

Meditate & Mediate

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung der letzten Session.....	1
Praktiken, um mit schwierigen Situationen umzugehen	2
Die Natur der Erwachensmomente.....	5
Der kollektive Balkon: Gemeinsam Konflikte umwandeln.....	9
Die Rolle des positiven Neins	12
Beginn der Meditation	24
Ende der Meditation	27
Q&A: Ein reifes Nein öffnet den Raum.....	28
Q&A: Angst ist eine Emotion der Verbindung	30
Q&A: Der Lebenstanz von Ja und Nein	35

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]

Thomas: Vielen Dank, Hilorie und Sherri. Hallo, alle zusammen, und hallo, William. Ich freue mich, dass wir wieder hier online zusammenkommen. Ja, und wie immer denke ich, ist es gut, wenn wir kurz zusammenfassen, was wir letztes Mal gemacht haben, um es mit dieser Session zu verbinden.

Zusammenfassung der letzten Session

Ihr erinnert euch, letztes Mal haben wir vom Prinzip gesprochen, auf den Balkon zu gehen, und wir haben gesagt, dass man, um auf den Balkon zu gehen, bereits eine innere Freiheit braucht, um sich überhaupt daran zu erinnern, dass es einen Balkon gibt. Wie oft verstricken wir uns in einen Streit oder Konflikt und erinnern uns nicht daran? Wir streiten weiter, wir sind weiter reaktiv, wir bleiben bei Recht und Unrecht, bei unseren Projektionen.

Wir haben gesagt, dass es bereits einen gewissen Entwicklungsstand braucht, um überhaupt auf den Balkon gehen zu können, und dazu würde ich William nachher gern auch etwas fragen. Aber schauen wir uns zuerst die inneren Qualitäten an, die wir praktizieren, um ein Zeugenbewusstsein zu etablieren und die Kapazität zu entwickeln, immer öfter auf dem Balkon zu sein und fähig zu sein, unsere internen Prozesse zu beobachten, während sie ablaufen. Und wenn wir das Gefühl haben, dass das in der gegebenen Situation nicht möglich ist, dann machen wir später eine Pause, um die Situation zu reflektieren, um die eigene innere Reaktivität oder die inneren Prozesse zu verdauen und um uns wieder zu verbinden – damit man dann in eine Verhandlung, in eine Konfliktlösung gehen kann oder damit man mit dem eigenen Konflikt, den man durchläuft, kreativer umgehen kann.

Dann haben wir gesagt, dass man dazu persönliche Weiterentwicklung braucht und dass der Grund dafür, dass wir reaktiv werden, oft vor allem darin liegt, dass die gegenwärtige Situation in uns all die Trauma-Schichten triggert und dass immer, wenn eine Situation schwierig wird, höchstwahrscheinlich mein Nervensystem und meine Vergangenheit auf die eine oder andere Weise an der Situation beteiligt sind, die für mich schwer ist. Und das heißt, dass ich sehr viel Vergangenheit in den gegenwärtigen Moment mitschleppe und dass diese Vergangenheit mein Erleben des gegenwärtigen Moments überschattet.

Wir haben gesagt, dass Präsenz, die Qualität von Präsenz bedeutet, dass ich in an der gegenwärtigen Erfahrung aus einem freien inneren Raum heraus teilnehme, sodass ich wirklich dem jetzigen Moment begegne.

Dann haben wir ein wenig über das Konzept Karma gesprochen, wie es im Fernen Osten genannt wird – oder Trauma, wie wir es heutzutage aus der zeitgenössischen Sprache kennen. Karma ist eine Art Energie, die unerlöst ist, unverdaut, noch nicht integriert, und die erzeugt sich wiederholende Muster, die immer und immer wieder ablaufen, weil das eine intelligente Funktion ist, wie ein Schrei nach Heilung. Das ist ein Schrei nach Entgiftung, nach Integration, nach einer psychologischen, physischen und biologischen Klärung.

Ich glaube, dass es sehr hilfreich sein wird, ein kulturelles Umdenken zu initiieren: Dass Schwächen, Schwierigkeiten, Dysfunktionen meinem Verständnis nach missverstandene Helden der Kindheit sind, also Regulierungsfunktionen, die wir früher, in unserer Kindheit und unserem Elternhaus gebraucht haben. Dass wir da gewisse Funktionen etabliert haben, die jetzt wie eine Einschränkung wirken, aber damals sehr intelligente Regulierungsfunktionen waren.

[00:05:00]

Und ich denke, je mehr wir diese Regulierungsfunktionen in uns erforschen, desto mehr lernen wir, ihnen zuhören – den Arten, wie Energie in uns wirkt, und den Pfaden, die wir geschaffen haben, um als Kinder mit unserem Umfeld besser umzugehen und fertigzuwerden. Und desto mehr werden wir zuerst einmal diese Mechanismen positiv betrachten und wir werden uns gern wieder mit ihnen verbinden und sie in uns wieder annehmen. Und durch das Annehmen können wir sie dann gewissermaßen erwachsen werden lassen und ihre Früchte und die Perlen, die sie in sich tragen, genießen.

Praktiken, um mit schwierigen Situationen umzugehen

Bevor ich dir diese Frage stelle, William, möchte ich noch auf einige der Praktiken zurückkommen. Denn wir wissen ja wohl schon, dass viele der Dinge, über die wir hier sprechen – die klingen oft wie Konzepte oder Theorien – tatsächlich alle tiefe Praktiken sind und dass sie durch tägliche Praxis in uns erblühen und in uns lebendig werden. Dass wir also diese Praktiken wirklich anwenden und sie im Alltag mitnehmen. So beginnen wir, gewisse Funktionen zu verkörpern, und wenn wir dann wirklich in schwierigeren Situationen sind, sind sie wie sprießende Keimlinge, die uns darin unterstützen, mit diesen Situationen umzugehen.

Wir haben einige Praktiken vorgestellt. Eine war, die innere Körperkompetenz zu entwickeln, weil mein Körper nicht nur mein Körper ist, sondern ein ganzes superintelligentes Nervensystem, ein Biocomputer, das Leben selbst, das seit hunderttausenden von Jahren Informationen sammelt – und alles ist hier versammelt. Und je mehr ich diesen Body-Mind wirklich bewohne und seine Kapazitäten nutze, desto glücklicher wird mein Leben sein und ich werde mit immer mehr Situationen in meinem Leben umgehen können.

Eine weitere Praxis ist die Synchronisierung der physischen, emotionalen und mentalen Erfahrung, und sehr viel Introspektive, um meine innere Landschaft kennenzulernen, um zu lernen, die Botschaften meiner inneren Landschaft zu nutzen, vielleicht wieder zu erfahren, dass ich – und in einigen Bereichen funktioniert das vielleicht besser, in anderen weniger – dass ich ein inneres Navi habe, dass aus einem gesunden Selbstkontakt und der inneren Verbindung mit mir selbst auch Orientierungshilfe entsteht. Ich bin geerdet, und ich habe ein inneres Gespür, das mir hilft, durchs Leben zu navigieren.

Das ist ein sehr kostbares Gut. Das ist eine sehr wertvolle Funktion. Viele von euch kennen das Gefühl, wenn man eine Entscheidung treffen will, wenn wir schauen, wohin es im Leben als Nächstes geht und welchen Weg man an einer Kreuzung einschlägt, dass es da ein intuitives Gefühl der Verbindung in unserem Herzen gibt, das uns hilft, diese Entscheidungen nicht nur aus rationaler Sicht, sondern mehr aus holistischer Sicht zu treffen. Das ist sehr wichtig. Viele dieser Eigenschaften beginnen mit unserem Körper. Es beginnt mit Verkörperung, emotionaler Gesundheit, innerer Synchronisierung.

Und dann haben wir gesagt, wenn wir einander zuhören, hören wir einander zu, als ob unser Körper überall Augen hätte. Dass wir nicht nur mit dem Verstand zuhören, sondern mit dem ganzen Körper, so als ob er ein Musikinstrument wäre, das mit dem Leben, mit der Gesellschaft, mit Institutionen, mit Menschen, mit Situationen, mit der Natur in Resonanz ist. Das ist eine Art Resonanzkörper, und dieser Resonanzkörper ist hochintelligent.

Dann haben wir über die Stille-Meditation gesprochen. Wir haben darüber gesprochen, dass man sich jeden Tag Zeit nimmt, um ein Fenster zu schaffen, wo man nicht dasselbe tut wie den restlichen Tag über. Das ist ein Fenster, wo wir einfach nur dem Lauschen Zeit widmen. Ob das zehn Minuten sind, 20 Minuten, eine Stunde, zwei Stunden oder mehr, wir lernen, in Stille zu sitzen und einfach nur zu bezeugen, zu beobachten. Das beginnt mit Einstimmung – wir haben schon mehrere Meditationen aufgezeichnet, die als Anleitung hilfreich sind. Und viele von uns haben ja bereits schon eine starke Meditationspraxis.

[00:10:00]

Wenn jeder Tag ein Fenster hat, dann sehen wir einen Korridor, wenn wir viele Tage hintereinander betrachten. Das ist die Klimaanlage in unserem Leben. Da kommt die frische Luft herein. Durch Raum kommt Inspiration herein. Durch Raum kommen höhere Erkenntnisse herein. Durch Raum kommen neue Möglichkeiten herein. Diese Raumhaftigkeit ... Wir wissen alle, wenn das Leben wirklich eng wird und wir das Gefühl haben, wir sind im Leben gefangen, alles ist angespannt und scheint wie ein Kampf, wenn wir uns dann wieder öffnen können und wir lauschen und wir unser Nervensystem entspannen, uns erden – dann gibt es plötzlich mehr Raum.

Und wenn es mehr Raum gibt, ist da Williams Balkon, und der ist nicht nur für Konflikte gut, wie wir und William mehrfach gesagt haben, sondern der ist auch wichtig für immer mehr Funktionen in unserem Leben, in vielen Lebenssituationen, weil sich hier auch gewissermaßen unser inneres Navi, unser innerer Kompass befindet.

Und dann vielleicht noch eines: Wir haben auch gesagt, dass Praktizierende wie wir auf dem Marktplatz leben, das heißt, wir müssen den Weg der Verkörperung leben. Spirit verkörpert sich durch uns, das heißt, Inspiration, Innovation und die potenzielle Zukunft, das Potenzielle wird durch uns real, weil wir Erkenntnisse haben und wir diese Erkenntnisse umsetzen und wir sie als unsere Welt manifestieren.

Und da wir eben nicht irgendwo in einer Höhle sitzen und 24 Stunden am Tag meditieren, sondern weil wir mit Menschen verbunden sind, mit der Kultur verbunden sind, weil wir in Familien leben und Arbeitsplätze haben, müssen wir lernen, die täglichen Trigger als Lehrer zu nutzen. Das heißt, wir führen – wie schon vorher hier im Kurs vorgeschlagen – ein Tagebuch oder machen uns Notizen. Immer, wenn man ein schwieriges Team-Meeting hat, eine schwierige Situation mit dem Beziehungspartner, mit gewissen Situationen, die man am Tag erlebt – oder wenn man Auto fährt und einen Wutanfall bekommt, weil man im Stau steht, was auch immer – ist das ein Moment, sich eine Notiz zu machen. Vielleicht nicht gerade beim Autofahren, sondern hinterher. Aber man macht sich eine Notiz und erinnert sich daran, in der abendlichen Kontemplation, vor dem Schlafengehen, zumindest einige dieser Momente noch einmal Revue passieren zu lassen und sie sich genauer anzuschauen. Wenn man mehr Raum hat, wenn man mehr innerlichen Balkon hat, kann man diese Momente noch einmal anschauen. Selbst, wenn das nicht unbedingt intensive Konfliktmeditationen sind oder Konflikte, an denen man teilhat, selbst wenn es nur Situationen sind, die man als schwierig erlebt, hält man sie fest und weiß, dass man in dem Moment seinem Lehrer begegnet ist, weil etwas passiert ist, was man nicht verdauen kann und auf das man in dem Moment nicht so intelligent reagieren kann.

Das ist jetzt nur eine kurze Zusammenfassung von den Praktiken, die wir bisher vorgestellt haben. Ich denke, viele davon zusammen ergeben eine sehr kohärente Praxis-Oberfläche für Menschen wie uns, die möglicherweise sehr beschäftigt sind, die möglicherweise viele Dinge im Terminkalender haben, die ein sehr reiches und komplexe Leben führen und in all dem eine tiefe Praxis haben.

