

Climax Festival 2024. Sonntag, den 15. September 2024. (Übersetzung Natalia Torales)

Tribüne:

„Für ein inneres Klima des Friedens“, mit Danis Bois und Sabah Rahmani.

Beschreibung

„Lasst uns der Wandel sein, den wir in der Welt sehen wollen.“
„Unsere einzige moralische Verpflichtung besteht darin, in uns selbst weite Lichtungen des Friedens zu schaffen und sie nach und nach auszudehnen, bis dieser Frieden auf andere ausstrahlt. Und je mehr Frieden in den Menschen ist, desto mehr wird auch in dieser aufgewühlten Welt sein.“
Etty Hillesum.

Dieses seltene Gespräch wird sich um zwei zentrale Fragen drehen: Was bedeutet das Leben für jeden Einzelnen? Ist ein innerer Zustand des Friedens in der Lage, den Frieden in der Welt zu nähren? Ein Treffen, um in uns selbst „weite Lichtungen des Friedens“ zu roden.

Einführung

Nathalie Bois (Mitbegründerin des Festivals):
Wir sind bereits am letzten Tag von Climax angelangt.

Der letzte Tag dieser fünf intensiven Tage und Abende, die wir mit Ihnen erleben und teilen wollten, und seit drei Tagen der Start der Diskussionsrunden, Podien und Interviews.

Am ersten Tag, am Freitag, haben wir mit der ersten Podiumsdiskussion zum Thema Spiritualität und interspirituelle Dialog für den Frieden begonnen, und wir haben die Grundlagen sofort festgelegt.

Gestern, falls Sie anwesend waren, hat uns Samai Gualinga, die Vertreterin und Vizepräsidentin ihres Volkes Sarayaku aus Ecuador, ein Zeichen gezeigt, das in ihrer Gemeinschaft bedeutet „die Dinge umkehren“. Und wenn man den verschiedenen Rednern und Gästen zuhört, die uns die Ehre erwiesen haben, hier zu sein, wird deutlich, dass uns tatsächlich eine

Umkehr erwartet. Eine Umkehr im Sinne einer Metamorphose und einer Veränderung des Verhältnisses.

Und dieses Gespräch, das gerade beginnt, ist genau die Gelegenheit, innere Lichtungen zu erkunden, die Natur in uns selbst zu entdecken. Während der drei Tage haben wir immer wieder die Notwendigkeit vernommen, die Beziehung zum Lebendigen wiederherzustellen, zum Lebendigen außerhalb von uns selbst, zu unserer äußeren Umgebung, aber auch zu unserem inneren Umfeld, zu unserer inneren Natur.

Und um dieses Gespräch zu eröffnen, habe ich eine besondere Emotion, denn Sie haben wahrscheinlich gesehen, dass wir denselben Namen tragen, weil es sich um meinen Papa handelt. Es ist also etwas Besonderes. Ich möchte dem Duo Movere -Eloise und Nicolas- ganz herzlich danken, die uns die Freundschaft erweisen, dieses Gespräch mit Musik und Gesang zu eröffnen, und zwar mit einem sehr schönen Titel, Casta Diva von Bellini. Ein Mikrofon ist nicht nötig. Eine Art, uns bereits in dieses innere Universum eintauchen zu lassen. Ich wünsche Ihnen nun einen wunderbaren Austausch und eine schöne gemeinsame Zeit.

Musikalische Einführung in den Frieden: Casta Diva vom Duo Movere.

Sabah Rahmani (Journalistin und Anthropologin):
Inneres Klima des Friedens.

Danke, dass Sie diese Konferenz mit diesem inneren Gesang eröffnet haben, der uns wirklich auf den Weg des Friedens bringt. Ich danke Ihnen unendlich, ich danke Ihnen von ganzem Herzen.

Danis Bois:

Vielen herzlichen Dank. Edgar Morin hat Recht, wenn er sagt, dass das ästhetische Empfinden es ermöglicht, zu berühren..., dass die Kunst einen Zustand des Friedens erleben lässt. Ich denke, die Kunst ist das Einzige, was wirklich mit der Stille konkurrieren kann, um Frieden zu erreichen. Ich danke Ihnen vielmals, dass Sie gekommen sind.

Sabah:

Ich denke, wir waren alle berührt, durchdrungen von dieser inneren Poesie, dieser Einladung zum Frieden.

An meiner Seite ist Danis Bois, der so viele Facetten in sich vereint!

Sie arbeiten gerade an diesem inneren Frieden, Sie sind Doktor der Erziehungswissenschaften, Sie waren Universitätsprofessor in Portugal, Sie sind ein international anerkannter Psychopädagoge, Sie waren im ersten Teil Ihrer Karriere auch Physiotherapeut, Osteopath, Sie sind der Erfinder der Faszientherapie und Sie haben auch diesen Begriff der Meditation des vollen Gewahrseins entwickelt, denn für Sie die Philosophie des Sinnlichen und die Praxis des Sinnlichen, der Wahrnehmung, im Mittelpunkt stehen. Sie haben 25 Jahre lang ein Labor über Wahrnehmungen und insbesondere die Selbstwahrnehmung geleitet.

