



Meditate & Mediate

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung der letzten Session..... 1

Was sind die drei Hauptfaktoren von Konflikt für jeden von uns? 7

Wurzeln des Konflikts: Mangelgefühl und Trennungsgefühl..... 9

Die Ressource globaler Aufmerksamkeit 12

Respekt und Zuhören als Schlüssel zur Heilung von Scham 17

Beginn der Meditation 19

Ende der Meditation..... 20

Q&A: Mitfühlendes Engagement als Weg zu authentischer Harmonie 22

Q&A: Sich vor einem höheren Kontext verneigen und unseren Beitrag zu
Ungerechtigkeit anerkennen..... 25

Q&A: Sich mit den Narben der Welt mit offenen Augen befassen 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: Ja. Vielleicht beginnen wir wieder mit einer kurzen Zusammenfassung der letzten Sessions. Ich sage vielleicht mehr zu meinem Teil des Kurses und William dann zu seinem.

Zusammenfassung der letzten Session

Wie ihr wisst, haben wir über das „Ich“ gesprochen. Wir haben darüber gesprochen, wie wichtig es ist, das eigene Bewusstsein zu erhöhen, dass ich mein Bewusstsein über mich selbst erhöhe, dass ich tiefer in mir geerdet bin, dass ich eine Art von kontemplativer Praxis habe, was bedeutet, dass ich Raum einbringe.

Wir haben gesagt, dass Raum eine grundlegende Kapazität darstellt, um zu bezeugen, zu verdauen. Wir brauchen genügend Raum und Zeit – und ich denke, Raum und Zeit sind miteinander verbunden – um unser Erleben zu verdauen. Wir wissen alle: Wenn mein Nervensystem und mein Körper und mein ganzes Erleben genügend Raum haben, dann habe ich sehr viel mehr Kapazität, um mit einer Situation präsent zu sein, als wenn ich mit meiner Vergangenheit beschäftigt bin. Wir haben gesagt, ein raumhaftes Nervensystem bedeutet Präsenz. Ein Nervensystem, das voll ist und noch immer viele anderen Erfahrungen verdaut – meinen Tag, meine Woche, Konflikte, die ich hatte, Streits, die ich hatte, Schwierigkeiten, die ich hatte ... Wenn ich nicht genügend Zeit habe, das zu verdauen, dann habe ich gewöhnlich eine viel niedrigere Bandbreite – wie einen kleineren Puffer – um schwierigere oder herausforderndere Situationen zu verdauen oder als Mediator in solchen Situationen hilfreich zu sein.

Auf dem „Ich“-Level braucht es also eine Praxis, die mir einfach gewisse Fähigkeiten verleiht oder sie verstärkt, und auch die Fähigkeit verstärkt, auf den Balkon zu gehen. Denn wir haben gesagt, es braucht ein gewisses Maß an Bewusstheit, damit ich, wenn ich getriggert werde, noch immer die Kapazität habe, für mich Raum innerhalb der Situation zu schaffen. Das bedeutet es, verantwortungsvoll zu sein, dass ich dann fähig bin, auf die Situation zu antworten.

Wir haben gesagt, wir bringen Raum herein, indem wir uns Auszeiten nehmen, also Kontemplation, Meditation, einen Spaziergang im Wald oder um einen See und/oder Musik hören, oder eine andere Art von Praxis, die mir hilft, zu verdauen. Wir haben auch gesagt, dass wir in einer schnelllebigen Zeit leben, wo die Menge und Geschwindigkeit vom Datenaustausch höchstwahrscheinlich täglich wächst, und dass wir Zeit brauchen, um zu unserem Erleben aufzuschließen, weil die meisten von uns höchstwahrscheinlich mehr Dateninput erleben als wir verarbeiten können.

Wir haben also die Praxis. Die Praxis für das Ich ist, in Meditation zu sitzen, während des Tages Moment-zu-Moment-Praktiken auszuüben, sich eine Minute Zeit zu nehmen, damit das Erleben einsinken kann, sich setzen kann, verdaut werden kann, damit man sich erden und für seine gegenwärtige Situation präsent sein kann.

Dann haben wir gesagt, auf dem Wir-Level ist Beziehung einer Art sozialer Kontemplation. Wenn ich in Beziehung gehe und meinen intersubjektiven Raum mit mehr Bewusstheit und subtiler Wahrnehmung fülle, dann bin ich von Moment zu Moment viel besser eingestimmt auf jede Situation. Das ist eine Art „Ich und Du“-Kontemplation. Dann gibt mir also mein Alltag genügend Möglichkeiten, eine kontemplative Praxis auszuüben. Wie gesagt, wir sitzen nicht in einer Höhle im Himalaja, sondern wir sind hier auf dem Marktplatz, und wenn ich meine inneren Fähigkeiten verfeinern will – worüber wir im letzten Teil des Kurses noch mehr sprechen werden – dann brauche ich eine von Moment-zu-Moment-Praxis, denn unsere Leben sind geschäftig, wir sind sehr im Leben eingebunden, wir sind sehr in Beziehungskontexten eingebunden, also intimen Beziehungen, der Gesellschaft, in Firmen und Institutionen.

[00:05:00]

Um das vom innersten Kreis des Selbstkontaktes oder dem innersten Kreis der Intimität zu übertragen, dehnen wir unsere Fähigkeit zur Präsenz auf die Ich-Du-Beziehung aus. Wenn ich mit meinem intimen Partner spreche, mit meinen Kollegen, wenn ich mit meinem Chef spreche, wenn ich im Fluss meines Alltags bin.

Und dann haben wir letztes Mal angefangen, darüber zu sprechen, wie es aussieht, wenn wir unsere Bewusstheit in den Wir-Raum ausdehnen. Der Wir-Raum kann eine Gruppe sein, eine Institution, ein Unternehmen, er kann ein Teil der Gesellschaft sein oder eine globale Gesellschaft. So haben wir also eine interne und immer mehr auch externe Fähigkeit, mit der Welt präsent zu sein. So bauen wir ein weltweites Netzwerk auf, und ich glaube, so wächst auch unsere interne Fähigkeit, ein globaler Bürger zu sein – lokal zu leben, aber global präsent zu sein. Das werden wir heute auch noch weiter erforschen, denke ich.

Präsenz und Kontemplation kann ich in meinem eigenen Sitzen finden, das meine Kapazität für Raum und Stille vertieft. Stille ist der Spielplatz der Zukunft, also Emergenz – dort, wo das Leben in neuen Formen von sich selbst zutage tritt. Stille wird also der fruchtbare Boden der Innovation und Inspiration, wo die Samenkörner aus Licht erscheinen.

Dann stelle ich im intersubjektiven Raum fest, dass ich in einer Meditation, in einem therapeutischen Kontext, wenn ich mit meinem Partner zusammen bin, wenn ich bei der Arbeit bin, neue Ideen habe. Dann wird Beziehung zu einer Kontemplation, die genügend Stille und Offenheit hat, um die Zukunft zu empfangen. Darüber sprechen wir noch mehr, es bedeutet, dass wir inspiriert sind, dass wir aus einer inneren Anbindung heraus sprechen.

Und dasselbe trifft auf den globalen Kontext zu: Dann können sich meine Kontemplation und Meditation ausdehnen und ich kann immer mehr Situationen beinhalten, die in der Welt passieren, Momente wie das, was letzte Woche in Florida passiert ist oder wie die Olympischen Spiele in Südkorea im Moment. Meine Kontemplation kann mich da also aus der Perspektive der inneren Wissenschaft anleiten. Das ist die Ausdehnung von Kontemplation und Meditation auf den globalen Wir-Raum.

Ich glaube, das ist etwas, dass gerade immer mehr emergent auftaucht, an dem immer mehr Gruppen auf der ganzen Welt interessiert sind – was subtiler Aktivismus genannt wird oder das Trainieren eines globalen Bewusstseins. Vielleicht möchtest du noch ein paar Sachen hinzufügen, die du für wichtig hältst und die du angesprochen hattest, um unsere Zusammenfassung komplett zu machen.

William: Ich möchte nur sagen, ich freue mich über diesen Moment im Kurs, wir sind jetzt bei der neunten Session, und wir sitzen jetzt auf der ganzen Welt verteilt zusammen. Lasst uns diesen Moment wertschätzen. Und es bedeutet mir auch sehr viel, wie viel auch ich in diesem Kurs gelernt habe, an dem ich mit euch allen zusammen teilnehme.

Thomas und ich hatten die Vision, dass das hier eine Lerngemeinschaft wird, die sich mit einer Frage beschäftigt, die man verschieden formulieren kann, aber es geht darum, wie gehen wir mit unseren Konflikten um und mit den Konflikten um uns herum, wie leben wir mit ihnen – seien es Familienstreitigkeiten oder die inneren Konflikte, die wir in uns selbst austragen, Konflikte am Arbeitsplatz oder in unserer Gemeinschaft oder Konflikte in der Welt draußen. Wir haben ja den Konflikt zwischen Nordkorea und den USA und Südkorea als ein Beispiel für einen Konflikt genommen, der Gefahr für uns alle birgt – und die Frage ist, wie beinhalten wir solche Konflikte? Ich liebe dieses Bild, etwas zu beinhalten, zu beherbergen. Wie beinhalten wir das? Und eine weitere Sache, die ich sehr mag und die du hier so reichhaltig ins Gespräch gebracht hast, Thomas, ist das Konzept von Raum.

[00:10:00]

Beinhalten bedeutet: Wie schaffen wir Raum dafür? Wie schaffen wir als Dritte Seite ein Gefühl von raumhafter Sicherheit, wie umarmen wir diese Konflikte, sodass diese Konflikte – seien es nun Konflikte mit uns selbst, mit anderen oder in der Welt – innerhalb dieser Umarmung ihre Form ändern können, sich von einer Art destruktivem Zusammenstoß zu mehr miteinander tanzenden Polaritäten transformieren können, die für jeden einen Benefit bringen, für die Parteien und auch für das große Ganze. Die eine Art Win-Win-Win beinhalten, einen Gewinn für beide Parteien im Konflikt, aber auch einen dritten Gewinn für das Ganze, sei es nun die Familie, die Gemeinschaft oder das Universum.

Wir haben diesen Kurs „Meditation und Mediation“ genannt. Wie bringen wir also die Bewusstheit, die aus der Meditation entsteht, mit dem Engagement zusammen, das aus Mediation entsteht, damit wir das Innere und das Äußere nahtlos zusammenbringen und lernen, wie wir globale soziale Zeugen werden, wie du das nennst, Thomas, Drittseiter – und zwar in allen Dimensionen unseres Lebens?