Die Natur der Erwachensmomente

Und das führt mich zu einer Frage, die hereingekommen ist, die ich gern gleich an William weitergeben würde. William, die Frage, die, wie du weißt, hereingekommen ist, lautet: „Wie sehr steht der Balkon in Verbindung mit Dissoziation und Überforderung? Muss ich nur auf den Balkon gehen, wenn ich überfordert bin? Und zeigt mir das dann, dass ich die gegenwärtige Situation schwierig finde?“ Vielleicht kannst du dazu ein bisschen was aus deiner Sicht sagen. Ich denke, diese Frage, die jemand schriftlich gestellt hat, ist ein guter Anfang.

William: Ich freue mich sehr, heute wieder mit euch allen zusammen zu sein. Wirklich, das freut mich sehr. Ich freue mich auch, mit dir hier zu sein, Thomas, und der Weisheit zu lauschen und der praktischen Weisheit all dieser Praktiken. Und das erinnert mich an das Letzte, was du gesagt hast, wie wir die alltäglichen Trigger als unsere Lehrmeister nutzen können. Im weiteren Sinne, denke ich, können wir auch die Konflikte in unserem Leben und die Konflikte, in denen wir die Dritte Seite sind, als unsere Lehrmeister nutzen. Dass Konflikt und die Praxis der Mediation also eine Lebenspraxis sind. Das ist reichhaltiges Material, dass uns, wenn wir es richtig anwenden, in unserem Erwachensprozess helfen kann.

[00:15:00]

Wenn ich auf den Kurs zurückblicke, und wir sind ja jetzt in der Halbzeit, haben wir am Anfang gesagt, dass der Raum, den wir zu kultivieren versuchen, ein Raum von erwachter Beteiligung ist. Es ist leicht, nicht erwacht und an der Welt unbeteiligt zu sein. Und manchmal engagieren wir uns in der Welt, aber wir sind noch nicht richtig erwacht. Wir sind Aktivisten, aber ziemlich ausgebrannt. Oder wir sind erwacht, engagieren uns aber nicht. In diesem Kurs *Meditate and Mediate*, schauen wir uns die Brücke zwischen beiden an. Wenn Meditation der Prozess des Erwachens ist und Mediation der Prozess des sich Beteiligens, dann versuchen wir herauszufinden, wie der Raum aussieht, wo man beides hat, wo wir unsere Fähigkeit, uns auf erwachte Art zu engagieren oder auf engagierte Weise erwacht zu sein, immer mehr kultivieren können.

Das bringt mich zu der Frage zum Balkon. Gehen wir nur auf den Balkon, wenn wir es brauchen, weil wir überfordert oder reaktiv sind und deshalb auf den Balkon gehen müssen? Oder ist das der Ort, aus dem heraus wir leben? Ich glaube, es ist Letzteres. Idealerweise führen wir unser Leben vom Balkon aus. Wir bewegen uns im Leben ständig zwischen Balkon und Bühne hin und her. Die Bühne ist die Bühne des Lebens, wo wir unsere Konflikte haben, wo wir uns engagieren. Der Balkon ist der Ort des Erwachens.

Zwischen Balkon und Bühne gibt es eine ständige, fließende Bewegung, und die ist so schnell, dass wir nicht einmal ... Wir haben das Gefühl, das läuft simultan ab.

Für mich ist der Balkon nicht nur ein Rückzugsort, eine Art letzter Rettung: Wenn wir uns überfordert fühlen, gehen wir auf den Balkon als eine Art Zuflucht. Er *ist* eine Zuflucht, und als solche müssen wir ihn auch nutzen, aber letztendlich ist es der Ort, aus dem heraus wir in jedem Moment unseres Lebens leben.

Thomas: Sehr schön. Ja, dem stimme ich voll und ganz zu. Ich habe das vorhin schon kurz erwähnt: Wenn wir über die Momente sprechen, wo der Balkon überhaupt erst zu einer Möglichkeit wird ... Denn oft ist es ja so, da haben wir diese Fähigkeit zu sagen: „Okay, Moment mal. Halten wir kurz inne. Kommen wir zurück.“ Dazu braucht es bereits ein gewisses Maß von Bewusstsein in mir, dass ich so einen Moment habe, wo ich sage: „Wow, ich bin in einen Konflikt verwickelt, ich bin total reaktiv gerade, ich fange an zu projizieren, ich bin also total *drin*.“ Und dann gibt es diesen Moment, wo mir bewusst wird, dass ich gerade nur meine Vergangenheit wiederhole und meine Vergangenheit im gegenwärtigen Konflikt aufleben lasse.

Mich würde interessieren, William, welcher Moment ist das deiner Erfahrung nach? Denn dieser Moment ist ja ein wirklicher Segen, aber wie können wir das verstärken, dass dieser Moment öfter stattfindet? Denn es scheint ja so, dass wir auf der Welt viele Konflikte haben, weil eben dieser Moment gerade nicht stattfindet. Denn dieser Moment rettet uns sozusagen in eine neue Möglichkeit hinüber. Wenn dieser erwachte Teil von mir erst einmal anspringt, dann gibt es bereits ein Erwachen. Aber was bringt diesen Moment hervor?

William: Ja, da ist seine sehr gute Frage. Denn wie kann man auf den Balkon gehen, wenn man gar nicht weiß, dass man nicht auf dem Balkon ist?

Thomas: Genau.

William: Wenn man in einem so reaktiven Zustand ist, dass man gar nicht weiß, dass man in einem reaktiven Zustand ist, was macht man dann? Ich denke, die Praktiken, die du vorhin aufgezählt hast, die man täglich machen sollte ... Wenn wir uns einmal am Tag hinsetzen, um einen Stille-Moment zu haben – oder vielleicht sogar einmal pro Stunde für nur eine Minute oder sogar 30 Sekunden ... Wenn ich mich da auf mein System einstimme ... Stellt euch vor, man ist in einem Konflikt und man hat fünf Minuten Pause – oder nicht mal so lange – man steht mitten im Raum, wenn man sich da nur 10 Sekunden nehmen kann und den Körper wahrnimmt, wie du es gesagt hast, einfach auf den Körper hört, dann stellt man fest, dass man in einem reaktiven Zustand ist, und in dem Moment kann man dann Maßnahmen ergreifen.

[00:20:00]

Nur als Beispiel, ich glaube, ich habe mal ein recht stürmisches Gespräch erwähnt, das ich mit dem Präsidenten von Venezuela, Hugo Chavez, hatte, und er hat mich angeschrien, und ich habe mir einfach in die Handfläche gekniffen. Wenn ich mich daran zurückerinnere, gab es da einen Moment, wo mir klar wurde: Wow, ich ... Ich habe dann eine Sekunde lang in meinen Körper hineingelauscht und festgestellt, dass da Betäubung war oder Dissoziation oder was auch immer, und dann habe ich dran gedacht, mir in die Handfläche zu kneifen. Dieses Kneifen der Handfläche hat nur ein bisschen zeitweisen Schmerz erzeugt, und ich habe weiter in meine Handfläche gekniffen, weil mir klar wurde, dass ich meinen Körper spüren musste, dass dieser kleine Schmerz in meinem Körper mich wieder mit ihm verband, sodass ich wirklich bei mir bleiben konnte und bei ihm bleiben konnte, diese Brücke bauen konnte, die die erwähnt hast, zwischen dem Inneren und dem Äußeren. So konnte ich also bei meinem Erleben bleiben, mir selbst zuhören, und gleichzeitig ihm und seinem Ärger zuhören.

Dadurch, dass ich auf dieser Brücke sein konnte ... Ihr erinnert euch an die Geschichte, er hat mich vielleicht eine halbe Stunde lang angeschrien, aber weil ich einfach zugehört habe und nicht reagiert habe und nicht das gesagt habe, wonach mir war, sondern mir auf die Zunge gebissen habe, hatte er nichts, was seinen Ärger weiter angeheizt hätte. Und er war bekannt dafür, dass er das normalerweise acht bis zehn Stunden durchhielt, aber nach einer halben Stunde – ich habe seinen Körper und seine Körpersprache beobachtet – ließ er die Schultern sinken und sagte in diesem müden Tonfall zu mir: „Also, William, was soll ich machen?“ Das war die Öffnung. Da gab es genügend Raum. Da gab es Raum in mir, der irgendwie in ihm ein wenig Raum geschaffen hat, sodass er mir eine Frage stellen konnte. Von dort aus entstand etwas Neues, wir konnten ... er hat mir damit die Chance gegeben zu sagen: „Herr Präsident, ich glaube, das ganze Land Venezuela sollte auf den Balkon gehen.“ Denn ich hatte diese Metapher bei ihm schon vorher benutzt. Es war kurz vor Weihnachten, wir brauchten einen Waffenstillstand, einen *tregua* ... „Lassen Sie alle Weihnachten genießen, geben Sie allen eine Atempause, lassen Sie den Konflikt sich abkühlen, und dann kommen wir im Januar in besserer Laune zurück und können wirklich zuhören und uns dem Konflikt auf konstruktivere Weise widmen.“

Thomas: Genau. Sehr schön. Ich höre, dass das Kneifen deiner Handfläche, also sich daran zu erinnern, sich selbst zu fühlen und den anderen zu fühlen, ein sehr wichtiger Bestandteil zu sein scheint. Ich bin sehr neugierig, denn in der Wissenschaft des Erwachens oder im Erwachensprozess scheint es immer einen Moment zu geben, wo die neue Stufe des Ich geboren wird.

Zum Beispiel, wenn ich mit einem Teil von mir identifiziert bin und in dieser Realität lebe und plötzlich – und ich bin sicher, viele von uns hier kennen das – plötzlich gibt es diesen Plopp und ich sehe mehr, als ich nur eine Sekunde vorher sehen konnte.

Sogar das Kneifen deiner Handfläche ist ja eine Handlung, die eine gewisse Bewusstheit voraussetzt, die vor diesem Gespräch erreicht werden musste, sonst hätte es nicht funktioniert. Das finde ich sehr spannend. Was unterstützt uns als Menschen oder als Menschheit darin, dass das verstärkt wird, dieser Moment der bereits – wenn auch vielleicht noch nicht ganz – für eine neue Möglichkeit wach genug ist, die anders ist als die, die wir vorher gewählt hätten.

Diese Frage sollten wir uns oft stellen ... Ich meine, wir ziehen seit hunderttausenden von Jahren Kinder groß, wir lösen seit hunderttausenden von Jahren Konflikte, wir sollten mittlerweile wissen, wie das geht. Aber das tun wir immer noch nicht.

Welcher Teil stellt also diese Frage? Und welcher Teil ist der, der die Augen vernebelt oder das Herz betäubt? Und welcher Teil scheint gnädig zu sein oder unterliegt einem Evolutionsdruck, etwas Neues zu erwecken? Die Frage nach diesem Moment ist wichtig, denke ich.

[00:25:00]

Und ich denke, das ist eine sehr wichtige Frage für jeden von uns: Was hat diese Momente in unserem Leben hervorgebracht? Und wenn wir die Erwachensmomente kontemplieren, die wir schon hatten, welche gemeinsame Eigenschaft haben diese Momente? Das könnt ihr auch in der Triadenarbeit teilen. Was passiert in den Momenten, wo etwas Neues geboren wurde? Was ist dieser Moment der Transzendenz, welche Natur hat der? Wenn man das überhaupt sagen kann. Ich bin sehr neugierig.

Der kollektive Balkon: Gemeinsam Konflikte umwandeln

Und ich bin neugierig, wie du das siehst: Es gibt die persönliche Praxis – wie du vorhin gesagt hast, hattest du schon vorher gewisse innere Praktiken und die waren die Grundlage dafür, dass du fähig warst, dir in die Handfläche zu kneifen. Wie sieht dann die kollektive, die Wir-Raum-Praxis aus, die wir ausüben können, um gegenseitig die Erwachensmomente im anderen zu verstärken, als Kohärenz in einer größeren Gemeinschaft? Wie siehst du den Aspekt der Gemeinschaft bei der Kultivierung von Erwachen?

William: Ja, ich denke, das machen wir ja gerade hier, in dieser Session, genau jetzt, mit allen auf der ganzen Welt, die hier sind, wir schaffen eine Art Wir-Raum, wir trainieren gemeinsam. Das war immer meine Hoffnung für diesen Kurs, dass er ein Einblick sein würde, ein Experiment, nicht nur ein Kurs, sondern ein kollektives Experiment, in dem wir über diese Frage nachdenken können, wie wir diese kollektiven Traumata angehen, diese großen kollektiven Traumata, die die Menschheit bedrohen, die unsere Zukunft bedrohen, die die Zukunft unserer Kinder bedrohen. Situationen wie die aktuelle Situation in Nordkorea, die ich schon so oft erwähnt habe, weil ich das Gefühl habe, das sie die unmittelbarste existenzielle Bedrohung für den kollektiven menschlichen Körper ist.

