheren Eigenschaften der spirituellen Praxis, die unser Leben zu einem Update von sich selbst machen.

So wie ich Mediation verstehe, bringt auch eine gute Mediation immer ein Update der gegenwärtigen Situation ein, wie verfahren auch immer die Situation war, sie bekommt ein Update. Das ist ein potenzieller Wachstumsmoment.

Ich würde also gern einmal hören, William, welche Beziehung du dazu hast oder ob das ein Teil deiner Erfahrung ist oder nicht, diese Update-Qualität, dass Dinge in Bewegung bleiben und unsere Leben sich immer weiterentwickeln?

William: Das spricht mich sehr, sehr tief an, was du sagst, denn was bedeutet Mediation? Was bedeutet es, Mediator zu sein? Das kommt aus dem Lateinischen: die Mitte. Es bedeutet, in der Mitte von allem zu sitzen. Wirklich still in der Mitte von allem zu sitzen. Und wirklich inmitten all dieser Anspannung, dieser Konflikte, all dieser Dinge in der Wort-Wolke zu sitzen – der Trennung, der Sorge, der Angst, dem Ärger, der Frustration, dem Hass, der Eifersucht, all dieser Gefühle ... Es bedeutet, da mitten drin zu sitzen.

Und um da mitten drin zu sitzen, so wie ich in dem Palast mit Chavez saß – oder da fällt mir eine andere Geschichte ein, bei den Anfängen des Abraham Path, bei diesem ersten Treffen dort in Bethlehem in Palästina, da fielen draußen Schüsse, und wir wussten nicht warum, und da saßen wir also, eine Gruppe von Abendländern oder Menschen aus der ganzen Welt mit unseren palästinensischen Gastgebern, und hatten diese Idee, einfach inmitten dieser Anspannung zu sitzen – das bedeutet es, Mediator zu sein, in der Mitte zu sitzen.

Und wir lernen in diesem Kurs, dass wir, um wirklich Mediator zu sein, inmitten von Konflikt zu sitzen, meditieren müssen, was bedeutet, in unserer Mitte zu sitzen, in der Mitte, und unsere eigenen Gedanken beobachten, unsere eigenen Gefühle, unsere eigenen Empfindungen und Wahrnehmungen. Wenn wir in der Mitte sitzen, genau hier, genau in der Mitte, im Zentrum, dann können, wie du sagst, Thomas, Botschaften scheinbar von oben hereinkommen. Es ist fast wie bei diesen Satelliten: Man stimmt sich auf die richtige Frequenz ein, und dann kommt eine Botschaft.

Aber es ist diese Fähigkeit, inmitten all dieser Anspannung zu sitzen, dieser Kämpfe, dieser Konflikte, denn es ist wie beim Auge des Hurrikans, da ist es sehr still. Das ist ein stiller Raum. Das findet man dort vor: In der Mitte von allem gibt es einen stillen Raum. Worum das Rad sich dreht, ist dieser kleine Raum in der Mitte des Zentrums des Rads - und diesen Ort emotional, spirituell, mental und physisch zu finden, diesen Ort der Stille zu finden und dort zu sitzen und sich dann einzustimmen darauf, welche neuen Botschaften hereinkommen, die der Situation ein Update geben können, die die gesamten Möglichkeiten der Situation aufzeigen können, die so festgefahren ist. Denn all die Konfliktsituationen, mit denen wir zu tun haben, haben eins gemeinsam: Sie sind negative Wiederholungen, wie Korea jetzt gerade.

[00:45:00]

Das wird zu einer negativen Wiederholung des Korea-Kriegs, all der verschiedenen Konflikte, und wir spielen immer und immer wieder dieselben alten Rollen. Wir bleiben einfach in den alten Gleisen stecken. Die Frage ist ... Ein Mediator, der auch meditiert, der sitzt da im Zentrum und eröffnet Möglichkeiten, dass etwas Neues emergent entsteht, dass Frischwasser emergent entsteht, dass Lebendigkeit emergent entsteht, dass diese Ungewissheit entsteht.

Und wenn man genau jetzt eine Momentaufnahme von Korea macht ... Wir hatten gerade einen Moment, wo die Situation sehr festgefahren aussah, richtig? Es sah aus, als würde es immer schlimmer werden, immer mehr Beleidigungen und immer mehr militärische Drohungen, und Experten, die immer besorgter wurden, dass wir einem katastrophalen Krieg gefährlich nahekommen mit nur einer oder zwei weiteren Fehlkalkulationen. Und unsere Freunde in Hawaii mussten eine halbe Stunde lang diese Panik aushalten. Das war die Situation. Und dann kam das Frischwasser der Olympischen Spiele herein. Ein bisschen was von: „Wow, die Welt richtet ihre positive Aufmerksamkeit auf diese kleine Halbinsel, diesen Teil von uns, fährt dahin, feiert.“ Die Dinge fingen an, sich zu bewegen. Die Betäubung ließ nach. Der Ärger und die Angst vergehen ein bisschen. Und in diesem Fenster tauchen Möglichkeiten für einen Nord-Süd-Dialog auf.

Und dann die Überraschung am Freitag, wow, stellt euch vor, es könnte ein Treffen auf höchster Ebene geben, zwischen den beiden Staatsoberhäuptern. Vielleicht gibt es da eine Möglichkeit. Das ist es, was wir gesucht haben. Und natürlich fühlt es sich riskant an, manche halten es für gefährlich, aber es ist die Möglichkeit für etwas Neues. Neue Muster, neue Möglichkeiten tauchen auf, aus denen eine Möglichkeit für Frieden entstehen könnte. Und das ist es, was wir als Mediatoren eröffnen, diese Möglichkeit für Frieden, für die friedliche Transformation von tiefliegenden, tief verwurzelten Differenzen.

Thomas: Wunderschön. Zuerst mal ist das sehr schön. Und auch zu sehen, dass es da eine gewisse Entwicklung gibt, ist sehr schön. Dass wir da einen Wandel erkennen und während das Nervensystem lernt, wir auch das Lernen innerhalb dieses Wandels erkennen. Wenn wir Trauma integrieren, sehen wir: „Okay, da gibt es eine Integration, da werden Energien freigesetzt. Etwas erdet sich besser. Etwas erzeugt eine neue Möglichkeit.“

Wenn wir Heilung stattfinden sehen oder wenn Trauma sich integriert, dann sieht man eine Entspannung im Nervensystem – und das bedeutet normalerweise, dass jemand mehr Erdung bekommt, mehr Erde, mehr Substanz, mehr Stabilität im Leben, weniger Angst, mehr Vitalität. Und dann gibt es einen Impuls, der weitergeht, die Entwicklungsenergie, die gefangen war, kann dann in ihrer Entwicklung fortschreiten. Regressive Aspekte von uns können erwachsen werden und ihre Reise nach oben in die Möglichkeit fortsetzen, sodass das Leben desjenigen neue Möglichkeiten eröffnet. Wir können plötzlich neuen Menschen begegnen, neue Situationen treten auf im Leben, wir reagieren auf verschiedene Umfelder anders, und so weiter.

