

## Helen Palmer: Die "Montagmorgen" bei der spirituellen Arbeit

Jahrelang habe ich mehr nach Übereinstimmungen als nach Abweichungen zwischen spirituellen Systemen gesucht und hinsichtlich der Typen gibt es globale Übereinstimmungen. Jede Tradition kann etwas über den Mönch des zweifelnden Verstandes, den des schlafenden Verstandes oder den des ärgerlichen Verstandes (und all die anderen Mind-Zustände im Enneagramm) beitragen, da der Typ eine wesentliche (besondere) Barriere im spirituellen Leben darstellt.

Der Typ hat eine zweifache Funktion. Er ist sowohl eine beschützende emotionale Strategie als auch ein einschränkendes automatisches Widerstandsmuster. Für mich besteht der große Vorteil des Enneagramms darin, dass es die verschiedenen Widerstandsmuster benennt, auf die verschiedene Typen von Menschen auf ihrer spirituellen Reise treffen und dass es somit psychologische Einsicht mit spezifischen traditionellen Praktiken vereint, die unterschiedliche Typen von Menschen während ihrer spirituellen Befreiung unterstützen.

Mein eigenes Verständnis der Rolle der Typen im spirituellen Leben entwickelt sich immer noch, aber schon in den frühen 70er Jahren erkannte ich, dass die meisten Menschen fähig sind, eine spirituelle Erfahrung zu machen. Das war der leichte Teil. Tiefe spirituelle Einsicht und Erfahrung ereignet sich überall, unabhängig von spezifischen Techniken, die sie zu Bewusstsein bringen. Rückblickend ist es leicht zu erkennen, warum. Am Anfang dessen, was in Amerika "the human potential movement" genannt wurde, waren die Schüler relativ naiv. Sie konnten Lebensweisen aufnehmen wie Hungerkuren / Fasten, Einsamkeit und ungewohnte Meditationen, alles was die Verteidigungswälle der Persönlichkeit verringert. Zusammen mit häufiger Körper- und Atemarbeit schien es unmöglich, keine Erfahrung zu haben. Selbst diejenigen, die glaubten, sie seien aus Stein, würden sich öffnen.

Aber der schwierige Teil kam immer am Montagmorgen, wenn die Schüler zu ihren Jobs und zu ihrer Familie zurückkehrten. Innerhalb weniger Wochen war die gleiche machtvolle Erfahrung zu einer Erinnerung reduziert, seziert und analysiert vom Standpunkt des Typs aus. Das Ereignis selbst wird zwar nicht vergessen, aber mit der Zeit werden "kraftvolle" Gipfelerlebnisse zu Konversationsstücken: "Erinnerst Du Dich daran? Erinnerst Du Dich, was damals geschah? Lass´ mich Dir diese erstaunliche Geschichte erzählen!" Schüler sind höchst dankbar für den Kontext, in dem spirituelle Erfahrungen auftreten können. Sie zeigen Dir auch, wie dankbar sie sind, und als Lehrer fühlt man sich geschätzt und produktiv. Aber für mich erschien es - vielleicht zynischerweise - wie leicht zu bekommende Einsicht und Erfahrung, wobei die tatsächliche Arbeit darin besteht, diese Erfahrungen zu integrieren, damit sie Teil meines Persönlichkeitsaufbaus werden.

Der schwierigste Teil einer jeden Aufmerksamkeitsverlagerung ist nicht, eine Erfahrung zu machen. Es ist mehr das Abschwächen der Widerstände, die wieder auftreten, wenn die Erfahrung vorbei ist. Wir können das an den Schockpunkten des Enneagramm-Modells sehen. Ein Initialimpuls bei der Drei führt zu einer Reaktion bei der Sechs, die wiederum führt entweder zum Vergessen oder zu einer neuen Synthese von Bewusstheit bei der Neun. Die bleibende Veränderung besteht darin, den Selbstschutzmechanismus des Typs abzuschwächen, der jeder radikalen Erfahrung entgegenwirkt. Für mich besteht die größte Arbeit beim spirituellen Wachsen darin, mit dem Montagmorgen klarzukommen, wenn die Widerstände zurückkehren.

