

Grundlegende Vorsätze zur Gewaltfreiheit

Von Miki und Inbal Kashtan thefearlessheart.org/resources/core-commitments/

Ins Deutsche übersetzt und leicht geändert ¹: Volkmar Richter

Ich habe kein Wort gefunden, das genau die Bedeutung erfasst, nach der ich suche. „Verpflichtung“ mag ein wenig zu stark sein und neigt dazu, ein „Sollte“ zu suggerieren, und dadurch die einschränkende Energie von Verpflichtung und Pflicht hervorrufen. „Absicht“ ist meiner Meinung nach nicht stark genug, um die unerschütterliche Kraft zu tragen, auch dann noch den Kurs zu halten, wenn es hart auf hart kommt. Irgendwie möchte ich auch die Unvorhersehbarkeit des Lebens mit einbeziehen. Diese Vorsätze ² sind kein Versprechen, das keiner von uns geben kann. Ich habe Verständnis dafür, wie herausfordernd das Leben ist, und ich stelle mir vor, dass, egal wie stark der Entschluss auch sein mag, jeder einzelne von uns irgendwann einmal nicht genügend innere Ressourcen haben wird, um ihn umzusetzen.

Um die Intensität der „Verpflichtung“ abzuschwächen, ohne die Kraft zu verlieren, habe ich mich dafür entschieden, im eigentlichen Wortlaut der Vorsätze das Wort „wollen“ zu verwenden. Ein weiterer Grund ist, dass ich möchte, dass die Worte jeden von uns, der sich dafür entscheidet, diesen Weg zu gehen, an die übergreifende Klarheit erinnern, dass es das ist was wir wollen; dass es keinen prinzipiellen Einwand dagegen gibt, das Leben auf diese Weise zu leben, egal was andere tun, egal wie die Strukturen der Welt aussehen, egal wie die Umstände sind.

Das ist eine große Aufgabe. Für mich ist das ein bewegliches Leben. Die Vorsätze dienen als Kompass, als Erinnerung, als Gerüst, das uns, in einer Welt, die wir nicht gewählt haben, halten kann in Wahlfreiheit zu leben. Ein solches individuelles Engagement für Gewaltlosigkeit in einer patriarchalen Welt bedeutet, Wege zu finden, das Vermächtnis von Knappheit, Trennung und Machtlosigkeit zu überwinden und zu verwandeln. Das bedeutet, dass wir die verborgene Art und Weise, wie wir entsprechend den patriarchalen Rahmenbedingungen, denen wir alle ausgesetzt waren, auf das Leben reagieren, kennen lernen und uns verpflichten, sie zu transformieren. Jeder der Vorsätze setzt sich in der einen oder anderen Form mit einem oder mehreren der zentralen Mechanismen des Patriarchats auseinander und bietet eine Alternative oder ein Gegenmittel: zur Kontrolle von Menschen und Leben; zur Anwendung des richtig/falsch Erklärungsrahmens, um den Sinn der Welt zu verstehen; zur Wahrnehmung der Realität durch eine entweder/oder-Brille; zum Beschuldigen und Beschämen von sich selbst und anderen als Reaktion, wenn etwas nicht funktioniert; und zum Einlassen auf Dominanz und Unterwerfung als elementare Formen von Beziehungen.

Stattdessen bieten diese Vorsätze einen Rahmen, der auf den Säulen der Gewaltlosigkeit basiert: Mut, Wahrheit und Liebe, und sie bieten einen umfassenden Zugang zum Leben in uns selbst, mit anderen und in den größeren Systemen, die unser Leben noch immer prägen, sogar während wir danach streben, diese Systeme und deren Auswirkungen zu verändern. Teil dieses Rahmens ist ein ständiges Einlassen darauf, zu vertrauen, selbst wenn wir nicht wissen und nicht wissen können. Eine der Wege, wie ich Patriarchat verstehe ist, dass es eine Antwort auf traumatische Ereignisse ist, die zu einem Verlust des Vertrauens in das Leben führten. Auch wenn das Vertrauen in das Leben

1 Anmerkung des Übersetzers: Ich habe versucht, die Beschreibungen der einzelnen Vorsätze einprägsamer zu formulieren. Außerdem habe ich jedem Vorsatz einen Halbsatz vorangestellt, der deutlich machen soll, in welcher Situation dieser Vorsatz wertvoll ist.