Ich glaube, dass dies die Werkzeuge sind, die wir entwickeln müssen, also zusätzlich zu den persönlichen Werkzeugen, die über Generationen hinweg verbessert wurden, in tausenden von Jahren von Meditation, wo das persönliche Praktiken waren. Ich glaube, an diesem Punkt in der Evolution der Menschheit müssen wir die kollektiven Praktiken lernen, wie wir einen kollektiven Raum schaffen oder wie wir die kollektiven Traumata behandeln als Dritte Seite, wie wir ja schon vorher besprochen haben.

Wie können wir unsere individuellen Praktiken ins größere Ganze einbringen, sodass wir ganz nah an den gefährlichsten Feuern sitzen können, die gerade brennen, wo es den größten Hass gibt, die größte Feindseligkeit, das meiste Risiko, die größte Gefahr? Wie können wir das kollektiv bezeugen, ohne zu dissoziieren? Wie können wir am besten auf einem kollektiven Balkon sein, nicht nur einem individuellen Balkon, sondern einem kollektiven Balkon, und unsere Präsenz, unser Bezeugen, unsere individuellen Praktiken zusammenbringen zu einer kollektiven Praxis, damit wir zu einem umarmenden Kreis werden können, damit wir die derzeit heftigsten Konflikte auf der Welt liebevoll umarmen können und in dieser liebevollen Umarmung eine Art Schmelztiegel schaffen, eine Art alchemistischen Schmelztiegel, in dem das Blei der menschlichen Wut und Feindseligkeit und des Hasses in das Gold von Mitgefühl und Liebe und Freundlichkeit umgewandelt wird. Das ist das alchemistische Wunder, dass wir zusammen erzeugen könnten, wenn wir als globale soziale Zeugen zusammenkommen, wie du das nennst, Thomas.

Thomas: Ja, genau. Wenn ich dir zuhöre, fallen mir zwei Dinge ein. Erstens, letztes Mal habe ich in der Session gesagt, das Trauma und kollektives Trauma wie eine Art nebliger Landschaft sind und dass man die Dinge, die auf einen zukommen, nicht schon 300 Meter oder so vorher sieht, sondern erst, wenn sie zehn Meter vor einem sind. Und dass es dann schwieriger ist, darauf zu reagieren, weil es so aussieht, als ob sie unerwartet kommen. Aber ich glaube, in vielen dieser Situationen sind wir viel feinfühler und haben auch eine viel größere Fähigkeit, in die Zukunft hineinzuspüren, als wir im Moment zeigen.

[00:30:00]

Die Zukunft scheint ein nebliges Nichts zu sein, und die Vergangenheit scheint ein schwerer Stein zu sein, den wir manchmal mit uns mitschleppen. Und beides trübt unsere Präsenz hier im Moment, denke ich. Wenn wir die Sensitivität unseres Nervensystems wieder trainieren und uns der reduzierten Funktionalität und Funktionen bewusst werden, ermöglicht uns das zum Beispiel, zu fühlen, dass wir alle hier gerade online sind – was ich nachher auch wieder gern in der Meditation machen würde – und dass wir eine unmittelbare, gefühlte Verbindung zu jedem haben können, der gerade online ist. Dass das eine Fähigkeit ist, die wir haben, und dass die Verbundenheit von uns allen als gefühltes Erleben viel realer ist, als es oft scheint.

Ich glaube, in einer Praxis-Gemeinschaft, in einer Gemeinschaft mit gemeinsamen Interessen und gemeinsamer Praxis, ist das eine sehr kraftvolle Qualität. Je mehr wir buchstäblich *fühlen* können – und nicht nur uns *vorstellen* – dass gerade hunderte Menschen online sind, und wir wirklich mit unseren Sinnen fühlen können, dass das so ist und dass unsere Nervensysteme viel feinfühler sind, als es scheint, und dass Entfernung viel unwichtiger ist, als es oft scheint.

Ich denke, im Moment hilft uns die Technik dabei, wie jetzt gerade, William, wo ich dich sehe, und dann kann ich dich fühlen und du kannst mich fühlen. Und wenn dann Menschen online kommen und Fragen stellen, können wir – aber sie sind trotzdem noch tausende Kilometer weit weg. Was ist da der Unterschied? Wir sehen das Bild vom anderen, wir sehen das Gesicht vom anderen, aber ich glaube, das ist nur ein Hilfsmittel, die Technik ist ein Hilfsmittel, um uns die Funktionen zu zeigen, die in den mystischen Schriften seit tausenden von Jahren dargestellt werden.

Die Rolle des positiven Neins

Aber bevor wir dazu kommen, wollte ich noch wissen: Als du darüber gesprochen hast, im Schmelztiegel das Blei des menschlichen Hasses einzuschmelzen ... Aus deiner Sicht – wenn man nur die Situation nimmt, die du vorhin erwähnt hast, wie siehst du das, dass die eigene Entwicklung von Macht oder Aggression oder der Wille in einem wichtig ist, um aggressiveren oder konfliktbeladenen oder krisenreichen Umfeldern zu begegnen und präsent in ihnen zu sein? Wie sehr müssen wir in unserer eigenen Fähigkeit geerdet sein, Ja und Nein zu sagen, was für uns oft eine Möglichkeit ist ... Also, manchmal ist wirklich klar zu sein und Nein zu sagen eine Funktion von integrierter Stärke. Ich muss ein gewisses Maß von Erdung in mir haben, um Nein sagen zu können. Wir haben viel darüber gesprochen, zum Ja zu kommen, aber mich interessiert auch – und ich weiß, du hast das in einer vorigen Session erwähnt – die Kraft eines geschickt ausgesprochenen Neins. Vielleicht können wir uns das anschauen.

Aber es interessiert mich auch, wie du das in dir selbst siehst, dass du deine Kraft brauchst, um in einer Situation zu sein, wo jemand dich anschreit und du immer noch präsent sein kannst. Ich denke, das ist auch ein wichtiger Teil, dass wir über Aggression und Ärger in uns selbst sprechen und letztendlich über Macht. Ich übergebe an dich, aber ich finde das sehr spannend.

William: Ja, das stimmt. Wir nutzen die Metapher oder die Prophezeiung vom Shambhala-Krieger: Dass wir berufen sind, Shambhala-Krieger zu werden, die mit Mitgefühl ausgestattet sind, das vom Herzen kommt, und Erkenntnis, die vom Dritten Auge kommt, diese Einsicht, dass alles miteinander verbunden ist, diese gelassene Sichtweise.

[00:35:00]

Und ich habe das Gefühl, dass dieser Krieger eine dritte Waffe hat, was du diesen Ort der Macht nennst, aus dem heraus die Aggression kommt, aber in ihrem göttlichen Aspekt ist das eine Macht, die von der Erde kommt, diese Stärke, und ich denke, das ist eine Qualität, die sich in Konflikten zeigt, in den schwierigsten Konflikten, denen wir in unserem Familienleben oder in unseren Gemeinschaften oder der Welt allgemein begegnen. Wir müssen diese Kraft beteiligen, und für mich ist das Machtwort „nein“. „Nein“ ist das Wort der Macht.

„Nein“ ist vielleicht das destruktivste Wort der Welt: Hinter jedem Krieg, hinter reaktiver Gewalt, hinter reaktiver Misshandlung, hinter jeder Art von Tat, steht gewissermaßen eine „Nein“-Botschaft. Aber für mich kann diese aggressive Kraft, diese Energie, dieses „Nein“ ein Wort der Transformation werden, wenn wir lernen, seine Kraft zu nutzen. Und wozu wir heutzutage berufen sind ... Ich denke da an einige der Fragen, die hereingekommen sind, und die Situationen, die Teilnehmer geschildert haben, und ich denke an aktuelle Situationen auf der Welt. Als ich heute Morgen aufgewacht bin, habe ich zum Beispiel über den ganzen sexuellen Missbrauch nachgedacht, der sich jetzt in der kollektiven Sphäre zeigt, oder die Situationen von Krieg und menschlichem Leiden – für mich rufen diese Situationen nach einem „Nein“.

Als Mediatoren und Meditierende tendieren wir dazu, uns mehr auf das Wort „Ja“ zu konzentrieren und wie wir Menschen helfen können, zu einem Ja zu kommen. Aber ich denke, wir brauchen in der heutigen Welt auch das Wort „Nein“, und wir müssen lernen, wie wir Ja und Nein integrieren. Ich glaube, Pythagoras hat mal gesagt, die beiden einfachsten Wörter in jeder Sprache sind Ja und Nein, und deshalb sind sie die schwierigsten.

Das hat auch psychologische Gründe. Als Kinder lernen wir, das Wort „Nein“ zu benutzen. Das Alter, wo Kinder das lernen, ist um die zwei Jahre. Manchmal stigmatisieren wir das, wir nennen das die „Trotzphase“, weil es die Eltern verrückt macht, weil das Kind ständig Nein sagt. Aber Psychologen sagen, dass das eine extrem wichtige Entwicklungsphase ist, wo das Kind seine Individualität ausbildet, wo das Kind lernt, seine eigene Identität zu entwickeln. „Ich will nicht dies, ich will das ...“ ist ein Ausdruck des Willens.

Da Eltern das Wort Nein nicht gern hören und dann Lehrer das Wort Nein nicht gern hören und dann Partner das Wort Nein nicht gern hören und Chefs das Wort Nein nicht gern hören, kommt es so, dass wir gewissermaßen zwei Arme ausbilden: einen Ja-Arm und einen Nein-Arm. Der Ja-Arm entwickelt sich prächtig, weil jeder gern das Wort Ja von uns hört, dieser Muskel entwickelt sich also. Aber der Nein-Arm entwickelt sich nicht so gut, weil er unterdrückt oder stigmatisiert wird.

Viele von uns haben Schwierigkeiten ... Wenn du einen Moment an dich selbst denkst, an deine eigene Erfahrung. Wie viele von uns haben Schwierigkeiten, „nein“ zu sagen, besonders zu Menschen, die wir lieben oder Menschen, die Autorität haben.

Das ist ein ganzes Thema, das war ein Thema in vielen der Fragen rund um Macht und wie man mit Menschen umgeht, die mehr Macht haben als man selbst. Wie sagt man zu jemanden Nein, der die Macht hat und diese Macht vielleicht missbraucht? Wie sagt man in diesen Situationen Nein? Entweder haben wir einen unentwickelten Muskel und wissen nicht, wie man Nein sagt, und wir sagen Ja, wenn wir wünschen, wir könnten Nein sagen – oder das Gegenteil, wir sagen sehr wütend Nein, was natürlich die Beziehung zerstört.

Meine Frage ist: Gibt es ein bewusstes Nein? Gibt es ein, ich würde fast sagen, „Heiliges Nein“? Nein wird oft als negativ angesehen. Gibt es also ein „positives Nein“, das wir entwickeln können und das sich aus unserer Kraft speist und das integriert ist mit unseren tieferen „Ja“s?

[00:40:00]

Es ist wirklich eine Frage der Kraft. Eines der größten Hindernisse dabei, unsere eigenen Konflikte und die von anderen als Mediatoren zu schlichten, ist die Fähigkeit des Nein-Sagens. Die klassischen Fehler sind, wie gerade gesagt, dass wir Ja sagen. Wie vielen von euch, wenn ihr kurz darüber nachdenkt, wie vielen von euch fallen Situationen ein, wo ihr Nein sagen wolltet und Ja gesagt habt? Das ist ein klassischer Fehler, den wir alle machen.

Oder wir sagen Nein, aber so destruktiv, dass es die Möglichkeit einer Einigung zerstört, dass es die Beziehung schwächt oder belastet. Wie vielen von uns fallen Situationen ein, wo wir das gemacht haben? Oder wir sagen weder Ja noch Nein und wir vermeiden das Thema einfach?

Wir fallen da also in das, was ich die 3-A-Falle nenne: Wir vermeiden (avoid), wir beschwichtigen (accommodate) – sagen also Ja, wenn wir Nein sagen wollen –, oder wir greifen an (attack) und sagen auf destruktive Weise Nein. Die Frage ist, wie können wir uns da auf bewusste Weise einbringen? Welche Möglichkeiten gibt es da?

Challenge: How to Negotiate with
POWER?