Als ich begann, waren ernsthafte Meditierende in einem generationealten Problem gefangen. Viele von uns waren mit der uralten Entscheidung konfrontiert, ein Klosterleben oder einen Haushalt zu führen und traurigerweise ging es oft nur darum, zu überleben. Wenn Du keine unabhängige Unterstützung hattest, war es schwierig, beide gleichzeitig zu leben. Als es anging, am Verknüpfungspunkt der Mitt-Siebziger und der frühen Achtziger, strömten traditionelle Lehrer vieler spiritueller Richtungen nach Amerika. Hochentwickelte Lehren wurden der arbeitenden Bevölkerung zu der Zeit zugänglich, als das Enneagramm veröffentlicht wurde. Es war kein Präzedenzfall, dass Laien jetzt traditionelle, geheim gehaltene Praktiken erlernten oder

dass Psychologen auf die "Heilungstechniken" der Meditation setzten. Es war das erste Mal in der Geschichte, dass Menschen wie uns sowohl psychologische als auch spirituelle Weisheit zugänglich wurde.

Die ungeschminkte Wahrheit ist jedoch, dass aktive spirituelle Praxis einen großen Einsatz an Zeit und Energie fordert. Um einen höheren Bewusstseinsgrad stabil zu halten, genügt es nicht, zur Kirche zu gehen oder ein paarmal in der Woche Gebetstempel zu besuchen. Es erfordert viel mehr Einsatz, besonders wenn Deine Aufmerksamkeit sich noch zwischen Lebensunterhalt und anderen materiellen Prioritäten aufspaltet. Eigentlich war es Teil meiner frühen Begeisterung in Bezug auf das Enneagramm zu sehen, dass es die Zeit, die benötigt wird, deine eigenen spirituellen Barrieren zu entdecken, enorm reduziert.

In Wahrheit hängen die meisten "Enneagrammler", wenn sie über Spiritualität sprechen, auf der ersten Stufe des Kontinuums innerer Entwicklung fest. Sie haben in sich selbst hinein geschaut und das Leid entdeckt, das durch zerstörerische Muster wie Stolz, Habsucht, Gefräßigkeit, Lust und die ganze Palette typbezogener Beschäftigungen (Fixierungen) entsteht. Sie wollen das Leiden lindern, indem sie Verantwortung für die Situation übernehmen, den Standpunkt anderer verstehen und ein informiertes, ethisches Leben führen. Aber paradoxerweise treten viele dieser Veränderungen auf, ohne dass das gewöhnliche Bewusstsein aufgegeben werden muss.

Viele Anfänger haben ein mentales Konzept ihrer eigenen höheren Fähigkeiten, und sie haben sie möglicherweise als Gipfelerlebnis erfahren. Aber potentielle Schüler, die eine Enneagramm-Web-Site aufrufen (ein Eintrag im Internet, Anm. d. Übersetz.), verwechseln möglicherweise wirkliche spirituelle Ausbildung damit, ein ethischer Mensch zu werden. Sie werden keine Hinweise dahingehend bekommen, was sie durchmachen müssen, um die innere Entwicklungsleiter zu erklimmen.

Als ich anfang, machte ich die Erfahrung der Spaltung zwischen Spiritualität und dem "Am-Montagmorgen-zur-Arbeit-gehen". Die psychologische Abteilung meiner Hochschule verlangte von uns, uns in Therapie zu begeben, und ich erinnere mich, dass mein Therapeut sowohl brilliant war als auch Meditation auf eklatante Weise abwertete. Meditation war "magisches Denken", und meine Vorliebe dafür schien verdächtigerweise wie Regression. Auch das Wort "Gott" war eine Art Wunschdenken, und sehr schnell lernte ich, meine spirituellen Erfahrungen als Phantasien darzustellen, und ich verschwieg dabei die Tatsache, dass ich mich kontinuierlich von ihnen führen ließ. Gewöhnlich bin ich dann zu meinem Zen-Lehrer am anderen Ende der Stadt entschwunden, der im Gegenzug die amerikanische Beschäftigung mit keinem anderen Gegenstand als der Persönlichkeit als Quelle des menschlichen Fehl Denkens ansah.

