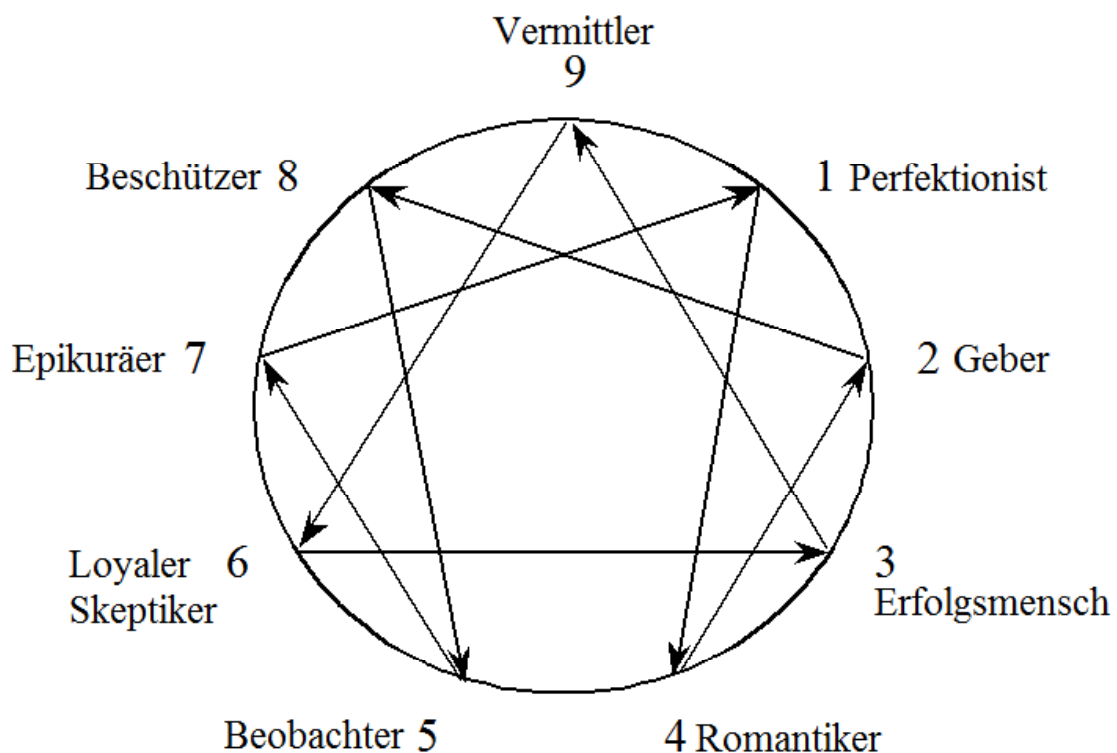


Integration persönlicher und spiritueller Realitäten

Helen Palmer Workshops Enneagramm Studien in der mündlichen Tradition

Projektion

Aufbaukurs Manual für den Kursleiter



Sechs Wochen Kurs

Version 1999

Dieses Lehrermanual ist gedacht für und darf nur benutzt werden von Personen, die ausdrücklich von Helen Palmer dazu autorisiert sind.

PROJEKTION - SECHSTEILIGES AUFBAUPROGRAMM

Manual für den Kursleiter

Materialien

Teilnehmer bringen ein Heft und Stift zum Kurs, um Übungen und Hausaufgaben aufzuschreiben. Kursleiter brauchen einen Flipchart und Stifte. Schreib vor jedem Treffen den Ablauf des Abends an, was den Teilnehmern hilft, bei der Einhaltung der Zeit mitzuarbeiten. Erkläre den Teilnehmern am ersten Abend, dass der übliche Ablauf aller folgenden Treffen bestehen wird aus: Einführungsmeditation, Berichte der Teilnehmer über ihre Hausaufgaben, eine neue Übung und die Hausaufgabenstellung. Jedes Kurstreffen stellt neues Material vor in abgestufter Tiefe.

Kursaufbau

6 Wochen wöchentlich oder 12 Wochen 14-tägig. Zweistündige Sitzungen ohne Pause. Alle Typen im Plenum.
Häng den Zeitplan des jeweiligen Treffens auf einem Flipchart auf zur Orientierung der Teilnehmer.

Wochenthemen

1. Woche: Struktur des Bewusstseins (Laster und Tugend)
2. Woche: Übung Mudra und Heliges Wort
3. Woche: Tugenden und Abwehrmechanismen
4. Woche: Gewöhnliches Bewusstsein und Nicht-Dualität
5. Woche: Tugenden und ihre Nachahmungen
6. Woche: Klares Sehen

Erste Woche: Struktur des Bewusstseins (Laster und Tugend)

19:00

15 Minuten

Einführung: Lass die Teilnehmer ihre Augen schließen und über die folgenden Fragen nachdenken, bevor sie sie rundum im Kreis beantworten:

„Wie heißt du? Dein Typ? Woran merkst du am allermeisten, welcher Typ du bist?“ Betone, dass es nicht um eine Geschichte geht. Wir möchten nur das deutlichste Erkennungszeichen ihres Typs hören.

19:15

15 Minuten

Leite die Selbstbeobachtungsübung „**Innen und unten**“ an (siehe Skript des Anleiters). Die Teilnehmer sollen diese Übung die Woche über machen, daher wird eine Kopie von ihr mit ausgeteilt.

19:30

15 Minuten

Erklärung des Kursleiters: Struktur des Bewusstseins. Es ist hilfreich ein Diagramm dazu auf den Flipchart zu zeichnen.

19:45

15 Minuten

Zeit für Fragen zur Erklärung.

20:00

5 Minuten

Schriftliche Übung zur Erforschung der Leidenschaft.

20:05

30 Minuten

Übung aufeinanderfolgender repetitiver Fragen zur Leidenschaft. Anleitung auf Arbeitsblatt.

Wie zeigt sich _____ in deinem gegenwärtigen Leben?

Wovor beschützt dich _____ ?

Wie begrenzt / Woran hindert dich _____ ?

20:35

15 Minuten

Rückkehr in den Kreis und Berichterstattung über die schriftliche Übung

20:50

10 Minuten

Kursleiter: Bitte ließ die Anleitung für die Hausaufgaben der ersten Woche. Bei der Hausaufgabe geht es darum, zu lernen, die Leidenschaft innerlich zu verfolgen. Nimm ein paar Minuten Zeit, das Material den Teilnehmern zu erklären.

Die Teilnehmer sollen ihre Reaktionen beobachten und in einem Heft aufschreiben. Dann fass den Inhalt des Hefts auf dem Blatt mit dem „Hausaufgabenprotokoll“ kurz zusammen. Sie sollen jegliche Widerstände gegen die Übungen notieren (es können viele sein). Das Hauptlernziel ist dabei, die vielerlei Weisen kennen zu lernen, auf die ihre Leidenschaft ihr tägliches Leben beeinflusst.