Ich habe einige Werkzeuge und Begriffe vorgestellt zum Thema „auf den Balkon gehen“, was natürlich sehr kongruent ist mit Meditation: Dass wir uns vorstellen, wir wären auf einer Bühne, und ein Teil von uns geht auf einen mentalen, emotionalen, spirituellen Rang oder Balkon, von dem aus man einen Überblick über die Bühne hat. Das ist ein Ort mit Perspektive, ein Ort der Ruhe, ein Ort der Raumhaftigkeit, ein Ort der Perspektive, wo wir unser Ziel im Auge behalten. Was wollen wir wirklich? Was ist hier wirklich das Ziel? Was ist hier wirklich das Wichtigste? Es geht also um die Fähigkeit, sich auf die Bühne zu zoomen und ein Schauspieler zu sein, sich in der Welt zu engagieren, und dann wieder auf den Balkon zu zoomen. Also heranzoomen und herauszoomen. Und zwar nicht auf einen dissoziierten Balkon, sondern auf einem integrierten Balkon – das war auch eine der Fragen, die hereinkamen.

Vom Balkon aus, von diesem Ort der Raumhaftigkeit und Ruhe aus, können wir uns dann selbst zuhören, unseren Gefühlen zuhören, unserem Körper zuhören, unseren Gedanken zuhören und genügend Raum schaffen, damit wir dann die Gedanken und Emotionen von anderen und was für sie abläuft, beinhalten können. Dass wir ihnen also wirklich zuhören können – nicht nur aus unserer Sicht der Dinge, sondern aus ihrer Sicht der Dinge, dass wir uns also wirklich in ihre Lage versetzen, und mit offenem Herzen, mit Mitgefühl zuhören können. Das ist der Schlüssel, die Fähigkeit, auf den Balkon zu gehen, und dann zuhören, zuhören, zuhören. Ich denke, wir versuchen alle, die Kunst des tiefen Zuhörens zu praktizieren.

Und dann vom Balkon aus fähig zu sein, die Situation umzudeuten – denn ganz oft gehen wir an Konflikte heran, als ob es nur ein Entweder-oder gäbe, ein Gewinnen oder Verlieren. Da ist eine Konfrontation und man steckt fest. Die Frage ist, wie können wir das in einen gemeinsamen Bezugsrahmen bringen, damit es da Fülle gibt, damit wir nicht nur über eine festgelegte Torte streiten, sondern die Torte erweitern, damit genügend für alle da ist, um ihre grundlegenden Bedürfnisse zu erfüllen. Wie können wir den Bezugsrahmen ändern, wie können wir die Situation anders sehen? Wir ändern wie die Spielregeln von Gewinnen/Verlieren zu Win-Win-Win? Darüber und die verschiedenen Werkzeuge dafür haben wir gesprochen.

Dann sind wir zum Tanz des Konflikts gekommen, der sich um diese beiden Worte Ja und Nein dreht. Wozu sage ich Nein? Wozu sage ich Ja? Wie kommen wir zu einem Ja? Aber auch ganz wichtig, wie sagen wir auf positive Art Nein, sodass wir wirklich das schützen, was uns am wertvollsten ist, was wir als unsere höchsten Werte sehen? Ein Nein des Schutzes, das gleichzeitig relational ist, bei dem wir also in Beziehung sind, sodass wir mit der einen Hand Nein sagen und mit der anderen zu einem Ja kommen. Wie verbinden wir Ja und Nein? Wie bringen wir Ja und Nein zusammen – denn das Nein wurde stigmatisiert – wie bringen wir die zusammen und sehen, dass man sie tatsächlich kombinieren kann und sie wunderbar zusammenarbeiten können in dem Prozess, einen Konflikt zu transformieren?

[00:15:00]

Das haben wir für die individuelle Ebene besprochen, wie wir zum Ja mit uns selbst kommen. Und das haben wir auch für die interpersonale Ebene besprochen. Und dann, wie wir das auf kollektiver Ebene machen. Wie schaffen wir eine Dritte Seite, wobei die Dritte Seite der Balkon ist? Wir sind auf dem Balkon. Die Dritte Seite hört zu. Die Dritte Seite ändert den Bezugsrahmen, hält die Möglichkeit für ein Win-Win-Win offen, für Fülle. Wie machen wir das? Wie schafft die Dritte Seite ein Gefühl von raumhafter Sicherheit für die Parteien, in der sogar die schwierigsten trauma-basierten Reaktionen sich entspannen können und wir langsam anfangen können, die festgefahrenen Stellen, die betäubten Stellen zu transformieren?

Ich denke, damit sitzen wir gerade – können wir das? Meine Vorstellung, meine Vision, mein Traum ist es, dass die Dritte Seite, die ich für die reichhaltigste Ressource halte, die wir alle haben – diese Möglichkeit, kollektiv zusammenzukommen, was unser ältestes menschliches Geburtsrecht ist, wie schon gesagt, etwas, das von unseren Jäger-Sammler-Vorfahren stammt – wie können wir das in unserer heutigen Zeit wieder aufleben lassen mit den Techniken, die wir heutzutage nutzen, wie Zoom, womit wir zusammenkommen und das auf Konflikte in allen Bereichen unseres Lebens anwenden können, bis hin zu den globalen Themen, die für uns gerade eine so große Herausforderung sind?

Das ist die Frage, mit der wir sitzen. Ich freue mich wirklich außerordentlich, an dieser Erforschung teilzunehmen, von den Incubator Sessions zu hören, eure Fragen zu hören, die ich gestern noch einmal gelesen habe. Dass wir hier ein Gefühl von Gemeinschaft aufbauen, das weit über diesen Kurs hinausgeht und wie ein Stein, den man in einen See wirft, kleine Wellen rund um den Globus erzeugt – das ist mein Traum.

Was sind die drei Hauptfaktoren von Konflikt für jeden von uns?

Thomas: William, was du vorhin gerade kurz vor dem Ende gesagt hast – du hast über Angst gesprochen und wie das Gefühl von Unsicherheit, das Gefühl, nicht sicher zu sein, in Konfliktsituationen offenbar ein Schlüsselfaktor ist. Vielleicht können wir an diesem Punkt des Kurses schauen, was wir bisher gelernt haben? Ich meine, was haben wir über Konflikt gelernt? Was sind die tieferliegenden Muster in Konfliktsituationen, die in der menschlichen Natur vielleicht universeller sind?

Ich würde gern mit allen eine kurze Reise machen und mit dir ein bisschen über die verschiedenen Aspekte von Konflikt sprechen, und dann lässt jeder den Satz oder den Kommentar einsinken und schaut es sich jeweils in seinem eigenen Leben an. Nach dieser Reise können wir dann ein Chatfenster öffnen und jeder kann vielleicht drei oder vier Worte oder einen kurzen Satz dazu schreiben, die für ihn oder sie die Essenz dieser kurzen kontemplativen Reise, die wir machen, zusammenfassen.

Ich denke, das ist spannend zu sehen, wo wir jetzt bei Session 9 sind. Wir haben uns Konflikt angeschaut und die menschliche Natur, Trauma, Schatten, kollektives Trauma, Bedürfnisse, unausgesprochene Bedürfnisse, Sicherheit, viel Angst und Unsicherheit oder dass man sich nicht sicher fühlt. Vielleicht geben wir ein paar Impulse und ihr nehmt die und lasst sie einsinken und sagt: „In welcher Verbindung steht das zu meinem Leben und meinem Erleben im Leben?“ Und am Ende dieser Reise schauen wir, welche Worte oder welcher Satz lebendig in dir schwingt, und dann kannst du das, wenn du willst, ins Q&A-Fenster schreiben. So bekommen wir eine Art Dokumentation der kollektiven Intelligenz, der Zusammenarbeit, und ein tieferes Verständnis. Wie in der inneren Praxis oder der mystischen Praxis destillieren wir das Erleben immer mehr und kommen so auf die Muster-Ebene und zu den tieferen grundlegenden Wurzeln unseres Erlebens.

[00:20:00]

Ich würde euch da gern ein bisschen durchführen. Ich möchte damit beginnen, was – wenn du alles nimmst, was du aus deinem Leben kennst und auch was wir hier in unserer kollektiven Erforschung erforscht haben, wie William gesagt hat – was denkst du, sind die drei Hauptkomponenten einer wachsenden Konfliktsituation. Welches sind die drei Hauptbestandteile für dich, wenn es ziemlich wahrscheinlich ist, dass die Sache in einem Konflikt endet? Aus was besteht also Konflikt? Wenn du nur an drei Qualitäten denkst, um das konzentrierter zu halten.

Ich betrachte mein Leben und was ist da mein ... Betrachte dein Erleben, nicht nur die Theorie. Wenn du dir einen Konflikt in deinem Leben anschaust, den du hattest oder in dem du Mediatorin warst, was sind da nach deinem Gefühl die drei Hauptsachen, die zu einem Konflikt beitragen? Wenn du an diese drei Hauptaspekte denkst oder die drei Instrumente, aus denen die Musik des Konflikts komponiert ist, und du sie in dir schwingen lässt als ... so, dass die Worte nicht nur Worte sind, sondern die Worte auf Qualitäten in uns zeigen. Und auch zu fühlen, wie sich das in deinem Körper anfühlt, deinen Emotionen, deinem Verstand, damit das eine holistische Erforschung wird.

Dann vielleicht als zweite Frage, die damit einhergeht: Wie sehr bist du dir Angst und Sorge bewusst in dir, innerhalb deiner Familie, in der größeren Gemeinschaft, in den täglichen Arbeitsinteraktionen? Und Angst kommt oft verkleidet. Angst kommt nicht in einem T-Shirt, auf dem „Angst“ steht. Manchmal ist sie zwar so stark, dass man sie nicht übersehen kann, aber Angst hat viele Gesichter. Um zu erkennen, welche Interaktionen, Kommentare, Situationen wirklich von Angst motiviert sind, muss ich aufmerksam sein, denn oft kommt die Angst maskiert.

Wenn du dir einen Moment lang dein Leben anschaust, aber vielleicht auch deine Arbeit in der Welt, deine Arbeit in Unternehmen, Institutionen oder bei der Mediation, wenn du Mediatorin bist, oder wenn du Therapeutin bist und mit Klienten arbeitest ... Angst, Sorge, das ist wie ein Teppich von Angst, auf dem wir laufen, der, wie ich glaube, viel größer ist, als es manchmal den Anschein hat. Und wie tragen Angst und Sorge zu Konflikt bei, wenn ich mich sicher fühle oder wenn ich mich unsicher fühle?