Glücklicherweise hat sich die Spaltung mit der Zeit sehr verringert. Ich denke, sie wird für die nächste Generation der Meditierenden nicht mehr existieren. Ihnen wird es natürlich vorkommen, zwischen verschiedenen Bewusstseinszuständen hin und her zu schalten und die Vorzüge eines jeden zu bemerken. Mein Analytiker führte mich behutsam zu lebensrettenden Einsichten in die Arbeiten meines eigenen Unbewussten, aber es ging nur um Gedanken-, Gefühls- und Wahrnehmungsmuster. Dann musste ich zwei Stationen mit der U-Bahn zu unserem stillen Zen-Do fahren und lernen, dass Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen ganz wegfallen können.

Im Zen-Do wurden wir davon abgehalten, über unsere Meditation zu reden, damit keine Energie vergeudet wird oder - Gott behüte - die Weichen in Richtung Befriedigung des Ego gestellt würden. Persönlichkeit war nicht erwünscht. Emotionen waren definitiv unwillkommen, und Interviews mit dem Roshi konzentrierten sich auf die Technik und umgangen jegliche Aussprache über die Gefühle, die durch die Technik hervorgerufen wurden. Die Lösung für unerwünschte Gefühle war "mehr Zazen"! So nahm ich meine sechsermäßigen Gefühle wieder mit zurück zum Therapeuten.

Zurückschauend war die Spiritualität unseres Zen-Tempels schon außergewöhnlich, da mein Lehrer eine unverwechselbare Friedensqualität verkörperte - die Frucht der Praxis, die er lehrte. Ihn interessierte jedoch glücklicherweise der aggressive Gesellschaftswettkampf nicht, dem sich seine Schüler tagtäglich gegenüberstehen. Das Thema, veränderte Bewusstseinszustände mit tagtäglichem amerikanischem Leben zu integrieren, kam jedenfalls nie so recht hoch, also mussten die Schüler eine eigene Lösung finden. Dies ist nebenbei ein weiterer Grund, warum ich die Enneagramm-Panel-Methode mag. Sie ermutigt einen, in seiner eigenen Sprache von persönlichen Erfahrungen zu berichten. Die Panels bieten ein Forum dafür, die Arten und Weisen gründlich zu erörtern, in denen verschiedene Typen von Menschen mit ethischen Dilemmas, Beziehungen, Konkurrenz und spiritueller Praxis beschäftigen - all die Gebiete, die wir besprochen haben. Ich denke, es unterstützt den Integrationsprozess.

## Teil 2:

Wenn ich gezwungen worden wäre, zwischen Meditation und Therapie zu wählen, hätte ich die intuitive Fähigkeit nicht entdecken können, die später der Hauptteil meiner Lehre wurde. Durch ein zweijähriges, intensives tägliches Üben erkannte ich während meiner Meditationen die Platzierungen der Aufmerksamkeit, die mir wiederum halfen, zwischen meinen Gedanken und einem Geisteszustand zu unterscheiden, wo Eindrücke auftraten, bevor ich wusste, was ich sehen würde. Um eine sehr lange Geschichte abzukürzen: Dank des Analytikers, bei dem ich zu dieser Zeit war und dank des Zen-Roshis, mit dem ich zusammen saß, begriff ich, wie mein Verstand arbeitet, und lehrte es schließlich andere.

Es klafft eine riesige Lücke zwischen kognitivem Wissen und der nicht-denkenden Klarheit der Intuition. Wenn jemand nur gelegentlich psychische Momente hat, bedeutet das nicht, dass er auch besonders intuitiv ist. Ebenso wenig wie gelegentliches Sich-Verlieben in jemand uns zu einer Verkörperung von Liebe macht. Spirituelle Zustände wie Intuition und Liebe kommen und gehen zu jeder Zeit, und obwohl sie aus einem höheren Bewusstsein entstehen, sind sie sehr instabil und werden leicht verlassen, wenn sich die Aufmerksamkeit äußeren Ereignissen zuwendet.

