

Meditationen Helen Palmer, Wiesbaden, 1996

Meditation 1, Übersetzer Carl-Heinz Hoffmann

Wenn Ihr Eure Aufmerksamkeit bitte nach innen richtet!

Eine Art, die Subtypen zu verstehen, ist über die Plazierung der Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit ist beides, sowohl absichtlich als auch unbewußt. Als unbewußtes Material wird man sich dessen bewußter, und dann kann man benutzen, was vorher unbekannt war. Zuerst wissen wir nicht, daß wir in Kontakt mit grundlegenden Energien sind. Doch wir sind an der Umwandlung interessiert. Zuerst glaubt man, daß Umwandlung so etwas ist wie "die Gewohnheiten zu verändern". Das spirituelle Verständnis von Umwandlung ist etwas anderes. Es ist erforderlich, daß wir die unbewußten Energien in das Bewußtsein bringen, um das absichtlich zu tun, was vorher unbeabsichtigt war. Aber wir müssen bei diesem großen Unterfangen irgendwo beginnen. Und eine Art zu beginnen, ist einfach durch Übung der Aufmerksamkeit.

Könnt Ihr Eure Aufmerksamkeit auf die Mitte des Raumes konzentrieren, auf die gegenüberliegende Wand, auf Armlänge, kannst Du deine Aufmerksamkeit in dich hinein richten? Kannst du den Unterschied bemerken zwischen draußen und drinnen? Mit sehr wenigen Verlagerungen der Aufmerksamkeit können wir das gesamte Territorium des Typs abdecken. Dies ist eine buddhistische Übung. Die Buddhisten sind interessiert an der Plazierung der Aufmerksamkeit, die als die Kategorien des Geistes bezeichnet werden. Kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine eigenen Gedanken konzentrieren? Das ist die Kategorie des Denkens. Kannst du deine Aufmerksamkeit auf eine Erinnerung in deiner Vergangenheit richten. Kannst du deine Aufmerksamkeit auf einen zukünftigen Plan bringen?

Zum Schluß kommt die Kategorie der Phantasie oder der geleiteten Phantasievorstellungen. Kannst du deine Aufmerksamkeit auf ein Phantasie von London zentrieren. Das ist sehr nahe an einem Traum. Der einzige Unterschied ist, daß ich noch hier bin und die Kontrolle über die Dinge habe. Ich entscheide, worauf sich meine Aufmerksamkeit richtet, während ich das in einem Traum nicht entscheiden kann. Es nimmt mein ganzes Bewußtsein in Anspruch und spielt sich selbst aus.

Kannst Du Dich auf London konzentrieren. Tatsächlich sind die inneren Zustände sehr nah. Eine Verlagerung der Aufmerksamkeit, und ich wäre nicht mehr da. Und London würde sich selbst darstellen ohne eine Anleitung von meiner Seite. Mit einer einzigen Aufmerksamkeitsverlagerung könnte ich London erträumen. Und für den Mystiker ist das ein sehr ersehenswerter Zustand. Wenn sich die Persönlichkeit auflöst und ein Traum erscheint. In der Nacht geschieht das sehr regelmäßig. Aber ich muß dort hingelangen, indem ich meine Aufmerksamkeit verlagere auf eine Stelle, wo ich selbst nicht mehr da bin und wo nur noch der Traum gegenwärtig ist. Aber wir müssen irgendwo anfangen. Also, ich stelle mir vor, ich stelle mir London vor und bleibe einen Augenblick dort in London und bringe etwas Stimmung, etwas Gefühl in das Bild hinein. Jetzt habe ich meine Gefühle. Kannst du deinen Körper, deine Körperwahrnehmung hineinbringen? Kannst Du stehen und spüren, wie dein Körper in London läuft? Kannst du nach unten sehen und deine Schuhe sehen? Kannst du laufen, kannst du fühlen, kannst du dich selbst in London sehen? In einem Traum sind alle sinnlichen Wahrnehmungen offen.

In sehr wenigen Verlagerungen der Aufmerksamkeit habt ihr das gesamte Territorium des Typs abgedeckt. Vom Standpunkt des Inneren Beobachters gesehen ist alles eine Kategorie. Kategorien der inneren Erfahrung. Es gibt drei hauptsächliche Kategorien: Das Sehen, das Fühlen und die sinnliche Wahrnehmung. Und in einem Traum arbeiten sie alle zusammen. Und in einem Traum wird der Beobachter eins mit dem Traum. Der Traum ist alles, das gegenwärtig ist, weil er so intensiv ist, daß ich davon nicht getrennt bin. Im inneren Leben hängt alles von dieser Untrennbarkeit ab. Wo der Beobachter und das Objekt der Beobachtung sich vereinigen. Und das wird als die nicht-duale Realität bezeichnet. Und diese Verlagerung der Aufmerksamkeit, wo Du einfach alles andere vergißt und eins wirst mit einer spezifischen Erfahrung, das liegt auch nicht so weit entfernt. Wir sind nicht-dual oder untrennbar von der Erfahrung.

Wir sind das oft genug. Jede gute Unterhaltung beansprucht deine ganze Aufmerksamkeit. Dann bist du dir nicht mehr des Raumes oder deiner eigenen Gedanken bewußt, sondern nur der Unterhaltung. Und jedes Treffen mit einem guten Freund, da vergißt du dich selbst und in deinem Bewußtsein ist nur der Freund anwesend. Zumindest für einige Sekunden.

Jede Konzentration macht uns nicht-dual. Es ist durch die Konzentration, daß du eins wirst mit der Erfahrung. Weil du nicht geteilt oder abgelenkt bist. Alles, was es bedeutet ist, daß der innere assoziative Prozeß aufhört. Die Aufmerksamkeit hört auf, von einer Sache zur nächsten und weiter zu gehen. Sie bleibt stehen und wird gegenwärtig, wird präsent. Gegenwärtig bedeutet, daß du im gegenwärtigen Augenblick bleibst. So, daß du dich nicht ablenkst. Und das ist das Erfordernis, eine stetige Aufmerksamkeit und auf einen Punkt fokussiert. Das ist Konzentrationsübung. Aber Konzentration ohne deinen Willen. Man kann das nicht erzwingen. Man kann es nicht willentlich geschehen lassen. Ich kann das nicht wollen, ich kann meinen Geist nicht zwingen, stehenzubleiben, inne zu halten. Aber ich kann lernen, wie ich mich konzentriere, wie ich mich fokussiere. Auf eine sanfte Art. So daß mein Geist auf ganz natürliche Weise innehält. Und das sind die Meditationspraktiken.

An der Basis sind sie alle Aufmerksamkeitsübungen, obwohl das Erscheinungsbild sehr unterschiedlich sein kann. An der Basis ist alle Meditation Aufmerksamkeitsübung. Aber das Objekt der Aufmerksamkeit ist unterschiedlich.

Kannst du in deinem Geist einen Farbfleck entstehen lassen? Ein Farbfleck. Wie groß ist er? Wie schwer ist er? Kannst du das Sonnenlicht darauf sehen? Wenn du Farbe nicht visualisieren kannst, dann benutze einen schwarzen Fleck. Aber solange du die Aufmerksamkeit darauf richtest, bist du nicht in deiner Erinnerung oder in deinen Plänen, beispielsweise. Und wenn es interessant genug werden könnte, dann könnte ich in diesen farbigen Fleck hinein verschwinden. In dem Sinne, daß die Farben so wichtig werden würden, dieser Konzentrationspunkt, daß ich eins mit ihm werden würde. Könnt ihr nun für eine Minute die Augen öffnen und den Farbfleck auf die Decke oder auf die Jalousien wandern lassen? Das ist das Objekt der Aufmerksamkeit. Und ich bin hier drüben und lasse es geschehen. Es sind hier zwei von uns. Das Objekt und der Beobachter. Wie groß ist der Farbfleck? Könnt ihr eure Aufmerksamkeit am Rand entlang laufen lassen. Ist die Oberfläche rau oder sanft, ist sie wie

Zement oder wie Glas? Du weißt, daß du das erfindest, es ist nur Vorstellung. Aber es gibt dir eine Vorstellung davon, was erforderlich ist. Der Farbfleck ist eine Projektion meines eigenen Geistes. Das ist die Kategorie der Vorstellung, der Phantasie, der angeleiteten Phantasie. Es gibt verschiedene Namen dafür: Ein Name ist auch "Tagträumen". Tagträumen ist einfach, wenn ich meinen Geist loslasse. Andererseits, wenn ich mich an der gleichen Stelle konzentriere, dann kann etwas anderes geschehen. Deutet bitte auf den Fleck und sagt "Objekt"...

Wie groß ist das Objekt, wie schwer, beobachte, "ES". Ihr fühlt euch vielleicht dumm, wenn ihr das tut, aber bitte, macht das klar. "Es" .. "Ich". In der Tradition würde das bezeichnet als "der Geliebte", und ich wäre der "Liebende". Die Idee ist, daß der Beobachter und das Objekt eins werden, und zwar absichtlich eins werden. Wenn der Liebende und der Geliebte eins werden, wenn meine innere Konzentration und ein Objekt der Aufmerksamkeit sich vereinigen, das ist der Augenblick, das ist, worin die Magie liegt.

Schließt bitte Eure Augen und bringt wieder den Konzentrationspunkt des Farbflecks.

Es scheint nicht so separat zu sein, wenn er innen ist. Das ist eines der großen inneren Zentren des Bewußtseins. Das ist das "Seh-", das "Visionszentrum". Und Gott spricht: "Botschaften kommen in Träumen und Visionen". Aber ich kann nicht dort sein, ich blockiere den Weg.

Also, wenn du dich nach innen konzentrierst auf die Visionsstelle, da gibt es ein Geheimnis, die drei mentalen Typen der linken Seite des Enneagramms. Es heißt nicht, daß sie klarer visualisieren als alle anderen, es heißt, daß ihr mentales Zentrum mit dem Typ involviert wurde. Irgendwann vor langer Zeit wurde das mentale Zentrum mit dem Typ involviert.

Die Fünf hat sich abgespalten, so daß der Beobachter fast von den Visionen lösgelöst ist. Es liegt immer eine Trennung vor, die zusieht, wie die eigene innere Erfahrung sich entwickelt. Außer bei Nacht, wenn ein Traum kommt. Und wie jeder andere wird dann auch die Fünf ihr eigener innerer Traum.

Und die Sechs, die sich das Schlimmste vorstellt, um darauf vorbereitet zu sein. Das ist ein Mißbrauch der heiligen Vision, der heiligen Fähigkeit der Vision. Aber du wirst abhängig davon, und was du nicht wahrnimmst, ist, daß du dir selbst mit deinem eigenen Geist Angst macht.

Und die Sieben, das genaue Gegenteil, stellt sich das Beste vor, um die Freude im Leben zu spüren. Aber auch das kann zum Zweck der Flucht benutzt werden.

Die drei mentalen Zentren, der Körper, das Herz und der Geist, sind mit der Bildung des Typs verdunkelt worden. Nur ich kann mich selbst von meinem Typ lösen. Und alles beginnt mit diesem Beobachter, der Dinge im inneren Raum erkennen kann.

Kannst du deine Aufmerksamkeit von diesem Farbfleck nach unten durch deinen Körper richten. Beweg dich nach unten, bis deine Aufmerksamkeit auf dein Herz trifft. Und dann löse den Farbfleck auf. Das ist für die meisten

Menschen das mysteriöseste Zentrum, selbst für die Gefühlsmenschen auf der rechten Seite, auf der rechten Seite des Enneagramms. Selbst für die die ist es etwas Verwirrendes. Ist das mein echtes Gefühl, mein authentisches Gefühl? Oder sind es nur meine Emotionen, die mit mir spielen? Das ist tatsächlich eine große Frage für diese Menschen. Ist das mein wahres, mein authentisches Herz, mein echtes Gefühl oder nur etwas, was vorbei geht. Etwas, was vorübergeht, nur weil ich mich dort draußen in der Welt mit etwas identifiziert habe. Und wenn dieses Ding, diese Person verschwindet, dann verbinden sich meine Gefühle mit etwas neuem. Das Herz nimmt die Färbung dessen an, womit es sich identifiziert.