Wenn wir uns Heilung anschauen, da gibt es diese Stagnation oder eine Art Trauma-Feld, ein Halten und eine Überregulierung im Innern. Und durch die richtige Beziehung erzeugen wir einen Download des Traumas, der Überregulierung in den intersubjektiven Raum, in die Beziehung hinein, und dann gehen wir von Überregulierung in die gemeinsame Regulierung, und durch die gemeinsame Regulierung ist eine tiefere Verdauung oder Verstoffwechselung der ursprünglichen Erfahrung möglich, bis diese sich erden und für die weitere Entwicklung frei werden kann.

[00:50:00]

Und wenn das auf eine Einzelperson zutrifft, wie sieht das dann für die Erde aus? Wenn es da ein Trauma-Feld im kollektiven Körper gibt, im Sozialkörper, und wir durch kollektive Werkzeuge lernen, das zu ... Und vielleicht gab es durch die Olympischen Spiele die Chance, eine große Menge der Energie der Dritten Seite dort zu fokussieren, selbst wenn das aus einem scheinbar anderen Grund geschah, aber jedenfalls kam da sehr viel Energie herein. So können wir also potenziell mehr Boden für tiefere Gespräche schaffen und vielleicht können wir eine neue Möglichkeit schaffen, die es vorher nicht gab.

Eine Eigenschaft der Präsenz ist das Nicht-Wissen, haben wir gesagt. Eine Eigenschaft ist die Einstimmung, denn sie bedeutet, dass wir nicht einfach nur über alles reden. Wenn in der Bibel die Stimme des Göttlichen erscheint, dann hat jeder das Gefühl: „Die Stimme hat zu mir gesprochen.“ Es ist nicht so, dass sie eine allgemeine und universelle Wahrheit verkündet. Wenn sie erscheint, ist sie sehr spezifisch. Ich denke, es ist wichtig, das zu verstehen, dass das Universellste im Persönlichsten kristallisiert ist. Das Persönlichste ist ein Fragment oder ein Teil des Ganzen.

Und ich glaube, hier sind viele online, die sich für individuelle Gruppen-, und soziale kollektive Arbeit interessieren, die wir sowieso schon machen. Ich glaube, je spezifischer, je eingestimmter, je präsenter wir miteinander sein können, desto schneller geht die Transformation. Das ist das Höchste, was wir dazu beitragen können.

Frage 2: Wie ist dein aktuelles Gefühl zum Konflikt in Korea?

Wenn es für dich okay ist, William, würde ich gern eine Frage stellen und dann noch eine Runde machen. Wie letztes Mal gesagt, haben wir die Wort-Wolken veröffentlicht, und das machen wir jetzt auch wieder. Eine Runde haben wir schon gemacht, vielleicht machen wir jetzt noch eine. Ich hätte gern, dass ihr ... Ist das okay für dich, William, dass wir noch eine Runde machen?

William: Klar, natürlich. Ich dachte gerade nur dran, noch was hinzuzufügen zu dem, was du gerade gesagt hast. Und dann zu der Runde zu kommen wäre schön.

Thomas: Ja.

William: Auf gewisse Weise ist alles, worüber wir sprechen, die Realität, über die wir sprechen, ein Fraktal, richtig? Das Gefühl hatte ich von Anfang an, wie bei diesem Ringen mit Korea. Wir denken an Korea: „Okay, das ist was Großes. Das ist Makro.“ Aber nein, Korea ist genau hier. Es ist das innere Korea in uns. Ein Bürgerkrieg auf dieser kleinen Halbinsel ist ein Bürgerkrieg in uns. Auf gewisse Weise stimmt sich jeder von uns ein. Ich frage mich, bevor wir zu deiner Frage kommen, ob wir hier zwei Fragen haben könnten. Ich möchte fragen, nur als kleines Experiment, weil du ja über das globale Nervensystem gesprochen hast, richtig? Was bedeutet das also, ein globales Nervensystem? Ich würde gern euch alle bitten, wieder zur Frage- und Antwortbox zu gehen. Es dauert nur eine Minute.

Blicke einen Moment in dich hinein und frage dich: Wie ist deine gegenwärtige, individuelle ... Was ist in dir, was ist deine subjektive Wahrheit, was ist dein Erleben im Moment, wie fühlst du diesen Konflikt über Korea? Wie fühlt sich das für dich an? Wie ist dein inneres Gefühl? Wenn du das in einem Wort beschreibst und es in die Frage- und Antwortbox schreibst: Wie ist dein Gefühl dazu in diesem Moment?

Ich sehe: *Schmelzen, hoffnungsvoll, Klarheit, Hingabe, uralte, Optimismus, Unwissen, Verlassenheit, taub, Potenzial, blind, Fragen, Möglichkeit, Resignation, schützen, Hoffnung, wieder Hoffnung, Anteil daran haben. Hoffnung kommt oft. Bedrohlich, Befürchtung, Bruderschaft, profunde Möglichkeit, vorsichtig, rechtzeitig, Mitgefühl, Ungewissheit, Balance, Erleichterung, verwickelt, neugierig. Neugierig kommt auch öfter. Hoffnungsvoll wieder, raue Kanten, guter Zweck, Hoffnung, offener, Verantwortlichkeit, Zweifel, vertrauensvoll, abgelenkt, Empathie, neugierig wieder, Ängstlichkeit, Erforschung, Hoffnung, Überraschung. Hoffnung kommt viel, hoffnungsvoll, Sehnsucht, Dankbarkeit für das Mysterium, Verwirrung, nicht wissen, Mitgefühl, Neuheit.*

Das ist schön, wirklich schön.

Eine Sache noch: Das ist ein Beispiel dafür, wie das Makro das Mikro ist, und umgekehrt. Thomas, du sprichst von einem globalen Nervensystem. Ich glaube, wir haben gerade ein einminütiges Experiment gemacht, wie unsere individuellen Systeme dieses globale Nervensystem ergeben. Denn vor einer Weile, als ich diese Frage gestellt habe, ihr erinnert euch, vor ein paar Sessions – und ich weiß, du hast diese Frage deinen Schülern schon verschiedene Male gestellt – aber das eine Wort, das für die meisten hochkam, als sie nach innen gegangen sind und ihr Erleben von Nordkorea abgefragt haben, war *Betäubung*, richtig? Es war *betäubt*, *Betäubung*. Sie haben nichts gefühlt. Jetzt, mit diesem kleinen Experiment mit uns allen zusammen hier als kollektive Dritte Seite für einen Augenblick ... Wenn wir hieraus eine Wort-Wolke machen würden, dann wären die Worte *Hoffnung* und *Neugier* ziemlich groß, denke ich.

