



Meditate & Mediate

Inhaltsverzeichnis

- Zusammenfassung der letzten Session..... 1
- Die vertikale und horizontale Dritte Seite verbinden 3
- Frage 1: Was ist deine Lieblingspraxis, um zu Präsenz zu kommen? 7
- Mit der transpersonalen Dimension in Kontakt kommen..... 9
- Der Abraham Path: Ein Ruf, sich selbst zu finden.....14
- Vom “Ja” kommen, um ein “Ja” zu erreichen. 22
- Frage 2: Was hat dich in deiner Praxis, Konflikt zu begegnen, am meisten
überrascht als Ergebnis aus diesem Kurs? 25
- Frage 3: Wie könnte diese Lerngemeinschaft dir in der Zukunft bei deiner
Praxis helfen? 26
- Q&A: Transzendenz auf dem Balkon, Elternschaft als spirituelle Praxis..... 27

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: Willkommen zurück! Ich freue mich, in unserer 11. Kurs-Session weiter unseren transpersonalen Aspekt zu erforschen. Aber vorher noch etwas zu den wunderbaren Fragen, die ihr eingeschickt habt, und außerdem würde ich gern kurz unsere letzte Session zusammenfassen, um das, was wir heute machen, an das letzte Mal anzuschließen.

Zusammenfassung der letzten Session

Wie ihr seht, nur ein paar Stichpunkte vom letzten Mal: Wir haben wieder darüber gesprochen, wie man Situationen beinhaltet, und darüber werden wir heute noch weiter reden. Um Situationen beinhalten zu können, darf ich nicht so sehr mit meiner eigenen Reaktivität identifiziert sein.

Wenn meine Traumata und reaktiven Muster getriggert werden und ich nicht genug inneren Raum habe, oder, wie William sagt, ich nicht das Potenzial oder die Fähigkeit habe, auf den Balkon zu gehen, dann werde ich von mir selbst gezwungen, zu reagieren. Aber wenn ich genug bewusste Wahrnehmung und genügend Präsenz habe, um meine eigene Reaktivität zu erkennen, aber nicht voll mit ihr identifiziert zu sein, dann habe ich eine Wahl. Dann kann ich loslassen. Wir haben auch darüber gesprochen, etwas loszulassen.

Und wenn ich eine reaktive Antwort in mir aufsteigen fühle und ich genug Raum habe, sie loszulassen und mich tiefer auf die Situation einzustimmen, mehr in Beziehung mit der Situation zu sein, dann fangen wir an dem Punkt an, die Geschichte umzuschreiben. Denn wir sitzen ja alle in einer Art evolutionärem Motor und das Leben hat viele Strukturen entwickelt, und auch viele, viele Muster, und hat viele individuelle und kollektive Trauma-Aspekte weitergeführt, die in uns noch lebendig sind und in unseren Körpern, Emotionen und Gedanken leben. Es braucht also wirklich Präsenz wir müssen die Vergangenheit in den gegenwärtigen Moment einladen, um die Möglichkeit zu schaffen, etwas Neues zu wählen.

Und ich denke später in der Session werden wir diese Wahl erforschen und welche Art von Lebensstil oder innere Entscheidungen das vielleicht auch braucht, um ein Leben zu führen, bei dem mein Leben stark genug ist, die Vergangenheit umzuschreiben. Also nicht nur die Vergangenheit weiterzuführen, also auch die Trauma-Vergangenheit der Menschheit weiterzuführen, sondern zuzulassen, dass eine neue Möglichkeit stattfindet.

Das Beinhalten von Situation ist ein wichtiger Teil davon, ebenso das Loslassen aber auch, wie wir im Kurs und letztes Mal gesehen haben - William hat über das globale Immunsystem gesprochen und wie Mediation und Heilarbeit und im Grund alle Heilkünste ein Teil des Selbstheilungsmechanismus der Welt sind. Sie sind Teil des Selbstheilungsmechanismus in mir, aber mein Selbstheilungsmechanismus ist auch Teil eines größeren kulturellen Aufbaus. Und ich sage gern: Bei Heilung geht es darum, das richtige Umfeld zu schaffen. Wenn wir also heilsame Umfelder schaffen, oder Umfelder für Mediation zum Beispiel, ist das eine Kunstform. Denn wenn ich das richtige Umfeld schaffe, dann kann eine innere Heilung, Transformation oder Integration stattfinden.

[00:05:00]

Wir haben darüber gesprochen, dass mein individuelles Erleben und das globale Erleben natürlich völlig miteinander verbunden sind. Es gibt also ein individuelles Nervensystem und wir haben im Kurs darüber gesprochen, wie man Überregulierung transformiert: Wenn Kinder in Umständen aufwachsen, die traumatisierend oder sehr schwierig sind, dann überregulieren sie ihr Inneres zu sehr und stehen ständig unter Stress oder sind betäubt. Und um das zu heilen, müssen wir eine Ko-Regulierung finden, die uns hilft, zurück zur Selbstregulierung zu kommen. Das heißt: Aus einem inneren Stress, der unbewusst ist und den ich nicht mehr spüre, schaffe ich heilende Beziehungen, bedeutsame Beziehungen, diese Beziehungen helfen mir durch Ko-Regulation, weil das in meiner Kindheit gefehlt hat, und das hilft mir und meinem Nervensystem eine gesunde Selbstregulierung zu erreichen. Und gesunde Selbstregulierung bedeutet, ich kann mein Innenleben und meine Beziehungen regulieren, und ich kann mich selbst fühlen. Wir haben gesagt, um mit sich selbst verbunden zu sein, muss man an sich selbst fühlen können. Die Regulierung unseres Nervensystems ist also ein ganz wichtiger Aspekt.

Und dann haben wir über das globale Nervensystem gesprochen, das wir alle gemeinsam formen, ein globales Nervensystem, und gewissermaßen schaffen wir eine Form unseres globalen Nervensystems, durch die Technik, die wir hier gerade benutzen, um dieses Gespräch zu führen. Das heißt, dass das weltweite Internet ein externalisiertes Nervensystem ist, das uns hilft, den Datenfluss zu beschleunigen. Das hat aber auch Folgen für uns, denn so schön das kollektive Lernen auch ist, das wir durchs Internet ermöglichen, so schmerzhaft kann auch die Trauma-Zirkulation sein, die um die Welt läuft. Wir werden also immer mehr polarisiert, denn wir haben sehr viel Innovation, die um die Welt läuft, aber eben auch viele Trauma-Ereignisse, die gerade auf der Erde passieren und durch die Nachrichten auf der ganzen Welt verbreitet werden.

Und wie Kosha gesagt hat und auch William: Mediation und Meditation, wie können wir mitten in unserem Erleben sitzen und gleichzeitig Raum schaffen? Und Kosha, es gab so viele Fragen, die hereingekommen sind, vielleicht kann uns Kosha einige vorlesen, und dann beantworten wir sie?

Die vertikale und horizontale Dritte Seite verbinden

Moderator/in: *Danke! Ja, Thomas, es kamen wie immer unglaublich viele Fragen herein, die Thomas und William und uns alle wirklich inspirieren, vielen Dank dafür! Und ich werde nur vier ganz kurze Auszüge vorlesen, entschuldigt, dass ich nicht eure ganze Frage vorlese. Richard hat geschrieben: Wenn wir uns auf unser Nervensystem und das globale Nervensystem beschränken, was ist dann mit dem Input unseres wahren Selbst und des Universums? Und Renée hat geschrieben: Wie kann Meditation, eine Verbindung zu Gott und der Schöpfung, Großzügigkeit in der Mediation unterstützen? Alain hat geschrieben: Könnt ihr noch mehr dazu sagen, wie vertikale Einstimmung und horizontale Einstimmung sich kreuzen? Und dann hat Paola geschrieben: Wie können wir DIE Wahrheit - nachdem wir die vielen Wahrheiten gesehen haben - wie können wir DIE Wahrheit auf transpersonaler Ebene an unsere Gemeinschaft und Kultur weitergeben?*

William: Hallo zusammen, ich freue mich sehr, wieder in dieser globalen Session zu sein. Wir sind alle gemeinsame Drittseiter und bilden jetzt diese Dritte Seite, diese horizontale Gemeinschaft, die die vertikale Dritte Seite aktiviert, nämlich das Transpersonale. Und in den Fragen, die Kosha gerade vorgelesen hat, höre ich: Wie gehen wir mit diesen rauen Konflikten um - und ich würde euch bitten, euch davon jetzt einen in Erinnerung zu rufen, einen der Konflikte, mit denen du gerade zu tun hast, entweder als Beteiligte/r oder als dritte Partei. Und fühle diesen Konflikt einen Moment lang. Und dann stell dir die Fragen: Wie können wir als Ressource die vertikale Dimension der dritten Seite einladen? Wie laden wir das Transpersonale ein? Und was bedeutet das?

[00:10:00]

Für mich war die erste Intuition... Was ist die vertikale dritte Seite? Für mich ist "Dritte Seite" ein sprachlicher Ausdruck, der das Ganze darstellt. Und wir haben uns selbst in Thomas' Worten globale soziale Zeugen genannt, kollektive Drittseiter. Wie fungieren wir als Drittseiter in Konflikten in unserer Familie, am Arbeitsplatz, in unseren Gemeinschaften oder in der Welt allgemein? Und das ist die menschliche Gemeinschaft, der Kreis, der den Konflikt umschließt. Und für mich ist die vertikale Dritte Seite ebenfalls das Ganze, aber das Universum, das Ganze, die Erinnerung daran, dass alles eins ist, dass nichts getrennt voneinander ist. Und das laden wir ein.

Und ich erinnere mich daran - und das habe ich vielleicht schon mal erwähnt, wie ich damals die San-Buschmänner besucht habe. Sie sind Jäger und Sammler, wie es unsere Vorfahren 99 Prozent unserer Zeit auf dieser Erde waren. Und ich habe beobachtet, wie sie mit den konkreten Konflikten umgehen, die sie haben. Und sie setzen sich alle ums Lagerfeuer und reden miteinander. Und das geht tagelang so, sie hören einander zu, manchmal reden alle durcheinander, die Frauen, die Männer, die Kinder die ganze Gemeinschaft beteiligt sich daran. Denn Konflikt wird so gesehen, dass er die beiden Parteien betrifft, er betrifft die ganze Gemeinschaft. Also ist die ganze Gemeinschaft, die Nachbarn, die Freude, die Verwandten, alle irgendwie daran beteiligt und halten den Container, in dem die Alchemie der Transformation stattfinden kann. Dort wird ein Konflikt in seiner destruktiven Form, der Beziehungen zerstört, der Verbindung zerstört, der Leiden hervorruft und sogar Leben zerstört, transformiert. Das heißt, der Konflikt wird nicht beseitigt, er wird nur transformiert die Form wird verwandelt in eine konstruktive Form, bei der man sich mit der Wahrheit auseinandersetzt, das Herz öffnet, miteinander spricht, einander versteht, vereinbart, verhandelt usw. Das ist der Schlüssel.