Offen gesagt denke ich, dass wir alle Schwierigkeiten haben, die spirituelle Präsenz während des hektischen Montagmorgens bei der Arbeit aufrechtzuerhalten. Es ist nicht so, dass wir nicht wissen, dass Nicht-Dualität die Wurzel (Basis) eines jeden Augenblicks ist. Wir können sogar wissen, wie man die Aufmerksamkeit willentlich verlagern kann, aber wir sind noch vergesslich wie die NEUN, ärgertlich wie die EINS, genauso verzweifelt wie die VIER, usw.

Es gibt eine Reihe von Übungen, die sich damit befassen, kontinuierlich geistige Anwesenheit aufrechtzuerhalten, ohne Rücksicht darauf, ob sich äußere Bedingungen ändern. Sie gelten für alle Typen von Menschen, die versuchen, die zwei Selbst - das der spirituellen Art und das der materiellen Art - zu integrieren, und ehrlich gesagt: Ich finde diese Übungen schwierig.

Als ein Hilfsmittel, die zwei Selbst zu integrieren, steht das Enneagramm genau zwischen materiellem und spirituellem Leben, dies ist möglicherweise seine Stärke, aber auch seine Anfälligkeit. Es kann ebenso leicht in ein spirituelles Hilfsmittel umgewandelt werden wie auch im knallharten Geschäftsbereich Anwendung finden. Wie für universelle Wahrheiten typisch, scheint es seine Gültigkeit auf allen möglichen Ebenen zu behalten, vom Konkreten bis zum Unterschwelligen.

Mein Interesse am Enneagramm hängt mit den Aufmerksamkeitsübungen für verschiedene Typen von Menschen zusammen. Aber Aufmerksamkeit ist ein notorisch zerbrechliches Werkzeug. Höhere Zustände von Bewusstsein sind oft vermischt mit Phantasien und überlagert von Projektionen. Man muss zwischen Phantasie und genauen Intuitionen unterscheiden. Man muss differenzieren können zwischen authentischen inneren Erfahrungen und Projektionen der

Persönlichkeit. An dem Punkt, an dem ich Verantwortung übernahm und verantwortlich wurde, habe ich mich sehr auf die Aufmerksamkeitsübungen dessen verlassen, was man „mündliche Tradition“ nennt. Es ist ein Lehrstil, der nur eine einzige einfache Anforderungen stellt: Man muss einen Beweis erbringen.

Die mündliche Tradition ist normalerweise direkt auf die Integration von höherem Bewusstsein in das normale Leben fokussiert. Sie verlässt sich auf Lehrer, die einerseits einen Aspekt von höherem Bewusstsein verkörpern und andere in einen ähnlichen Zustand mitziehen können. Ein gutes Beispiel wäre ein Schamanen-Kult, wo das Überleben eines Stammes von intuitiven statt von kognitiven Fähigkeiten abhängt, z.B. während eines langen Trecks durch die Wüste oder auf dem offenen Meer ohne Sextant oder Kompass. Traditionelle Gesellschaften überleben, indem sie in Einklang mit einem höheren Bewusstsein sind, und sie hängen von den Fähigkeiten ihres Führers ab. Aber das Ziel, physikalische Beweise zu erbringen, dient auch einem höheren Zweck. Diejenigen, die Exaktheit in veränderten Bewusstseinszuständen demonstrieren, sind auch mit dem spirituellen Wohl anderer betraut. Lehrer der mündlichen Tradition zeigen sich in jeder Kultur. Mein Zen-Lehrer, z. B., hat eine ausgeprägte Fähigkeit einer inneren Qualität, die man „beständige Ruhe“ nennen könnte. Der Grund, warum sein Ruf diesbezüglich so groß war, ist nicht, dass er ein großes „Bücherwissen“ hatte, sondern dass seine Ruhe nicht verschwand, auch wenn er unter großen emotionalen Druck gesetzt wurde. Anfänger denken oft, dass jede spirituelle Übung dasselbe Resultat hervorbringt, aber in Wirklichkeit gibt es viele Qualitäten des höheren Seins. Demut ist beispielsweise anders als Stärke, und Hoffnung ist anders als Vertrauen. Es ist die Qualität dessen, was mein Lehrer ist, was mich zu ihm hinzieht, und das ist auch der Grund, warum andere Mönche ihm Schüler schicken, damit sie diese „fortwährende Ruhe“ entwickeln. Es ist so viel leichter, sich in ein leeres Gewahrsein hinein zu entspannen, wenn er ein *sesshin* leitet, als es mit Mönchen ist, die diese Qualität nicht verkörpern.