2 Anmerkung des Übersetzers: Der englische Ausdruck „commitment“ wird mit „Vorsatz“ übersetzt.

noch fehlen mag, lädt uns das Bekenntnis zum „natürlichen Überfluss“ (20) ausdrücklich wieder in dieses Vertrauen ein. Das kann sich unangenehm anfühlen. Ich begrüße trotzdem die Erinnerung daran, wenn ich beim Durchsehen der Vorsätze darauf stoße.

Während die Entscheidung, uns auszudehnen und voll und ganz, ohne Bedingungen, zu leben, bei uns liegt, werden wir häufig eine Kluft zwischen unserer Kapazität und unseren Vorsätzen feststellen. Um diese Kluft zu überbrücken, und weiterhin der Realität - extern und intern - ins Auge sehen zu können und uns auf das zu konzentrieren, was uns am wichtigsten ist, brauchen wir einander. Aus diesem Grund enthält jede dieser Vorsätze einen Hinweis auf die Suche nach Unterstützung. Patriarchale Strukturen bieten sowohl implizite als auch offene Unterstützung für ein Verhalten, das sich am Status quo orientiert. Das bedeutet, dass Gemeinschaft unerlässlich ist, um den Weg der Gewaltfreiheit in vollem Umfang zu gehen und auf ihm zu bleiben. Wir leben in einer Welt, die nicht auf die Erfüllung menschlicher Bedürfnisse ausgerichtet ist. Aus diesem Grund ist es weiterhin eine Reise, dort zu bleiben, wo wir sind und der Welt zu begegnen, wo sie ist, egal wie weit wir auf dem Weg sind. Deshalb rufe ich uns alle auf, dafür Unterstützung zu suchen und willkommen zu heißen, mit diesen Vorsätzen auf dem Weg zu bleiben.

**Hinweis: Ich habe vor jeden der Vorsätze einen Halbsatz hinzugefügt, damit die die leichter mit jeweiligen Situationen in Verbindung gebracht werden können. Zudem habe ich die Titel der Vorsätze in eine Ich-Sprache umgewandelt, damit ihre jeweiligen Bedeutungen leichter zugänglich sind.*

Die Vorsätze

In Beziehung zu mir selbst:

Wenn ich merke, dass ich mich selbst verurteile...

1. Ich will mich für mich selbst öffnen: Selbst wenn ich mich in einer Weise verhalte, die ich wirklich nicht mag, will ich mein Herz mir selbst gegenüber offen halten.

Wenn ich merke, dass ich mich selbst verurteile und nicht in der Lage bin, mich mit den Bedürfnissen zu verbinden, die meine Handlungen motivieren, dann will ich Unterstützung suchen, um mich wieder mit mir selbst zu verbinden und die Bedürfnisse, die meine Handlungen motivieren, mit Mitgefühl zu halten.

Wenn ich merke, dass ich mich unwohl oder getrennt fühle ...

2. Ich will mich für die volle emotionale Erfahrung öffnen: Selbst wenn meine Gefühle für mich unangenehm sind, will ich für mich selbst präsent bleiben und mein Herz für die Fülle meiner emotionalen Erfahrung offen halten.

Wenn ich merke, dass ich mich von meiner Erfahrung abwende, taub werde oder abschalte, dann will ich Unterstützung suchen, um den Schutz zu lösen, vergangenen Erfahrungen, die meine Reaktion ausgelöst haben könnten, mit Sanftmut zu begegnen und offen für das zu sein, was ist.

Wenn ich merke, dass ich mich nicht zeige oder etwas verschweige ...

3. Ich will meine Bedeutung wagen: Selbst wenn ich voller Zweifel bin, will ich mich der Welt vollständig anbieten.

Wenn ich denke, dass ich nicht wichtig bin oder dass meine Handlungen ohne Bedeutung sind, dann will ich Unterstützung suchen, um meine Präsenz und meine Geschenke ins Leben zu bringen und mich dafür zu entscheiden, mich auf eine mitschöpferische Art und Weise zu engagieren.

Wenn ich merke, dass ich andere, die Vergangenheit oder die Umstände verurteile ...