Und die Dreier wissen das sehr gut, weil die Gefühle sich verändern entsprechend dem, womit man identifiziert ist. Eine neue Stellung, eine neue Beziehung, eine andere Stelle in der Welt, wo man lebt. Du identifizierst dich damit, du wirst das. Das Herz reflektiert die Qualitäten der Umgebung. Aber im Traum reflektiert mein Herz nichts aus der Umgebung. Und du hast mein Herz im Traum angerührt, mein Geliebter. Als ich nicht mehr dort war, als meine Persönlichkeit nicht mehr dort war, da wurde mein Herz angerührt. Und du bist im Traum zu mir gekommen, und in dem Traum konnte ich deine Gefühle genauso fühlen wie meine eigenen. Es schien so, als ob ich alles fühlen konnte, mein Geliebter. Als ob das Herz der Welt in meinem Herzen wäre. War es wahr, was ich für dich in meinem Traum gefühlt habe?

Und die Vierer sehnen sich nach diesem absoluten Kontakt des Herzens. Wo du weißt, daß du geliebt wirst ohne jegliche Frage. Wenn es nur eine Quelle der Liebe geben würde, die mich nie verlassen wird. Wo ich nie wieder allein gelassen würde ohne Liebe. Und wo mein Herz nicht involviert wäre mit diesem albernen Ersatz der Gefühle, die fließen und nie aufrecht erhalten werden. Ich würde nie wieder verlassen werden und wäre vollständig in meinem Herzen. Es ist eine Möglichkeit, weil du auch deine Gefühle vom Inneren her hast. Und wenn das Herz, das innere Herz geöffnet ist, dann ist eine konstante Gegenwart in dem Herzen, die nie verläßt.

Und für die Zwei, den Stolzen, ist dieses Gefühl, von innen her erfüllt zu sein. Stolz kommt vom Inneren, ich bin stolz auf mich. Ich bin stolz auf mich, weil ich für andere von Nutzen bin. Aber dann leide ich, wenn die anderen mich nicht erkennen. Aber wenn es sich von innen her anfüllt, dann bin ich immer mit meiner Präsenz, und meine Persönlichkeit dringt nicht mehr sehr viel in das Bild ein. Und wie wäre es, wenn es intelligent wäre, dieses Herzzentrum? Wenn es wüßte, wann gegeben werden muß und wann nicht.

Der Sufi nennt sie "die Organe der Wahrnehmung". Das Herz und der Verstand sind innere Wahrnehmungsorgane. Das Herz weiß, wann gegeben und wann empfangen werden muß. Das Herz weiß, wann Kontakt herzustellen ist und wann zu trennen ist. Meine Gedanken wissen das vielleicht nicht. Es ist, als ob sich ein ganzer innerer Körper öffnet. Und was ist der Brennstoffnachschub für diesen inneren Körper? Genau das, was ihr jetzt im Augenblick benutzt. Es gibt die Energie des Atems und die Konzentration, in dir selbst zu bleiben. Und die meiste Energie kommt aus der Natur. Dein Herz schlägt, dein Atem kommt ohne daß du darüber nachdenken muß. Es kommt von der Natur her.

Kannst du deine Aufmerksamkeit vom Herzen nach unten richten, zum Zwerchfell, über das Zwerchfell hinaus? Kannst du zu der Stelle unterhalb des

Nabels gehen, wo der Atem und die Aufmerksamkeit zusammen treffen? Um deine Konzentration zu stabilisieren, brauchst du ein Objekt der Aufmerksamkeit. Folge dem Atem!

Das ist dein Konzentrationspunkt. Folge ihm einfach! Das ist das unbewußteste Territorium. Ich kann das Handeln meines Bauchzentrums nicht in Worten beschreiben. Es scheint es selbst zu tun. Ich muß nicht über das Atmen nachdenken oder darüber, wie mein Körper aus der Natur Energie erhält. Ich könnte dir meine Gefühle beschreiben und meine Vorstellungswelt, meine Bilder, aber hier unten, am Boden der Dinge, am Grund der Dinge... Kannst du dort hin gehen? Kannst du dem Unterleibsatem folgen? Hier hat meine Erfahrung nicht wirklich eine Beschreibung. Das wurde alles zusammen gefügt, als ich klein war. Tatsächlich haben wir Glück gehabt, daß wir so weit gekommen sind. Wir sind gut genug in diesem unbewußten Territorium, um in der Lage zu sein, uns abzutrennen und unsere eigene Erfahrung zu beobachten. Ich könnte das nicht tun, wenn mein Körper zu viel meiner eigenen Aufmerksamkeit beanspruchen würde. Folgt bitte dem Atem!

Es gibt drei Typen, von denen man sagt, daß sie bauchzentriert sind. Sie haben drei Attribute des unbewußten Territoriums. Und diese drei Attribute haben sie auf einen Weg gebracht, genau wie bei jedem anderen Typ.

Als erstes könnten wir die Neun nehmen, derjenige, der die Gegenwart seines Bauches erweitert und die Präsenz anderer Menschen aufnimmt. Der manchmal mit sich und anderen untrennbar erscheint. Die Grenzen verschwinden. Die Grenzen sind die äußeren Umrisse deines Körpers. Und das Bewußtsein der Leere zwischen dir und einem anderen Menschen. Aber wenn ich nicht genügend Aufmerksamkeit auf den Raum zwischen uns verwende, sondern nur auf meinen Atem achte, dann könnte ich meine Wahrnehmung von mir selbst expandieren, so wie wir das auf Neuner-Panels hören. Ich verliere mich in anderen Menschen. Tatsächlich ist das ein ziemliches Talent. Außer, daß es zwanghaft wird. Ich übernehme die Leben anderer als meine eigenen. Und ich werde nicht zornig, weil mich das trennen würde. Statt dessen scheint es einfach, daß ich zu anderen hinaus gehe. Und der Mystiker würde denken: Deine Wahrnehmung der Gegenwart des Körpers expandiert. Es ist, als ob du einen Berg hinunter Ski fährst, und plötzlich ist dein Bewußtsein in dem ganzen Berg. Du denkst nicht sehr viel und du bist in dem Moment auch nicht sehr emotional, weil der Körper die Sache ist. Und so fährst du also den Berg hinunter Ski, und plötzlich scheint dein Körper der ganze Berg zu sein. Es ist, als ob man ein anderer Mensch wird. Diese Plazierung der Aufmerksamkeit im Bauch, wie wäre es, wenn sie intelligent wäre. Wie wäre es, wenn wir wirklich der andere werden könnten. Nicht als Vorstellung, sondern du weißt, daß du eins bist mit der Natur und allen Wesen. Es ist die Intelligenz des Bauchs.

Und für die Acht sieht es so aus: Die Acht ist sich der Macht bewußt, der enormen Macht, die durch das Bauchzentrum herbeigerufen werden kann. Es kommt ganz natürlich bei allen Menschen als Zorn zum Ausdruck, weil Zorn hier entsteht. Oder zumindest die Energie des Zorns entsteht hier. Wir sind alle schon zornig gewesen. Und wo war ICH, als ich zornig war. Ich war mir einer leidenschaftlichen Kraft in meinem Körper bewußt, und konnte einfach nicht innehalten. Es war nicht besonders emotional, sondern es war eine machtvolle Wahrnehmung. Und so, während des ganzen Lebens, ohne sich dessen bewußt zu sein, haben die Achter gelernt, diese enorme Kraft zu managen, um ihren

Einfluß auf sich selbst und auf andere zu verstehen. Irgendwann früh im Leben hat das für die Acht funktioniert. Die Intelligenz des Körpers hat funktioniert zu Überlebenszwecken.

Und die Eins auf der anderen Seite des Punkts Neun - auch ein Bauchtyp - der nach Perfektion sucht. Und versucht, Dinge richtig zu tun mit Hilfe des Verstandes. Wie wäre es, wenn es eine Stelle in ihnen selbst gibt, die Perfektion wahrnehmen kann? Wie wäre es, wenn es eine Plazierung der Aufmerksamkeit gäbe, die Perfektion erkennen könnte? Die Eins wird angetrieben von der richtigen Vorstellung in der Suche nach Perfektion. Aber diese Vorstellung ist im Kopf, und die Tatsächlichkeit ist, daß man im Bauch Perfektion spüren kann. In der Kampfkunst wird das als Fluß bezeichnet. Und in der Kampfkunst ist man sehr offen für die Intelligenz des Körpers. "Macht" (power) ist eins der Dinge, mit denen man sich dort befaßt. Absichtlich Macht entstehen zu lassen oder zu senken. Ein anderes Ding, das sie studieren, ist "Fluß", weil es der Fluß ist, der uns zur Perfektion führen kann. Der Bauch weiß, wann er sich in der Gegenwart von Perfektion befindet. Und er kann dem Fluß der Perfektion folgen, selbst wenn sie sehr klein ist. Es ist immer ein Fluß der Perfektion vorhanden oder die Welt würde explodieren. Selbst in sehr düsteren Zeiten gab es einen Fluß dieser Perfektion. Und das kann dich in Sicherheit führen. Es kann dich zu anderen Menschen führen. Es ist intelligent, wenn du damit in Kontakt treten kannst. In der Kampfkunst spricht man auch von dem Verschmelzen, von dem Einswerden mit der Energie eines anderen. Dort werden die drei Attribute des Bauchzentrums sehr gut beschrieben. Und darunter gibt es sogar noch eine tieferen Ebene, und das ist die Ebene der Instinkte. Und das ist der tiefste Teil von allen, weil er sehr früh im Leben begonnen hat.

In der Yoga-Philosophie werden drei Subzentren beschrieben - das sind anatomische

Stellen innerhalb des Körpers, Wege, wie wir innerhalb unserer Selbst organisiert sind - die die Energie aus der Natur in das Bauchzentrum hinein ziehen. Die Yoga-Philosophie beschreibt drei zentrale Punkte im Körper. Der erste ist am unteren Ende der Wirbelsäule, und das kommt in die Entwicklung früh im Leben. Das ist die Plazierung der Selbsterhaltung. Und wenn dieser Punkt im Körper sich nicht vollständig entwickelt, dann bleibt eine Wahrnehmung von persönlicher Unsicherheit, in dem Sinne: "Werde ich überleben?", die sich in das Erwachsenenleben hinein fortsetzt. Und wenn das Kind alt genug ist, konzentriert sich das in ein Verhalten und so anstatt das Bauchzentrum zu nähren, das Subzentrum am unteren Ende der Wirbelsäule, weil das eine Plazierung, eine Quelle von Angst ist, "Die Natur wird mich nicht unterstützen", "Ich bin mit Menschen nicht sicher", "Ich bin alleine, und das macht mich unsicher". Und tatsächlich ist es so, daß die Natur uns unterstützen wird. Die Umwelt ist für gewöhnlich sehr unterstützend. Aber ich kann das nicht genau wahrnehmen, wenn das Ende der Wirbelsäule beschädigt wurde. Und so gibt es also eine Gewichtsverlagerung im Erwachsenenleben zu einem Verhalten, das diesen Bereich meines Lebens abdeckt. Und ich fühle mich überhaupt nicht unsicher, was mein Überleben angeht, solange ich Zeit, Energie und Aufmerksamkeit für dieses Verhalten aufwende.

Als Sechs mache ich mir keine Sorgen um meine Selbsterhaltung, solange ich meine Energie dazu verwende, auf freundliche Art auf andere zuzugehen. Also, es gibt zwei Arten, vorzugehen: Eine ist, an der Tendenz auf freundliche Art nach außen zu gehen, zu arbeiten, und die andere ist, durch exakte spirituelle

Übungen, um das Subzentrum zu unterstützen. Beide, das Verhalten und das Zentrum, können unterstützt werden.

Das zweite Zentrum liegt nahe an den Genitalien. Es ist unterschiedlich bei Männern und Frauen, also an einer geringfügig anderen Stelle. In der Meditation werden die drei Subzentren energetisiert. Du spürst die Wirkungen. Das sexuelle Zentrum steht in Verbindung mit dem sexuellen Subtyp. Es gibt ein Verhalten, das relativ spät im Leben auftritt, und dieses Verhalten erlaubt der Energie einen Ausgangspunkt. Das soll nicht heißen, daß ihr im Leben herumlauft und Affären mit anderen habt, es heißt, daß ihr dieses innere Verhalten übt. Es ist ein Ausgangspunkt für die Energie, die genau genommen das Bauchzentrum nähren sollte. Es wird unterstützt von dieser unbewußten Subtyp-Energie.