Für die nächsten 30 Minuten werden wir uns austauschen, und danach haben Sie die Möglichkeit, alle Fragen, die Sie an Danis Bois haben, zu stellen.

Und vielleicht, da Sie gleichzeitig ein Mann des Nachdenkens, des Bewusstseins und ein Praktiker sind, haben wir vorhin diskutiert und uns gedacht, dass es vielleicht interessant wäre, 5 Minuten in die Praxis zu gehen und Sie vor diesem Austausch zur Meditation einzuladen. Ich überlasse es Ihnen, Danis, diese kollektive Teilnahme zu erklären.

Danis:

-Einleitung-

Ich weiß nicht, ob das der richtige Zeitpunkt ist, um ...

Oh, wir können 5 Minuten lang schweigen, denn Frieden hört man. Frieden hört man und Frieden fühlt man auch. In der Tat, nur für zwei Minuten werde ich den Begriff des Friedens einführen.

Nathalie und ich haben schon lange vor, einen kleinen Ausflug zu Climax zu machen, aber die Themen, die verwendet werden, erfordern ein hohes Maß an Fachwissen im Bereich der Natur und der Ökosysteme. Und ich fühlte mich überhaupt nicht als Experte auf diesem Gebiet, um einen Beitrag zu leisten. Und als es um das Thema Frieden ging, dachte ich mir: „Vielleicht habe ich hier ein wenig Expertise.“

Wenn wir das Thema Frieden ansprechen, ist es sehr umfangreich, wirklich sehr umfassend.

Denn man kann den Frieden unter dem Gesichtspunkt betrachten, Frieden in der Welt zu schaffen, und tatsächlich gab es während des gesamten Festivals Redner, die sich mit diesem Thema befassten, und ich habe wirklich viel gelernt.

Aber man kann einen kleinen Schritt zur Seite machen und Frieden eher als den Versuch sehen, Frieden mit anderen zu schließen. Wenn ich von „anderen“ spreche, meine ich nicht etwas Entferntes, sondern zum Beispiel die eigenen Kinder, mit denen man seit zu langer Zeit nicht mehr spricht, die eigenen Angehörigen, Nachbarn oder Kollegen bei der Arbeit... Diese Vorstellung, Frieden mit anderen zu schließen, ist ebenfalls wichtig.

Und dann gibt es noch einen weiteren, nicht unerheblichen Begriff: den Frieden mit sich selbst zu schließen. Frieden mit sich selbst zu schließen, ist eine Herausforderung, eine enorme Herausforderung. Oft sind wir nicht sehr freundlich zu uns selbst. Ich finde, dass wir im Allgemeinen an Wohlwollen uns selbst gegenüber mangeln. Wir sind oft viel kritischer mit uns selbst, als wir es mit anderen sind. Daher ist diese psychologische Dimension, wenn wir von Frieden sprechen, von grundlegender Bedeutung.

Und dann gibt es noch eine weitere Ebene des Friedens, die noch schwerer zu erreichen ist, die wirklich eine Herausforderung darstellt – eine Herausforderung, die mein ganzes Leben, jede Sekunde meines Lebens, in Anspruch genommen hat: den Versuch, den Frieden in sich selbst zu finden. . Ich habe viel meditiert, viel gelesen und bin viel gereist, um Menschen zu begegnen, die Frieden geschlossen haben, Frieden in ihrem Inneren.

-Meditation-

Dann können wir, wenn Sie möchten, 5 kleine Minuten nehmen, um den Begriff von Frieden einzuführen.

Die Meditation, die ich vorschlage, ist eine völlig weltliche Meditation. Ich bin ein Experte für den Körper, und ich war immer fasziniert von den Neurowissenschaften. Wenn ich also an die Meditation herangehe, dann gehe ich so vor, als würde ich mich an den Körper wenden, aber mehr als das: Ich wende mich an die menschliche Natur, die einen Körper bewohnt. Und ich beobachte die menschliche Natur auf die gleiche Weise, wie alle Gesprächspartner, die vorbeigekommen sind, die Natur, die Erde beobachten. Wenn Sie also möchten, nehmen wir uns jetzt 5 Minuten Zeit, um uns auf den inneren Frieden vorzubereiten.

Ihr setzt euch hin, ihr nehmt die Haltung ein, die ihr wollt, ihr schließt nur leicht die Augen, ihr schließt die Augenlider, los, alle.

Warum schließen wir die Augenlider? Ganz einfach, wissenschaftlich ist bewiesen, dass sich das Gehirn ausruht, wenn wir die Augen schließen. Denn wenn unsere Augen offen sind, nutzt das Gehirn 60 % seiner Oberfläche. Also schließen wir einfach die Augen...

Und gleichzeitig werden wir unsere Aufmerksamkeit einfach auf die Augenlider richten, die geschlossen sind, und wir halten unsere Aufmerksamkeit auf die Reglosigkeit unserer Augenlider gerichtet und verlassen diese Reglosigkeit nicht. Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Reglosigkeit Ihres Augenlids.