4. Ich will Verantwortung übernehmen: Selbst wenn ich von Hindernissen oder schwierigen Emotionen überwältigt werde, will ich in einem Kontext der allseitigen Abhängigkeit die volle Verantwortung für meine Gefühle, meine Gedanken, meine Bedürfnisse, meine Handlungen und mein Leben übernehmen.

Wenn ich merke, dass ich meine Macht abgebe an andere Menschen, größere Kräfte, Gewohnheiten oder analytische Kategorien wie meine Vergangenheit oder irgendwelche Bezeichnungen, die ich mir selbst gebe, dann will ich Unterstützung suchen, um die grundlegende Quelle der Wahlfreiheit in mir zu finden, immer wieder meinen Bedürfnissen und Zielen zu dienen und auf dem Weg dahin um das zu bitten, was ich möchte.

Wenn ich merke, dass ich Dinge tue, die mich nicht unterstützen, oder Dinge unterlasse, die mir gut tun ...

5. Ich will Fürsorge für mein Leben praktizieren: Selbst wenn ich mich gestresst, überfordert oder getrennt fühle, will ich mein Eintreten für mein Wohlbefinden aufrechterhalten und Maßnahmen ergreifen, die mein Leben in Gemeinschaft mit anderen nähren.

Wenn ich merke, dass ich Strategien aufgebe, von denen ich weiß, dass sie zu meinem Leben beitragen, oder mich aus der Verbindung zurückziehe, meinen Bedürfnissen zu dienen, dann will ich Unterstützung suchen, um mich darin zu verankern, wie kostbar es ist, mein eigenes Leben in meinen Kreis allseitiger Fürsorge aufzunehmen.

Wenn ich merke, dass ich mich überfordere ...

6. Ich will meinen Grenzen gegenüber sanft sein: Selbst wenn ich mich dazu hingezogen fühle, mich zu überfordern (auch gegenüber einer dieser Vorsätze), will ich in jedem Moment auf die Grenzen meiner Kapazität achten.

Wenn ich merke, dass ich über meine Kapazitätsgrenzen hinausgehe, dann will ich Unterstützung suchen, um die natürliche Weisheit meines Organismus zu respektieren und mich nur innerhalb meiner derzeitigen Grenzen zu fordern, während meine Kapazitäten mit der Zeit wachsen.

In der Orientierung auf andere:

Wenn ich merke, dass ich mich über andere oder über die Umstände aufrege ...

7. Ich will lieben, egal was ist: Selbst wenn meine Bedürfnisse ernsthaft unerfüllt sind, will ich mein Herz offen halten.

Wenn ich merke, dass ich von Urteilen, Wut oder anderen starken Reaktionen bedrängt werde, dann will ich Unterstützung suchen, um von meinen Urteilen zu lernen und sie zu transformieren und anderen mit Liebe zu begegnen.

Wenn ich merke, dass ich mich über andere aufrege ...

8. Ich will Unschuld vermuten: Selbst wenn die Taten oder Worte anderer für mich keinen Sinn ergeben, mich erschrecken oder schädliche Auswirkungen haben, will ich eine bedürfnisorientierte menschliche Absicht hinter ihnen annehmen.

Wenn ich merke, dass ich andere Motive vermute, Etiketten zuweise oder die Handlungen anderer analysiere, dann will ich Unterstützung suchen, mich in der Überzeugung zu verankern, dass, egal wie wenig lebensdienlich die Handlungen anderer zu sein scheinen, und selbst wenn ich mich dafür entscheide, zum Schutz Gewalt anzuwenden, ihre Handlungen letztlich ein Versuch sind, Bedürfnisse zu erfüllen, die sich nicht von meinen eigenen unterscheiden.

Wenn ich merke, dass ich angespannt werde, während ich anderen zuhöre ...

9. Ich will empathische Präsenz üben: Selbst wenn andere Schmerzen haben, von sich selbst getrennt sind, sich intensiv ausdrücken oder urteilen, will ich eine entspannte Präsenz mit ihrer Erfahrung aufrechterhalten.

Wenn ich merke, dass ich versuche, etwas zu reparieren, unerwünschte Ratschläge zu erteilen, ohne Herzverbindung zuzuhören oder zu sprechen oder meine Aufmerksamkeit anderswo hin zu wenden, dann will ich Unterstützung suchen, um meinen Glauben an die transformative Kraft und das Geschenk, einfach bei einem anderen zu sein, wiederzuerlangen.