Und das dritte liegt genau unter dem Solar-Plexus, der soziale Bereich. Er liegt im oberen Unterleib. Und du erkennst es, weil es der Kampf-/Fluchtreaktion sehr nahe liegt, die tatsächlich aufkommt im sozialen Bereich, wenn das Kind von anderen unter Druck kommt. Soll ich flüchten oder soll ich kämpfen? Jeder hat diese Tendenz, nicht nur die Sechser. Das dritte Subzentrum ist das soziale, und die Lehre ist die von einem dreibeinigen Stuhl. Wenn das soziale, das sexuelle und das selbsterhaltende ausballanciert sind im wirklichen Leben oder durch Yoga-Praktiken an den Subzentren, dann fängt das Bauchzentrum an, sein legitimes Dasein, sein legitimes Leben zu haben. Deine Kraft ist gleichmäßig, sie ist nicht unausgeglichen. Du über- oder unterreagierst nicht. Die Achter zeigen, wie du entweder über- oder unterreagierst, es ist Alles oder Nichts. Und wenn die drei Subzentren im Gleichgewicht sind, dann ist auch der soziale Bereich ausgeglichen. Du nimmst dann eine Reduktion des Verhaltens wahr, das

(Band zuende)

und du bist nicht so vorgefaßt mit der sozialen Gruppe und deiner Position innerhalb. Es kommt einfach nicht mehr so oft in den Sinn.

Und wenn der Zweier-Bereich-Sybtyp auch im Gleichgewicht ist, dann werden die persönlichen Beziehungen im Leben gleichmäßiger, weil es nicht mehr so viel Anhaftung daran gibt. Es heißt nicht, daß du nicht liebst, es heißt, daß du nicht mehr so auf das Ergebnis fixiert bist. Weil du dich selbst, weil du dein Selbst hast. Und deshalb bist du nicht mehr so fixiert auf das Ergebnis deiner Beziehungen außerhalb deiner selbst. Es macht dich freundlicher, weil du nicht mehr so verzweifelt bist darüber, daß es auf die eine oder andere Art sich äußert. Ich denke, der dreibeinige Stuhl ist ein gutes Bild für die Subzentren der Instinkte.

Und jetzt, weil also das ganze Bauchzentrum und sein Handeln unbewußt ist, bis du spirituelle Arbeit leistest, wo du dich nach innen wendest, dich auf den Atem konzentrierst, dich auf die Instinkte konzentrierst. Aber wie könnte ich mich auf meine Instinkte konzentrieren, wenn sie unbewußt sind? Die Stärke der Lehre des Enneagramms ist, daß es uns die Verhaltensweisen zeigt, die die Ausgangspunkte dieser Energien sind. Und so kann ich das ausballancieren, indem ich mich auf das Verhalten meines Instinkts konzentriere. Weil das Verhalten mir meinen Instinkt demonstriert. Wir denken, daß es ein Gedanke ist - und das hat tatsächlich auch eine gedankliche Komponente, z.B. wenn ich mir

Sorgen mache um meine Position in der Gruppe - aber wird befeuert, angetrieben von meinem Instinkt, anstatt daß es ausschließlich in meinem Denken entsteht. Ich muß von daher diesen Instinkt in mir behalten.

Folgt einfach eine Minute dem Atem im Bauch!...

Wenn ich mein Selbst hätte, mein wahres Selbst, mein essentielles Selbst, dann wäre viel von meinem Handeln in der Welt leichter. Ich wäre nicht verlassen, ich hätte genügend Stärke in meinem Körper, und ich könnte meinen Geist absichtlich konzentrieren und nicht mehr abgelenkt sein. Kommt bitte zu euch zurück und öffnet Eure Augen.

Meditationen Helen Palmer, Wiesbaden, 1996

Meditation 2, Übersetzer Renate Hering

(Der erste Teil des Satzes fehlt auf dem Band)

... wir müssen irgendwo anfangen, um die Bewegung nach innen zu vollziehen. Und so fangen wir damit an, wo die Aufmerksamkeit sich befindet. Das ist am Anfang eine rein psychologische Angelegenheit. Normalerweise legen wir nicht viel Bedeutung, nicht viel Wichtigkeit in unsere Gedanken und Gefühle. Und wenn wir dann viel Aufmerksamkeit auf unsere Persönlichkeit legen, fühlen wir uns nur noch geteilter: Ich denke anders als du. Die Namen meiner Kinder, meines Landes sind anders als deine. Und so sind wir ganz klar nicht gleich. Aber hinter dem Enneagramm steht ein Versprechen, daß es irgendwo ein gemeinsames kollektives Bewußtsein gibt, das außerhalb der Voreingenommenheiten der Persönlichkeit steht. Irgendwie sind wir an irgendeinem Ort ein einziges Wesen. Wir sind alle eins, wir sind nicht geteilt, ganz egal, wie der äußere Anschein ist. Es heißt, es gäbe ein kollektives, menschliches Bewußtsein. Und dieses Bewußtsein kann Eindrücke von einer höheren Quelle empfangen. Das wird in verschiedenen Ländern auf verschiedene Arten ausgedrückt. Das ist die ewige Lehre, die seit Anfang da ist.

Am Beginn der Menschheit gab es keine Persönlichkeiten. Wir waren eins mit der Natur wie die Tiere. Aus einer Sicht war es eine Art "unreifes" Bewußtsein. Aber aus einer anderen Sicht waren wir nicht so getrennt. Wo ist also das Bewußtsein, wo ich eins mit allen Wesen sein kann. Es beginnt als Idee oder als voneinander isolierte Erfahrungen. Manchmal, wenn man z.B. in der Natur ist, dann lassen wir die Gedanken und die Gefühle los. Und dann ist nur noch Gewahrsein da. Dann fühlt man sich vollständiger, weil man nicht von seiner Umgebung getrennt ist. Wo war ich also, als ich eins mit der Natur war? Wo war ich, als ich mein Kind liebte? Wo war ich, als ich mich von meinem Geliebten geliebt fühlte, als ich es in mir spüren konnte, zumindest für ein paar Sekunden? Wo war ich, als ich meditierte und mein Geliebter zu mir kam, wo genau war ich? Wir müssen also irgendwo anfangen.

Wir fangen also da an, wo die Aufmerksamkeit sich bereits befindet: Willkommen zu den Typen.

Das sind Konzentrationspunkte der Aufmerksamkeit. Aber wir sind nicht immer der Typ. Wir sind nicht immer von der Leidenschaft getrieben. Es ist zwar wahr, daß ich auf diese Weise durchs Leben komme. Die Persönlichkeit ist eigentlich gar nicht so was schlechtes. Da gibt's meine Fertigkeiten, das, was ich gelernt



habe, meine Gefühle. Wie sonst könnte ich denn leben? Aber wo war ich, als ich in der Natur war? Ich war nicht da. Jemand war aber da. Das ist die Lehre von den zwei Ichs. Das innere Selbst ist reines Gewahrsein. Es beginnt damit, daß man einen inneren Beobachter erkennt. Ein Gewahrsein, das losgelöst ist von meinen Gefühlen, meinen Gedanken und den Dimensionen meines Körpers. Und dann, mit der Zeit, wird der innere Beobachter mehr Ich. Der Beobachter allein ist das Vehikel für das höhere Bewußtsein. Meine Gedanken waren nicht da in diesem Moment in der Natur. Meine persönlichen Gefühle hatten aufgehört, hoch und runter zu gehen. Aber mein Gewahrsein war da, und ich konnte mich dran erinnern. Ihr seht, der Beobachter ist auch mit der Persönlichkeit verbunden. Normalerweise ist er hinter den Kulissen, während sich das große Drama abspielt.

In dem "Wissenskanal", den wir durch Märchen haben - und das ist in erster Linie eine westliche Tradition - gab es immer eine Figur im Hintergrund: Die Dienerin, der Diener, der Mann, der hinter der Kutsche steht, während sich das Drama abspielt, der gewöhnliche Soldat, der Diener. Am Ende der Geschichte tritt dieser Nebencharakter in den Vordergrund und spricht den Epilog. "Ich habe Dich Dein ganzes Drama hindurch gesehen. Ich habe Dich treu beobachtet. Ich bin immer da gewesen. Du hast mich kaum wahrgenommen. Du hast mich kaum nach meiner Meinung gefragt. Aber ich bin Zeuge Deiner großen und Deiner schrecklichen Augenblicke. Und ich habe mich nicht eingemischt. Aber ich weiß mehr als Du. Weil ich der stumme Zeuge war." Es ist das gesammelte Gewahrsein des Wissens, das die Wahrheit der Dinge erkennt. Der Beobachter ist intuitiv. Wenn der Beobachter trainiert ist, um die drei Zentren zu verstehen -am Anfang weiß ich gar nicht, daß ich einen Beobachter habe, wer käme denn darauf, den kleinen Soldaten zu fragen - aber schließlich geht meine Aufmerksamkeit nach innen und meine Gedanken hören auf und meine Gefühle, und dann ist das ganze Drama weg. Und ich bin noch da. Und mein Gewahrsein ist immer noch stabil und verläßlich. Und dann frag' ich den Kutscher und die Dienerin um Rat. Ich gehe mit meinem Beobachter allein zu meinem Herzen. "Welche Art von Rat und Führung hast du für mich, Beobachter, wenn du in dem Wahrnehmungsorgan des Herzens bist?" Was erkennt mein Beobachter, wenn ich am Ort der Träume fokussiert bin? Was geschieht, wenn mein Beobachter mit dem Bauchzentrum vereinigt ist? Dies ist der Ort, wo ein universelleres, mehr kollektives Wissen auftaucht. Genauso, wie meine Augen Realität außerhalb meiner Selbst wahrnehmen, sieht mein inneres Auge die Information, die aus dem Inneren kommt. Und in mir selbst drin, das ist tiefer als Denken. Es ist tatsächlich der Ort der Träume. Wo bin ich, wenn ich träume? Wo bin ich, wenn ich in der Natur bin? Und alles verschwindet außer meiner Aufmerksamkeit. Wo bin ich in diesen großartigen Augenblicken? Und wie kann ich da so schnell wie möglich hin zurückkommen? Kann ich willentlich tun, was von selber passiert? Wenn es schon einmal passiert ist, dann hab' ich auch den Mechanismus, es wieder passieren zu lassen. Was steht dem Weg?

Im 4. Jahrhundert haben die "Wüstenväter" entdeckt, was im Weg steht. Die Neuigkeit war, es ist "Ich". Es sind meine Gedanken und Gefühle, die mich daran hindern, in diesem höheren Gewahrsein zu leben. So sollte ich dann besser meine Gedanken und meine Gefühle loslassen und tiefer in mich hinein gehen. Das ist kein Narzismus, denn ich bin gar nicht da. Nur mein Gewahrsein ist da.

Geht mit der Aufmerksamkeit nach innen. Plazier' die Aufmerksamkeit in die

Mitte des Raumes. Und nun gegen die gegenüberliegende Wand. Merkst du den Unterschied zwischen den Plazierungen der Aufmerksamkeit im Raum? Bring' deine Aufmerksamkeit auf Armeslänge. Und jetzt geh' mit der Aufmerksamkeit nach innen. Du brauchst ein Konzentrationsobjekt, damit du weißt, wo deine Aufmerksamkeit hin gerichtet ist. Sonst verlierst du dich und wirst verwirrt.

In der buddhistischen Tradition hat der Beobachter nur drei Aufgaben:

Erstens, er ist aufmerksam, er ist bewußt. Fokussier' die Aufmerksamkeit in der Mitte des Raumes. Der Fokus ist im Raum. Das innere Gewahrsein kann diese Plazierung erkennen. Und nun an der gegenüberliegenden Wand. Die Wand ist das Objekt. Der Beobachter kennt den Unterschied (merkt den Unterschied) zwischen "Mitte" und "gegenüberliegende Wand". Und nun komm zurück in dich selbst. Merkst du den Unterschied zwischen draußen und drinnen?

Der Beobachter ist ein Unterscheider. Er kann auch den Unterschied zwischen mehren Plazierungen erkennen. Zum Beispiel außen und innen. Komm' nach innen. Wie weiß ich, daß ich drinnen bin? Ich brauch' wieder ein Objekt der Konzentration. In der Meditation geht es darum, innere Objekte der Aufmerksamkeit einzuführen, die die verschiedenen Aspekte des inneren Beobachters stärken.

Die dritte Eigenschaft des Beobachters, die wichtigste - Gewahrsein, Unterscheidung, Vereinigung - Vereinigung, das ist das große Ding. Der Beobachter und das Objekt vereinigen sich im Innenraum. Wir machen das ganz von selbst hundert mal am Tag.