Das ist unser Schmelzen, das ist eine Art Wandel. Das ist eine Art, wie wir diese Technik anwenden können, die wir hier nutzen, dass wir auf Zoom sind, und jeder geht hin und schaut sich sein inneres Erleben an. Ich habe euch nicht gebeten, das zu reflektieren, was ihr darüber dachtet, was die Welt darüber dachte, sondern einfach nur, wie es sich für euch anfühlt, im inneren Heiligtum eures Herzens: Was habt ihr in dem Moment gefühlt? Und dann seht ihr: Je tiefer wir nach innen gehen, desto universeller wird es. Wir haben ein Bild bekommen davon, wie das globale Nervensystem sich zum Thema Korea langsam öffnet, dass sich Möglichkeiten abzuzeichnen beginnen. Das ist die Arbeit der Dritten Seite, der bewussten Dritten Seite, der wir uns widmen. Das ist ein Experiment. Ich gebe an dich weiter, Thomas.

[00:55:00]

Thomas: Ja, da ist schön, denn es ist wieder dasselbe. Wenn man sich den Sozialkörper als Körper vorstellt und wir uns all diese kollektiven Traumatisierungen als Störfelder in den Kommunikationsnetzwerken vorstellen ... Wenn wir uns ein traumatisiertes Nervensystem vorstellen, dann haben höchstwahrscheinlich die Bereiche im Körper, wo das Trauma gespeichert ist, weniger Handynetze. Wenn ich mit meinem Handy ankomme und in einem solchen Bereich sitze, dann nenne ich das „schlechten Empfang“. Was aber, wenn Teile meines Körpers ganz oft in einem Bereich mit schlechtem Empfang leben? Wie könnten dort Informationen fließen? Wie würden wir Informationen bekommen? Wie könnten wir zusammenarbeiten?

Und in der globalen Matrix ist es, glaube ich, genau so, und im globalen Sozialkörper: Da gibt es Bereiche, die mehr, und solche, die weniger traumatisiert sind. Und das hat eine signifikante Auswirkung auf den drahtlosen Empfang und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit und die Fähigkeit zum Informationsaustausch und zur Freisetzung der kollektiven Intelligenz.

Wie du gesagt hast, wenn wir unsere Ressourcen bündeln, wenn wir wissen, wie wir das globale Nervensystem mit Ressourcen versehen und diese Ressourcen nutzen und sie auf mitfühlendes Halten und Beinhalten von Situationen richten, dann ... Vielleicht ist es richtiger zu sagen, dass wir diesen Konflikt zwischen den USA und Korea oder vielleicht allen Parteien, die möglicherweise mehr im Hintergrund agieren, dass wir diese Situation halten, aber wir halten sie als Dritte Seite, die mit Ressourcen ausgestattet ist. Ich denke, das was du da vorhin beschrieben hast, ist ganz erstaunlich. Wie geht globale Ressourcenbeschaffung? Wie arbeiten wir mit Traumata, jetzt, wo wir wissen, dass Energie, also lebendige Elektrizität und Energie und Vitalität eine große Ressource in der Trauma-Arbeit sind? Das ist eine große Ressource, wenn man mit kollektiveren Traumatisierungen oder traumatisierten Bereichen arbeitet. Das ist eine unglaubliche Kunst oder Fertigkeit, die man lernen kann, und im Moment hilft uns die Technik ungemein dabei, zu diesen ressourcenreichen Netzwerken zu kommen, wie wir zusammen auf globaler Ebene zusammengebracht haben. Dann können das Nervensystem und das globale Immunsystem als Einheit zusammenarbeiten. Ich denke, das gibt einem Hoffnung.

William, möchtest du noch was hinzufügen?

William: Nein. Ich denke, du wolltest uns in eine weitere Frage führen, zu Qualitäten ...

[01:00:00]

Frage 3: Welche Eigenschaft hatte ein Moment, in dem du dich gesehen fühltest?

Thomas: Genau. Nehmen wir uns vielleicht einen Moment. Denn ich glaube, eine wichtige Eigenschaft, von der ich oft während der Sessions höre, aber natürlich auch im Leben allgemein, ist, wenn wir uns gegenseitig zutiefst sehen. Und ich glaube, das geht weit über ein narzisstisches oder egozentrisches Bedürfnis, gesehen zu werden, hinaus. Wenn wir einander über unsere Persönlichkeiten hinaus sehen, wenn wir einander mehr im Kern unseres Seins sehen ... Und ich fände es schön, wenn wir uns einen Moment nehmen würden, und du dich an eine Situation erinnerst, wo du dich von einem anderen Menschen zutiefst gesehen gefühlt hast. Vielleicht haben wir alle Momente in unserem Leben, wo wir jemandem begegnet sind, wo jemand in unserem Leben war, und wir uns zutiefst gesehen gefühlt haben. Erinnere dich an diesen Moment.

Welche Eigenschaft hatte der Moment, wo du dich gesehen gefühlt hast, sagen wir, in der Tiefe deiner Seele? Als du das Gefühl hattest, dass das, was dir der Moment gegeben hat, weit über eine normale Interaktion hinausging. Du konntest das Echo davon in den Kammern deiner Seele spüren oder darüber hinaus.

Sitzen wir einen Moment lang damit. Wenn du dich an einen Moment erinnerst, wo du dich zutiefst gesehen gefühlt hast – welche Qualität hatte der? Wie hast du dich gefühlt? Schau nach den Komponenten davon in deinem Körper, deinen Emotionen, deinem Verstand, deiner Präsenz, in der Beziehung von Innen und Außen.

Wenn du willst, kannst du dann wieder ein Wort schreiben, was immer für dich den Moment beschreibt. Ein Wort genügt wahrscheinlich. Fasse das in ein Wort, das dir dazu einfällt und schreibe es wieder in die Frage- und Antwortbox.

Erleichterung, Ausdehnung, Freude, Harmonie, heilig, Entspannung, Einssein, Freude, Liebe, Erleichterung, Schönheit, Erleuchtung, Zuhause, berührend, Berührung, Liebe, Heiligkeit, Erleichterung, Fülle, Unschuld, Einheit, Verbindung, Zärtlichkeit, Erleichterung, lebendig, nackt, Liebe, in Verletzlichkeit gehalten. Du berührst mein Herz. Zeitlos, erkannt, warm, Ganzheit, Raumhaftigkeit, Liebe, rein, Ausdehnung, Schmelzen, Freiheit. Frieden.