Skript des Anleiters für die Übung genannt “Innen und unten”, die uns hinführt zur Übung “Ablösen und Loslassen”). Dies ist eine zweistufige Selbstbeobachtungsmethode, mit der man Projektion durchbricht.

“Innen und unten”

Projektionen entstehen bei der Aufmerksamkeitsplatzierung “Oben und außen”. Die Unterbrechung geschieht durch Verlagerung nach “Innen und unten”. Die folgende zweistufige Übung sammelt und stabilisiert die Aufmerksamkeit. So geht's:

Sitze in einer Position, die du während der Übung beibehalten kannst. Beginne mit geschlossenen oder nur leicht geöffneten Augen, was dir lieber ist.

Platziere deine Aufmerksamkeit auf die gegenüberliegende Wand... Verlagere deine Aufmerksamkeit in die Mitte des Raumes... Bring sie eine Armlänge vor dich... Und dann in dich selbst hinein.

Benutze deinen inneren Beobachter, um einen Weg zu finden, deine Aufmerksamkeit sinken zu lassen durch deine Kehle hindurch...Brust...Zwerchfell...und in den Bauch. (Lass etwas Zeit, bis die Aufmerksamkeit des Schülers sich setzt).

Finde die Stelle, wo die Aufmerksamkeit auf die Bauchatmung trifft. Folge dem natürlichen Rhythmus deines Atems während der Bauch sich hebt und senkt. (Man sollte “unten” bleiben, indem man der horizontalen Bewegung des Atems gegen die Bauchdecke folgt, nicht dem vertikalen Weg des Atems, der einen nach “oben” in Richtung Nase bringt.

“Ablösen und Loslassen”

Wenn du genügend zentriert bist “innen und unten”, dann übe das Beobachten und Loslassen von Gedanken und anderen Störungen. Merke, was passiert (Gedanken, Erinnerungen, Plänen, Fantasien, Emotionen oder Sinneswahrnehmungen können auftreten).

Versuch nicht, den inneren Fluss von Eindrücken anzuhalten. Aber sei aufmerksam und benenne sie (Denken, Erinnern, Planen, Fantasieren, Fühlen, Spüren).

Indem du ein Objekt der Aufmerksamkeit benennst (zum Beispiel: Erinnern... Erinnern... Erinnern), erlaube, dass dieses Benennen die Erinnerung (oder das jeweilige Aufmerksamkeitsobjekt) lockert und los lässt .

Hol deine Aufmerksamkeit zurück und sei wieder ein Beobachter, indem du dem Atem folgst und dem Bewusstsein, das übrig bleibt. Lass deine Aufmerksamkeit einfach im leeren Fluss des Atems ruhen.

Wenn das nächste Objekt der Aufmerksamkeit aufkommt, benenn es, lass es locker und wieder gehen. Kehre zurück zu deinen Beobachtungen, indem du dem Atem folgst.

Mach 10 Minuten auf diese Art weiter.

Vergiss nicht, dass es bei der eigentlichen Lehre darum geht, den abgetrennten Aspekt des Bewusstseins auszubilden, der gewöhnlich als der innere Beobachter bezeichnet wird. Das

beobachtende Selbst kann den Unterschied erkennen (unterscheiden) zwischen Gedanken, Erinnerungen, Plänen, Vorstellungen, Gefühlen und körperlichen Wahrnehmungen. Der Beobachter ist, "was übrig bleibt", das Bewusstsein, das bleibt, wenn die Persönlichkeit abgelegt wird.

Letztendlich wird es dein beobachtendes Selbst sein, das die Leidenschaft erkennt, wenn sie aufsteigt und noch bevor sie zupackt, um eine glaubhaft Projektion zu erzeugen.

Erklärung von Tugend und Laster

Das lateinische Wort für Energie ist *vis* (pl. *vires*), die sich offenbart in Tugenden, die unterschiedlichen Formen von Energie, die auftauchen um Leben zu erhalten (engl. *virtues*). Die Tugenden zeigen sich als lebensförderliche, natürliche Handlungen, die nicht abgeschwächt werden durch das denkende Selbst. Die Tugend des Muts zum Beispiel entsteht nicht aus dem Denken über tapfere Taten, sondern ist einfach die Form der Energie, die spontan auftaucht, um uns zu unterstützen, wenn wir Gefahr gegenüber stehen. Wenn wir uns jedoch gegen diese Energie zusammen ziehen, die uns Mut gibt, dann packt uns schnell die Angst.

Während der Sozialisation in unserer Kindheit lernten wir alle, uns gegen den natürlichen Fluss von *vis* oder der Lebenskraft zusammen zu ziehen. Wir mussten uns anpassen, um Betreuern und der Gesellschaft zu gefallen, und so lernten wir, die Form unseres *vis* "zurück zu halten", welche in unserer frühen Umgebung am meisten abgelehnt wurde. Aus der Perspektive der Lebenskraft, die immer versucht, uns zu unterstützen, sind die Leidenschaften die frustrierte Antwort eines Kindes auf den Entzug dieser Unterstützung.

Hier ist ein Beispiel. Im Fall von Typ 6 wurde die natürliche Tendenz des Kindes, für sich selbst einzutreten, systematisch abgelehnt. Um in einer übermächtigen Welt emotional zu überleben, verhielten sich Sechserkinder klug und vernünftig. Sie lernten, sich zusammen zu ziehen gegen den aufsteigenden Fluss des Muts, der Tugend, die uns in Schwierigkeiten beisteht. Aus der Perspektive des *vis* ist die Sechserangst eine Kontraktion gegen den Mut.

ARBEITSBLATT: SCHRIFTLICHE ÜBUNG ZUR ERFORSCHUNG DER LEIDENSCHAFT

Nimm dir ungefähr 5 Minuten zum Nachdenken über die Leidenschaft deines Typs und beantworte die folgende Frage. [1- Zorn, 2 - Stolz, 3 – Täuschung, 4 - Neid, 5 - Habgier, 6 - Angst, 7 - Unersättlichkeit, 8 - Wollust, 9 - Trägheit (Selbstvergessenheit)]