Aber ihr seht, was Sein ist. Wenn wir alle ein Sein sind, muß ich etwas sein. Der Beobachter kann sein, er kann sich vereinigen mit Objekten im inneren Raum. Dann kann ich mein Traum sein, unzertrennlich. In dem Augenblick bin ich vollkommen rezeptiv, empfänglich für den Traum. Sein ist rezeptiv. Es geschieht etwas. Ich bin verletzlich. Alles könnte hier passieren. Aber im Traum denke ich darüber nicht nach. Ob es jetzt ein toller Traum ist oder ein Alptraum, ich bin nicht da, und daher denke ich nicht darüber nach. Aber mein getrenntes Gewahrsein, mein Beobachter ist da. Das Selbst zweiter Ordnung. Und so haben wir das kollektive Unbewußte, das kollektive Sein verloren. Du mußst verletzlich sein. Es geschieht dir. Ich kann ich da nicht reinmischen. Ihr seht, was für eine große Aufgabe das ist, es willentlich zu tun.

Ich muß auch aktiv sein und in der Welt voran kommen. Und dafür ist die Persönlichkeit gut. Aber ich muß auch die Eindrücke des Kollektivs empfangen. Durch Körper, Herz und Mind, das was der Sufi "Die inneren Organe der Wahrnehmung" nennt. Und dann bin ich mehr als ich selbst.

Bring' die Aufmerksamkeit zu dem Ort, wo Visionen auftauchen. Dann laßt die Aufmerksamkeit vom Kopf zum Herzen herunterfallen. Die Aufgabe ist, das wirklich zu tun. Willentlich das nochmal zu tun, was in der Natur ganz von selbst passiert. Laß die Aufmerksamkeit hinunterfallen... Und immer weiter runter... Durchs Zwerchfell... In den Unterleib hinein... Und folge einfach dem Atem im Bauch. Das ist das Objekt der Aufmerksamkeit. Und wenn der Beobachter und der leere Atem sich vereinigen, dann bin ich nicht mehr im Raum. Dann hab' ich die Körperdimensionen nicht mehr. Sie sind natürlich noch da, aber ich bin ihrer nicht gewahr. Der Raum ist natürlich noch da, aber es ist weg. Folg' einfach

dem Atem...

Solange du immer wieder deine Aufmerksamkeit zum Atem zurückführst, dann wird bald alles andere verschwinden. Und die Leere taucht auf. Und meine Aufmerksamkeit ist beständig und verlässlich darin. Und das ist der Anfang des wirklichen zweiten Lebens und des Entwickelns der inneren Wahrnehmungsorgane. Genauso, wie das Kind seine äußeren Organe entwickelt. Wenn das Auge einzigartig ist (nur eine Sache wahrnimmt), wenn der Fokus der Aufmerksamkeit nur ein einziger Punkt ist und die Aufmerksamkeit sich nach innen verlagert auf diesen einzigen Punkt, dann beginnt das spirituelle Leben. Der Geist ist immer da, aber ich nicht. Ich stehe mir selbst im Weg. Folg' dem Atem im Bauch ...

Der Beobachter wird dir sagen, wenn du dich verirrst. Genau mitten drin wirst du wach werden und merken, daß du dich ausgeklinkt hast. Oder daß es da einen Widerstand gibt. Begrüß' ihn also. Hallo Gedanken ... Tschüß. Hallo, ihr Gefühle ... bitte jetzt grad nicht. Du kannst es loslassen ... wenn der Beobachter einen Konzentrationspunkt hat, auf den er sich wieder rückbeziehen kann. Dieser Bauch, dieser Atem, das ist der Beginn der Verlagerung vom Typ weg. Könntest du hierhin gehen, anstatt den Typ auszuagieren... Und so habe ich mich jahrelang geübt. So wie man es mich gelehrt hat. Es ist eigentlich keine große Sache. Aber wie weiß ich, daß ich das nicht erfinde? Wie weiß ich, daß ich das nicht denke? Ist die Plazierung meiner Aufmerksamkeit wirklich echt innen und unten? Kann ich mich in meinem Bauch sammeln? Und hier ist nur die Leere. Wenn die Leidenschaft also zu dir kommt, macht der Beobachter das einzige, was er kann, er kann es erkennen, bevor du es ausagierst. Als ich jung war, wußte ich nichts über meinen Typ. So hab' ich automatisch einfach getan, was ich tat. Aber mit einsetzender Reife ziehst du dich zurück. Und mit spiritueller Reife gehst du nach unten und nach innen. Denn du trennst dich davon, löst dich davon, deine negative Leidenschaft auszuagieren. Und du leidest auch nicht darunter und unterdrückst sie nicht. Du beruhigst sie einfach, machst sie still. Folg' dem Atem. Nimm seine Eigenschaften wahr...

Hier ist keine Leidenschaft. Wenn sie kommt, kommt sie aus der Entfernung. Du kannst sie wahrnehmen und loslassen, bevor sie glaubwürdig wird. "Hallo Dienerin..." "Hallo Kutscher..." "Hallo Soldat, der mein Leben lang bei mir gewesen ist." Es beginnt als Nebenfigur. "Hilf mir, mein Durcheinander aufzuräumen. Bleib' bei mir, wenn ich Angst habe. Hilf mir, meine Maschine zu fahren, damit ich durchs Leben komme." Schließlich wird es Ich... Konzentrier' dich, und folge deinem Atem. Nimm wahr, daß du hier nicht aktiv bist, außer, daß du etwas folgst. Kannst du diesen Trick rauskriegen? Folgen... Jedem Millimeter des Einatmens und der Drehung, der Rückwendung und des Ausatmens. Du hängst dich einfach dran, und der Kutscher fährt dich. Und der Beobachter ist seltsamerweise nicht von irgendetwas geängstigt. Der Beobachter hat keine Angst. Ich sag Euch was: "Dieser Beobachter überlebt!" Das Sein im spirituellen Leben ist gesammelte Aufmerksamkeit. Du machst es gerade im Augenblick. Es ist sehr einfach, daß einem die Bedeutung dieser Sache entgeht. Und das Ergebnis dieses Folgens und Dranbleibens ist ein Nebeneffekt. Die ganzen positiven Effekte sind Nebeneffekte der Übung. Je tiefer ich gehen kann, desto weniger bringt mich mein Leben durcheinander. Meine Beziehungen scheinen stiller, ruhiger zu sein. Seltsamerweise sind sie lebendiger, wenn sie stiller sind. Wenn die Emotionen nicht da sind, dann ist es

eine andere Art von Vitalität. Das hab' ich am Anfang nicht gewußt. Ich habe eher nach dem Ritt, nach dem Auf und Ab der Emotionen gesucht. Kannst du an diesen Ort kommen - nach innen und unten - inmitten des Durcheinanders. Vielleicht könnte ein neues Gewahrsein des "Innen" in die Beziehung kommen. Wenn ich automatisch agiere, dann gibt es nur ein voraussagbares Ergebnis, aber hier könnte ich vielleicht einen neuen Eindruck empfangen. Mein Gewahrsein verlagert sich vielleicht. Und dann bin ich anders, weil ich ein neues Gewahrsein habe. Ich habe nicht erkannt, was du mir sagtest, mein Geliebter, denn ich war zu sehr mit meiner Antwort, meinen Reaktionen und meinen eigenen Gefühlen beschäftigt. Aber ich bin in meinem Bauch bei dir gewesen, inmitten des Durcheinanders. Und ich hab eine etwas andere Variante dessen empfangen, von dem ich dachte, daß ich es bekomme. Einfach, weil ich gewartet habe. Weil ich nicht gedacht habe. Ich kann später denken. Einfach, weil ich nicht meine eigenen vorarrangierten emotionalen Reaktionen hatte. Und weil ich an einem verletzlichen Ort gewartet habe, gewartet habe, daß du mich betriffst. Und nun spüre ich in mir eine etwas andere Variante (dessen), was ich gedacht habe, das ich kriegen würde. Und als ich dessen gewahr wurde, da konnte ich es nicht mehr weg tun. Es ist, wie wenn sich zwei Chemikalien mischen, und du kannst sie nicht mehr trennen. Und nun weiß ich etwas mehr als vorher. Jetzt ist es in mir. ich bin gewachsen. Einfach, weil ich nichts getan habe...

Kannst du dem Atem im Bauch folgen? Das Gewahrsein, was im Bauch gesammelt wird, ist "Die Gegenwart des Seins" genannt. Wo ist dieses kollektive Sein? Es ist die Intuition meines Bauches. Und soweit ich in meinem Bauch aufmerksam sein kann und zulassen kann, daß du mich betriffst, und die Eindrücke empfangen kann, die neu sind, in diesem Maße wächst mein Gewahrsein. Und das bleibt für immer. Nicht der Inhalt, nicht die Geschichte von dir und mir, wie dramatisch und interessant sie auch immer sein mag. Es ist nicht die Geschichte, die bleibt. Es ist meine Fähigkeit zum Gewahrsein, die bleibt. So wächst mein spirituelles Leben. Mein Vermögen zu innerer Aufmerksamkeit wächst, wenn ich erlaube, von dir betroffen zu werden. Mein Gewahrsein wird reif. Die Geschichte ist weniger wichtig, sie fällt weg. Aber meine Fähigkeit, der nächsten Person zuzuhören, wächst. Und dann verschwindet auch diese Geschichte. Aber mein Gewahrsein bleibt stabil. Und es ist ewig. Das ist Sein. Gesammeltes Gewahrsein, das in der Zeit voranschreitet. Zunächst mal bleibt es nur ein Gedanke. Es ist allerdings ein vorwärts treibender, ein interessanter Gedanke. Wie ein zweites Leben, das kommt, wenn du reif bist. Und es überlebt, wenn du stirbst. Meine Fähigkeit, gewahr zu sein, überlebt.

Aber wenn ich sterbe, dann verschwindet auch meine Geschichte. Genau das, was mein Gewahrsein zum Wachsen brachte, das verschwindet. Aber das Gewahrsein selbst, das bleibt in dem Ausmaß, wie es sich in meinem Leben entwickelt hat. Folg' dem Atem mit deiner Aufmerksamkeit im Bauch. Wie weiß ich, daß ich mich entwickele? Durch die Nebeneffekte, die es in dem Leben hat, das ich jetzt lebe. Gibt es mehr Liebe in meinem Leben? Gibt es mehr menschliche Dankbarkeit für das, was ich bekommen habe? Gibt es weniger Widerstand, weniger Schmerz, der aus meinem Ego aufsteigt? Warum mache ich da immer weiter? Weil der Nebeneffekt gut ist. Das Leid reduziert sich. Und nur, weil ich mein Ego loslasse. Mein Ego ist aber nützlich, wenn ich zu ihm zurückkehre. Aber mein Ego ist eine Quelle des Schmerzes. Aber der Diener, der kennt die Geschichte. Komm zurück ... Fall hinunter ... Bleib' im Bauch ... Tu

gar nichts... Laß mich einfach die Kutsche für einen Augenblick fahren. Sie achtet auf sich selbst und paßt auf sich auf. Du brauchst im Moment deinen Körper nicht. Folge deinem Atem, bis dein Körper verschwindet, und alles Gewahrsein wird für die Übung gesammelt. Entwickle dein Sein. Sammel' dich, das ist das Sein...

Wo bist du jetzt? Draußen oder drinnen? Im Kopf oder auf dem Weg nach unten? Finde das Objekt der Aufmerksamkeit. Folge ihm... und bleib' interessiert...

Kannst du jedem Millimeter des Atems folgen? Wie er sich wendet... Verlier' ihn nicht. Bleib' dran. Er tut sich selbst, wie das Universum. Folge ihm einfach. Wenn du sorgfältig folgst, dann gibt es keinen vorausgegangenen Atem, kein Zeitgefühl, nichts, was vorausgegangen ist, nichts, was folgt. Es ist nicht das Gefühl: Wie lange tue ich das jetzt, und dann tue ich etwas anderes. Das ist, wenn das Auge sich auf einen Punkt richtet. Es ist wie ein Nadelöhr. Nur dieser Atem... Gegenwärtig... Sei hier. Was ist Sein? Gesammeltes Gewahrsein. Wenn du mit deinem Sein hier bist, wenn du im gegenwärtigen Augenblick sein kannst, da liegt der Zauber. Da verschwindet die Welt... Und nur der Atem bewegt sich. Und wo bin ich in dieser Sache? Ich bin der Atem. Ich bin nicht getrennt. Ich bin vereint mit dem Atem. Und mein Verstand bewegt sich nicht von einem zum nächsten weiter. Er ist hier. Ich bin hier im Sein. Ich bin hier gegenwärtig. Nichts vorausgegangenes, nichts zukünftiges. Nur dieser (Moment). Und das ist die Befreiung von hier. Und mein Sein, mein Gewahrsein, trennt sich von der Persönlichkeit. Und für einen kleinen Moment bin ich einfach nur in meinem Bauch.