[01:05:00]

Dann nehmen wir uns einen Moment und schauen, okay, wenn du in dem Beziehungsraum zwischen dir und der Person oder dem Umstand danach schaust ... Du hast, wie gesagt, deine subjektive Erfahrung beschrieben. Wenn du die ganze Situation betrachtest, den ganzen Beziehungsraum, und dir die Zusammensetzung anschaust: Welche Komponenten, welche Zusammensetzung kam da zusammen, oder mit anderen Worten: Was passierte im Orchester, dass so ein Moment in deinem Leben emergent auftauchen konnte?

Denn wir erleben viele Momente, und wahrscheinlich würdest du nicht in jedem Moment sagen: „Oh, da habe ich mich zutiefst gesehen gefühlt.“ Das ist etwas Spezielles. Wie ist die Zusammensetzung davon? Welche Musiker mussten da zusammenspielen, damit so ein Moment entstehen konnte? Diese Momente sind vielleicht eher selten, aber es scheint, dass wir das alle bis zu einem gewissen Grad kennen. Was passiert also in diesen Momenten? Wie ist für dich ihre Zusammensetzung?

Die Zusammensetzung hat eine horizontale Dimension – das ist der Beziehungsraum in dem Moment, den wir sehen können – und ich glaube, dass diese Zusammensetzung, dieses Orchester auch eine vertikale Dimension hat, die aus der Vergangenheit in die Gegenwart kommt und die Zukunft beinhaltet. Wo das Liebesspiel der Zukunft mit der Vergangenheit offensichtlicher wird.

Wenn du dir die horizontalen und die vertikalen Musiker anschaust, die zusammengekommen sind, um solch einen Moment von Ehrfurcht oder tiefer Intimität zu schaffen, einen Moment des tiefen Sehens, einen Moment der Offenbarung, einen Moment der Gnade, des Segens, der Liebe, Inklusion, Verbindung, Weisheit, Erkenntnis, des Verstehens, der herzlichen Umarmung, des Lichts. So einen heiligen Moment.

Als innere Wissenschaftler, Mediatoren, Kontemplierende, Mystiker sind wir natürlich auch an der Zusammensetzung interessiert, an der Praxis von Momenten des Sehens und der Natur dieses spezifischen Sehens, das uns nicht nur als Person berührt, sondern unsere Seele, unseren Spirit berührt. Da gibt es in unserem Sein ein viel tieferes Echo. Bestimmte Interaktionen haben ein bestimmtes Echo, eine Tiefe, und bei bestimmten Interaktionen fühlen wir, dass das Echo sehr tief geht. Das geht tief in die Zeit, die Raum-Zeit, in die tiefe Raum-Zeit.

[01:10:00]

Frage 4: Wie können wir uns auf essenziellere Momente in unserem Leben vorbereiten?

Und wenn du auch schaust: Was war die Auswirkung dieser Begegnung, dieses Moments, dieser Interaktion, dieser Situation des tiefen Sehens? Wie hat sich das auf dein Leben ausgewirkt? Wie hat sich das auf dich als Mensch ausgewirkt?

In anderen Worten, höchstwahrscheinlich nennen wir diese Momente essenziell. Was ist die Natur eines essenziellen Moments? Warum ist ein essenzieller Moment anders als andere Momente?

Vielleicht als meine letzte Frage: Was nehmen wir aus dem mit, was wir gerade kontempliert haben? Was nehmen wir aus den Erkenntnissen, der Zusammensetzung all der Musiker in unsere Praxis mit, sodass unsere Arbeit in der Welt immer essenzieller werden kann?

Was lernen wir nur aus dieser kurzen kontemplativen Reise? Welche Praktiken gibt es da, oder was macht uns essenzieller, damit immer mehr Momente unseres Lebens zu essenziellen Momenten werden. Können wir dafür etwas tun? Ist ein essenzieller Moment nur eine Gnade? Können wir uns auf einen essenziellen Moment vorbereiten? Was macht unsere Arbeit essenziell?

Darauf kommen wir später noch einmal zurück. William, möchtest du noch etwas hinzufügen?

William: Ja. Ja, das war sehr tief. Ich danke dir. Ich bin dankbar. Ich bin euch allen dankbar für die Art, wie wir lernen, miteinander zu spielen. Hier sind gerade fast 300 Menschen online. Jeder von euch bietet hier seine Essenz an, durch ein Wort, ein Wort, das die Essenz beschreibt.

Loslassen, um in den Fluss zu kommen

Auf deine letzte Frage, Thomas, auf diese tiefe Kontemplation, was wir tun können, um uns vorzubereiten – wenn wir überhaupt etwas tun können, angesichts der Tatsache, dass dies Momente der Gnade sind ... Was kann ich tun, um mein Instrument so zu stimmen, dass ich die Musik hören kann, dass ich die Musik spielen kann?

[01:15:00]

Vielleicht die größte Lektion, die ich in all den Jahren der Verhandlungen, Mediationen gelernt habe: Das größte Hindernis für diesen Fluss der Fülle, den ich in eine Konfliktsituation einbringen kann, ob ich selbst beteiligt bin oder wie gewöhnlich eine dritte Partei, das größte Hindernis bin ich selbst. Das ist genau hier. Das größte Hindernis in einer schwierigen Situation ist nicht die Person auf der anderen Seite des Tisches, es ist die Person genau hier, auf dieser Seite des Tisches. Es ist die Person, die ich jeden Morgen im Spiegel sehe, und zwar in Form meiner eigenen natürlichen Tendenz zu reagieren.

Und die größte Vorbereitung, die ich machen kann, ist –wie ich es beschrieben habe, vor diesem Treffen mit Präsident Chavez – loszulassen. Es ist wirklich das Loslassen. Es ist beängstigend, loszulassen, weil in solchen Konfliktsituationen, zu denen wir gerufen werden, Anspannung herrscht, Kontraktion, und daraus ergibt sich diese natürliche menschliche Tendenz, die Kontrolle übernehmen zu wollen, weil so viel auf dem Spiel steht. Das Schwierigste in einer solchen Situation ist es, loszulassen—oder bewusst loszulassen. Es geht nicht drum, unbewusst alles gehen zu lassen. Es geht darum bewusst, achtsam, langsam loszulassen. Loszulassen, um in den Fluss zu kommen, sozusagen.

Dann entsteht in diesem Moment, in diesem Moment der Leere, in diesem Raum, der durch das Loslassen geschaffen wird, ein Vertrauen, dass im richtigen Moment, zum richtigen Zeitpunkt, etwas emergent auftauchen wird: Worte werden auftauchen, neue Möglichkeiten werden auftauchen.