Dann richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Lippen. Ihre Lippen sind regungslos und Ihre Aufmerksamkeit ruht auf der Reglosigkeit Ihrer Lippen. Und Sie behalten Ihre Aufmerksamkeit bei. Sie denken an nichts anderes als an das. Die Lippen sind regungslos... Und während Sie die Lippen schließen, symbolisiert das Schließen der Lippen Ihren Willen, zu schweigen. Und Sie hören Ihre eigene Stille.

Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Regungslosigkeit, die zwischen Ihrem Kopf und Ihrem Hals besteht. Dann auf die Regungslosigkeit Ihrer Wirbelsäule, Ihrer Schultern, Ihrer Ellbogen, Ihrer Hände. Alles ist regungslos. Aber die Reglosigkeit ist nichts, wenn Ihre Aufmerksamkeit nicht aufrechterhalten wird und an nichts anderes denkt als an diese Regungslosigkeit.

So. Das waren fünf kleine Minuten. Ich danke Ihnen.

Danis:

Es gab also eine Frage, die Sie mir in einem Nebensatz gestellt hatten, warum haben Sie sich für ...(?)... entschieden?

Sabah:

Ja, warum „inneres Klima des Friedens“ und nicht „Klima des inneren Friedens“? Weil wir oft „innerer Frieden“ verwenden, aber hier gibt es eine kleine, subtile Nuance, und ich würde es begrüßen, wenn Sie uns ein wenig erklären könnten, was diese Nuance ist, was Sie unter einem inneren Klima des Friedens verstehen?

Danis:

Das ist eine subtile, aber sehr wichtige Nuance. Sagen wir es so: „Klima des inneren Friedens“ bedeutet, dass der Frieden vom Verstand, vom Geist ausgeht, während „inneres Klima des Friedens“ bedeutet, dass der Frieden

im Körper empfunden wird, dass er den Körper betrifft, denn der Körper wird sensibel (empfindlich), und man spürt das Klima des Friedens im Körper.

Wenn man wütend ist, wird die gesamte Maschinerie des Körpers sich organisieren und wird auf der Ebene des Körpers nicht sympathisch sein. Wenn Sie sich jedoch in einem Zustand der Gelassenheit und Ruhe befinden, wird die gesamte Biologie des Körpers den Körper nähren, und der Frieden ist im Körper spürbar.

Und so ist es, um die Betonung der Bedeutung des Körpers zu hervorheben.

Frieden ist im Geist, d.h. man fühlt sich ruhig, man fühlt sich gelassen, man fühlt sich solide, man fühlt sich stabil ... das sind Qualitäten des Geistes. Aber wenn man in die Qualitäten des Körpers und des Herzens eintritt, dann spürt man einen Zustand des Wohlbefindens, einen Zustand des Wohlwollens, einen Zustand der Wärme ... man fühlt sich in seinem Inneren lebendig. Deshalb habe ich den Begriff „inneres Klima des Friedens“ gewählt.

Sabah:

Es stimmt, dass wir in den letzten zwei Jahrhunderten - Descartes sagte „Ich denke, also bin ich“ - die Aktivität des Geistes, die intellektuelle Aktivität, die Reflexion usw. stark entwickelt haben.

Die Tatsache, dass Sie sich dafür entscheiden, die Sensibilität über die Intelligenz des Körpers anzugehen, lässt uns über diese Intelligenz sprechen. Warum haben wir sie, Ihrer Meinung nach, vergessen und wie kann sie uns helfen, die Harmonie wiederzufinden? Denn Harmonie ist auch ein Weg zur körperlichen und spirituellen Beruhigung...

Danis:

Sagen wir mal so: Vor vier Milliarden Jahren gab es nichts, es gab streng genommen nichts. Und als das Leben durch die Partikel, durch alle möglichen Dinge entstand, war das Erste, was existierte, das Empfinden. Zum Beispiel hat eine Amöbe die Fähigkeit zu fühlen. Das kleinste Teilchen des Lebendigen hat die Fähigkeit zu fühlen. Was bedeutet es also, an dieser Stelle zu fühlen? Es bedeutet ganz einfach, dass das Lebendige, das elementarste Teilchen des Lebendigen, in der Lage ist, Licht, Schock, Wärme ... wahrzunehmen.

Und das ist das Großartige daran, dass dieses lebende Ding dort natürlich, ganz natürlich, die Fähigkeit hat, zu reagieren. Alle Organismen empfinden, und sie empfinden von Anfang an, bevor es Gedanken, Bewusstsein oder

Intelligenz gibt. Sie fühlen, um ihr Überleben zu sichern. Sie empfinden und reagieren immer, immer, um das Leben zu bewahren.

Sabah:

Sie haben mir übrigens einen sehr kraftvollen Satz gesagt: dass das Empfinden dem Bewusstsein vorausgeht.

Danis:

Ah ja, ja, ja, Rousseau sagte: „Ich habe gefühlt, bevor ich gedacht habe“. Es ist erwiesen, dass die erste und elementarste kognitive Aktivität, die entstanden ist, die Fähigkeit zu fühlen ist, und auf der Fähigkeit zu fühlen haben sich das Bewusstsein, die Intelligenz und alle anderen Formen der Intelligenz aufgebaut.