Ich könnte lange über die mündliche Tradition erzählen und die Qualitäten, denen verschiedene Lehrer Ausdruck verleihen. Aber um mit der Heilung der Kluft zwischen Persönlichkeit und Spiritualität in Einklang zu stehen, sucht die mündliche Tradition einfach nur nach Beweisen. Ein offensichtlicher Beweis, dass eine Übung funktioniert, ist eine Persönlichkeitsänderung in Richtung Liebenswürdigkeit, Freude, Beharrlichkeit – das Spektrum höheren Seins. In der mündlichen Tradition wechseln die Schüler normalerweise zwischen Lehrern, die eine bestimmte Qualität des höheren Seins verkörpern, weil sie sich in Gesprächen und durch Nachfragen und durch interaktive Instruktionen, die typisch sind für die mündliche Lehre, „abfärben“.

Eine geheimnisumwitterte Bezeichnung wie „mündliche Tradition“ ruft sofort Bilder von rätselhaften Initiationen und geheimem Wissen hervor. Vielleicht hat es auch mit einem abgenutzten Stück Pergament zu tun, das von einer Generation zur anderen weitergereicht wurde. Szenarien wie dieses sind mehr als wahrscheinlich Wunschdenken, denn die mündliche Lehre wird oftmals öffentlich vorgenommen. Um nur ein kleines Beispiel zu nennen: Ich verbrachte eine intensive dreijährige Übungsperiode mit Swami Muktananda, als ein Siddha-Yoga-Ashram eröffnet wurde. Das konstante „Geräusch“ der Gespräche konzentrierte sich auf die verschiedenen Qualitäten von *darshan* (geistliche Energie), die von den „lebenden Heiligen“ dieser Tradition ausgesandt wird. Es wurde angenommen, dass Muktanandas *darshan* bestimmte geistliche (spirituelle) Qualitäten übermittelt und dass das *shakti* (spirituelle Energie), das in einem anderen Ashram gebildet wurde, einen unterschiedlichen Nutzen hervorbringen könnte.

Es gab viele *sannyasis* (entsagende Yogies), die durch Siddha-Yoga-Dams Schule gingen, um zu lehren, aber die Mehrzahl von ihnen tat es „nach Buchstaben“. Sie waren typische reizende, lustige Menschen, die mit Fragen sehr gut umgehen konnten. Aber andere Sprecher, die gewöhnlich weniger attraktiv waren, hinterließen eine wesentlich größere, anhaltendere Wirkung. Diese wenigen erzeugten Eindruck (eine Wirkung), weil sie eine unverkennbare Qualität verkörpern, die die Meditation durchdrang. Ihre Sitzungen waren voll, weil sie ihr Bewusst-

sein verändern und von den Platzierungen ihres Gewahrseins in sich sprechen konnten, was zum Inhalt ihrer Lehre passte.

Es ist soviel leichter, die eigenen spirituellen Zentren zu spüren, wenn man eine Meditation in einer förderlichen Umgebung beginnt. Wenn man Mitleid entwickeln will, ist es förderlich, jemanden zu finden, der sich in einem Zustand von Mitleid befindet und dessen Mitleid in einem aktivierten Herz-Chakra (Energie-Zentrum) bleibt. Dann verschiebt sich jede Interaktion sofort von „Erzähl´ mir davon“ zu „Zeig´ mir wie“. Wenn jemand aus einer echten Erfahrung heraus lehrt - einer Erfahrung, die er auch verkörpert - anstatt nur aus dem heraus, was er glaubt zu wissen, dann ist der Eindruck stärker.