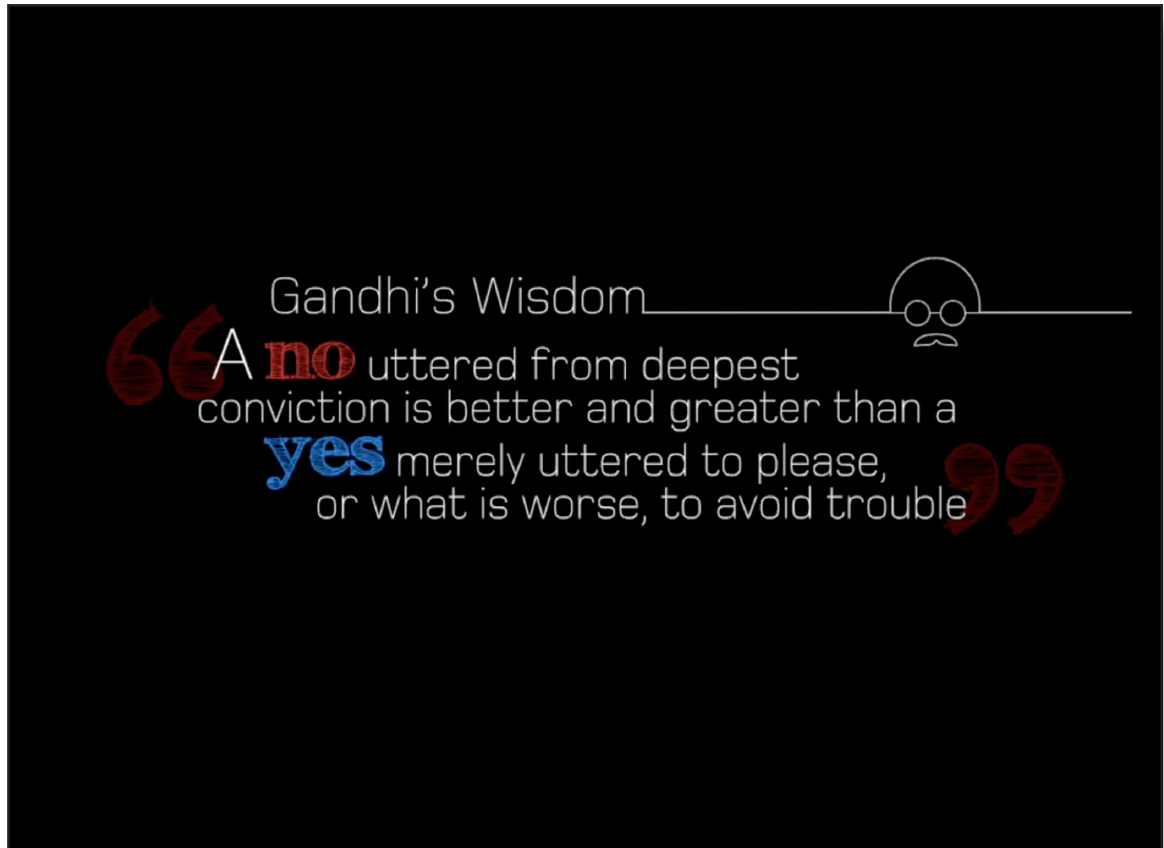
Big obstacle: inability to say **no**

Classic mistakes:  Say **Yes** when you want to say **No**
Say **No** destructively
Avoid issue

Folie 1

Ich denke, Gandhi hat ... Wenn man drüber nachdenkt, bei der ganzen Strategie der Gewaltlosigkeit oder Satyagraha ging es darum, das Wort Nein auf positive Art anzubringen. Er selbst hat es so ausgedrückt: „Ein Nein aus tiefster Überzeugung“ – in anderen Worten aus einem tieferen Ja heraus – „ist besser und größer als ein Ja, das nur gesagt wird, um zu gefallen oder um Schwierigkeiten zu vermeiden.“

Für viele von uns, die wir uns zu diesem Bereich hingezogen fühlen, ist es, denke ich, so leicht, dieser Krankheit zu verfallen, gefallen zu wollen. Ich habe da bei mir selbst angefangen und geschaut: Wo versuche ich dem anderen entgegenzukommen oder Ärger zu vermeiden, wenn diese heutigen Konfliktsituationen es tatsächlich erfordern, dass wir uns einbringen, mit Kraft einbringen, mit Geschick einbringen, uns mit unseren Neins einbringen?



Folie 2

Und ich habe herausgefunden, dass das Geheimnis darin liegt ... Wenn ihr euch mal einen Baum vorstellt und darüber nachdenkt, was ist für mich ein positives Nein? Ein positives Nein ist ein bisschen wie ein Baum. Es beginnt mit den Wurzeln des Baumes, die das Ja darstellen. Und ich möchte euch ermutigen, euch beim Zuhören eine Situation vorzustellen, wo ihr gerne Nein sagen würdet, irgendeine Situation, vielleicht ist es eine Konfliktsituation, stellt euch jemanden vor, zu dem ihr Nein sagen möchtet. Die erste Frage beginnt mit den Wurzeln des Baumes, die das Ja sind. Ein positives Nein beginnt mit einem Ja, einem Ja zu dem, was ihr zu schützen versucht, der heilige Wert, den ihr beschützen wollt.

Wenn ich an einer Kriegssituation arbeite, sage ich nicht nur Nein zum Krieg, ich sage Ja zum Leben. Ja zum Leben – denn Krieg zerstört Leben. Wo liegt das Ja im heiligen Grund des sexuellen Missbrauchs? Da gibt es ein Ja zur menschlichen Würde. Was ist das Ja in dir selbst? Denn ein positives Nein ist nur eine andere Art, Ja zu sagen. Aber wie sieht dieses Ja aus? Was ist dieses tiefste „Warum“ in dir? Wir müssen herausfinden, was die Wurzel ist.

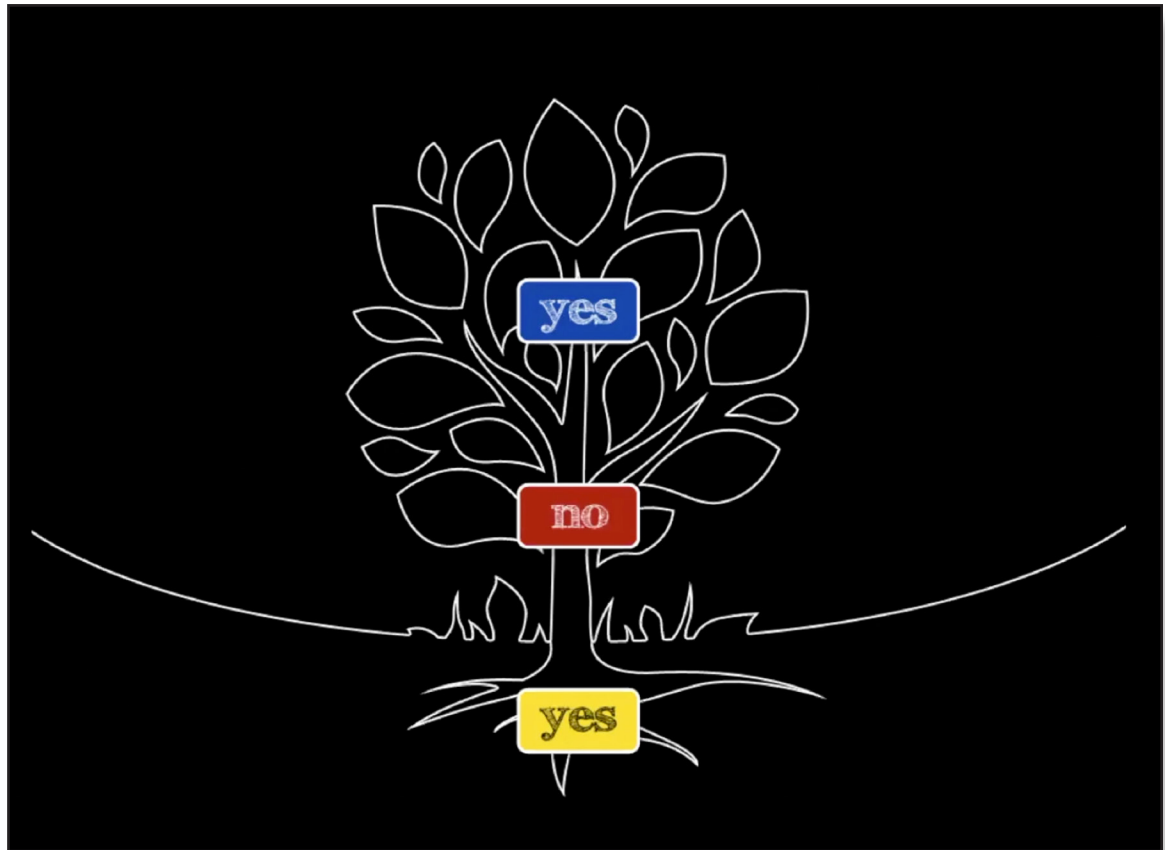
Und dann kommt der Baumstamm, der das Nein darstellt. Der Stamm ist der stärkste Teil des Baumes. Dieses Nein entspringt deinem Ja, da ist ein Nein zum Leiden, ein Nein zu Missbrauch, ein Nein zu Ungerechtigkeit. Es ist ein Nein, aber die Qualität dieses Neins ist oft kraftvoll, weil es ein respektvolles Nein ist. Es kann ein ruhiges Nein sein, es kann ein leises Nein sein, aber es ist stark. Du ziehst eine Grenze und sagst: „Das wird nicht geschehen“ oder „Das akzeptiere ich nicht“.

Und die Kraft dieses Nein entspringt aus etwas, worüber wir schon gesprochen haben, nämlich aus deinem BATNA, deiner besten Alternative zu einer verhandelten Einigung. Das ist deine Kraftquelle. Dein äußeres BATNA, dein inneres BATNA, dass du für dich selbst sorgst, darin liegt das Nein begründet. Es ist nicht nur ein Nein, es ist ein Nein, das auf der Kraft basiert, dass du das nicht akzeptieren wirst und eine Alternative hast.

[00:45:00]

Und dann wächst aus dem Baumstamm das Ja. Das sind die Blüten des Baumes, die auf der anderen Seite des Nein liegen. Das ist ein Ja. Ein Ja dazu, wie du die Situation gern hättest. Ein Ja zu der Art von Beziehung, die du haben willst. Das ist ein Nein zu einem gewissen Verhalten oder ein Nein auf eine Forderung. Und dann ist da ein Ja zu einer Alternative. Was wird die zugrunde liegenden Bedürfnisse in den Wurzeln befriedigen und beschützen?

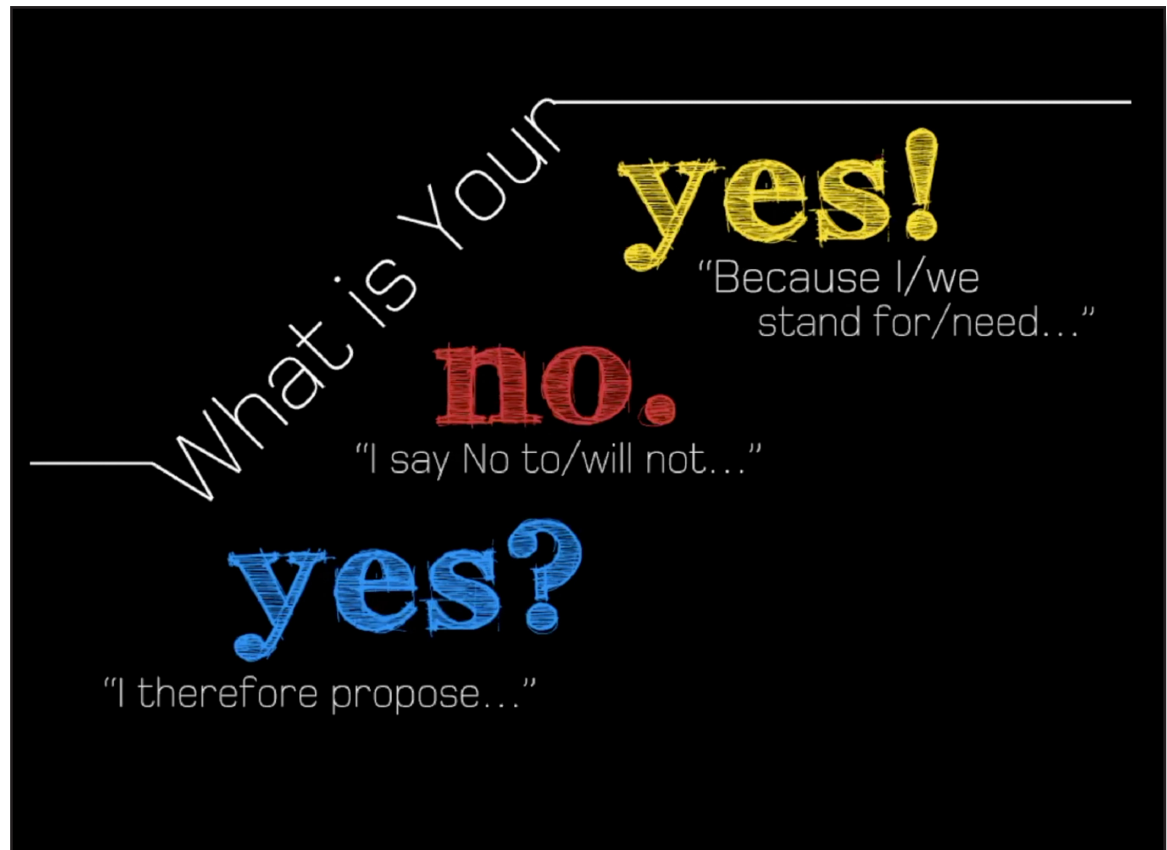
Das erste Ja ist ein Ja zu deinen Bedürfnissen, zu dem, was du erhalten willst, zu dem, was zu beschützen willst, die Werte, die Würde. Das Nein richtet sich gegen ein bestimmtes Verhalten oder gegen Ungerechtigkeit oder eine falsche Situation. Und das Ja auf der anderen Seite ist dein Vorschlag. Welches Ergebnis würdest du gern sehen? Welche Beziehung hättest du gern? Welche Einigung würde deine zugrunde liegenden Bedürfnisse erfüllen?