Und wieder, wir machen diese Erforschung wieder mit dem ganzen Körper, dem emotionalen Feld, der mentalen Kapazität, mit der Präsenz, wir machen das also nicht nur mental, sondern holistisch. William, hast du da noch ein paar Impulse für uns?

William: Ja. Wow, was für eine spannende Übung. Ich habe versucht, das mit ganz frischen Augen zu sehen, als du die Fragen gestellt hast, und beim Studieren meiner eigenen Assoziationen zu Konflikt war das Erste, was aufgetaucht ist, ein Gedanke, nämlich der Gedanke des Mangels, dass es nicht genug gibt. Und daraus entstehen dann die Gefühle von Angst, die du erwähnt hast. Die Angst, dass meine Bedürfnisse oder die Bedürfnisse der Parteien, die Bedürfnisse von Menschen nicht erfüllt werden. Dass es nicht genug gibt, um die Bedürfnisse zu erfüllen.

Und gleich danach sehe ich in Konflikt Ärger – das jemand anderes mehr nimmt oder mir etwas wegnimmt oder mich bedroht oder meine Bedürfnisse bedroht. Also ein Tanz von – fast ein Tanz im Dreieck, drei Elemente – Mangel, Angst und Ärger. Das kam jedenfalls bei mir. Ich hatte diese Übung schon mal gemacht, aber das kam in mir auf, als ich dir zugehört habe, Thomas.

Wurzeln des Konflikts: Mangelgefühl und Trennungsgefühl

Thomas: Sehr schön. Nehmen wir gleich das, was du gesagt hast, Mangel. Was ist Mangel? Was ist die Natur von Mangel? Schauen wir uns das gemeinsam an. In deinem Erleben, wann fühlt sich ein Moment nach Mangel an? Wann haben wir das Gefühl: „Wow, hier herrscht Mangel?“ Was ist die Natur, die tiefere Natur von Mangel? Und wieder als Erleben, dass wir uns alle einen Moment nehmen und schauen: Okay, wie ist die Komposition in meinem Körper, in meinen Emotionen, in meinem Verstand, wenn ich das Gefühl habe. „Oh, es gibt nicht genug.“ Was hat „nicht genug“ mit dem gegenwärtigen Moment zu tun? Was hat das mit der Vergangenheit zu tun? Und dann ... ja, schieß los.

William: Ich wollte nur sagen, mir fiel ein, während du gesprochen hast: Wir haben das vielleicht schon mal erwähnt, aber mir fällt gerade ein, was Albert Einstein kurz nach dem Zweiten Weltkrieg gesagt hat, kurz nach Hiroshima und Nagasaki. Er sagte, dass die wichtigste Frage, die sich jeder Mensch beantworten muss, die Frage ist, ob das Universum freundlich ist oder nicht. Das ist eine sehr tiefe Frage, in der Art von: Kann ich dem Leben vertrauen? Kann ich dem Universum vertrauen? Ich denke, das geht genau ins Zentrum dessen, was wir gerade gesagt haben zum Mangel, denn was ist Mangel anderes als ein Misstrauen, ob die Fülle des Lebens unsere Bedürfnisse erfüllen kann.

Und ich denke, das Schöne daran ist zu erkennen, dass es letztendlich schon objektiven Mangel gibt und das will ich auch in keiner Weise kleinreden. Aber es gibt einen Aspekt, der, wie Einstein sagte, eine Entscheidung darstellt. Das ist eine Wahl. Eine Art, die Situation zu sehen. Sehe ich – das ist wie ein Flimmern, denn es scheint ja, dass die Situation objektiv Mangel darstellt. Ich meine, es gibt Dinge, die knapp sind, Ressourcen, und dann gibt es nicht genug für alle, aber auf gewisse Weise gibt es auch eine Wahl, ob wir das als Mangel betrachten oder nicht, ob wir dem Leben vertrauen oder eben nicht, was dann vielleicht auf Trauma oder traumatischen Erfahrungen der Vergangenheit beruht. Und dass wir da eine subtile Wahl haben, ob wir Fülle oder Mangel sehen, unabhängig von der objektiven Situation, die sehr real ist und nicht kleingeredet werden soll. Aber es gibt ein Element der Wahl, wie wir es sehen wollen.

[00:30:00]

Thomas: Vielleicht kann jeder bei sich selbst schauen: Wenn du in einem Moment fühlst, „da ist nicht genug“, woraus setzt sich das zusammen? Oder wenn du bei anderen Menschen siehst, da ist nicht genug – und wie großzügig können wir gegenüber dem Mangel werden, der entweder in uns oder um uns herum existiert, der das Erleben anderer Menschen ist oder vielleicht in anderen Menschen angelegt ist?

Wie offen ist meine Bewusstheit dafür, festzustellen, wenn etwas nicht genug ist, und wie fähig bin ich, dann zum Ausdruck zu bringen, dass ich mehr brauche, wie ein innerer Ausdruck des Bedürfnisses? Wie viele Bedürfnisse bleiben unausgesprochen und wie frei ist meine Fähigkeit, Bedürfnisse auszudrücken, oft sehr grundlegende Bedürfnisse, die wir haben? Oder werden sehr grundlegende Bedürfnisse nicht offen ausgedrückt, weil diese Funktion aus allen möglichen Gründen verletzt wurde? Wie stark höre ich die unausgesprochenen Bedürfnisse in mir, bei meinem intimen Partner, in der Welt um mich herum, bei meinen Kollegen, der Welt, in verschiedenen Teilen der Welt? Wie sehr beteilige ich mich nicht nur am ausgesprochenen Teil des Lebens, sondern auch am unausgesprochenen Teil?

William: Sehr schön, Thomas. Während ich deinen Gedanken folge, steigt ein anderes Wort für mich auf, das der Zwilling des Mangels ist und an der Wurzel der Essenz von Konflikt liegt, und das ist das Wort „Abtrennung“. Es sind Mangel und Abtrennung, Getrenntsein. Mangel, also „Nicht-Genugsein“, dass es nicht genug für alle gibt, meine Bedürfnisse werden nicht erfüllt werden, die Bedürfnisse anderer Menschen werden nicht erfüllt werden. Und der Zwilling davon ist dann Abtrennung, nämlich die Annahme, dass es da ein abgetrenntes Ich gibt, das Bedürfnisse hat und Mangel erfährt.

Das Schöne an den Ressourcen Meditation und Raumhaftigkeit und all den Themen, die wir in diesem Kurs zur Meditation als Praxis besprochen haben, ist, dass Meditation ein Gefühl von „Genugsein“ und ein Gefühl von Verbindung, von Beziehung erzeugt. Meditation richtet sich also als Ressource an diese beiden Zwillingswurzeln von Konflikt, also von Mangel und einem Gefühl von Abtrennung. Auf gewisse Weise ist Meditation ein Kanal in die Mediation, und so ergibt das dann auch einen Sinn. Denn sie behandelt die Wurzeln des Konflikts, versetzt dich in eine andere Perspektive, wo möglicherweise der Anfang von „Genugsein“ und der Anfang von Verbindung und Beziehung liegen. Und von dort aus können wir dann wirklich denen um uns herum als Mediatoren dienen – oder auch uns selbst, natürlich.

Thomas: Genau. Und auch, wie es mit unserer Fähigkeit steht, Ressourcen zu erkennen, zu entdecken oder zu aktivieren. Wie ist meine innere Fähigkeit, in Situationen, die für mich schwierig sind, Ressourcen zu entdecken? Was sind meine Ressourcen? Manchmal haben wir Situationen, die perfekt fließen. Da scheint es, als ob alles in einem einzigen Flow ist. Unser Leben ist im Flow. Wir sind in der Bewegung des Lebens, und alles scheint großartig.

Und dann gibt es schwierige Momente, aber darunter liegt eine Antriebskraft, die uns durch die Schwierigkeit hindurchbringt und die Schwierigkeit letztendlich zu Bewegung transformiert.

Und dann gibt es noch eine weitere Form, die wir höchstwahrscheinlich alle kennen, da gibt es Schwierigkeiten und es fühlt sich an, als ob wir keine Antriebskraft haben, um sie durchzustehen. Da fehlt der Treibstoff ... woher soll ich den nehmen? Wo ist meine Stärke? Wo ist meine Motivation, mich der Schwierigkeit wirklich zu stellen und mit ihr präsent zu sein? Es interessiert mich, was die Ressource ist und wie es um meine Fähigkeit bestellt ist, Ressourcen in Systemen zu erkennen, die dazu beitragen, die Möglichkeit zur Veränderung und die Möglichkeit für Transformation oder die Möglichkeit der Konfliktlösung erhöhen. Weil ich eine hohe Sensitivität für die Ressourcen im System habe, wie ein Radar. Wenn also etwas nicht ausreicht oder Mangel herrscht, wo ist dann der Antriebsstoff des Lebens, der weiß, dass da genug ist?

Die Ressource globaler Aufmerksamkeit

William: Wirklich faszinierend. Als ich dir zugehört habe, fiel mir ein Fallbeispiel ein. Ich bin diese Woche von Washington zurückgefliegen und habe bemerkt, dass der Passagier neben mir auf seinem kleinen Smartphone die olympischen Eiskunstläufer angeschaut hat, und jemand vor mir hat die Wettkämpfe beim Snowboarden angeschaut und so. So viele Menschen schauen derzeit die Olympischen Spiele.

Und das typische Beispiel ist – ihr wisst ja, ich habe diesen Konflikt verfolgt und habe mich Tag und Nacht damit beschäftigt – wenn man das als Beispiel nimmt für einen Konflikt, wo ein Mangel herrscht, da gibt es echten Mangel, da gibt es ein Gefühl von deutlicher Unsicherheit, da ist Angst, da ist Ärger, da ist Mangel und da ist Abtrennung, diese beiden möglichen Wurzeln von Konflikten, Mangel und Getrenntheit. Und die Olympischen Spiele machen folgendes, und zwar fast ohne, dass wir es mitbekommen, aber ich beobachte das sogar in seinen Auswirkungen auf den Konflikt ... Dadurch, dass eine Milliarde oder mehr Menschen auf der ganzen Welt darauf konzentriert sind, ihre Aufmerksamkeit dorthin richten, die Dritte Seite aktivieren, geben sie den Menschen in Nord- und Südkorea ein Gefühl der Fülle. Sie fühlen sich dadurch gesehen und respektiert.

Da ist all diese Aufmerksamkeit, positive Aufmerksamkeit oder Aufregung, diese Gefühle sind darauf konzentriert, es ist fast so, als ob die Dritte Seite einen Kreis bildet und jeder eine Art Laser ausstrahlt, diese kleinen Lichter, und die treffen sich alle in der Mitte, auf der koreanischen Halbinsel. Die koreanische Halbinsel bekommt Fülle, wo Mangel war, und Verbindung, Verbindung mit der ganzen Welt, mit dem Herz der Welt, wo Getrenntsein war.