Und was ich daraus mitnehme, ist die Frage, wie überschneidet sich die horizontale Dimension der dritten Seite mit der vertikalen Dimension? Und was mir dazu einfällt: Als Drittseiter, als Mediatoren versuchen wir, wie Thomas gerade sagte, ein Umfeld für Transformation zu schaffen. Wir schaffen einen Raum, wir nehmen den Konflikt mit unserer Präsenz an, mit unseren Worten und Herzen. Wir schaffen einen Raum, in dem in dem sich selbst der schwierigste Konflikt transformieren kann.

Und um das Wesentliche dieses Konflikts zu transformieren, müssen wir den Konflikt transzendieren und in die vertikale Dimension gehen, auf den Balkon gehen, auf den Berggipfel gehen, in die höheren Bereiche unserer Herzen und Seelen gehen und die Weisheit einladen, die von dort kommen kann. Um zu transformieren, müssen wir also transzendieren.

Und um auf die San-Buschmänner zurückzukommen: Sie sitzen in diesem Kreis sie sprechen am Tag, und nachts sitzen sie ums Lagerfeuer und machen verschiedene Zeremonien mit Tanz und Trace-Tanz, bei denen sie tanzen, auf den Boden stampfen, die anderen singen und klatschen, und erbitten die Hilfe der Götter und die Weisheit der Götter. Und die Tanzenden fallen in Trance und auf den Boden und haben dann Träume. Und wenn sie wieder aufwachen, erzählen sie die Träume der Gemeinschaft. Und all das gehört zum Prozess den Konflikt zu transformieren. Das ist ihre Art zu transzendieren, um zu transformieren.

Und ich denke wir sind eingeladen, das auch zu tun. Es gibt eine direkte Verbindung zwischen unserer Fähigkeit zu transformieren - wir müssen dafür transzendieren. Und je schwieriger der Konflikt - und denkt an die Konflikte, mit denen ihr gerade zu tun habt, je schwieriger und heftiger, je hartnäckiger der Konflikt, je schwieriger zu transformieren, desto mehr sind wir aufgerufen, Wege in uns selbst zu finden, ihn zu transzendieren, auf den Balkon zu gehen, zu meditieren, um Mediation zu machen.

[00:15:00]

Thomas: In einer vorigen Kurs-Session haben wir darüber gesprochen, dass wir alle in den archäologischen Schichten und Bewusstseinsstrukturen sitzen. Sie werden in unserem Verstand und Körper, in den Emotionen und Gedanken abgebildet. Aber das ist hunderttausende Jahre alt und älter. Und wenn wir mit Konflikten arbeiten, wie William sagt, nutzen wir gewissermaßen die archaischen, mystischen und rationalen Strukturen, die sich während dieser Zeit in der Menschheitsgeschichte geformt haben.

Wir sitzen also in einem großen Topf voller Vergangenheit. Und ich denke, jeder von uns kennt das: Was sind Momente, wo wir etwas ändern? Was sind Momente, wo sich etwas wirklich transformiert? Sagen wir, du hast ein Verhaltensmuster oder ein Suchtverhalten oder du hältst in vielen Gesprächen deine Energie zurück. Und dann gibt es einen Tag, wo sich das ändert. Eines Tages taucht plötzlich eine neue Möglichkeit auf.

Und ich verorte die Kreuzung zwischen der vertikalen und horizontalen Dritten Seite gern in unserem Herzen. Wie William gesagt hat, in verschiedenen historischen Epochen der Menschheit haben wir die Götter, einen Gott, höhere Führung um Unterstützung gebeten. Aber wir kennen das aus unserem Leben: Es gibt Situationen, wo sowieso alles klar ist. Klarheit bedeutet, es ist klar. Und wenn es klar ist, stellen wir keine Fragen. Weil es eben klar ist. Wir stellen nur Fragen, wenn es nicht klar ist. Wenn es eine schwere Entscheidung ist, wenn wir nicht wissen, wo's hingehet, wo sich unser Leben weiter entfaltet, was wir mit unserem Leben anfangen wollen. So lange es klar ist, ist das eh klar.

Aber das Spannende ist: Konflikte entstehen offenbar da, wo etwas nicht klar ist. Da gibt es gewöhnlich einen Mangel, Knappheit oder wir stoßen auf das Trauma-Netz der Menschheit. Das heißt, das Trauma, das von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird, und von Kultur zu Kultur. Dann sehen wir Auswirkungen die außerhalb unseres Bewusstseins liegen, der Ursprung liegt also außerhalb, und wir sehen die Symptome. Der Konflikt ist ein Symptom von etwas, das nicht gesehen wird. Das heißt, unsere Bewusstseinslandkarte ist nicht groß genug, um den Grund oder die Wurzel des Konflikts ganz einzubeziehen.

Und da glaube ich, auch wenn ich dir zuhöre, William... Wenn du sagst, okay, ich gehe in die Berge, ich gehe auf meinen Balkon, was immer auch mein Balkon ist... Da höre ich ein Leben und einen Lebensstil heraus, der wie das Bestellen eines Gartens ist. Und ich würde gern ein wenig darüber sprechen, dass eine innere Anbindung, ein inneres Wissen ein inneres Umfeld braucht. Wenn wir uns die mystischen Traditionen anschauen, wie immer auch das mystische Wissen geartet ist - denn da gibt es ja viel Wissen, ich glaube, dass die spirituelle Arbeit auf Wissenschaft basiert, hinter dem Fortschritt und den Bewusstseinssebenen steht eine Wissenschaft; wenn wir die Kabbala oder tibetischen Buddhismus anschauen oder andere Traditionen, finden wir viele detaillierte Landkarten von Bewusstseinssebenen, die teilweise über tausende von Jahren entstanden sind. Das Wissen fehlt uns auf der Erde also nicht. Was uns manchmal vielleicht fehlt, ist ein innerer Zustand oder ein internes Umfeld das so beschaffen ist, dass diese Art von Wissen in uns auftauchen kann, und zwar so, dass wir es sehen können, dass wir damit in Kontakt kommen können, dass wir die richtigen Praktiken, Lehren und das Wissen finden, um unseren Prozess voranzubringen.

[00:20:00]

Aber das beginnt, denke ich, mit einer Entscheidung. Ich denke, die meisten von uns hier haben eine Entscheidung getroffen. Wir haben uns entschieden, an menschlicher Entwicklung interessiert zu sein, und dafür gibt es zwei Hauptwege: Durch das Leiden und die Schwierigkeiten, die wir durchmachen, und/oder durch eine tiefe Berufung, bei der etwas in uns uns unablässig ruft und wir das nicht mehr ignorieren können. Wenn wir es ignorieren, tut es weh.

Bevor wir darüber sprechen, auf die Kapazitäten einer tiefen inneren Praxis zuzugreifen... Das bedeutet, in den Garten unserer spirituellen oder transpersonalen Entwicklung zu gehen, und ihre Früchte zu ernten: Zugang zu höherer Information, Vergrößerung der Bewusstseinslandkarte, sodass man Symptome als Symptome der ursprünglichen Ursache erkennt, die gewöhnlich im Unterbewussten oder im höheren Bewusstsein liegt, weshalb wir sie schwer erfassen können.

Wenn wir jedoch Gärtner unserer inneren Landschaft werden, was heißt, wir schaffen einen inneren Zustand, der klar und still genug ist, genügend raumhaft ist, präsent genug ist, dass Information auftauchen kann, die subtiler ist als unsere normale Sinneswahrnehmung und unsere Beteiligung an der Welt. Dieses Gärtnern führt zu Blumen und Früchten, die wachsen, und wenn diese Bäume groß genug sind, geben sie uns Früchte. Und wir haben in tausenden von Jahren gesehen, dass große Mystiker und Heilige überall Qualitäten hatten, die, wie ich glaube, in uns allen schlummern. Und die können erweckt werden. Die Empfänglichkeit unseres Nervensystems ist viel größer als wir das im Alltag nutzen.

Frage 1: Was ist deine Lieblingspraxis, um zu Präsenz zu kommen?

Aber vorher würde ich gern dich, William, fragen, ob du ein bisschen mit mir darüber sprechen kannst, wie wichtig es auch ist, zu schauen ob unser Lebensstil es zulässt, dass diese Früchte wachsen können. Denn ich denke, das ist auch ein wichtiger Aspekt: Welche Entscheidungen treffe ich im Leben. Und was ist da für dich wichtig, wenn du in einer schwierigen Mediation bist, wie wichtig sind dann für dich das Kümmern um deine inneren Ressourcen und dass du auf deinen eigenen Balkon gehst? Und wie machst du das? Und wie bist du dazu gekommen?

William: Das ist eine gute Frage. Und ich denke, diese Frage können wir uns alle stellen: Was ist meine Ressource, um die vertikale Dimension heranzuziehen? Für mich ist das, wie du erwähnt hast, Thomas, dass ich in die Berge gehe. Ins Hochgebirge. Hier in den Rockies. Da gibt's Schnee und Wasserfälle und Seen und Flüsse, und unberührte Berggipfel. Die Luft ist klar und belebend, und ich gehe gerne für mehrere Tage dorthin und stelle fest, dass das mir hilft, meinen Garten zu bestellen, wie du sagst.

Für mich sind die Berggipfel und die Berge eine Inkarnation des Balkons. Sie sind der höhere Balkon dieses Planeten. Für mich ist das ein Ort der Perspektive. Da kann ich das größere Bild besser sehen. Ich kann auf die Konflikte zurückblicken, in die ich involviert bin und an denen ich arbeite... Wie ihr wisst, war ich ja sehr fokussiert auf diesen existenziellen Konflikt, mit Zentrum auf der koreanischen Halbinsel, der die Welt gefangen hält und uns gerade beschäftigt. Und damit, was man tun kann, um diese Energien zu befreien, und den Konflikt zu transformieren.

