

Professional Training mit Helen Palmer, Wiesbaden, 1996

Wachstum der 1, Vorwort von Arlene Moore, Übersetzer Renate Hering

Meditation: Helen Palmer

Geht bitte mit der Aufmerksamkeit nach innen.

Die Suche ist die nach Vollkommenheit. Irgendwo in mir drin muß ich dem richtigen Weg folgen. Ich traue mir nicht. Es gibt zu viel Gelegenheit für Irrtum und für Fehler. Aber ich suche Perfektion. Und ich leide, wenn sie nicht da ist. Und wenn Vollkommenheit nur in mir selbst entdeckt werden könnte und meine Beschäftigung damit, eine perfekte Welt herzustellen, wäre nur eine Einladung zu dem, was wirklich ist. Am Anfang weiß man nichts über das innen. Wir alle fangen damit an, nach draußen zu schauen und Dinge korrigieren. Den Irrtum perfekter zu machen. Bis spät in die Nacht zu arbeiten. Überaufmerksam auf die Details. Sich selber zu sehr immer unter Druck zu setzen, um jedes Detail auch zu beachten. Und die Welt ist immer voller Irrtum. Es gibt jede Menge Daten, die bestätigen, daß die Welt voller Irrtum ist. So muß man also etwas härter arbeiten. Man muß so hart wie alle Dreier arbeiten. Aber der Motor, der diese ganze Anstrengung in Gang hält, der merkt, was in dem Bild nicht stimmt. Und er fühlt sich verantwortlich, das Bild vollkommen zu machen. Es ist eine Nachahmung, ein Ersatz für das, was wirklich ist.

Aber als ich jung war, gab es viele Augenblicke der Vollkommenheit in dem Sinne, daß ich mir keines Irrtums gewahr war. Nichts kam mir in den Sinn, das meine Aufmerksamkeit brauchte. Ich konnte einfach spielen... Als ich einmal jung war - erinnere ich mich - daß ich im Wald gespielt habe. Ich erinnere mich daran, weil ich da einen spirituellen Augenblick hatte. Und dieser Augenblick hat sich in meine Erinnerung festgesetzt. Obwohl ich auch schon früher in Wäldern gespielt hatte. In diesem Moment schien es, als sei ich in der Zeit gehalten. Ich dachte nicht. Meine Emotionen fielen weg. Ich war inmitten eines Spiels, aber ich vergaß, was ich spielte. Es war nur ich selbst und die Bäume. Das ist ein vollkommener Augenblick. Klingt das bekannt? In einem perfekten Augenblick fallen die Gedanken weg. Und du bist dir deiner sich bewegenden Gefühle nicht gewahr. Manchmal ist es im Wald leichter. Denn du merkst, wenn du denkst und fühlst. Denn du wirst vom Hintergrund nicht abgelenkt. Und wir sind nicht damit beschäftigt, Dinge zu korrigieren. Sollte der Baum hier oder dort sein, das ist nicht in deinem Kopf. Der Wald ist wirklich ziemlich unordentlich, Dinge wachsen und sterben und erneuern sich. Aber wir kommen nie auf die Idee, die Bäume neu zu arrangieren. Oder wir denken nicht, daß Gott die Steine an den falschen Platz gelegt hat. Das nehmen wie einfach hin. Wir fangen nicht an und bewerten das. Das ist der Zustand, in dem Vollkommenheit leicht in den Vordergrund treten kann. Wo unsere Aufmerksamkeit nicht vom Irrtum angezogen wird. Und der Kopf losläßt. Und die Gedanken gehen.

Aber du bist noch da. Dein Gewahrsein ist noch da. Es geht hier bei dem Studium um das losgelöste Gewahrsein. In diesem Fall ist das losgelöste Gewahrsein - als die Eins jung war - als dieses Gewahrsein offen war, wie ein Kind, das spielt. Plötzlich hat sich die Welt eingemischt: "Entschuldigung, aber du spielst hier nicht richtig. Du solltest etwas anderes machen. Hör' jetzt mit

dem Spielen auf, und werd' aktiv!" Das Gefühl, kritisiert zu werden. Wann auch immer du in dieses Gewahrsein kommst, wo der Ort ganz für sich selber da ist, dein Gewahrsein sondert sich ab, wenn du einen Tagtraum hast, der Raum verschwindet, deine Gedanken und Gefühle verschwinden. Und ich bin nur meiner inneren Träumerei bewußt. Hör bitte damit auf! Hör' sofort auf, mit deinem Geist zu spielen! Achte auf das, was wirklich ist! Zahlen in einem Buch. Das, was andere Leute wollen. Und sei nicht nur für dich! Und phantasier' hier nicht rum! Oder spiel! Und nur in dir selbst drin sein! Und die Frage ist, wo kann ich Vollkommenheit finden, da ich sie immer suche? In einem Buch mit Zahlen, die perfekt zusammengezählt sind? Es gibt das Vergnügen an einer gut gemachten Arbeit, ein perfektes Ergebnis, ein Rechnungsbuch, das völlig zuende geführt ist. Und es hat viel Anstrengung gekostet, dahin zu kommen. Für ein paar Sekunden hast du das Gefühl, du hast die Arbeit gut gemacht. Und du kannst innerlich entspannen. So wie es war, als du ein Kind warst. Du kannst in dir selbst entspannen, näher an den Augenblick kommen, wo du perfekte Augenblicke hattest.

Und einer dieser perfekten Augenblicke hatte eine andere Art von Intelligenz. Und wenn das wirklich wichtig wäre? Nicht als Ruhepunkt und Erholung, sondern daß das intelligente Augenblicke sind. Die Augenblicke, wo du empfinden kannst, daß alles an seinem vollkommenen Ort ist. Es geht nicht um das Zusammenzählen von Zahlen oder darum, eine große Anstrengung zu vollbringen, die wirklich erzürnt. Sondern in diesem perfekten Augenblick, als ich Eins mit dem Wald war, wo war ich da? Und wo bin ich, wenn ich mich darum bemühe, einen perfekten Moment noch perfekter zu machen? Dann bin ich in zwei verschiedenen Orten. Einer ist, wo ich innerhalb der Vollkommenheit war. Ein Teil von mir war gewahr, daß ich in der Perfektion war. Ich war offen und einfach Teil von allem. Und dann, wenn ich versuche, ein guter Mensch zu sein, bin ich oben in meinem Kopf und beurteile mich. Es ist etwas ähnliches an dem Motiv - beide versuchen, Perfektion zu erreichen - aber ich versuche es von einem anderen Ort aus.

Was ist die Plazierung der Aufmerksamkeit an einem perfekten Augenblick? Und könnte ich dem vertrauen? Ich wurde dafür kritisiert, daß ich dort in der Vergangenheit war. Ich wurde plötzlich aus meinem Moment rausgerissen, und es wurde mir gesagt, ich solle an Dinge denken. So muß ich meine Gedanken also perfektionieren. Ich sollte bessere Gedanken haben. Hohe innere Maßstäbe. Ich nehme die Maßstäbe von jemand anders und versuche, darin gut zu sein. Wo war ich, als ich den perfekten Augenblick empfand? Ah, das ist gefährliches Gebiet. Denn ich war dort in meinem Ego gar nicht da. Ich war ein paar Minuten lang davon getrennt. Und wo war ich, als ich losgelöst war? Wo bist du, wenn du im Wald gehst? Du bist einfach in deinem Körper. Dein Körper ist Teil der Vollkommenheit. Das ist sehr gefährliches Terrain. Genau da, sagen die Leute, sollst du nicht sein. Aber ich versuche doch, vollkommen zu sein. Und ich bin am falschen Ort, und ich kann es nicht finden. Und deswegen sollte ich mich vielleicht noch mehr anstrengen. Zumindest meine Bemühung bringt mich dazu, mich für einen guten Menschen zu halten. Aber laß uns zum Wald zurückkehren.

Kannst du mit der Aufmerksamkeit nach innen gehen.

In einem Wald zu gehen, ist wie auf dem Meeresgrund zu sein. Ich gehe am Boden entlang, und da sind die Bäume über mir. Ich bin unten am Boden der

Dinge, unter dem Ozean. Oben kann ein wahnsinniger Sturm toben, und Schiffe werden herumgewirbelt. Und oben in den Bäumen kann ein unheimlicher Sturm wüten. Aber unten am Boden ist der Wind weniger. Geh' nach unten auf den Boden in deinem Bauch. Da ist es immer ruhig. Wenn ich da hin kommen kann. Hier ist keine Emotion. Keine Strömungen, die sich bekämpfen. Keine Zweige, die herumschlagen. Hier unten ist es geschützt. Ein sicherer Ort. Merkt ihr die Eigenschaft des Bauchs? Von hier kommt die Kraft. Aber es ist auch still. Die Geschichte stoppt hier.

Kannst du dem Atem im Bauch folgen? Am Grunde der Dinge scheint es alles immer dasselbe zu sein. Es ist wie die Tür vor einem Sturm verschließen. Als wir vor dreißig Jahren in Amerika anfangen zu meditieren, als die Traditionen Amerika vor ungefähr dreißig Jahren erreichten, sagte man uns, es sei gut, in den Bauch zu gehen und den Atem zu beobachten. Denn das verjüngt einen. Die Gedanken verschwinden. Gefühle verschwinden. Es hieß, es sei gut für die Gesundheit. Denn unten drunter ist alles still. Das ist ein Teil der Geschichte. Es ist auch ein Bezugspunkt. Hier bin ich ich selbst, innen und unten. Hier kann ich damit beginnen, mich zu entdecken. Und das erste, was ich entdeckte, ist, daß mein Körper zu etwas gut ist. Daß mein Bauch intelligent ist.

Wo war ich in diesem perfekten Augenblick? Als ich in mich selbst hinein fiel? In meinen Atem hinein. Und ich gab meine Persönlichkeit für einen Augenblick ab. Aber ich war gewahr, daß ich ging. Und wenn dieser Bauch hochintelligent wäre. Und ich könnte das Gefühl des Gehens spüren, wie ein Tier, das seinen Weg nach Haus findet. Wie wenn ich ganz fein spüren könnte, Änderungen im Wetterwechsel, Änderungen im Druck der Dinge. Wenn mein Bauch mir Dinge sagen könnte und ich sein Vokabular verstünde. Und wie, wenn das immer bei mir wäre als Informationsquelle...

Geh' nach unten auf den Grund des Ozeans. Die Metapher für den Atem. Wenn ich hierher kommen könnte in Zeiten der Not. Wenn ES einen Blickpunkt hätte. Was, wenn ich die perfekten Strömungen in meinem Bauch spüren könnte. Was, wenn ich den Fluß der Dinge in meinem Bauch spüren könnte. Wenn ich die vollkommene Strömung in meinem Körper spüren könnte. Und wenn ich dem folgte, wie der Instinkt, der das Tier wieder in seinen Bau treibt. Wenn ich einfach dem Vergnügen des flows folgen könnte. Und es könnte mich aus Schwierigkeiten heraus bringen. Wenn ich in diesen Fluß hinein kommen könnte, wie ein Athlet. Wie komme ich zu dem Fluß hin? Das ist das Terrain der Eins. Du kannst es spüren, wenn die Vollkommenheit anwesend ist. Wenn ein einfach meinem Bauch folgen könnte, während es um mich herum tost. Wie könnte ich dem flow folgen, ich muß doch immer merken, was mit den Leuten um mich herum los ist? Ich kann mich in einer Aufgabe nicht verlieren. Auch wenn sie mir Vergnügen bereitet. Ich muß immer der Möglichkeit nach Irrtum nachspüren.

Wenn es einen Ort gäbe, wo ich und die Aufgabe Eins wären. Wo meine Aufmerksamkeit und die Aufgabe eine Symbiose bildeten. Und wenn ich nicht da wäre mit meinen Gedanken, sondern so absorbiert, so Eins mit meiner Aufgabe wäre, daß die Aufgabe sich mir entschlüsseln würde. Es würde deutlich, was die Aufgabe braucht, und dann täte ich das. Es wurde einfach deutlich, als die Strömung am Grunde des Ozeans mich in eine Richtung brachte. Es wurde einfach offensichtlich, als ich nicht darüber nachdachte, als ich durch den Wald ging. Aber ich mußte Eins sein mit dem Fluß der Aufgabe,

der Aktivität. Ich mußte Eins mit der Aktivität des Gehens sein. Ich mußte Eins mit den Strömungen auf dem Meeresboden sein. Ich mußte tief eingenommen sein, wo die Aufgabe und ich Eins waren. Und dann konnte ich spüren, was die Aktivität von mir verlangt. Und dann hab' ich's getan. Und dann kam das nächste Bedürfnis der Aktivität, und dann hab' ich das getan. Ich war auf den Ball auf dem Fußballfeld konzentriert. Ich und der Ball waren Eins. Der Ball bewegte sich, und ich mich mit. Ich folgte einfach dem Ball mit meinem Körper. Und dann zeigte sich der Ball, und ich trat ihn. Und ich habe es nicht aus meinem Kopf heraus getan. Und dann ging der Ball woanders hin, und ich ging da hin. Und ich war schon der anderen Spieler auf dem Feld bewußt, aber nur soweit wie sie mit dem Ball und mir zu tun haben. Es war mir egal, was sie dachten. Es war nur ich und das Spiel. So ist es mit einem Kind: Nur ich und das Objekt, mit dem ich spiele.

Und das verlangt etwas von mir: Der Ball rollt weg, und ich folge ihm. Mir ist nicht klar, daß ich den Ball unter Kontrolle habe. Es ist mehr so, daß ich und der Ball Eins sind. Das ist die Zone des Athleten. Und der Weg in die Zone hinein, ist, in der Gegenwart zu bleiben.

Kannst du die Aufmerksamkeit zum Atem im Bauch bringen, und ihm einfach folgen? Dein Atem und du, ihr seid schon Eins, oder? Laß ihn die Arbeit tun, es ist automatisch. Und folge ihm einfach. Das ist die letztendliche Empfänglichkeit. Ich folge einfach meinem Atem. Mache ich das nicht immer, wenn ich über meinen Atem nachdenke? Es willentlich zu tun, bringt Verlässlichkeit ins Spiel. Jemand könnte sich da einmischen: "Hör' auf mit deiner Übung, achte aufs richtige Leben!" Es ist einfach eine Gewohnheit. Niemand wird sich einmischen. Aber wir teilen unsere Aufmerksamkeit, weil wir denken, er hat recht. Folg' dem Atem. Es ist ein Vergnügen darin. Das ist wirklich gefährlich. Alles, was sich gut anfühlt, muß irgendwie schlecht für mich sein. Flow macht Spaß. Die Energie der Acht, Macht, macht Spaß. Ich will mich dem nicht überlassen. Man wird mich kritisieren. Folge dem Atem, es ist dir ein Vergnügen darin. Die Wahrheit ist, daß flow Spaß macht. Also wie könnte das mich denn zur Vollkommenheit bringen?

Folg' dem Atem einfach diesen Augenblick. Nicht, was vorausging. Nichts, was folgt. Nur dieser hier. Darin liegt Vollkommenheit. Der Körper kann dich in eine Vollkommenheit hinein führen. Die perfekte Geste. Aber ich habe sie nicht gemacht. Die perfekte Bewegung. Ich war nicht da. Traue ich mich, dem zu vertrauen? Folg' dem Atem. Es erfolgt ganz natürlich, wenn du dich ganz tief mit einer Sache, einer Aktivität einläßt. Die perfekt angepaßte Energie zwischen mir und dem, was ich tue. Der Raum verschwindet. Ich verschwinde. Ich und die Aktivität sind nicht-dual. Wir sind untrennbar. Meine Energie und die Aktivität sind wie eine Einheit. Willentlich in den flow hinein zu gehen, ist eine gefährliche Angelegenheit. Da kommen alle möglichen Gedanken hoch: Das ist verboten. Ich kann mich doch nicht dem Vergnügen überlassen. Auch wenn es sehr effizient ist. ES könnte einen Fehler machen. Aber als ich und der Fußball Eins waren für ein paar Sekunden, da waren keine anderen Spieler auf dem Feld, obwohl das Feld voller Spieler wäre. Aber es gab kein Vorausgegangenes, nicht Nächstes, nur dieses Eine. Und diese ständige Verbindung mit dieser Aktivität. Aber das war damals. Jetzt bin ich erwachsen. Und ich habe alle möglichen Vorstellungen davon, wo die Vollkommenheit zu finden ist. Dummerweise stimmen die nicht. Nichts, was voraus ging, nichts was folgt. Dieser Augenblick. Dieser Augenblick im Bauch. Kann ich es riskieren? ich muß

es wohl. Wo führt mich das Leben hin? Ich dachte, ich wüßte, wo ich mein Leben führe. Wo führt das Leben mich hin? Wo liegt mein Schicksal, meine Bestimmung? Ich werde zu einem perfekten Ort hingeführt, solange ich mich dem nicht in den Weg stelle. Nichts, was voraus ging, keine nächster Atemzug. Jeder Millimeter von diesem Atemzug. Das ist keine Begrenzung. In diese Richtung liegt die Freiheit. Mein Bauch kann mich zu dem perfekten Verstehen führen. Vielleicht sollte ich meinen Bauch um Rat fragen, wenn ich Entscheidungen treffe. Was hat mein Bauch über diese Entscheidungen zu sagen? Nichts Vorausgehendes, nichts was folgt.