Der Grund, warum ich da so viel Wert drauf lege, ist, daß, um die Meditation jedes Typs zu machen, muß ich die Fähigkeit haben, gegenwärtig zu sein, um die Übung auch zu machen. Ich muß mein Gewahrsein, meine Aufmerksamkeit, in der Stille des Bauches sammeln. Das ist der Preis, den es kostet. Und das ist die Möglichkeit für mich, zur Verfügung zu stehen. Und die innere Übung wird dann ein Wunder vollbringen. Diese Übungen funktionieren nur, wenn ich gesammelte Aufmerksamkeit habe. Das ist die Art, wie die geheimen mündlichen Lehren sich geheim halten. Du mußt sie (er)arbeiten, du kannst sie nicht denken. Sie funktionieren nur in der Stille. Deswegen ist es eine mündliche Überlieferung. Sie funktioniert nur, wenn ich mit mir allein bin. Und wenn man mir sagt oder ich geweckt werde, wenn ich in dem richtigen Bewußtseinszustand bin. Wenn ich nicht im richtigen Bewußtseinszustand bin - drinnen, unten und gesammelt - dann funktioniert das einfach nicht.

Folg' dem Atem, sammel' dich...

Wo bist du jetzt? ...

Wenn ein Gedanke kommt, laß ihn los und geh' zu deinem Atem zurück. Der Beobachter kennt den Unterschied zwischen zwei Objekten. Wenn Gefühle kommen, tu das auch. Das ist Sammeln. Bleib' beständig an deiner inneren Wahrnehmung. Jeder Millimeter des Einatmens und der Wendung und des Ausatmens. Das ist Gewahrsein, gesammelte Aufmerksamkeit. Gesammelte Aufmerksamkeit stärkt mein Sein. Meine Fähigkeit zur inneren Aufmerksamkeit ist Sein. Ich muß dahin, um die nächste Botschaft zu empfangen. Wo sonst soll

sie herkommen? Ein Erwachen muß Sein haben, um Wissen hervorzubringen. Intuition ist, wenn mein Sein betroffen wird und ich nicht da bin.

Wenn du merkst, wie deine Aufmerksamkeit zum Kopf zurück kommt, dann ist das ein gutes Zeichen. Wenn du merkst, daß du dich gerade ausgeklinkt hast und daraus wach wirst, dann ist das ein gutes Zeichen. Wenn du merkst, daß deine Gedanken im Weg sind und daß es erzürnte Gedanken sind, dann ist das ein gutes Zeichen. Du erkennst etwas, das ist gut. Es gibt eine lange Phase diese Erkennens. Das Erkennen ist ein sehr gutes Zeichen. Es bedeutet: Der Beobachter ist aktiv. Er erwacht. Laß dich nicht ermutigen! Die Zeit zwischen den Ablenkungen verkürzt sich. Es sind lange Zeiten zwischen den Ablenkungen, wenn du ganz gesammelt bist. Aber die Ablenkungen hören nie ganz auf, denn der Beobachter braucht die Ablenkung, um zu merken, wo Ablenkung nicht da ist. Er braucht zwei Objekte, um den Unterschied zwischen ihnen erkennen zu können. Laßt euch nicht entmutigen. Seid tapfer. Geht in die Leere. Das suchen wir. Denn dort werden deine höheren Übungen sich entfalten. Diejenigen, die die Intuition des Bauchs, des Herzens und des Verstandes aufmachen, wie ein Traum werden diese Intuitionen auftauchen, bevor du weißt, was erscheinen wird . Und so brauchst du eine Bühne, auf der sich das abspielen wird, eine Höhle der Stille, so daß etwas aus dem Kollektiv zu dir kommen kann. Es ist, wie daß du wartest, daß etwas erscheint. Aber das Warten ist nicht inaktiv. Du läßt dauernd Dinge los, so daß du mit größerer Aufmerksamkeit warten kannst. Und jeder, der wartet, erreicht den Punkt. Niemand von uns wird draußen vorgelassen, denn wir sind alle schon mit dem Kollektiv verbunden. Gott ist hier für alle da. Niemand wird zurückgelassen. Aber jeder von uns denkt, daß er derjenige ist, der zurückgelassen wird...

Wo bin ich, wenn ich warte? Wo bin ich, wenn ich in diesem Augenblick in der Natur bin? Wo bin ich, wenn ich die Liebe meines Geliebten empfangen? Wo bin ich? In mir selbst...

An diesen Ort mußt du gehen, wenn die Leidenschaft dich trifft. Und nun komm' zurück. Laß die Aufmerksamkeit durch den Körper hinaufsteigen durch den Unterleib. Laß' deine Emotionen sich aktivieren. Das ist die Quelle von Leidenschaft und von Vergnügen. Komm' in den Kopf hoch. Laß' deine Gedanken sich aktivieren. Offensichtlich, wenn du auf einem Podium sprichst, dann beobachtest du dich, so siehst du, daß dein Beobachter da ist. Aber es ist so leicht, einfach loszulassen und meine Gedanken zu haben, meine Meinungen und meine Vorurteile, meinen beschränkten Gesichtspunkt. Es ist ganz leicht, loszulassen und ganz einfach Helen zu sein, die Persönlichkeit. Und den anderen Teil zu vergessen, den Nicht-Helen. Der leer ist und für das größere Kollektiv empfänglich. Habt also eure Gedanken. Denn das ist ein Teil dessen, was im Wege steht. Der beschränkte Gesichtspunkt. Aber das ist auch etwas Großartiges. Denn wie sonst können wir dem höheren Bewußtsein dienen, wie sonst könnten wir Gott dienen? Außer durch die Art, wie wir miteinander sprechen. Und die Art, wie wir einander behandeln. Und die Fertigkeiten, mit denen wir einander helfen können. Wenn ihr also bereit seit, öffnet wieder die Augen.

Meditationen Helen Palmer, Wiesbaden, 1996

Meditation 3, Übersetzer Carl-Heinz Hoffmann

Wenn Ihr jetzt bitte eure Aufmerksamkeit nach innen richtet... Kannst du deine Aufmerksamkeit in die Mitte des Raumes richten... Auf die gegenüberliegende Wand... Kannst du deine Aufmerksamkeit auf Armlänge bringen...

Wenn du diese Tradition lehrst, dann mußt du das Typisieren, Interviewen und die Plazierung der Aufmerksamkeit kennen, weil die gesamte höhere Arbeit davon abhängt. Kannst du deine Aufmerksamkeit in dich hinein bringen. Jeder der Typen leidet wegen einer speziellen Plazierung der Aufmerksamkeit. Und das ist wirklich der einzige wichtige Beitrag, den ich zu der mündlichen Tradition dazugegeben habe. Ich denke, es ist eine leichte Art, jemanden zu zeigen, wie er seinen Typ weiterführt. Wo bin ich, wo ist meine Aufmerksamkeit. Da, wo meine Aufmerksamkeit hingeht, dorthin folgt meine Energie. Energie und Aufmerksamkeit sind die einzigen Werkzeuge des inneren Lebens. Wenn du dich nach innen wendest und nur dein Selbst, deine eigenen Ressourcen zur Verfügung hast, was hast du dann? Was ist dein kleiner Werkzeugkasten für die spirituelle Reise? Ich habe meinen Aufmerksamkeitspunkt, meine Konzentration. Und wenn ich weise bin, dann habe ich die Energie, die gewöhnlich nach außen ausgedehnt ist. Der Transfer der Energie von den Instinkten und den Leidenschaften beginnt im Bauch. Jeder Typ beginnt an der gleichen Stelle.

Und es ist wichtig, daß du den Unterschied kennst zwischen einer Idee - zwischen einer Idee, wo meine Aufmerksamkeit innen und unten ist - und einer gelebten Realität. Ich muß mich wieder zusammen setzen. Weil, wenn meine Aufmerksamkeit innen und unten im Bauch ist oder in meinem Herz-Zentrum oder am Ort der Vision oder in den vielen Unterzentren in meinem Körper, dann habe ich eine unterschiedliche Art der Wahrnehmung zur Verfügung. Und das ist die Intuition der Typen. Gurdjieff hat das als "Mensch Nr. 4" bezeichnet. Wenn die inneren Zentren aktiviert sind - Bauch, Herz und Verstand - dann entsteht eine vierte Ordnung des Bewußtseins. Und das war der intuitive Mensch.

Der erste Schritt ist, seine Energie zu sammeln. Und an diesem Punkt sind sich alle Traditionen einig. Könnt ihr bitte eure Aufmerksamkeit durch euren Körper nach unten fallen lassen - und das wird vielleicht ein oder zwei Jahre dauern, um das zu erreichen - aber der Verdienst oder die Nebenwirkungen während dieser ein oder zwei Jahre ist bezeichnend (signifikant). Der positive Gewinn ist, daß ich mein Denken anhalten kann. Und daß ich meine Emotionen durchschneiden kann. Und dann brauch' ich nicht belastet zu sein von meinen sich wiederholenden Gedanken und Gefühlen. Und wenn ich beobachte, daß sie sich wiederholen, dann kann ich irgendwo anders hingehen. Kannst du dich unter dein Zwerchfell in den Unterleib fallen lassen und dem Atem im Bauch folgen? Du wirst dich daran gewöhnen. Und du siehst das als eine Quelle von Hilfe. Zuerst ist es so: Tue ich das wirklich? Erdenke ich das? Tue ich das wirklich? Und das weiß nur der Beobachter. Nur der Beobachter kann den Unterschied zwischen zwei Dingen innen feststellen. Also finde den Atem im Unterleib, und folge ihm...

Wo bin ich? ...

Hier bist du immer ein Anfänger. Wenn du denkst, du weißt, was geschehen wird, dann wird das nie geschehen. Alle Lehren sind wahr: Ich kann nichts vorwegnehmen. Ich weiß nie, was ich bekommen werde. Es ist jedesmal frisch.

Manchmal ist es todlangweilig. Und manchmal geschieht etwas spontan. Aber ich kann nicht denken oder annehmen, daß ich es im Vorhinein weiß. Alles, was ich tun kann, ist loszulassen. Und jeder, der losläßt, bekommt etwas. Und wenn es nur die Nebeneffekte sind, dann ist es schon eine große Sache. Ich muß meine Gedanken nicht länger denken. Sie sind meine Gedanken, aber ich bin nicht gezwungen, sie zu denken. Ich kann sie loslassen. Und was bleibt übrig? Bewußtsein. Und das bin ICH auch. Folgt bitte dem Atem...

Das bin ich, der ich keine Identität habe...

Wie sich herausstellt, ist die Leere voller nützlicher Dinge. Es ist nicht bloß nur Schweigen, obwohl es da drinnen keine Geräusche gibt. Es ist nicht einfach nur Schwärze, obwohl dort keine Farben sind. Das erste Nützliche ist das, wonach meine Seele verlangt. Ein Aspekt des Seins, der mir in meinem Leben fehlt. Du kennst deine Leidenschaft gut. Was sucht deine Leidenschaft? Wenn die Leidenschaft Leiden erschafft, wo könnte ich dann hingehen, wo es kein Leiden gibt? Es scheint so offensichtlich zu sein, sobald man die Idee erhalten hat. Wenn mein Beobachter stark genug ist und wenn ich die Situation meines eigenen Kastens durchschaue. Also ich hab' früher gedacht, daß ich eine Drei wäre. Aber wenn ich den Typ sehe: z.B. die Zwei sieht Stolz, und dann wird Stolz ein Objekt der Aufmerksamkeit. Aber was sucht der Stolz? Wenn der Stolz mich in Sicherheit gewahrt hat und mir erlaubt hat zu überleben, wie könnte das dann etwas Schlechtes sein? Das ist das Ego, das spricht. Aus der Perspektive des Beobachters ist es ein Kasten, ein Käfig, eine Begrenzung. Ein Zyklus, der sich wiederholt. Und dieser Zyklus verursacht Leiden. Aber was sucht der Stolz? Warum mache ich das? Weil mir etwas fehlt. Mir fehlt das Gegenteil des Stolzes. Etwas, das als Demut bezeichnet wird. Ich müßte nicht mehr so abhängig von dem Zuspruch anderer sein, wenn ich sofort wahrnehmen könnte, was meine wirkliche Position im Zusammenhang mit ihnen ist. Ich müßte nicht nach Zeichen der Zustimmung oder Körpersprache oder Geschenken oder dergleichen sehen. Ich wäre nicht motiviert, meine Hilfe anzubieten, außer, wenn meine Hilfe wirklich erforderlich wäre. Und was ist die Quelle dieses Verlangens zu helfen?