Ich bekomme also in den Bergen eine Perspektive, mir kommen Ideen oder Erkenntnisse, und in die Berge oder auf den Balkon zu gehen, gibt mir auch einen Sinn, und erinnert mich daran, was der tiefere Sinn ist, was will ich erreichen, was ist das Warum, worauf will ich wirklich meine Zeit und Aufmerksamkeit verwenden? Und es ist auch ein Ort der Präsenz. In den Bergen gibt es eine Stille, eine Raumhaftigkeit, der Horizont öffnet sich. Es bietet sich an, hier ein tiefes Präsenzgefühl zu kultivieren. Und ich würde auch sagen, ein spielerisches Element, was auch sehr wichtig ist. Denn mit Konflikten umzugehen, ist harte Arbeit. Und da gibt es etwas Spielerisches, in den Bergen bekomme ich gute Laune. Für mich ist das eine ganz wichtige Praxis.

[00:25:00]

Und ich frage mich, Thomas, ob wir kurz jeden hier fragen können, uns im Q&A-Kasten etwas mitzuteilen. Wenn du in einem Wort sagen könntest, das du in den Q&A-Kasten schreibst, was deine Praxis ist? Was ist für dich eine nützliche Praxis oder Aktivität, wie z. B. Bergwandern zu gehen, das dich in deine Präsenz bringt, das deine Ressource ist, damit du mit den Konflikten um dich herum umgehen kannst, mit den ganzen Ecken und Kanten. Sag uns in einem Wort, was deine Lieblingspraxis ist, um auf den Balkon zu gehen. Und ich werde sie vorlesen, wie sie reinkommen.

Natur, Spazierengehen, Beten, Atmen, Kuscheln mit meinem Liebsten, Skilanglauf, Segeln, ans Meer fahren, Musik, Kunst, Gebet, Meditation, umarmt werden, ein Bad nehmen, die Wüste, Tagträumen, mit dem Hund rausgehen, Natur, meine Füße spüren, Tanzen, Schwimmen, Pause machen, Berge, die Schönheiten des Lebens betrachten, Spielen, einen ruhigen Ort zum Alleinsein finden, Wasser, Wasser, Meer, mit einem Freund sprechen, Singen, eine Naturgruppe mit geführter Meditation, liebevolle Bewusstheit, Erdung, Singen mit meiner Tochter, Strand, die Schönheit der Natur genießen, Stille in der Natur, Heilung, mit den Kindern spielen, Wälder, Sonnenaufgang, den Himmel beobachten, Lächeln, euch zuhören. Qigong, in der Sonne sitzen. Spaziergänge in der Wüste, ins Feuer schauen, mich erinnern, wer ich bin, in der Sonne sitzen, unter einem Baum sitzen.

Ihr seht und fühlt schon, all das, *Wälder, Reiten, den Himmel beobachten, Zeit mit den Enkeln.* Es kommen immer noch welche. *Wasser. Natur.* All das sind Ressourcen für uns, die um uns herum sind in Hülle und Fülle. All das, was ihr genannt habt, sind Sachen, die man nicht kaufen kann. Die sind einfach hier. Der Sonnenuntergang. Das Wasser. Der Strand. Die Berge, Natur. Freunde. Kuscheln. Es gibt also Dinge, die wir tun können, um unsere Ressourcen aufzufüllen, damit wir bessere Kanäle sind, um Präsenz in die dornigen, traumatischen Anteile von Konflikt zu bringen, in die wir und andere verwickelt sind. Es gibt also Wege, wie wir transzendieren können, um zu transformieren. Ich gebe an dich weiter, Thomas.

Mit der transpersonalen Dimension in Kontakt kommen

Thomas: Ja, sehr schön. Ich mag diese ganzen Kommentare, und ich komme gleich auf etwas zurück, was du erwähnt hast, und in das du auch viel Zeit steckst, die Geschichte von Abraham, dem Propheten, der in den drei großen Weltreligionen als Prophet genannt wird. Warum? Weil er, und das kannst du noch besser erzählen als ich, einen Ruf empfangen hat oder eine Berufung. Und der Ruf war, sich aufzumachen und sich auf einen Weg zu begeben. Und mich interessiert, was deine Version ist.

[00:30:00]

Jetzt haben wir gesehen, was dich unterstützt, was dir innere Ruhe gibt, Präsenz, Reinigung - wie eine Art Entgiftung. Wenn wir am Meer sitzen und die Wellen beobachten, oder auf einem Berggipfel, ist eine ganz grundlegende Funktion der Meditation, unser Nervensystem zu entgiften. Denn wir leben in einer schnelllebigen Welt, viele von uns nutzen die Technik wir haben viele Verpflichtungen wir beteiligen uns an der Kultur, wir haben volle Terminkalender. Wir brauchen also Räume, wo wir einfach Raum schaffen können. Wir brauchen einen Raum in unserem Leben - und das ist eine Entscheidung: Raum in meinem Leben zu schaffen, und nicht nur ein Gefangener meines Lebens zu sein, sondern reflektiert zu sein oder reflektiv und in Raum zu sitzen und meine inneren Bewegungen zu reflektieren. Und selbst wenn die inneren Bewegungen sich manchmal nicht zu beruhigen scheinen, entgiften sich dennoch die Batterien, die inneren Gedanken, Emotionen, Körperwahrnehmungen, Spannungen.

Ein Teil der Meditation ist also einfach das Entgiften und Schaffen von Raum, damit etwas Neues auftauchen kann. Denn oft geht es um das Neue, oft geht es um das, was auftaucht. Aber wenn ich so vollgestopft bin mit dem Alten, dann gibt es nicht so viel Raum für Neues. Und je mehr ich mein Nervensystem entgiften lasse, eine Funktion, die, wie ich denke, in unseren Körper eingebaut ist, so wie die Leber und die Nieren sich um die Entgiftung des physischen Körpers kümmern, braucht unsere Psyche diesen Raum, um Dinge loszulassen und in einen anderen Zustand zu kommen. Und Meditation hilft da oft.

Aber das ist erst der Anfang von Meditation. Dann vertieft sich das, und ich nenne das oft: Die Membran unseres Herzens wird immer durchlässiger und offener für die Membran des Großen Herzens Da findet dann Kommunikation statt. In der Präsenz, in dem, was ist, im Sein, gibt es dann Werden.

Ich glaube, dass jedes Kind, das auf die Welt kommt, zuerst einmal ein Recht hat, zu sein. Und aus diesem Recht zu sein gründet sich das Recht zu werden. Aber wir haben im Kurs schon gesagt, wenn wir als Kind das Recht zu sein zu früh aufgeben und wir gewisse Funktionen übernehmen, zum Beispiel die Mediation der Konflikte unsere Eltern oder wir managen zu früh unser Familiensystem, geben wir das Recht zu sein, ein Kind zu sein, auf und übernehmen eine Rolle. Wir übernehmen das Recht zum Tun. Und das passiert in vielen Familien, und dann dominiert für viele das Recht zum Tun. Die Geschäftigkeit dominiert.

Und es erfordert eine Entscheidung, zurückzukommen zu einem Gefühl von Sein, das Sein also zu kultivieren und ein Gärtner für das In-mir-Sein zu werden. Wenn ich dir zuhöre, William, habe ich das Gefühl, du gehst auch deshalb in die Berge, um mit deinem Sein in Kontakt zu kommen, und aus dem Sein entsteht ein Werden. Da ist Inspiration, da ist Innovation, da ist Intuition, weil letztendlich der Mediator ein Bewusstseinszustand ist. Mediation wird aus einem Bewusstseinszustand heraus geboren. Und je tiefer und profunder dieser Bewusstseinszustand im Raum ist, desto tiefer ist das Beinhalten, das Mitgefühl, die Fähigkeit, sich in die Lage des anderen zu versetzen, die Fähigkeit, auf den Balkon zu gehen, der Ausdruck von Liebe, die Fähigkeit klar zu sein und verschiedene Perspektiven zu beinhalten. All das braucht eine große Tiefe.

[00:35:00]

Und bevor wir auf Abraham zurückkommen, würde ich gern mit euch allen schauen: Was war und ist deine Berufung? Was ist der tiefere Ort, der uns suchen lässt? Der uns erforschen lässt, der uns anregt, tiefere Fragen über das Leben zu stellen, einige von uns dazu bringt, viel Zeit in eine innere Praxis zu investieren? Der einige von uns dazu bringt, sich für das eine und nicht das andere zu entscheiden? Was hat dich auf diesen tieferen Weg von mehr Bewusstsein, mehr Bewusstheit, mehr Achtsamkeit und Klarheit gebracht? An welchem ersten Moment hast du gespürt: Oh. Als ob wir plötzlich einen anderen Ort hören oder fühlen oder intuitiv spüren, der in uns aufbricht und sich öffnet, der der Antrieb für eine viel tiefere Reise ist.

Eine Reise wie mit einem Antrieb - etwas treibt uns vorwärts. Und ich glaube, wenn sich das einmal geöffnet hat, sind wir bereits mit einem viel tieferen transpersonalem Antrieb in Kontakt. Das ist gewissermaßen das Echo der ganzen transpersonalen Dimension. Und Meditation ist nicht das Sitzen, sondern das Sitzen ist eine Konsequenz der Meditation. Meditation, Kontemplation und Gebet tauchen in unserem Leben auf, durch Bücher, durch Menschen, durch Inspirationen, die wir bekommen, durch innere Intuition, eines Tages taucht es in unserem Leben auf.

Und jeden Tag, wenn ich mich dann hinsetze und kontempliere oder mir frei nehme und in die Berge fahre oder am Meer sitze und die Wellen kontempliere, und ich das als Bedürfnis empfinde... da kommen meine Seelenbedürfnisse durch. Wir nennen sie Seelenbedürfnisse. Meine Seele hat ein Bedürfnis. So, wie mein physischer Körper gesundes Essen braucht, braucht meine Seele Raum. Meine Seele braucht ein gewisses inneres Umfeld.

Was war die Zeit in deinem Leben, was war der Moment und ist es noch... denn dieser Moment liegt nicht in der Vergangenheit. Dieser Moment ist jetzt und für immer. Jetzt. Ich glaube, der Moment, wo dieser Antrieb, dieser Ruf sich Bahn brach... jedes Mal, wenn wir das wieder fühlen, kehren wir zu derselben Zeit jenseits der Zeit zurück. Wir kehren an denselben Ort jenseits der Zeit zurück. Da taucht also langsam etwas Zeitloses in der Welt der Zeit auf.