Folie 3

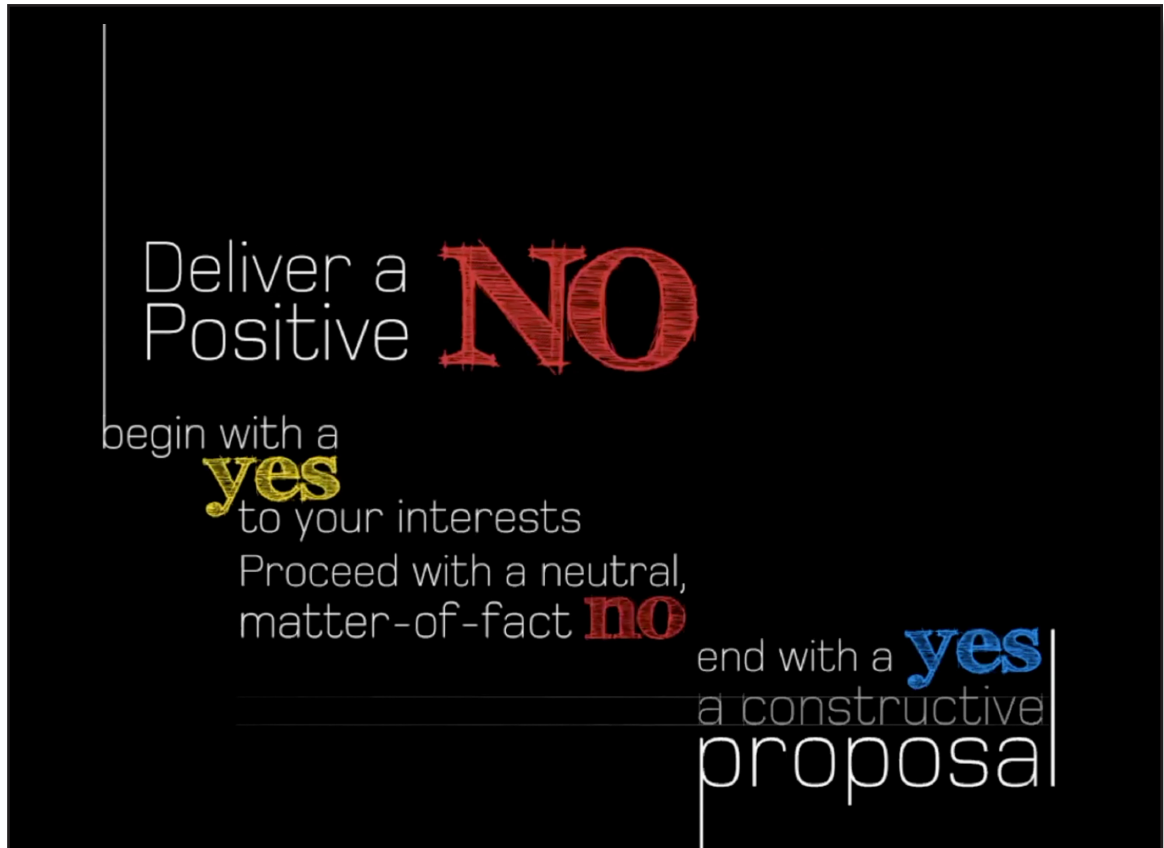
Wir schauen also immer, was ist unser Ja-Nein-Ja. Da ist wie ein Sandwich, in dem das Nein in der Mitte zwischen zwei Ja liegt. Also denkt über das Nein nach. Manchmal finde ich es sehr hilfreich, meine Situation in einen einzigen Satz zu fassen: „Weil ich oder wir ...“ – für die kollektiven Sachen – „... für xy stehen oder xy brauchen ...“ – wir brauchen Leben, wir brauchen Würde, wir brauchen, was immer hier die starken Werte sind – „... sage ich Nein zu ...“ – zu Gewalt, zu Krieg, zu Missbrauch, zu Ungerechtigkeit, zu was immer du auch Nein sagst. „Ich schlage deshalb vor, dass ...“ – wir in Verhandlungen treten. Am anderen Ende gibt es etwas, das ein Ja beinhaltet.

Ich halte das Ja-Nein-Ja für ein praktisches, einfaches Werkzeug. Es hilft mir, das Nein mit dem Ja praktisch zu integrieren, wenn es in Konflikten angewandt wird.



Folie 4

Wir wollen ein positives Nein abliefern, das mit einem Ja zu unseren Interessen beginnt, über ein neutrales, sachliches Nein geht – das ist kein destruktives Nein, es ist ein respektvolles Nein, aber es ist kraftvoll – und mit einem Ja endet, das ein konstruktiver Vorschlag ist.



Folie 5

Ich glaube, es ist eine große Herausforderung unserer Zeit, das Wort Nein zu retten und zu rehabilitieren. Es in seiner positivsten, bewusstesten, liebevollsten, kraftvollsten, heiligsten Form zu rehabilitieren, als eine Art „Heiliges Nein“, das Ja und Nein integriert. Wenn wir als Shambhala-Krieger das Ja anwenden können, auf den anderen zugehen können mit dem Ja der Verbindung, mit dem Nein zu unserem Schutz, wenn wir Verbindung und Schutz vereinigen können, dann haben wir, denke ich, Werkzeuge, um mit den Konflikten in unserem Leben und den Konflikten in der Welt umzugehen.

Thomas: Wow. Großartig. Ich möchte vielleicht noch hervorheben, dass das konstruktive Nein, von dem du sprichst, ein Nein ist, das ich in Beziehung aussprechen kann. Wie du vorhin gesagt hast: Du konntest dich fühlen, als du dem Präsidenten zugehört hast, da gab es also eine Verbindung, und ich habe es auch so verstanden, dass das respektvolle Nein ein Nein in Verbindung ist.

So wie ich die menschliche Entwicklung betrachte, gehe ich auch mit dem konform, was du gerade gesagt hast. Am Anfang gibt es Phasen in unserer Entwicklung, wo wir Ja sagen müssen, wo es wichtiger ist, geschützt zu sein, als Autonomie zu haben. Wenn ich in dieser Entwicklungsphase bin und verletzt werde, werde ich oft Ja sagen, um dem anderen zu gefallen, das heißt, ich sage Ja, um in Sicherheit zu sein. Das ist etwas, was viele von uns in uns erforschen müssen, denke ich. Sage ich Ja, um innerlich geschützt zu sein?

Dann kommt der nächste Teil, wo wir Nein als Widerstand nutzen, wo wir als Kinder Nein sagen, nein, ich komme nicht zurück, ich komme nicht zurück, ich mache dies nicht, ich mache das nicht. Da ist eine wichtige Phase, wo in uns eine starke Basis geschaffen wird. Wenn wir in dieser Phase unterstützt wurden, dann hat sich das kristallisiert, dann habe ich die Wahl, Nein zu sagen.

Die andere Seite ist, dass ich entweder Angst habe und ko-abhängig bin, dann werde ich immer versuchen, dem anderen zu gefallen, um in Sicherheit zu sein, um selbst glücklich zu sein. Oder aber ich sage Nein, weil ich keine andere Wahl habe, weil davon meine Autonomie abzuhängen scheint. Ich muss Nein sagen, weil es scheint, als ob ich durch Widerstand meine Freiheit schütze. Und wenn ich weiß, dass Widerstand meine falsche Freiheit ist, dann werde ich mich ständig in Situationen wiederfinden, wo es Reibung gibt. Aber da wird keine Intimität geschaffen, also bleibt das auf Distanz. Nur, wenn ich diese beiden Phasen wirklich ganz abschließe und ich an den Punkt komme, wo ich die freie Wahl habe, Ja oder Nein zu sagen, kann ich aus einer Beziehung zur Welt heraus Ja oder Nein sagen.

Ich finde, das hast du sehr schön gesagt, auch dieses Gerüst: Was brauche ich, was ist mein Bedürfnis? Das beinhaltet bereits, dass ich fühle, was ich brauche und dass ich nicht zu viel Angst habe, zu fühlen, was ich brauche. Denn dann würde ich sagen: „Ich weiß nicht, was ich brauche.“

Ja, ich denke, das ist ein sehr wichtiges Gespräch.

William: Ja. Wenn ich ein aktuelles Beispiel anbringen darf, gerade heute habe ich in der Zeitung gelesen ... Denn einige der Fragen bezogen sich auf die Welle von sexuellem Missbrauch, der jetzt ans Licht kommt. Heute war in der Zeitung die volle Aussage einer Olympiamedallistin abgedruckt, ihr kennt sie vielleicht, Aly Raisman, sie hat in der Verhandlung gegen den Arzt ausgesagt, der sie und viele andere junge Gymnastiksportlerinnen missbraucht hat, dieser Larry Nassar.

Ihre Aussage war so kraftvoll, und sie war wirklich ... Das ist für mich ein archetypisches Beispiel für ein positives Nein. Es ist ein Nein, aber es wurde so schön, so eloquent, so geschliffen ausgesprochen, ein Nein zu diesem Missbrauch. Aber was man in ihren Worten auch hört, ist ein zugrunde liegendes Ja zum Leben, zur Würde, zur Menschheit, zur Freundlichkeit. Das ist das erste Ja, und dann kommt das Ja auf der anderen Seite, da legt sie sehr klar dar, was passieren muss, damit sich was verändert, damit dieser Missbrauch nicht wieder passiert. Sie macht einen konstruktiven Vorschlag, denn die Sache am Nein ist, dass für mich ein konstruktives Nein nicht mit dem Wort Nein endet, sondern dann zu einem Ja führt, einem Ja zu der Welt, in der wir leben wollen, zu der Beziehung, die wir führen wollen.

Das ist der Schlüssel, das ist die Brücke. Ein positives Nein beginnt und endet mit einem Ja, und dazwischen liegt dieses sehr kraftvolle Nein, das wir kultivieren müssen, das einem Platz der Macht in uns entspringt, die wir zu den schwierigen Konfliktsituationen mitbringen müssen, denen wir uns alle gegenübersehen.

Thomas: Genau. Ich möchte vielleicht noch hinzufügen, dass es auch spannend ist, uns selbst zu betrachten und fühlen zu lernen, was ... wie du vorhin gesagt hast, jeder kann sich eine Situation vornehmen und schauen, warum sage ich manchmal Ja, wenn ich Nein sagen will, oder warum wage ich es manchmal nicht, Nein zu sagen. Dass also selbst, wenn das wie eine Schwäche wirkt oder dysfunktional erscheint, wir wirklich schauen ... Ich denke, bei vielen Menschen wurde der frühe Bindungsprozess nicht so unterstützt, dass wir genügend Boden in uns haben, auf dem ein Nein einen Grund findet, von dem es sich abstoßen kann oder eine Gegenkraft findet.

Und wenn ich das nicht habe, dann werde ich oft Ja sagen, aber dann bereue ich das und bin ärgerlich auf mich selbst, weil ich nicht Nein gesagt habe. Ich denke, das ist auch eine gute Übung für die Triaden oder für jeden selbst, oder vielleicht können wir auch in der Meditation kurz schauen, was da tatsächlich passiert. Was brauche ich, wenn ich Nein sagen will, aber trotzdem Ja sage? Was brauche ich – oder vielleicht finde ich auch heraus, dass ich oft nicht fühle, weder mich selbst, noch was ich brauche, und deshalb komme ich nicht mal bis zu dem Nein, weil ich dort keine Kraft habe.