Wenn ich merke, dass ich Widerstand habe, zu geben ...

10. Ich will Großzügigkeit praktizieren: Selbst wenn ich Angst habe oder zu wenig Ressourcen habe, will ich mich immer wieder darum bemühen, mich anderen anzubieten und auf Anfragen zur Aufteilung von Ressourcen auf der Grundlage von Bedürfnissen zu reagieren.

Wenn ich merke, dass ich mich in Angst zusammenziehe oder nicht bereit bin zu geben, dann will ich Unterstützung suchen, um alle Gedanken an Knappheit zu befreien und die Möglichkeiten wahrzunehmen, am Fluss der Ressourcen dorthin, wo sie am meisten gebraucht werden, mitzuwirken.

Wenn ich merke, dass ich Widerstand dagegen habe, etwas anzunehmen ...

11. Ich will Empfänglichkeit praktizieren: Selbst wenn ich von meinen Bedürfnissen getrennt bin, will ich mich dafür öffnen, bedingungslos das zu empfangen, was andere und das Leben mir anbieten.

Wenn ich merke, dass ich glaube, dass ich die Ressourcen nicht verdiene, die mir gegeben werden, oder anderweitig Widerstand dagegen habe, anzunehmen, dann will ich Unterstützung suchen, um mich für den Fluss der Ressourcen zu öffnen, die meinen Bedürfnissen dienen, ohne von mir zu verlangen, etwas zurückzugeben.

Wenn ich merke, dass ich aufgeben oder rebellieren will ...

12. Ich will Einsicht und Mut praktizieren: Selbst wenn ich mir der möglichen Kosten meiner Handlungen bewusst bin, will ich meine Entscheidungen auf der Grundlage einer möglichst starken Übereinstimmung mit meinen Zielen und Werten treffen, und zwar innerhalb einer klaren Beurteilung der verfügbaren Daten, Ressourcen und Informationen über kurz- und langfristige Auswirkungen, und nicht aufgrund von Angst.

Wenn ich merke, dass ich mich verstecke, Untätigkeit rechtfertige, mich aufgrund von Gewohnheiten schütze oder ohne Einsicht rebelliere, dann will ich Unterstützung suchen, um meine Kapazität zurückzugewinnen, in Integrität zu leben, beharrlich den Zweck zu verfolgen und die ganze Bandbreite der Ergebnisse anzunehmen, die dann auftreten.

In der Interaktion mit anderen:

Wenn ich merke, dass ich Widerstand anderen gegenüber habe ...

13. Ich will Authentizität und Verletzlichkeit praktizieren: Selbst wenn ich ängstlich und unsicher über mich selbst bin, will ich die Wahrheit, die in mir lebt, mit anderen teilen und gleichzeitig Fürsorge und Mitgefühl für alle bewahren.

Wenn ich merke, dass ich mich verstecke oder schütze, dann will ich Unterstützung suchen, um die Gelegenheit zu ergreifen, meine Selbstwahrnehmung zu erweitern und mich zu engagieren, auch wenn ich immer noch Scham oder Angst empfinde.

Wenn ich merke, dass ich Widerstand gegen Feedback habe ...

14. Ich will verfügbar sein für Feedback: Selbst wenn ich für meine Absichten akzeptiert und gesehen werden möchte, will ich mich zur Verfügung stellen, um Feedback von anderen über die Auswirkungen meiner Entscheidungen zu erhalten, um zu lernen und zu wachsen.

Wenn ich merke, dass ich mich verteidige oder in Selbsturteile gerate, dann will ich Unterstützung suchen, um die Schönheit und das Geschenk in dem zu finden, was mit mir geteilt wird.

Wenn ich merke, dass ich zögere, Feedback zu geben ...

15. Ich will Feedback anbieten: Auch wenn ich Angst vor möglichen Konflikten habe, will ich Möglichkeiten schaffen, anderen ein ehrliches, zweckmäßiges und fürsorgliches Feedback zu geben, als Informationen, die sie über die Auswirkungen ihrer Handlungen auf mich, andere und das Leben berücksichtigen können.

Wenn ich merke, dass ich Informationen zurückhalte, die einer Beziehung oder einem gemeinsamen Zweck zugute kommen könnten, dann will ich Unterstützung suchen, um mich in der Kraft zu verankern, durch achtsames Feedback die Leistungsfähigkeit und Verbindung zu verbessern.