Und wenn ich Eins mit einer Aktivität bin, kann mein Bauch entscheiden, ob das was für mich ist oder nicht. Aber ich muß Eins mit der Aktivität sein, bevor sie sich mir zeigt, bevor ich weiß, was ich empfinden werde. Und dann kann ich die perfekte Geste machen, wenn ich nicht da bin. Das ist es, die richtige Person zu sein, am rechten Ort, zur rechten Zeit. Jede Zeit kann diese rechte Zeit sein, wenn ich zu dem Ort hin gehen kann, wo ich die richtige Person bin. Und dann bin ich einmal in der richtigen Plazierung der Aufmerksamkeit. Es gibt keine Zeit, nichts, was vorausging, nichts nächstes. Nur dieser Moment....

Bitte komm' zu dir selbst zurück. Und ihr merkt, ihr kommt in eure Gedanken hinein. Die Eins, ein Bauchtyp, sucht Perfektion durch Denken, und das ist sehr weit weg vom Instinkt des Bauchs.

Professional Training mit Helen Palmer, Wiesbaden, 1996

Wachstum der 2, Vorwort von Norbert Hög, Übersetzer Carl-Heinz Hoffmann

Meditation: Helen Palmer

Wenn ihr bitte eure Aufmerksamkeit nach innen richtet...

Kannst du deine Aufmerksamkeit auf die Mitte des Raumes richten? Kannst du deine Aufmerksamkeit auf die gegenüberliegende Wand konzentrieren? Kannst du deine Aufmerksamkeit auf Armlänge bringen? In dich hinein?

Das Fokusobjekt sind Plazierungen im Raum. Für jeden der Typen gibt es einen speziellen Fokus der Aufmerksamkeit. Für die Zwei sind das psychologisch die Bedürfnisse anderer Menschen gewesen. Du kannst bemerken, daß du nach den Bedürfnissen anderer schaut, wenn du beobachten kannst, wie dein eigener Geist, dein eigener Verstand arbeitet. Jeder Typ ist vorbefaßt mit einem bestimmten Objekt in der Welt. Wie eine Fixierung der Aufmerksamkeit. Und für die Zwei sind es Bedürfnisse.

Aber die große Frage ist: Woher kennst du die Bedürfnisse anderer Menschen? Ist das einfach Beobachtung, Körpersprache und Unterhaltung oder dergleichen, oder etwas tieferes als das? Ich denke, daß das tatsächliche Herzzentrum damit involviert ist. Es gibt mehrere Quellen der Empathie, das Leben anderer besser zu kennen als sein eigenes. Oder tiefer als das eigene. Wie könnte ich mich mit einem anderen vereinigen, zusammenkommen, obwohl ich von ihm körperlich getrennt bin? Manchmal ist das einfach nur Sympathie. Ich hatte einen Vorfall in meinem Leben, der so war wie deiner. Aber gelegentlich ist es tiefer als das. ICH BIN DU. Wenn die Aufmerksamkeit sich nach innen richtet, dann agieren die inneren Wahrnehmungsorgane im

rezeptiven Aufmerksamkeitsmodus. Wir haben das sehr klar im Dreier-Panel gesehen: Diese Dreier sind sehr bewegend, rühren einen sehr an, wenn sie rezeptiv werden. Wenn sie das Leben eines anderen in sich hinein nehmen, anstatt eher die Handlung zu übernehmen, um das Leben zu übernehmen. Was heißt es, etwas hinein zu nehmen, etwas zu empfangen? Das heißt, daß du berührt, daß du angerührt bist. Du wirst absorbiert. Das heißt, daß du dein Handeln übergibst. Ich bin nicht mehr da, aber ich empfangen die Eindrücke aus der Umgebung und von anderen. Der intuitive, der innere Weg heißt, daß ich verwundbar sein muß. Und die Drei zeigt es, wie schwierig es ist, verwundbar zu sein. Sie lehren uns etwas, weil wir uns auch davor fürchten, verwundbar zu sein.

Kannst du deine Aufmerksamkeit in deinen Geist bringen, an die Stelle, wo Visionen auftreten. Wenn der Beobachter und die Vision sich im inneren Raum vereinigen, dann übernimmt die Vision mich. Ich gehe mit ihr. Ich bin untrennbar. Kannst du deine Aufmerksamkeit von der Stelle im Kopf hinunter durch den Körper in die Stelle des Herzens fallen lassen. Jeder kommt hierher, wenn er tief in Gefühlen ist. Niemand ist dagegen immun. Und je schneller wir dort hin gehen, desto weniger macht es Angst. Und das ist das Territorium der Herz-Menschen. Jeder hat ein Herz. Aber früh im Leben war das Herz-Zentrum involviert bei der Bildung des Typus. Und so dient das innere Wahrnehmungsorgan dem Willen des Ego, anstatt seiner wahren Funktion, die Eindrücke eines größeren Willens zu empfangen. Und das psychologische Dilemma einer Zwei ist, daß du spürst, daß du anderen Menschen endlos hilfst und dienst, weil du deren Bedürfnisse in deinem Herzen spürst.

Aber du kannst nicht so ein Leben führen. Du mußt etwas für dich selbst bekommen. Und so lernst du, dich selektiv einzustimmen. Es ist tatsächlich ein Aspekt des Herz-Zentrums: Du kannst in Resonanz kommen oder dein Herz auf die Herzen anderer einstimmen so als ob ein Telegraphensystem zwischen zwei Herzen operiert. Und du weißt nicht, daß du es tust. Du bist dir dessen völlig unbewußt. So lange, bis du beginnst, dich selbst zu beobachten, wenn du erwachsen bist.

Kannst du deine Aufmerksamkeit zu deinem Herzen bringen. Kannst du dich an jemanden in deiner Vergangenheit erinnern, der dich geliebt hat, oder zumindest, dem du dich nah gefühlt hast. Jeder hat so jemanden. Und wir verrenken uns genausoviel für Liebe wie für Haß. Das Herz-Zentrum reagiert nur, wenn wir in der Lage sind, die Eindrücke zu empfangen. Als Kind willst du so viel als möglich von dieser positiven Reaktion bekommen. Du magst mich - ich mag mich selbst. Du bist schön - ich fühle mich schön, wenn ich mit dir zusammen bin. Du bist populär - dann fühle ich mich populär, wenn ich an deiner Seite bin. Du bist Mentor - ich fühle mich gehalten, wenn du mir meine Mentorenschaft gibst. Du ist ein Lehrer - wenn du bei mir bist, fühle ich mich weise. So fängt das für jedes Kind an. Und das wird Identifikation genannt.

Das Herz reflektiert die Qualitäten seiner Identifikationsobjekte. Ich bin wie du. Oder ich bin nicht wie du. Ich fühle mich so. Ich fühle, daß ich so wie du bin. Ich fühle, daß ich nicht wie du bin. Ich fühle mich von dir getrennt. Ich fühle, daß ich wie du bin. Ich bin dir nahe. Ich fühle, daß ich nicht bin wie du. Ich bin getrennt. In der Sprache des Herzens: Wenn wir uns nahe fühlen, dann öffnet sich das Zentrum. Wenn wir uns entfremdet fühlen, dann schließt sich das Herz. Und so hat das Kind Tag um Tag funktioniert.

Bring' diese geliebte Gestalt nah zu dir. Der Gesichtsausdruck, die Knochen und das Gewicht des Gesichts, der Blick der Augen, die Gestalt des Körpers. Kannst du die Tageszeit feststellen? Wo warst du, als du vor langer Zeit mit deinem Geliebten zusammen warst? In deiner Nähe habe ich mich wie jemand gefühlt. Du hast mir eine Identität gegeben. Bei dir habe ich mich wie jemand gefühlt. Kannst du dich erinnern, wie alt der andere zu diesem Zeitpunkt war? Wie als warst du? Was hat der andere an? All das sind Aktivitäten, um den Geliebten nah nach innen, in den inneren Raum zu bringen. Aber es war nicht das, was du mir gesagt hast, mein Geliebter. Es war, wie ich mich gefühlt habe, wenn ich in deiner Gegenwart war. Irgendwie mußte ich mich nicht beweisen. Wir haben nie sehr viel viel darüber gesprochen, wie ich mich beweise. Bei dir konnte ich meine Gedanken gehen lassen, und ich bin zu meinen Gefühlen gelangt. Erinnerst du dich an diese Zeit? Sie ist tatsächlich in unsere Herzen eingeprägt.

Bring diesen Geliebten bitte wieder nah' heran. Es ist ein Lehrer des Herzens. Es kann ein ganz gewöhnlicher Mensch sein. Bei dir mußte ich mich nicht unangenehm fühlen. Ich war nur ich selbst in meinen Gefühlen. Wie konnte ich wissen, daß das eine große Lehre war? Wie konnte ich wissen, daß das die wichtigste Lehre meines Lebens war? Wie konnte ich wissen, daß dieses Herz-Zentrum intelligent ist. Das hat mir niemand in der Schule gesagt. Kannst du die Intelligenz der Gefühle spüren? Es ist subtil. Es ist eine Reaktion. Aber wenn meine volle Aufmerksamkeit dort wäre, und wenn ich einfach in der Liebe entspannen könnte, dann könnte ich die Ausstrahlung deines Gefühls spüren, wie es zu mir kommt und mich anrührt. Ich könnte die Ausstrahlung deines Herzens zu mir herüber spüren. Du warst tatsächlich auch nicht da. Du hast für einen Augenblick dein eigenes Denken gehen lassen. Aber es ist etwas in dir aufgekommen - manchmal habe ich es in der Feuchte deiner Augen gesehen - aber meistens habe ich nur die Ausstrahlung von dir gefühlt. Nur für ein paar Sekunden. Zwischen den Worten des Gesprächs, wenn keiner von uns dort war. Ich habe die Essenz von deinem Herzen her gespürt. Einiges davon war dein persönliches Gefühl, und einiges daran hat sich stärker angefühlt. Und ich habe es empfangen und in mich hinein genommen. Ich wußte, daß ich dir lieb und teuer bin. Ich fühle, daß du mich liebst. Es muß sicher so sein, daß ich nur bei dir diese Liebe fühlen kann. Es muß eine sehr besondere Beziehung sein. Wir haben vergessen, daß das eine menschliche Fähigkeit ist, und haben sie ausschließlich mit diesem einen Menschen identifiziert. Es ist etwas so Kostbares, wenn zwei Herzen miteinander leer sind.

Hier ist noch ein anderes Beispiel: Kannst du dich an eine Zeit erinnern, wo du stolz auf jemand warst, der dir im Leben nahe stand? Laß den ersten Menschen los und bring' den Menschen, auf den du stolz warst, in diesen Raum hinein, ein Kind, ein Geliebter, ein Lehrer, jemand, für den du Stolz spürst. Wo spüre ich den Stolz? Bring' dir diesen Menschen nahe. Stolz operiert hauptsächlich in menschlichen Interaktionen. Ich bin stolz auf dich, mein Freund. Mein Herz läßt es mich wissen, es schwillt in mir an. Ich bin stolz auf dich. Könnte ich stolz auf dich sein, wenn ich nicht da wäre? Dieses gleiche Gefühl könnte einem Fremden gegenüber aufwallen, wenn du die allerbesten Qualitäten in dem anderen spürst. Das ist die Intelligenz der Herzens. Es erkennt. Es erkennt die Möglichkeiten und das Beste in anderen. Es erkennt auch das Leiden des anderen. Du must sehr tapfer sein, wenn du ein Mensch des Herzens bist, weil du die Gefühle anderer in dich selbst hinein nimmst. Und wo genau war ich, als ich deine Gefühle gespürt habe? Wo war ich, als der Stolz unerwartet kam? War

es, weil ich in deinem Leben instrumental war? Wenn du mich in Dankbarkeit und Abhängigkeit angeschaut hast? Das ist die gewöhnliche Bedeutung des Stolzes. Ich empfangen aus der Zuneigung anderer die Belohnung für meine Mühen. Und mein Herz hebt sich im Stolz.

Aber ich habe auch den Moment gespürt, als ich nicht da war. Als mein Herz bewegt war, bevor ich wußte, was ich spüren würde. Bring' deinen Geliebten nah' nach innen, den Menschen, auf den du stolz warst. Manchmal schwillt dein Herz ganz plötzlich mit Gefühl an, und wo bin ICH, wenn dieses Gefühl zu mir kommt? In meinen Gedanken? In meiner Belohnung, die ich erhalten werde? Oder manchmal ist es auch reiner Altruismus, und ich gebe dann, ohne einen Gedanken an Kompensation. Es ist einfach eine Freude. Wo ist diese Freude? Sie ist in meinem Herzen. Es hat nichts mit Images zu tun. Es hat nichts speziell mit meinem physischen Körper zu tun. Es ist nichts Großes, keine große Lust, keine große Energie. Es ist irgendwie etwas Weicheres, es war einfach eine Freude, meinen Stolz in dir (in dich) zu spüren, ganz anonym. Und wenn du dich an dieses Gefühl des Stolzes gewöhnst, an die anonyme Art, und du dir nicht sagst, daß du es tust, weil du ein guter Mensch bist, dann beginnt die Intelligenz des Herzens sich zu beschleunigen, und du lernst es, deine Aufmerksamkeit zu diesem Wahrnehmungsorgan fallen zu lassen, und du bemerkst dann, daß du in deinem Herzen reagierst. Auf gewöhnliche Menschen reagierst. Die du nie wieder sehen wirst. Aber du kannst fühlen, was sie brauchen. Du fühlst es genau an der gleichen Stelle, wo du Stolz spürst.

Kannst du deine Aufmerksamkeit zu deinem Herzen bringen und deine Finger dorthin legen. Kannst du die Stelle unter deinen Fingern zum Vibrieren bringen (Huh-Laute)... Diese Stelle ...

Es nimmt deine Gedanken weg...  
Es nimmt deine Gedanken weg...

Wo gehst du hin, wenn du keine Gedanken hast? Wenn du innerlich wach bist, aber keine Gedanken hast. Wie wäre es, wie würde es sich anfühlen mit deinem Herzen, wenn es offen ist, durchs Leben zu gehen? All dieser Schmerz, all diese Freude, all diese Menschen, auf die man stolz sein kann. Du könntest es nicht ertragen. Das wäre zu viel Stimulation. Deswegen verschleiern wir das Herz. Deswegen bedecken wir es. Und wir werden Zweier.

Bring' deine Aufmerksamkeit zu deinem Herzen. Sie haben ein besonderes Talent. Wir empfangen es, wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf uns richten. Und wenn sie die richtige Handlungsweise für uns spüren. Manchmal spüren wir auch, daß wir kontrolliert werden. Es kommt einfach darauf an, wo du stehst. Ist es der Geist der Zwei, der der Beziehung die Richtung gibt, ein kleiner Wille? Oder war ihr Herz in diesem Augenblick offen für uns? Und durch ihre Herzen ist ein höherer Wille zu uns gekommen und hat uns geholfen? Jeder von uns fühlt sich in der Liebe einer Zwei gehalten. Wenn sie an uns geglaubt hat und unseren Möglichkeiten und unseren Fähigkeiten geholfen hat.

Wo bist du? Denkst du? Eher im Herzen. Geh' dort hin. Kannst du das? Kannst du den Unterschied zwischen dem Denken und dem Herzen wahrnehmen? (Huh..., huh...). Das bezeichnet die Stelle...

Wie wäre das, wenn diese Stelle hochgradig intelligent wäre? Wie wäre es,



wenn mein Herz wüßte, wann es zu geben hat und wann nicht? Wie wäre es, wenn ich mich mit meinem Herzen berate? Wie wäre es, wenn ich in meinem Herzen wissen könnte, was gebraucht wird und was nicht gebraucht wird? Ob ich derjenige bin, der zu geben hat oder nicht. Oder ob ich etwas geben muß, was ich nicht will. Wie wäre es, wenn es eine Intelligenz des Herzens gäbe, die mich anleitet zu geben, wann ich nicht will? Wie wäre es, wenn es einen höheren Willen gäbe, der mein Herz anrührt? Und ich diesem Eindruck meines Herzens dienen würde. Wann zu geben ist und wann ich gehen soll. Kannst du sehen, wie das mit dem Anliegen der Persönlichkeit in Konflikt geraten könnte? Jeder Typ erlebt ein großes Dilemma der Existenz: Diene ich einem höheren Willen oder meinem Willen, dem Ego oder Gott? Das wurde Demut genannt. Wo du deine Konzentration zu dem Organ des Herzens bringen kannst, und dem folgen kannst, was dein Herz dir sagt. Wo du nicht dort bist.

Komm bitte zu dir selbst zurück, wie du in dem Stuhl sitzt.

Professional Training mit Helen Palmer, Wiesbaden, 1996

Wachstum der 3, Vorwort von Jürgen Gündel, Übersetzer Carl-Heinz Hoffmann

Meditation: Helen Palmer

Könnt ihr eure Aufmerksamkeit nach innen richten!

Jeder der Typen hat ein inneres Dilemma. Das ist sehr leicht zu verstehen, weil wir alle die Erfahrung der Drei gemacht haben. Wir können alle die innere Welt der anderen betreten, weil wir die gleiche Erfahrung gemacht haben, als wir klein waren. Aber für die Drei gab es eine Wiederholung eines bestimmten Themas. Eines, das das Herz betrifft. Es war eine Verzerrung/eine Verdrehung für Liebe. Wir haben uns alle angepaßt, um die Chance, geliebt zu werden, zu maximieren. Und so erinnert uns die Drei einfach daran. Weil wir alle ein Herz-Zentrum haben.