1. Welche tatsächliche(n) Lebenserfahrung(en) illustrieren, wie meine Leidenschaft in der Vergangenheit gearbeitet hat?

**Anmerkung für den Kursleiter:
Wie man eine Übung mit aufeinanderfolgenden, repetitiven Fragen durchführt**

Benötigte Zeit: 30 Minuten für die ganze Übung *

1. Sucht euch jeder einen Partner. Dann wählt jedes Paar einen Sprecher und einen Fragesteller.
2. Der Kursleiter wird euch sagen, wann ihr anfangen sollt. Der Fragesteller wird dem Sprecher die erste Frage auf der Seite stellen. Der Sprecher antwortet auf die erste Frage drei Minuten lang. Der Kursleiter wird signalisieren, wann es Zeit ist, zur nächsten Frage zu gehen. Die Fragesteller fragen dann die Sprecher die zweite Frage auf der Seite. Die Sprecher antworten wieder für drei Minuten. Der Kursleiter wird sagen, wann es Zeit ist, zur nächsten Frage zu wechseln. Dieser Prozess wird wiederholt, bis alle Fragen auf der Seite gestellt worden sind.
3. Die Aufgabe des Sprechers ist es nur zuzuhören. Dem Sprecher sollte kein verbales oder nonverbales Feedback gegeben werden.
4. Beide, Fragender und Sprecher schreiben schweigend über ihre Erfahrung so lange, wie angesagt. Für die Fragesteller ist es hilfreich zu bemerken, wie es ist, still rezeptiv zu sein und alles aufzuschreiben, was durch die Aussagen des Sprechers ausgelöst wird. Der Anleiter gibt Bescheid, wann es Zeit ist, mit dem Schreiben aufzuhören.
5. Fragesteller und Sprecher wechseln dann die Rollen.
6. Wiederhole Schritt 2 – 4 oben.
7. Der letzte Schritt ist, eure Erfahrungen mit der ganzen Übung miteinander zu auszutauschen.

Kurzanleitung:

1. Drei aufeinanderfolgende Dreiminuten-Monologe
2. Drei Minuten zum Schreiben
3. Rollentausch (wiederhole 1 & 2)
4. Fünf Minuten Austausch in den Paaren am Ende

* Variiere die Zeit nach Bedarf. Zum Beispiel: 2 Minuten fortlaufende, repetitive Fragen mit 2 Minuten zum Schreiben für eine Gesamtzeit von 20 Minuten.

ÜBUNG MIT FORTLAUFENDEN, REPETITIVEN FRAGEN
ZUM ERFORSCHEN DER LEIDENSCHAFT

Sucht euch jeder einen Partner. Dann wählt jedes Paar einen Sprecher und einen Fragesteller.

1. Drei aufeinanderfolgende Dreiminuten-Monologe
2. Drei Minuten zum Schreiben
3. Rollentausch (wiederhole 1 & 2)
4. Fünf Minuten Austausch in Paaren

1. Wie zeigt sich _____ in deinem gegenwärtigen Leben ?
[1- Zorn, 2 - Stolz, 3 – Täuschung, 4 - Neid, 5 - Habgier, 6 - Angst, 7 - Unersättlichkeit,
8 - Wollust, 9 - Trägheit (Selbstvergessenheit)]

2. Wovor schützt dich _____ ?

3. Inwiefern begrenzt oder behindert dich _____ ?

Hausaufgabenrichtlinien, erste Woche

1. Stabilisiere die Aufmerksamkeit innen und unten. Dann übe 20 Minuten Ablösen und Loslassen.
Mach das täglich!

2. Lies deine Notizen zu der Übung der vergangenen Woche jeden Tag wieder. Die Übungen der ersten Woche konzentrieren sich z. B. auf die Leidenschaft.

3. Bestimme für den jeweils nächsten Tag mehrere “Übungsgelegenheiten”, Situationen, die dir bevorstehen, welche wahrscheinlich deine Leidenschaft auslösen werden. Denk zu diesen Zeiten daran, dich in den beobachtenden Geisteszustand zu begeben (innen und unten) und spüre dich selbst, ohne in den Fluss deiner eigenen Reaktionen einzugreifen oder ihn zu unterbrechen.

Während du das Beobachten fortsetzt...

- Frag dich innerlich: “Was, wenn das nur eine Gewohnheit ist?” *dann*
- Beobachte, was in dir passiert. *Schreib das auf dein tägliches Protokollblatt.*
- Bring dein Hausaufgabenprotokoll mit zur nächsten Kursstunde für die Nachbesprechung der Hausaufgaben.

Zweite Woche

19:00 Eröffnungsmeditation	10 Minuten
19:10 Berichte der Teilnehmer über ihre Hausaufgaben	60 Minuten
20:10 Erklärung des Ablaufs der Übungen Mudra und Heiliges Wort.	50 Minuten
20:50 Stellung der Hausaufgaben. Siehe Hausaufgabenrichtlinien für die zweite Woche.	10 Minuten

Zweite Woche: Übung Mudra und Heiliges Wort

Erklärung zu den Übungen Mudra und Heiliges Wort für den Anleiter

Dies Woche fahren wir fort mit Unterbrechungsübungen, deren Zweck es ist, Aufmerksamkeit zu verlagern von “oben und außen”, wo Projektion stattfindet, nach “innen und unten”, wo die Verbindung zwischen Wahrnehmung und ihren Objekten gelockert wird.

Die Platzierung der Aufmerksamkeit innen und unten erlaubt es dir, die Signale und Anzeichen der Leidenschaft zu beobachten, bevor sie aufsteigt und die Aufmerksamkeit beherrscht. Die Quelle der Leidenschaft liegt in uns selbst, aber wenn sie ein Objekt der Aufmerksamkeit energetisiert, dann glauben wir und “sehen” tatsächlich, dass die Welt “da draußen” verantwortlich für unsere Gefühle ist.

Die Übungen von Mudra-Haltung und Wiederholung eines heiligen Wortes sind traditionelle Gegengifte gegen die Leidenschaften, weil sie eine Erfahrung der darunter liegenden Tugend herbei rufen. Aus der Perspektive des Typs ist es die Aufgabe, das Mudra auszuführen oder auf ein heiliges Wort zu fokussieren, um das Aufsteigen der Leidenschaft zu durchbrechen, bevor eine Projektion entsteht.

Entgegen der verbreiteten Auffassung, entspringen die Leidenschaften oder Laster des Herzens aus der Tugend, die einfach die pure Vitalität der Lebenskraft selbst ist (lat. vis - Energie). Die 9 Tugenden, die das Enneagrammsystem erwähnt, wie Mut, richtiges Handeln oder heitere Gelassenheit, usw. sind unterschiedliche Ausdrucksformen einer intelligenten Lebenskraft; aber die schützenden Verhaltensmuster des Typs stellen sich typischerweise dieser energetischen Weisheit entgegen und leisten ihr Widerstand.

Wenn sich die Intelligenz der Lebensenergie frei ausdrücken kann, dann ist die Tugend des Muts einfach die Qualität der Energie, die auftaucht, um Menschen durch Gefahr zu bringen. Richtiges Handeln ist die Qualität, die sich erhebt, um verschiedene energetische Aufgaben zu unterstützen. Die Tugend der heiteren Gelassenheit ist die Qualität des inneren Friedens, die wir manchmal empfinden, während wir äußeren Schwierigkeiten begegnen, usw. für alle 9 Energien, die im System benannt werden.