Und so wurde das Fühlen zur Zeit der Aufklärung so wichtig. Vorher war es „ich denke, also bin ich“, es war der Geist. Aber in der Aufklärung tauchte ein anderes *Cogito* auf: „Ich fühle, also bin ich“.

Der Begriff des Fühlens ist also wirklich grundlegend für das Konzept des Lebendigen geworden. Und da ich mich natürlich sehr für Philosophie interessiere, kann ich das *Cogito* eines Philosophen, den ich besonders mag, namens Maine de Biran, aufgreifen, der sagte: „Ich fühle, dass ich fühle“.

Mit anderen Worten: Das erste Merkmal des Lebendigen innerhalb des Menschen ist die Fähigkeit, sich selbst zu erfahren. Was der Roboter niemals tun wird! Der Roboter wird die Fähigkeiten des Menschen übertreffen, das ist klar, er wird viel mehr Dinge tun können als der Mensch, er wird Operationen durchführen können, die dem Menschen überlegen sind, aber niemals, hören Sie mich, niemals wird der Roboter die Fähigkeit haben, sich selbst zu erfahren. Das erste Merkmal des Lebendigen ist also die Fähigkeit, sich selbst -auf der Ebene des Menschen- zu erfahren.

Sabah:

Und doch gibt es auch Paradoxien, denn in einigen Philosophien und sogar Spiritualitäten sind die Sinne, die ein Teil des Fühlens sind, Illusionen.

Danis:

Ah ja! Platon ... Platons Höhle ... Ich habe sie natürlich als Philosoph unterrichtet, aber wie soll ich sagen, ich erlaube mir jedes Mal, die Version der Illusion in Platons Höhle zu erzählen.

Für Platon war das Sinnliche eine Illusion, es war trügerisch, usw. All das ist völlig falsch, und er wurde übrigens von Descartes revidiert, der ihm irgendwann sagte: Die Sinne täuschen nicht, es ist das Urteil, das sich irrt.

Obwohl er an einem bestimmten Punkt sagte, dass die Vernunft immer das letzte Wort haben muss, ist es doch die Vernunft, die sich irrt, nie der Sinn aus meiner Sicht. Es ist wirklich wichtig, zu fühlen. Die Menschen haben den Kontakt zu dieser Fähigkeit verloren, das Lebendige in ihrem Inneren zu spüren.

Es wird viel über die Natur gesprochen, aber der menschlichen Natur wird meiner Meinung nach wenig Aufmerksamkeit geschenkt, nicht genug Aufmerksamkeit. Das Lebendige, das im Menschen existiert, ist genau dasselbe wie das Lebendige in der Natur, wie das Lebendige in den Tieren. Das Lebendige hat die Fähigkeit - und das ist das Großartige -, das Leben zu bewahren, sich anzupassen und sich zu regulieren. Sie können sich nicht vorstellen, wie das Lebendige ständig darum bemüht ist, uns am Leben zu halten.

Sabah:

Wie kultiviert man, wie erkennt man diese Zeichen des Friedens in sich?

Danis:

Das Erste, was man tut, wenn man meditiert, ist, der menschlichen Wärme zu begegnen. Die menschliche Wärme. Und ich sagte so, ich hatte einen Moment der kleinen Verrücktheit, als ich dieses Gespräch vorbereitete, ich dachte: „Zu einer Zeit, in der man sich so sehr für die globale Erwärmung interessiert, während dieser Zeit ignoriert man, dass es eine Abkühlung der menschlichen Wärme bei den Menschen gibt!“ Und die Menschen leiden! Was bedeutet menschliche Wärme? Sie alle haben diese Erfahrung gemacht: Wenn man im Stress ist, friert man, weil man eine Gefäßverengung hat, alle Stresshormone kommen, und man friert, friert, friert. Wenn man nicht glücklich ist, friert man.

Und wenn man mit jemandem zusammen ist, der wohlwollend ist, mit jemandem, der glücklich ist, wenn man im Wohlbefinden ist, wenn man in einem warmen Klima ist, dann spürt man Wärme. Und diese menschliche Wärme ist ansteckend. Wenn Sie mit jemandem zusammen sind, der warmherzig und wohlwollend ist, spüren Sie als Erstes, dass Ihnen -im Körper- warm ist.

Das zweite Kriterium ist, und das ist für mich eine Dringlichkeit, an diesem Kontakt mit der menschlichen Wärme zu arbeiten. Es ist erstaunlich, zu fühlen... Ich habe Studien in meinem Labor durchgeführt: wir haben ein Klima der Wärme durch die Hände geschaffen, wir haben Wärme im Körper der Menschen ausgelöst, und die Menschen mussten definieren, wenn sie in diesem Wärme-Klima waren, wie ihr Gemütszustand war.

Und was sie sagten, war: „Wenn ich diese Wärme spüre, fühle ich mich vertrauensvoll, ich empfinde ein Gefühl des Schutzes.“ Es gibt also eine Verbindung zwischen der Empfindung und dem Geist. Oft wurde viel über psychosomatische Erkrankungen geforscht, also über die Beeinflussung des Körpers durch die Psyche, aber ich kann euch garantieren, dass, wenn es einem körperlich nicht gut geht, es einem auch psychisch nicht gut geht. Deshalb muss man an beiden gleichzeitig arbeiten.