Könnt ihr eure Aufmerksamkeit nach innen richten? Und eure Aufmerksamkeit zum Herzen fallen lassen? Irgendwo werdet ihr einen Platz wahrnehmen, der der Ort der Gefühle zu sein scheint. Und das ist die Stelle, die am meisten betroffen wurde. Und entsprechend seiner Kapazität wurde das Herzzentrum mit dem Leben der Drei involviert. Wenn ihr wißt, wem oder was ihr zuhört, dann könnt ihr hören, wie das ganze Dilemma des Herzzentrums eine Stimme hat. Das Herz reflektiert das, womit es sich identifiziert. Das Herz ist in der Sufi-Tradition wie ein Spiegel. Es reflektiert die Attribute dessen, was wichtig ist von den Leuten, die uns Identität geben. Das Herz reflektiert die Qualitäten des Objekts der Aufmerksamkeit, mit denen es identifiziert ist.

Das Dreier-Kind versucht nur, zu gefallen. "Ich weiß, was Du willst. Ich kann das tun. Ich kann es Dir geben". Jeder gewinnt. So einfach ist das. Du findest heraus, was jemand möchte, und du identifizierst dich als die Person, die das erreichen kann, und du legst eine Menge Herz hinein. Du hast darin viel Gefühl investiert. "Ich muß mich identifizieren, ich muß eins werden mit den Qualitäten von jenen, die im Leben für mich wichtig sind. Und dann werde ich das werden, was sie wollen". Wie ein sehr talentiertes Chamäleon. Und das tun wir alle. Aber wenn meine Aufmerksamkeit in meinem Herzen ist, dann wird die Wurzel dieser

ganzen Geschichte offensichtlich.

Könnt ihr euch an jemand aus eurer Vergangenheit erinnern, der euch geliebt hat? Woher habt ihr das gewußt? Zu einem gewissen Grad durch Worte. Aber mehr noch durch deren Gegenwart. Woher wußtet ihr? Kannst du diese Person in deiner Vorstellung nah herein bringen? Den Ausdruck auf ihrem Gesicht, die Gestalt ihres Körpers. Wie alt war der andere zu der Zeit, als er dich geliebt hat? Kannst du das Alter in dem Gesicht sehen? Die Wahrheit ist, daß unser Herz sehr selten angerührt wird. Wir sind so sehr damit beschäftigt, daß wir es daran hindern, berührt zu werden. Aber jeder hat eine Erinnerung an jemanden, der ihn geliebt hat. Was hat derjenige damals getragen. Wie alt warst Du? Was war die Szenerie um diesen Ort herum? Bist du in einem Raum oder in der Natur. Verbring' dort eine Minute, um den Eindruck zu stabilisieren. Kannst du unter den Blick seiner Augen treten? Und woher wußte ich, daß du mich geliebt hast, mein Geliebter? Zu einem gewissen Grad war es in den Worten, in selbstlosen Handlungen. Aber hauptsächlich war es, daß ich von dir berührt wurde. Wo wurde ich angerührt? Was in mir wurde erweckt? Und könnte ich es ertragen, mich für diese Stelle wieder zu öffnen. Die Wahrheit ist, daß wir viel über Gefühle sprechen, daß wir darüber nachdenken, geliebt zu werden, daß wir an andere mit Liebe denken. Das ist die falsche Abteilung.

Woher wußte ich, wenn ich in deiner Gegenwart war? Kannst du unter den Blick dieser Augen treten? Kannst du dich daran erinnern, wenn jemand dein Herz angerührt hat? Es hält nur eine Minute an. Die Wahrheit ist, daß Gefühle sehr kurzlebig sind. Aber wenn es einmal Bestand hatte, dann kann es wieder erschaffen werden. Wir können eine ganze Ehe damit zubringen, in liebevoller Weise miteinander zu interagieren, mit Achtung und Hingabe, aber es kann sein, daß das Herzzentrum nicht sehr bewegt wird. Und manchmal kommt es plötzlich, z.B. als du bei mir warst, mein Geliebter. Etwas in dir hat mein Herz erweckt . Das war der Augenblick. Als ich nicht da war. Aber ich habe mich in der Liebe eingeschlossen (included) gefühlt. Wie konnte ich das nur jemals vergessen haben. Und die Wahrheit ist, daß es nicht dein Geist war, der mich in jenem Augenblick geliebt hat, du hast auch nicht viel gedacht. Aber etwas ist durch dich hindurch gekommen und durch dich zu mir ausgeströmt (emaniert). Und wir beide waren an der gleichen Stelle. WIR waren nicht dort, nur ES war dort. Jene Stelle der Liebe in meinem Herzen, wie konnte ich sie vergessen?

Die Aufgabe jetzt ist, diesen Eindruck nahe nach innen zu bringen und einen Augenblick damit zusammen zu bleiben. Das ist das, wie ich meinen Wert messen werde, wenn ich alt bin. Wieviel hab' ich geliebt? Wie viele haben mich geliebt? Bemerkest du, daß du diesen Eindruck empfangen mußt? Du kannst ihn nicht willentlich herbeiführen. Es ist entweder da, wenn der Konzentrationsaugenblick richtig ist, und dann verschwindet es wieder. Der Poet Romy beschreibt das als "die Liebesgeschichte": Du warst hier für einen Augenblick in meinem Herzen, Geliebter. und dann bist du gegangen. Komm' wieder zurück! Ich werde in meinem Herzen mit meiner Aufmerksamkeit warten bis du wiederkommst. Und das ist das, worauf die Drei wirklich wartet. Auf diese Liebe, daß durch eine andere Person kommt und ihr Herz anrührt. Das ist es, womit wir identifiziert sind. Aber es verschwindet wieder so schnell. Menschen überlegen es sich anders. Morgen wird nicht heute sein. Alles kommt und geht. Manchmal können Menschen nicht sehr gut lieben, und dann kann die Essenz nicht durch deren Herz kommen und mein Herz anrühren. Was kann ich in diesem Zusammenhang tun? Manchmal fühle ich, daß du mir zustimmst. Die

Wahrheit ist, daß Dreier sehr sensibel für das, was andere Menschen wollen. Sie sind sich oft nicht ihrer eigenen Emotionen bewußt, aber sie sind sich anderer Menschen sehr bewußt. Und die Konzentration ist tatsächlich auf andere gerichtet, um diese Zustimmung von anderen zu erhalten. Etwas, das das Herz anrührt.

Kannst du unter den Blick deines Geliebten treten? Es ist keine Gedanke, es ist tatsächlich keine Sache des Kopfes. Es ist diese Stelle, wo ich von deiner Zuneigung angerührt werde. Vielleicht magst du mich nicht einmal besonders. Vielleicht sehe ich für dich verkehrt aus. Vielleicht spricht dich meine Form nicht an. Aber etwas in Bezug auf mich hat dich für einen Augenblick geöffnet, und das hab' ich gefühlt. Es ist wie ein Erwärmen. Und manchmal sagst du vielleicht auch, daß du mich sehr magst, aber die Wärme meines Herzens ist nicht da.

Wenn das ein wirklich intelligentes Wahrnehmungsorgan wäre, das bestimmter Arten der Intuition fähig wäre, dann könnte ich die Qualität deiner Aufmerksamkeit wahrnehmen, weil es mein Herzzentrum anrühren würde. Wenn ich nicht in mir selbst stark bin, wenn ich von deiner Achtung abhängig bin, dann muß ich etwas tun, damit diese Achtung zu mir kommt. Und ich kann es mir nicht leisten, meinem Herzzentrum wirklich Aufmerksamkeit zu widmen. Weil ich zu sehr damit beschäftigt bin, meinen Weg zu deiner Zuneigung zu verdienen. Die Persönlichkeit ist wie eine Imitation der tatsächlichen Sache. Mein Herz wurde angerührt durch meinen Geliebten, von den vielen Geliebten, die mich geliebt haben, als ich klein war. Aber sie sind gegangen, und es gab Bedingungen für ihre Liebe. Ich mußte auf eine bestimmte Art aussehen und handeln. Und so hab' ich gelernt, mir etwas zu verdienen. Ich habe gelernt, zu erkennen, was du willst, was du wertschätzt. Wie ich so aussehen kann. Das Image projizieren, das ansprechend ist. Ich habe gelernt, das Image zu projizieren, das für unterschiedliche Leute ansprechend ist. Ein Image für das Fernsehen, ein Image für Akademiker, ein Image für Liebe und ein Image für verschiedene Kinder in der Familie. Sag' mir einfach, was du willst, und das werde ich dann sein. Als ob dieses ganze Herzzentrum meine Verantwortlichkeit wäre.

Bringt euren Geliebten bitte nahe heran. Das ist nur eine gelenkte Phantasie. Aber wo fühlst du die Verbindung? Wenn du einfach in dich selbst hinein fielst und die Zuneigung spürtest, die tatsächlich da war, könntest Du auf diese Stelle mit Deiner Aufmerksamkeit deuten? Kannst du deine Hände auf deine Brust legen, wo diese Stelle ist? Kannst du einen Ton in dir machen, der diese Stelle zum Vibrieren bringt?

(Ton "Huh", "hah")

Kannst du deinen Geliebten nahe bringen, nach innen? Diese Stelle (mit Ton "huh")...

Und jetzt kommt der schwierige Teil: Kannst du dir vorstellen, wie er dir den Rücken zudreht, wenn er weggeht. Spürst du, wo es zieht, es ist wie ein Loch? Es ist wie ein Vakuum. Ein Teil von mir geht mit deinem Rücken weg. Kannst du das Ziehen spüren. Das ist auch ein Teil der Beziehung, das Kommen und Gehen. Und die Drei kennt dieses Kommen und Gehen. Und die Drei hat entschieden, etwas zu tun in diesem Zusammenhang. Das kleine Kind hat eine Strategie entwickelt. Eine Strategie des Herzens: Ich werde nicht verlassen

werden! Ich werde einen Weg finden, deine Zuneigung zu verdienen. Sag mir einfach, Was du willst, und das werde ich sein. Und ich genieße die Dinge, ich erfreue mich der Dinge, die ich tue. Ich mag die Energie und den Erfolg. Ich mag meine Handlungen um ihrer selbst willen. Aber ich bemerke, daß es mir am besten gefällt, wenn du zu mir zurückkommst und lächelst. Also werde ich vergessen, in mich selbst hineinzusehen, und ich werde dem Aufmerksamkeit schenken, wo ich merke, daß es für dich von Interesse ist: Status, Prestige, Sicherheiten, ein gutes, sehr profiliertes Image. Dann wenden sich die Blicke auf mich, und immer wieder mal hat ein Augenpaar auch ein Herz. Und das sind große Augenblicke des Wachstums. Weil ich dann bleiben möchte. Ich weiß, daß du dem zustimmst, was ich tue, aber du liebst auch MICH. Und ich kann dir mein Herz schenken. Außer, daß ich diese Gewohnheit habe - und manchmal verliere ich mich darin - daß ich meine Dinge in deinen Augen verdiene. Und manchmal vergesse ich auch, meinem Herzen Aufmerksamkeit zu schenken. Um wahrzunehmen, daß du mich liebst, auch wenn ich nicht handele. Das ist die Angst, die das macht (huh). Das bringt die Möglichkeit hervor, dich zu verlieren. Aber nach und nach öffnet sich das Organ der Wahrnehmung, und ich kann die Qualität deiner Achtung fühlen. Und ich muß an dieser Stelle des Herzens sehr tapfer sein. Es gibt nicht sehr viele Menschen, die dich dort treffen. Und du mußt die Wahrheit wissen darüber, was sie über mich fühlen. Und das ist die Angst der Drei. Ich will die Wahrheit nicht wirklich wissen. Ich möchte lieber bei meinem Image bleiben und viele Blicke haben, die sich auf mich richten. Aber wenn ich dorthin wachse, daß ich in der Lage bin, die Wahrheit wahrzunehmen, ohne daß ich mein Image verändere, um mich akzeptabler darzustellen, dann verschwindet meine Eitelkeit, und das heißt, die Vorstellung, daß ich die Essenz kontrollieren kann, während alles was ich tun kann, das Empfangen ist. Kann ich es wagen, meine Hoffnung darauf zu verlegen?

Kannst du dir vorstellen, durch den Verkehr zu laufen und Eindrücke durch dein Herz zu empfangen? So verwundbar wie es war, als ich geliebt und verlassen war? Weil, wenn das Herz sich öffnet, dann mußt du beides nehmen. Wie sehr tapfer die Dreier doch sind. Dieses Risiko einzugehen, ihr Herz wieder für sich in Anspruch zu nehmen. Warum nicht einfach nur ein gutes Image darstellen. Die Menschen mögen dich in dieser Art, und du fühlst dich gut mit dir selbst. Und jeder gewinnt.

Kommt bitte zu euch zurück.

Professional Training mit Helen Palmer, Wiesbaden, 1996

Wachstum der 4, Vorwort von Arlene Moore, Übersetzer Carl-Heinz Hoffmann

Meditation: Helen Palmer

Könnt ihr bitte eure Aufmerksamkeit nach innen bringen...

Könnt ihr eure Aufmerksamkeit nach innen und unten richten auf die Stelle, wo Gefühle erstehen. Dieses Zentrum des Bewußtseins ist im frühen Leben sehr sensibel, weil es zu jener Zeit zwischen mir und anderen keine soliden Grenzen gab. Ich mußte für alles, was kam, empfänglich sein, weil ich keine

Persönlichkeit hatte, mit der ich agieren konnte. Wenn wir klein sind, dann sind wir völlig auf der empfänglichen Seite. Und hier ist die frühe Wunde eingetreten, die sich in das erwachsene Leben hinein fortgesetzt hat als Fixierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Dimension der Realität.

Für die Vier war die Verwundung der Verlust der ursprünglichen Verbindung, diese Wahrnehmung, daß zwei Herzen einander begegnen auf eine vereinigte Weise. Ein Kind kann das nicht artikulieren. Als Erwachsener wird das ausgedrückt als eine Art Sehnsucht, ein Verlangen. Das Objekt, nach dem ich mich sehne, ändert sich immer wieder. "Wenn ich das hätte, dann wäre ich glücklich" - dann bekomme ich es- "und ich bin nicht glücklich, es war nicht zufriedenstellend". Und dann beginnt mein Sehnen wieder. So fängt es an.

Es fängt für die Vier so an, daß sie glaubt, daß irgendetwas da draußen in der Welt ausreichen würde, um mein Sehnen zu beenden. Wie könnte es anders sein? Du siehst, daß andere Zufriedenheit haben. Sie müssen einen Zugang haben, der mir fehlt. Schau sie dir da draußen an, sie scheinen glücklich zu sein. Aber ich kenne mein Sehnen. Aber die ursprüngliche Wunde ist sehr früh geschehen, und was wir nicht wahrgenommen haben, ist, daß der Verlust eine innere Angelegenheit gewesen ist. Ich habe mein Herz anderen Menschen gegeben, wie könnte das anders sein? Ursprünglich waren sie die Quelle meines Glücklich-Seins. Weil ich nur empfangen konnte, was sie mir gaben. Aber wenn ich zufrieden war, dann hatte ich kein Sehnen. Also muß es wegen ihnen gewesen sein, daß ich befriedigt war.

Aber hinter den Kulissen, im Reich der Essenz, fallen wir in der Befriedigung in uns hinein. Wir fallen in die Freude, einfach in einem Körper zu sein und zu atmen. Es gibt keinen Schmerz und keine Anspannung. Wenn wir sehr klein sind, ist das eine Art biologisches Befriedigtsein. Aber damit haben wir die Verbindung verloren. Und wir sind darauf fixiert worden, daß wir versuchen, uns von außen Befriedigung zu verschaffen. Aber wo war ich, als ich befriedigt war? Wo war meine Aufmerksamkeit? War meine Aufmerksamkeit dort draußen oder hier drinnen, wo ich meine Befriedigung spüre? Wo ist eine Stelle in mir selbst, die befriedigt und in Balance ist? Wo ist es in mir selbst, wo ich hingehen kann, um Befriedigung zu spüren? Und zu wissen, daß ich genug habe. Wo mir nicht bewußt ist, daß mir irgendwas fehlt. Und ich in der Gegenwart bleiben kann und es keinen Schmerz gibt. Und mir nichts mit meinem Verstand, mit meinem Geist, wünsche. Ich denke nicht darüber nach, was ich denke, das ich nicht habe. Und das Sehnen hört auf.

Das Herzzentrum reflektiert seine Identifikationen. Was mir wunderbar erscheint, das identifiziere ich mit Befriedigung. Das Objekt, diese Person, diese geliebt, dieser Freund. Diese Person, dieses Objekt könnte mich glücklich machen. Und dann glaube ich, daß es die anderen sind, die meine Befriedigung verursacht haben. Nur mit diesem Objekt oder mit dieser Person kann ich wieder Befriedigung spüren. Aber es war meine Reaktion, oder nicht? Es war meine Reaktion, oder nicht?