Es geht darum, das Glas zu leeren, damit das Glas neu gefüllt werden kann, auf eine neue Art, die wir unmöglich erwarten können. Aber dazu ist es gewissermaßen nötig, alles beiseitezulassen, was ich schon gelernt habe. All die Verhaltensmuster abzulegen, all die Worte, und so weiter, das alles loszulassen und dann zu schauen, was in dem Moment emergent auftaucht. Das ist für mich der Schlüssel. Das ist mein Schlüssel, das habe ich gelernt. Wenn ich das größte Hindernis bin, wenn ich meinem eigenen Instrument im Weg stehe, dann ist das Beste, was ich zu dem Zeitpunkt machen kann – nachdem ich alles vorbereitet habe, denn loszulassen bedeutet nicht, sich nicht vorzubereiten und zu lernen und all das zu tun – aber zu dem Zeitpunkt einfach da zu sein und präsent zu sein. Dann muss ich all die Notizen wegwerfen, alles abwerfen und mir selbst aus dem Weg gehen, um das zuzulassen, um dem zuzuhören, was in dem Moment emergent auftauchen will.

Thomas: Ich denke, wir sollten bald zum Frage- und Antwortteil dieser Session übergehen. Wir haben, denke ich, auch den Übergang begonnen von der kollektiven Dimension, die wir uns noch etwas mehr anschauen werden, aber wir gehen hier im Laufe des Kurses auch langsam über zum transpersonalen Teil unserer Erforschung, der ein großer Faktor ist für all das, worüber wir hier sprechen.

Wir werden wieder diese drei Wort-Wolken zur Kontemplation veröffentlichen, die wir heute zusammen geschaffen haben. Ich denke, das ist ein schöner Weg, uns hier während der Session als Team oder Gruppe zu erfahren und kurz nach dem globaleren Aspekt unseres Nervensystems zu schauen, wie William das nannte.

[01:20:00]

Jedenfalls möchte ich nächstes Mal noch weiter anschauen, was essenzielle Momente sind, was die Natur der Essenz ist. Was macht uns essenziell und welche Praktiken können wir ausüben, um uns auf mehr Essenz vorzubereiten? Dann schauen wir uns das tiefe Sehen an, und die beiden sind sich höchstwahrscheinlich sowieso sehr ähnlich.

Was kann ich in meinem Leben tun, um das anzubieten, was so heilsam ist, so aufschlussreich, so heilig, so intim? Also einen anderen Menschen über die offensichtliche Darstellung an der Oberfläche hinaus zu sehen, indem wir lernen, unsere Augen und Herzen und Körper und den Geist zu schärfen, um zu lernen, tief eingestimmt zu sein und zu den Bereichen zu sprechen, die wirklich zählen, zu den Teilen in unserer Seele, die wirklich zählen.

Als William sagte, dass die Shambhala-Krieger mit Einsicht und Mitgefühl ausgestattet sind – ich denke, die Fähigkeit zum tiefen Sehen eines Shambhala-Kriegers ist eine Kombination aus sehr tiefem Mitgefühl und der Liebe zum Leben und zur Menschheit, und der tiefen Erkenntnis, dass sich die Zukunft im gegenwärtigen Moment enthüllt.

Q&A: „Bitte sprecht darüber, wie Thomas oder William damit umgegangen sind, wenn eine Partei es abgelehnt hat zu verhandeln.“

William: Zuerst einmal würde ich sagen, dass das zumindest meiner Erfahrung nach oft der Fall ist. So sehr, dass ich, nachdem ich das Buch „Getting to Yes“ mitgeschrieben hatte, als häufigste Frage gestellt bekam: „Wie verhandelt man mit Menschen, die nicht verhandeln wollen? Wie arbeitet man mit Menschen zusammen, die nicht zusammenarbeiten wollen?“

Ich denke, das ist eine Frage, die sich uns allen stellt, denn wenn die andere Person mitmacht, ist es natürlich viel leichter. Das ist die Grundlage: Sie wollen auch einen Weg finden. Und dann gibt es zwar auch Schwierigkeiten und so, aber die kann man überwinden. Aber was, wenn sie es nicht wollen oder das zumindest ihr Ausgangspunkt ist?

Deshalb habe ich dann mein zweites Buch in der Reihe geschrieben über genau diese Frage, und es heißt: „Getting Past No“. Es ging nicht drum, zum Ja zu kommen, sondern über das Nein hinwegzukommen, dieses Nein, dass jemand nicht einmal etwas mit mir zu tun haben will. Und ich habe daraus gelernt, dass es wieder darauf hinausläuft, auf den Balkon zu gehen, dass das Erste, was ich tun muss, wenn ich in so eine Situation komme, nichts damit zu tun hat, dass ich irgendetwas mit dem anderen mache, sondern damit, dass ich mich selbst behandle, weil es eine anfängliche Reaktion in mir gab.

Wenn ich auf jemanden treffe, der sich nicht auf mich einlassen will, dann reagiere ich darauf vielleicht mit Frustration oder Ablehnung, ich verschließe mich. In anderen Worten, ihre Abfuhr triggert in mir, dass ich mich verschließe. Dann muss ich als erstes auf den Balkon gehen, um wirklich zu verstehen, um mir selbst und diesen Gefühlen wirklich zuzuhören und das so in mir zu klären, dass ich mich öffnen kann, selbst, wenn der andere sich verschließt, dass ich in mir die Fähigkeit finde, ihn zu respektieren, auch wenn er mich nicht respektiert. Dass ich in mir die Fähigkeit finde, zu geben, auch wenn der andere nichts gibt. Denn das ganze Muster von Konflikt ist so, dass wir da in einen Tanz geraten. Der andere greift an, wir schlagen zurück. Er verschließt sich, gräbt sich ein – wir verfestigen unsere Position. Das wird zu so einer Art Muster.

[01:25:00]

Für mich liegt das ganze Geheimnis von Verhandlungen, die größte Macht, die wir haben, darin, die Macht zu haben, das Spiel zu verändern. Denn sonst ist das wie so ein Gezerre. Wenn der andere etwas macht, machen wir dasselbe, um uns gegen genau dieses Verhalten zu verteidigen, und dann spiele ich dasselbe Spiel wie die Gegenpartei. Die Frage ist also – wie kann ich das Spiel verändern? Und der einzige Weg, das Spiel zu verändern, ist, wie Thomas gesagt hat, auf den Balkon zu gehen. Diese innere Raumhaftigkeit zu finden, damit die Möglichkeit entsteht, etwas anders zu machen. Das ist die Möglichkeit, das, was oft zu einem Stellungskrieg wird, wo sich jede Seite in ihren Schützengräben verkriecht, umzuwandeln. Wir verändern das Spiel, wir verschieben den Schwerpunkt, denn das ist eine der größten Kräfte, die wir in Verhandlungen haben: Die Macht, den Schwerpunkt einen Moment lang zu verlagern, von den Positionen zu den Interessen.