Und viele, die eine tiefe Meditationspraxis haben, wissen, dass wir in der Meditation aus Zeit und Geschäftigkeit in etwas sinken, das zeitloser ist. Das leiser ist, stiller, präsenter, und das den Zeitgedanken transzendiert. Und wenn wir zur Berufung zurückkehren, wenn wir an den Platz zurückkehren, wo uns das wirklich wichtig ist, wenn wir an den Platz zurückkehren, wo wir eine von diesem Platz aus eine Wahl treffen, wenn es wichtig für uns ist, zu sitzen, weil es uns nährt, dann tun wir es auch. Wenn es wichtig für uns ist, zu lauschen, wenn wir in einer schwierigen Situation sind, und wir da ein Gefühl von Zuhören entwickeln, weil wir spüren, dass es wichtig für uns ist, dann werden wir den Raum dafür schaffen.

[00:40:00]

Und wenn wir dann mehr an dem Platz ruhen, wo die Berufung ist, die uns ruft, dann ist, glaube ich, eine spannende Frage: Was ist in meinem Leben essentiell, was ist gerade jetzt in meinem Leben essentiell? Wenn du dir einen Moment lang dein Leben anschaust - was sind da essentielle Momente? Und wie setzt sich ein essentieller Moment zusammen? Und woher weißt du, dass es ein essentieller Moment ist? Und wenn du auf dein Leben zurückschaust und dich einfach an einige essentielle Momente erinnerst. Und seltsamerweise ist es nicht so schwer, sich an einen essentiellen Moment zu erinnern. Essentielle Momente haben etwas an sich, sie sind so essentiell, dass es leicht ist, sich an sie zu erinnern.

Ich sehe essentielle Momente gern wie eine Halskette, wie Perlen, und jeder essentielle Moment ist Teil einer Halskette. Und wenn du dein Leben anschaust und dich fragst; Wie essenziell lebe ich derzeit mein Leben? Was ist daran essentiell? Was macht es essentiell? Warum nennen wir einige Momente essentiell und manche Momente vielleicht eben nicht?

Und in gewissen Konflikten oder in Momenten, wo es vielleicht einen Durchbruch gab, was ist das Essenzielles passiert? Wenn sich etwas wendet, wenn sich etwas nicht nur in Konflikten, in vielen Situationen, in Schwierigkeiten, die du in deinem Leben lösen musstest, was war da der Moment, als es in einer Schwierigkeit eine Öffnung gab? Wenn etwas, das sich eng anfühlt, sich plötzlich ausdehnt? Wenn etwas, auf das es keine Antwort zu geben scheint, plötzlich mit einer Antwort schwanger geht. Es ist nichts Plötzliches. Manchmal taucht die Antwort plötzlich auf, da gibt es eine Intuition oder Erkenntnis, aber manchmal fühlen wir, dass die Situation bereits schwanger geht. Da wächst eine Antwort heran, in der Situation. Und dann spüren wir: Oh. Ich kann es noch nicht greifen, aber ich weiß, etwas hat sich verändert. Es fühlt sich nicht mehr so festgefahren an, etwas beginnt, sich zu bewegen. Selbst, wenn ich noch nicht den Finger drauflegen kann.

Wenn sich also Situationen, die sich eng anfühlen, plötzlich in neue Bewegung kommen, dann stellt das Leben immer mehr seine ursprüngliche Bewegung wieder her. Und spannenderweise enthielten viele der Antworten bei Williams Frage vorher die Verbindung mit der Natur. Eine Resynchronisierung des Körpers, Verstandes und Nervensystems mit dem Planeten, mit den Kräften der Natur, mit Wasser, den Bergen, der Leere der Wüste. Was ist diese Resynchronisierung wenn sich etwas wieder synchronisiert, Teil eines größeren Systems ist, wo ich erkenne, dass es nicht nur um mich geht und diese kleine Situation, sondern um etwas, das in etwas viel Größeres eingebettet ist.

[00:45:00]

Und meine letzte Frage ist: Wie steht's mit deinem Gärtnern? Wie siehst du dein eigenes Gärtnern, deine Kultivierung essentieller Momente, das Kultivieren der Früchte der Essenz oder die Früchte der Präsenz, die Früchte der Erkenntnis, des Mitgefühls, der Klarheit? Ich kann ja trainieren, wie beim Fußball, wenn ich wirklich trainiere und oft spiele, oder Klavierspielen übe oder Operationen durchzuführen... Ich kann also eine Fähigkeit so üben, bis ich immer mehr ein Meister darin werde.

Und in dem uralten Konzept, mit dem William und ich uns beschäftigen, die Shambala-Krieger, einer Gruppe von Menschen, die sich stark sozial engagieren die mit Erkenntnis und Mitgefühl ausgestattet sind, mit Präsenz und Erdung, mit Klarheit, die sich wirklich mit den Belangen der Welt befassen. Was ist also in meinem Leben essentiell, damit ich ein Gärtner sein kann, der die Früchte dieser Qualitäten anbaut? Was hilft dir, sie anzubauen, und wie stellst du sicher, dass es genug davon gibt?

Und auch in manchen Fällen... wie kümmerst du dich in deinem Leben darum, selbst wenn dein Umfeld das manchmal nicht unterstützt? Wie gehst du mit der Reibung um, die das verursacht zwischen deinem inneren Bedürfnis nach Stille vielleicht oder innerer Klärung, nach Intuition, Inspiration, wenn die Welt um dich rum dafür nicht das beste Umfeld bietet?

Der Abraham Path: Ein Ruf, sich selbst zu finden

Und bevor ich weitermache, würde ich gern wieder an dich zurückgeben, William. Und ich weiß, dass deine Leidenschaft neben den Mediationen, die du machst, oder vielleicht wegen deiner Mediationen, der Abraham Path ist. Und seit du mir davon erzählt hast, dachte ich: Wow, was für eine schöne Beschreibung des spirituellen Wegs. Und vielleicht magst du erzählen, warum das so viel Resonanz bei dir hatte, dass du ein ganzes Projekt zum Abraham Path ins Leben gerufen hast. Und das Projekt, das es da gibt, vielleicht zu kombinieren mit dem essentiellen Aspekt, den Abrahams Leben für dich und deine Arbeit hat?

William: Ja. Ich erinnere mich dran, dass wir vor etwas über einem Jahr in Jerusalem zusammengesessen haben, als ich gerade aufbrach, um auf dem Abraham Path zu wandern. Da ist auch die Idee für den Kurs hier entstanden. Ja, für mich... Ich bin schon immer gern gewandert. Und in euren Antworten kam auch mehrmals "Spaziergehen", als wir gefragt haben, was euch hilft, auf den Balkon zu gehen, in der Natur zu laufen. Es geht darum... Abraham ist der erste Pilger, wisst ihr? Er ist aus mystischer Sicht der erste Pilger. Er wird berufen, alles zurückzulassen, alles, was er kennt, die Kultur, die Stadt, die Familie.

[00:50:00]

Er hört einen Ruf, "lech-lecha" "geh hinaus", "geh, finde dich", einen Aufruf zur Selbstfindung. Geh zu einem Ort, den ich dir zeige. Und was ist dieser Ort? Es ist der Ort in einem. Dort liegt das gelobte Land. Es ist im Innern. Finde dich selbst. Also geht er in die Wüste. Und das ist für mich eine Metapher für uns alle. Das ist die Reise der Seele, auszuziehen, wegzugehen, alles loszulassen, und sich selbst zu finden.

Und darum geht es für mich beim Abraham Path, was findet wer, wenn er hinauszieht? Er findet heraus, dass er zu einem Shambala-Krieger wird, er findet die Erkenntnis, dass alles eins ist, dass alles miteinander verbunden ist. Er steigt zur vertikalen Dritten Seite auf. Und aus der Erkenntnis heraus, dass alles eins ist, entsteht großes Mitgefühl, deshalb ist er bekannt dafür - im Nahen Osten und auf der ganzen Welt - wie gastfreundlich er war: den Fremden aufzunehmen wie einen heiligen Gast und sein Zelt in allen Himmelsrichtungen offen zu haben.

Und er hat einen Ruf erhalten wie wir alle: wenn ihr hier dabei seid, dann weil ihr einen Ruf erhalten habt. Und die alten Weisen haben sich gefragt: "Warum wurde von allen Menschen auf der Erde gerade Abraham ausgewählt, berufen zu werden?" Und sie fanden eine sehr interessante Antwort: dass nämlich jeder berufen ist. Jeder wurde gerufen. Der Unterschied war, dass Abraham zugehört hat. Das zeichnet diese Geschichte aus. Er ist der eine, der den Ruf erhörte und ihm folgte.

Und ich glaube, das tun wir hier alle, wir folgen dem Ruf. Was ist deine Berufung? Was ist die Berufung? Deshalb gehe ich in die Berge, um mich daran zu erinnern, um den Ruf wieder zu hören. Und was ist die Berufung, dieser heilige Sinn, der dich motiviert und antreibt, dich mit den Konflikten der Welt zu befassen und mit den Problemen in deinem Umfeld, und dieses Bewusstsein, über das Thomas gerade gesprochen hat - Mediation ist ein Bewusstseinszustand der dieses Gefühl von Präsenz einbringt - das beginnt alles damit, den Ruf zu hören.

Wir alle erhalten den Ruf. Die Frage ist, ob wir ihm auch tatsächlich folgen. Und für mich ist der Abraham Path, der ein Fernwander-Pilgerweg ist, der der erinnerten Route Abrahams und seiner Familie durch den Nahen Osten folgt wie eine Verbindungslinie. Er verbindet all die verschiedenen Länder des Nahen Ostens, all die uralten Städte wie Jerusalem und Damaskus, Aleppo oder Mekka, Hebron oder Urfa, Ur - sie sind wie diese Perlenschnur von Essentiellem, essentielle Juwelen, wie Thomas sie gerade beschrieben hat. Perlen der Menschheit.

In jedem dieser Orte gibt es eine Geschichte darüber, dass Abraham dort war, und was hat er mitgebracht? Wie in Aleppo - wie bekam Aleppo seinen Namen? Auf Arabisch heißt es Halab, das bedeutet "Milch". Denn es heißt, Abraham habe dort seine Ziege gemolken, um die Milch den Armen zu geben. Abraham ist also ein Symbol für das geöffnete Herz, für Mitgefühl mit anderen, dafür, andere zu empfangen, und das entstand aus dieser Erkenntnis, dass nichts voneinander getrennt und alles miteinander verbunden ist.