Was man auch antrifft, ist natürlich ein Verlust der Sensibilität. Man wird unempfindlich, weil die Welt mechanisch ist, weil die Beziehungen mechanisch sind, weil die menschliche Wärme nicht mehr da ist, und schleichend wird man schließlich unempfindlich.

Sabah:

Sie sagen übrigens in diesem Zusammenhang, dass die Mechanisierung unsere Aufmerksamkeit nach außen lenkt. Wie kann man diesen Blick, diese Aufmerksamkeit, dieses Wohlwollen wieder auf sich selbst richten? Wie kann man diese Tendenz umkehren?

Danis:

Ja. Natürlich muss man meditieren, aber ich möchte noch einmal auf diese Desensibilisierung zurückkommen, die sehr, sehr wichtig ist. Ich habe eine Freundin, die leider nicht mehr unter uns ist, sie hieß Anna, Chana, und sie kam einmal ins Edgar-Morin-Gymnasium, um mit den Schülern über den Holocaust zu sprechen. Das war, glaube ich, ein bedeutsamer Moment für die Schüler. Sie war eine außergewöhnliche, strahlende Frau, die meinen Unterricht 30 Jahre lang verfolgt hat und versuchte, sich wieder zu sensibilisieren.

Sie hat kurz vor ihrer Abreise ein Buch geschrieben, das bei L'Harmattan erschienen ist, und sie erzählt von den schlimmsten Gräueltaten, dem Unmenschlichen, dem Schlimmsten, und sie erzählt das und sie sagte: „Um zu überleben, hatte ich mich unempfindlich gemacht“. Man muss wissen, dass man sich meistens unempfindlich macht, um sich zu schützen. Man versucht, Distanz zu schaffen. Und jedes Mal, wenn man sich wieder sensibilisiert, wird man sich der Problematik wieder bewusst. Und deshalb muss man sich wieder sensibilisieren, das ist wirklich wichtig.

Und dann, und das ist meiner Meinung nach die größte Geißel, hat der Mensch aufgehört, sich darüber zu wundern, dass er am Leben ist. Das ist für mich eine Geißel, denn wir haben ein unglaubliches Glück, am Leben zu sein. Es gab eine absolute Unwahrscheinlichkeit, dass Sie am Leben sind

und dass ich am Leben bin! Stellen Sie sich vor, wenn auch nur für mich, wenn es Franco, den spanischen Diktator, nicht gegeben hätte, wäre ich nicht am Leben, denn meine Mutter war Spanierin, sie kam nach Frankreich, um in den Lagern Zuflucht zu suchen, und sie lernte den Mann kennen, der mein Papa werden sollte, der in den Lagern Dolmetscher war... Stellen Sie sich den Schrecken vor, den man haben kann, wenn man sagt: Ich verdanke mein Leben einem Diktator. Es war unwahrscheinlich, völlig unwahrscheinlich! Aber wie kann man in sich selbst eine düstere Stimmung erzeugen, wenn man dieses Glück hatte? Ist es Schicksal oder Zufall, das ist eine andere Frage, aber diese unwahrscheinliche Chance, hier zu sein, am Leben zu sein. Wir sollten uns jeden Tag dafür bedanken, dass wir am Leben sind. Nun, auch das hat der Mensch verloren....

Und ich denke, dass diese drei Dinge – das Fehlen oder die Abnahme der menschlichen Wärme, die Insensibilität, die sich schleichend eingestellt hat, der Verlust des Staunens darüber, dass man am Leben ist – dazu beitragen, in seinem Inneren kein Klima des Friedens zu schaffen.
(Applaus)

Sabah:

Also lasst uns feiern, lasst uns in der Freude sein. Sie haben vorhin vom Herzen gesprochen, vielleicht kann man auch von Liebe sprechen. Die Liebe ist eine große Kraft, eine große Energie, um diesen Frieden zu bringen, vielleicht zusammen mit Staunen, Dankbarkeit, Vergebung, Begriffe, die doch universell sind, die nicht nur Religionen eigen sind, sondern in allen Kulturen zu finden sind.

Danis:

Ich bin wie Rousseau, ich glaube aufrichtig, dass der Mensch von Geburt an gut ist. Ich glaube das. Und dass es die Gesellschaft usw. ist, die nach und nach das Leben lenkt, die Konditionierung, die Gewalt. Aber ehrlich gesagt, wenn ich einen Körper behandelte, war ich davon überzeugt, dass der Mensch irgendwo in seinem Inneren die Güte in sich trägt. Die Güte. Und diese Güte ist es, die man im Körper wiederfinden muss. Und der Mensch hat die Fähigkeit, na ja, nicht der Mensch, das Lebendige im Menschen hat die Fähigkeit, unser Leben zu bewahren, zu reagieren.