[00:55:00]

Oder auf der anderen Seite sage ich oft Nein, aber dabei verwechsle ich nur Widerstand mit Macht. Für viele ist das Gegenteil wahr: Wenn ich Widerstand leiste, fühle ich mich mächtig, aber tatsächlich bin ich zur Distanz verurteilt. Diese beiden Polaritäten sind sehr spannend.

William: Genau so. Deshalb mag ich das Bild vom Baum, denn wir müssen die Wurzeln betrachten, die Wurzeln unseres Baums. Was ist unser tiefstes Ja? Dafür müssen wir wirklich unserem Körper zuhören. Wirklich den Wurzeln dessen zuhören, was unser Körper uns sagt, und was unser tiefstes Bedürfnis ist.

In der vedischen Tradition gibt es diese drei göttlichen Kräfte, die Götter Brahma, Wischnu und Shiva. Brahma ist die Kraft der Schöpfung und für mich ist das Nein für die Schöpfung unabdingbar, denn in der heutigen Zeit gibt es so viele Ablenkungen. Wenn ich ein Buch schreiben will, muss ich zu tausend Dingen Nein sagen. Nein ist ein Wort der Konzentration, das brauchen wir, wenn wir etwas erschaffen wollen.

Und Nein ist auch das Wort der Erhaltung. Nein ist das Schutzwort für alles, was heilig und wertvoll ist. Wir brauchen das Wort Nein als Schutzwort.

Nein ist auch das Schlüsselwort der Transformation von Shiva. Nein ist das Schlüsselwort für Veränderung. Es wäre für uns alle wirklich sehr nützlich, eine tiefe innere Studie des Wortes Nein zu betreiben: Wie wir diese Macht missbrauchen, wie du gesagt hast, für Widerstand und so weiter, der nicht verbunden ist, oder wie wir diese Macht in uns unterdrücken, weil wir versuchen, zu gefallen oder uns anzupassen.

Beim Nein können wir alle noch was lernen. In der heutigen Welt sollten wir alle diese Studie ausführen. Wir können in jeder täglichen Praxis danach streben, diesen Muskel zu stärken. Vielleicht können wir als tägliche Praxis nehmen „Heute spreche ich mindestens drei positive Neins aus“. Ich sage Nein zu ... Es kann sogar ein Nein zu dir selbst sein, ein Nein zu einer Suchttendenz in dir. Wenn ich zum Beispiel Nein sage zu meiner Tendenz, zu oft nach meinen Emails zu schauen oder so, ein Nein zu sozialen Medien – aber es ist ein positives Nein. Dass wir diesen Muskel also trainieren, damit wir einen starken Nein-Arm und einen starken Ja-Arm haben. Dann sind wir, denke ich, gut gerüstet, um mit den heutigen Herausforderungen umzugehen.

Thomas: Genau. Und auch zu schauen, wenn ich von einem abgetrennten Bereich in mir aus Nein sage. Also, zu was in mir sage ich meiner Erfahrung nach Nein, sodass das Nein abgetrennt herauskommt, und wie sähe das positive Nein aus, das, wie du sagst, in Verbindung bleiben kann. Weil ich dich erfahren kann, kann ich Nein zu dir sagen, aber in Verbindung mit dir. Wenn ich die Situation nicht mit dir erfahren kann, dann sage ich zwar Nein, aber ich sage nicht Nein zu dir, ich sage Nein zu der Intensität in mir. Das ist schön. Das ist eine großartige Praxis, den Nein-Muskel zu trainieren.

William: Es ist eine heilige Praxis.

Thomas: Ja, genau. Vielleicht machen wir eine kurze geführte Meditation, und dann können wir vielleicht zum Frage- und Antwortteil übergehen. Ist das für dich okay, William?

William: Ja, bitte, sehr gern.

Thomas: Wir haben heute eine Menge Impulse bekommen. Wie wir bereits in anderen Sessions gesagt haben, es gibt Raum, es gibt Energie und es gibt Struktur, es gibt Raum und Information, und Raum bedeutet, die Kapazität zu haben, die Informationen, die wir aufnehmen, zu verdauen.

[01:00:00]

Beginn der Meditation

Nehmen wir uns also ein paar Minuten und integrieren, was wir bisher gehört haben. Vielleicht mit besonderem Fokus auf die Fähigkeit zu wählen, weil ich glaube, dass die Wahl, die wir im Leben haben, die Wahl ist, Ja oder Nein zu sagen. Wahl ist eine Funktion der Reife. Wenn ich erwachsen bin, ist ein Teil meiner Fähigkeit als Erwachsener, dass ich das Leben nicht an den Hörnern packen muss, weil ich Angst habe, ich muss dem Leben auch keinen Widerstand leisten, weil ich darin meine Autonomie finde, sondern ich bin in mir geerdet, und deshalb habe ich eine Wahl. Und diese Wahl besteht darin, in jedem Moment Ja oder Nein zu sagen.

Wenn wir das in die Präsenz bringen, die vielen Dinge, die William gesagt hat, und ich nehme das und mache einen Atemzug und ich fühle meinen Körper und lasse mich tiefer in meinen Körper sinken. Der Körper ist voller Weisheit, voller Wissen, er ist ein intelligenter Biocomputer, der mit mehr als hunderttausend Jahren menschlicher Erfahrung verbunden ist.

Beim Ausatmen fühle ich meinen Körper, das Ausatmen fließt heraus und bringt mich tiefer in meine Körperwahrnehmung. Und auch in die Schönheit und Einfachheit des Sitzens, einfach hier zu sitzen und zu atmen und zu fühlen und Raum zu haben zum Verdauen und meinen ganzen Körper zu fühlen, bis in die Füße, meine ganze Körperrepräsentation, mein ganzes Nervensystem, das mir etwas über den Zustand meines Körpers sagt.

Ich atme weiter und lasse mich vom Ausatmen tiefer in den Körper tragen, in die Reichhaltigkeit meiner inneren Landschaft.

Jetzt, wo da mehr Raum und Verbindung zu Körper ist, sagen wir, der ganze Körper ist der Resonanzkörper einer Gitarre oder eines Musikinstruments. Lass die Musik des Wortes Ja in deinem ganzen Körper Resonanz erzeugen. In vielen Situationen, wo ich Ja sage, erzeugt das Ja in meinem Körper einen Klang.

[01:05:00]

Wie fühlt sich ein Ja an, wenn es durch meinen Körper schwingt? Ist das Ja kraftvoll? Fühlt es sich etwas schwächer an? Fühlt es sich an, als ob es auf Angst basiert? Auf zu viel Bindung? Oder fühlt es sich frei an, lebendig und frei gewählt? Wie entfaltet sich das Ja in meinem Körper? Welche Bereiche meines Körpers fühlen sich energetisiert und kreativ und stark im Ja? Oder gibt es da Bereiche, wo ich mich geschwächt fühle, wenn ich Ja sage, oder wo das Ja mit Angst oder einem Mangel an Schutz oder Sicherheit, einem Mangel an Boden einhergeht?

Kann das Ja ganz durch meinen Körper fließen, bis zum Boden? Fühle ich es im ganzen Körper oder sind Bereiche meines Körpers betäubt? Wenn ich dem Klang des Ja lausche, Ja, ist mein ganzes Nervensystem in Resonanz mit diesem Wort.

Fühlt sich das Ja nach einer freien Wahl oder nach einer Verpflichtung an? Ist es frei oder abhängig? Steht es auf festem Boden oder hängt es in der Luft? Wenn ich es in meiner Vorstellung ausspreche, verlässt das Wort meinen Mund und geht in die Welt hinaus? Oder halte ich das Wort oft in meiner eigenen Energie, in meiner eigenen Sphäre zurück? Dann kommt mein Ja gar nicht wirklich mit der Welt in Kontakt.

Lasse ich das Ja ein echtes Ja sein oder sage ich es oft zögernd? Sage ich es oft nur in meinem eigenen Bereich? Können Menschen meinem Ja vertrauen, weil ich es auch so meine? Gibt es meinem Körper Energie? Und ich höre einfach nur dem zu, was gerade passiert, während ich das in meinem Körper ablaufen lasse.

Und dann atme ich ein, ich atme aus, und lasse den Klang des Ja gehen. Dann lausche ich dem Klang von Nein und höre wieder meinem Körper ganz genau zu, während ich das tue, und ich lasse auch das Wort Nein in meinem Körper Resonanz erzeugen. Wie fühle ich mich? Fühle ich mich weit, fühle ich mich eng, fühle ich mich zurückhaltend oder ausdrucksvoll? Fühle ich mich verbunden oder abgetrennt? Habe ich Boden? Ist da Erde in mir? Ist da Luft im Boden, gibt es Löcher? Hänge ich in der Luft? Welche Bereiche im Körper fühle ich, wenn ich Nein sage, wenn ich lausche, wie das Nein in meinem ganzen Körperfeld Resonanz erzeugt? *Nein.*

[01:10:00]

Wie ein Echo in einem Schloss. Welche Bereiche meines Körpers sind lebendig und stark und präsent? Welche Bereiche meines Körpers sind betäubt oder zurückgezogen oder verschlossen? Oder voller Freude, stark, lebhaft? Wenn ich Nein sage, ist dann die Energie meines Gesichts zur Welt hin ausgerichtet? Oder schaue ich woandershin? Können meine Augen den anderen anblicken, wenn ich Nein sage, oder sind meine Augen geschützt? Ist mein Herz mit der Welt verbunden oder ist es geschützt?

Gebe ich dem Nein eine Stimme und es kann dann in die Welt hinausklängen? Oder halte ich das Nein zurück? Oder schubse ich es in die Welt hinaus, weil ich Angst habe vor den Konsequenzen?

Hör wieder einfach zu, was dein Körper dir sagt. Der Körper weiß all das. Du musst nur das Wort Nein im Körper Resonanz erzeugen lassen. Lausche der Atmosphäre, der Qualität in deinem Körper, wenn du Nein sagst.

Und dann mache langsam wieder einen Atemzug und lass das Nein langsam in deiner Vorstellung und deinem Lauschen verschwinden, lass den Körper wieder frei werden.

Und dann, bevor wir aufhören, schauen wir, ob du eine Situation findest, wenn du die letzten Tage Revue passieren lässt – heute, gestern, vorgestern – wo du einen inneren Konflikt gespürt hast, als du Ja oder Nein gesagt hast. Oder du hast dich angespannter gefühlt und wusstest nicht wirklich, wie du Ja oder Nein sagen sollst? Vielleicht hattest du das Gefühl, dass die Situation dich mit einer Unruhe zurückgelassen hat.

Schauen wir uns diese Situation einen Moment an, mit der Präsenz und der kollektiven Präsenz, die wir gerade haben. Wenn du dich auf dich und die Situation als Ganzes einstimmst, vielleicht gibt es da mehr zu sehen, mehr zu fühlen?

[01:15:00]

Vielleicht kann durch das tiefere Einstimmen, das authentischere, das relevantere Bedürfnis oder das, was in der Situation nicht ganz gefühlt werden konnte, an die Oberfläche gebracht werden? Vielleicht können das authentischere Ja oder Nein mehr an die Oberfläche kommen. Und vielleicht auch zu fühlen, was unter diesem Zögern liegt. Welches unerfüllte Bedürfnis liegt diesem Kampf zugrunde?

Und dann verlassen wir langsam die Situation und genießen es einen Moment lang, dass wir die Kapazität für inneren Raum haben. Du stehst jetzt gewissermaßen gerade auf dem Balkon, bezeugst das Ja, das Nein, die Situation, und hast genügend Raum, um das zu tun und mit einer Gemeinschaft von Menschen verbunden zu sein. Da machen gerade Hunderte von uns dasselbe zur gleichen Zeit, Bezeugen, ein Feld der Wir-Präsenz schaffen, die Präsenz verstärken, Klarheit, Erwachen oder Bewusstheit, Erkenntnis. Obwohl wir räumlich weit voneinander entfernt sind, verbindet uns die gemeinsame Intention. Das ist ein spürbares Feld.

Und dann machen wir ein paar tiefere Atemzüge und spüren den Körper. Lass das Einstimmungsfeld gehen, komm zurück zu deinem eigenen Körper, zu deinen eigenen Gefühlen, und spüre, wie du sitzt, spüre deine Füße auf dem Boden, dein Atmen, und öffne langsam die Augen.

Ende der Meditation

Gibt's da noch was von deiner Seite, William, was du teilen möchtest, oder sollen wir zum Frage- und Antwortteil übergehen?