Und für mich ist das Laufen... Wenn man läuft... Das ist komisch, Menschen streiten nie beim Laufen. Wenn man läuft, läuft man nebeneinander und schaut in dieselbe Richtung. Man teilt sich den Atem ein. Für mich ist das die beste Art, ein Gespräch zu führen: Wenn man läuft, ist man Schulter an Schulter, Seite an Seite, und für mich ist der Abraham Path ein riesiger Balkon. Ein riesiger Balkon, wo wir die Füße auf die Erde setzen und mit einem gemeinsamen Ziel durch diese unglaublichen Landschaften des Nahen Ostens laufen.

[00:55:00]

Dank dieses Projekts gibt es jetzt viele hundert Kilometer Weg, die öffentlich zugänglich sind, uralte Wege, die in Erinnerung rufen, dass wir alle Abraham sind. Abraham ist nur ein Name, der für den höheren Aspekt von uns allen steht, für die Seelenreise, zu der wir alle berufen sind. Und wenn wir diesem Ruf zuhören in den Wüsten, in den Tälern, dann werden wir berufen, zu Transformationsmittlern zu werden in dieser verwundeten Welt, um dabei zu helfen, die Traumata zu heilen, um der Menschheit zu helfen, sich selbst zu heilen.

Thomas: Ja, das ist sehr schön. Ich mag, was du gesagt hast, dass die Erkenntnis, dass das Leben nicht-zwei ist oder eins, Gastfreundschaft und Großzügigkeit hervorruft. Und am Anfang hat Kosha eine Frage vorgelesen, wie Meditation genügend Großzügigkeit für Mediation erzeugen kann. Und das ist genau das, was du gerade gesagt hast: Wenn ich in einem immer raumhafteren Inneren ruhe und tief mit der Essenz des Lebens verbunden bin, mit etwas, das essentiell ist, dann wird dieser essentielle Platz zu einem Brunnen. In den Traditionen heißt es: Wenn du der Schöpferkraft immer gleicher wirst, dem Antrieb des Lebens, dem Leben, das von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird...

Ich finde es auch sehr spannend, an den Willen zu denken. Der Lebenswille ist nicht nur unser Lebenswille. Unser Lebenswille ist mit so vielen Generationen verbunden, wo das Leben leben wollte. Da gibt es eine Art Lichtautobahn, eine Lebensautobahn, die von einer Generation zur nächsten führt, wo das Leben sich ausdehnen und werden möchte. Und dieser Antrieb ist in uns allen lebendig. Und er ist zutiefst großzügig. Je leidenschaftlicher wir unser Leben führen, liebevoll und annehmend, ohne, dass das ein "spirituelles" Verhalten wäre, sondern wenn das ganz authentisch ist, dann entsteht da eine Art Brunnen, ein Brunnen von Geben und Beteiligung. Und dann dehnt sich der Kontext aus, für den ich mich interessiere. Und das höre ich auch, wenn du über Abrahams Leben sprichst, aber als Metapher, wie du gesagt hast, für eine Berufung, die wir alle in uns tragen.

William: Ja, wenn ich darf, nur eine Erinnerung daran: wenn diese Geschichte eine Botschaft hat, dann die, dass, was immer uns zu trennen scheint auf dieser Erde, und da gibt es vieles, was die Konflikte hervorruft, an denen wir arbeiten, was immer uns zu trennen scheint, das, was uns vereint, ist so viel größer. Und deshalb laufen wir, deshalb gehen wir auf den Balkon, deshalb transzendieren wir, um uns an das zu erinnern, was uns vereint. Um diesen Geist zurückzubringen ins Herz des Konflikts. Dorthin, wo alles getrennt zu sein scheint, hören wir dieser Stimme zu, die für mich die Stimme der Erde ist, die Stimme des Universums, die uns zur Einheit aufruft, die wir bereits sind, auch wenn uns das nicht klar ist.

Thomas: Das ist sehr schön. Und ich stimme dem voll zu: Dass Zuhören, und dazu gab es anfangs auch eine Frage: Wie können wir uns auf die vertikale Einstimmung einstimmen? Und genau das hast du gesagt: In Präsenz kann ich zuhören.

Und auch als wir unser Gastgespräch mit Flavia hatten und darüber gesprochen haben, wie man in verschiedenen Rechtssystemen Mediation macht, in verschiedenen Kulturen - dann hören wir der Mitte zu. Sagen wir, all die verschiedenen Rechtsauffassungen der verschiedenen Kulturkörper sitzen im Kreis - dann hören wir der Mitte zu. Wir hören der Leere zu. Oder wie Laotse sagte: Nur, wenn wir dem Tao zuhören und dem Weg des Tao folgen... weil das Tao die ganze Welt belebt. Das heißt, in der Leere, fangen wir an, uns dessen bewusst zu werden, was William gerade gesagt hat, dessen, was uns immer vereint.

[01:00:00]

Oder in anderen Worten könnte man auch sagen: Wenn du ein Buch liest, wie oft bist du dir der Tatsache bewusst, dass du Papier betrachtest? Wenn wir ein Buch lesen, lesen wir meist Buchstaben Worte, Bedeutung, und nach ein paar Zeilen oder Seiten gehen wir vielleicht ganz in der Bedeutung auf, in der Geschichte, die wir lesen, dem Wissen, der Information. Das wird in uns als Leser lebendig. Wir haben also an der Bedeutung des Wissens teil, an der Bedeutung der Worte. Aber oft vergessen wir, dass die Worte nur existieren, weil sie auf Papier geschrieben sind. Und die Leere des Papiers lässt die Worte entstehen, die Buchstaben und die Bedeutung.

Ich denke also, dass die Qualität dieses Kultivierens und Pflegens eines tiefen Stillegefühls in der Bewegung vielleicht am Anfang etwas ist, an das wir unser Leben anpassen müssen, wir müssen also Raum dafür schaffen, wie auch Abraham gesagt hat: Er hat sein altes Leben zurückgelassen. Und wir müssen unser Leben vielleicht nicht verlassen, aber wir müssen Raum schaffen, für etwas Essentielles, das ist sicher. Aber dann wird auch der Balkon, wie wir schon in anderen Sessions gesagt haben, immer mehr ein Teil eines jeden Moments.

Der Höhepunkt der spirituellen Praxis ist, wenn der Balkon an jedem einzelnen Moment teilhat. Wenn der Moment den Balkon also beinhaltet. Wenn ich an Stille und Bewegung gleichzeitig teilhabe. An Stille und Erleben. An Stille und Bedeutung. Ja. Dann wird das, was uns vereint... Und das Schöne ist: in den mystischen Traditionen gibt es das Prinzip der Gnade. Und das Prinzip der Gnade besagt, dass die Zukunft immer die Kraft hat, die Vergangenheit umzuschreiben.

Und ich denke, die Erkenntnis des Mediators... Was ich bei dir oft gehört habe, William, ist Und dann kam es mir, zu sagen... Es kam mir, zu sagen... Da inspiriert die Zukunft das Jetzt, um die Vergangenheit umzuschreiben. Und wenn wir alle vorigen Sessions einbeziehen, wo wir gesagt haben, dass wir in ein fragmentiertes Feld hineingeboren wurden, das tausende von Jahren lang kollektiv und individuell traumatisiert wurde, dann kennen wir die Welt nur fragmentiert. Wir kennen die Welt durch unsere Körper und Emotionen und Nervensysteme und mentalen Fähigkeiten mehr oder weniger nur in fragmentierter Form. Wir schauen wie durch ein teilweise zerbrochenes Glas. Und wenn wir die Welt durch dieses Glas betrachten, sieht sie auch geteilt und fragmentiert aus. Und ich denke, jede erfolgreiche Mediation besteht darin, dass wir einen Teil des Glases wiederherstellen sodass die Zukunft einen Teil des Traumas der Vergangenheit umschreibt. Das heißt, unsere Nervensysteme sind von tausenden Jahren Menschheitsgeschichte geprägt. Und durch die Gnade kann die Zukunft Raum und neue Möglichkeiten einbringen, Innovation und neue Möglichkeiten.

Und das halte ich für wirklich aufregend, denn zusammen können wir die Menschheitsgeschichte umschreiben. Zusammen können wir neue Möglichkeiten einbringen. Das ist eine sehr kraftvolle Botschaft, denke ich: dass das Prinzip der Gnade, dass aus dem Nichts etwas geboren wird - nicht aus etwas wird etwas geboren, das ist was anderes. Das mystische Wissen beschäftigt sich damit, wie aus Nichts etwas geboren wird. Und das ist wirklich schön. Ich denke wir können uns alle daran beteiligen, wie aus Nichts etwas entsteht. Wie aus dem Tao, das niemand verstehen kann, das wir nur sein können, etwas entsteht. Und das erinnert mich daran, wenn du sagst, dass wir uns an dem beteiligen, was uns eint, bedeutet das für mich, dass durch unsere Teilnahme aus Nichts etwas entsteht. Der Anfang von... ja?

[01:05:00]

William:

Ja, das ist ein sehr schönes Bild, dass aus Nichts etwas entsteht. Und das leitet mich zu der Vorstellung, dass die Dritte Seite das Nichts ist. Was ist die Dritte Seite? Ein Raum. Das Nichts. Wir schaffen einen Raum von Nichts, in dem etwas, nämlich die Transformation, die Heilung eines Konflikts entstehen kann. Das ist der Schlüssel, deshalb gehen wir auf den Balkon, wegen dieses Gefühls von Raumhaftigkeit, Leere, Nichts.

Die Welt ist so voll, du hast es schon gesagt, das Internet und all die Nachrichten, alles, was passiert, es ist alles voller Dinge, die ineinander krachen... Es gibt so viele Objekte, und was wir brauchen ist Raum, um diese Objekte zu beinhalten. Und das ist die Dritte Seite: eine Umarmung des Nichts in der dann die Objekte sich wieder ausrichten und in ein harmonischeres Verhältnis kommen können. Menschen, Parteien können dann lernen, miteinander zu tanzen, sich miteinander zu bewegen, statt sich zu bekämpfen.

Und das ist der Schlüssel, ob es um Konflikte in unserem direkten Umfeld geht oder um den Konflikt, an dem ich gerade arbeite, Korea. Es ist alles dasselbe, im Großen wie im Kleinen. Wie schaffen wir Raum, das Nichts, in dem etwas entstehen kann?

Thomas:

Und wenn wir auf deine aktuelle Arbeit zurückkommen: Wie denkst du, können wir unter Anwendung dessen, was wir vorhin gesagt haben, in die Enge eines potentiellen, gewaltbereiten Konflikts Raum hineinbringen? Wie können wir eine neue Möglichkeit einbringen, in etwas das sehr angespannt scheint? Was ist da dein Gefühl?