Das wirkt sich langsam auf diesen sehr betäubten, eingefrorenen, traumatisierten Konflikt aus, und man kann die sehr schwachen Anfänge davon sehen, wie die Betäubung langsam abnimmt, das Eis langsam taut, und Möglichkeiten für Dialoge, für Verbindung, für die ganz langsamen Anfänge einer Konfliktbewältigung auftauchen; die Vorstellung, dass man diesen Konflikt auf andere Weise angehen könnte, auf kooperativere Art, auf eine Art, die reichhaltiger ist. Und das wird herbeigeführt von der globalen Aktivierung der Dritten Seite, weil also die Dritte Seite sich den Wurzeln des Konflikts widmet, diesem Gefühl von Mangel und Getrenntsein.

[00:40:00]

Thomas: Ich will nur hinzufügen, dass die globale Aufmerksamkeit auch eine Ressource ist. Globale Aufmerksamkeit oder dass ich meine Präsenz einer Situation widme, ist eine Ressource. Die Frage ist, warum die Olympischen Spiele genau jetzt stattfinden, auf einem der Höhepunkte des Konflikts? Ich halte das für eine spannende Frage. Was sagt uns das über globale Ressourcen?

Denn ich glaube nicht, dass es ein Zufall ist, dass es da sehr starke Spannungen gibt und gleichzeitig gibt es diese globale Übereinkunft, eine sportliche Übereinkunft sozusagen, aber es ist eine globale Übereinkunft, und es passiert gleichzeitig, genau an dem Ort. Das ist eine spannende Frage, denke ich: Was ist der scheinbare Zufall, wenn eine starke potenzielle Ressource plötzlich Teil eines starken Konflikts wird?

William: Das erscheint schon fast zu zufällig, um wirklich Zufall zu sein. Das ist so eine Art kosmischer Zufall, der ... Wie stehen die Chancen, dass zu der Zeit ... Ich meine, das ist zumindest in der Zeit meines Lebens der Zeitpunkt mit der vielleicht höchsten Gefahr eines echten Holocausts. Wie stehen die Chancen, dass genau zum Höhepunkt dieser Gefahr der olympische Geist, die Olympischen Spiele, das Mitfiebern, diese Feier des menschlichen Potenzials, die Schönheit dieser Eiskunstläufer, alles, was das Beste der Menschheit darstellt, irgendwie genau dort auftaucht, genau an der Grenze, genau in dem Moment, und uns diesen Moment bringt, wo die Betäubung nachlässt, wo das verbunden wird, was getrennt war, diese Fülle mitten im Mangel.

Das ist ziemlich erstaunlich und führt einem zu dem Bild ... In der letzten Session hast du ein sehr eindrucksvolles Beispiel genannt, Thomas. Du hast gesagt, wenn es einen Autounfall gab und die Notfallhelfer auftauchen und sie der Person, dem Unfallopfer, Aufmerksamkeit und Fürsorge schenken, dass das dann posttraumatische Belastungsstörungen und Trauma reduzieren kann.

Und auf seltsame Art sind die Olympischen Spiele gerade eine Art globaler Sanitäter. Wir sind uns dessen nicht einmal bewusst, aber es ist so, als ob wir alle zusammen am Unfallort auftauchen und jeder von uns ein bisschen von dem ausstrahlt, das diese posttraumatischen Belastungsstörungen verringert, die zu solcher Starrheit führen, die so gefährlich ist, weil sie die Möglichkeit birgt, dass daraus ein katastrophaler Krieg entsteht. Also genau in diesem Moment.

Und da fragt man sich doch, ob ... Denn all diese Aufmerksamkeit landet dort durch die Kommunikationsmedien, durch das Fernsehen, das Internet und so weiter – das fragt man sich doch, ob wir uns eine Zukunft vorstellen können, in der diese Art von globaler Ressource schon früher ankommt. Dass man da nicht auf die Olympischen Spiele warten muss, sondern dass das jederzeit passiert, bei jedem globalen Notfall, oder auch für jeden Familiennotfall.

Was, wenn die Dritte Seite eine reichhaltige Ressource wäre, die auf jeder Ebene verfügbar ist, für uns alle, zu jedem Zeitpunkt in unseren Konflikten, egal auf welcher Ebene – vom Arbeitsplatz zur Gemeinschaft bis zum inneren Konflikt – und sie wäre das, diese Aufmerksamkeit, diese raumhafte Sicherheit.

Thomas: Genau. Vielleicht kommen wir nach unserer Reise noch einmal zurück zu dieser Situation hier, aber es ist eine potenzielle Erforschung. Was sind Ressourcen? Wie finde ich Ressourcen? Welche Ressourcen sind für mich in gewissen Situationen verfügbar? Welches innere und äußere Umfeld muss ich schaffen, um mich dieser Ressourcen bedienen zu können?

[00:45:00]

Wenn du da einfach einen Moment hineingehst und sagst: „Okay, welche Ressourcen habe ich in meinem Leben ganz allgemein? Was erhöht meine Energie? Was hilft mir, mehr Vitalität und mehr Präsenz zu erzeugen? Welche Ressourcen füllen meine Batterie wieder auf?“ Welche Ressourcen gibt es da also zuerst einmal für dich, wenn du dich in schwierigeren Situationen wiederfindest, was dient dir als Ressource für mehr Kraft, mehr Motivation, mehr Aufmerksamkeit, mehr Beteiligung, mehr Präsenz, mehr inneren Raum, was auch immer, um mit gewissen Schwierigkeiten fertigzuwerden?

Wie ist die Qualität in dir, zuerst einmal für dich selbst um Ressourcen zu bitten, um Unterstützung zu bitten und nach potenziellen Ressourcen zu fragen, die du brauchst, um verantwortungsvoll zu sein. Verantwortung bedeutet auch, zu wissen, wann ich fragen muss – dafür bin ich verantwortlich. Wenn ich immer wieder in denselben Beziehungskonflikt gerate und meine Partnerin und ich das nicht lösen können, dann muss ich um Unterstützung bitten. Wenn du wiederkehrende Situationen hast, die sich immer wieder wiederholen, dann musst du nach einiger Zeit sehen: „Okay, offenbar haben wir nicht die Kapazität, das zu lösen, also liegt die Verantwortung darin, sich Unterstützung zu holen.“ Vielleicht William dazuzuholen und einem mit dem potenziellen Konflikt zu helfen. Ich hole also eine Ressource dazu.

Und wenn du dann an deinen Alltag denkst – wie sehr verbindest du dich mit Ressourcen oder bietest Ressourcen in Situationen, wo es so aussieht, als gäbe es eine Ressourcenknappheit, einen Mangel an Bewusstheit, einen Mangel an emotionaler Verbindung oder Verbundenheit? Hast du das Gefühl, dass du ein gutes Gespür für die verfügbaren Ressourcen hast? Übst du es, Ressourcen in Systemen aufzutun, das anzupapfen, was vielleicht schon da ist, aber noch verborgen?

Und eine Art und Weise, sich Ressourcen vorzustellen, wäre auch: Wo ist die Bewegung? Wir sind oft in Situationen, die kontrahiert sind oder stagnieren. Wo ist da die Bewegung, die frisches Wasser in ein stehendes Gewässer bringt? Wer sind die versteckten Partner im Raum? Wenn ich weiß, wie ich die versteckten Partner im Raum aktivieren kann, dann habe ich alle möglichen Verbündeten.

William: Das ist sehr schön. Ich denke, die Frage, die man noch hinzufügen könnte für uns alle, wäre: „Wodurch fühle ich mich sicher?“ Was gibt mir ein Gefühl von Sicherheit? Welche Ressourcen geben mir Sicherheit? Welche inneren Ressourcen geben mir ein Gefühl von Sicherheit? Welche äußeren Ressourcen erzeugen in mir das Gefühl von Sicherheit? Ist das ein Freund? Was ermöglicht es ihr, eine Art raumhafter Sicherheit zu empfinden, die mich befreit von der Angst, die mein Herz umschließt? Was gibt mir Sicherheit? Und dann kann man das ausdehnen auf: Was gibt dem anderen Sicherheit? Was könnte dem anderen ein Gefühl von Sicherheit geben?

[00:50:00]

Denn wenn wir uns beide sicher fühlen können, wenn wir uns alle sicher fühlen können oder zumindest anfangen können, uns sicher zu fühlen, wenn diese Kontrahierung anfangen kann, sich zu entspannen, dann gibt es Möglichkeiten. Dann können neue Möglichkeiten auftauchen.

Und mit der Sicherheit ist die sehr damit verbundene Frage der Zugehörigkeit. Was gibt mir ein Gefühl der Zugehörigkeit? Was gibt mir das Gefühl, dass ich dazugehöre, dass ich mich emotional und psychologisch sicher fühle, dass ich irgendwie zu Hause bin, dass ich dort hingehöre, dass ich einen Platz habe, dass ich respektiert werde, dass ich gesehen werde, dass man mir begegnet? Was erzeugt in mir dieses Gefühl? Denn das ist die Rolle, die wir jeder für uns selbst und als Drittseiter auch für andere spielen können: die Rolle dieses Kokons von Sicherheit, Respekt und Perspektive.

Thomas: Und lassen wir diese Frage wieder einsinken und erforschen wir: Was ist Sicherheit, was ist Zugehörigkeit. Und lass die physische, emotionale und mentale innere Resonanz zu. Wie fühlt es sich an, wenn ich mich sicher fühle, wie verhalte ich mich dann komplett anders im Beziehungsraum, in der Welt, wenn ich sitze und ruhe, sodass mein Nervensystem ausatmen kann, ausatmen und an einem Ort sein kann, in meinem Körper sein kann, ich in Kontakt mit mir sein kann, in Kontakt mit dem Raum um mich herum sein kann, mit dem anderen, mit einer Gruppe, mit der Welt, wie Wurzeln, die meine Kapazität für Zugehörigkeit stärken.

Aber in der Zugehörigkeit gibt es auch eine erhöhte Sensitivität, alle um uns herum mit einzuschließen. Wenn du also Williams Einladung folgst und schaust, wie fühlen sich Sicherheit und Zugehörigkeit in dir an, jedenfalls in den meisten Momenten? Was sieht das Prinzip von Sicherheit und Zugehörigkeit in dir aus?