Es ist, wie wenn man jemand eine Orange gibt, um sie zu schmecken, anstatt das Aroma zu beschreiben. Ich schickte meine Schüler gern zu Siddha Joga Dam, weil es die Zweifel beseitigte, ob Energie beweisbar ist. Meistens fühlte jeder eine greifbare Anwesenheit von *shakti*, und an einigen Abenden war die Energie derart dicht, dass man sie hätte mit einem Messer schneiden können. Ich erinnere mich an eine Anfängerin, die so voller Entzücken herauskam, dass sie dachte, jemand hätte möglicherweise eine Droge in den Weihrauch-Brenner getan. Aber was ich deutlich machen will, ist, dass die Schüler eine Demonstration erhielten. Mag sein, dass sie das Singen hassten oder die Tatsache, dass Männer und Frauen voneinander abgesondert waren oder die intensive Idealisierung des Zölibats, aber dennoch fühlten sie sich in der Gegenwart von etwas Echtem - ein Beweis, der nicht durch die Kraft des Intellekts oder der Analyse hätte erbracht werden können.

Und jetzt die große Ketzerei: Obwohl Schüler aller Art von beeindruckenden Erfahrungen berichteten, physikalischen Energiebewegungen, inneren Lichtern, Einsichten und Führungen aller Art, sogar mit all der Demonstration von Energie, die am Werk ist, ermutigte ich sie nie, sich dem Guru zu unterwerfen, ihre übliche Meditationsübung zu ändern oder in den Ashram zu gehen und dort zu leben. Warum nicht? Weil für mich *shakti* nur eine von vielen möglichen Ausprägungen von Energie ist. Mein Zen-Lehrer, eine wirkliche Verkörperung von beständiger Ruhe für die gesamte Dreijahresperiode, war tatsächlich betrübt, dass ich den Ashram besuchte, und er glaubte, dass mein spirituelles Wohlbefinden auf dem Spiel stehe. Ich habe Zweifel daran, dass mein alter Analytiker in New York davon begeistert gewesen wäre.

Enneagramm-Typisierungs-Panels sind eine andere Möglichkeit der mündlichen Lehre. Die Sprecher müssen nur die Wahrheit sagen, und sie sind lebende Vertreter für bestimmte Qualitäten des Seins. Wenn ein Panel fokussiert ist, erzeugt es innerlich all die Energie und Überzeugung der gelebten Erfahrung, und in einem aufmerksamen, aufnahmebereiten Publikum wird das gleiche Bewusstsein hervorgerufen. Es gibt ein Phänomen, das manchmal zufällig auf Panels vorkommt. Es fühlt sich an, wie wenn die Qualität des Typs den Saal ausfüllt. Das „Hoch und Raus“ - die raue Energie der ACHT - „weht“ durch die Versammlung, und jeder fühlt sich größer. Oder wenn das ACHTER-Panel sich von der Befragung zurückzieht, fühlt man, wie die Resonanz im ganzen Raum geringer wird, wie wenn die Energie-Qualität der FÜNF überhand nehmen würde. Die Panel-Teilnehmer sind genau dieselben, aber wenn der innere Seinszustand so genau demonstriert wird, „verschiebt“ sich auch das Publikum, um sich der energetischen Qualität anzupassen. Du kannst es nicht anders sehen als wie das Panel es sieht, wenn Du in einer solch powervollen, gerichteten Präsenz bist. Deine eigenen Gedanken gehen zurück, deine eigenen Emotionen fallen weg, Du erlaubst ihnen Gefühlen, in Dein Wesen (Dein Sein) einzudringen – und für eine Zeitlang läßt Du Dich davon durchdringen.