Die Übungen von Mudra und heiligem Wort liefern die notwendige Grundlage und Unterstützung, um in der Lage zu sein, die Leidenschaft zu entspannen. Sie schaffen auch den Boden für unsere Arbeit am Abbau von Projektion und Abwehrmechanismen in den nächsten Wochen. Dabei lasst uns während dieser Übung nicht vergessen, dass die Tugenden oder wesentlichen Eigenschaften uns gegenwärtig schon zur Verfügung stehen. Wir können zurückgreifen auf die dem Wissen innewohnende Kraft, dass wir die Tugend, die uns von unserem Leiden befreit, einfach zurückholen aus den Schleiern von Abwehr, die ihre natürliche Aktivität verdunkeln.

Mudra

Wenn du beim Gebet die Hände zusammen legst, einem Freund deine offene Hand reichst oder auch nur mit deinem gestreckten Finger eine Idee unterstreichst, dann benutzt du eine symbolische Sprache, die in ferner Vergangenheit wurzelt. Mudra ist ein Wort aus dem Sanskrit, das “Siegel” oder “Zeichen” bedeutet und von den indischen Yogis benutzt wurde, um die rituellen Handbewegungen zu beschreiben, die sie während der Meditation ausführten. Das Einnehmen eines

Mudras erinnert uns an die Zeiten, als wir körperlich in der Energie unserer Tugend waren. Ebenso ruft Mudra die Tugend herbei, indem es einen Fokus der Aufmerksamkeit einführt, der den korrekten inneren Zustand durch äußeren Ausdruck aktualisiert. Jede höhere Qualität, die wir anstreben, einschließlich derjenigen Energie der Tugend, die unseren Typ heilt, kann durch Mudra aktiviert und “versiegelt” (orig. „sealed“) werden.

Übung des Heiligen Wortes

Ein einzelnes Wort oder ein Satz ist ein beständiger Schwerpunkt der fokussierten Meditation. Am Anfang war das Wort, und in allen heiligen Traditionen ist die Wiederholung von Schlüsselwörtern auch ein Pfad, der Atemzug für Atemzug die Verwirklichung jener wesentlichen Qualitäten bringt, die vergessen worden sind. Zwei Zitate, das erste aus der Tradition des Zen, das zweite aus christlicher Mystik stammend, veranschaulichen Zweck und Ziel der Übung von Mantra und Heiliges Wort.

“Wenn du durch alle Gefühle von Angst hindurch das “Heilige Wort” unerschütterlich atmest, während du auf deinem Kissen bist... und wenn du Ablenkungen ignorierst und dich hingibst an das, was gerade ansteht, wirst du in der Lage sein inne zu halten mitten in den Flammen der Hölle. Diese Flammen sind die quälenden Aspekte deines Lebens, und durch Beharrlichkeit wirst du das ursprüngliche Reich gewiss betreten.”

Die torlose Schranke (Mumonkan)

“Wie ein Wörtchen “Feuer” den Himmel schneller aufrührt und durchdringt, gerade so schafft es ein einsilbiges Wörtchen nicht nur gesprochen oder gedacht, sondern im Stillen ersehnt in den Tiefen des Geistes. Diese Tiefe ist Höhe, denn im Geist ist alles eins, Höhe und Tiefe, Länge und Breite... Deshalb wurde gesagt, kurzes Gebet durchdringt Himmel.”

Die Wolke des Nichtwissens

Anweisungen

Lass den Kurs eine bequeme Haltung einnehmen. Betone, dass man niemand perfekt sein muss. Jetzt üben wir zunächst nur, das Einnehmen der Handhaltungen. Später wenn wir eine tatsächliche Übungssitzung durchführen, werden wir Zeit haben, uns in das Fühlen, die Verbindung und den Fluss von Mudraübungen einzuarbeiten.

Stell den Mudraablauf dar: *Verankern, Herbeirufen, Zulassen und Versiegeln (Schließen)*.

Verankern deiner Wahrnehmung: Handflächen auf die Oberschenkel oder Knie, falls die Beine über Kreuz sind.

Herbeirufen der Tugend: Handflächen nach oben.

Zulassen, dass die Tugend in dir drin zirkuliert: Hände über Herz gekreuzt, Handflächen nach innen gedreht. Egal welche Hand über der anderen.

Versiegeln oder Schließen: Dehne die Tugend aus zu allen Lebewesen. Kehre mit den Händen zurück in die Verankerungshaltung.

Der Mudraablauf dauert normalerweise ungefähr 20 Minuten.

Verankerungsphase: Handflächen nach unten. Beginne mit der Lenkung der Aufmerksamkeit nach „innen und unten“ (Benutze gegenüberliegende Wand, Mitte des Raums etc.). Stabilisiere die Beobachtung der Bauchatmung mehrere Minuten.

Herbeirufungsphase: Handflächen nach oben. Wiederhole innerlich immer wieder das heilige Wort, in diesem Fall die Tugend deines Typs. Für 6 würde das so aussehen: „Mut, Mut. Ich verkörpere Mut. Mut durchfließt mich. Ich bin frei von Furcht.“ Ein inneres Mantramuster wird zum Vorschein kommen.

Zulassensphase: Nach einigen Minuten des Herbeirufens fordere die Teilnehmer auf, das Objekt ihrer Aufmerksamkeit, welches das heilige Wort ist, innerlich los zu lassen, und erlaube mit nun über dem Herz gekreuzten Händen der Energie deiner Tugend durch deinen Körper zu fließen, wie Medizin, wie Honig, langsam und sanft jegliche Blockierungen oder Spannungen schmelzend und mildernd.

Ungefähr in der letzten Minute sag: „Lass die Tugend sich in dein Herz hinein auflösen. Werde eins mit ihr und wiederhole innerlich wieder: Ich bin Mut.“

Versiegelungsphase: Beim Beenden der Übungssitzung dehne deine Tugend aus auf alle Lebewesen. Wiederhole innerlich immer wieder: „Genauso wie ich frei von Furcht sein will, mögen alle Lebewesen frei von Furcht sein, mögen alle Lebewesen Mut haben.“

Hausaufgabenrichtlinien, zweite Woche

1. Übe die Meditation Mudra und Heiliges Wort täglich 20 Minuten.

- Beobachte deine inneren Reaktionen während der Meditation.
- Schreib sie auf das tägliche Protokollblatt (**linke Spalte**).

Anleitung zur Übung Mudra / Heiliges Wort

Nimm eine bequeme Haltung ein, die du ungefähr 20 Minuten lang beibehalten kannst.

Verankerungsphase: Handflächen nach unten. Beginne mit der Lenkung der Aufmerksamkeit nach „innen und unten“ (Benutze gegenüberliegende Wand, Mitte des Raums etc.). Stabilisiere die Beobachtung der Bauchatmung mehrere Minuten.