William: Ich denke, dafür hatten wir gerade ein Beispiel. Darüber haben wir schon gesprochen, wenn wir auf Korea zurückkommen. Letztes ja hat sich da die Spannung aufgebaut mit jedem weiterem Test, jeder Sanktion, Provokationen, Gift und Galle, Zerstörung... Und das hatte einen Höhepunkt erreicht. Und dann kam es im Februar durch die Gnade... Wie standen die Chancen, dass am angespanntesten, militarisiertesten, polarisiertesten Ort der Welt... Wenn der Planet wie ein menschlicher Körper ist, ist das der eingeklemmte Nerv. Wie standen die Chancen, dass genau an der Grenze plötzlich die Olympischen Spiele stattfinden würden, die ein Fest des menschlichen Geistes sind, der Raumhaftigkeit, und eine Erinnerung an das menschliche Potenzial, wo man der Zukunft zuhört... Die Schönheit des Eistanzes und all das.

Und aus dieser Raumhaftigkeit heraus entstand ein "Aaah". Die Menschen konnten wieder atmen, Atmen ist Raum, und daraus entstand: Wie wär's hiermit, wie wär's damit. Und jetzt soll es in drei Wochen einen Gipfel geben zwischen dem Norden und dem Süden. Und vielleicht einen Gipfel zwischen den USA und Nordkorea. Ende letzten Jahres war das gar nicht vorstellbar. Für mich ist das ein gutes und greifbares Beispiel für etwas, mit dem wir alle präsent waren: aus der Gnade heraus, aus dem Raum heraus können Dinge sich wandeln. Und wir sind noch nicht aus dem Größten raus, es besteht immer noch Gefahr, aber es gibt Möglichkeiten, Hoffnung, wo es vorher keine gab.

Thomas: Das ist eine schöne Metapher, wenn man sagt: Oh, wie wahrscheinlich ist es, dass die Olympischen Spiele dann und dort stattfinden und nicht irgendwo anders auf der Welt. Darüber haben wir, glaube ich, schon gesprochen, die Tatsache, dass es so ist, ist es wert, kontempliert zu werden. Welche globale Ressource hat das ermöglicht? Das ist spannend, denke ich.

[01:10:00]

Und das Zweite ist, dass Menschen wie du, dass jeder von uns eine Quelle sein kann wo aus Nichts etwas entsteht. Jeder von uns kann der Raum sein, der in eine Situation einfließt. Und das kann auch jede Situation zu Hause sein, wenn es uns gelingt, nicht zu reagieren oder dasselbe zu unserem Partner, unserem Geschäftspartner usw. zu sagen, auch zu Freunden... Aber wenn eine Situation angespannter wird dass wir dann durch unsere Praxis immer mehr Ressourcen haben, und auch durch innere Anbindung, dass es da einen Brunnen gibt, der es uns ermöglicht, auf den Balkon zu gehen, loszulassen und eine neue Antwort auftauchen zu lassen, die anders ist als die, die ich schon dreißig Mal gegeben habe, wo ich in derselben Situation dieselben Argumente angebracht habe und wie immer Recht haben wollte. Aber plötzlich kommt mir intuitiv etwas, das ich sagen kann.

Da bin ich inspiriert. Und dass wir darauf vertrauen, dass das eine echte Ressource ist. So, wie ich mein Körper eine Ressource ist, mein Nervensystem dass ich weiß, welche Bereiche in meinen Körper Energie haben, lebendig sind, denen ich vertrauen kann, wo ich mich verkörpert fühle, das ist eine Ressource. Beziehung ist eine Ressource, wenn man mit Trauma in Konflikten umgeht. Der Aufbau von bedeutsamen und richtigen Beziehungen ist definitiv eine Ressource. Dann natürlich Wissen und Fähigkeiten. Aber auch diese eine Ressource, die man nicht planen kann.

Und ich glaube, jeder von uns kennt das. Ein Indikator für spirituelles Wachstum ist für mich, dass ich mich immer mehr selbst überrasche mit dem, was ich sage. Dass ich etwas sage, was ich nicht geplant habe. Die Einstimmung auf die transpersonale Dimension ermöglicht es mir plötzlich Dinge zu sagen und zu wissen, Dinge intuitiv zu erfassen, inspiriert zu sein von Wissen, die und das ich vorher nicht wusste. Wenn ich es sage, bin ich selbst überrascht davon. Und ich bin sicher, dazu kannst du auch etwas sagen...

William: Ja, auf jeden Fall. Während ich dir zugehört habe, habe ich ganz ungeplant an die Olympischen Spiele gedacht. Wer hat die Olympischen Spiele geschaffen? Ich meine nicht das Olympische Komitee. Das waren wir alle. Wir haben uns alle eingestimmt. Wir haben uns eingestimmt aufs Skifahren, auf den Eiskunstlauf. Wir haben uns eingestimmt und kreierte. Da waren wir eine kollektive Dritte Seite und haben ein kollektives Bewusstsein geschaffen, ein Fest der Schönheit, das dann diesen transformativen Effekt hatte auf diesen heiklen Konflikt.

Meine Frage ist also: Was ist dazu das Äquivalent in den täglichen kleineren Konflikten, die wir erleben? Und das geht auf das zurück, was du gesagt hast: Was ist das Äquivalent dazu, eine solche Wertschätzung zu schaffen, diesen Geist der Anerkennung, der Dankbarkeit, des Staunens? Und das können wir aus all dem mitnehmen, was du erwähnt hast, am Strand sitzen oder einen Sonnenuntergang sehen oder in der Natur sein oder von jemandem umarmt werden oder mit den Kindern oder Enkeln zusammen sein; es ist dieser Geist des Staunens.

Das ist dieses feine Gespinnst des Staunens, das wir weben. Wir strahlen das aus, fast wie ein Laser, wir sitzen im Kreis um einen Konflikt und wir strahlen unser Staunen aus. Und das ist auch in Korea passiert und das kann auch in unseren Familien- oder Arbeitsplatzkonflikten geschehen, dieses Zuhören, das tiefe, staunende Lauschen auf die Seele, auf die Essenz der Menschen im Konflikt. Das erzeugt Raumhaftigkeit, in der neue Möglichkeiten auftauchen können.

[01:15:00]

Und das ist alles ungeplant. Denn im Grunde ist die Essenz der Dritten Seite, dass sie einen Raum, ein Umfeld erschafft, in dem eine ungeplante, spontane Transformation stattfinden kann. Ein der schönen Bilder einer der Fragen, die hereinkamen, war: "The Alchemy on the Balcony", die Alchemie auf dem Balkon. Das ist es genau. Alle sitzen im Kreis, in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Welt, und wir sind auf dem Balkon der Dritten Seite, wodurch dann die Alchemie stattfinden kann, die Alchemie, die das zerstörerische Blei des Konflikts in das Gold menschlicher Beziehung verwandelt.

Vom "Ja" kommen, um ein "Ja" zu erreichen.

Thomas: Dazu fällt mir noch etwas ein: Ich denke, es gibt einen Grund, warum du dich so leidenschaftlich - wahrscheinlich schon Jahrzehnte lang - in Konfliktsituationen einbringst. Ich denke, das wirkt wie eine Kleinigkeit, ist für mich aber eins der essentiellsten Dinge. Denn als ich vorher gefragt habe, welche Momente sind essentiell für dich... Und wenn etwas Essentielles passiert, heißt das meist, das eine neue Bewegung auftaucht. Etwas ist anders. Etwas hat sich verändert. Da war eine Kreativität am Werk, die vorher nicht da war. Da haben wir uns mit der ursprünglichen Kreativität des Lebens verbunden. Etwas hat sich verändert. Und "essentiell" wird begleitet von "Ja." Ja. Ein essentieller Moment ist ein "Ja" -Moment.

Wenn jemand ein essentielles Leben führt, wacht er mit einem "Ja" auf. Er wacht nicht auf mit: "Oh, ich weiß nicht, ob ich hier sein will ..." Wenn es essentiell ist, wenn jemand tut, was er oder sie liebt, dann wacht man mit einem "Ja" auf. Unser Leben ist dann ein "Ja". Und wir kommen nicht zum "Ja", wenn wir nicht hier sein wollen. Und wenn ich dir zuhöre, William, höre ich Neugier, ein frisches, erfrischendes Interesse und die Neugier, in solchen Situationen zu sein. Ich weiß, wie viel Energie du da hineingesteckt hast, bevor es noch irgendwelche Möglichkeiten gab im Nordkorea-Konflikt, wie du aus deiner Selbstmotivation heraus viele Dinge ins Rollen gebracht hast, weil es dich einfach interessiert. Und als du nach den Konflikten von jedem hier gefragt hast...

Ich denke, ein Hauptaspekt, den unser spirituelles Leben uns gibt, ist der, dass wir in den Situationen sein wollen, in denen wir sind. Und zum "Ja" zu kommen, hatte vorher schon ein "Ja", denke ich. Ein Ja dazu, in der Situation zu sein. Und dann können wir zu einem "Ja" kommen. Aber da muss vorher schon ein "Ja" gewesen sein. Wenn ich also im Privatleben schon in eine Situation gehe mit der Haltung: "Oh nein, nicht schon wieder das.", dann ist es schwer, zu einem "Ja" zu kommen, weil ich ein "Nein" bin. Wenn ich so in eine Situation gehe... Aber du gehst eben nicht so in Situationen, William, ich sehe dich immer mit Neugier in die Situationen gehen: "Okay, finden wir heraus, worum es hier geht."

William: Genau, Thomas. Sprich weiter.

Thomas: Nein, sprich du weiter.

[01:20:00]

William: Ich wollte dazu nur sagen: Um wirklich ein "Ja" zu erreichen in den schwierigen Herausforderungen, die wir alle haben hier auf der Erde, müssen wir vom "Ja" kommen. Wir müssen von der Essenz her kommen. Wir müssen von diesem "Ja" zum Leben kommen, diesem "Ja" zu dem, was ist. Und indem wir von dem "Ja" kommen, das unsere Berufung ist, richtig? Das ist die Stimme, die wir auf dem Balkon hören, dieser Ruf. Wenn man von diesem "Ja" kommt, macht es uns das so viel leichter ein "Ja" zu erreichen. Also vom "Ja" kommen, um ein "Ja" zu erreichen.