Wo war ich, als ich in meinen Reaktionen befriedigt war? Vielleicht könnte ich einfach dort hin gehen, unabhängig von jemand anderem. Vielleicht brauche ich dich nicht und dich nicht und dich nicht... Vielleicht war es meine Reaktion auf dich, die mich Befriedigung hat spüren lassen. Aber es scheint nicht so zu sein. Es scheint so, als ob du das ausgelöst, verursacht hast, daß ich

Befriedigung spüre.

Kannst du dich wieder an jemanden erinnern, der dich geliebt hat, als du klein warst? Jeder hat so jemanden. Oder sonst hätten wir es nie geschafft. Wir hätten es nie geschafft, wenn uns nicht jemand ermutigt hätte. An uns geglaubt hätte und für uns gesorgt hätte. Könnt ihr diese Person im inneren Raum nahekomen lassen? Und wie hab' ich gewußt, wenn du für mich gesorgt, dich um mich gekümmert hast? Wenn ich die Emanation (die Ausstrahlung) deines Wesens empfangen habe. Kannst du an diese Stelle gehen? Du stehst vor deinem Geliebten. Aber das Objekt deiner Aufmerksamkeit ist die Reaktion auf deinen Geliebten. Und hier bin ich wieder mit dir zusammen, mein Freund. Der Blick deiner Augen, die Gestalt deines Körpers, ich erinnere mich, wie alt du damals warst. Ich sehe das in deinem Gesicht. Und ich spüre auch, wie alt ich damals war, als ich dich empfangen habe. Wo habe ich dich empfangen? Bemerkst du, wie in einem solchen Augenblick alles zum Stillstand kommt? Das sind tatsächlich sehr seltene Augenblicke. Bemerkst du, du bist in der Gegenwart? Dieser Augenblick ist stark genug, um deine Aufmerksamkeit anzuziehen. Bleibe einfach dabei. Weil alles, was du zur Befriedigung brauchst, in einem solchen Augenblick gegenwärtig ist. Da ist das Objekt, das mich liebt. Und am allermeisten ist meine Reaktion darauf da. Ich bin der Geliebte. Ich bin der Empfangende hier. Fühlt sich das vertraut an? Habe ich wirklich meine Aufmerksamkeit nur darauf fixiert? Es scheint so...

Wo bist du? Wenn du einen anderen in dich hinein nimmst, in dich hinein empfängst? Sicher, nur mit dir kann ich das fühlen. Und ich werde dich für immer in meinem Herzen bewahren. Und die Vierer haben das getan. Daß sie den Geliebten im Herzen, an diesem sicheren Ort bewahrt haben. Und dann, das ganze Leben hindurch, geht er herum und sucht danach. Diese Stelle, wo zwei Herzen zusammen treffen. Siehst du, wie verwundbar du sein mußt, um zu empfangen. Gesegnet sind jene, die empfangen.

Aber ich kann nicht so durchs Leben gehen, weil Menschen in deinem Leben kommen und gehen. Und letztlich gehen sie alle. Und das schmerzt. Daher werde ich diesen Geliebten immer in meinem Herzen bewahren. Und ich denke, das ist ein Dilemma für die Vier. Denn das ganze Leben über sucht er neu nach einer Wiedererschaffung dieses Gefühls. Und du idealisierst es. Die Zeit, wo mein Herzzentrum von jemand betroffen, angerührt wurde. Als die Umstände richtig waren. Und wo war ich, als die Umstände richtig waren? Ich war Teil der Umstände. Ich habe empfangen. Wo ist es hingegangen, und wie kann ich das wiedererlangen? Es schien, als ob etwas durch dich zu mir gekommen wäre in dem Augenblick. Keiner von uns hat in diesem Augenblick gedacht. Es war keine Sache einer Konversation, eines Gesprächs. Es schien, daß es in einer anderen Dimension war. Und das ist sehr wertvoll, sehr kostbar. Aber es war meine Reaktion, oder nicht? Und wie könnte ich dahin zurückkommen, wo in jenem Augenblick war. Ich suche weiter nach irgend jemand, der diesen Augenblick wieder erschaffen könnte. Es geschah in meiner Erinnerung, in meiner Vergangenheit, und es könnte morgen, in der Zukunft, geschehen. Diese Person, die mein Herz erwecken kann, könnte direkt um die Ecke sein. Ich hoffe, daß es so ist. Im Augenblick werde ich einfach warten. Ich werde auf den Augenblick warten, wo mein Herz von jemand beschleunigt wird. Aber warum soll ich warten? Weil, wenn du im gegenwärtigen Augenblick bist, dann kannst du zurückkehren zu deiner Reaktion ohne das Objekt der Aufmerksamkeit, die Person. Ich kann diese Person nicht mehr haben. Warum soll ich mich danach

sehnen. In der Höhle des Herzens ist es wie ein Kelch, der sich leert und sich füllt. Die Vier ist der mit dem leeren Herzen. Und die Zwei ist der mit dem Herzen, das überfließt. Der mit dem leeren Herzen ist nicht immer traurig deswegen. Es liegt auch eine Süße im Warten. Kannst du sie spüren?

Kannst du dich an eine Zeit erinnern, als dein Herz angerührt wurde? Es ist süß, oder nicht? Wo bist du, wenn du diese Süße annimmst? Wo bin ich, wenn mein Herz leer ist aber voll ist von dieser Süße des Wartens? Kannst du dorthin gehen? Die Vier kennt dieses Territorium, die Vierer erinnern uns daran. Trotz der ganzen Persönlichkeit, die auf diese oder jene Weise ausagiert, erinnern die Typen einander an eine bestimmte Suche. Wie könnte mein Herzzentrum erfüllt sein, so wie es in einem großartigen Augenblick war? Aber das Warten ist süß. Eine Art melancholische Süße. Ich habe sie einst gespürt, vor langer Zeit. Es könnte vielleicht gerade um die Ecke liegen. Und ich werde voller Treue warten. Ich werde warten, bis ich es wieder spüre von meinem Geliebten. Das Warten ist nicht immer traurig. Es liegt auch eine Schönheit darin. Und ein ganzer Lebensstil ist darum herum gebaut. Eine Sensibilität für jene wenigen Sekunden, wenn zwei Herzen zusammen treffen, die sich an Orten, an Stationen im Leben versammeln, wo Menschen zu ihren echten, authentischen Gefühlen gelangen. Keine gewöhnlichen Orte, außergewöhnliche Orte. Orte, wo Menschen sterben oder geboren werden. Wo katastrophische Handlungen stattfinden. Denn wenn Menschen in ihr Herzzentrum kommen, in ihr Gefühlszentrum, dann gibt es keine Verfälschung. Und dieses echte Gefühl strahlt aus. Die Art, wie dein Gefühl zu mir rübergestrahlt hat, mein Geliebter, das war stark genug, daß ich es fühlen konnte. Und mein Kelch hat sich gefüllt. Ich war voller Gefühl in Dankbarkeit. Jemand hat genügend an mich gedacht, um meinen Kelch zu füllen. Und ich war damals sehr dankbar. Und wo könnte ich wieder und wieder dankbar sein?

Es fängt als Suche an. Ich werde diese Menschen finden, die mir ihre Emotionen telegrafieren können. Und ich werde das teilen, und mein Kelch wird sich füllen. Ich werde ihre Traurigkeit wahrnehmen, ich werde ihre Freude wahrnehmen. Ich werde jemand spüren, der am Rand des Selbstmords ist, ich werde die Geburt eines kleinen Kindes wahrnehmen. Ich werde die Gefühle, die von Musik ausgehen, aufnehmen. Ich werde die Gefühle aufnehmen, die in jeder Krise aktiv sind, in jedem herausfordernden Handeln, an jeder Stelle, wo große Poesie gemacht wird. Es ist nicht das Gedicht oder die spezielle Krise. Das Zwingende daran ist, was Menschen in diesem Augenblick fühlen. Es ist nicht das Musikstück, es ist, wie viel die Musiker hinein legen. Es ist nicht die Technik der Flamenco-Tänzer, es ist der Geist der Flamenco-Tänzerin, der mein Herz füllt. Es kann plump aussehen, aber es ist elegant genug, um die Leidenschaft zu vermitteln. Und mein Herz hat diese Leidenschaft geteilt, als sie tanzte.

Und so geht ihr herum und schaut an ungewöhnliche Orte. Mit eurem Herzen als sensiblem Wahrnehmungsorgan. Das war ein echtes Gefühl, es hat sich mir selbst vermittelt (übertragen). Aber es kann vielleicht nur ein alter Mensch gewesen sein, der in der Sonne gesessen hat. Aber was war hier die wahre Reaktion. Es war meine Reaktion, oder nicht? Nicht der alte Mensch, der in der Sonne gesessen hat, sondern, was es in mir ausgelöst hat, so daß sich mein Herz angefüllt hat. Und so, mit Einsicht und etwas Reife, nehmen wir wahr, daß die fehlende Stelle in mir liegt. Und wenn ich nur meine Energie und mein Herz von innen anfüllen lassen könnte, wenn ich ruhig werden könnte und balanciert, im Gleichgewicht, und aufhören könnte, auszuagieren, wenn ich daran erinnert

werden könnte und stattdessen hierher kommen könnte. Und wenn die ganze Energie, die nach außen ausgegeben wird, nach innen gerichtet würde, dann wäre mein Herz stetig und dankbar.

Bitte erinnert euch an die Zeit, wo ihr geliebt wurdet. Du bist so dankbar in dem Augenblick, wenn dein Herz voll ist, weil du in die Liebe eingeschlossen bist. Die Essenz der Liebe ist durch jemand anderen gekommen und hat mich angerührt. Und das ist, wie es anfängt.

Bitte, könnt ihr in eurer Phantasie, in eurer Vorstellung, den Geliebten euch den Rücken zuwenden lassen? Kannst du die Stelle spüren, wo es an deinem Herzen zieht, dieses Loch, das einmal gefüllt war - das ist der leere Kelch. Und das ist die Quelle des Leidens.

Kehrt bitte zu euch zurück, und laßt uns hören, wie dieses Leiden eine Quelle für Wachstum gewesen ist.

Professional Training mit Helen Palmer, Wiesbaden, 1996

Wachstum der 5, Vorwort von Norbert Häg, Übersetzer Renate Hering

Meditation: Helen Palmer

Geht mit der Aufmerksamkeit bitte nach innen.

Die drei Kopftypen sind drei Strategien, um mit früher Angst umzugehen. Jeder der drei mentalen Typen hat sich eine andere Strategie genommen. Die Sechs versuchte, Vorhersagen zu treffen und durch falsche Eindrücke hindurch zu schauen. Oberflächlichkeit zu durchschauen. Und die Sieben - genauso in Angst, aber sich dessen überhaupt nicht bewußt - ging in das Vergnügen von Planen für die Zukunft hinein, um der gegenwärtigen Schwierigkeit zu entfliehen. Und die Fünf, auf der anderen Seite des Bildes, fand einen sicheren Ausweg, einen Ort der Immunität. Einen Ort, wo man nicht angerührt werden kann. Egal, was das Leben dir antut, sagt diese Illusion, du kannst mich nicht zum Fühlen bringen, und du kannst mich nicht zum Reagieren bringen. Du kannst meinen Körper haben, und du kannst das haben, von dem du glaubst, es seien meine Emotionen, aber ich, ich werde nicht da sein. Mit ihnen verbunden.

Kannst du deine Aufmerksamkeit nach innen wenden? Fokussier' deine Aufmerksamkeit in der Mitte des Raumes. Auf der gegenüberliegenden Wand. Armeslänge. In dir drin. Merkst du den Unterschied zwischen den Plazierungen im Raum?

Ich möchte, daß ihr euch an den Menschen erinnert, der euch bedroht hat, als ihr jung wart und ihn in eure Vorstellung hinein holt. Wie gehe ich damit um? Wie gehe ich mit diesem Menschen um, der es nicht gut mit mir zu meinen scheint? Ich muß einen Ausweg finden. Aber ich bleib auf diesem Stuhl. Ich muß eine Möglichkeit finden, mich hier raus zu ziehen, aber ich muß im Stuhl sitzen bleiben. Ich kann so aussehen, als wäre ich da, aber wo bin ich wirklich? Ich bin von dieser Erfahrung abgetrennt. Und so fand die Fünf eine Lösung, indem sie sich von der inneren Erfahrung abgetrennt hat. Klingt das bekannt? Werden wir nicht ermutigt, unser Gewahrsein von unseren Emotionen und unserem Körper



loszulösen, von unserem Körper, von unseren physischen Wahrnehmungen und unseren Gefühlen? War das nicht die Einsicht des Buddha: Wenn die Schmerzen in den Gefühlen sind, dann laß die Gefühle los. Wenn Schmerzen in deinen Gedanken sind, dann laß sie los. So wird auf diese Art und Weise innere spirituelle Erfahrung nachgeahmt. Es ist nur die Hälfte der Geschichte. Ich kann mich loslösen, aber die Aufgabe besteht darin, in meine Erfahrung hinein zurückzukommen.

Bitte hol' die Person aus der Vergangenheit nah an dich heran im Innenraum. Mit ihnen Verbindung aufzunehmen ist das Letzte, was du tun möchtest. Wieso sollte man sich mit jemand verbinden wollen, der einem nicht wohl will? Warum sich damit überhaupt befassen? Aber ich muß im Stuhl sitzen. Aber warum mich damit befassen? Aber ich muß in diesem Stuhl sitzen. Und ich weiß, ich bin sichtbar. Ich weiß, sie können meinen Körper durchschütteln und versuchen, mich in meinen Emotionen zu provozieren. Und so werde ich das nicht tun. Und hier ist dieser Mensch vor dir. Erinnerst du dich an seine Gesichtsform? Wie sein Haar fällt? Vor allen Dingen den Blick. Und die Ausstrahlung. Es ist keine liebende Ausstrahlung. Es fühlt sich so an, als wolle sie in dich eindringen und dich zu etwas bringen, was du nicht möchtest. Wenn ich mich hier drauf einlasse, dann werde ich gezwungen werden, das zu tun, was jemand anderes möchte. Wenn ich mich hier einlasse, dann kann ich kontrolliert werden. So werde ich mich selber unter Gewalt bringen. Ich werde nicht denken, was er mich denken lassen möchte. Ich werde mich zurückziehen in den privaten Raum meiner eigenen Gedanken. Und ich sage diesem Menschen nicht, was ich denke. Auf diese Weise hat er mich nicht in seiner Gewalt. Und ich werde mich von meinen Gefühlen loslösen. Dann kann er mich so viel provozieren, wie er will, aber es wird mir nichts ausmachen.

All dies sind Verlagerungen der Wahrnehmung. Und dann schließlich werden sie zu einer fixen Gewohnheit. Wo man immer ein bißchen von sich selbst getrennt ist und beobachtet. Und wenn ich mich mit dieser Person einlasse, dann wird dieser Mensch mich etwas tun machen, mit meinem Körper, mit meiner Zeit, meiner Energie, und das will ich nicht. Ich werde mich in mich selbst zurückziehen, in den tiefsten Privatraum. Ich werde nicht denken, was du von mir willst, das ich denke. Ich werde diese Gefühle nicht haben, die du in mir provoziert. Und ich werde auch nicht deinem Willen dienen mit meiner Energie und mit meiner Zeit. Ich bin autonom und abgetrennt.

Hier ist der Mensch vor dir, und hier sitze ich in einem Stuhl. Wo kann ich tief in mir drin hingehen, wo ich nicht gesehen werde? Finde einen Weg, dich loszulösen. Beweg' dich in den aller kleinsten Raum hinein und zieh' dich so zurück, daß du dich selber - auf dem Stuhl sitzend - beobachten kannst. Und du kannst den Menschen beobachten. Ich bin Zeuge meiner eigenen Erfahrungen. Und später dann, wenn ich für mich allein bin, dann werde ich über das hier nachdenken, dann werde ich meine Gefühle haben, und dann, wenn ich alleine bin, werde ich meinen Körper wieder ganz bewohnen. Aber jetzt nicht. Ich werde nicht Gefühle, Gedanken oder Empfindungen haben, die jemand anders hören. Die von jemand anders unter Kontrolle gehalten werden. Es ist eine wilde Unabhängigkeit. Wo kann man hingehen, so daß man nicht berührt wird? Daß man sich selber dabei zuschaut, daß man nicht berührt wird. Geh da hin. An den aller kleinsten Ort der Sicherheit. Ich sehe mein eigenes Leben, wie es sich abspielt. Hier ist es ruhig. Obwohl es in meinem wirklichen Leben vielleicht Durcheinander gibt. Es ist gelassen an diesem Ort des Getrenntseins. Das

Leben mag andere Leute in Unordnung bringen, aber ich kann mich abkoppeln. Bleib hier einen Augenblick, und schau dir selber zu. Es ist ein sicherer Rückzugsort...

Und ihr seht, warum es als "falscher Buddha" bezeichnet wurde: Ich denke nicht, ich habe hier keine Gefühle, und die Umrisse meines Körpers scheinen zu verschwinden. Aber offensichtlich ist das nur die Hälfte der Geschichte. Die andere Hälfte ist, daß ich in die Erfahrung hinein muß. Es wird einsam, wenn man zu lange abgetrennt ist. Man kann sich daran gewöhnen, aber es ist isoliert. Was einmal ein Ort der Sicherheit gewesen ist, wie ein sicherer Raum im Haus, so ist das abgetrennte Selbst ein sicherer Ort. Mich selbst beobachten ist ein sicherer Ort. Aber es begrenzt einen. Ich habe meine eigenen Gedanken zur Gesellschaft, aber ich weiß nur, was ich weiß. Und ich brauche die Erfahrung anderer Geister, um stimuliert zu werden. Und so beginnt eine Suche.