Und wie gesagt, wir gehen einfach zusammen diese Fragen durch. Dann schauen wir am Ende, welche Aspekte am konzentriertesten sind und bei uns bleiben. Welchen Bezug haben Sicherheit und Zugehörigkeit zur Großzügigkeit und meiner Fähigkeit, zu beinhalten? Welche Qualität habe ich, die Ressourcen zu verstärken, den Kontext um mich herum zu bereichern? Wie steht es mit der Gastfreundlichkeit, dem Beherbergen, der Großzügigkeit, dem Brunnen? Wie ist der Brunnen beschaffen? Wie steht es damit, in einem Kontext mehr Energie zu erzeugen als vorher da war?

Wenn ich also in einen gewissen Kontext komme und eine gewisse Menge Energie da ist, und hinterher ist der Kontext erhöht, hat mehr Energie, beteiligt sich mehr, ist inspiriert, was ist dann die Qualität des Beinhaltens und der Großzügigkeit? Wo kennst du Großzügigkeit aus deinem eigenen Leben? Wodurch wird eine Situation großzügiger? Was wird hinzugefügt oder was passiert, wenn wir sagen: „Etwas ist großzügig“, „Jemand ist großzügig“, „Das ist ein großzügiges Umfeld“? Was ist Großzügigkeit denn genau?

[00:55:00]

Respekt und Zuhören als Schlüssel zur Heilung von Scham

Und dann vielleicht noch eine Frage oder zwei. Die eine ist: „Welche Rolle hat Scham?“ Welche Rolle spielt Scham? Wie haben wir, wie hast du, wie habe ich die Beschaffenheit von Scham erforscht und die Kapazität, es zu fühlen, wenn jemand sich schämt. Und auf welche Weise erzeugen wir beschämende Umfelder, und wie schaffen wir Umfelder, wo Scham anfangen kann, sich zu bewegen, sich in Beziehung zu öffnen? Wie sehr ist Scham an einer Konfliktsituation beteiligt?

William: Da möchte ich noch hinzufügen, Thomas, dass Scham wirklich zurückgeht auf – vielleicht hatten einige von euch die Gelegenheit, mein und Thomas' Interview mit Donna Hicks über Würde anzuschauen ... Scham entsteht anscheinend auch oft aus dem Gefühl, dass unsere Würde als Mensch verletzt wurde. Wenn ich mich frage oder wenn du dich fragst, was gibt mir, was gibt dir, was gibt uns das Gefühl, respektiert zu werden? Was gibt uns das Gefühl, gesehen zu werden, wirklich gesehen zu werden, wirklich akzeptiert zu werden, so, wie wir sind? Unter welchen Bedingungen können Respekt und diese Akzeptanz Scham heilen? Bis wohin können wir das für uns selbst tun? Wie können wir das für andere tun?

Es scheint, dass das Wort Respekt, das seine Wurzeln im lateinischen Wort für „sehen“, „gesehen werden“ hat ... wenn wir wirklich gesehen und akzeptiert werden, dann ist das der Schlüssel für den Heilungsprozess. Und darum geht es auch beim Zuhören. Wenn wir das Gefühl haben, dass uns wirklich jemand zuhört, stell dir das vor, wenn du dir nur kurz einen Moment vorstellen kannst, wo du dich wirklich gehört gefühlt hast, wo du wirklich das Gefühl hattest, dir wurde zugehört, du wurdest wirklich in deiner Essenz gesehen, wie sich das angefühlt hast. Und wo sind die Ressourcen in dir und um dich herum, die du erleben musst, um diese Erfahrung zu haben, dass dir wirklich zugehört wird.

Thomas: Ich möchte vielleicht noch hinzufügen: Wie fühlt es sich an, sich wirklich gesehen zu fühlen, selbst wenn das mit einem gewissen Maß an Unbehagen einhergeht? Wenn wir gesehen werden und wir das Feedback mögen, das wir bekommen, dann ist es leicht, aber wie steht es mit meiner Fähigkeit zu erkennen, dass etwas sehr viel Wahrheitsgehalt hat, selbst, wenn ich es nicht gern höre?

[01:00:00]

Was bedeutet es also, gesehen zu werden: Dass jemand mich vorbehaltlos unterstützt – oder dass jemand meine Essenz unterstützt und nicht meine Süchte, meine Muster, meine Schattenanteile? Was bedeutet „gesehen werden“ auf tieferer Ebene, wo wir uns an der Resonanz des Feedbacks der Welt beteiligen, was heißt: Wenn ich ein Feedback bekomme, dann kann ich auch mit dem unbehaglichen Feedback präsent bleiben, das ja tatsächlich einen sehr lebendigen oder sehr authentischen Teil von mir beleuchtet.

Ich denke, das ist auch spannend. Wo mag ich Menschen, wenn sie mir Dinge sagen, die ich gern höre? Wahres Feedback unterstützt die Ressourcen manchmal sehr, aber manchmal ist es eben auch provokativ oder beleuchtet Schattenaspekte in uns oder das Leben trifft bei mir auf Traumatisierungen. Wie beziehe ich das also in meine Teilnahme am Leben mit ein?

Das ist auch eine sehr interessante Erforschung. Wie landet Respekt in uns? Wie respektieren wir unser Umfeld? Das ist eine interessante Frage, die du da gestellt hast, William. Was ist der Unterschied zwischen beschwichtigendem oder harmonisierendem und authentischem Respekt?

William: Ja. Genau. Das hat was mit der Qualität des Zuhörens zu tun. Ich meine, alles, so viel ... Was ist die Dritte Seite? Raum zum Zuhören. Während du geredet hast, Thomas, habe ich mich gefragt, was ist die Magie des Zuhörens? Ich meine wahres Zuhören, tiefes Zuhören. Erinnerst du dich an eine Zeit, wo du das Gefühl hattest, jemand hört dir wirklich zu? Zuhören erzeugt ein Gefühl von raumhafter Fülle, wie psychologische Fülle. Da öffnet sich etwas. Bei vielen Dingen ist es so, wenn ich dir etwas gebe, habe ich weniger. Aber wenn ich dir Zuhören schenke, dann habe ich tatsächlich mehr.

Zuhören ist eins dieser Positivsummen-Phänomene, das einfach nur wächst und wächst und wächst. Zuhören heilt also irgendwie dieses Gefühl von Mangel, denn wow, Zuhören könnte die potenziell am wenigstens genutzte Ressource sein, die wir auf der Welt haben. Unsere Fähigkeit, zuzuhören, individuell und kollektiv, uns selbst und anderen. Zuhören befasst sich demnach auch mit einer der Wurzeln von Konflikt, nämlich Mangel, aber gleichzeitig behandelt es die andere Wurzel, nämlich Trennung, weil Zuhören verbindet. Es verbindet die Herzen und die Köpfe.

Dieses Gespräch lässt mich das Warum noch tiefer würdigen. Warum stelle ich in all meinen Erfahrungen in der Konfliktbehandlung auf der ganzen Welt fest, dass die Magie weniger im Reden liegt als im Zuhören? Dass die erfolgreichsten Mediatoren die sind, die am besten zuhören, und nicht unbedingt die, die am überzeugendsten reden. In dieser Qualität des Zuhörens, Bezeugens, Präsentseins beginnt die wahre Magie.

Thomas: Lass uns gleich umsetzen, was du gerade gesagt hast. Wir haben jetzt viele Impulse gegeben. Lass die einsinken und schau, wie dich all das – und vielleicht mehr, es waren ja nur ein paar Impulse – zu einem immer tieferen Verständnis der grundlegenden Aspekte von menschlichem Konflikt bringt. Die Funktionen Ärger und Aggression haben wir natürlich gar nicht erwähnt. Ärger ist eine Schutzbewegung. Ärger ist die Ausweitung der Widerstandsautonomie, um Macht zu spüren, zu entwickeln.

[01:05:00]

Da gibt es natürlich noch ganz viele andere Aspekte bezüglich der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft, aber wenn wir erst einmal alles, was gesagt wurde, sich setzen lassen – dafür brauchen wir vielleicht ein paar Momente der Stille.

Beginn der Meditation

Wenn ich mich frage: „Okay, aus welchen Bestandteilen setzen sich meiner Meinung nach Konflikte zusammen? Gibt es da universellere Muster?“

Und vielleicht auch anzuwenden, was William gesagt hat: Zuhören ist ein erstaunliches Mittel, mit dem wir Raumhaftigkeit in eine Situation bringen, wo wir eine Ressource für jemand anderen oder eine Situation einbringen, aber es dient auch meiner eigenen Erforschung, wenn ich einer Frage zuhöre, die ich innerlich habe, wenn ich einer gewissen inneren Erforschung lausche und ich in der Stille, in der Fähigkeit, mit einer Situation präsent zu sein, einen sehr tiefgründigen Partner finde, und der Tiefe des inneren Bewusstseins lausche. In dem Zustand innerer Kohärenz gibt es eine größere Überschneidung mit der kollektiven Intelligenz des Systems.

Der Ort also, wo gewissermaßen mein innerer Raum mit einem viel transpersonalerem inneren Raum verschmilzt, wo mein Herz und das Herz der Welt sich synchronisieren oder einen gemeinsamen Pulsschlag finden.

Und dass wir das als Gemeinschaft vertiefen, unsere Weisheit zusammentragen, unser Verständnis von Konflikt einbeziehen und vom Leben selbst noch mehr lernen.

Ende der Meditation

Wenn du willst, kannst du jetzt einen Satz in das Q&A-Fenster schreiben, alles, was sich wichtig anfühlt bezüglich der Frage, welche Bestandteile ... Vielleicht ein paar Worte, die in dir durch deine Erforschung aufsteigen. Was sind vielleicht die Wurzeln von Konflikt, die Hauptbestandteile, oder auch alles rund um die Konfliktlösung, was ja Hand in Hand geht? Nur ein paar Worte oder maximal einen Satz. Wie ein Konzentrat aus dem, was gerade in dir ist.

William, haben wir schon irgendwelche Kommentare?

[01:10:00]

William: Also, zuerst mal freue ich mich wirklich, all diese Stimmen zu hören. Erinnerung mich noch mal an die Frage, die du gestellt hast, Thomas?

Thomas: Was sind die Wurzeln von Konflikt? Was sind die universelleren ...

William: Richtig.

Thomas: Und auch, was trägt zur Konfliktlösung bei?

William: Ja, okay. Jetzt habe ich's verstanden, weil ich nämlich beides sehe. Ich sehe viel zum Thema Abtrennung. Ich sehe Themen und Trauma, also ... Zuhören scheint wieder ... Darauf komme ich einfach immer wieder zurück, das scheint Resonanz zu erzeugen. Ich sehe es auch im Q&A-Fenster hier, was ... Warum ist das so ... Was ist das Magische? Wo liegt die Kraft des Zuhörens beim Umgang mit komplexen Situationen hinsichtlich darauf, dass man einen Kontext schafft, in dem der Konflikt möglicherweise transformiert werden kann? Was siehst du, Thomas?