[01:20:00]

William:

Ich möchte einfach nur sagen, wie schön das war, Thomas, für mich eine wirklich schöne Darstellung der Kraft des inneren Raums, wo wir die Dinge, über die wir gesprochen haben, diesen göttlichen Tanz von Ja oder Nein, nehmen und sie wirklich in unserem Körper beobachten können, auf diese schöne Weise, wie du uns da hindurchgeführt hast, und dann den inneren Raum zu nutzen, um einige Situationen zu untersuchen, mit denen wir zu tun hatten. Ich halte das für eine sehr kraftvolle Methode, die ich und jeder von uns nutzen kann, wenn wir uns durch die intensiven Situationen des Lebens hindurchfinden wollen, die sich uns im Moment auf jeder Ebene präsentieren, vom ganz Kleinen zum ganz Großen. Ich bin dir sehr dankbar. Vielen Dank an dich, eine wirklich wunderschöne Meditation. Und machen wir weiter mit den Fragen.

Q&A: Ein reifes Nein öffnet den Raum

Moderator/in: Wir haben viele schriftliche Fragen hereinbekommen, und eine davon war sehr interessant und berührte viele von den anderen. Jemand hat gefragt: „Offenbar lässt ein positives Nein Raumhaftigkeit zu, in der neue Möglichkeiten in den Wir-Raum kommen können. Dass man also die Öffnung für die Zukunft und das Wir durch die Fähigkeit „nein“ zu sagen betrachtet.“ Diese neue Sichtweise berührt viele Menschen, das hat sich in vielen verschiedenen Fragen gezeigt. Habe ich das klar ausgedrückt?

William: Ja, sehr klar. Das ist sogar sehr schön. Das ist sehr kraftvoll. Und genau darum geht es. Für mich ist dieses Ja zur Zukunft, dieses Lauschen auf die Zukunft, von dem Thomas spricht, dieses Ja für das Feld der Möglichkeiten, ein Ja, das auf der anderen Seite des Neins liegt. Es gibt ein Zitat, mal schauen, ob ich es finde ... Es gibt eine Gedichtzeile, die das ausdrückt. Ja, hier ist es: „Nach dem *letzten* Nein kommt ein *Ja* / Und darauf beruht die zukünftige Welt“, von Wallace Stevens. Nach dem letzten Nein kommt ein Ja, und darauf beruht die zukünftige Welt.



Für mich ist das die Frage: Dieses Ja, diese Möglichkeit, ist die Frucht eines Neins. Es ist die Frucht eines Neins. Dieses Nein brauchen wir in der heutigen Welt, um uns auf Konflikte einzulassen. Wir brauchen dieses Nein. Dieses Nein kommt aus einem tieferen Ja in uns, aus unseren tiefsten Werten, aus unserem tiefsten Ort, aus Präsenz, vom Balkon, vom inneren Schatz, vom Herzen. Aus der Liebe kommt ein Nein, ein Nein der Macht, das es uns erlaubt, uns auf die Welt einzulassen. Und aus diesem Nein entstehen dann der Baum, die Zweige, die Früchte, die Blüten des Baumes, aus dem entsteht die zukünftige Welt, entstehen die Möglichkeiten. Ich denke, genau das ist es. Das ist genau das, was ein positives Nein macht: Es ist ein kreatives Nein. Tatsächlich ist das positive Nein ein verkapptes Ja. Das ist das wirkliche Geheimnis.

In unserem Bereich, wenn Ja das Schlüsselwort für Frieden und Nein das Schlüsselwort für Gerechtigkeit ist, dann ist die Vereinigung von Ja – und das ist es, was wir brauchen, wir müssen die Vereinigung der beiden wieder weihen, damit sie Kinder hervorbringen kann, nämlich die zukünftigen Möglichkeiten in der Welt.

Thomas: Was mir dazu noch einfällt: Die Kunst oder der Weg des Mystikers oder der Weg der Weisheit besteht auch darin, denke ich, dass wir ständig in uns einen freien Raum haben, eine Raumhaftigkeit, wo ich der Inspiration oder Intuition lauschen kann. So lange ich komplett in meinem Erleben involviert bin, gibt es da sehr wenig Raum, dann bin ich eine Art Gefangener der jeweiligen Zeitphase.

[01:25:00]

Aber je mehr ich innere Offenheit und Raumhaftigkeit beim Lauschen praktiziere, also nicht-dissoziatives Lauschen, desto öfter höre ich das Flüstern, also die Zukunft, die Potenzialität, das Potenzial von Morgen, das gewöhnlich eine leisere Stimme hat als der Lärm der heutigen Welt.

Weisheit bedeutet auch, ein Gefühl von innerem Lauschen zu kultivieren, damit ich das, was ich das Flüstern nenne, hören kann, diese Stimme, die leise in der lärmenden Welt flüstert. Und ich bin ein Teil der lärmenden Welt, denn wenn mein Verstand sehr laut ist, dann höre ich diese Stimme nicht, dann höre ich das Flüstern nicht. Wenn meine Emotionen aufgewühlt sind, dann höre ich das Flüstern oft auch nicht.

Also den Raum zu kultivieren, in dem ich ständig empfangen kann – wenn ich in einem Gespräch bin, wenn ich in einem Vortrag bin, wenn ich, was auch immer, Auto fahre – und da ist dann dieser eine Teil, der sanft lauscht, damit ich diese Tropfen von Inspiration empfangen kann. Und ich weiß nicht, wann die kommen, deshalb muss ich verfügbar sein, ich muss diesem Flüstern lauschen.

Manchmal wachen wir auf und wissen, dass ein gewisser Teil unseres Lebens abgeschlossen ist. Das wissen wir einfach plötzlich. Eines Tages wachen wir auf und sagen: „Okay, dieser Job, diese Situation, diese Beziehung, was auch immer, ist abgeschlossen.“ Das ist dann ganz klar. Und die Wahrhaftigkeit der Zukunft gegenüber verlangt dann auch oft, dass ich zu einer gewissen Zeit fähig bin, ein reifes Nein zu etwas auszusprechen, um den Raum zu öffnen.

Wie William gesagt hat, wenn jemand ein Buch schreiben möchte, dann muss er vielleicht zu vielen anderen Dingen Nein sagen, um Zeit zu haben. Aber wenn eben das Gefühl besteht, das ist das nächste Flüstern, das ist die Inspiration, dann verzögert man diesen Prozess, wenn man nicht Nein sagen kann, dann verzögert man die Evolution.

Ich denke, das ist sehr zutreffend. Wie man zuhört und dass man manchmal auch den Mut haben muss zu sagen, okay, ich verändere einen gewissen Teil meines Lebens, auch wenn das zunächst mal Ungewissheit schafft, weil ich mir einer neuen hereinkommenden Inspiration gewiss bin, die aber auch die Fähigkeit verlangt, Ja und Nein zu sagen.

Q&A: Angst ist eine Emotion der Verbindung

Sprecher/in 1: Hallo. Ich bemerkte, dass ich mich sehr unbehaglich fühle, jetzt, wo ich dran bin. Es fühlt sich an, als ob ich für meine Menschheitsfamilie spreche, die ähnlich wie meine eigene Familie ist, wo ein Nein niemals erlaubt war. Ich möchte langsam genug machen, damit ich in meinem Körper bleiben kann. Ich kneife mir gerade in die Handfläche, damit ich präsent bleiben kann. Ich möchte sehen, ob ich beim Wir bleiben kann, während ich spreche. Deshalb möchte ich langsam machen, wenn das geht.

Wegen meines Familienhintergrunds mit Trauma ist es sehr schwierig für mich, auch nur daran zu denken, Nein zu sagen. Da dissoziiere ich dann auf einer Ebene. Wenn ich auf den Balkon gehe, bringe ich das ganze Gepäck der Verurteilung mit. Nein und Ja stehen in Verbindung mit was gut oder schlecht ist, was wahr oder unwahr ist, was richtig oder falsch ist, sogar auf dem Balkon.

Und als ich dir zugehört habe, dachte ich, wow, was, wenn es noch einen Balkon gibt? Ein weiteres Stockwerk? Noch einen Balkon, zwei oder drei Stockwerke höher? Also bin ich dahin gegangen und habe gemerkt, ah, ich schaue mir den Baum an, und unten, die Wurzeln des Baumes sind die Bedürfnisse, die Kernbedürfnisse, die wir alle gemeinsam haben. Beim Nein und beim Ja geht es darum, welche Strategien – das Nein und das Ja über dem Boden –, mit welchen Strategien kann man diese Bedürfnisse am besten erfüllen? Wenn ich mein Nein einfach sage, ohne Urteil, und einfach schaue, ob etwas, das passiert oder etwas, das vorgeschlagen wurde, meine Bedürfnisse erfüllt oder nicht ... Das ist dann wirklich ein Nein der Würde. Aber wenn ich die andere Person werte, erzeugt das weiteren Konflikt, weil wir das in unserem Nervensystem erfassen, selbst, wenn wir die Wertung nicht aussprechen.

[01:30:00]

Marshall Rosenberg beschreibt den Unterschied zwischen einem Bedürfnis und einer Strategie so klar. Als ich selbst den Unterschied zwischen den beiden gelernt habe, habe ich gelernt, dass so viele Dinge, von denen ich dachte, sie wären Bedürfnisse, in Wirklichkeit Strategien waren und das hat auch viel Verwirrung gestiftet.

Wenn ich weiß, was ich brauche und dann die Strategien anschau – ohne Wertung, einfach nur, was erfüllt mein Bedürfnis und was nicht – und dann dem anderen zuhöre, was sein Bedürfnis erfüllt oder nicht, und wir dann an die Stelle kommen, wo wir sagen, Nein, das erfüllt mein Bedürfnis nicht, schauen wir uns was anderes an, und wie wäre es hiermit? Dann sagt der andere, nein, das erfüllt mein Bedürfnis nicht, schauen wir nach was anderem. Und das geht so, bis schließlich das letzte Nein ausgesprochen wird, und dann gibt es ein Ja, weil unser beider Bedürfnisse erfüllt werden.

Das wollte ich gern teilen. Und das andere, was ich teilen wollte, ist eine Antwort, eine Antwort auf die Frage, die Thomas gestellt hat, die da lautete, wie können wir das verfeinern oder verstärken – ich weiß es nicht mehr genau –, diese Momente der Transzendenz und unsere Bewusstheit ihnen gegenüber, sodass wir immer besser erkennen, wenn wir dissoziieren.

Mein erster Meditationslehrer hat eine Autofahr-Meditation vorgeschlagen. Wenn ich fahre, mache ich das bis heute, seit zehn oder zwanzig Jahren. Ich meditiere, wenn ich fahre, und jedes Mal, wenn ich erkenne, dass ich gerade dissoziiert habe – denn beim Autofahren kann man wirklich wunderbar lernen, sich bewusst zu werden, wenn man dissoziiert, weil man das ja die ganze Zeit dabei macht. Man ist nicht wirklich präsent, und dann ist man es wieder, und man merkt, oh, wo war ich nur?

Oh, ich habe meinen Gedankengang verloren, und auch den Wir-Raum, also gehe ich zurück. Vielleicht lasse ich das gehen. Ich wollte nur sagen, das ist ein wunderbarer Weg, um sich bewusst zu werden, wann man dissoziiert. Und wenn ich es dann bemerke, dann danke ich Gott, oh, danke für das Bewusstsein. Und so wurde ich immer bewusster, und jetzt habe ich im Leben viel mehr die Fähigkeit, mir bewusst zu werden, wenn ich im Alltag dissoziiere, auch wenn ich nicht fahre. Aber beim Autofahren hat es angefangen. Das nur als Vorschlag.

Thomas: Ja, richtig.

Sprecher/in 1: Danke fürs Zuhören.

Thomas: Danke, dass du das alles geteilt hast. Und ich denke, in deinem Teilen gab es etwas, womit wir in Beziehung gehen können, das sehr wertvoll war, und ich denke, das kennen auch viele andere. Ich möchte zwei Dinge hervorheben: Wir haben unglaubliche Fähigkeiten, unseren Prozess rational zu erklären, und darunter liegt gewöhnlich die sehr einfache Tatsache verborgen, dass wir einfach Angst haben. Dass wir Angst haben, ungeschützt zu sein, dass wir Angst haben, weil wir am Anfang unseres Lebens nicht die Wärme oder den Schutz bekommen haben, um ein Nein zu entwickeln, das respektiert wird.

Wie William vorher sagte, wenn wir als Kinder in die Phase kommen, wo wir Nein sagen und Widerstand leisten, da hatten einige von uns die Unterstützung, dass das willkommen war und als wunderschöne Stimme gesehen wurde, als Entwicklung unserer eigenen Stimme, aber für andere von uns ging das mit Konfrontation oder Verletzung einher.