Wo ist die Information, die wertvoll genug ist, daß ich in mein Leben hinein gehe, um sie zu finden? Wo gibt es ein Buch, das mir etwas absolut Ursprüngliches, Originales erzählt? Darüber könnte ich jahrelang nachdenken. In der Zurückgezogenheit meines Geistes. Und dann wäre ich hier drin nicht so allein. Dann wäre ich nicht isoliert. So beginnt die Suche mit Information. Und sehr schnell merkt die reife Fünf, daß es verschiedene Arten von Informationen gibt. Es gibt drei Schlüssel zum Königreich, zum Königreich des Wissens: Mental, emotional und sinnlich. Und alle drei sind Teil der Existenz. Tatsächlich kann die interessanteste Information nur innerlich wahrgenommen werden. Die interessanteste von allen Informationen muß in sich selbst aufgenommen werden, um wirklich verstanden zu werden. Emotionale Information kann nicht durch Denken und Analysieren verstanden werden. Aber am Anfang weiß man das natürlich nicht. Man denkt einfach "Ich bin doch emotional", aber dann, mit einsetzender Reife, merkt man, wieviel emotionaler andere Menschen sind. Was ist Einfühlungsvermögen? Was ist Liebe? Was ist Mitgefühl? Das kann man von Büchern nicht verstehen.

Und was hat das mit dem Leben der Energie auf sich? Wie ist es mit der Kraft aus dem Bauch? Wie ist es mit der Energie des flow, der sich durch den Körper hindurch bewegt? Und wie ist es mit der Vereinigung der eigenen Energie mit der von jemand anders? Man liest darüber in Büchern. Klingt wie eine gute Idee. Aber du weißt, es ist eine lebendige Erfahrung. Und du mußt aus deinem Zimmer rausgehen. Metaphorisch gesprochen mußt du deine sichere Burg verlassen und in die Welt hinaus gehen. Und dann wirst du von all den Gefühlen und Wahrnehmungen herumgewirbelt, die du hinter dir gelassen hattest. Und du willst gleichzeitig in dein Leben hinein gehen als auch dich mit großer Kraft wieder zurückziehen. Dieser Rückzug ist Geiz. Die Energie der Habsucht ist, sich zurück und nach innen zu ziehen. Ein ungeheures Sehnen danach, sich zurückzuziehen und nicht zu fühlen. Das ist die Energie der Habsucht. Klingt wie eine Anti-Energie. Aber stell' dir den Ozean vor. Die Wellen schlagen auf den Sand, das ist die Acht. Volle Kraft voraus. Aber nachts zieht die Unterströmung zurück, genau so stark wie die Strömung zum Strand hin war. Die zurückziehende Kraft ist genauso machtvoll. Und so ziehst du dich in dich selbst zurück. Und dann hast du das Gefühl: Jetzt kann ich mich wieder entspannen. Ich bin wieder allein. Jetzt kann ich mich loslösen.

Kannst du dich loslösen und dir zuschauen, wie du auf dem Stuhl sitzt? Es ist nicht beurteilend wie bei der Eins. Einfach zuschauen. Still, und ohne Gefühl.

Den Fünfern ist es bekannt. Aber in die Erfahrung hinein zu kommen, wo einem plötzlich jemand auf die Schulter klopft und sagt: Los komm in meine Richtung. Jemand lädt dich zum Ausgehen ein, jemand sagt: "Ach laß uns doch den Abend noch etwas erweitern" und du mußt herauskriegen, worum es sich bei den Gefühlen anderer dreht. Und du bemerkst, wie du in ihre Interessen hinein gezogen wirst, und da wirst du ein bißchen verzweifelt. Wann kann ich mich zurückziehen? Ich kann diese Überfülle nicht ertragen. Du findest eine Möglichkeit, dicht zu machen, und da raus zu kommen. Und wieder allein zu sein. Aber wenn einmal die Privatheit der Fähigkeit, sich loszulösen - eine Art von Metapher für das Alleinsein, wenn man sich in einen eigenen Raum zurück zieht - das, was einmal Sicherheit war, wird auf einmal wie die Wände eines Gefängnisses. Es kommt nichts mehr herein. Ich hab' die Türen zugemacht, die Fenster zugemacht. Ich hab' meine Ohren zugemacht, meine eigenen Gedanken gedacht. Jetzt kenn' ich nur mich selbst. Und ich bin so krank nach neuen Eindrücken. So muß ich einen Weg nach draußen finden. Ich muß mich befassen und aus der Tür meines privaten Zimmers hinausgehen.

Kannst du deinen losgelösten Zeugen in deinen Körper hinein holen? Und deine Gefühle auf dem Stuhl sitzen haben? Wenn ich meine Gefühle habe, dann scheint es mir, als sei ich anderen sichtbar. Sie wissen, was ich will. Das Schlimmste ist: Ich weiß, was ich will. Ich hab' Bedürfnisse. Ich habe Wünsche. Ich werde vom Leben gefangen so wie jeder andere auch. Aber ich gehe sehr mutig weiter vor. Ich gehe in die Erfahrung hinein. Dann ist da jemand. Jetzt sind wir auf dem Weg zum wirklichen Buddha-Sein. Der Buddha hatte ein volles Leben. Königssohn und Krieger, einen ganzen Bauch voll Leben. Und davon hat er sich losgelöst. Also sollte ich dafür sorgen, daß ich mir auch einen Bauch voll hole. Und in meine Erfahrungen hineingehe. Denn dann hab' ich die Wahl: Ich kann handeln, ich kann meinen Weg verfolgen und wenn ich es so wähle, dann kann ich mich loslösen. Aber ich bin nicht gezwungen, durch diese wilde Unterströmung mich hinaus und hinweg zu bewegen, als wenn eine Kraft mich weg von dem ziehen würde, was ich wünsche. Und wenn ich dann die Erfahrungen meiner Sinne habe, wenn ich meine Emotionen erfahre, und wenn ich die Erfahrung der Gedanken anderer Menschen mache, dann habe ich die drei Schlüssel zum Königreich, die in Wirklichkeit die drei inneren Organe der Wahrnehmung sind.

Und ich kann Informationen direkt empfangen. Durch den Bauch. Durch den Sektor der Essenz, der nur durch den Bauch wahrgenommen werden kann. So wie ein Auge die Welt außer seiner selbst sehen kann, so hat der Bauch seine eigene Wahrnehmung. Das ist ein Schlüssel des Wissens. Und meine Emotionen, sie sind etwas Persönliches von mir. Aber wenn ich mich loslöse und zum inneren Herzen komme, dann wird ein ganzer Sektor der Essenz aufgedeckt und für mich zugänglich. Ich kann es mit meinem Geist nicht verstehen. Aber mein Herz empfängt diese Information. Und dann die Visionen des inneren Auges - eine andere Art von Information - und das hieß Allwissenheit. Und das Gewahrsein einer ganzen Reihe von Wahrnehmungen, die außergewöhnlich sind. Und das kann mich zufrieden machen (befriedigen).

Die Fünfer hatten eigentlich die ganze Zeit Recht: Du kannst die ganze Welt wahrnehmen, während du auf dem Stuhl sitzt. Aber du mußt sie durch Visionen sehen. Und um diese Visionen zu bekommen - die Fünf als mentaler Typ ist in dieser Abteilung fokussiert - ist das einzige Problem, daß ich erscheinen muß. Der abgetrennte Beobachter muß sich mit der inneren Vision verbinden. In

Vereinigung. In einem Traum. In einem unzertrennlichen nicht-dualen Geisteszustand. Und dem In-die-Erfahrung-Hineingehen steht vieles im Weg. Wenn ich eine Fünf bin, stehe nur ich mir selbst im Wege. Ich kann mich nicht mit meinen inneren Bildern verbinden. Ich will losgelöst bleiben. Was wird mir gezeigt werden? Vielleicht kann ich es nicht schaffen. Aber ich will es. Was ist Allwissenheit? Es ist All-Wissen. Das Wissen des Körpers, des Herzens und des Kopfes. In einem Traum öffnen sich alle drei Sinne. Und es eröffnet eine ungewöhnliche Menge Informationsmöglichkeit. Es läßt uns wissen, daß wir eins mit allen Wesen sind. Und die Fünf wollte losgelöst bleiben. Und hat sich davon selbst ferngehalten...

Komm bitte zu dir selbst zurück, auf dem Stuhl sitzend.

Professional Training mit Helen Palmer, Wiesbaden, 1996

Wachstum der 6, Vorwort von Jürgen Gündel, Übersetzer Carl-Heinz Hoffmann

Meditation: Helen Palmer

Richtet eure Aufmerksamkeit bitte nach innen.

Der Vorstellung zufolge, daß die inneren Wahrnehmungsorgane bei der Bildung des Typs involviert sind, und daß ihre Aktivität von der Persönlichkeit dominiert wird, anstatt frei zu sein, und die Eindrücke von einer höheren Quelle her zu empfangen, dienen die inneren Zentren der Persönlichkeit, anstatt Gott zu dienen. Wie könnte es sonst sein. Ich mußte überleben, und von daher waren alle meine Ressourcen auf das Überleben fokussiert, einschließlich meiner Ressourcen für meine Intuition. Die Zwei ist intuitiv, was die Bedürfnisse anderer angeht. Die Aufmerksamkeit ist in diesem Bereich so fokussiert. Psychologisch gelangt nur die Wahrnehmung von Bedürfnissen auf den Bildschirm des Bewußtseins. Die Hinweise, die uns auf Gefahr vorbereiten, stehen im Vordergrund für die Sechs. Es ist nicht so, daß du dich dafür entscheidest, über die Möglichkeiten des schlimmsten Ausgangs nachzudenken oder daran zu denken; du bist automatisch für diesen Bereich sensibel, weil unbewußt andere Information aussortiert wird. Sie gelangt nie ins Bewußtsein. Aber wenn deine Aufmerksamkeit sich nach innen richtet und du untersuchst, wie deine Wahrnehmungen organisiert sind, dann nehme ich wahr, daß ich in einem sich wiederholenden System gefangen bin, und ich kann meine Aufmerksamkeit vorsätzlich, absichtlich verlagern, um mir zu helfen. So daß die inneren Wahrnehmungsorgane nicht meinem Typ dienen, sondern sensibel sind für eine größere Gruppe von Wahrnehmungen, die immer da waren, die jetzt da sind. Aber ich bin nicht auf sie eingestimmt. Das innere Erleben der Sechs, da ist die Verdunkelung des mentalen Zentrums durch den Typ sehr klar.

Kannst du deine Aufmerksamkeit auf jemand richten, der dir nicht wohl wollte, als du jung warst. Das war nicht notwendigerweise eine geliebte Person, sondern jemand, der dich dominieren wollte. Vielleicht wollte derjenige das gar nicht, aber das war die Botschaft. Vielleicht war die Absicht desjenigen, zu helfen. Aber ich hab' das nicht so gesehen. "Vielleicht möchtest du mich auf deine Art lieben, aber warum fühl' ich mich kontrolliert?" Kannst du dich an jemanden erinnern, der als dominierende Gestalt da stand, und du warst dir seiner Absichten nicht sicher, Du hast unterstellt, daß der andere versucht hat, zu kontrollieren. Kannst du unter den Blick dieser Person treten, sie nahe

bringen. Sie war einmal nahe, die Form des Gesichts, der Blick ihrer Augen, besonders deine Reaktionen. Wo gehst du hin, wenn du auf so jemanden reagierst? Kannst du die Plazierung deiner Aufmerksamkeit beobachten, wo du hingehst? Das ist es, wo die Sechs hingegangen ist. Ich möchte diese Gestalt, diese Person, in meinem Kopf behalten. Wenn ich an sie denke, wenn ich sie so nah wie meine eigenen Gedanken bei mir behalte, dann kann ich einen Weg finden, den anderen vorherzusagen. Die Absichten herausfinden, und dann bin ich vorbereitet. Dann gibt es keine Überraschungen mehr. Ich werde einen Weg finden, vorher herauszufinden, was der andere mit mir tun wird. Und dann kann ich entweder meine Flucht oder meinen Angriff planen. Und weil der andere so nah wie meine eigenen Gedanken ist, wie unsinnig wäre es, ihn einfach zu vergessen. Dann wäre ich vielleicht nicht vorbereitet, wenn ich ihm wieder gegenüber treten muß.

Wie wäre es, wenn derjenige mit mir lebt und mich dann plötzlich in meinem eigenen Haus konfrontieren kann? Dann würde ich mich dominiert fühlen. Und ich würde mich schuldig fühlen, wenn ich meine Pflicht nicht täte. Wenn ich nicht mutig und stark würde und meinen Platz bewahre. Aber wenn du deine Position wahrst, das ist dann der Augenblick, wo der andere dich wahrscheinlich auf irgendeine Art angreifen wird. Und deswegen mußt du viel darüber nachdenken, weil der andere sich vielleicht von Stunde zu Stunde wandelt. Nicht beständig ist. Und dann mußt du wirklich aufpassen. Weil du nie weißt, was du zu erwarten hast.

Also bring diese Gestalt nah zu dir. Das ist für eine Sechs etwas sehr Vertrautes. Und es wäre närrisch, es einfach loszulassen, den Fokus der Aufmerksamkeit auf dem anderen einfach loszulassen. Und du schaust nach sehr kleinen Zeichen auf dem Gesicht, kleine körperliche Hinweise, Anspannungen: "Ist der andre heute angespannt? Wird er mich kritisieren oder nicht?" Du denkst nicht, daß es mit dem anderen selbst zu tun hat, du denkst, du bist dafür verantwortlich. Du denkst nicht, daß der andere vielleicht nur seinen eigenen Typ ausagiert. Du fühlst dich angegriffen. Und jetzt kriegst du die Vorstellung: Wie kann ich den anderen so nahe bei mir behalten wie meine eigenen Gedanken, wie meine eigenen Bilder, ohne meine Macht, ohne meine Kraft abzugeben? Das, was der andere tut, ist sehr wichtig. Ich kann nur reagieren. Und das ist eine Art, seine eigene Stärke, seinen eigenen Mut abzugeben.

Wo bist du, wenn du dir jemanden vorstellst, der dir nicht wohl will? Siehst du, wie weit du von der Quelle deiner eigenen Stärke, deinem Bauch, entfernt bist? Mut kommt aus dem Bauch, und hier bin ich oben in meinem Kopf. Aber ich weiß das nicht. Aber ich tue es sehr häufig. Ich stelle mir etwas vor, um vorbereitet zu sein. Und jetzt will ich euch etwas zeigen: Das ist nicht notwendigerweise alles erfunden oder Phantasie, manchmal kann ich wirklich sehen, was der andere tun wird, bevor er es selbst weiß. Manchmal bin ich sogar wirklich sehr akkurat, sehr genau damit. Manches ist vielleicht einfach Gewohnheit gewesen: Du kannst etwas herausfinden, was der andere tut, weil er es immer tut. Und von daher schaust du sehr klar nach Anzeichen. Wird der andere heute glücklich sein oder in schlechter Stimmung? Laß mich mir vorstellen, wie der andere in einer Stunde sein wird.

Bring' das Gesicht in deiner Vorstellung nahe. Das ist das dritte Auge, das visionäre Zentrum, von dem man annimmt, daß es Eindrücke von einer höheren

Quelle her sehen kann. Das ist die gleiche Stelle, wo ich träume und wo nachts Eindrücke zu mir gelangen. Das ist die gleiche Stelle, wo in einer spirituellen Erfahrung Visionen erstehen. Aber das weiß ich nicht. Und ich bin mir nicht bewußt, daß ich mir diese Person sehr viel vorstelle und indem ich vorherzusagen versuche, was der andere tun wird. Aber im spirituellen Leben ist genau dieses Zentrum die Stelle der Träume und Visionen. Die Persönlichkeit nutzt jede Resource, die sie finden kann, um sich sicher zu fühlen, einschließlich der heiligen Stelle der Vision.

Bring' die Person nahe in deiner Vorstellung. Wie hat er ausgesehen, wie hat er geschaut? Ruhig oder im Begriff, agitiert zu sein? Glücklich oder im Begriff, kritisch zu werden und anzugreifen? Wird es in einer Stunde in Ordnung sein oder werde ich ein echtes Problem haben? Vielleicht habe ich schlechte Nachrichten. Ich hab' ihre Erwartungen enttäuscht. Wie wird der andere werden? Wird er es akzeptieren? Wird er gewalttätig werden? Kritisch? Traurig, so daß ich mich schuldig fühle? Wie wird die Reaktion sein, ich muß das im Voraus wissen? Ich hab' das Gefühl, daß ich's wissen muß, bevor ich spreche. Wie kann ich wissen, bevor ich spreche, wie kann ich vorhersagen oder vorgewarnt sein? Und so kommst du dahin, die heilige Stelle der Vision zu benutzen. Zum Zweck des Überlebens.