Herbeirufungsphase: Handflächen nach oben. Wiederhole innerlich immer wieder das heilige Wort, in diesem Fall die Tugend deines Typs. Für 6 würde das so aussehen: „Mut, Mut. Ich verkörpere Mut. Mut durchfließt mich. Ich bin frei von Furcht.“ Ein inneres Mantramuster wird zum Vorschein kommen.

Zulassensphase: Nach einigen Minuten des Herbeirufens fordere die Teilnehmer auf, das Objekt ihrer Aufmerksamkeit, welches das heilige Wort ist, innerlich los zu lassen, und erlaube mit nun über dem Herz gekreuzten Händen der Energie deiner Tugend durch deinen Körper zu fließen, wie Medizin, wie Honig, langsam und sanft jegliche Blockierungen oder Spannungen schmelzend und mildernd. Lass die Tugend sich in dein Herz hinein auflösen. Werde eins mit ihr und wiederhole innerlich wieder: „Ich bin Mut.“

Versiegelungsphase: Beim Beenden der Übungssitzung dehne deine Tugend aus auf alle Lebewesen. Wiederhole innerlich immer wieder: „Genauso wie ich frei von Furcht sein will, mögen alle Lebewesen frei von Furcht sein, mögen alle Lebewesen Mut haben.“

2. Nimm dir eine Situation vor aus deiner regelmäßigen Routine (wie z. B. zum Geschäft gehen oder mit einer Aufgabe am Computer sitzen oder mit einem Freund reden), in der deine Leidenschaft wahrscheinlich auftauchen wird.

- In der bestimmten Situation verlagere die Aufmerksamkeit nach „innen und unten“ und beginne, während du in der Haltung der gesunkenen Aufmerksamkeit bist, das heilige Wort innerlich immer wieder zu wiederholen. (Es ist schlicht zu peinlich, den Mudraablauf öffentlich durchzuführen.)

- Beobachte, was in dir drin passiert.
- Schreib deine Beobachtungen auf das tägliche Protokollblatt (**rechte Spalte**).

3. Bring dein Hausaufgabenprotokoll mit zur nächsten Kursstunde für die Nachbesprechung der Hausaufgaben.

Dritte Woche: Tugenden und Abwehrmechanismen

- | | |
|---|-------------------|
| 19:00 | 10 Minuten |
| Einführungsmeditation: Nach “innen und unten” und dann zum Mudraablauf / Heiliges Wort (die Leidenschaft). | |
| 19:10 | 50 Minuten |
| Berichte der Teilnehmer über ihre Hausaufgaben zu Mudra. | |
| 20:00 | 10 Minuten |
| Diagramm und Erklärung zur Funktion der Abwehrmechanismen. | |
| 20:10 | 30 Minuten |
| Übung mit fortlaufenden, repetitiven Fragen zu Abwehrmechanismen einschließlich Nachbesprechung in Paaren. | |
| 20:40 | 10 Minuten |
| Gruppenauswertung der Übung mit fortlaufenden, repetitiven Fragen. | |
| 20:50 | 10 Minuten |
| Hausaufgaben: Führe die Übung von “innen und unten” und Mudra weiter fort. Verfolge Abwehrmechanismen. Lass los und sieh, was passiert. Überdenke die Definitionen der Abwehrmechanismen täglich. | |

Die Tugenden

Das lateinische Wort für Energie ist *vis* (pl. *vires*), die sich offenbart in Tugenden, die unterschiedlichen Formen von Energie, die auftauchen um Leben zu erhalten (engl. *virtues*). Die Tugenden zeigen sich als lebensförderliche, natürliche Handlungen, die nicht abgeschwächt werden durch das denkende Selbst. Die Tugend des Muts zum Beispiel entsteht nicht aus dem Denken über tapfere Taten, sondern ist einfach die Form der Energie, die spontan auftaucht, wenn wir Gefahr begegnen. Wenn wir uns jedoch gegen diese Energie zusammen ziehen, die uns Mut gibt, dann packt uns schnell die Angst.

Aus der Perspektive der Lebenskraft, die immer versucht, uns zu unterstützen, ist jede Leidenschaft wie die frustrierte Antwort eines Kindes, das einer lebensspendenden Energie beraubt wurde. Während unserer Sozialisation in der Kindheit lernten wir alle, uns gegen den natürlichen Fluss von *vis* oder der Lebenskraft zusammen zu ziehen. Wir mussten und anpassen, um Bezugspersonen und der Gesellschaft zu gefallen, und lernten so, diejenigen Qualitäten unseres *vis* "zurückzuhalten", die von unserer frühen Umgebung am meisten abgelehnt wurden.

Wenn unerwartete Bestrafung durch Bezugspersonen und Gesellschaft sich der Lebenskraft entgegenstellen, lässt das einen Kochkessel von emotionaler Frustration entstehen. Beim Versuch, diese innere Panik zu beruhigen, kommt das Bewusstsein des Kindes in's Spiel. Etwas musste getan werden, also gegen unsere eigenen Impulse vorzugehen durch einen bestimmten Bremsmechanismus, der unsere Impulse sicher und kontrollierbar macht. Der resultierende *Abwehrmechanismus*, bzw. die Methode der Eingrenzung störender energetischer Bedürfnisse, stellt soziale Akzeptanz her.

Wenn der Abwehrmechanismus unseres Typs "funktioniert, wie er sollte", dann bemerken wir unsere Leidenschaft nicht. Nehmen wir die Eins als Beispiel, ihre Abwehr durch Reaktionsbildung schützt sie davor, zu merken, wenn die Leidenschaft des Zorns aufzusteigen beginnt.