Vom Balkon aus höre ich dem anderen dann zu. Ich höre zu und frage mich: Warum? Warum will der andere sich nicht auf mich einlassen? Was ist da wirklich los? Was sind die Beweggründe?

Der Schlüssel ist für mich, auf den Balkon zu gehen und aus der Balkon-Perspektive heraus dann nicht zu reagieren, Raum zu schaffen, tief zuzuhören und dann neugierig zu sein und etwas über die Person herauszufinden, indem ich sage: „Hm, das ist seltsam. Du willst dich nicht auf mich einlassen.“

Anstatt zu versuchen, den anderen dazu zu bringen, sich einzulassen oder ihn dazu zu überreden, lassen wir diesen Drang, seine Meinung zu ändern, einfach los, weil uns klar wird, dass er seine Meinung nur selbst ändern kann. Man kann nur zuhören und neugierig sein. Warum will der andere sich nicht einlassen? Was ist los?

Und wenn sie keine Antwort geben wollen, dann kann ich die Antwort oft auch in mir selbst finden. Wenn ich mich in ihre Lage versetze und sage: „Na ja, ich würde mich in ihrer Lage auch nicht darauf einlassen wollen – weil sie mich oder die Situation bedrohlich finden, weil sie ...“ Für mich ist das der Schlüssel: Auf den Balkon zu gehen, zuzuhören, zu versuchen, zu verstehen, was los ist, warum der andere sich nicht einlassen will, und dann darauf einzugehen statt auf das Thema.

Thomas: Ja, dazu kann ich nicht viel sagen, weil ich allem zustimme, was du gesagt hast. Vielleicht eine andere Art, dasselbe zu sagen: Wir müssen uns von Moment zu Moment zu Moment bewusst sein, wie wir im Film eines anderen auftauchen, denn wir sind Schauspieler im Film einer anderen Person. Es gibt immer eine energetische Übertragung von einem inneren Zustand, und wenn ich mir dieses Beitrags nicht bewusst bin, dann werde ich unbewusst ein Teil dieses Beitrags. So erzeugen wir Muster.

Und alles, was du gesagt hast, William, ist ein Weg, wie wir diese Muster entwirren und wie wir großzügig sind, wenn es keine Großzügigkeit gibt, wie wir vertrauen, wenn wir scheinbar auf Misstrauen treffen. Ich denke, das ist die Art, wie unser Nervensystem das beinhaltet, was wir zurückweisen wollen, und damit einen anderen Impuls zurücksendet. Ich glaube, das ist wirklich sehr effektiv.

Q&A: Die Technik nutzen, um auch aus der Ferne ein effektiver Drittseiter zu sein

Sprecher/in 1: Bei meiner Frage geht es darum, ein Drittseiter zu sein. Du hast in einer vorigen Session von dieser Tradition gesprochen, ums Feuer zu sitzen, zuzuhören, ein Teil der Dorfgemeinschaft zu sein, William, du hast gesagt, das ist ein Teil der Tradition, die wir schon lange haben. In dieser Situation, in der wir jetzt mit Nordkorea sind, denke ich, hatten wir die Möglichkeit eine Art präsenter Drittseiter zu sein, durch die Olympischen Spiele, weil da die Aufmerksamkeit ganz offensichtlich auf dem Konflikt lag und die Parteien spüren konnten, dass wir da sind. Aber ich frage mich: Können wir Drittseiter sein und eine Rolle spielen, selbst wenn die Konfliktparteien nicht wissen, dass wir die Dritte Seite für sie sind?

[01:30:00]

Das ist meine Frage, denn ich denke, es gibt viele Situationen in der Welt, wo wir zum einen weit weg sind, aber auch, wenn wir nicht so weit weg sind, könnte es auch ... Schon in meiner eigenen Stadt könnte es sich gefährlich anfühlen, einzugreifen oder zu nah dran zu sein, wenn es Konflikte gibt. Ja, das ist meine Frage.

William: Was für eine schöne Frage. Die Dritte Seite ist unser ältestes Erbe, unser ältestes menschliches Erbe, das geht hunderttausende von Jahren zurück, vielleicht Millionen von Jahren, bis zu den Ursprüngen der Menschheit, wo die ganze Gemeinschaft gemeinsam ums Feuer saß, zuhörte, wie ich beobachten konnte, die Giftpfeile draußen in der Wüste versteckte, die Kriegswaffen versteckte und dann zuhörte, redete, tanzte und die Weisheit der Götter anrief. Diese Kraft der Gemeinschaft, als Schmelztiegel zu dienen, in dem die Konflikte transformiert werden, das ist die Kraft der Dritten Seite. Die Dritte Seite sind wir. Jeder von uns ist eine Dritte Seite, oder sogar ...

Und auf deine Frage würde ich sagen: Ja, es ist definitiv möglich, dass wir Drittseiter sind, selbst, wenn die Parteien das nicht mitbekommen. Ich würde sogar sagen, dass wir genau das hier in den Sessions gemacht haben und heute: Wir waren eine kollektive Dritte Seite für die Situation in Korea, obwohl die Parteien keine Ahnung hatten, dass wir hier in unserem Kreis sitzen. Aber wir halten das, wir beobachten, wir hören zu, wir halten den Raum, wir halten die Möglichkeit für Hoffnung offen – und zumindest auf energetischer Ebene hat das eine Auswirkung.

Und auch auf sehr praktische Weise: Ich fühle mich bestärkt von uns allen hier. Ich fliege in zwei Stunden nach Washington, und ich nehme die Energie dieser Session direkt mit in die Gespräche mit einigen der Parteien. Und dasselbe ist auch in Nordkorea und Südkorea abgelaufen. Ja, die Parteien sind sich dessen vielleicht nicht bewusst, aber da findet ein kollektives bewusstes Phänomen statt. Ich spüre, dass – auch wenn die Parteien es wahrscheinlich nicht spüren auf die Art, dass sie da eine rationale Verbindung herstellen – die Olympischen Spiele energetisch eine Rolle spielen bei dem Schmelzen, dem Auftauen der kollektiven Betäubung, die sich zum Thema Korea über die Menschheit, über uns alle, gelegt hatte. Dann können Emotionen wieder fließen.