So schau' auf das Gesicht. Manchmal sind das nur Hinweise im Gesicht, die du aus vergangener Erfahrung erinnerst. Aber manchmal kann ich wirklich voraussagen. Ich habe einen besseren Sinn dafür, zu wissen, was morgen passieren wird, als andere Menschen. Ich stelle es mir einfach vor. Und manchmal ist es genau. Und manchmal liegt es wirklich daneben. Das ist das Dilemma der Sechs. Wie kann ich das wissen, wann ich projiziere und wann ich wirklich durch meine Imagination sehe? Wenn mein Typ anwesend ist, dann projiziere ich. Aber wo war ich, als ich wußte, bevor das Ereignis eingetreten ist? Wo war ich als ich einen vorhersagenden Traum geträumt habe? Und wenn ich wirklich daran glaube, dann nehme ich wahr, daß ich das mein ganzes Leben lang getan habe. Manchmal ist es einfach reine Projektion, reine Panik. Aber manchmal habe ich wirklich gute Einsicht in die Dinge. Ich konnte hinter die Maske einer sehr guten Darstellung schauen. Ich konnte die Absichten durchschauen, die hinter einer Konversation standen. Was ich nicht weiß, ist, daß ich's in mir selbst sehe. Es scheint einfach dort draußen, in der wahren Welt, offensichtlich zu sein. Wenn eine doppelte Botschaft vorliegt. Wo die Absicht und die Aussage auseinander klaffen. Ich kann es einfach tun. Frag' mich nicht, wie ich das mache. Aber mit ein bißchen Einsicht und Reife bemerken wir, daß wir in einer Falle gefangen sind. Denn, wenn wir projizieren, dann zweifeln wir das Ganze an. Und wir schütten das Kind mit dem Bad aus. Und wir hören auf zu visualisieren, weil wir glauben, daß wir immer falsch liegen. Wir zweifeln. Außer wenn uns die Persönlichkeit stark drängt. Und dann, ohne es wahrzunehmen, stellen wir uns das Schlimmste vor. Und wir wissen nicht, daß wir es tun. Und das schafft Angst.

Aber was wäre, wenn ich wirklich in meinem Geist sehen könnte? Was wäre, wenn dieses Vorstellungsvermögen ein wirklich intelligentes Organ wäre? Und was wäre, wenn ich wirklich Dinge sehen könnte, die in der Zukunft oder in der Vergangenheit liegen? Oder in der Ferne? Und das ist das Versprechen der spirituellen Entwicklung. Daß wir einander in unseren Träumen sehen können. Und die Wahrheit kann innerlich entschleiert werden. Es beginnt mit dem verängstigten Kind. Aber wenn die Umstände richtig sind und die

Aufmerksamkeit sich nach innen richtet...

Kannst du die Person erinnern, die dich bedroht hat, und sie nahe bringen? Hier bist du, mein alter Lehrer. Derjenige, der mir nicht wohl wollte. Du bist der Lehrer meines Geistes. Ich mußte dich interpretieren, ich mußte herausbekommen, was du willst. Und kann ich den Unterschied feststellen, dazwischen, wann ich mir nur selbst Angst mache und wenn du wirklich meinst, was du sagst? Es wird plötzlich keine Veränderungen geben. Die Augenblicke, wo du nicht meinst, was du sagst, und daß es dann schlimm ausgeht. Das hast du mich gelehrt. Ich mußte dich in meinem Geist sehen. So daß ich entweder meine Flucht planen konnte oder meine Position wahren konnte. Manchmal meinst du, was du sagst. Manchmal meinst du's nicht. Nur mein inneres Auge kann den Unterschied feststellen. Weil es ein Wahrnehmungsorgan ist, das diese Dinge unterscheiden kann. So wie das äußere Auge die Welt sieht, sieht das innere Auge Träume. Und du kannst über alles träumen. Ich kann träumen, ob du das meinst, was du sagst, oder ob du das nicht gemeint hast. Es war ein wunderbarer Übungsplatz, den du mir gegeben hast. Die beste spirituelle Arena. Wenn ich Recht hatte, war ich in Sicherheit. Wenn ich sehen konnte, daß du gemeint hast, was du gesagt hast. Dann ging es mir gut mit dir. Und wenn ich gesehen habe, daß dein Unbewußtes die Kontrolle hatte und innerlich, in meinem Traum, dein Gesicht mir gezeigt hat, daß du deine Meinung ändern wirst, das ist das, was tatsächlich Glaube ist. Es heißt stetige Konzentration und kein Zweifel. Es bedeutet stetige Konzentration, die das innere Auge öffnet. Und manchmal lehren uns das ängstliche Menschen. Ich muß mich, um meines Überlebens willen, auf dich konzentrieren. Und meine Rückmeldung ist sofort. Wenn ich genau vorhersage, dann bin ich in Sicherheit. Wenn ich einen Fehler mache, dann werde ich verletzt. Das ist der beste aller Lehrer, mein Freund. Und dafür danke ich dir.

Manchmal werden wir von negativen Umständen gelehrt, anstatt von friedlichen. Ich möchte euch bitten, wahrzunehmen, wo eure Aufmerksamkeit jetzt fokussiert ist. Das Objekt ist das, was euch nicht wohl wollte. Und du beobachtetest es genau. In einer speziellen Aufmerksamkeitsplazierung. Und wenn du deinen Glauben wahren kannst und deinen Geist stetig halten kannst, die innere Bedeutung des Glaubens, wenn ich einfach nicht an dem zweifle und ich meine Konzentration aufrecht erhalte, dann bin ich ziemlich schnell in einem Traum mit dir, mein alter Lehrer. Und in meinem Traum wirst du mir deine Absichten zeigen. Aber im wahren Leben konntest du mir das nicht sagen. Weil du von deinen eigenen Leidenschaften beherrscht wurdest. Du wußtest es manchmal nicht von einer Minute bis zur nächsten. Eine unzuverlässige Informationsquelle. Somit konnte ich dich nicht fragen bezüglich deiner Absichten. Weil du's nicht wußtest. Aber mein Vorstellungsvermögen wußte es.

Könnt ihr bitte zu euch zurückkommen und heraus aus eurer mentalen Vorstellung.

Professional Training mit Helen Palmer, Wiesbaden, 1996

Wachstum der 7, Vorwort von Arlene Moore, Übersetzer Renate Hering

Meditation: Helen Palmer

Geh' mit der Aufmerksamkeit bitte nach innen.

Die Sieben ist der letzte der mentalen Typen des Enneagramms. Drei Strategien, um Schwierigkeiten und Schmerz zu entkommen. Und der Ausweg für diese drei Typen ist durch den Kopf. Und die Sieben, die gar nicht nach Angst aussieht, voller Ideen und Zukunftspläne, wie kann das ein angsterfüllter Mensch sein? Und das ist das Geheimnis ihres Typs. Denn je mehr du dich in das Vergnügen hinein begibst, umso schneller bewegst du dich weg vom Schmerz. Und du merkst nicht, daß du das tust. Denn der Fokus der Aufmerksamkeit liegt im Vergnügen und im Spaß. Und Siebener können sehr schwierige schwere Arbeit tun, solange wie die interessant ist, solange es da etwas zu lernen gibt. Es ist physisch sehr schwer, einen Berg zu besteigen, aber das Abenteuer ist toll. So ist es auch im Kopf. Es gibt alle möglichen Arten von Abenteuern, Dinge, die man tun kann, vor allem, wenn man jung ist und die Welt grenzenlos. Ich könnte alles machen. Es ist eine harte Arbeit, einen Berg zu besteigen, aber es ist unterwegs auch aufregend. Der Prozeß macht an: Ein neuer Blick, ein stärkerer Muskel. Und stell dir vor, wie es sein wird, wenn du am höchsten Punkt der Welt sein wirst. Wenn man eine Sieben ist, kann man sich auf sehr schwierige Arbeit einlassen, solange es ein Abenteuer ist. Wenn es kein Abenteuer ist, dann gehst du weiter zum nächsten. Das heißt in der buddhistischen Tradition "der Affengeist" (monkey Mind). Die Aufmerksamkeit bewegt sich von einem Angenehmen zum nächsten Angenehmen und so weiter.

Hol in deinen inneren Raum - seltsam für die Sieben - hol in deinen inneren Raum eine Situation, die dir Angst macht. Du weißt nicht, daß du das meidest, denn du paßt darauf normalerweise nicht auf. Du bist dir vielleicht nicht darüber im Klaren, daß diese Sache alles antreibt. Es ist sehr leicht, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu verlagern. Dann wäre ich dort, und ich wäre nicht mehr hier. Ich wäre nicht mehr hier und müßte mich mit dieser Schwierigkeit auseinander setzen. Hol die Situation, die dich bedroht, in deinen inneren Raum. Es ist dasselbe für jeden mentalen Typ: Die Angst vor Versagen, vor Demütigung, vor Schaden. Wenn ich an einem Ort bleibe, dann bin ich wie eine Ente, die im Wasser sitzt. Und so werde ich mich schnell bewegen, weg von hier, woanders hin. Woanders, wo es besser ist. Und dann werde ich nicht mehr hier sein, dann werde ich hier weg sein. Aber nur einen Augenblick lang holen wir diese bedrohliche Situation ins Bild. Bleibe dran. Sind Menschen dort? Bist du allein? Bist du im Haus oder draußen? Gibt es Möbel oder bist du in der Natur? Wo bist du an diesem Ort? Wo bist du an diesem Ort, wo du lieber nicht sein würdest? Aber hier bin ich! Das Leben hat so eine komische Art, mich immer wieder hierhin zu stellen. Bleibe eine Minute dran. Nur noch eine Minute. Das ist die Bedeutung der heiligen Arbeit: Ich werde mit etwas bleiben, bei dem ich einfach nicht bleiben will, nur noch einen Moment. Ich bleibe dran. Ich werde mich dafür interessieren. Und ich werde mich damit anfreunden. Ich werde mich beobachten in diesen Situationen. Ich kann aus diesen Dingen auch ein Abenteuer machen. Es ist eine ganze Seite des Lebens, die ich niemals sehen würde, wenn ich immer versuchen müßte, auf Gipfelerlebnissen zu bleiben. Denn jede wahre Erfahrung ist ein voller Kreis. Es hat einen Scheitelpunkt und einen Abstieg, einen Verlust, einen Sammelpunkt dessen, was noch übrig ist und ein Aufsteigen, eine Reife und einen anderen Gipfel. Und ich werde hier beständig bleiben, mit meinem Geist verlässlich, die ganze Geschichte lang. Ich werde auch auf der dunklen Seite des Mondes bleiben. Ich werde nicht nur an der Oberfläche bleiben.



Wenn der Geist sich dem wirklichen Abenteuer zuwendet, dann schlittern wir nicht mehr um die Schwierigkeiten herum, auf einer schlüpfrigen Oberfläche von Geschehnissen. Wo bist du an diesem negativen Ort? .... Gibt es hier Gegenstände? Möbel? Bäume? Wie spät ist es? Warum bin ich hier? Bin ich allein? Gibt es andere Leute hier? Ist es ein Mensch, der mich bedroht? Jemand, der mich demütigen könnte? Jemand, der mich kontrollieren könnte? Meine Impulse dominieren? Warum bleibe ich hier? Weil ich mich hiermit befassen muß? Das hat mir das Leben gegeben. Hallo, alter Lehrer! Ist es eine Situation ohne Menschen? Warum tue ich das? Es wird ganz einfach sein, einfach abzuhaun. Aber ich werde noch eine Minute dableiben. Ich werde hier meine Quellen finden. Meine innere Kraft. Ich werde meine Emotionen unter Kontrolle haben. Ich werde den Fluß (flow) dieser Kraft finden. Und ich werde es ihr erlauben, in meinen Geist zu gehen. Aber ich werde beständig und stabil bleiben. Meine Aufmerksamkeit wird sich nicht zersplittern. Ich werde nicht von einem zum nächsten und zum nächsten Ding gehen. Ich werde mit dieser Sache bleiben. Ich werde mich mit ihr befassen. Und dann werde ich erkennen, wie sehr ich Dinge vermieden habe. Immer mit dieser Spur Enttäuschung. Weil ich mich nie der Tiefe ausgesetzt habe. Immer wenn's am schönsten war, bin ich gegangen. Ich bin immer ein bißchen hungrig wieder weggegangen, sodaß ich wieder kommen würde. Aber ich bin nicht bis zur Hungersnot geblieben. Denn da war ich schon wieder weit weg. Bleibe dran. Setz dich ihm aus. Stell's dir vor.

Und das Siebener- Kind hat sich gedacht: Warum soll ich da machen? Ich denke über morgen nach. Morgen wird es besser sein. Kannst du dir morgen vorstellen? Kannst du dir die besten Augenblicke von morgen vorstellen? Wenn dir morgen nicht gefällt, geh in die nächste Woche hinein. Ja, nächste Woche könnte alles mögliche passieren. Stell dir bloß vor, was nächste Woche alles passieren könnte. Du könntest etwas begegnen, das dir völlig neu ist. Eine ganz neue Möglichkeit könnte sich eröffnen. Denk' bloß drüber nach. Die Möglichkeiten, die sich nächste Woche öffnen könnten. Merkst du, wie leicht es ist, dich zu verdrücken? Nur von einem Objekt der Aufmerksamkeit zum anderen. Und nächste Woche - stell' dir bloß die Möglichkeiten vor. Wer wird dort sein? Wirst du allein sein? Wirst du deinen besten Freund da haben? Vielleicht nicht, aber du könntest deinen besten Freund in die nächste Woche reinholen. In deiner Vorstellung könntest du dir nächste Woche vorstellen, als was auch immer für eine Zeit. Und hier ist mein bester Freund. Ich kann sie später ja auch noch treffen. Wenn die Schwierigkeit, an die ich mich kaum noch erinnern kann, jetzt vorbei ist - denn ich bin schon in der nächsten Woche, und nächste Woche können ich und mein bester Freund spazieren gehen, zu diesem Ort, den ich immer schon hab besuchen wollen. Keine Ahnung, ob der da gerne hin möchte, aber ich schätze schon. Und so sind mein Freund und ich an meinem Lieblingsplatz. Was ist schön an diesem Ort? Was ist der Trost, der darin liegt? Spürst du, wie angenehm es ist in deinem Körper? Mir deinem besten Freund. Kannst du seine Stimme hören in deiner Vorstellung? Und es ist schön dort, das Wetter ist gut. Du kannst aus dem Fenster schauen oder in die Natur hinaus gehen mit deinem besten Freund an deinen Lieblingsort. Und denk' nur an die anderen Möglichkeiten: Du könntest dich hier treffen wollen, wann immer du willst. In deinem Geist könntest du alles tun.

Und du merkst nicht, daß dieser Mensch wahrscheinlich niemals an diesem Ort auftauchen würde in deinem wirklichen Leben. Es ist nur ein Tagtraum. Und das ist auch so in Ordnung, denn ich habe vergessen, was ich nicht sehen wollte. Ich bin weggegangen. Aber inzwischen ist es innen drin angenehm. Willkommen

zur schönen Seite der Paranoia. Es gibt keine Angst. Es ist angenehm hier. Siehst du die Möglichkeiten deiner eigenen Einbildungskraft? Du kannst dir wunderbare Dinge vorstellen. Sie können in der Vorstellung genau so toll sein wie im wirklichen Leben. Es ist wirklich ein Abenteuer, die Möglichkeit zu haben, im Geist wegzugehen.

Und natürlich sind Siebener auch in der wirklichen Welt aktiv. Es ist nicht nur ein Kopftrip. Aber die innere Vorwegnahme im Kopf ist manchmal das Beste an der Aktivität. Diese Art von Erwartung, die so angenehm ist. Denn wenn ich in die Zukunft schaue, dann bin ich nicht in der Gegenwart. Und dann macht die Gegenwart mir nicht so viel aus. Und du merkst nicht, daß du am Entweichen bist. Aber du tust es oft. Und dann, wenn du entkommen bist zu einer ausreichenden Menge von Zeit, dann werden die Dinge von selbst ein bißchen besser. Du siehst, daß sich etwas verändert, und dann können wir vielleicht wirklich ein Abenteuer haben. Und wenn es dann fade wird, dann kannst du wieder in den Kopf gehen. Und das ist das größte Abenteuer. Und du merkst nicht, daß du etwas vermeidest. Wie kann das eine Begrenzung sein?

Stell' dir nächste Woche vor, nächstes Jahr. Aah , ich könnte überall sein nächstes Jahr. Ich könnte in einem anderen Land sein. Stell' dir die Möglichkeiten vor. Und dann gehst du in deinen Kopf als Möglichkeit der Flucht. Die Arbeit besteht darin, die Aufmerksamkeit festzuhalten, und die ganze Kraft innerer Vorstellungsgabe zu nutzen, um die GEGENWART schöner zu machen. Aber mittlerweile geh' dann in die nächste Woche hinein, mein bester Freund, an einem Lieblingsort. Bereite die Szene in deiner Vorstellung. Ich könnte meinen Lieblingsbaum an diesen Ort setzen. Er wächst nicht wirklich dort, wo ich ihn eingepflanzt habe, aber das ist in Ordnung so. Ich kann die Blüten riechen... Und ich kann die Blütenblätter in meinem Gesicht spüren, wenn ich meine Nase in die Blume stecke. Und die Düfte in meinem Geist. Und die Farben der Blumen. Und die Stimme meines Freundes. Ich könnte überall hingehen. So fängt es an.

Nun kommt zu euch zurück. Auf eine gewisse Weise ist es wie ein Runterkommen. Warum muß ich denn bloß hier sein, wenn ich dort sein könnte? So geht es los.