Beispiele, was die Tugenden sind und nicht sind

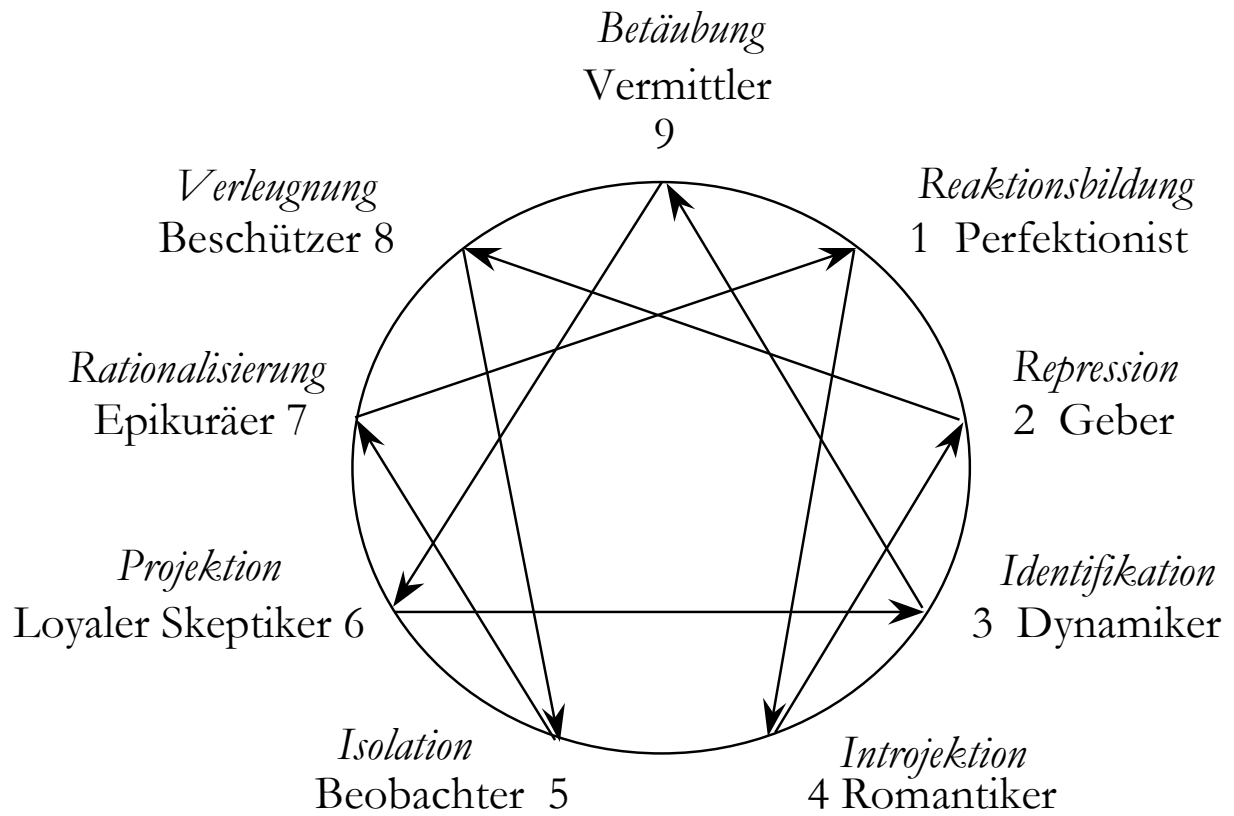
Um das Beispiel der Einsen weiter zu führen, ist die Tugend der "heiteren Gelassenheit eigentlich die automatische Nebenwirkung vom Zulassen aller Gefühlsimpulse in die Wahrnehmung, ohne die unakzeptablen abzulenken. Jeder Augenblick ist im Gleichgewicht, in dem Sinn, dass das Zusammenspiel aller positiven und negativen Impulse sich durch den Körper bewegen darf ohne Behinderung durch das denkende Selbst." In heiterer Gelassenheit "darfst du alles erleben, was immer dir in den Sinn kommt, ohne Beurteilung... Gefühle dürfen ungehemmt aufsteigen und wieder vergehen, ohne etwas auszublenden" (pg. 95 *The Enneagram*).

Aber Einsen-Kinder mussten sich während ihrer Entwicklung gegen ihre Lebenskraft zusammenziehen, weil der Ausdruck "schlechter" Gefühle mit Strafe belegt wurde. Die Qualität, die wiederholt auf Widerstand stieß, hatte zu tun mit heiterer Gelassenheit oder spontanem Selbstaussdruck, der von den Bezugspersonen der frühen Kindheit nicht erlaubt wurde. In der Folge wurde das Kind innerlich zornig, was die natürliche menschliche Reaktion auf die Beschränkung der Freiheit des Ausdrucks ist. Aus der Perspektive der Lebenskraft wurde die intelligente Lebendigkeit, genannt heitere Gelassenheit, verhindert, was ein Muster von chronischem Zorn erschuf. Aus der Perspektive der Tugenden liegt heitere Gelassenheit im Entspannen der Kontraktion, die Zorn hervorruft, aber aus dem Blickwinkel des Typs kann heitere Gelassenheit interpretiert werden in der Bedeutung: "Sei einfach nicht zornig!"

Für Typ Zwei ist die Tugend der Demut die automatische Nebenwirkung vom “Erkennen der eigenen, genauen Bedürfnisse und der natürlichen Neigung, nicht mehr oder weniger zu nehmen, als was notwendig ist. Eine Person, die ihre eigenen Bedürfnisse kennt, tendiert dazu, anderen genau das richtige Maß an Hilfe zukommen zu lassen, und die Qualität ihres Gebens ist gerade im richtigen Verhältnis zu dem, was gebraucht wird” (*The Enneagramm*, S. 129).