Thomas: Genau. Scott hat das, glaube ich, geschrieben: Die Alchemy on the Balcony... Ich glaube, die einzige Alchemie auf dem Balkon ist die, dass ich die Entscheidung treffe, in der Situation zu sein. Wenn ich erst entschieden habe: "Ich bin hier und ich werde mir das anschauen und mich dem stellen und ich werde mehr darüber herausfinden", dann... Denn wenn ich mich gegen die Situation wehre, ist es sehr schwer, ein "Ja" zu finden, denn dann bin ich ja in einem "Nein".

Aber wie du gesagt hast: Wenn man von einem "Ja" kommt... Und ich denke der Balkon ist auch, dass wir Raum haben, unsere innere Distanzierung zu transformieren oder unsere inneren Verteidigungsmechanismen, und zwar zu Neugier. Dass ich sage: "Ja, ich will diese Situation in meinem Leben erforschen." Was immer in meinem Leben gerade schwierig ist: Ich bin hier.

Und ich denke, das ist das endgültige "Ja". Das ist es auch in all den großen spirituellen Traditionen, wo Menschen erwacht sind zu einem viel tieferen Bewusstsein. Oder als Abraham sich auf den Weg machte und sagte: "Okay, ich gehe." Das ist ein Ja. Ich gehe nicht, weil ich muss, oder mit Widerwillen oder weil ich nicht weiß, was ich finden werde oder weil ich in meinem alten Leben nichts Besseres zu tun habe. Nein, es ist ein "Ja". Ich weiß, das ist die Wahrheit, und ich weiß, ich bin hier.

Für mich ist dies von den vielen Dingen, die wir hier gesagt haben, einer der essentiellsten Punkte. Was bedeutet es, wenn jemand... Und das kann der Arzt sein, der Psychologe, der Mediator, der Sozialarbeiter, der Elternteil... Das betrifft jeden, der in seinem Leben auf schwierige Situationen trifft. Was da die neue Möglichkeit hereinbringt, ist jemand, der wirklich dort sein will.

William: Ja, ganz genau. Abraham hat "Ja" zu dem Ruf gesagt, und das tun wir auch, wir sagen "Ja". Das ist ein "Ja". Wenn wir Drittseiter sind, wenn wir jemandem zuhören, wenn wir neugierig sind, sagen wir "Ja". Und das "Ja" bedeutet nicht, dass wir allem zustimmen, was gesagt wird, aber wir bringen dieses positive Zuhören mit offenem Herzen ein, das ein "Ja" ist, eine Affirmation der Essenz der Menschen dort. Und in diesem Kreis von Affirmation dafür, wer sie sind, was ihre Essenz ist, erinnern sie sich daran, wer sie sind, sie erinnern sich an ihr eigenes inneres "Ja", und dann ist es leichter für sie, zu einem "Ja" zu kommen.

Thomas: Genau.

William: "Ja" ist wie ein Feuer, wie ein Streichholz, das wir entzünden, und es wird in uns entzündet, vielleicht durch die vertikale Dimension, und dann wärmen wir die Menschen, mit denen wir Mediation machen. Wir wärmen sie und ihre Herzen und das Feuer in ihrem Herzen wird entzündet. Die Transformation geschieht von innen heraus Nicht die Dritte Seite transformiert die Situation. Die Dritte Seite schafft ein Umfeld, in dem die Parteien selbst, ihre Herzen sich von innen heraus transformieren können.

Thomas: Das ist sehr schön, richtig. Und dieses "Ja" ist, denke ich, auch in unserer Selbstreflektion wichtig, wie die Kraft dieses "Ja" mit der Kraft der Schöpfung verbunden ist. Die Schöpfung, der Schöpfungsaspekt des Lebens ist ein reines "Ja". Und wenn wir uns das alle anschauen, in der gegenwärtigen Weltsituation, wie die, mit der du arbeitest, William, der Konflikt zwischen den USA und Nordkorea und China und vielleicht Russland und Südkorea und all den Parteien, die vielleicht dran beteiligt sind... Was bedeutet es, ein "Ja" zu sein? Was heißt es, zu sagen: "Wenn das die Situation in der Welt ist, oder im Nahen Osten, wenn das die Weltsituation ist, dann bin ich hier."

[01:25:00]

Ich bin hier. Aber das erweitert auch meinen Bildschirm, das bringt ein Gefühl von Nichts ein, und aus Nichts kann alles entstehen. Aber dieses unconditionelle "Ja", "Ja, ich bin hier." Und wie du sagst, "ja" bedeutet keinesfalls, dass ich allem zustimme. "Ja" bedeutet, ich möchte diese Erfahrung machen. Ich will in dem gegenwärtigen Erleben sein. Und ich glaube, im Erwachensprozess oder in bewussten Beziehungen ist es oft so, dass es entweder in einer tiefen Krise oder tiefer Meditation, wo jemand in ein so tiefes, grundlegendes "Ja" gesunken ist, dass er viel mehr sehen konnte - das nennen wir gewöhnlich "Satori" oder Erwachenserfahrung, dass es ein so tiefes "Ja" zum Leben gibt, dass die plötzliche Erkenntnis das Geschenk ist, die Präsenz, der Segen. Und ich frage mich, wie wir uns an diesem "Ja" für Nordkorea-USA oder hier in Israel oder in jeder anderen Situation in der Welt beteiligen können?

William: Ja. Da kommen wir zurück auf den Mythos, den du am Anfang des Kurses erwähnt hast, die Shambala-Krieger; Wie können wir Shambala-Krieger werden, die ausgestattet sind mit den beiden Waffen Erkenntnis und Mitgefühl? Und um diese Frage ging es hier im Kurs: Wie können wir eine Lerngemeinschaft werden? Eine Lerngemeinschaft von Shambala-Kriegern, die als globale soziale Zeugen dienen können, die als Drittseiter dienen können in den schwierigen großen und kleinen Situationen, denen wir uns gerade als Menschheit gegenübersehen und in unserer eigenen Geschichte?

Frage 2: Was hat dich in deiner Praxis, Konflikt zu begegnen, am meisten überrascht als Ergebnis aus diesem Kurs?

Und ich denke, das wäre ein guter Zeitpunkt, um alle hier zu fragen, da wir gerade die 11. von 12 Sessions haben: Denkt an den Anfang des Kurses zurück - im Oktober war das, denke ich - und schreibt wieder in die Q&A Box. Gibt es ein Wort das deine Reise in deinem Kurs hier beschreibt, oder was durch den Kurs in deinem Leben inspiriert wurde? Gibt es ein Wort vielleicht als Antwort auf die Frage: Was hat dich am meisten überrascht? Das geht auf das zurück, was Thomas gesagt hat, das Ungeplante. Was hat dich in deiner Praxis am meisten überrascht, in der Art, wie du Konflikte angehst? Was hat dich am meisten überrascht in den letzten sechs Monaten dieses Kurses? Vielleicht wurde es belebt, inspiriert, stimuliert von unserem gemeinsamen Lernen als Gemeinschaft? Was hat dich am meisten überrascht? Schauen wir mal, was kommt:

Hoffnung. Ermächtigung. Erdung und authentisches Selbst. Wie groß der Balkon ist. Meine Verkörperung. Ja. Effektivität. Die Gnade der Möglichkeit. Pure Freude. Neugier. Wie zugänglich es ist. Schönheit. Mehr Raum zu haben. Das Vertikale. Raum, ich selbst, der Körper. Der Ja-Nein-Ja-Baum. Der Spiegel. Zurückzutreten. Staunen. Ja zu Konflikt zu sagen. BATNA. Inspiration. Mich selbst vom Balkon aus klar sehen. Inneres Licht. Unsere Helden beinhalten. Fühlt sich an wie nach Hause kommen. Dass "Nein" so essentiell wie "Ja" sein kann. Zu lieben was ist im Konflikt. Der Balkon. Mehr innere Klarheit, einen Weg mit mehr Raum finden. Nordkorea ist in uns. Die tiefe Stille. Der Zeuge. "Ja" zu sagen zur Reise. Konflikt als Leben, das sich zeigen will. Der Enthusiasmus für die Möglichkeit, dass der Einzelne der Welt helfen kann. Eine globale Gemeinschaft von Shambala-Kriegern. Dass nur einer von uns hier ist. Das sind also... Es kommen noch mehr: "Ja" und die Wahrheit zu wählen. Mitgefühl für einen selbst und andere. Nordkorea als Körperteil der Welt mit einer tiefen Wunde. Die Heirat von "Ja" und "Nein". Sehr schön. Also... Licht und Schatten. Schön. Schmelztöpfe für Emergenz.

[01:30:00]

Frage 3: Wie könnte diese Lerngemeinschaft dir in der Zukunft bei deiner Praxis helfen?

Jetzt möchte ich euch noch eine Frage stellen: Wenn wir nach vorn schauen... Stellt euch vor, dass diese Lerngemeinschaft, die wir hier im Kurs gebildet und ausgebildet haben, die vielen hundert Menschen auf der ganzen Welt, von denen jeder mit seinen Konflikten zu tun hat und jeder meditiert und Mediation macht, wenn wir nach vorn schaut, gibt es da irgendwas... Wir denken darüber nach, wie man diesen Prozess irgendwie fortsetzen könnte. Wir wissen noch nicht, wie, aber wir würden euch gern fragen: Was hättet ihr gern - in einem Wort, welche Themen, wo würdet ihr gern tiefer gehen in eurem Training als Shambala-Krieger? Welche Themen sind für euch der nächste Schritt? Wenn wir uns als Lerngemeinschaft weiterentwickeln, wie kann dir diese Lerngemeinschaft in deiner eigenen Praxis helfen?

Was hier jetzt hereinkommt: *kreative Lösungen, Übungssessions. Praxisgruppen. Arten, wie wir gemeinsam in der Welt üben können. Zusammenarbeit. Gemeinschaft. Wieder Gruppenpraxis-Sessions. Praktische Erfahrung. Also ganz viel Übung, wie ich sehe. Arbeiten mit eigenen inneren Konflikten. Ein Blog. Wandern auf dem Abraham Path. Richtiges Leben. Angewandte Forschung zu kollektivem Trauma. Kleine Gruppen. Mögliche Mentorenschaft, das taucht oft auf. Praxis der Verkörperung. Sessions zum würdevollen Dialog. Die Grafiken zum Lernen nutzen. Greifbare Praxisbeispiele. Verbindung von frühem Trauma mit Konflikt. Weitermachen mit Thomas und William. Ein einfaches Leben führen. Supervision. Es Kindern beibringen. Weiterführende Gespräche. Das ist wunderbar.*

Okay! Das gibt uns eine sehr gute Vorstellung davon. Noch mehr:

Fallstudien. Frauenweisheit. Farbe und ihre Heilkraft. Heilen von Traumata. Die Dritte Seite für bestimmte Situationen sein. Weitere Formen der Unterstützung. Üben. Übungen.