Manchmal bieten wir Hilfe aus Stolz heraus an, um etwas zurück zu bekommen.

Und manchmal tust du es, weil es das richtige zu tun ist. Es war einfach eine anständige, menschliche Handlungsweise.

Und manchmal scheint es so, als ob du von einer anderen Ebene aus motiviert bist. Ich wurde bewegt zu geben, bevor ich wußte, was ich tun würde. Mein Herz ist nach außen gegangen, und ich habe meine Hilfe angeboten, und ich habe mich selbst Worte sagen gehört, aber ich wußte nicht, was ich sage, bevor ich mich selbst diese Worte sagen gehört habe. Ein intuitiver Teil von mir hat agiert und das Handeln übernommen. Und das hat sich selbstlos angefühlt. Ich war nicht da. Es ist von selbst geschehen. Ich habe nichts kontrolliert. Es gab keinen Gedanken und auch keinen Zorn, etwas zurückzubekommen. Es war anonym. Ich habe nichts zurückerhalten, aber ich habe alles bekommen. Weil ich das Vehikel des Gebens war. Und das ist eine schöne Sache.

Wie können wir den Unterschied zwischen diesen drei Arten des Gebens wahrnehmen? Das Geben des Ego, um etwas zu bekommen, ein anständiges Handeln und ein selbstloses Handeln, als ich nicht einmal anwesend war? Das



ist die Bedeutung von Demut. Wenn du mit deinen inneren Zentren bist und wenn dein Ego nicht anwesend ist, wenn die Zentren sich aktivieren und wir handeln ohne zu wissen, was wir tun werden. Und was sieht der Stolz, der so auf das Geben konzentriert ist? Das ist wie eine Nachahmung des dem höheren Willen Dienens. Des Willens, der mir erlaubt, selbstlos zu geben. Das ist wie eine billige Immitation der Wirklichkeit. Und das ist das Mysterium des Enneagramms. Das Schweigen und die Leere erlauben mir, der Demut nahezukommen. Wenn ich bereit bin, nach innen zu kommen und nach unten und mich zu leeren. Das ist keine einfache Aufgabe. Aber ich kann das schaffen.

Was könnte ich daraus bekommen, wenn ich eine Zwei wäre? Ich würde mein Selbst haben, mein inneres Selbst. Und ich wäre nicht mehr so abhängig von der Zustimmung anderer. Ich könnte mich für meine eigenen Interessen einsetzen anstatt es für Andere zu tun. Und das ist eine gute Nebenwirkung. Und ich käme der Demut nahe. Wo ich geben kann, dann, wenn es wichtig ist, das zu tun. Wenn das innere Wesen entscheidet zu geben. Ist das gut für mich und auch gut für den Anderen? Anstatt einer unbewußten Handlungsweise. Und ich hätte die Stärke, vor jemandem zu stehen, jemand gegenüber zu stehen, der in meinem Leben wichtig war, dem ich gefallen wollte. Aber ich konnte in Demut bei mir selbst bleiben. Und ich würde meinen wirklichen Wert für den anderen erkennen. Manchmal könnte es mir gefallen zu wissen, daß ich für den Anderen wirklich wertvoll bin. Und manchmal könnte ich auch feststellen, daß ich für den anderen überhaupt nicht wichtig bin. Ich könnte mich wichtig machen. Und die Aufmerksamkeit des anderen verführen. Aber die Wahrheit ist, daß ich nicht wirklich wichtig für den anderen bin, und dann werde ich meinen Weg gehen, und ich kann es ertragen, alleine zu sein. Und das ist eine gute Nebenwirkung. Und ich habe mich selbst als Gesellschaft, und auch das ist eine gute Nebenwirkung. Und ich gehe tiefer in mein Selbst hinein, weil ich nicht mehr Angst davor habe, allein zu sein. Und wenn ich dann jemanden gegenüber stehe, dann erscheint es mir, als ob ich sofort weiß, was mein wahrer Wert hier ist. Wann zu geben ist, wann zu fragen und zu nehmen ist, und wann wegzugehen ist. Und das ist Demut. Und in dieser Richtung liegt auch die Befreiung. Auf einer psychologischen Ebene.

Aber es zeigt sich, daß es einen noch größeren Gewinn gibt. Weil, wenn die Aufmerksamkeit nach innen und unten kommt in das leere Schweigen hinein, das tatsächlich überhaupt nicht leer ist, dann kann ich meine Reaktionen in meinem Bauch, meinem Herzen und in meiner Vision fühlen. Weil die Energie, die gewöhnlich nach außen expandiert war durch emotionalen Tumult, jetzt drinnen und ruhig ist. Und es ist diese ruhige Energie, die diese drei Zentren nährt. Die gleiche Energie aus der Natur nährt beides, mein Ego und meine inneren Zentren. Und die Zweier, die Herz-Typen sind: Wie kann das Herz wissen, wann es dem Ego dient und wann es einer höheren Macht dient? Die naive Zwei sagt: Naja, ich liebe halt alle. Es ergibt sich einfach, daß ich wichtige Menschen mehr liebe. Völlig unbewußt. Aber die weise Zwei kann ins Herz kommen, und das Herz leitet die Richtung jeglicher Beziehung an. Das Herz weiß, wann nach draußen zu gehen ist. Und das Herz weiß, wann es seinen eigenen Weg gehen muß. Und das ist vielleicht eine große Auseinandersetzung mit dem Verstand der Zwei, der sein eigenes Anliegen hat. Das wurde als Djihad, als Heiliger Krieg bezeichnet. Der Krieg zwischen dem Ego und der Essenz. Der nicht wirklich solch ein Krieg ist. Eher wie eine weiterführende Frage des Herzens, eine weiterlaufende Frage des Herzens.

(Bandstörungen)

Und für die Zwei weiß das Herz, wann zu geben ist. Und das Herz kennt das Motiv des Gebens. Ist es für mich selbst oder wirklich für den anderen? Und wenn du überhaupt keinen Nutzen hast, dann solltest du einfach gehen!

Und genauso verhält es sich mit dem Bauch und mit dem inneren Auge. Aber jeder der Typen hat eines der Zentren, das bei seiner Bildung beteiligt ist. Und das ist meine Einsicht in dieses Material. Die Zentren haben mit der Bildung des Typs zu tun. Ich hab' auch ein Herz, aber ich bin keine Zwei. Ich kann von Zweiern über ihr Dilemma lernen, und ich kann ihrer Lehre folgen. Ich kann lernen, mein Herz anzurühren, so daß es gibt oder nicht gibt. Eher von dem Schweigen motiviert als von meinem Verstand. So wie die Zwei von mir die Eigentümlichkeiten visueller Vorstellungskraft lernen kann.

Es gibt drei Typen, bei denen das Bauchzentrum bei der Bildung beteiligt (involviert) ist. Es sind drei Kräfte im Bauch, die durch die Persönlichkeit verdunkelt wurden. Und drei Qualitäten des Herzens sind bei der Ego-Bildung involviert worden. Und drei Eigentümlichkeiten der inneren Vision haben die Ich-Bildung unterstützt. Das ist wie eine Art Mißbrauch der heiligen Zentren zum Zweck des Überlebens, als wir noch klein waren. Und auf diese Art unterrichten wir uns gegenseitig.

Könnt ihr eure Aufmerksamkeit auf euer Herz richten... Richtet eure Aufmerksamkeit auf euer drittes Auge. Es sind Wahrnehmungsorgane, Instrumente der Intuition. Nimm wahr, daß sie auf der senkrechten, auf der vertikalen Achse liegen, die nach oben geht, zu sogar noch höheren Zentren, die außerhalb des Körpers liegen. Das ist der aufsteigende Weg, die aufrechte Linie des Kreuzes. Und die Horizontale ist symbolisch, wie wir die Energie nach außen geben, anstatt sie zum Zweck des Aufsteigens zu nutzen.

Kommt bitte zu euch zurück.

Und ziemlich bald werden wir von einem anderen Ego-Typ hören, darüber, wie dieser Typ denkt und fühlt. Und für die Acht ist die Aktualität, daß es eine heilige Stelle im Bauch gibt, die über eine Qualität der Macht verfügt. Die Achter sind Experten im Territorium der Macht. Wir werden darüber hören, wie sie denken und fühlen. Aber hört auch bitte auf den Nutzen und den Mißbrauch der Macht. Und wo kommt Macht her? Aus dem Bauchzentrum. Kommt bitte zu euch zurück.

Meditationen Helen Palmer, Wiesbaden, 1996

Meditation 4, Übersetzer Renate Hering

Geh' mit der Aufmerksamkeit nach innen...

Aufmerksamkeit und Gewahrsein sind die beiden Schlüsselworte. Aufmerksamkeit ist der Fokus. Man kann fokussieren und das, ohne gewahr zu sein. Wenn ich eine Straße entlang gehe und jemandem begegne, den ich gut kenne. Aber ich bin dann vielleicht so zentriert in Gedanken, daß ich diesen anderen Menschen gar nicht wahrnehme. Wenn ich so auf meinen Gedanken fokussiert bin, dann ist vielleicht ein guter Freund für mich nicht erkennbar.

Wenn ich auf das Lesen eines Buchs konzentriert bin, merke ich nicht, ob jemand den Raum betritt. Meine Sinne nehmen es wahr, aber mein Gewahrsein nicht. Der Großteil der Information, die sich unseren Sinnen darbietet, schafft es gar nicht, bis ins Gewahrsein vorzudringen. Es taucht nie auf der Leinwand auf. Es wird aussortiert und weggetan, bevor es auf dem Bildschirm erscheint. Aber die Information, die den Typ unterstützt, die kommt auf den Bildschirm. So leben wir in unserer eigenen Realität. Unser eigenes kleines, ganz bestimmtes Leben.

In der Übung des Zen nennt es sich "Die Welt des einzigartigen, des Individuums". Und wie Gesichter in einer Menge, so wiederholen sich individuelle Leben nie. Sie sind völlig voneinander unterschieden. Wenn jemand euch sagt "Meinen Typ kann man nicht finden", dann sagen sie euch die Wahrheit. Aus der Perspektive der einzigartigen Persönlichkeit sind keine zwei Menschen gleich. Aber aus dem Blickwinkel des inneren Beobachters werden die Dinge sehr einfach. Und dort sind wir nicht so einzigartig. Der innere Beobachter ist das Vehikel, das Fortbewegungsmittel des kollektiven Bewußtseins. Und es heißt, daß es im Körper, im Selbst drin, Wahrnehmungsorgane gibt, die nur durch innere Beobachtung erkannt werden können. Sie sind nicht äußerlich. Sie sind nicht automatisch. Man kann sich an sie anschließen. Entweder durch Gnade in einem Augenblick spiritueller Erfahrung, wenn wir gerufen werden. Wenn die inneren Organe der Wahrnehmung von außen stimuliert werden. Von außerhalb unseres Gewahrseins. Dann sind wir gewahr, daß wir mehr wissen.

Der größte Teil der spirituellen Übung besteht darin, daß wir uns darauf vorbereiten, die Gnade zu empfangen. Die Gnade ist immer da. Das kollektive Bewußtsein ist immer gegenwärtig. Botschaften aller möglichen Art gibt es außerhalb unserer selbst. Und sie durchdringen uns auch sogar. Aber wir sind nicht gewahr genug, sie aufzunehmen. Die große Frage ist: Was steht im Weg? Wenn sich die Organe meiner Wahrnehmung in einem großartigen Augenblick spiritueller Wahrnehmung öffnen: Wie kann ich dort nochmal hinkommen. Und das, was im Weg steht, bin ich selbst. Mein hochwertgeschätztes, einzigartiges Selbst. Zunächst dachte ich, das sei alles, was mich ausmacht. Aber wenn wir reifen, dann haben wir den Verdacht - und dann wird ein eine gelebte Wirklichkeit - daß etwas am Werke ist, hinter den Kulissen des normalen Lebens. Es gibt einen Aspekt meiner selbst, der nicht so einzigartig ist. Und das bin ich auch.

Geh' mit der Aufmerksamkeit nach innen.

Ich muß akzeptieren, daß ich hier drin in einer sehr beschränkten Realität lebe. Viele weisen das von sich. "Ich bin frei. Ich kann mir meine Arbeit aussuchen und das Land, in dem ich lebe, und die Kleidung, die ich trage. Und so habe ich also die Wahl, und so bin ich frei." Auf eine beschränkte Weise ist das wahr. Aber der Großteil der Information, der sich meinen Sinnen darbietet, schafft es nicht bis zu meinem Bildschirm. Das System der Aussortierung (die selektive Aufmerksamkeit) ist ein sehr komplexes. Und so wird mir klar, wofür ich besonders sensibel bin. Wonach ich unbewußt schaue.