Oft denken die Menschen, das Gehirn sei ein Werkzeug des Denkens. Aber die Hauptaktivität des Gehirns ist nicht das Denken, auch wenn wir denken. Jede Sekunde haben wir einen Gedanken, aber das ist nicht die Hauptfunktion des Gehirns, die Hauptfunktion des Gehirns ist es, mit den

Rezeptoren, die wir im Körper haben, zu kommunizieren, und es diskutiert ständig zwischen den sensorischen Netzwerken des Körpers und dem Gehirn, um einen Zustand der Gesundheit aufrechtzuerhalten, den wir Homöostase nennen.

Sabah:

Und wir haben gestern und vorgestern viel über den Dialog gesprochen, über die Bedeutung des Dialogs, um den Frieden aufrechtzuerhalten oder wiederzufinden. Sie, der Sie auch ein Praktiker waren, Physiotherapeut und Osteopath, wie ich vorhin sagte, wie haben Sie diesen intrakorporalen Dialog bearbeitet, um diesen Austausch wiederzufinden? Ich nehme an ... Was bedeutet es, Gesundheit wiederzugewinnen? Ist es, den Dialog im Inneren des Körpers wiederherzustellen?

Danis:

Es bedeutet, diesem Prinzip des Lebendigen zu helfen, sich wieder in Gang zu setzen. Und wenn es eine Krankheit gibt, muss dieses Prinzip des Lebendigen natürlich durch die Medizin unterstützt werden. Es gibt Momente, in denen die Medizin helfen muss.

Ich habe dieses Prinzip des Lebendigen berührt. Unter meinen Händen, - das mag für Sie wie eine Metapher klingen- unter meinen Händen nahm ich eine Bewegung im Inneren des Körpers wahr. Und diese Bewegung nannte ich innere Bewegung. Aus meiner Sicht ist diese innere Bewegung eine Manifestation des Lebendigen. Ich würde sogar sagen, dass sie eine Form der Handlungsmacht des Lebendigen ist.

Und so bestand meine Arbeit darin, durch besondere Berührungen diese innere Bewegung, dieses Handlungsprinzip des Lebendigen, wieder in Gang zu setzen, um der Person zu helfen, selbst die Lösung für ihre körperliche oder psychische Problematik zu finden.

Das war also mein Gesprächspartner. Danach war das Vorhandensein dieser inneren Bewegung vielleicht das Einzige, was ich mit den klassischen Instrumenten der Wissenschaft nicht wissenschaftlich nachweisen konnte.

Also haben wir die Menschen viel darüber befragt, was sie fühlen, wenn man sie auf diese Weise berührt. Die Menschen beschrieben dieses Phänomen der Wärme, dieses Phänomen der Wiederempfindung, das heißt, dass sie das Gefühl hatten, sich selbst zu spüren; und sie fühlten die Anwesenheit dieser Bewegung, die sie als extrem langsam, langsam, langsam, langsam beschrieben. Und wenn diese langsame Bewegung in ihrem Inneren war, fühlten Sie sie. Sie beschrieben sie und sagten: „Wenn

ich diese Bewegung fühle, fühle ich einen Zustand des Friedens in meinem Körper. Und das konnte ich nicht beweisen, aber dafür habe ich Dutzende und Aberdutzende von Arbeiten, die die Aussage von Menschen zeigen, die erzählen, wie diese innere Bewegung sie mit dem Lebendigen in ihrem Inneren in Verbindung bringt.

Sabah:

Das ist der beste Beweis, das Ergebnis durch das Reale, durch das Erlebte.

Danis:

Ich habe mich sehr für die qualitative Forschung eingesetzt, im Gegensatz zur positivistischen Forschung, aber die qualitative Forschung hat noch einen langen Weg vor sich, um von der Wissenschaft akzeptiert zu werden.

Sabah:

Wir haben noch fünf Minuten Zeit ...

Danis:

Ja, eine kleine Zeit des Austauschs, wenn Sie wollen ... Aber in Frieden, huh, greifen Sie mich nicht an, denn... Wir können über Frieden sprechen, aber wenn wir in unserer Haltung gewalttätig sind, gibt es etwas, das nicht funktionieren wird...

Sabah:

Es stimmt, dass man manchmal -um den Klischees entgegenzuwirken- wenn man „Frieden“ sagt, man sich Stille, Ruhe vorstellt, wie ein ruhiges Meer... Aber man kann auch in dieser dynamischen, fröhlichen, tanzenden, künstlerischen Bewegung in Frieden sein ...

Danis :

Ja, ganz genau, vor allem das!

Sabah:

Also beschleunigt sich diese Bewegung, die Wärme steigt, aber gleichzeitig darf es nicht zu heiß werden, richtig? Es gibt ein Gleichgewicht zu finden?

Danis:

Es ist der Körper, der das Gleichgewicht finden wird.

Teilnehmer*In:

Hallo, mein Name ist Theo, ich habe medizinische Ethik und Anthropologie der Pflege studiert. Ich finde, dass es einen Begriff gibt, der all Ihren Ausführungen zugrunde liegt, den ich sehr interessant finde, nämlich den Begriff der Verwundbarkeit.