Wenn ich merke, dass ich argumentiere ...

16. Ich will für Dialog offen sein: Selbst wenn ich an einem bestimmten Ergebnis sehr hänge, will ich offen bleiben für einen Wandel durch den Dialog.

Wenn ich merke, dass ich eine Position verteidige oder jemand anderen aus seiner Position heraus diskutiere, dann will ich Unterstützung suchen, um die Anhaftung loszulassen, mich mit meinen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer zu verbinden und nach für beide Seiten vorteilhaften Strategien zu suchen, die aus der Verbindung mit den Bedürfnissen entstehen.

Wenn ich merke, dass ich Konflikt vermeide, oder davor flüchte ...

17. Ich will mich um Konflikte kümmern: Selbst wenn ich innere oder äußere Hindernisse für die Verbindung mit jemandem habe, will ich mich dafür einsetzen, Probleme zwischen wenn nötig mit Hilfe anderer zu lösen, und zwar in einer Weise, die für das körperliche und emotionale Wohlbefinden aller sorgt.

Wenn ich merke, dass ich mich vom Engagement zurückziehe, dann will ich Unterstützung suchen, um meine Bereitschaft wiederherzustellen, Heilung, Versöhnung oder Lernen durch die Bewältigung von Konflikten zu suchen, indem ich die gesamte Bandbreite der verfügbaren Strategien nutze, einschließlich der Trauer über die gegenwärtigen Grenzen jeder Beziehung.

Wenn ich merke, dass ich jemanden verletzen oder jemandem schaden will ...

18. Ich will Gewalt mit Fürsorge anwenden: Selbst wenn die Wege des Dialogs geschlossen sind und ich zu der Überzeugung gelangt bin, dass die einzige Möglichkeit, drohende Verletzungen oder Schäden zu verhindern, die ist, Gewalt anzuwenden, will ich an meiner Entschlossenheit festhalten, so wenig Gewalt wie möglich mit so viel Liebe wie möglich anzuwenden und die Unmöglichkeit einer völlig gewaltfreien Antwort innerhalb einer gewalttätigen Kultur zu betrauern.

Wenn ich merke, dass ich verletzen oder schaden möchte oder mein Herz verschließe, während ich Gewalt anwende, dann will ich Unterstützung suchen, um meine Absichten wiederherzustellen, Liebe und Fürsorge für die Menschlichkeit und Würde eines jeden zu erhalten und Gewalt nur zum Zwecke des Schutzes des Lebens und der Suche nach Lösungen, die für alle passen, anzuwenden.

In Bezug auf das Leben:

Wenn ich merke, dass ich mich vom Geben und Nehmen zurückziehe ...

19. Ich will mich in die allseitige Verbundenheit entspannen: Selbst wenn ich Trennung oder tiefe Isolation erlebe, will ich mein Herz für die Fülle der allseitigen Verbundenheit allen Lebens und für meinen Platz darin öffnen.

Wenn ich merke, dass ich mich in Selbstgenügsamkeit, Trennung oder Misstrauen gegenüber meinen eigenen Gaben oder denen anderer zurückziehe, dann will ich Unterstützung suchen, um mich an die Schönheit und Entlastung zu erinnern, die das Ruhen in gegenseitiger Abhängigkeit bietet, einschließlich der vielen Möglichkeiten, in denen jedes unserer Leben von dem gesamten Netz des Lebens abhängt und von ihm beeinflusst wird, einschließlich der Geschenke, Handlungen und Bemühungen anderer.

Wenn ich merke, dass ich Dinge ansammle, oder Mangel leide ...

20. Ich will dem natürlichen Überfluss vertrauen: Selbst wenn ich von der Angst vor der Knappheit ergriffen werde, will ich meine Hand nach dem Leben ausstrecken, um das zu nehmen, was ich benötige, nicht weniger und nicht mehr, zur Unterstützung der Regeneration und des Ausreichens für alle jetzt und in der Zukunft.

Wenn ich merke, dass ich ansammle oder mir die Lebensgrundlagen verweigere, dann will ich Unterstützung suchen, um der alten Weisheit zu vertrauen, dass das Leben fließt, wenn wir die Früchte der Natur und unsere Arbeit auf der Grundlage von Bedürfnissen teilen.