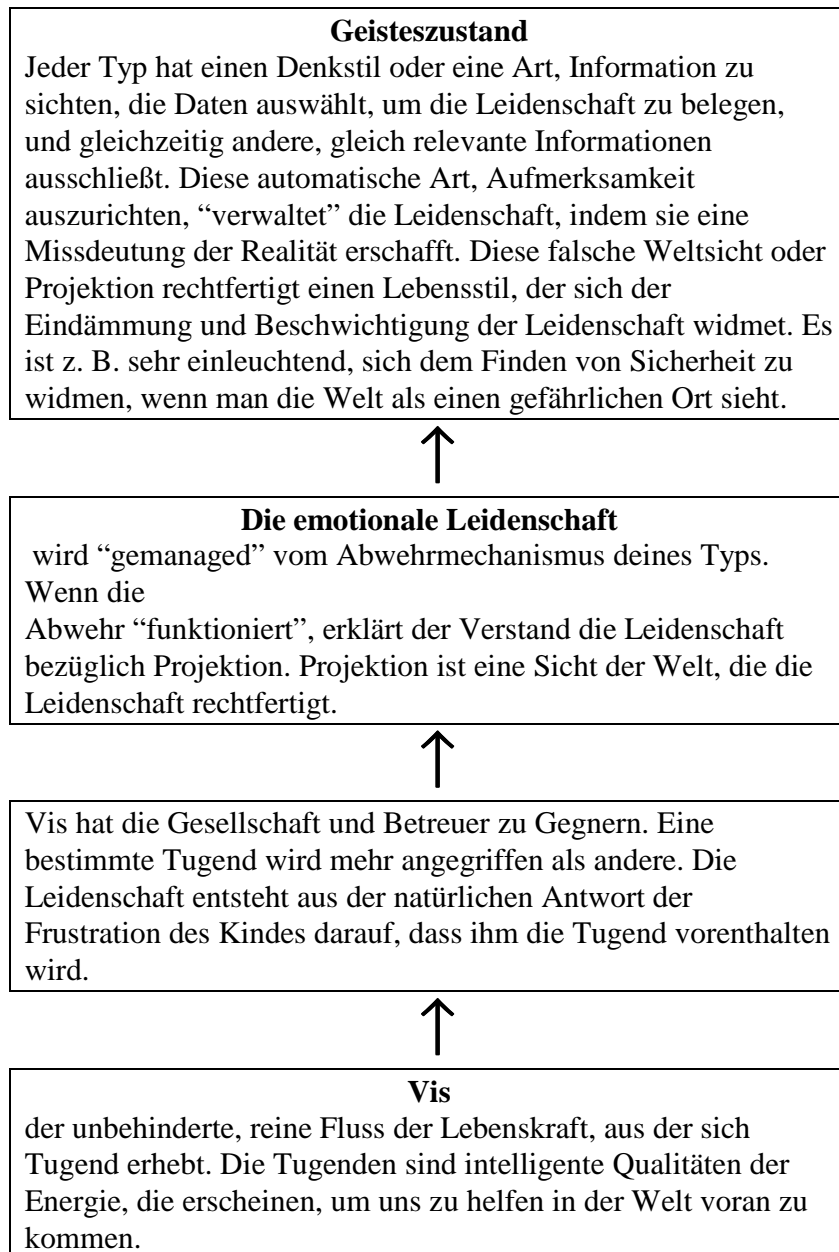
In ihrer frühen Entwicklung mussten sich Zweier gegen ihre Lebenskraft zusammen ziehen, weil dem Ausdruck ihrer Bedürfnisse mit Strafe, Missbilligung oder Vernachlässigung. Die Qualität der Lebenskraft, der wiederholt mit Widerstand begegnet wurde, hatte zu tun mit Demut, was bedeutet, deinen tatsächlichen Wert für andere Menschen zu kennen und einfach, ohne Erwartung zu geben, was gebraucht wird. Das Kind fühlte sich aufgefordert die Bedürfnisse zu befriedigen, die in den Augen anderer notwendig waren, und entwickelte so ein Muster von strategischem “Zuvielgeben”, um Anerkennung, Freude und Sicherheit zurück zu bekommen. Aus der Perspektive der Lebenskraft wurde der Qualität der Demut entgegen gewirkt, wobei ein chronisches Muster von Stolz entstand, der sich aufbläht, wenn Anerkennung erfolgt, und zusammen fällt, wenn sie weg genommen wird. Aus der Perspektive der Tugenden liegt Demut in der Entspannung der Kontraktion, die Stolz erzeugt, aber aus dem Blickwinkel des Typs kann Demut interpretiert werden als “ein bescheidener Mensch hat keine Bedürfnisse”.

Abwehrmechanismen



Die Entstehung der Abwehrmechanismen

Abwehr entsteht, wenn sich etwas dem *vis*, dem angenehmen inneren Fluss von Lebendigkeit, widersetzt. Betrachte das Diagramm von unten nach oben: Du kannst erkennen, wie die Struktur deines Typs eine Kontraktion mehr gegen eine bestimmte der Qualitäten der essenziellen Lebenskraft widerspiegelt, als gegen andere. Wenn er “funktioniert”, bewahrt dich der Abwehrmechanismus deines Typs vor dem Erleben deiner Leidenschaft.



Die Abwehrmechanismen

In der Welt zu leben kann eine schmerzvolle Erfahrung sein, daher entwickeln Kinder eine Strategie für den Umgang mit Schmerz. Diese Strategie setzt sich im Erwachsenenleben fort als eine unbewusste Schutzhaltung, die die Wahrnehmung von Schmerz vor dem Bewusstsein verbirgt. Jeder Typ hat seinen eigenen Hauptabwehrmechanismus, oder Methode zur Abmilderung von Schmerz, und jede dieser Schutzhaltungen ruft eine unbemerkte Voreingenommenheit oder Projektion hervor. Wir sehen die Welt im Licht unvollständiger Information, hauptsächlich bewirkt durch den Abwehrmechanismus unseres Typs. Einser sehen eine möglicherweise kritische Welt, Zweier sehen eine Welt voller Bedürfnisse, Dreier sehen Rollen, die erfüllt werden müssen, und so weiter. Diese Abwehrmechanismen sind der "Klebstoff", der das falsche Selbstsystem aufrecht erhält, und jedes System spiritueller Entwicklung muss sie berücksichtigen.

Eins - Reaktionsbildung bedeutet "schlechte" Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu neutralisieren, die zu einem Verlust von Selbstwert führen würden. Die Hoffnung, ein perfekter Mensch zu sein, wird besonders bedroht von "Negativem", wie Ärger, Spontanität oder Begehren, deren kleinsten Anzeichen automatisch korrigierendes Verhalten entgegengesetzt wird. Kurz gesagt, das korrigierende Denken, das Einser den inneren Kritiker nennen, bildet sich in der Kindheit als eine Reaktion gegen "schlechte Impulse", wie "ich will, ich brauche, ich bin wütend". Wenn Reaktionsbildung am Werk ist, wird die Wahrnehmung von Impulsen ausgeblendet aus dem Bewusstsein durch eine kritische innere Stimme.

Zwei - Verdrängung bedeutet die Wahrnehmung deiner eigenen Bedürfnisse aus deinem Bewusstsein zu verbannen. Das erlaubt Zweien, ihre Antennen auszustrecken in Richtung solcher Leute, die jene vergessenen Bedürfnisse befriedigen können. Wenn eine Zwei zum Beispiel Schutz braucht, könnten sie unbewusst jemanden heraus suchen und sich an ihm ausrichten, der diesen Schutz anbieten kann. Diese Ausrichtung des Selbst an anderen ist automatisch und schützt Zweien davor, ihre eigene Hilflosigkeit zu erkennen. Die Abwehr der Verdrängung nährt gleichzeitig die Projektion einer Welt voller Bedürfnisse anderer, einer Welt, in der Zweien eine unentbehrliche Quelle der Hilfe sind.

Drei - Identifikation bedeutet die erfolgreichen und wünschenswerten Attribute eines Images so sehr anzunehmen, dass du glaubst, das Image bist du selbst. Indem sie ein Image ihres Selbst aufbauen, das authentische Gefühle ersetzt, fühlen sich Dreien geschützt vor Versagen und andere anderen schmerzhaften Gefühlen. Sich selbst als stets erfolgreichen Geschäftsmann, eine Super-Mama oder als idealen Lebensgefährten zu sehen, ist weit anziehender als ein Niemand zu sein. Indes unterstützt die Erfolgsorientierung gleichzeitig die Projektion einer Welt, die Gewinner wertschätzt und alles zurück weist, was weniger als ein Champion ist.

Vier - Introjektion passiert, wenn Kinder den idealisierten Eindruck von einer anderen Person in sich hinein nehmen. Während seiner Entwicklung hält Introjektion im Inneren des Kindes die Verbindung zu wichtigen Menschen am Leben und schützt sie gegen den Schmerz von Trennung und Verlust. Aber ohne es zu merken hat das Kind auch die abweisenden und unliebsamen Eigenschaften des geliebten Anderen internalisiert. Ja, das Kind fühlte sich zwar geliebt, aber durch dieselbe introjizierte Gestalt auch verlassen und zurückgewiesen, was allesamt die Projektion einer Welt nährt, die abwechselnd begehrenswert und abstoßend erscheint.