Thomas: Zuerst mal kam mir der Gedanke, dass es toll wäre, all die Antworten irgendwie zu posten, sodass wir sie alle in einem stilleren Moment lesen können, wo das nicht so schnell durchläuft. Ich habe viele Dinge aufgefangen, aber ich denke, das wird spannend für uns, weil wir hier im Kurs gewissermaßen einen kollektiven Körper darstellen. Ich denke, das wird spannend, sich die essenziellen Dinge anzuschauen, die wir sehen und die Muster in dem ganzen Text, den wir hier sehen.

Das ist spannend: Was passiert, wenn ich mitlese und uns gleichzeitig als Wir-Körper fühle, mit der Fühlverbindung, die es da gibt. Ich praktiziere also das kontemplative Zuhören, und ich höre dem Wir-Raum zu, uns als Kurs. Und gleichzeitig kann ich lesen, was mein Verstand mitbekommt. Ich denke, das ist das andere, dass man beides gleichzeitig praktiziert.

William: Ich frage mich, ob wir die Übung ein wenig anpassen könnten. Ich weiß, es ist nicht leicht, aber könnten wir die Teilnehmer fragen, nur ein einzelnes Wort hinzuschreiben, in einem Wort zusammenzufassen, was für sie die Wurzeln von Konflikt ist, in nur einem Wort, sodass wir sehen, was da auftaucht. Wenn du deinen Kommentar dazu, was die Wurzel von Konflikt ist, in einem einzigen Wort zusammenfassen müsstest, was wäre das Wort dann? Ich habe das Gefühl, das würde uns alle konzentrieren und wir könnten die Muster leichter hören, wenn wir nur ein Wort bekommen.

Ja, genau so. Genau.

Abschaltung. Stress. Angst. Misstrauen. Trennung. Scham. Egoismus. Bedürfnis. Gier. Nicht sehen. Kontraktion. Das gibt mir einen guten Einblick. Nicht geliebt werden. Ungleichheit. Widerstand. Ungeduld. Ungleichheit. Abschaltung. Trennung. Ungerechtigkeit. Misstrauen.

[01:15:00]

Es wird voller. Sehr schön. Wenn ich noch eine Frage stellen dürfte, die ihr mit einem Wort beantwortet: Was ist für dich, wenn du das Revue passieren lässt, was wir im Kurs gelernt haben – wenn es da eine Lektion gibt fürs Beinhalten, wie wir Konflikt beinhalten, eine Lektion, die du gelernt hast, die die Wurzeln des Konflikts betrifft, ein Wort. Für mich wäre das, wie schon gesagt, wahrscheinlich Zuhören. Was wäre es für dich? Was ist eine Lektion, ein Wort zu den Wurzeln des Konflikts, das es uns erlaubt, Konflikt effektiver zu beinhalten?

Raum. Liebe. Vertrauen. Liebe kommt oft. Sich kümmern. Präsenz. Tanzen. Empathie. Mitgefühl. Innere Entspannung. Balkon. Innerer Raum. Bezeugen. Humor. Bewusstheit. Keine Reaktivität. Zulassen. Atmen. Verneigen. Empfänglichkeit. Chance. Intuition. Verbindung. Mitgefühl. Raum. Raumhaftigkeit. Gesehen und gehört werden. Zuhören und Respekt. Liebe. Hoffnung. Das ist wunderschön.

Thomas: Das ist wirklich gut. Und das war auch wirklich schön mit nur einem Wort. Und was auch schön ist, denke ich: Den Unterschied zwischen den Worten oder den Qualitäten zu fühlen, die hier als konfliktschaffend und konfliktlösend beschrieben wurden, der Teil, den du abgefragt hast. In einem Wort, was ist der Unterschied in meinem Erleben, wenn ich der einen oder der anderen Liste zuhöre? Wie fühle ich mich, wenn ich nur eine Wortliste lese? Wie fühle ich mich, wenn ...

Wir werden das posten. Ich möchte das hier extrahieren. Ich möchte das irgendwo posten, damit wir alle diese Erfahrung machen können. Und dann zu schauen, wie beinhaltend wir sind, denn da stehen viele Qualitäten – Liebe, Offenheit, innerer Raum, Humor – die beschreiben, was wir brauchen, um die Grundursache von Konflikt zu behandeln. Ich denke, das ist eine sehr schöne Übung.

Selbst, wenn wir uns die Liebe anschauen – Liebe findet nicht dort statt, wo wir einander bereits lieben. Liebe findet dort statt, wo wir etwas annehmen oder inkludieren, das schwer zu akzeptieren war. Da breitet sich Liebe aus. Der andere Teil ist bereits eine Konsequenz der Liebe. Das ist bereits das Leben ... Das ist die Konsequenz davon, wenn das Leben sich bereits selbst angenommen hat.

Ich denke wir werden im Team versuchen, ob wir die Worte extrahieren können, und dann posten wir sie, damit wir eine Art soziale Kontemplation haben können. Das wird, denke ich, interessant, wie sehr wir uns in den Ressourcen zu Hause fühlen, die wir gesehen haben, aber auch wie sehr wir die Ressourcen anwenden können, um die anderen Teile anzunehmen, die wir gesehen haben.

Ich denke, das ist eine spannende Hausaufgabe, etwas, das wir kontemplieren können, und auf das wir vielleicht nächste Session zurückkommen.

Q&A: Mitfühlendes Engagement als Weg zu authentischer Harmonie

Moderator/in: Nur ein paar Fragen für euch. Die erste hatte damit zu tun, was du, Thomas, gesagt hast über den Unterschied zwischen echtem Feedback und Feedback, das von dem Bedürfnis abgemildert wird, eine Art falsche Harmonie herzustellen oder Konflikt zu vermeiden, und was uns das kostet im dem Sinne, dass es da eine Art Warteschleife für Konflikte gibt, die nicht angesprochen und bereinigt werden und sich damit aufbauen, und zwar nicht nur in interpersonalen Beziehungen, sondern vielleicht sogar in geopolitischen Beziehungen, wenn wir da eine Art falscher Harmonie anstreben statt der Fähigkeit, uns präzise zu begegnen. Könnte einer von euch oder ihr beiden etwas dazu sagen, wie ihr das seht, und was jeder von uns tun kann, um über diese Art von Konfliktvermeidung hinwegzukommen, wo produktiver Konflikt ja möglicherweise durchaus wünschenswert wäre.

[01:20:00]

Thomas: Ja, du hast es ja schon selbst gesagt. Ich denke, für uns werden unbewusste Tendenzen entweder vom Wir-Raum oder dem gesellschaftlichen Raum verstärkt, oder sie werden beleuchtet und umgeschrieben. Ich denke, jeder von uns sollte ein Leben führen, das eine ständige Erforschung zur Klärung der eigenen inneren Umgebung darstellt, denn unsere innere Architektur ist die Basis dafür, wie ich mich in die Welt einbringe, und auch die Basis dafür, was ich in der Welt sehen und wahrnehmen kann. Wo meine Schatten und meine Traumatisierungen aktiv sind, habe ich von der Welt in mir nur eine reduzierte Version. Was in mir erscheint, ist also eine reduzierte Version der Welt.

Ich glaube, in einem gesunden Umfeld fühlen wir uns immer mehr wirklich gesehen. Aber wirklich gesehen heißt auch, dass meine Ressourcen gesehen werden, meine Ressourcen werden also aktiviert, um mich darin zu unterstützen, mit den Teilen in mir umzugehen, die ich schwierig finde, damit ich lerne, immer mehr von dem, wer ich bin, die ganze Komplexität, die ich bin, in mich zu integrieren.

Ich habe das Gefühl, dass wir alle wissen, wie es sich anfühlt, wenn man sich von jemandem wirklich gesehen fühlt, wie tief das geht und wie tief das unser Herz öffnet, was für ein tiefes Gefühl von Liebe und Verbundenheit und Verbindung das erzeugt. Und auch, wie es sich anfühlt, wenn wir wirklich gesehen werden, aber das, was wir hören, nicht immer angenehm ist. Aber wenn das von einem abgetrennten Ort kommt, der reaktiv ist – und ich denke, das ist der wichtige Teil, denn Williams tiefes Zuhören ist ein sehr wichtiger Bestandteil dabei: Kommt ein klares Feedback von einem raumhaften, angebundenen Ort oder kommt es von einem versteckt reaktiven Ort?

Deshalb sage ich: Wenn wir eine Gesellschaft schaffen, die immer mehr an der Erforschung interessiert ist, dann werden wir auch unseren Sozialkörper besser klären und immer mehr gesunde, authentische und echte Beziehungen schaffen. Dann bin ich nicht nur daran interessiert, angenehme Dinge über mich zu hören, die ich hören will, sondern ich bin auch daran interessiert, Rückmeldungen über mich zu bekommen, von meinen Schattenlandschaften und den Teilen, die ich nicht sehe. Und wie wichtig es ist, einige Beziehungen im Leben zu haben, wo wir wissen, dass wir authentische Rückmeldungen bekommen.

Dass ich das in meinem Leben etabliere, gehört, denke ich, zu meiner Verantwortung, denn da dehne ich buchstäblich meine Welt aus. Da wachsen Liebe und Präsenz, und ich denke, das ist ein Segen.

William: Ich möchte noch hinzufügen, dass ich diesen Sirenengesang der Harmonie gut verstehe, der uns vielleicht zu falscher Harmonie oder verführter Harmonie führt und wo wir die Gelegenheit verpassen, uns wirklich einzulassen, was uns erlaubt zu wachsen. Deshalb habe ich vor einiger Zeit im Kurs betont, dass wir die Kraft des Wortes „Nein“ retten müssen, weil Nein ein unbequemes Wort ist, das Harmonie zerstört, das Harmonie unterbricht, zumindest zeitweise, damit wir schließlich eine höhere Harmonie haben können, eine integriertere Harmonie, die auf der Wahrheit basiert.

Für mich ist der Zweck dieser Erforschung im Kurs, dass wir lernen, uns am Gegenteil von Vermeidung zu beteiligen, die nämlich zu falscher Harmonie führt, und das Gegenteil von Vermeidung ist natürlich das Eingreifen. Das Problem ist, dass wir gelernt haben, dass Eingreifen manchmal zu Zerstörung führt. Wir haben Angst vor dem Eingreifen, weil dir Angst haben, dass das die Beziehung belastet, dass es die Harmonie gefährdet, dass es zur Zerstörung führt. Unser Schlüsseladjektiv, nach dem wir in diesem Kurs streben, ist bewusstes Eingreifen, liebevolles Engagement. Die Frage, die wir uns stellen, ist: Mitfühlendes Engagement –wie können wir immer tiefer in den Konflikt gehen? Wie bringen wir mehr Konflikte an die Oberfläche?