Wenn ich merke, dass ich nur entweder-oder, oder Kompromisse sehe ...

21. Ich will Perspektiven zusammenführen: Selbst bei großen Herausforderungen will ich scheinbare Gegensätze wie Prozess und Ergebnisse, Autonomie und gegenseitige Abhängigkeit oder Macht und Liebe in paradoxe Spannungen integrieren, anstatt sie im Gegensatz zueinander zu erleben.

Wenn ich merke, dass ich in „entweder-oder“ denke oder mich mit einer Seite eines solchen Paares identifiziere oder Dinge als Zielkonflikte formuliere, dann will ich Unterstützung suchen, um über das Entweder-Oder hinauszugehen und mich wieder an der Ganzheit des Lebens auszurichten und mehrere Seiten jeder scheinbaren Opposition zu verkörpern.

Wenn ich merke, dass ich in Resignation oder Verzweiflung gefangen bin, über das was ist ...

22. Ich will annehmen, was ist: Selbst wenn die Dinge auseinander fallen, Menschen nicht durchkommen oder sich Katastrophen in der Welt ereignen, will ich offen bleiben für das Leben, ohne es mögen zu müssen.

Wenn ich merke, dass ich mich vom Leben entferne, zu Ideen darüber hingezogen fühle, was passieren sollte, oder das Verhalten anderer Menschen kontrollieren möchte, dann will ich Unterstützung suchen, um der Realität ins Auge zu sehen, zu trauern, ein Gefühl des Friedens mit unerfüllten Bedürfnissen zu finden und Antworten und Aktionen aus der Klarheit darüber auszuwählen, wie ich mit dem Leben interagieren möchte.

Wenn ich merke, dass ich Lebensfreude vermisse ...

23. Ich will das Leben feiern: Selbst wenn ich mit großen Schwierigkeiten konfrontiert bin (persönlich, zwischenmenschlich oder global), will ich eine Haltung der Wertschätzung und Dankbarkeit für das, was mir das Leben bringt, bewahren.

Wenn ich merke, dass ich zynisch werde oder nur Schmerz und Verzweiflung erlebe, dann will ich Unterstützung suchen, um mein Herz mit der Schönheit und dem Wunder zu verbinden, die es im Leben selbst unter den schlimmsten Umständen gibt.

Wenn ich merke, dass ich versuche, gegen etwas zu handeln oder aufgeben ...

24. Ich will Trauern praktizieren: Auch wenn es einfacher sein mag, sich von der Diskrepanz zwischen meiner Vision und der Realität um mich herum abzuwenden, will ich die Praxis der Trauer aufrecht erhalten, auch in der Gemeinschaft, um zu lernen und meine Kapazität zu regenerieren, kreativ und mit Integrität auf schwierige Situationen zu reagieren.

Wenn ich merke, dass ich gegen etwas und nicht in Richtung auf eine Vision handle oder ganz abschalte, dann will ich Unterstützung suchen, um mich an das kostbare Geschenk der Tränen zu erinnern, um die Lücke mit Trauer zu füllen, die Tendenz zu mildern, entweder mein Wollen zu unterdrücken oder die Welt zur Anpassung zu zwingen, und die Chancen zu verringern, dass ich in Gedanken, Worten oder Handlungen auf Gewalt zurückgreifen werde.

Wenn ich merke, dass ich versuche, eine Situation zu kontrollieren ...

25. Ich will Demut praktizieren: Selbst wenn ich über große Erfahrung und Wissen verfüge, will ich mir bewusst bleiben, wie wenig ich wirklich weiß und wie sehr ich einfach Teil der Entfaltung des Lebens bin.

Wenn ich versuche, eine Situation zu kontrollieren oder mich auf meine Autorität verlasse, um die Auseinandersetzung mit Differenzen zu vermeiden, dann will ich Unterstützung suchen, um die Anhaftung an das Ergebnis aufzulösen, Komplexität und Unsicherheit anzunehmen, auf verschiedene Perspektiven zu hören und mich der Ehrfurcht und dem Geheimnis des Lebens in seiner Fähigkeit zur Anpassung, Transformation und Regeneration zu ergeben.

In Auseinandersetzung mit der Welt:

Wenn ich merke, dass ich meine Träume aufgebe ...