Ich habe den Begriff der Verwundbarkeit als die Fähigkeit kennengelernt, von der Welt berührt zu werden, ohne verletzt zu werden. Und ich habe den Eindruck, dass man sich durch Berührung für den anderen verletzlich macht und auch die Verletzlichkeit des anderen akzeptiert.

Das könnte vielleicht auch das sein, was diesen Frieden schafft: die interindividuelle Anerkennung der eigenen Verwundbarkeit.

Vielleicht können wir diese Frage der Verwundbarkeit auf das Lebendige und Nicht-Lebendige ausdehnen und die Verletzlichkeit anerkennen, die uns alle verbindet und die dazu beitragen kann, diesen inneren Frieden zu schaffen.

Danis:

Die Verletzlichkeit hängt von der Dauer ab. Aber sagen wir, und ich nehme als Beispiel meine Rolle als Neurowissenschaftler, dass wir die Dinge überhaupt nicht auf die gleiche Weise angehen wie im Bereich der Psychologie. Zum Beispiel ist eine Empfindung für uns eine Information, die dem Körper gegeben wird und die mit all unseren Sinnen in Verbindung steht. Also: Wir sehen etwas, wir haben eine Information. Auf diese Information (und das ist die Intelligenz des Körpers) folgt eine Emotion. Eine Emotion ist nicht dazu berufen, von Dauer zu sein. Eine Emotion ist nur dazu da, das Leben zu erhalten.

Also wird diese Emotion dieses oder jenes Hormon auslösen, Blut in diese Richtung ... Die Emotion dient dem Lebendigen und warnt die Person vor dem Zustand, in dem sie sich befindet. Aber sie sollte nicht lange anhalten.

Es ist nur ein ganz kleines bisschen Zeit. Dann wird diese Emotion in ein Gefühl umgewandelt. Das Gefühl ist grundlegend, weil es eine Hybridfunktion ist, es ist die Verbindung zwischen Körper und Gehirn, und die Person kann den Zustand, in dem sie sich befindet, erkennen. Das Gefühl gibt ihr eine Information, um zu handeln. So läuft das ab.

Wir sind sehr weit von der Vorstellung der romantischen Liebe, usw. entfernt. Das Lebendige hat seine Physiologie, und wir müssen mit dieser Physiologie umgehen.

Es ist so überraschend, deshalb spreche ich von Staunen, wenn ich sehe, wie das Lebendige im Körper funktioniert.

Das wird wohl auch so sein, wenn wir das Lebendige der Pflanzen, das Lebendige der Natur studieren ... Es ist großartig!

Und das haben wir mit den Pflanzen, der Natur, dem Kosmos usw. gemeinsam, das alles darauf ausgelegt ist, das Leben zu erhalten.

Sabah:

Ja, ich hatte nur eine andere Frage, die wir nicht angesprochen haben und die mir wesentlich erscheint, vielleicht weil es die andere Seite ist: es gibt das Staunen, und wie kann man diesen inneren Frieden, dieses Staunen aufrechterhalten, wenn Menschen in einer Situation von Chaos, Krieg, Gewalt leben, was schwierig ist. Welche Hinweise können Sie geben, denn leider gibt es auf diesem Planeten auch Situationen extremer Gewalt, die Menschen erleben können, sei es sozial, in Familien, auf gesellschaftlicher Ebene. Wie kann man diesen Frieden aufrechterhalten?

Danis:

Auf jeden Fall ist es sicher, dass im Frieden, der Frieden kann ein Zustand sein, aber man muss ihn aufrechterhalten und deshalb erfordert es Disziplin. Aber wenn man sich in einem Zustand des Friedens in seinem Inneren befindet, tritt man von den Dingen zurück und hat einen Rundumblick auf die Situation. Und wahrscheinlich ist der Frieden in Gefahr, wenn man sich in einer Kriegs- oder Gefahrensituation befindet, aber es ist möglich, an diesem Ort des Friedens zu bleiben, so dass man ein größeres Unterscheidungsvermögen hat, als wenn man in einen Zustand der Angst und des Stresses eintritt.

Man sollte versuchen, den Zustand des Friedens so weit wie möglich zu bewahren. Und natürlich gibt es Momente, in denen das nicht möglich ist, und man muss wieder daran arbeiten, um diesen Zustand des Friedens zu erreichen.

Teilnehmer*In:

Danke, dass Sie hier sind und all Ihre Erfahrungen mit uns teilen. Seit 300.000 Jahren entfaltet sich unsere Menschheit; wir hatten einen sehr taktilen, warmen Kontakt in diesen kleinen menschlichen Stämmen.

Dann hat uns die Zivilisation ein wenig in der körperlichen Distanz voneinander entfernt, bis zu einem Punkt, der in den 70er Jahren mit dem Aufkommen des Silicon Valley begann, das unser tägliches Leben zunehmend digitalisierte.