Professional Training mit Helen Palmer, Wiesbaden, 1996

Wachstum der 8, Vorwort von Jürgen Gündel, Übersetzer Renate Hering

Meditation: Helen Palmer

Geht bitte mit der Aufmerksamkeit nach innen.

Am Anfang waren wir alle verletzlich. Wir nahmen die Eindrücke auf, die zu uns kamen und haben uns dort herum gewickelt. Und das wurde unsere Weltsicht. Es geht nicht so sehr darum, daß die Acht kriegerisch ist, sondern sie ist entschlossen, sich von anderen nicht kontrollieren und beherrschen zu lassen. Es erscheint mächtig, so erscheint es zumindest. Die beste Verteidigung ist ein guter Angriff. Die Sicht der Welt ist sehr ähnlich zu der der Eins und der der Sechs. Es ist da draußen keine freundliche Welt. Aber das Achter-Kind hat die Ressourcen genutzt, die es hat. Es war nicht aggressiv, sondern es war eine

wilde Entschlossenheit, sich nicht kontrollieren zu lassen. Ich muß den Raum kontrollieren, so daß mich niemand kontrolliert. Ich muß gewiß sein, so daß andere mich nicht dominieren werden. Denn ich habe mich dominiert gefühlt, als ich unschuldig und jung war. Und ich habe die Ressourcen genutzt, die ich hatte, um ein starker Mensch zu werden.

Bring' die Aufmerksamkeit nach innen. Am Anfang sind die Ressourcen sehr klein, aber du tust, was du kannst. Und wenn du dich einer Welt gegenüber siehst, die viel größer ist als du, da gibt es eigentlich nur wenig Möglichkeiten für dich. Du hast nur eine bestimmte Menge Energie zur Verfügung, und eine davon ist die Bauch-Energie. Kannst du die Aufmerksamkeit nach innen bringen und nach unten fallen lassen? Folge dem Atem hinunter am Zwerchfell vorbei in den Unterleib, und bleib' einfach dort. Dort sind Babies, wenn sie entspannt in sich selbst ruhen. Das Gewahrsein ist begrenzt, aber du fühlst dich wohl in deinem eigenen Körper. Und du bleibst so, bis ein Eindringen erfolgt: Du hast Hunger, du wirst müde, oder etwas dringt auf dich ein, das sich unangenehm anfühlt. Und dann mußt du reagieren.

Ich möchte, daß ihr euch erinnert an eine Zeit, als ihr jung wart. Du sitzt in einem Raum, ganz allein. Und da ist vor dir eine Tür. Die Tür öffnet sich, und du hast das Gefühl, du bewegst dich hinaus, um der Person zu begegnen, die da durch kommt. Aber du sitzt noch im Stuhl. Nun komm zurück zu dir.

Es ist dasselbe Gefühl von Dingen, das innere Empfinden, das im Bauch beginnt, bei allen Typen. Es ist so wie bei der Neun, die vor dem Fernseher sitzt, so wie wir alle vor dem Fernseher sitzen. Es ist genau so wie bei der Neun, die auf der Bank sitzt und dem Fußballspiel zuschaut. Wo die Spieler in dir selbst zu sein scheinen, daß du auf dem Feld mitspielst. Kannst du die Aufmerksamkeit zurück in den Raum bringen, wo du jung warst. Wie kannst du dich wachsam halten? Wie kannst du wissen, was auf dich zukommt? Wie kannst du wissen, wie du deine Energie der Situation, die auf dich zukommt, anpaßt?

Ich möchte, daß du in diesem Raum sitzt und einfach in deinem eigenen Körper bist. Sagen wir mal, jetzt kommt ein Freund zu dir, zumindest erwartest du einen Freund. Und die Tür öffnet sich, und dein Freund kommt herein. Welcher Teil von dir erhebt sich, um ihm zu begegnen, obwohl du immer noch in dem Stuhl sitzt? Es ist dieses Empfinden von Dingen.

Hier ist nochmal ein anderes Szenario: Schließ die Tür, und komm' zurück zu dir selbst. Und laß den Freund verschwinden. Nun folge deinem Atem, und bereite dich vor. Wenn du dir Sorgen wegen einer feindlichen Umgebung machen würdest und du wärst entschlossen, heraus zu gehen und dich damit zu befassen, welcher Teil von dir könnte dir zur Rettung eilen in Zeiten der Not? Welcher Teil von dir könnte die Energie den Bedürfnissen der Situation anpassen? Es muß schnell und stark sein, wenn du in einer feindlichen Umgebung bist. Ein Teil von dir muß die Botschaft übermitteln, sonst wärst du nicht sicher. Wie weißt du, wenn du vor einem Gegner stehst, wie du mit dieser Situation umgehen sollst? Nun, du kannst ihn platt reden, du kannst klüger als er sein. Du kannst ihm den Geist so verdrehen, daß er mit dir einer Meinung ist. Oder du kannst ihn zu Liebe bewegen (seduce), daß er dir nichts tut. Aber wenn es ein echter Feind ist, was dann? Und welcher Teil des Kindes könnte als Resource hier zur Hilfe kommen? Wir sehen diese kleinen Achter, die mit viel

größeren Kindern spielen. Das gefällt ihnen gut, daß sie sich voll da rein schmeißen. Was geht voll da rein? Wenn dieser Bauch Intelligenz hätte, was wäre die Natur seines Wissens? Wie wüßte ich, wie ich mich dieser Situation stellen kann? Welcher Teil von mir könnte als Resource in den Vordergrund kommen? So daß du in einem Raum sitzt, und du bist jung, und du hast einen Bauch. Die Tür öffnet sich und hier kommt ein Feind herein. Oder damals erschien es als ein Feind. Kannst du dich erheben, um der Situation gewachsen zu sein? Aber nach außen weiß niemand, daß du auch nur einen Muskel bewegt hast. Es ist der Teil von dir, der hoch und raus geht und der Situation gewachsen sein kann. Es ist genau und ganz wunderbar angepaßt an den Bedarf an Energie in dieser Situation. Du willst dich ja nicht vergeuden - zu viel Energie. Und du willst dich auch nicht zurückziehen, das wäre ein Zeichen von Schwäche.

Die Kampfkünste legen auf diese Sache großen Wert. Aber du mußt kein Kampfkünstler sein, um die Energie davon zu kapieren. Bring' dich zurück zu deinem Atem. Du brauchst einen Bezugspunkt in deinem Bauch. Wenn du eine Gewohnheit verändern willst, brauchst du einen Bezugspunkt, eine Grundlinie, einen Punkt, zu dem du zurückkommst. Du kommst durcheinander, wenn du nicht den neutralen Grundpunkt hast, zu dem du zurück kehren kannst. Das ist eins der großen Geheimnisse der Intuition. Du brauchst eine neutrale Grundlinie als Bezugspunkt. Dann kannst du rausgehen und wieder zu etwas zurückkehren, was du kennst. Die Muskeln sind dafür ein gutes Beispiel. Ich kann nur eine bestimmte Menge heben, das ist meine Basis. Das ist die Basis, die sich langsam weiter entwickelt. Kannst du gewahr sein, wie du auf deinen Atem aufmerksam bist, der im Bauch aufsteigt und hinunter fällt?

Nun zeige ich euch etwas über den intelligenten Bauch. Folgt dem Atem. Werde einfach so klein wie die Dimensionen deines physischen Körpers. Wenn deine Energie ausgestreckt ist wie die einer Acht, dann hast du die innere Wahrnehmung, daß du viel größer bist, als du wirklich bist. Meditierende wissen das. Du hast das Gefühl einer Expansion, während du sitzt und dem Atem zuschaust. Du verlierst die Dimensionen deines physischen Körpers. Und während du die Übung weiter führst, hast du das Gefühl, du wirst immer größer als dein physischer Körper. Es ist auch wahr. Der energetische Körper expandiert, wenn du Energie hinein tust. Aber nun werde einfach so klein wie die Umrisse deines Körpers. Reduziere das Feld deiner Präsenz. Folge einfach dem Atem im Bauch. Das ist die Art von Mechanik der Intelligenz des Bauchs. Bleib' da einen Moment.

Es ist wahr, daß ich nur ein Meter paar...undsechzig bin, obwohl ich mich, wenn ich expandiert bin, viel größer fühle. In Wahrheit ist auch ein großer Mann nur ziemlich klein. Aber von innen heraus scheint es nicht so. Wenn du die Umrisse deines Körpers vergessen hast und nur der Energie in deinem Körper gewahr bist. Und diese Wahrnehmung kann sich öffnen und sich zu einem sehr weiten Winkel expandieren. Aber jetzt bin ich klein...

Wenn ich in mir selbst drin bin und klein, dann kann ich berührt werden. Ich müßte nehmen, was zu mir kommt. Ich müßte in mich selbst aufnehmen. Es gefällt mir vielleicht nicht, was zu mir kommt. Merkst du, wenn du nur die Umrisse deines Körpers hast, und die wenigen Zentimeter deines aufsteigenden und fallenden Atems, dann bist du deiner Umgebung nicht so gewahr? Du hast kein Gefühl von Größe, die den Raum erfüllt. Was erfüllt den Raum? Mein

Gewahrsein. Aber nun ist mein Gewährsein sehr klein. Das ist, weil niemand von uns gerne nach innen geht am Anfang. Es erinnert uns daran, daß wir ganz ganz klein sind...

Der Lehrer würde sagen: Nimm deine Basis ein. Komm nach innen und unten. Das ist dein Raum. Dein neutraler Bezugspunkt. Ich möchte, daß ihr euch vor euch im Raum einen Stein von 20 Pfund Gewicht vorstellt. Ich möchte, daß du hingehst und diesen 20-Pfund-Stein hebst in deiner Vorstellung. Was geht aus dir heraus, um zu heben? Was kommt aus dir heraus und paßt sich an? Was kann durch den Raum hindurchgehen und sich um die 20 Pfund wickeln? Spürst du es in deinen Beinen, in deinem Bauch? Spürst du es in deinem Rücken und in deinen Armen? Heb' ihn hoch. Was hebt? ... Es ist intelligent. Du benutzt es hundert mal am Tag. Der Körper paßt sich automatisch den Gegebenheiten der Aufgabe an. Leg' den Stein ganz langsam wieder runter. Spürst du es? Was spürt es? Das ist intelligent. Es hat zweitausend Jahre Wissen in sich, als Menschen zum ersten Mal die inneren Empfindungen trainiert haben. Es ist so natürlich.

Was ist hier eigentlich, das ist doch nichts.

Bitte komm zurück in das Ganz-Klein-Sein in deinem Körper. Du hast zwei Objekte der Aufmerksamkeit: Den Stein und den Atem im Bauch. Komm zum Bauch, und der Stein geht weg. Jetzt bin ich wieder klein. Aber mein innerer Beobachter hat einen Bezugspunkt. Und ich kann dem Atem folgen. Bleib' klein... Merkt dein Beobachten den Unterschied zwischen draußen und drinnen? Zwischen deinem Kopf und deinem Bauch? Geh' nach unten. Hier gehst du von selbst hin, wenn du bedroht wirst. Und wenn du dich mit der Situation auseinander setzen willst, dann mußt du hier hin kommen, denn dein Körper ist das Instrument, um mit der Situation umzugehen...

Ich möchte, daß du dir vor dir einen Sack Federn vorstellst... Geh' raus, und heb' ihn hoch. Merkst du, wie du dich anpaßt? Zu viel, und die Federn fliegen davon. Zu wenig, und der Sack bleibt auf dem Boden stehen. Spürst du den Unterschied zwischen 20 Pfund und einem Sack Federn? Wie oft am Tag paßt du dich in dieser Weise an? Aber wir denken davon nicht als einer Form von Intelligenz, daß man es trainieren kann. So bleibt es auf einer ziemlich primitiven Ebene. Wo du einfach den Tag überstehst. Wo du die Bedeutung all dieser Anpassung von Energie nicht wahr nimmst. Bitte komm' zu dir zurück, und finde das Konzentrationsobjekt des Atems im Bauch, und verlagere den Beobachter auf diesen Ort. Und die Umgebung verschwindet. Nun folge dem Atem...

Wenn ich einer feindlichen Umgebung gegenüber stehe, muß ich mich auf diese Resource mehr als normal verlassen. Und in einer solchen Umgebung hat sich das Achter-Kind wiedergefunden. Zumindest hat es das so wahrgenommen. So mußt du schnell sein, und du mußt dich genau richtig anpassen. Auch wenn die Person vor dir viel größer ist als du selbst. Ich möchte, daß du dir einen Erwachsenen vorstellst, als du klein warst, der viel viel größer war als du und dir nicht wohl wollte. Und ich möchte, daß du auf diesem Stuhl sitzt vor diesem Menschen. Und ich möchte, daß du deine Energie dem anpaßt. Werd' groß. Kannst du deine Energie der Größe und der Energie eines Erwachsenen anpassen? Es ist wie "Hoch", "Raus" und "dagegen angehen". Was geht hoch, hinaus und dagegen an? Und während ich das tue, bin ich nicht klein. Ich bin

der andere, ich bin genau so groß. Und meine Energie paßt sich an. Und es fühlt sich an, als ließe man sich einen größeren Körper wachsen. Ich stell' mir vor, wie die junge Acht denkt: Wenn ich mal erwachsen bin, dann muß ich mir das hier nicht mehr antun. Mein physischer Körper wird so groß geworden sein wie mein Energie-Körper. Und dann habe ich die Sache hier im Griff. Und ich werde lieb zu anderen sein. Aber wenn deine Energie sehr groß wird, dann fühlt es sich wirklich sehr gut an. Ein Gefühl von Unbesiegbarkeit. Da sitzt Power, da sitzt Kraft drin. Und wo Kraft ist, da ist auch Vergnügen. Energie macht Spaß.

Werd' wieder klein. Reduzier deine Präsenz. Eine kleine Frau mit einer ganz großen Präsenz. Reduziere deine Präsenz. Werd' klein, genau so klein wie der Bauch. Das fühlt sich energetisch nicht so angenehm an. Natürlich hat es seine Vorteile. Aber es fühlt sich nicht so gut an. Kannst du dem Atem mit deiner Aufmerksamkeit folgen? Die Aufgabe hier ist, deine Energie ganz genau und fein den Bedürfnissen einer Situation anzupassen. Du kannst nicht drüberpowern, und du kannst dich auch nicht zusammenziehen. Aber wenn die Energie stark ist, dann willst du nicht aufhören. Und du vergißt das mit der Anpassung. Und du setzt 40 Pfund Druck auf einen 20 Pfund Stein. Und du schmeißt ihn, weil du so viel Energie dahinter sitzen hast. In dem Moment fühlt es sich einfach toll an. Aber nachher merkst du vielleicht, daß der Stein jemand getroffen hat. Es war wahrscheinlich nicht deine Absicht. Und dann weigerst du dich überhaupt, ihn hochzuheben. Mit Macht ist es entweder zu viel oder zu wenig. Aber mit der Reife und Einsicht lernst du, angemessen Kraft auszuüben. Einfach die richtige Menge, nicht nur mit Steinen und Federn, sondern auch mit Menschen. In der Lage zu sein, sich selbst zu bewegen, hoch, hinaus und mit anstatt gegen. Bring' deine Aufmerksamkeit nach innen zum Bauch. Das ist dein neutraler Ort. Du mußt dich dran gewöhnen. Man gewöhnt sich daran so wie an die Handinnenflächen. Wenn man ein bißchen übt, dann gewöhnt man sich sehr an diese inneren Bezugspunkte. Es ist sehr hilfreich für die junge Acht, das zu wissen. Junge Acht, folge dem Atem in deinem Bauch. Fall' nach innen. Du wirst nicht verletzt werden, wenn du deine Macht, deine Kraft weise benutzt.

Ich möchte, daß ihr euch vor euch einen sehr guten Freund vorstellt. Steh' auf, um ihm zu begegnen. Ohne den Stuhl zu verlassen. Merkst du, wie fein das ist, deine Energie genau dem anderen anzupassen? Und niemand wird verletzt. Und wenn die Achter das für uns im Leben tun, dann sind wir sehr dankbar um ihre Unterstützung. Das ist ganz zarte Unterstützung. Denn normalerweise unbewußt - bewußt, wenn man es trainiert - kannst du deine Energie bewußt den inneren Bedürfnissen eines anderen anpassen. Und nun bin ich genau so groß wie du. Mein Körper ist dein Körper. Es gibt keine Trennung. Und der andere fühlt sich davon völlig unterstützt. Die Unterhaltung geht vielleicht weiter, die Wörter sind wirklich unbedeutend, wenn du der andere bist. Wenn die Intelligenz des Bauch dich unzertrennlich macht mit einem anderen Freund. Und dann gibt's diese Ungeduld, wenn der Freund nicht tut, was er sagt, das er tun wird. und dann möchtest du ihn ein bißchen mit deiner Energie schubsen. Alles das passiert in dir selbst. Das ist wie wenn ein bißchen Kraft losgeht, so daß der (andere) in Gang kommt. Und keiner von euch weiß, warum fühle ich mich so gedrängt? Ich fühle mich einfach irgendwie kontrolliert, wenn ich in deiner Nähe bin. Die Acht sagt: "Was hab' ich denn gemacht? Ich hab' doch nichts gemacht". - "Deine Energie ist zu groß. Geh' zurück, tritt zurück!" Das hört man als Acht ziemlich oft. "Du bedrängst mich. Du erfüllst den ganzen Raum".