26. Ich will Initiative übernehmen: Selbst wenn ich keine formale Autorität habe, wenn ich an dem Ergebnis anhafte, wenn andere polarisieren, oder wenn ich meiner eigenen Macht, die Ergebnisse zu beeinflussen, nicht voll vertraue, will ich die Verantwortung übernehmen, mich einseitig dafür zu entscheiden, für das Ganze in allseitig voneinander abhängigen Beziehungen mit anderen zu sorgen.

Wenn ich merke, dass ich mich für einen engeren Fokus entscheide oder ohne volle Kraft handle, dann will ich Unterstützung suchen, um mich daran zu erinnern, dass ich unabhängig von den Entscheidungen anderer frei bin, im Einklang mit meiner größten Vision und meinen höchsten Werten zu handeln.

Wenn ich merke, dass ich im Ärger bin und ohne klare Vision ...

27. Ich will mich mit einer Vision verbinden: Selbst wenn ich von Entsetzen über die Art und Weise, wie die Dinge sind, verzehrt werde, will ich die detaillierteste Vision erzeugen, die meine Phantasie darüber hervorrufen kann, wie die Dinge auf allen Ebenen sein können, auf der Grundlage von Prinzipien der Fürsorge für alles Leben, des bedürfnisorientierten Flusses der Ressourcen und der Beiträge, die auf Bereitschaft basieren.

Wenn ich merke, dass ich mich mit anderen zusammenschließe, um aus Wut über das zu handeln, was nicht funktioniert, ohne eine klare Vision dessen, was wir tun würden, wenn wir erfolgreich

sein sollten, dann will ich Unterstützung suchen, um mich in der inspirierenden Kraft der Vision zu verankern, um Aktionen zu mobilisieren, die auf der Liebe zum Möglichen basieren.

Wenn ich merke, dass ich die individuelle, oder die zwischenmenschliche, oder die systemische Perspektive übersehe ...

28. Ich will auf eine mehrstufige Perspektive fokussieren: Selbst wenn eine individuelle, eine zwischenmenschliche oder eine systemische Sichtweise alleine überzeugend erscheint, will ich meine Kapazität erhalten, die Realität aus allen drei Perspektiven zu betrachten und mich mit ihr auseinanderzusetzen, um die volle Auswahl zu haben, um zum Wandel beizutragen und mehr Bedürfnisse zu befriedigen.

Wenn ich merke, dass ich immer wieder eine dieser Ebenen übersehen habe, dann will ich Unterstützung suchen, um meine Aufmerksamkeit wieder auf die allseitige Verflechtung aller Aspekte des Lebens zu richten, um zu erkennen, wie ich in jedem Moment reagieren kann.

Wenn ich merke, dass ich mich oder andere verteidige oder mir oder anderen Vorwürfe mache ...

29. Ich will mich an die gesellschaftlichen Einflüsse erinnern: Selbst wenn ich nicht sehe, wie die größeren sozialen Umstände, in die ich hineingeboren wurde, mein Verhalten, meine Einstellungen und Überzeugungen beeinflussen, will ich versuchen, die musterhaften Unterschiede zu verstehen, die zwischen denen entstehen, die an verschiedenen gesellschaftlichen Orten sozialisiert sind, und mich dafür entscheiden, mit anderen über Machtunterschiede hinweg zu handeln, um es allen zu ermöglichen, an der Gestaltung unserer gemeinsamen Zukunft teilzunehmen.

Wenn ich merke, dass ich mich verteidige, beschuldige, in Scham versinke, meine Macht aufgebe oder mich anderweitig von der Mitwirkung zurückziehe, dann will ich Unterstützung suchen, um mit Fürsorge für mich selbst und andere zu handeln, basierend auf einem mitfühlenden Verständnis des sozialen Kontextes unserer individuellen Entscheidungen.

Wenn ich merke, dass ich Informationen nicht preisgeben will ...

30. Ich will Transparenz praktizieren: Selbst wenn ich das Gefühl habe, Informationen schützen zu müssen oder über mögliche Fehlinterpretationen besorgt bin, will ich anderen gegenüber Entscheidungen, einschließlich derjenigen, die ich bedauere, sowie die Umstände und Gründe, die zu diesen Entscheidungen geführt haben, Finanzdaten und andere Informationen, die für die persönliche und organisatorische Funktion relevant sind, transparent offenlegen.