[01:25:00]

Für mich ist eins der schönen Dinge an der „Me Too“-Bewegung, die gerade um die Welt geht, dass sie Konflikte ans Tageslicht bringt. Wir müssen Konflikte ans Tageslicht bringen. Diese Dinge waren begraben. Wir müssen Ungerechtigkeit aufdecken. Wir brauchen mehr Konflikt, wir brauchen mehr Aufdeckung. Und dafür müssen wir das annehmen. Diese Künste müssen wir üben. Wir müssen diese Kunst des bewussten, mitfühlenden, liebevollen Eingreifens lernen, damit wir noch mehr ans Tageslicht bringen können, weil es so viel unterdrückte Ungerechtigkeit, unterdrücktes Trauma gibt, mit dem wir uns nicht befassen können, ohne in sehr destruktive Umstände zu geraten. Für mich liegt die Chance hier nicht darin, eine verführte Harmonie zu schaffen, sondern eine höhere Harmonie, die aber erst nach dem Kampf, nach dem Konflikt kommt.

Ich denke diejenigen von uns – und das trifft auch auf mich zu – die sich zu Mediation und Meditation hingezogen fühlen, haben eine Vorliebe für Harmonie. Das ist also eine ganz spezielle Falle, in die wir geraten können, wenn das wahre Engagement auf einer höheren Ebene stattfindet und uns den echten Frieden bringen kann, den die Welt braucht, den wir brauchen, in unserem Innern und im Außen.

Q&A: Sich vor einem höheren Kontext verneigen und unseren Beitrag zu Ungerechtigkeit anerkennen

Moderator/in: Die nächste Frage geht auch auf etwas zurück, worüber ihr gesprochen habt: Dass man einerseits deutlich sieht, dass die Ressourcen auf der Welt ungleich verteilt sind, dass es wirklich Gegenden mit Armut und Hunger gibt, wo echter Mangel auf dieser Ebene des Erlebens herrscht, und andererseits ist da die mystische Ressource zu wissen, dass es göttliche Intelligenz gibt, dass das Leben für einen ist, und dass man auf das Wohlwollen des Universums vertrauen kann.

Vielleicht könnt ihr beide etwas über diese dualen Ebenen des Bewusstseins sagen, die ihr angesprochen habt, und wie wir unser eigenes natürliches Aufsteigen von Mitgefühl angesichts von Leiden auch als einen Teil der göttlichen Intelligenz sehen können, die sich auf diese Weise der Dinge annimmt. Aber es gab einige Kommentare dazu, wie man als Aktivist, der das Leiden der Welt sieht, nicht im Mangel kontrahiert, sondern wirklich die Ressource versteht, wie du gesagt hast, Thomas: Dass man die Ressource, die darauf antwortet, bemerkt und aktiviert und Teil davon ist.

Thomas: Zuerst einmal ist es, denke ich, wichtig, dass wir in uns ein gesundes Verständnis vom Göttlichen haben. Wenn wir sagen, dass ein Leben der göttlichen Kraft immer gleichartiger wird, dann heißt das, dass wir dem kreativen Impuls des Universums immer gleichartiger werden. Kreativität selbst erzeugt Energie. Wenn ich mein Leben so führe, dass ich dem inhärenten kreativen Lebensimpuls immer näherkommen kann, dann werde ich immer mehr erzeugen. Dann werde ich buchstäblich zu einem Brunnen im Leben, denn die Ressource ist der kreative Impuls, der das Universum erschafft. Das ist Energie im Überfluss.

Einerseits ist die spirituelle Praxis eine sehr tiefe Ressource im Leben, um immer mehr Energie zu haben, um immer empfänglicher zu werden für die innere Kreativität, die authentische innere Intelligenz, und wie wir das Leben erschaffen und wie wir einen Segen einladen, damit es einen höheren Kontext in meinem Leben gibt. Ich führe mein Leben nicht allein. Es gibt einen höheren Kontext, vor dem ich mich verneige. Ich denke, das ist sehr wichtig.

Aber andererseits halte ich das für eine ernsthafte Erforschung – wo bin ich Teil der Ungleichheit in der Welt und wie sehr trage ich zu einer Welt bei, die anders ist. Das ist ebenso wichtig, denn es gibt einen Anteil von spirituellen Suchern, die versuchen, immer mehr Licht und Segen und Präsenz einzuladen, aber nicht wirklich schauen, wie sie in ihrem Leben selbst an der Ungleichheit beteiligt sind und wie sie sie vielleicht auch ko-kreieren. Ich glaube, diese reale Erforschung kann unbequeme Teile von uns ans Licht bringen oder Teile, wo wir alleine wegschauen und uns an unbewussten Dynamiken in der Welt beteiligen. Das ist sehr wichtig. Das ist etwas, was uns niemand abnehmen wird. Darum müssen wir uns selbst kümmern, jeder Einzelne von uns, wenn wir das wollen. Das ist eine Selbsterforschung, die aus eigener Motivation heraus betrieben werden muss.

[01:30:00]

Ich denke, wenn wir sehen, wie wir Ungleichgewicht in der Welt schaffen und wir nicht darauf warten, dass jemand uns rettet, sondern diese immer tiefere Verbundenheit mit dem kreativen Impuls unsere Kreativität zum Vorschein bringt und anfacht und antreibt, zur Welt etwas beizutragen, dann, denke ich, umgehe ich die Schwierigkeiten in der Welt nicht, sondern dann erforsche ich, ich schaue, wo ich mich beteiligen kann und wie ich über die Welt, wie wir sie sehen, hinauswachsen und sie durch mein Leben in eine bessere Welt transzendieren kann. Ich denke, das bedeutet, meine eigene spirituelle Heilung zu durchlaufen und mich dann an der kollektiven spirituellen Heilung zu beteiligen. Ja. Vielleicht ... Ich weiß nicht, ob es noch mehr gibt ...

William: Ja. Ich möchte nur schnell etwas hinzufügen, denn ich stimme dir vollkommen zu. Das ist ein Ritt auf der Rasierklinge, beide Wahrheiten in deinem Herzen zu halten und dir wirklich die Ungerechtigkeit, die Hässlichkeit, das Böse, das Leiden anzuschauen. Unsere Hoffnung für diesen Kurs war es, dass wir uns als Shambhala-Krieger üben, die genügend Mut haben, diesen Dingen auf den Grund zu gehen. Wie Thomas sagt, dabei auch die bösen Dinge in uns zu verstehen. Zumindest sind wir alle mitverantwortlich für ... Wie gesagt, Korea sind wir. Es ist hier in unseren Herzen. Die Armut, die Ungerechtigkeit, die Ungleichheit auf der Welt ist genau hier.

Fähig zu sein, da einzusteigen und gleichzeitig die Perspektive auf dem Balkon beizubehalten, auf Mitgefühl zurückzugreifen, auf Liebe zurückzugreifen, und so gleichzeitig in der Welt des materiellen Mangels und der spirituellen Fülle zu leben, das ist der Ritt auf der Rasierklinge, den der Shambhala-Krieger absolviert.

Q&A: Sich mit den Narben der Welt mit offenen Augen befassen

Sprecher/in: Ja, ich hatte mich gemeldet, und zwar zu der vorigen Diskussion zum Mangel. Denn als ihr über Mangel gesprochen habt, hat mich das daran erinnert, was man als Afro-Amerikaner in den USA erlebt. Denn wir sind genötigt, unsere Leben fast völlig in Mangel zu verbringen. Es beginnt schon sehr früh. Ich denke, man realisiert, dass man sein Leben so verbringen muss, wenn man ins Teenageralter kommt und es klar wird, dass man nicht voll davon profitieren kann, was es bedeutet, ein Mensch zu sein.

Wenn man das erst einmal realisiert hat, dann dissoziiert man sich in zwei völlig verschiedene Rollen. Die eine ist die der Menschheit, auf die man hofft, und man behält das im Hinterkopf und in der Schwebe bis zu diesen seltenen Gelegenheiten, wenn man die Chance hat, das auszudrücken. Und dann gibt es die praktische Rolle, die man im Wesentlichen ständig spielt. Das ist eine defensive Rolle, da geht man mit einer defensiven Perspektive durchs Leben, wie man sich vor all den Dingen schützen kann, die gegen einen aufgestellt sind – all die Gesetze, all die sozialen Verhaltensweisen, all die Mängel im Schulsystem, dem Gesundheitssystem, all die Verwaltungsämter, mit denen man zu tun hat, die Zwischenfälle mit der Polizei, all das.

Man ist also reduziert auf ein Leben von Verteidigung und Mangel. Es ist eine große Herausforderung, so ein Leben zu leben. Das Schöne an den USA ist es, dass wir trotz allem acht Jahre lang einen afro-amerikanischen Präsidenten hatten, aber das hat das Erleben für im Grunde keinen der Afro-Amerikaner, die hier leben, verändert. Ich denke, das ist ein großartiges Beispiel für den Mangel, von dem Thomas gesprochen hat.

[01:35:00]

Thomas: Ja. Ich stimme dir zu. Ich freue mich sehr, dass du – ich muss hier nach unten schauen, weil ich dich da sehe – ich freue mich sehr, dass du online kommst. Ich freue mich, dass du geteilt hast, was du geteilt hast. Ich bin in großer Resonanz mit dir. Ich denke, das ist definitiv etwas, dessen wir uns in unserer Zeit annehmen müssen, aber das ist auch, was ich letztes Mal gemeint habe: Unsere Welt ist voller Narben. Ich denke, die großen Narben in unserer Welt, die müssen wir in einem viel größeren Verständnisrahmen angehen darüber, wie Trauma von Generation zu Generation weitergegeben wird. Hier brauchen wir eine sehr ernsthafte Erforschung.

Und deshalb haben wir auch das Pocket Project gegründet und haben gesagt: „Okay, lasst uns diese Narben auf der ganzen Welt erforschen und Wege finden, wie wir Werkzeuge und Container bauen können, damit wir genau dieses sehr tiefgehende Gespräch führen können und schauen, was wir brauchen, um darüber hinauszuwachsen.“ Was du da ansprichst, ist ein sehr, sehr wichtiges Gespräch, aber es nicht nur ein Gespräch, es ist auch eine tiefe Prozesserforschung, die wir hier brauchen, um zu heilen, um eine andere Gesellschaft zu formen, die über das, was du erwähnt hast, hinauswächst.