Ich konnte das fühlen. Ich habe es sogar an den Reaktionen der Parteien gesehen. Ich glaube – sicher wissen kann ich es natürlich nicht – dass dieser neue Dialog, diese neuen Möglichkeiten auftauchen, weil es hier ein Drittseiten-Phänomen gibt. Dass die Dritte Seite, die Gemeinschaft, die Weltgemeinschaft dadurch, dass sie ihren Fokus, ihren positiven Fokus auf diese Halbinsel legt, ihre Aufmerksamkeit und Bewunderung und Ehrfurcht und durch die Schönheit, die sich während der Olympischen Spiele und jetzt durch die Paralympischen Spiele gezeigt hat, dass all das eine Atmosphäre schafft, die dazu führt, dass die Leute sagen: „Na ja, vielleicht gibt es noch einen anderen Weg aus dieser Situation.“

Ich glaube sehr stark an die Möglichkeit, aus der Entfernung ein Drittseiter zu sein – mit deinen Gedanken, deinen Gebeten, deinen Emotionen, deinen Meditationen. Wenn wir alle lernen ... Thomas und ich wollen dazu anregen, auch die neuen Techniken zu erforschen, die es uns erlauben, das aus der Entfernung zu tun. Also aus der Entfernung – Fern-Drittseiter-Praxis. Ich denke, in der heutigen Welt brauchen wir immer mehr davon. Wir müssen die neue Technik nutzen, um die globalen, virtuellen Lagerfeuer zu schaffen, durch die kleine und große Konflikte transformiert werden können. Denn, noch einmal: Korea ist ja nicht so weit weg. Es ist genau hier. Als ich euch gefragt habe, was ihr dazu fühlt, war es genau hier. Es ist ein Teil von uns allen.

[01:35:00]

Ich nehme das nur als Beispiel, aber letztendlich gibt es kein „klein“ oder „groß“. Das ist alles eins. Wir sind ein Körper der Menschheit, der die Frage hat, wie er mit diesen festgefahrenen Konflikten umgeht, die auf Trauma basieren. Wie bringen wir da Bewegung rein? Sie manifestieren sich in der Beziehung zwischen einem Paar oder zwischen einem Elternteil und einem Kind, oder im größeren Sinn, darin, eine Atomkatastrophe abzuwenden – aber es ist alles dasselbe. Es ist alles dasselbe. Das ist die Herausforderung, der wir uns gegenübersehen, und die Chance, die wir gerade haben.

Das, was wir hier gerade machen, ist ein Laborexperiment, ein Experiment, in dem unsere Herzen zusammenkommen und neue Möglichkeiten für die Menschheit und für uns selbst im eigenen Leben manifestieren können.

Q&A: Die Verbindung von horizontaler und vertikaler Einstimmung

Sprecher/in 2: Vielen Dank euch beiden, William und Thomas, dass ihr diese Fragen beantwortet. Es hat mich wirklich berührt. Und einmal hat William gesagt: „Wenn ich mein Instrument stimme.“ Für mich ist das Stimmen des Instrumentes auch eine vertikale Einstimmung, zu spüren, wie ich mit dem großen Ganzen verbunden bin, wenn man so will. Wenn ich das mache, wie führt mich das dann zur oder schafft die richtigen Bedingungen für die horizontale Einstimmung, dass ich mich auf andere einstimme, wo sie sind? Über diesen alchemistischen Prozess würde ich gern mehr wissen, der in einem individuell abläuft, aber auch, wie du gerade gesagt hast, William, in einer Gruppe ablaufen kann. Das interessiert mich. Vielen Dank.

William: Das ist eine sehr gute Frage, Alain, eine sehr gute Frage. Ja, ich denke, das ist eine der Schlüsselfragen, mit der wir hier im Kurs sitzen, und du hast die schön zusammengefasst, denn wir sprechen über das Innen und Außen, aber metaphorisch könnte man auch sagen, das Vertikale und Horizontale. Als Anthropologe habe ich bemerkt, als ich mit den San Buschmännern um das Feuer saß – nur ein Beispiel – dass es da eine horizontale Ebene gab, wo die ganze Gemeinschaft sich versammelte und ums Feuer saß. Aber dann war es jede Nacht so – und diese Sessions gingen über Tage – dass sie ums Feuer saßen, unter den Sternen der Kalahari (ihr könnt euch den Sternenhimmel vorstellen), und dann riefen sie die Weisheit der Götter an. Das machten sie auch durch Trance-Tanz, bis sie umfielen und träumten. Sie haben die horizontale Dritte Seite der Gemeinschaft integriert mit der vertikalen Dritten Seite des großen Ganzen. Meine Frage ist: Wie machen wir das? Wie machen wir das hier und heute?

Ich habe das Gefühl, das ist es, was wir hier im Kurs machen, wir lernen das anzuwenden, wie wir horizontal die Dritte Seite aktivieren und das mit der höheren Stimme der Quelle integrieren. Und dann ist da, würde ich sagen, fast noch eine dritte Dimension – ich weiß nicht, ob es eine dritte Dimension ist – die Technik. Wie können wir dafür die Technik nutzen, so wie jetzt gerade?

Meine Hoffnung ist, dass dieses kleine Experiment, das wir hier machen, Blüten treiben wird und es weitere Experimente wie dieses geben wird, viele andere, die zusammen dieses Feld erzeugen. Wie nutzen wir die Technik am besten, um das Horizontale zu aktivieren, so wie wir die Technik der Inneren Wissenschaft nutzen, um das Vertikale zu aktivieren? Und wie verbinden wir dann die beiden?

Ich denke, dazu hat Thomas vielleicht größere und tiefere Erkenntnisse, zu dieser Verbindung des Vertikalen und Horizontalen, aber das ist die größte Herausforderung der Dritten Seite. Es geht nicht nur darum, die Gemeinschaft zusammenzubringen, denn wenn man einfach nur die Gemeinschaft zusammenbringt und die Menschen nicht darauf eingestimmt sind, Shambhala-Krieger zu sein, dann kann die Gemeinschaft Dinge auch oft schlimmer machen, wie wir wissen. Denn wenn wir unsere eigene innere Arbeit nicht gemacht haben, wie können wir dann eine echte Dritte Seite sein? Wenn wir unsere eigenen Gefäße nicht geleert haben, wenn wir uns selbst nicht zugehört haben, wie können wir dann anderen zuhören?

[01:40:00]

Die Frage ist, wie schaffen wir das, den horizontalen Raum der Gemeinschaft zusammenzubringen und gleichzeitig den vertikalen Raum zu öffnen für die höheren Stimmen, die da hereinkommen?