Wenn ich merke, dass ich Informationen schütze, dann will ich Unterstützung suchen, um die außerordentliche Kraft der offenen Kommunikation zu erkennen, um das Vertrauen wiederherzustellen und die Weisheit innerhalb eines Systems zu erhöhen.

Wenn ich merke, dass ich andere zwingen will oder meine Macht aufgeben will ...

31. Ich will Zusammenarbeit praktizieren: Selbst wenn Zeitdruck herrscht oder das Vertrauen gering ist, will ich mit anderen zusammenarbeiten, um in allseitiger Beeinflussung Lösungen zu finden, die für alle funktionieren.

Wenn ich merke, dass ich Macht über andere ausübe oder auf meine eigene Macht zur Teilnahme verzichte, dann will ich Unterstützung suchen, um meine Kapazität zur Öffnung für die Weisheit, Kreativität und erneuerte Energie wiederherzustellen, die freigesetzt werden, wenn Macht effektiv mit anderen genutzt wird, mit der Absicht, sich um Bedürfnisse, Beziehungen und gemeinsame Ziele zu kümmern.

Wenn ich merke, dass ich versuche, Systeme aufzuzwingen, oder Widerstand habe, Systeme aufzubauen ...

32. Ich will in die kollektive Kapazität vertrauen: Selbst wenn Gruppen, denen ich angehöre, mit Herausforderungen und Spaltungen konfrontiert sind, will ich mich weiterhin mit anderen engagieren, um gemeinsam Systeme zu schaffen, die unsere Fähigkeit erhöhen, auf unseren gemeinsamen Zweck hinzuwirken, im Einklang mit unseren Werten und im Dienste unseres kollektiven Wohlbefindens, einschließlich des achtsamen Umgangs mit Ressourcen und Wahrnehmens der Grenzen für das Engagement.

Wenn ich merke, dass ich Systeme aufzwingen oder zögere, sie einzurichten, dann will ich Unterstützung suchen, um mich wieder zu bewussten Vereinbarungen zu verpflichten, die auf der Vision und den Werten basieren, was wir schaffen wollen, darüber, wer welche Entscheidungen trifft, wie Ressourcen generiert und geteilt werden, wie Informationen unter uns fließen, wie wir Feedback geben, empfangen und pflegen, wie wir mit Konflikten umgehen und wie wir uns gegenseitig dabei unterstützen, unsere Zusagen einzuhalten.

Wenn ich merke, dass ich das Vertrauen oder die Geduld verliere ...

33. Ich will an die Menschlichkeit anderer appellieren: Selbst wenn ich versuche, Veränderungen mit hohen Einsätzen über beträchtliche Unterschiede zwischen den bevorzugten Strategien hinweg zu schaffen, will ich andere dabei unterstützen, ihre Kreativität, Großzügigkeit und Integrität zu finden, anstatt zu versuchen, eine Lösung zu erzwingen, die dem dient, was für mich wichtig ist.

Wenn ich merke, dass ich den Glauben oder die Geduld verliere, dann will ich Unterstützung suchen, um meine Kapazität wiederherzustellen, mit Integrität zu handeln und liebevolles Handeln anzubieten, um einen Wandel in Strategien und Perspektiven zu bewirken.

Wenn ich merke, dass ich mich entmutigt fühle wegen dem was in der Welt passiert, oder gegen Menschen, die Macht haben, Hass empfinde ...

34. Ich will gemeinsame Aktionen und Strategien kultivieren: Selbst wenn möglicherweise Kosten für mich entstehen, will ich an gewaltfreien gemeinsamen Bemühungen teilnehmen, die entweder das Funktionieren der dominanten Kultur aufdecken und stören oder Alternativen zu ihr schaffen, um soziale Strukturen im Dienste einer Welt zu verwandeln, die die Bedürfnisse allen Lebens begrüßt.

Wenn ich merke, dass ich mich in den Komfort meines persönlichen Lebens zurückziehe, der Hoffnungslosigkeit ergebe oder Hass auf diejenigen entwickle, deren Handlungen ich beeinflussen möchte, dann will ich Unterstützung suchen, um meine Absicht in die verwandelnde Kraft einer zielgerichteten Minderheit zurückzubringen, die für den Wandel arbeitet, während sie sich auf die Liebe und Fürsorge für die Menschheit und die Würde aller stützt.