Die Zwei ist sich der Bedürfnisse anderer Leute gewahr. Und sie kann in diesem Punkt ganz hellichtig sein. Und die Sechs befaßt sich mit dem Gegensätzlichen und nimmt die Feindseligkeit im Menschen wahr. Und das kommt dann auf den

Bildschirm. Es ist fast, als würde man in zwei Realitäten leben. Und weil wir dieselben Farben und dieselben Abschattierungen beschreiben, denken wir, wir leben in derselben Realität. Und die Sechsen kann sehr sensibel für Gefahr sein. Und im Laufe eines Lebens werden die Schlüssel, die Hinweise für Gefahr, in einer Sechsen sehr stark. Und so ist es dann für jeden Typ.

Was ich sehe, ist nur eine voreingenommene, eine Teil-Realität. Ich muß den Zweiern genau zuhören, sodaß sie ihre innere Welt genau beschreiben können. Und ich muß dieser Welt mit sehr viel Respekt gegenüber treten. Denn schließlich erwarte ich auch, daß du meine respektierst. Aber es gibt ein ganzes Set anderer Wahrnehmungen.

Geh' mit der Aufmerksamkeit nach innen... Geh' mit der Aufmerksamkeit in die Mitte des Raumes... Zur gegenüberliegenden Wand... Auf Armeslänge... Nach innen... 40 cm über deinen Kopf.. Hinter dich... In deinen eigenen Verstand... Merkst du den Unterschied? Das ist der innere Beobachter.

Und was steht zwischen mir und innerer Beobachtung im Wege? Meine eigenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Wahrnehmungen. Wenn ich mich also selbst los werden könnte, wenn ich mich also einfach fallen lassen könnte. Und wenn dieser innere Beobachter dann noch da bliebe. Was wäre das Leben eines inneren Beobachters. Was würde es brauchen, um zu wachsen? Alles das, was man zum Wachsen braucht, ist bereits vorhanden. In einem spirituellen Moment ist nichts passiert, was nicht von den Gegebenheiten nicht sowieso schon möglich wäre. Die Botschaft, der Inhalt, war radikal anders. Aber die Mechanik, sozusagen, war genau wie im normalen Leben auch.

Kannst du die Aufmerksamkeit 30 cm vor deinem Kopf plazieren... 30 cm über deinem Kopf... Hinter dir... Merkst du's? Natürlich merkst du's. Aber wer merkt? Und danach suchen wir. Denn in einem spirituellen Augenblick sind meine normalen Sinne nicht gegenwärtig. Und die innere Wahrnehmung macht ganz von selber auf. Der Mystiker legt darauf großen Wert. Viele kraftvolle mystische Traditionen basieren alle auf Wahrnehmungsübungen. Aufmerksamkeit braucht einen Fokus der Aufmerksamkeit. Plaziere deine Aufmerksamkeit 30 cm vor dir. Der Fokus ist ein Ort im Raum... Über deinem Kopf... Hinter dir... In deinem Geist... Aufmerksamkeit muß einen Fokus haben. Denn der Beobachter kann nur dreierlei: Er ist gewahr, er merkt den Unterschied zwischen zwei Objekten und er kann sich mit einem Objekt vereinigen oder sich von ihm abkoppeln. Und die Vereinigung ist das wertvolle. Und der Grund dafür ist, daß wir oft den Beobachter und ein Objekt in unserem normalen Alltag vereinigen. Stell' dir vor, du gehst die Straße entlang und bist mit deinen Gedanken beschäftigt. So vereint mit deinen Gedanken, daß du das Gesicht eines guten Freundes übersiehst. Und wenn du aber diesen Freund treffen und ihn erkennen würdest, dann verschwänden plötzlich die Straße und ihr Krach. Wenn du auf einer Party bist, dann kannst du ein Gespräch hören inmitten einer ungeheuren Menge von Ablenkung. Und hier steh' ich auf der Straße und plötzlich ist mein Freund mir alles. Unabgelenkt. Das mache ich dauernd. Da ist nichts Neues hinzugekommen. Aber wenn ich mit meinem Freund zusammen bin, dann bin ich mir nur dieses Gesprächs gewahr und nicht der Straße. In der spirituellen Übung ist auch nichts Neues dazugekommen. Soweit das die Mechanik oder die Funktionsweise angeht. Aber ich bin Herr über die Funktionsweise. Wenn ich wiederholen kann, was ich sowieso schon tue, willentlich.

Kannst du die Aufmerksamkeit auf einen Fokus richten, auf einen Farbfleck. Derselbe Ort, wo nachts die Träume passieren. Aber ich bin nicht mit ihm vereinigt. Ich sitze in einem Stuhl und mache mir das vor. Die Übung besteht darin, fähig zu sein, interessiert zu bleiben. Eine Möglichkeit zu finden, dabei zu bleiben ohne sich ablenken zu lassen. Denn dieser ganz schlichte Farbfleck, das ist das Tor. Es ist ein Tor zur inneren Welt der Träume. Es ist wirklich so einfach. Ich habe die Energie, die durch meinen Körper hindurchkommt, um meine Übung zu unterstützen. Wenn ich mich in Ruhe lasse, dann atme ich von ganz alleine. Aber oft hat der Körper einen Panzer oder wir halten den Atem fest. Aus irgendeinem Grund. Und dann ist mein Energievorrat nicht da. Und so heißt es: "Entspann' dich einfach!" Und das kann natürlich eine Lebensaufgabe sein. Denn, um die Straße entlangzukommen und das Gespräch mit meinem Freund zu haben, kann ich nicht entspannt sein. Ich muß für die äußere Welt wachsam sein. Und auch ein bißchen angespannt, um mich mit ihr zu befassen. Aber könnt ihr euch jetzt entspannen? Kannst du von der Fußsohle hochgehen? Und einfach die Unterschenkel entspannen? Und die Oberschenkel? Und den Oberkörper, der im Stuhl sitzt? Vor allen Dingen das Zwerchfell... Und die Brust... Und den Hals... Und die Arme und die Hände... Und das Gesicht. Das ist immer ein Ort, der viel angespannt ist... Und die Augenlider...

Und kannst du jetzt nach innen gehen und einen Farbfleck visualisieren? Das einzige, was zwischen mir steht und dem Tor, das zu den Träumen führt, ist das Gewahrsein, daß ich es tue. Das ich mir das vormache. Es ist 'ne alberne Übung. Wenn ich also Helen loswerden könnte. Nur der Beobachter würde da bleiben. Wenn du dich einfach für einen Augenblick beiseite lassen könntest. Nur dein Gewahrsein bleibt da. Fokussier' deine Aufmerksamkeit auf den Rand des Farblecks. Das Objekt ist der Farbfleck. Und jemand ist sich dessen gewahr. Jemand ohne Namen. Der schon immer da ist. Aber ich hab sie vergessen. Ich habe ES vergessen. Ich habe die ganze innere Welt am Beginn meines Lebens vergessen. Ich mußte ja die Straße entlang. Ich mußte überleben. Aber ich habe jetzt meinen Atem, wenn mein Körper offen is. Und ich habe die Flexibilität meiner Aufmerksamkeit. Wenn ich sehr emotional bin, dann ist da keine Flexibilität. Meine Reaktionen haben mich fest im Griff. Wenn ich ganz tief mit einem Gedanken befaßt bin, dann habe ich auch keine Flexibilität. Denn die Gedanken und ich sind eins für ein paar Sekunden. Unzertrennlich. Und dann gehen sie natürlich weg.

Wenn ich nun willentlich in einen Traum hinein gehen könnte. Worin besteht die Fähigkeit dieser inneren Vision? Wie kann ich da hinein wachsen? Indem ich den Widerstand reduziere. Die Unflexibilität der Aufmerksamkeit. Und die beschränkte Realität, in der ich das Leben wahrnehme. Wie groß ist der Farbfleck? Wie schwer? Kannst du das Muster auf der Oberfläche sehen? Ist es weich oder wie Glas? Oder so rauh wie Zement? Wie schwer ist er? Schwer wie eine Münze, schwer wie ein Ball? Schwer wie die Sonne? All das hängt von unserer Vorstellungskraft ab. Es wird "Die Welt der Vorstellung" genannt. Es ist ein bißchen anders als eine Fantasiereise, die von einem zum nächsten weitergeht. Eine Fantasiereise kann sehr hilfreich sein, denn durch die Vorstellung, durch die Einbildung kann mein Unbewußtes sich meinem Bewußtsein mitteilen. Etwas mehr Information erscheint auf dem Bildschirm. Die Vorstellungskraft ist wie ein Kanal für Information. In einem kreativen Augenblick kommt neue Information durch meine Einbildung. Meinen Gedanken war es nicht bekannt, ich hab' es grad erst empfangen. Und eine Inspiration.

Aber wenn ich das zurückverfolge: Wo war ich in dem Augenblick, als die Inspiration mich erreichte? Ich dachte nicht viel. Es kam einfach. Der Kanal der Vorstellung, wo Information einfach kommt, wo sie empfangen wird, und man kennt sie nicht, bevor sie ankommt. Ich muß keine Vier sein, um das schätzen zu können. Das absolute Ankommen von etwas, was ich vorher nicht kannte. Natürlich war es bekannt, aber nicht mir. Die Eigenschaft der Vorstellung ist, daß du zunächst einmal empfängst und dann darüber nachdenkst. Im inneren Leben passiert alles in Rezeption, im Empfangen. Im normalen Leben agiere ich und mache Dinge. Ich setze sie in Gang. Gurdjieff nannte das "Die aktive Kraft". ICH denke, ICH mache. Hier empfangen ich. Ich nehme auf. Ich weiß nie, was als nächstes kommt. Ich muß keine Vier sein, um das schätzen zu können.

Und wie ist es jetzt mit diesem rezeptiven Zustand meines Geistes? Was hat der damit zu tun, daß ich diese kleine Übung mache, eine Farbvorstellung? Wo es doch ganz klar ist, daß ich das hier mache. Im inneren Leben gibt es zwei Einstellungen der Wahrnehmung. Die erste ist aktiv. Das ist die Vorbedingung. Ich muß meine Aufmerksamkeit so positionieren, daß ich dann loslassen kann und einer Sache gewahr sein. Aber ich weiß nicht, was es ist, bis es kommt. Das passiert ganz von selbst in einem Traum. Ich werde im Schlaf leer, keine Persönlichkeit, die Gedanken hören auf. Ich werde nicht gewahr. Und inmitten der Leere taucht der Traum auf. Und ER nimmt mich mit sich hoch. Ich werde weggezogen. Ich weiß, der Beobachter war da, denn morgens kann ich mich erinnern. Ein losgelöster Aspekt von mir selbst, die Aufmerksamkeit, der innere Beobachter, wurde im Traum aktiviert. Manchmal erinnerst du deine Träume nicht und kannst die Botschaft nicht rausholen. Der innere Beobachter war nicht scharf genug. Aber in vielen Träumen bist du zur Zeit des Traums nicht gewahr, daß du träumst, denn du nimmst es einfach auf. Und du mischst dich da nicht rein. Denn der Beobachter und die Handlung des Traums sind vereinigt. Die inneren Organe der Wahrnehmung können nur empfangen. Gott spielt auf uns. Wenn wir die Botschaften empfangen können, das innere Wissen, das hieße "Intuition". Der "Mensch Nr. 4" im System von Gurdjieff war der intuitive Mensch. Wo die inneren Organe der Wahrnehmung stark genug sind, um die Eindrücke wahrzunehmen, die nur von innen kommen. Sie sind jederzeit da. Wir erfinden nichts davon. Es ist schon da. Wenn wir's nur erreichen könnten.