Ich bin mit ganzen Herzen bei dir. Das ist definitiv eine der großen Fragen, um die wir uns kümmern müssen, die wir hören müssen, und in der wir uns zutiefst engagieren müssen, damit wir einen Wandel in unserer Welt herbeiführen können. Ich bin da so sehr bei dir.

William: Ich danke dir auch, Rich. Das ist ein sehr schönes Beispiele für die Narben im Herzen der Menschheit, die aus Rassismus entstehen, davon, dass man die Würde von ganzen Gruppen, von ganzen Klassen von Menschen auf diesem Planeten verletzt. Das ist ein Beispiel von Narben, die oft nicht mal ganz sichtbar sind. Deshalb sind wir berufen, sie an die Oberfläche zu bringen. Ich schätze es wirklich, dass du hier deine Stimme hinzufügst, denn das lenkt unsere Aufmerksamkeit darauf, aufzudecken, wie viel unsichtbare Demütigung es gibt, die kein Mensch durchleben sollte, die ans Licht kommen muss und mit der man sich befassen muss, mit der man kämpfen muss. Da braucht es mehr Konflikt.

Deshalb braucht es meiner Meinung nach nicht weniger Konflikt, sondern mehr Konflikt. Diese Art von Narben kommen durch Eingreifen an die Oberfläche, durch Konflikt um die jeweilige Frage. Das ist eine große Lektion, die ich von Menschen wie Martin Luther King und Gandhi gelernt habe, die Pioniere darin waren, wie wir Ungerechtigkeit aufdecken, aber eben durch den Weg der Liebe, durch den Weg, Macht mit Liebe zu vereinen. Wie vereinen wir die beiden? Ich begrüße es wirklich, dass du uns daran erinnert.

Thomas: Ich möchte noch etwas hinzufügen. Es berührt mich, dass wir dieses Gespräch haben, denn ich denke, genau in Umfeldern wie hier, wo wir ein sicheres Umfeld schaffen, damit wir diese Art Gespräch und Integrationsprozess haben können, da entwickeln wir die Mittel, das zu tun, was William sagt. Wie schaffen wir einen Prozess, der mit Liebe und Mitgefühl und Präsenz durchdrungen ist – und gleichzeitig die richtige Menge Klarheit, und zwar nicht eine dissoziierte Klarheit oder defensive Klarheit?

[01:40:00]

Ich denke, das müssen wir entwickeln, denn die Wunde tragen wir in uns. Wie können wir eine Praxis entwickeln, wo wir alle zusammenarbeiten, diesen Dialog in einem viel, viel größeren Rahmen zu führen? Das hier ist der Think Tank dafür und die Erforschung und das gemeinsame Lernen: Wie entwickeln wir die besten Werkzeuge, um diesen Weg zu gehen, den William beschrieben hat. Ich freue mich sehr, dass du dich gemeldet hast und wir über das tiefe Bedürfnis sprechen, die großen Narben der Menschheit wirklich mit offenen Augen zu betrachten.

Ich sage oft, dass dieser Planet aus dem Weltraum so hübsch und blau und schön aussieht, was definitiv auch stimmt, aber ich glaube, in der tieferen Realität hat die Erde große Narben. Ich glaube, du hast da eine ganz wichtige angesprochen.

Moderator/in: *Rich, ich möchte nur wiederholen, was Thomas gesagt hast, und viele Menschen habe geschrieben und begrüßen sehr, was du gesagt hast, und das Herz, mit dem du gesprochen hast. Danke, dass du online gekommen bist.*

Sprecher/in: Ihr werdet euch freuen zu hören, dass ich eine Lösung für das Problem entwickelt habe, von dem ich gesprochen habe. Daran habe ich 50 Jahre lang gearbeitet, sehr intensiv in den letzten zehn Jahren. Ich habe eine Lösung. Ich habe eine Schulung mit sechs Lektionen erarbeitet, die in einer Woche oder so in die Beta-Phase geht. Die Beta-Phase wird in der ersten Aprilwoche abgeschlossen sein. Danach werde ich die Lösung der Welt vorstellen. Ich habe also eine Lösung. Ich bin an einem Punkt, wo ich allen Euro-Amerikanern, wo immer sie auch sein mögen, sagen kann: Ich vergebe euch.

William: Danke. Ich danke dir, Rich. Und ich freue mich darauf, deine Lösung zu sehen.

Thomas: Wir haben heute viel besprochen. Ich würde uns gern alle einladen, sich den Ablauf der Worte anzuschauen und ihn wie eine innere Skulptur des sozialen Körpers zu kontemplieren. Ich möchte, dass ihr das nicht nur rational kontempliert, sondern das mit dem ganzen Körper lest, und schaut, wie die verschiedenen Ströme, die wir geschaffen haben, sich auf eure innere Welt beziehen und auf eure innere Skulptur, sodass jede Situation einen inneren Zustand oder innere Zusammensetzung oder innere Skulptur anspricht.

Ich glaube, wenn wir solche sozialen Sammlungen kontemplieren, bekommen wir die Möglichkeit, mit diesen Qualitäten tiefer in uns in Resonanz zu gehen. Denkt dran, ich bin davon überzeugt, dass unser Körper nicht nur unser Körper in diesem Leben ist, sondern dass unser Körper ein sehr ausgeklügelter Biocomputer ist, der sich über hunderttausende Jahre hinweg entwickelt hat, und dass mit vielen der Worte, die hier aufgeschrieben wurden, sehr tiefe Kräfte verbunden sind. Ich glaube, wir leben in einer Zeit, wo wir die Möglichkeit haben, gewisse Prägungen der Evolution in uns umzuschreiben und gewisse wiederkehrende Zyklen zu unterbrechen.

Aber ich glaube, um das Buch des Lebens umzuschreiben, müssen wir sehr präsent und uns des Buchs des Lebens bewusst sein, damit sich die Geschichte nicht wiederholt. Dieses Prinzip ist, wie ich denke, ein sehr tiefes Prinzip der tiefen spirituellen oder mystischen Praxis. Als ich mir vorhin den Fluss der Worte angeschaut habe, die ich gesehen habe, spricht das sehr tiefe Kräfte in uns an, und wir haben auch die Ressourcen eingebracht und die gemeinsame Kontemplation, die uns helfen kann. Aber ich denke, es ist eine anspruchsvolle Reise, gewisse Muster zu transzendieren, die sich über hunderttausende von Jahren hinweg gebildet haben und gewachsen sind. Ich denke, das ist ein sehr spannendes Experiment. Ja. Ich übergebe an dich, William.

William: Ja. Das war eine sehr reichhaltige Session. Ich fand das sehr schön, wie du uns in die lange und tiefe Meditation über die Wurzeln von Konflikt geführt hast. Mir ist das Wort Mangel aufgefallen, scarcity – das ist scarcity (Narben-Stadt). Das ist wie eine Stadt von Narben. Und das steht so in Verbindung mit Trauma. Es gibt so viele Narben im menschlichen Herz, die geheilt werden müssen, kollektiv und individuell. Wir haben diesen Kurs mit der Frage begonnen, wie die Menschheit sich heilen kann. Das ist die Frage, mit der wir sitzen. Wie können wir die Narben heilen?

Denn wir befinden uns an diesem sehr besonderen Moment in der Geschichte der Menschheit, wo es sehr ungewöhnlich ist, wenn man drüber nachdenkt ... Es ist, als ob wir zum ersten Mal ... Wenn ich mal kurz als Anthropologe spreche: Wir sind als Spezies aus Afrika hervorgegangen. Wir kommen aus Afrika. Unsere Vorfahren waren alle Afrikaner. Wir sind gekommen und haben diesen Planeten geerbt, und dann gab es all diese Trennung, Abspaltung. Wir befinden uns in der Zeit dieser unglaublichen Technik-Revolution der Kommunikation, die es uns erlaubt, so zu kommunizieren, wie wir es gerade tun.

Wir leben also in einer Zeit, von der ich denke, dass zukünftige Anthropologen auf sie zurückblicken und sagen werden, dass das eine Zeit der Wiedervereinigung der menschlichen Familie war. Die Zeit, wo all die verschiedenen Stämme auf der Erde – und es gibt mehr als 15.000 Sprachengruppen auf der Erde – wieder zusammenkamen. Und wie bei vielen Familientreffen war da nicht nur eitel Sonnenschein, Friede und Liebe, sondern auch Abneigung und Ärger und Angst und Ungerechtigkeit und Ungleichheit und Rassismus und Separatismus. Die Frage ist, wie können wir bei diesem Familientreffen lernen, unsere Narben zu heilen? Wie können wir lernen, zusammenzukommen? Wie können wir lernen, dass Getrenntsein tatsächlich eine Illusion ist, dass es tatsächlich nur eine Menschheit gibt, nicht zwei? Es gibt nur einen von uns, und wir gehören alle dazu. Die Frage ist, wie können wir lernen, einander würdevoll zu behandeln und dies hier zu teilen, zu teilen und zusammenzuleben?

Wir betrachten diesen Stamm von Kriegern – denn ihr alle, wir alle, wir befinden uns in diesem speziellen Augenblick und wir fühlen uns berufen, einzugreifen, uns nicht zu verstecken, nicht nach falscher Harmonie zu streben und einfach eine nette Familienfeier zu haben, sondern uns auf die tiefsten Traumata einzulassen und zu schauen, was man tun kann, um sie zu heilen.

Ich denke, es beginnt an dem Ort der raumhaften Meditation, den ich gern den Balkon nenne. Von dort aus, wenn wir uns um etwas in uns selbst gekümmert haben, sind wir dann viel besser dazu in der Lage, einander zuzuhören, einander zu sehen, einander zu respektieren. Und mit Respekt meine ich nicht Billigung, ich meine den Respekt vor der Würde eines jeden Menschen. Das meine ich mit Respekt. Ich meine, dass Respekt das Geburtsrecht eines jeden Menschen ist.

Wenn wir zuhören und respektieren, den Menschen dort drüben sehen, welche Arten von Handlungen können dann daraus entstehen, einschließlich Mediation? Welche Arten von mitfühlendem Handeln können die Erde wirklich heilen? Ich habe das Gefühl, wir stecken tief in dieser Frage, wir sind tief in das Sitzen mit dieser Frage eingetaucht. Ich spüre, wie viel Saft das hat und genieße es und habe das Gefühl, dass wir hier ein Feld schaffen, von dem ich hoffe, dass es noch lange nach dem Kurs bestehen bleibt. Ich danke euch.