In den letzten Jahren hat diese Digitalisierung unseres Lebens dazu geführt, dass man junge Menschen vor unseren Schulen sieht, die im Kreis stehen und jeder auf seinen Bildschirm schaut. Ich bin erstaunt, sie im Kreis stehen zu sehen, vielleicht antworten sie sich gegenseitig oder anderen, die weiter weg sind, mit einer taktilen Begegnung

(und doch sagt man digital: digital wird zu dem, was nicht mehr taktil ist, obwohl es der Finger ist) und man sieht, dass sich unser Alltag immer mehr von der natürlichen Realität entfernt, die historisch gesehen unsere war. COVID hat mit seinen berühmten Vorsichtsmaßnahmen dazu beigetragen, uns noch mehr zu distanzieren.

Wie sehen Sie diesen radikalen Wandel in einer digitalen Infrastruktur, die uns voneinander entfernt, und in der die jungen Menschen nicht mehr durch diese physische Beziehung zu anderen lernen? Glauben Sie, dass wir uns dagegen wehren sollten, eine Abkopplung von der Verbindung brauchen oder eine echte Widerstandskraft entwickeln sollten, oder denken Sie, dass es einfach eine Evolution ist, wie eine andere? wie die Erfindung des Buchdrucks bei Gutenberg zu einem bestimmten Zeitpunkt? Ich würde gerne Ihre Sichtweise dazu hören.

Danis:

Ja, das ist wichtig. Im Moment stellen wir das jedenfalls fest. In meinem Labor habe ich diese Phänomene festgestellt.

Das ist ein Notfall, wir sind wirklich in einem Notfall. Wir müssen die Dinge neu sensibilisieren. Ich denke, dass man das in der Schule einführen muss. Natürlich gibt es Versuche, Wohlwollen, Empathie und all diese Dinge einzuführen, die wichtig sind, aber die einfachen Beziehungen wiederzufinden...

Ich denke, man muss die Rückkehr zu sich selbst, die Präsenz zu sich selbst wieder einführen, es ist wichtig, Zeit dafür aufzuwenden, bei sich selbst präsent zu sein, denn ich kenne keinen besseren Weg, um die Fähigkeit zu entwickeln, besser für andere da zu sein.

Genauso ist es leichter, wenn man Frieden in sich hat, um sich herum ein Klima des Friedens und des Wohlwollens zu verbreiten. Es gibt also eine individuelle Verantwortung. Und ich glaube nicht, dass das System ... es ist wie der Botschafter gestern, der sagte, dass er nicht daran glaubt, dass die Dinge durch große Systeme verändert werden. Ich glaube, dass es eine individuelle Verantwortung gibt, die wiedergefunden werden muss... Wenn ich für andere präsent sein will, muss ich zuerst bei mir selbst präsent sein. Wenn ich den anderen zuhören will, muss ich mir selbst zuhören können. Wenn ich Frieden verbreiten will, muss ich selbst das Beispiel für Frieden in meinem Verhalten sein. Und so denke ich, dass es eher von den Individuen als von der Gemeinschaft ausgehen wird.

Sabah:

Es gibt ein Buch von Thomas d'Assembourg mit dem Titel „Frieden kann man lernen“. Wir haben über Schulen, Kinder und Jugendliche gesprochen; Sie haben vorhin davon gesprochen, dass der Mensch grundsätzlich gut ist, wenn er geboren wird. Der Bildungsaspekt ist also entscheidend. In der heutigen westlichen Erziehung bringt man den Kindern nicht bei, zumindest nicht im Schulsystem, danach hängt es von den Familien ab, man bringt dem Kind nicht bei, diesen Frieden in sich zu schaffen, zu kultivieren. Das kann man auch erziehen, das kann man lernen, wie die Meditation?

Danis:

Ganz genau! Deshalb habe ich davon gesprochen, dass man das in den Schulen einführen sollte, aber das ist ein sehr, sehr, sehr langer Prozess. Außerdem denke ich auch, dass Kinder ein gutes Vorbild auf der Ebene ihrer Eltern haben sollten. Kinder sehen Gewalt bei Verwandten etc. ... Vielleicht können wir die Dinge durch unser Vorbild verbessern. Ich glaube jedenfalls fest daran.

Sabah:

Eine letzte, sehr kurze Frage?

Teilnehmer*In:

Kann die Wiederverbindung mit sich selbst einen Einfluss auf die Wiederverbindung mit der Natur und die globale Erwärmung haben?

Danis:

Ich werde mich kurzfassen. Sagen wir mal so: Wenn man sich wieder mit der menschlichen Wärme verbindet, wird man zu einem verantwortungsbewussten Bürger, und wenn man zu einem verantwortungsbewussten Bürger wird, dann muss man eingreifen und reagieren, um gegen die globale Erwärmung zu kämpfen, da es um das Leben und das Lebendige geht. Und man muss alles tun, um das Leben der Menschen zu erhalten, aber auch um das Lebendige zu bewahren.

Sabah:

Vielen Dank, Danis Bois, für diese inspirierenden Worte, Worte des Friedens und der Weisheit. Ich habe vergessen zu erwähnen, dass Sie Autor zahlreicher Bücher sind, darunter „Das Sinnliche und die Bewegung“, „Die Meditation des vollen Gewahrseins“, „Das erneuerte Ich“ und viele andere Bücher, die Sie in der Buchhandlung finden können. Sie sind auch für Signierstunden anwesend.