Ein Publikum nimmt instinktiv die Echtheit (die Authentizität) eines (Seins-) Zustandes wahr. Der Zustand ist im Raum, und die Schüler lernen, mit ihm zu interagieren. Eigentlich ist es ein Beispiel dafür, wie man spirituelles und gewöhnliches Gewahrsein integriert, in einer emotionalen Atmosphäre passen wir uns ihm an, etwa so, wie Kinder sich an die Stimmungen der Erwachsenen in der Familie anpassen. Beim Intuitionstraining erlernt man die inneren Platzierungen der Aufmerksamkeit, die es erleichtern, sich an die emotionalen Zustände anderer anzupassen, selbst wenn diese verschleiert (maskiert) sind. Auf spirituellen Typpanels

wird das bezeichnet als „hineintreten in“ oder „sich dranhängen an“ oder „sich verbinden mit“ dem inneren Zustand eines anderen. Im Psychologensprachgebrauch ist es vergleichbar mit dem klinischen Phänomen der projektiven Identifizierung, aber wesentlich flexibler und umfassender. Im Vokabular der Kampfkünste wird es „sich verschmelzen“ genannt – eine einzige Energie mit den Partnern bilden, indem man sich an seine inneren Qualitäten anpasst.

Nebenbei – die Kampfkünste bilden eine weitere Bühne für mündliche Tradition. Die Schüler werden im allgemeinen von einem Lehrer angezogen, der eine Qualität verkörpert, die sie selbst verbessern (kultivieren) wollen, aber das Lernen geschieht schweigend auf der Matte. Der Lehrer verbindet sich harmonisch mit der Energiequalität des Schülers und erklärt sowohl durch Vorzeigen als auch durch mündliche Unterstützung, während beide sich in demselben veränderten Bewusstseinszustand befinden.

Lange bevor die Enneagramm-Bücher veröffentlicht wurden, war ich dabei, eine Umgebung für intuitive Übungen für verschiedene Arten von Menschen zu schaffen. Wir hatten eine unglaubliche Mannschaft. Mein Zen-Lehrer stieß zu uns, und wir hatten Enneagramm-Typ-Gruppen, die sich auf jedes nur denkbare Thema konzentrierten, besonders den Fortschritt beim Meditieren. Jeder musste einer Übung folgen, aber es gab einen riesigen Bereich an Vorlieben – die ganze Bandbreite vom christlichen Zentrierungsgebiet über Tibetische Dzogchen zu Fokussingverfahren.

Einige Jahre lang förderte ich Seminare mit Lehrern, die mit den höheren Aspekten (dem höheren Gebrauch) von Imagination arbeiteten. Glücklicherweise gibt es eine reife Aikido-Vereinigung in Kalifornien, wo ich lehrte, die vertraut war mit der mündlichen Methode, verschiedene Aspekte des Bewusstseins darzustellen.

Ich suchte immer nach Lehrern, die in der Lage waren, einen Aspekt der Intuition oder des höheren Seins zu demonstrieren und die auch artikulieren konnten, was sie wissen. Wir bedienten uns lokaler Ressourcen, wie des „Green Gulch Zen“-Centers, der „Siddha Yoga“-Vereinigung und örtlichen Vipassana-Retreats. Zwei Jahre lang förderte ich Kurse bei einem Fährtenleser, der in der Lage war, sein Handwerk (seine Fähigkeit) zu erklären. Er leitete „Schwitzhüttenarbeit“ (indianischer Brauch) und führte Gruppen in verlassene Wildnisse. Er hatte den Ruf, verlorene Personen zu finden und arbeitete manchmal auch für die Polizei.

Ich vermittelte Visualisierungs- und Intuitionsübungen, weil das das Gebiet war, auf dem ich zuhause war, aber ich lud auch andere Intuitive ein, einige mit religiösem Anspruch und andere, die in der „Human Potential“-Bewegung sehr bekannt waren. Aber nun schließt sich der Kreis. Durch die erschienenen Enneagramm-Bücher und die Trainingsprogramme auf professionellem Level in Europa und Amerika kann ich zur ursprünglichen Tagesordnung zurückkehren, zur Beschreibung der Zugangspunkte zu höherem Bewusstsein für verschiedene Typen von Menschen.

Helen Palmer 1998 für den EMT Rundbrief

(Übersetzung: Jürgen Hussong sowie Bernhard und Ute Linner)