Was erfüllt den Raum? Das ist der unbewußte Gebrauch der Kraft der Acht.

Bitte komm zurück zu dir, wie du auf dem Stuhl sitzt.

Professional Training mit Helen Palmer, Wiesbaden, 1996

Wachstum der 9, Vorwort von Norbert Hääg, Übersetzer Renate Hering

Meditation: Helen Palmer

Kommt bitte mit der Aufmerksamkeit nach innen. Das ist der erste der Bauchzentren-Typen. So wie ich das verstanden habe, ist der Bauch ein Zentrum der Intelligenz, des Verstehens. Und er hat sich mit dem Typ eingelassen. Er unterstützt den Typ, die Persönlichkeit. Dasselbe Bauchzentrum könnte den Weg zurück zur Essenz unterstützen. Der heilige Ort des Bauchs kann entweder die Persönlichkeit unterstützen oder den Weg zurück nach Haus. Aber das haben wir vergessen. Wir haben vergessen, daß wir früher einmal alle Bauch waren, in dem Sinne, daß wir alle in der flutenden (fließenden) Essenz zuhause waren. Es gab keine Grenzen. Was sind Grenzen? Es sind Gedanken, Gefühle und die Umrisse meines Körpers. Die Grenzen sind die Form meines Körpers, die Form meiner Gefühle und meine persönlichen Gedanken. So bin ich anders als Andere, und du bist anders als ich. Aber es gab eine Zeit, eine sehr lange Zeit, viele Jahre, wo meine Gedanken und Gefühle noch kein Muster gebildet hatten, wo ich offen und empfänglich war für das, was zu mir kam. Es hat mir nicht viel Sinn gebracht, denn ich konnte noch nicht in Mustern denken. Nichts war beständig. Aber ich wurde immer wieder auf eine bestimmte Art behandelt, und das hat seine Wirkung auf mich gehabt. Sodaß sich dann ein Muster gebildet hat. Und dann, als ich erwachsen wurde und meine Gedanken und Gefühlsmuster erworben habe. Jeder Typ streitet das Faktum ab, daß eins der inneren Zentren bei dieser Bildung mitgespielt hat, aber als ich einmal offen war und nahm, was in meine Richtung kam. Und so hat es die Neun gemacht.

Stell' dir jemand aus deiner Vergangenheit vor. In der Schule der Objekbeziehungpsychologie legen sie eine große Betonung auf die Menschen in ihrem frühen Leben und wie sie uns beeinflußt haben. Als ich diesen Einfluß abbekommen habe, da hatte ich noch keine Persönlichkeit. Und das Neuner-Kind, das ist irgendwie an dem Ort der Symbiose stehen geblieben. Wo du nicht getrennt von anderen bist. Wo es keine große Trennung gibt. Ich bin hier, und du bist dort drüben, weit weg. Am Anfang schien es, als sei es alles eins. Ich konnte den Unterschied zwischen dir und mir nicht erkennen. Es ging um UNS, UNS als eine Art Einheit, eine Art Präsenz in mir, eine Einwirkung auf meine inneren Gefühle. Die Kampfkünste legen darauf großen Wert. Auf den Ort, wo es energetisch kein Getrenntsein zwischen Menschen gibt. Es gibt eine ganze Kunstform, die man "Budo" nennt, Bauchübungen. Wo es nicht um Gedanken geht, und auch nicht um Bilder und wo die Gefühle wegfallen. Und da bist du unten im Bauch. Und wenn der Bauch eine Stimme hätte, welches Vokabular würde er sprechen. Er spricht die Sprache der Energie oder des Budo.

Kannst du nach innen und nach unten kommen und dem Atem im Bauch folgen? Fall' nach unten in den Bauch. Du mußt nicht denken, denn das Bauchzentrum agiert nicht im Vokabular der Worte. Es agiert im Vokabular der Einheit oder der Getrentheit. Präsenz. Sich sammelnde Energie im Bauch. Präsenz. Gesammelte Aufmerksamkeit. Bitte folgt dem Atem im Bauch, und

sammelt Eure Aufmerksamkeit. Wo bist du? Das Objekt der Aufmerksamkeit ist der Atem. Und der Beobachter folgt dem. Er setzt sich zurecht, es ist angenehm...

Ich möchte, daß ihr euch jemand vorstellt, der bei euch war, als ihr jung wart, und ihn in diesen Ort holt. Ich konnte noch nicht in einem Muster denken. Meine Gefühle habe ich nicht als meine eigenen betrachtet. Ich hab' einfach reagiert. Ich nahm, was in meine Richtung kam. Aber ich konnte deine Präsenz spüren. Ich wußte, wenn du in der Nähe warst, und ich war damit zufrieden. Babies mögen es, ein Gefühl der Präsenz zu haben. Und sie merken nicht den Unterschied zwischen dir und mir. Hier bist du also, mein Mensch aus der Vergangenheit. Ich habe dich in mich aufgenommen. Wie konnte ich das tun? Ich war nicht getrennt.

Kannst du die Distanz spüren zwischen dir selbst und dem Anderen? ICH schaue DICH an. Das ist die erwachsene Version. Probier's mal mit diesem: Ich empfangе deine Präsenz in mir. Du stehst vor mir, und ich nehm' dich in mich auf. Du hast eine Menge Energie, ich kann es spüren. Ich konnte die Unterschiedlichkeiten zwischen verschiedenen Menschen spüren. Bevor ich sogar ihre Namen wußte, gab es da verschiedene Arten von Präsenz. Und ich mußte einen Spiegel für die Reflektionen haben, damit mein Gewahrsein wachsen konnte. So konnte ich deine Präsenz in mir spüren. Aber es gab kein Innen und kein Außen. Das ist die Sprache des Bauchs. Er ist untrennbar mit anderen.

Kannst du die Präsenz dieses Menschen empfangen? Und ihr hattet eine Menge Energie. Und wenn du mir einen Eindruck gemacht hast, konnte ich dich empfangen, konnte ich dich in mich aufnehmen. Es gab keinen Widerstand. Wir waren eine Einheit. Aber wenn ich mit dir zusammen war, da konnte ich deine Vorlieben empfinden und auch das, was du nicht magst. Am Anfang fühlt sich das an, als könnte ich das in mir selber spüren. Ich dachte, das seien meine eigenen Reaktionen. Ich dachte, ich sei das, der das in Gang setzt. Und das ist Symbiose. Es ist, wenn ein Impuls aufsteigt, dann scheint der in dir selbst aufzusteigen. Und du merkst nicht: War es der andere, der das in Gang gesetzt hat oder war ich es selbst? Wenn es eine Einheit ist, dann weißt du nicht, wo der Anstoß herkam. Aber ich habe Vergnügen empfunden, ein gutes Gefühl. War es deins oder meins? Ich fühlte Mißvergnügen. Was ist die Quelle davon? Bin ich das oder du? Wer weiß. Da ich ja noch nicht denken konnte. So beginnt es für alle Typen. Es hängt davon ab, was du in dich aufgenommen hast. Fühle ich das hier oder du? Ist das hier mein Impuls oder deiner? Ich bin mir nicht sicher. So verlierst du nicht diese Fähigkeit. Denn oft genug ist es tröstlich, eine andere Person zu sein. Es ist wie ein Kind, das am Spielfeldrand sitzt. Kannst du dir dich selbst vorstellen, auf der Bank sitzend, am Rand des Spielfelds ein Fußballspiel anzuschauen? Setz' dich auf die Bank. Und laß das Spiel in dir selbst spielen. Jemand tritt den Ball, und du spürst es in dir selbst. Jemand rennt schnell, und du spürst es in dir. Kannst du das? Das Spiel geht weiter. Kannst du spüren, wie das Spiel in dir weitergeht und gleichzeitig sitzt du auf der Bank? Was rennt in dir, wenn das andere Kind da draußen läuft? Das ist das, was übergeblieben ist von der Fähigkeit, sich instinktiv symbiotisch mit anderen zu identifizieren.

Manches ist nur muskuläre Erinnerung. Aber manches davon scheint auch was anderes zu sein. Denn wenn du aus deinem Kopf weggehst und deinem Atem



folgst, und wenn du in dieser Weise offen wärst und jemand in deine Präsenz eintreten würde, dann bist du vielleicht in der Lage, ihre Emotionen wahrzunehmen, ihre Vorlieben und das, was sie nicht mögen. Es ist vielleicht sogar angenehm, das zu tun. Das Leben des anderen wird dein Leben, wenn es sich in dir selber abspielt. Ich kann spüren, wenn du angespannt bist, ich nehm' das in mich auf. Ist es meine Spannung oder deine? So was. Und dann fängst du an, dich für den anderen sehr zu interessieren. Vor allem dann, wenn sie ein ganz wichtiges, ein lebendiges Anliegen haben. Denn dann ist das Spiel interessant. Es ist so, als wenn das Spiel auf dem Fußballfeld sich "anwärmt". Und du spürst, wie deine Beine sich bewegen. Aber sie bewegen sich gar nicht, es sind deine inneren Beine. Und wenn jemand ein Tor schießt, dann hast du das Gefühl, das passiert in dir.

Wenn jemand mit einem lebenswichtigen Anliegen in deine Präsenz eintritt und du offen bist, dann kannst du dessen Intensität in dir spüren. Und es erhebt dich und vitalisiert dich. Wie ein richtig gutes Spiel. Und dann weißt du nicht... Es ist wie vor dem Fernseher sitzen... Und das Drama spielt sich in dir ab. Du kannst die Gefühle des Protagonisten in dich aufnehmen. Und dich mit ihm identifizieren. Und wenn jemand mit einem richtig wichtigen Anliegen in deine Präsenz eintritt - derselbe Ort wo auch das Fußballspiel in dir stattfindet oder der sich in das Fernseh-drama einklinkt so wie es sich in dir selber abspielt - wenn du jemand mit viel Vitalität begegnest, dann erhebt es dich innen. Dann fängst du an zu denken, was der andere vielleicht denkt. Und du paßt genau auf ihre Gefühle auf. Und du denkst so, wie sie die Welt sehen. Du identifizierst dich damit. Ich frag' mich, wie mein Freund das sieht. Und du weißt nicht mehr, bist es du oder ist es dein Freund, der das in dir in Gang setzt. Weil du innerlich so vermischt wirst.

Die Kampfkünste legen auf dieses "Sich-Einklinken" großen Wert. Wir hören auf Neuner-Podien, daß einer das Leben eines anderen als sein eigenes annimmt. Du fühlst dich so mit jemand verbunden, es fühlt sich an wie eine Einheit. Selbst aus der Distanz scheint es, als könntest du sie sein. Und du weißt ganz genau, was sie in deiner Situation denken würden. Und wie sie das empfinden würden. Und du merkst nicht, daß du dich selber da ersetzt. "Ich denke, ich werd' einfach DU sein. Ich werde die Welt sehen wie du sie siehst. Es ist eine lebendige, interessante Welt."

Wie talentvoll das ist. Die Fähigkeit, in das Leben der anderen hinein zu gehen, was für eine Intimität. Du kannst jedes Menschen Position verstehen. Aber es ist eine große Last, so viele zu tragen. Es ist eine große Last, sich selbst für so viele andere zur Verfügung zu stellen. Und du merkst nicht, daß es alle deine Energie in Anspruch nimmt. Alles, was du weißt, ist, du kannst die Straße entlang gehen und in dir spüren, wie dein guter Freund die Straße entlang gehen würde. Und du weißt, was er hier denken würde. Und so siehst du es dann. Wir können das alle tun. Und wir alle tun es vor dem Fernseher. Aber die Neuner haben sich das als tiefes Anliegen genommen.

Komm' in den Bauch. Du kannst nicht allzusehr mit deinen eigenen Gedanken und Gefühlen beschäftigt sein, eine abgetrennte Identität, wenn du deine Identität durch die Energie von anderen beeindruckt läßt. Und es macht dir nichts, du akzeptierst es sogar. Bis es zu viel wird. Und du fragst dich: Gefällt mir das hier, dieses Leben, das ich hier führe? Hab' ich das gewählt? Oder habe ich nur gespürt, wie ich mich in das Leben eines anderen einblende? Dieses

Einblendungstalent, diese Fähigkeit, ist, daß du wirklich in dich selbst das Lebensgefühl eines anderen aufnehmen kannst. Die Schwierigkeit besteht darin, daß das Leben des anderen die Priorität wird. Denn du bist damit verbunden. Mit all deinen Zentren. So wird das Sich-Lösen sehr schwierig. Und du hast Angst vor dieser Trennung. Es fühlt sich an wie Verrat. Aber es macht dich auch wütend, zu bleiben und das Leben eines anderen zu führen. Wo ist mein Leben? Wo ist meine Position? Ich kann sie nicht mehr finden. Weil ich so mit dem Leben von jemand anders verbunden bin, mit ihren Gedanken und ihren Gefühlen. Wie kann ich mich da raus ziehen? So versuchst du, einen Weg zu finden. Du versuchst, ein rechtes Handeln zu finden. Und der erste Punkt des rechten Handelns, des Handelns, das für mich richtig ist: Ich muß mich finden. Wo bin ich hier drin? Ich weiß es nicht mehr. Aber ich bin mir des anderen ganz deutlich bewußt. Und so mußt du das Feld der Aufmerksamkeit reduzieren. Du mußt den Atem im Bauch finden. Und du mußt diesem Atem folgen. Denn mein Atem ist in mir. Und wenn ich meine Aufmerksamkeit sammeln kann an einem Ort, der in mir ist, dann werd' ich nicht da draußen innerlich Fußball spielen, während ich in Wirklichkeit auf der Bank sitze. Und ich werde mich nicht mit den Fernsehfiguren verschmolzen haben oder dem Leben eines Anderen.

Wenn ich etwas finden könnte, was wirklich zu mir gehört, das wäre ein Anfang. Und so wendest du dich nach innen, und das fühlt sich gefährlich an. Denn es macht dich wütend, daß du dich verloren hast. Und wenn du dich findest, dann hast du das Gefühl, dich selbst betrogen zu haben. Also gibt es eine Periode des Zorns. Und das ist in der Tat ein gutes Zeichen. Ich fühle mich selbst. Meine eigenen Reaktionen. Es fängt an wie : Das nicht! Ich sage "Nein" zu den anderen. Ich sage "Nein" dazu, in dieses Fernsehen hinein zu fallen. Und du weißt, es ist so komisch, wenn ich wütend werde. Niemand weiß, wovon ich da grad rede. Sie waren davon ausgegangen, ich hätte das Leben, das ich lebe, gewählt. Sie dachten, ich sei schon getrennt und hätte das Leben gewählt, das ich lebe. Das macht mich wirklich wütend. Wissen sie nicht, wieviel ich ihnen gegeben habe. Wie sehr ich mich in ihr Leben eingeleitet und ihre Impulse in mir gespürt habe? Also das macht mich echt wütend. Das ist ein gutes Zeichen. Und diese Phase muß vorübergehen. Aber ich versuche immer noch, diesen neutralen Ort im Bauch zu finden. Kannst du diesen Ort finden? Wo du nicht eingeleitet bist. Wo du nur dich selbst hast. Oh Gott, ich will mich nicht lösen. Dann bin ich da draußen auf der Bank ganz allein. Und so gehst du durch diese Phase hindurch. Und ziemlich bald stellst du fest, daß es dir in dir selbst ganz gut gefällt. Wenn du deine eigene Kraft hast. Und du hast dich selbst nicht hergegeben. Bleib' daran. Wo ist deine Aufmerksamkeit verstrahlt? Und wo ist der Ort im Bauch, wo die Energie gesammelt werden könnte? ...

Und was, wenn dieser Bauch intelligent wäre. Der erste große spirituelle Schritt für die Neun: Trenn' dich und find' deinen eigenen Bauch.

Aber wenn ich andere wirklich in mein Wahrnehmungsfeld aufnehmen könnte, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit raus auf das Fußballfeld gehe, wie wäre es, wenn es legitim wäre, dies zu tun, das in mir zu spüren? Wenn das verifiziert werden könnte. Daß ich das Leben eines anderen wirklich besser beschreiben könnte als er selbst? Das kann ich nicht, wenn ich durcheinander bin. Ist das mein Impuls oder deiner? Ich muß diesen Unterschied wirklich sauber hinkriegen. Ich brauche einen neutralen Ort im Bauch, um dieses ganze Verschmelzen und Sich-Einblenden abzdrehen. Ich brauche einen

Bezugspunkt. Denn wenn ich das habe, wenn ich dann spüre, meine Energie geht raus und schließt einen anderen ein, dann ist dies eine deutliche intuitive Wahrnehmung. Und das habe ich mir die ganze Zeit gewünscht. Ich kann ICH SELBST sein, und willentlich ein anderer. Dann habe ich viele Leben. Aber ohne den neutralen Referenzpunkt, da spür' ich einfach nur, was es für eine Last ist.

Bitte folge dem Atem im Bauch... Fall nach unten... Für die Neun ist das lebensrettend... Der Trost und das Wohlbefinden kamen nie von jemand anders. Ich mußte mich immer auf ihn einstellen. Ihm nicht widersprechen. Aber wenn ich mit meinem Bauch allein bin, das ist der Trost, den ich suche.

Bitte, komm zu deinem Stuhl zurück.