Thomas: Ja, dazu vielleicht ein paar Sätze von meiner Seite. Ich glaube, dass wir definitiv sehr gute und funktionale Praktiken brauchen, um die vertikale Anbindung zu entwickeln. Ich denke wir haben tausende Jahre empirischer Forschung von vielen, vielen Menschen, die ihr ganzes Leben nichts anderes gemacht haben und dabei unglaubliche Landkarten erstellt und unglaubliche Level erreicht haben, Stufenbeschreibungen von Bewusstheit.

In den kontemplativen Praktiken gibt es eine ganze Wissenschaft, von der wir viel lernen können. Wir können da eine Menge lernen. Wir können viel darüber lernen, wie Energie sich entfaltet. Denn die vertikale Entwicklung ist gewissermaßen – im mystischen Verständnis gib es zwei verschiedene Welten. Da ist die Welt Gottes und dann die Welt des Menschen. Und die Welt des Menschen beinhaltet, dass ich mich vor dem verneige, was ich niemals verstehen kann, oder ich kann es nur durch Gnade. Das heißt, mein abgetrennter Verstand kann niemals die Natur des Göttlichen begreifen, aber durch Hingabe und Ergebenheit und Verneigen kann ich den Segen empfangen, der es mich lehrt.

Die Welt der Energie – aus dem Nichts wurde einmal etwas geboren – die Gesetze der Energie und wie Energie sich durch uns manifestiert und durch das Leben und durch das Universum, von Moment zu Moment zu Moment: Das ist etwas, was wir meistern können. Die vertikale Dimension besteht darin, unsere Nervensysteme dazu zu trainieren, ein Instrument zu werden, so klar und verfügbar und offen und raumhaft wie möglich, zu lernen und willens zu sein, ein ewiger Student des Lebens zu sein. Das alles bedeutet, dass ich die mystischen Gesetze lerne, wie Energie sich entfaltet und als Materie manifestiert, als Welt, die ich sehen kann, in der wir im Alltag leben, und ich glaube, dahinter steht eine verborgene Sprache der Schöpfung, die wir lernen können.

Aber es gibt noch einen anderen Weg – wenn wir sagen, das Kreuz symbolisiert das Horizontale und Vertikale, die sich in unseren Herzen treffen. Um die Beziehungsdimension zu trainieren, müssen wir von der anderen Seite aus beginnen – das bedeutet zuerst einmal, dass wir alle in eine fragmentierte Welt hineingeboren wurden. Wir kennen die Welt nur so, wie sie ist, weil wir in sie hineingeboren wurden. Deshalb erscheinen uns viele Aspekte der Welt als normal. Wir sagen vielleicht: „So ist die Welt nun mal.“ Aber ich glaube, die Natur der Fragmentierung und die Natur der Trennung und der emotionalen Fragmentierung und der physischen Fragmentierung und der Entkörperung sind alles gute Gründe dafür, warum die Beziehungskapazität, die wir entwickeln, wenn wir heranwachsen als Kinder und Teenager und heranreifen ... Die Beziehungskapazität ist etwas, was schon da sein sollte. Und wenn sie es nicht ist, dann wurde sie verletzt.

Die Praxis der vertikalen Dimension, wie Energie und der involutionäre und evolutionäre Antrieb der Menschheit sich entfalten, ist etwas, was ich durch die kontemplativen Wissenschaften trainieren kann. Und beim Horizontalen muss ich mir die Frage stellen: Warum ist das nicht schon da? Denn das sind Bewusstseinsstrukturen, die wir bereits gelernt haben, die wir hunderttausend Jahre lang geübt haben. Im Grunde sollten die also bereitstehen. Wie man erzieht und wächst, wie man ein Elternteil ist und heranwächst, all das machen wir ja schon seit hunderttausenden von Jahren. Wir sollten also mittlerweile wissen, wie es geht. Wenn es nicht funktioniert, ist die Frage: Was ist passiert, dass ich horizontal nicht ganz natürlich verbunden bin?

[01:45:00]

Ich denke, da braucht die kontemplative Wissenschaft die Integrationsarbeit, die Heilarbeit, die Schattenarbeit, die Psychotherapie, die Trauma-Arbeit, ein Verständnis von Bindung – wo die innere und äußere Wissenschaft sich wirklich treffen. Ich glaube, wenn wir das gemeinsam praktizieren, ist das sehr kraftvoll, weil das Licht, das durch die vertikale Praxis hereinkommt, da einfließt. Aber durch die spirituelle Praxis können auch all die dissoziierten Bereiche, die ausgehakt oder nicht mehr Teil des Elektrizitätsnetzwerks sind, dabei gewissermaßen explodieren und als eine Art Schockwelle in unsere bewusste Wahrnehmung zurückkommen.

Oder das Licht kann sie nicht berühren, weil sie abgetrennte Blasen in unserer Komplexität sind. Dafür brauchen wir Heilarbeit. Durch diese Arbeit entwickeln wir Menschen Demut und ein tiefes Verständnis dafür, wie wir uns um die Wunden kümmern müssen, unsere Wunden, die Wunden unserer Vorfahren und unserer Kollektive, damit wir wieder ganz werden, denn das verhindert gewöhnlich die horizontale Verfügbarkeit.

Wir kommen also wieder darauf zurück, dass es unsere spirituelle Praxis ist, das Liebesspiel der Zukunft mit der Vergangenheit zu enthüllen. Und der gegenwärtige Moment und dieses Kreuz, von dem du sprichst, sind im Grunde das Ergebnis. Wenn man das Beste der kontemplativen Wissenschaften und das Beste der integrativen oder therapeutischen Praktiken anwendet, dann ist das, denke ich, eine gute Mischung im Augenblick.

William: Während ich deiner Frage zugehört habe, Alain, und dann dir, Thomas, ist mir etwas eingefallen. Die vertikale Botschaft ist natürlich die Botschaft der Einheit. Das ist es, wozu wir aufgefordert sind, richtig? Einheit, und das sehen wir da auch. In der vertikalen Dimension sehen wir das so klar, dass es keine Trennung gibt, dass Trennung eine Illusion ist. Dann kommen wir in die horizontale Dimension, und alles ist fragmentiert, alles ist getrennt, so viele Konflikte, und diese Dissonanz zwischen dem, was wir in unserer vertikalen Praxis beobachtet und gelernt haben, und der horizontalen Welt, in die wir kommen. Und ich denke, da ist Meditation, wie wir sie verstehen, eine heilige Praxis, das aufeinander auszurichten, die sehr harte Arbeit, die Einheit ans Licht zu bringen, die hinter dem steht, was auf den ersten Blick als Konflikt, Stagnation und alles erscheint. Dem allen liegt eine Einheit zugrunde, und Meditation ist die heilige Praxis, diese zugrunde liegende Einheit aufzudecken, von der wir durch die vertikale Praxis wissen, dass sie real ist.