Okay. Sehr gut. Das gibt uns einen Eindruck... Also ein großes und wichtiges Thema hier ist: Wie können wir das üben? Wie können wir das in die Praxis umsetzen und wie können wir einander unterstützen und wie können wir mehr Unterstützung dazuholen, um das in den sehr herausfordernden Situationen anzuwenden, mit denen wir zu tun haben in unserem Umfeld und der Welt allgemein?

Q&A: Transzendenz auf dem Balkon, Elternschaft als spirituelle Praxis

Moderator/in: *Ja, vielen Dank, was für eine reichhaltige Session! Und ich denke, ihr habt das schon angesprochen, in der Mitte etwa, wo ihr gesagt habt, dass es ein "Ja" zum Jetzt braucht, um ein "Ja" zu erreichen. Aber zwei Fragen. Von Richard, er hat gleich am Anfang geschrieben: William spricht über Transzendenz. Gibt es nicht eine Bewusstseinssebene, die wir erreichen können, für die Transzendenz nicht gilt?*

Und später hat Susan geschrieben, während ihr über den Abraham Path und das Bergwandern gesprochen habt: Die Mutter kann nicht alles zurücklassen, nicht wahr? Wandern ist schön und befreiend, aber einige von uns müssen auch zu Hause bleiben, und das Herdfeuer in Gang halten. Schwangerschaft oder eine neue Lebensform brauchen vielleicht etwas anderes als einen Berggipfel. Wo bleibt da die weibliche Stimme? Ich übergebe an euch zwei.

[01:35:00]

William: Als ich gesagt habe “transzendieren, um zu transformieren”, wollte ich damit einfach sagen, dass Transzendenz hier und jetzt stattfindet, im gegenwärtigen Moment. Wenn wir präsent sind, transzendieren wir einen Moment lang. Wir lösen uns aus dem Griff der Gedanken und Emotionen und Worte. Für mich bedeutet das, wie Thomas gesagt hat, dass wir lernen, vom Balkon aus zu leben. Der Balkon ist für mich jeder Moment, und das habe ich mit Transzendenz gemeint.

Und das führt zur zweiten Frage, denke ich: Nicht alle von uns sind an einem Ort oder in einer Lebensphase, wo wir auf einen Berg klettern können. Aber es gibt Praktiken - und ich habe euch ja nach euren gefragt - die uns genau hier und jetzt zur Verfügung stehen. Ohne dass man auf eine große Reise gehen muss oder auf einen hohen Berg. Die sind genau hier und ganz einfach - wie ihr auch genannt habt - mit Kindern zu sein. In der Gegenwart vom Geist und der Unschuld und der Neugier von Kindern zu sein. Das ist Transzendenz. Das ist Präsenz. Das ist eine Ressource für uns, damit wir uns dann mit den Konflikten befassen können, die in der Familie auftreten können. Oder Kuseln. Eine Umarmung von einem Freund oder Geliebten, wie jemand gesagt hat. Das sind auch Ressourcen. Wir können also auf unseren inneren Berggipfel gehen, ohne auf einen äußeren zu klettern. Ich sage nicht, dass wir körperlich in die Berge müssen. Manche haben gesagt, sie schauen in den Himmel. Atmen. Und andere Dinge, die leicht erreichbar sind für uns, um uns rum: die Sonne, der Wind, die Luft. Das Wasser. Wasser ist ein ganz feminines Element. Und einige haben das Wasser und Schwimmen genannt, das ist auch ein transzendierendes Element, das wir integrieren können in unsere Fähigkeit, in den Konflikten um uns herum präsent zu sein.

Thomas: Und vielleicht noch zwei Dinge: Ich weiß nicht, ob ich die erste Frage verstanden habe, Richards Frage. Aber das Bewusstsein, das für uns erreichbar ist, ist für uns erreichbar. Und das, das nicht für uns erreichbar ist, eben nicht. Selbst, wenn es die Möglichkeit dazu gibt, dass es immer hier sein könnte. Damit meine ich: Wenn wir uns die Bewusstseinsentwicklung anschauen, gibt es da natürlich einen grundlegenden Bewusstseinszustand, der immer da ist. Aber für die meisten Menschen ist das ein Konzept. Und so lange es ein Konzept ist, trifft es nicht zu, selbst wenn es stimmt. Und wenn es zutrifft, stimmt es, dass es keine Transzendenz gibt.

Transzendenz bedeutet also, die Schichten abzulegen, um das zu erkennen, was bereits immer schon hier ist. Aber solange das nicht mein Bewusstseinszustand ist, trifft das auf mich nicht zu. Deshalb ist der Weg der Transzendenz wichtig, selbst wenn uns am Ende der Reise klar wird, dass Leere ist und immer war und niemals verschwinden wird. Für mich ist es wichtig, dass wir sehen, dass unser gegenwärtiger Bewusstseinszustand die Autobahn zu und für unsere Entwicklung ist. Es ist ganz wichtig, dass wir authentisch sind mit diesem inneren Bewusstseinszustand.

[01:40:00]

William:

Ja, ich möchte hinzufügen, denn ich sehe, dass Richard schrieb: "Ich stimme zu, dass es im Balkonbewusstsein Transzendenz gibt. Ich spreche von Bewusstheit jenseits des Balkons. Ich denke, meiner Erfahrung nach - und ich höre gern deine Gedanken dazu, Thomas - es gibt eine Transzendenz auf dem Balkon. Und du hast mich gefragt, warum ich Tage in den Bergen verbringe: Weil ich dort, ich weiß nicht, ob ich es den höheren Bewusstseinszustand nennen soll, einen weiterentwickelten Bewusstseinszustand stärken kann, in dem diese Erkenntnis, dass alles eins ist, mir wirklich klar wird, da auf dem Berggipfel.

Da ist es so, als ob mein Körper verschwindet und ich fühle mich als Teil des Ganzen. Und dieses Bewusstsein jenseits des Balkons informiert und nährt dann das Alltagsbewusstsein des Balkons. Wir können also auf verschiedene Arten uns Zeit für uns selbst nehmen, vielleicht in einer Meditation als tägliche Praxis, worin wir eine Ressource finden, damit wir zu jedem Zeitpunkt in einem Konflikt auf dem Balkon sein können und gewissermaßen meditieren. Man sitzt also auf dem Kissen, um im Alltag deine Praxis auszuüben. Da findet die wahre Praxis statt.

Thomas:

Damit es nicht zu lang wird, will ich nur kurz auf die andere Frage zurückkommen zur Elternschaft. Ich glaube, im mystischen Verständnis ist Elternschaft das, was am nächsten... Wenn wir ein Kind gebären, sind wir der der Schöpfung durch unseren Körper am nächsten. Das ist ein ganz tiefer und heiliger Akt. Und wenn wir erst einmal Eltern sind, dann sind wir wirklich berufen, einen anderen Weg einzuschlagen. Das Aufbrechen und einen Weg einschlagen ist dann gleich der tiefen Einbindung darin, unsere Kinder zu unterstützen und großzuziehen, und zwar so nah am Licht wie es uns möglich ist.

Dann liegt unsere Praxis in der Schönheit, wirklich unser Ego zu transzendieren, denn jeder Elternteil weiß, wenn wir erst einmal Eltern sind, sind wir nicht mehr nur für uns selbst da, wir kümmern uns ganz tief um einen anderen Menschen im Leben, das ist ein tiefes Geben. In vielen Situationen würden wir gern A machen, aber wir machen B, weil das gerade gebraucht wird. Ich denke, das ist eine tiefe Transzendenz-Praxis.

Die Schönheit der Elternschaft ist ein zutiefst spiritueller Weg. Deshalb ist in einer spirituellen Tradition, die verkörpert ist - wo wir also auf dem Marktplatz leben - ist Elternschaft ein tiefer Teil unserer spirituellen Praxis und braucht eine gewisse Anpassung unserer Praxis. Ich möchte unterstreichen, dass in der Verkörperungspraxis das bewusste Erleben der Elternschaft uns ebenso dem Bewusstsein selbst oder dem Licht näherbringt, wenn wir es wollen.

Andererseits müssen wir gewillt sein, dem mit einem "Ja" zu begegnen. Wir müssen ein "Ja" haben, wenn die natürlich eingebaute Therapie, die wir als Eltern bekommen - denn Eltern haben einen geborenen Therapeuten zu Hause - und wenn da etwas in uns nicht klar ist, dann kommen wir in Schwierigkeiten und wenn wir willens sind, uns die anzuschauen, und sie wirklich reflektieren, dann ist das ein sehr tiefer Heilungsprozess und ein sehr tiefer Mediationsprozess und schafft ein Umfeld von Potenzial und potenzial-orientiertem Wachstum. Das ist also eine ganz tiefe Praxis.

William: Dazu möchte ich auch noch etwas sagen, wenn ich darf: Ja, absolut, für mich ist Elternschaft die ultimative Drittseiter-Praxis. Als Elternteil ist man ein Drittseiter, man ist ständig dabei, Bedürfnisse zu erfüllen, Liebe zu geben, lehrt die Kinder, wie man kommuniziert und mit Konflikten umgeht, man baut Beziehungen auf, ermutigt zur Versöhnung, hindert Konflikte daran, zu zerstörerisch zu werden, "kämpft nicht mit Fäusten, nimmt Kissen". Für mich ist also vielleicht die allerbeste Praxis, um ein wirksamer Drittseiter zu werden, die Elternschaft, weil man da diese Fähigkeiten ständig weiterentwickelt.

Und es überrascht mich nicht, dass bei vielen Konflikten in der Welt, an denen ich arbeite, einige der erfolgreichsten und hervorragendsten Drittseiter Frauen sind. Mütter. Auch oft Mütter von Opfern der Konflikte. Das habe ich in Columbien gesehen. Darüber habe ich ja schon gesprochen, die Opfer waren am Prozess beteiligt. Die meisten waren Frauen, Mütter, die ihre Kinder verloren hatten. Sie waren die eloquentesten Stimmen. Für mich ist die Dritte Seite ein hochgradig weibliches Phänomen des Annehmens. Das Mütterliche steht für mich im Herzen des Drittseitertums.