Und wenn ich dir zuhöre, dann bekomme ich sofort ein starkes Mitgefühl für diesen Teil, der sich ungeschützt fühlte. Ich bekomme sofort das Gefühl, oh, ich möchte ein Partner darin werden, diesen Bereich zu fühlen, der Angst hat. Wenn die Möglichkeit eines Nein entsteht, verliere ich gewisse Teile deines Inneren, sie verschwinden für mich, und das heißt für mich, dass du aufgehört hast, einen Teil von dir zu fühlen, als du vom Nein gesprochen hast.

Ich denke, es wäre gut, eine Beziehung zu dem Teil zu finden, der niemals die Unterstützung hatte, den inneren Boden zu entwickeln, um freudig Nein zu sagen, Nein zu sagen und die Macht zu genießen, zu sehen, dass ein Nein auch Spaß machen kann. Es macht Spaß, Nein zu sagen. Es macht Spaß, seinen eigenen Raum zu haben. Es macht Spaß, die eigene Welt zu gestalten.

[01:35:00]

Das ist meine Einladung, und ich weiß, hier online ist nicht so viel Zeit, da wirklich tief hineinzugehen, aber es würde mich interessieren, was du dazu sagen kannst, zu deinem Gefühl der Sicherheit. Aus einem sicheren Inneren wächst eine natürliche Blume oder der Baumstamm, der Nein sagen kann. Weil der Boden nicht bedroht ist. Magst du dazu was sagen, welche Resonanz erzeugt das in dir, wenn ich das sage?

Sprecher/in 1: Nachdem ich jetzt gesprochen habe, habe ich mich beruhigt, und ich bin mehr in Stille. Alles, was du sagst, bezieht sich auf meine derzeitige Reise und wonach ich strebe, dass ich im Körper bin und präsent, besonders, wenn ich spreche. Wenn ich still bin, kann ich das. Wenn ich spreche, fühle ich mich plötzlich ungeschützt. Wie du gesagt hast, nicht sicher. Und als ich angefangen habe, war ich bei den ersten paar Worten im Körper, und dann habe ich ihn sofort verlassen.

Thomas: Richtig.

Sprecher/in 1: Ja, das wusste ich.

Thomas: Das ist schön, dass du das ... Und da ist noch was: Angst ist in dieser Entwicklungsphase eine Emotion der Verbindung.

Sprecher/in 1: Ja, das habe ich schon von dir gehört. Ja.

Thomas: Und das Schöne daran ist, dass sogar jetzt, wo wir uns online begegnen, zum Beispiel mein Nervensystem und dein Nervensystem sich an dem Ort begegnen können, der Angst hast. Wir können eine Brücke schlagen. Und mit dieser Brücke musst du die Angst nicht mehr allein managen. Denn viele von uns haben gelernt, dass wir unsere Angst allein in uns halten müssen, was eine sehr intelligente Funktion war, denn sonst wären wir im Chaos zusammengebrochen, und Chaos ist nicht das beste Umfeld für Entwicklung.

Die Kinder, die keine Eltern haben, die sie wirklich richtig halten, fangen an, sich selbst zu halten. Das wird eine starke Gewohnheit, weil wir das oft jahrzehntelang praktizieren. Und jetzt zuzulassen, dass die gefühlte Intimität dieser Angst wieder eine geteilte Erfahrung sein kann ... Ich denke, wenn wir Angst teilen können, wenn ich fühlen kann, dass du Angst hast, wenn du fühlen kannst, dass du Angst hast, dann haben wir in der Angst eine Beziehung. Die Beziehung entsteht durch die Angst. Emotionen sind das Beziehungsgewebe der Welt.

In dem Moment, wo wir der Angst begegnen können und dein Nervensystem verstehen kann – denn du verstehst das natürlich intellektuell, als die Frau, die du heute bist, aber diese Angst befindet sich nicht auf derselben Entwicklungsstufe. Diese Angst muss fühlen können, oh, ich bin in Sicherheit, also kann ich tatsächlich in Beziehung gehen und ich muss mich nicht mehr selbst halten.

Ich denke, das wäre eine sehr gute Erfahrung, die du mit jemandem durchlaufen solltest, höchstwahrscheinlich mit einem Experten, der dich unterstützen kann. Denn ich denke, in dem Moment, wo das Nervensystem wirklich versteht, dass Angst in Beziehung sein kann und nicht abgetrennt, geschieht die Heilung. Dann entwickelt die Basis sofort mehr Erdung. Dann wirst du innerlich spüren, wie deine Wirbelsäule sich entspannt, die Schultern, der Nacken. Es wird ein Gefühl sein, als ob du gerade in eine warme Badewanne gestiegen bist, und der Körper entspannt sich in dem warmen Wasser und kann loslassen, und die Basis öffnet sich.

Das ist das Gefühl, das Kinder haben, wenn sie zu ihren Eltern zurückkommen können, umarmt werden, die Basis entspannen, sich sicher fühlen. Dann kommt in dieser Sicherheit sofort die Neugier zurück. Wenn das Kind sich sicher fühlt, dann sind die Eltern das Uninteressanteste überhaupt, dann ist alles andere viel interessanter – die Welt, was wir erforschen können, wie wir nach draußen gehen. Wenn wir uns nicht sicher fühlen, müssen wir zurückrennen können und uns wieder sicher fühlen können. Diese Bewegung ist, wie ich denke, eine so wichtige Bewegung in der Welt. Und es ist auch ein wichtiger Bestandteil von vielen Konflikten, wenn sie nicht richtig etabliert wurde.

[01:40:00]

Ich denke, das ist auch ein wichtiger Bestandteil von vielen Dingen, die in der Welt geschehen. Deshalb wollte ich das ansprechen, denn ich denke, das kommt oft vor, dass unser Nervensystem gelernt hat, die Angst allein zu managen. Und das hat immer einen Preis. Es ist im Leben nicht so vorgesehen, dass das so läuft. Wir können das machen, aber wir zahlen einen Preis dafür. Aber wir können das neu lernen, und das ist das Schöne, dass eine Gemeinschaft und Expertenarbeit uns dabei helfen können.

Danke, dass du das angesprochen hast. Ist es okay, wenn wir das hier so stehen lassen? Ist das okay?

Sprecher/in 1: Ja. Wunderbar. Wasser auf die Mühlen. Danke. Das war wunderbar. Eine Angst zur anderen, ich meine, diese Erfahrung zu teilen, das ist so schön. Ich danke dir.

Thomas: Ja, sehr schön. Ich danke dir.

Q&A: Der Lebenstanz von Ja und Nein

Sprecher/in 2: Thomas, William, ein herrlicher Morgen und wirklich, wirklich wunderbare Sachen. Ich habe mir ein paar Notizen gemacht, was mir wichtig war. Eins ist, ich denke, worauf es hinausläuft für mich in meiner Arbeit – ich arbeite als Heiler mit Polaritäts-Therapie, es geht da um Energiearbeit – aber auch unabhängig von der Energie ist für mich das Begehren der Schlüssel. Ich denke, das hast du gemeint. Begehren ist der Schlüssel und Wunschlosigkeit ist der Weg. Das ist ein altes Sprichwort, aber du hast ihm neue Bedeutung gegeben.

Um an einigen der Schwierigkeiten vorbeizukommen, an die wir uns binden, da ist die Bindung scheinbar an das, was wir die dritte Dimension nennen. Und unsere Wunschlosigkeit schafft Raum um das Thema herum, lässt Raum um das Thema herum zu. Wir machen das in der Heilarbeit. Wir helfen Menschen, Möglichkeiten für Raum zu finden und zu schaffen.

Tatsächlich ist der Körper selbst und die Blutzelle selbst ein Gefäß, das einen positiven und einen negativen Pol hat und es ist der kreative Raum, der den Funken kreiert, und ohne Raum können wir nicht wirklich leben. Das machen wir im Grunde. Um in unser höheres Bewusstsein zu kommen, müssen wir Raum schaffen. Um Raum zu schaffen, müssen wir in anderen Worten ... um neue Kleider in den Schrank hängen zu können, müssen wir vorher den Schrank ausräumen oder ihn zumindest anschauen.

Als du über das Alchemistische gesprochen hast, William – der Alchimist hierbei ist, dass wir die Themen in unserem Leben bewusst machen müssen, uns ihrer zumindest bewusst werden müssen und sagen müssen, okay, so geht's für mich nicht weiter. Ich denke, das ist wunderbar. Ich denke, wenn du bei einer Friedenskonferenz bist oder so, und du hast mit einem Diktator zu tun oder jemandem, dessen Familie vielleicht getötet wurde oder so, und der das noch nicht durchgearbeitet hat, dann hält derjenige noch an diesen Themen fest. Wir müssen sehr sensitiv sein für die Werkzeuge, die wir da brauchen, um einen Spiegel zu schaffen, wo derjenige eine Wahl hat. Ich habe wirklich großen Respekt für deinen Prozess dabei.

Das Dritte, was mir einfiel, ist eher humorvoll: Wenn jemand zum Beispiel dein Lieblingsdessert macht, und du es ablehnst. Es geht nur um die Dinge, die da hineinspielen, denn wenn wir zum Nachtisch Nein sagen, auch wenn es unser Lieblingsnachtisch ist ... In meinem Fall gehört das sowieso zu meinem Prozess, es geht darum, wie ich mich hinterher fühlen würde, denn der Nachtisch ist ja voller Zucker und so. Meistens, wenn ich Nein zum Nachtisch sage, will ich den Nachtisch wirklich sehr gern, aber es geht darum, wie mein Körper sich nachher fühlen wird, wenn ich den Nachtisch esse, auch, wenn es mein Lieblingsnachtisch ist.

Da komme ich zurück zum Fokus auf das Begehren, den Wunsch nach Frieden, den Wunsch nach dem Nachtisch, und der Weg dahin ist die Wunschlosigkeit. In anderen Worten – und da hast du absolut Recht – zu schauen, was unsere Bedürfnisse sind und dann Raum um diese Bedürfnisse herum zu schaffen, um zu sehen, sind das wirklich unsere Bedürfnisse? Danke für diesen Morgen. Ich habe ihn sehr genossen. Danke.

[01:45:00]

William: Danke. Ich danke euch, Michael und Carol. Diese Wurzeln, dieses zugrunde liegende Ja zu unseren Bedürfnissen und Wünschen, ist für mich der Schlüssel, sodass unser Nein kein wertendes Nein ist. Unser Nein ist ein Nein ist ein Ja. Unser Nein ist nur eine andere Art, zu unseren Kernbedürfnissen Ja zu sagen, zu unseren tiefsten Wünschen. Wenn wir uns das vorstellen können: Wenn wir Nein sagen, sagen wir tatsächlich Ja. Wir sagen Ja zu etwas. Nein ist nur eine Art, Ja zu sagen, Ja zu unserer Würde.

Dann denke ich, wie ihr beide erwähnt habt, dass uns das die Erlaubnis gibt, Nein zu sagen, weil – es hat mich wirklich berührt, Carol, als du gesagt hast, dass das Nein unterdrückt wurde, dass das Nein gar keine Option war. Wenn Nein keine Option ist, ist das Leben keine Option, denn das letztendliche Ja, das wir aussprechen, die Wurzel des Lebens selbst, ist die Lebensenergie. Wenn wir Nein sagen, sagen wir einfach Ja zum Leben. Wenn wir uns vorstellen können, dass wir das tun, dann können wir uns die Erlaubnis geben, auf konstruktive Art Nein zu sagen, die auf der anderen Seite zum Leben führt, was die neue Möglichkeit beinhaltet, wo der Zweig sich der Welt öffnet, das Ja zur Verbindung mit der Welt.

Aber das muss durch diesen Baumstamm gehen, den Baumstamm der Stärke, der Macht, es ist dieses Nein, das wir kultivieren müssen, und das ist, denke ich, der Schlüssel dazu. Und mir ist klar, wie schwierig das für uns ist, denn für viele von uns wurde dieses Nein unterdrückt. Unsere Neins werden unterdrückt. Wir wurden gelehrt, nicht Nein zu sagen. Wir haben Angst. Es geht zurück auf die Angst. Wenn wir uns so frei machen können, dass wir Nein auf liebevolle, bewusste Art sagen, dann befreien wir damit unsere Macht, und diese Macht können wir dann nutzen, um uns mit den sehr herausfordernden, heftigen Situationen zu befassen, denen wir uns heute alle in der Welt gegenübersehen. Es geht darum, diesen Lebenstanz von Ja und Nein zu lernen, das ist für mich der Schlüssel dazu, ein Shambhala-Krieger zu werden, was wir, denke ich, ja alle werden wollen.