Wie groß ist also der Farbfleck? So groß wie die Sonne? Geh' mit dieser Aufmerksamkeit die Kante dieses Farbflecks entlang. Weich oder rau? Wie in einem Traum. Was ist die Oberfläche des Farbflecks, den ich im Traum sah? Das ist aktiv, ich tue etwas. Jede Übung fängt zunächst mit einer Aktivität an. Du positionierst den Beobachter gegenüber ganz besonderen Objekten innerer Aufmerksamkeit. Und dann läßt du los. Auf eine besondere Art. Indem du aufmerksam bist. Es ist wie sich mit einem guten Buch anzuwärmen. Wenn du wirklich liest, dann sind die Eindrücke, die das Buch beschreibt, in dir drin. Und es ist dir nicht so klar, daß du liest. Aber ich muß mich gegenüber dem Buch positionieren, damit mir diese Geschichte erzählt wird. Wie groß ist also der Farbfleck? Und wie ist der Rand? Kannst du ihn sich drehen lassen in deinem Verstand? Er kann sich bewegen. Manche von euch erkennen diese Übung. Man fängt mit etwas unbeweglichem an, Beobachter und Objekt getrennt. Und dann fängst du an, dich für das Objekt selbst zu interessieren. Seine Farben. Wie ist die Oberfläche des Farbflecks? Flach? Ein bißchen oval? Weich oder rau? Federn? Ein Stein? Und wie ist es mit der Oberfläche? Es ist wunderschön, wenn du den Farben erlauben kannst, zu erscheinen. Ist es Mittag oder ist es Mitternacht? Merkst du an der Oberfläche des Farbflecks, wie spät es am Tag

ist? Kannst du das Licht darauf scheinen lassen? Ich lasse das Licht auf den Farbleck scheinen. Aber wenn es scheint, dann zeigt es sich mir, bevor ich weiß, was ich sehen werde. Ja, ich bin immer noch da und mache etwas, aber es erscheint zu bestimmten Zeiten, als täte es sich selbst.

Kannst du eine Blume in deinem Mind erscheinen lassen? Das ist ein sehr schönes Objekt. Und deshalb wird die Aufmerksamkeit lange darauf bleiben. Siehst du die Blütenblätter? Auch wenn du keine Farbe siehst, auch schwarze Blütenblätter sind ganz in Ordnung. Du könntest eine Stunde damit zubringen, dir die Blütenblätter einer Blume vorzustellen. Nahe am Stengel ist es dunkel. Aber wenn das Licht durchscheint? Laß das Licht durchscheinen. Siehst du die feinen Adern im Blütenblatt? Merk', was du tust. Ein einzelnes Objekt der Aufmerksamkeit. Der Geist bewegt sich nirgendwo hin. Er hört auf, sich von einem zum nächsten weiter zu bewegen. Und das heißt "Innere Übung der Konzentration". Aber du benutzt deinen Willen nicht. Du paßt nur einfach auf. Du kannst nichts erzwingen. Es muß zu dir kommen. Alles, was du tun kannst, ist, dich an den richtigen Ort zu bringen. Kannst du den Farben der Blütenblätter erlauben, sich in deinem Geist zu entfalten? Letzte Nacht habe ich eine Blume geträumt. Sie hat mir eine Botschaft vermittelt. Am Morgen scheine ich plötzlich eine Intuition, ein Wissen zu besitzen, es wurde mir durch das Symbol der Blume gegeben. Und ich habe eine Botschaft empfangen von einem Ort außerhalb meiner Gedanken.

Visualisiere das Gesicht eines guten Freundes. Es hat keine Ähnlichkeit mit einem Foto. Es ist mehr, daß du das Gesicht deines Freundes empfängst wie in einem Traum. Wie schwer sind die Knochen im Gesicht deines Freundes? Kannst du die Augen sehen? Schöne Augen, wie Blumen manchmal. Und sie scheinen immer Botschaften auszustrahlen. Aber du bist doch weit weg, mein Freund. Letzte Nacht habe ich dich geträumt. Siehst du die Möglichkeiten davon? Du kannst alles träumen. Dinge aus der Vergangenheit, weit entfernt. Dinge, die sich in der Zukunft abspielen. Die Träume sind viel flexibler als meine Gedanken. Im spiriuellen Bereich ist das "Die Welt des Vorgestellten, der Vorstellung". Und in einem Traum öffnen sich alle Organe der innerern Wahrnehmung. Kannst du deine Aufmerksamkeit auf die Gefühle deines Freundes richten, so wie du sie visualisierst? Kannst du deinen Körper spüren? Kannst du dich selbst in deinen Traum hinein versetzen? Hier ist mein Freund und ich bin bei meinem Freund in meinem inneren Geist. Das ist eine ganz gewöhnliche Fantasieübung. Und alle Möglichkeiten und Reserven für eine spirituelle Erfahrung sind in einer Fantasieübung. Mein Atem war offen, und meine Gedanken waren nicht abgelenkt. Und dann sind sie weggegangen. Und ich stellte mir in mir selbst vor: meinen Freund und mich selbst. Kannst du dahin gehen, wo du in dir selbst mit deinem Freund stehst? Siehst du es? Und du hast da auch deine Gefühle. Und deine physischen Wahrnehmungen. Das einzige Problem ist, daß ich immer noch da bin und das organisiere. Ich hab' die ganze Show noch in der Hand. In dem Traum hatte ich gar nichts unter Kontrolle. Es war nur der Traum da. Und ich habe mich nur am Morgen erinnert. Steh' in dir selbst mit deinem Freund. Siehst du es, fühlst du es? Fühlst du es in deinem Körper oder weißt du es einfach? Dies sind die Haltungen der Intuition. Zumindest einmal sind alle religiösen Traditionen einer Meinung. Ich kann es sehen, ich kann es emotional spüren, ich kann es im Körper spüren. Oder ich kann es wissen, unabhängig von irgendwelchen Bildern oder Sinnen.

Vier Arten von Intuition. Und von diesen vier Arten des Wissens hängt alle

religiöse Mystik ab. Wie weiß ich jetzt, daß ich nicht einfach im Stuhl sitze und mir eine spirituelle Erfahrung erfinde? Wie weiß ich, daß ich nicht projiziere? Das ist der Weg. Um an den Ort zu gelangen, wo ich nicht da bin. Wo ich empfangen werde, wo mein Freund zu mir spricht, unabhängig davon, ob ich hier bin. Dann ist es keine geführte Fantasie mehr. Denn niemand führt da etwas. Es ist nur mein Gewahrsein. Und es ist in einen ganz kurzen Traum hinein gegangen. Und mir wird gezeigt, bevor ich weiß, was ich sehen werde. Der höhere Geist der Vorstellung, was der Sufi den "Sich vorstellenden Geist" nennt. Und nur meine Konzentration kann mich da hinbringen. Diese empfängliche, rezeptive Konzentration.

Bitte stell' dir vor, du bist in dir drin mit einem Freund. Was hat er an? Kannst du sein Gesicht sehen, kannst du deine Reaktionen auf ihn spüren? In dir selbst drin? Kannst du ein bißchen physische Wahrnehmung in diesen Eindruck reinholen? Kannst du nach unten schauen und deine Schuhe sehen? Kannst du deinen Körper in diesem inneren Eindruck spüren? Kannst du hinter deinen Augen hervorschauen? Kannst du aus den Augen deines Freundes heraus schauen? Kannst du deinen Freund sehen? Kannst du dein Freund in diesem Traum sein? Kannst du seine Emotionen empfinden? Klingt das bekannt? Die emotionalen Typen, die die Emotionen anderer Menschen aufnehmen können. Kannst du die Emotionen deiner Freundin in deinem Traum spüren? Kannst du dich selbst durch die Augen deines Freundes sehen? Jetzt mußt du tapfer sein! Kannst du dich selbst durch die Augen anderer betrachten? Wie in einem Traum. Nichts von dem ist besonders unbekannt, oder? Klingt das bekannt? Kannst du auf einem Wachstumspanel sehen, wie andere Typen dich durch ihre Augen sehen? Wie sonst könnten wir wachsen? Außer durch ehrliches Feedback.

Kannst du nun du selbst sein in dem Traum? Kannst du da stehen und deinen Körper spüren? Klingt das bekannt? Kannst du wandern und deinen Körper spüren im Traum? Und was genau ist das Gehen, wenn ich mich selber im Traum spüre? Spürst du den inneren Teil von dir, wenn er geht? In deiner Vorstellung. Der Sufi nennt das den "Geist-Körper". Kannst du nach unten fassen und den Boden berühren in deinem Traum? Merkst du den Unterschied zwischen dem Traum und deiner wirklichen Hand? Wenn du mit dem Traum eins bist, auch wenn dein Körper im Bett bist, dann spürst du Dinge in dir ohne physisches Gewahrsein. Ein inneres Gegestück zu deinem tatsächlichen physischen Körper. Ein inneres Gegestück deiner tatsächlichen Emotionen. Und das nannte man "Die Höhle des Herzens". Es ist nicht das schlagende Herz, das der Kardiologe Dr. Harvey entdeckt hat, es sind auch nicht meine Emotionen, die dauernd aufsteigen und wieder herabsinken. Im Traum wurde mein Herz bewegt, ich konnte dein Herz spüren in meinem Traum. Ihr merkt, wie empfindlich, wie verletzlich das ist. Alle mögliche Information erscheint auf dem Bildschirm. die normalerweise ganz weggepackt wird, in Sicherheit gebracht wird. Vom Unbewußten aussortiert wird, so daß ich das nicht wissen oder wahrnehmen muß. Das ist die Verletzlichkeit des Erwachsenen. So verletzlich war ich, als ich neugeboren war. Dinge kamen zu mir, ich mußte sie empfangen. Ich mußte sie in mich aufnehmen. Der Psychologe in seinem Studium der Objektrelation, der macht das zu einer großen Sache, denn das Kind kann leicht beeinflußt werden. Aber das hier ist erwachsene Verletzlichkeit. Wenn ich in mich selber gehe und meine inneren Organe der Wahrnehmung aufmachen, dann muß ich die Wahrheit wissen. Ich muß empfangen, was objektiv wahr ist. Und vielleicht gefällt das meinem Ego nicht.



Und jetzt bin ich hier in dieser sehr einfachen Übung, und nichts Neues ist dazugekommen. Kannst du dich und deinen Freund in dir selbst noch einmal hervorholen? Sanfte Konzentration. Gerade genug, um die zwei Menschen in dir selbst da zu behalten. Und wenn du dich verlierst, dann gehst du mit der Aufmerksamkeit zurück. So daß du nur deiner Selbst und deines Freundes in dir selbst gewahr bist. Siehst du das? Was hat dein Freund an? Was trägst du? Weißt du das? Wie weißt du es? Wie weißt du, ob du wirklich nah daran kommst, wirklich in dieser geführten Fantasie zu sein und ob du nur getrennt davon bist und es dir vormachst? Das ist das Gewahrsein des inneren Beobachters. Wie merkst du, daß du dich zu einem Gedanken hin ablenkst? Der Beobachter erkennt den Unterschied zwischen den beiden Freunden in dir und deinen Gedanken. Die Aufgabe besteht darin, eins mit diesem Traum zu werden. Die Konzentration ist nur eine Ebene höher als unsere normale Konzentration. Technisch gesehen ist es keine großartige Angelegenheit. Und wir benutzen alle Bestandteile dessen, was nötig ist, jeden Tag. Derselbe Atem, den ich atme, wenn ich tief in Trauer bin, ist der Atem, der offen ist, wenn ich willentlich träume. Dasselbe Bild, das ich mir als geführtes Bild zusammen schustere, wenn ich nur eins mit ihm werden könnte und mich mit ihm vereinigen, dann wäre ich nicht mehr hier. Ich wäre dann dort. Außer, es gibt kein Hier und Dort, es gibt nur eins. Diese Verlagerung der Aufmerksamkeit, wo sich Beobachter und das Objekt der Aufmerksamkeit vereinigen, darin liegt der Zauber. Kannst du deine Emotionen für deinen Freund in dir selbst spüren? Kannst du die Abmessungen deines Körpers in einem Traum spüren? In einem nächtlichen Traum kannst du diese Dinge erspüren, du siehst es, und du fühlst es, und du weißt es.

(Bandwechsel)

... denn so schnell kommen Gedanken wieder ins Spiel. und dann sitz' ich da mit meinen Gewohnheiten. Kannst du in dir selbst annehmen, daß es für dich selbst möglich ist? Denn das ist das Ziel. Und dann wird die ganze psychologische Arbeit sinnvoll. Denn in dir selbst ist ein Vorrat, eine Möglichkeit zu deiner eigenen Entwicklung. Die inneren Organe der Wahrnehmung können dir in deiner Entwicklung helfen. Wo liegen die höheren Ebenen wirklich, wo existieren sie? Wo ist heitere Gelassenheit, wo ist Mut, wo ist Gleichmut, wo ist Allwissenheit? Wir haben Augenblicke, Momente, und da müssen wir so schnell wie möglich hin zurück. Wo ist die Allwissenheit, die die Fünf sucht? Wo ist die letztendliche Flexibilität der Aufmerksamkeit, wo du alles wissen kannst? Es ist nicht da draußen. Es ist hier drinnen.

Komm bitte zurück zu dir.