Fünf - Affektisolation bedeutet sich von deinen eigenen Gefühlen und anderen Verbindungen zu Menschen und der Umgebung abzutrennen. Sich von Gefühlen abzuschneiden minimiert die Wucht des Aufpralls einer fordernden Welt, während es gleichzeitig die Wichtigkeit deiner eigenen Gefühle und Bedürfnisse verringert. Die daraus resultierende Abwesenheit von Emotion erschafft zwar eine private Sicherheitszone, aber stimuliert auch die Projektion, dass das Leben zu viel verlangt - und zu wenig zurück gibt.

Sechs - Projektion bedeutet innere Vorstellungen, eigene verleugnete Aggression und eingebildete Ängste fälschlicherweise der Umgebung oder anderen Menschen zuzuschreiben. In einer positiven Projektion scheinst *Du* mir Wohlergehen zu verleihen, während in einer negativen Projektion *Du* die Rolle der Ursache meines Unwohlseins erhältst. Tatsächlich magst *Du* ziemlich neutral zu mir stehen, aber Projektion lässt es so aussehen, als ob es außerhalb von mir Menschen und Dinge entweder herauszufordern oder zu vermeiden gäbe („fight or flight“ - Angriff oder Flucht). Projektion dient der schützenden Funktion, einer Sechs den Umgang mit ihren Ängsten und Zweifeln zu ermöglichen. Es ist sinnvoll, wahrgenommene Gefahr zu bekämpfen oder vor ihr zu fliehen, aber wenn die innere Bedrängnis stärker wird, intensiviert sich auch negative Projektion, die die Welt unrealistisch bedrohlich aussehen lässt, ein Ort, gegen den man gewappnet sein sollte.

Sieben - Rationalisierung bedeutet, Erfahrungen und Geschehnisse anders auszulegen, indem man eine positive Umdeutung vornimmt. Automatisch wird den Umständen von negativen oder schmerzhaften Ereignissen eine neue Bedeutung gegeben, die Gefühle, kontrolliert oder begrenzt zu werden, reduziert. Eine echte Rationalisierung passiert blitzschnell und produziert eine veränderte Version der Geschehnisse, die tatsächlich akkurat erscheint. Diese unbewusste Neuinterpretation von Erfahrung verstärkt die Projektion einer Welt voller Gelegenheiten und positiver zukünftiger Möglichkeiten.

Acht - Verleugnung bedeutet wörtlich Gefahren, Ängste oder deine eigene Verletzlichkeit nicht wahrzunehmen oder zu erfahren. Offensichtliche äußere Hindernisse scheinen einfach nicht zu existieren, so dass die Wahrnehmung von Verletzlichkeit der Acht minimiert wird bis hin zur Nicht-Existenz. Verleugnung geschieht, wenn ein Vitalitätsschub Empfindungen von eigener Kraft stark ausweitet und dabei Empfindungen von Hilflosigkeit effektiv ersetzt. Je mehr eine Acht ihre eigene Kraft spürt, desto mehr reduziert sie die Wahrnehmung der Kraft anderer Menschen, welche dann schwach, störrisch, unwillig oder einfach dumm zu sein scheinen. Diese Projektion reduziert wirkungsvoll die Möglichkeit, durch die Gefühle oder Meinungen anderer Leute kontrolliert zu werden.

Neun - Betäubung bedeutet „taub werden“ oder wirkliche Prioritäten durch bequeme nebensächliche Alternativen zu ersetzen. Jede Neun hat ihr eigenes Repertoire, ein persönliches Anliegen über Bord zu werfen, von passiven Aktivitäten wie Fernsehen bis zu harten und fordernden Aktivitäten wie Sport. Diese familiären Routinen absorbieren Zeit, Energie und Aufmerksamkeit, die stattdessen auf das Erreichen persönlicher Ziele ausgerichtet werden könnte. Die Vereinnahmung mit äußerlichen Aktivitäten und dem Leben anderer Leute dient als Abwehr dagegen, sich selbst und die eigene Position zu erkennen. Völlig betäubt mögen Neuner energetisch und selbstgesteuert aussehen, verfolgen aber tatsächlich eine Strategie der Konfliktvermeidung unterstützt durch die Projektion, dass praktisch alle Meinungen gleiche Berechtigung haben.

FORTLAUFENDE REPETITIVE FRAGEN ZUM ABWEHRMECHANISMUS

Stell deinem Partner die folgenden Fragen, indem du in die Aussparung seinen/ihren Abwehrmechanismus einsetzt.

1. Was bedeutet _____ für dich?

[1 - Reaktionsbildung, 2 - Verdrängung, 3 - Identifikation, 4 - Introjektion, 5 - Isolation, 6 - Projektion, 7 - Rationalisierung, 8 - Verleugung, 9 - Betäubung]

2. Wenn du nicht _____ würdest, welches Leid könnte geschehen?

[1 - mit Reaktionsbildung reagieren, 2 - verdrängen, 3 - dich identifizieren, 4 - introjizieren, 5 - isolieren, 6 - projizieren, 7 - rationalisieren, 8 - verleugnen, 9 - dich betäuben]

Hausaufgabenrichtlinien, dritte Woche

1. Übe die Meditation Mudra und Heiliges Wort (nimm deine Tugend als heiliges Wort) täglich 20 Minuten.

- Beobachte deine inneren Reaktionen während der Meditation.
- Schreib sie auf das tägliche Protokollblatt (**linke Spalte**).

Anleitung zur Übung Mudra / Heiliges Wort

Nimm eine bequeme Haltung ein, die du ungefähr 20 Minuten lang beibehalten kannst.

Verankerungsphase: Handflächen nach unten. Beginne mit der Lenkung der Aufmerksamkeit nach „innen und unten“ (Benutze gegenüberliegende Wand, Mitte des Raums etc.). Stabilisiere die Beobachtung der Bauchatmung mehrere Minuten.

Herbeirufungsphase: Handflächen nach oben. Wiederhole innerlich immer wieder das heilige Wort, in diesem Fall die Tugend deines Typs. Für 6 würde das so aussehen: „Mut, Mut. Ich verkörpere Mut. Mut durchfließt mich. Ich bin frei von Furcht.“ Ein inneres Mantramuster wird zum Vorschein kommen.

Zulassensphase: Nach einigen Minuten des Herbeirufens fordere die Teilnehmer auf, das Objekt ihrer Aufmerksamkeit, welches das heilige Wort ist, innerlich los zu lassen, und erlaube mit nun über dem Herz gekreuzten Händen der Energie deiner Tugend durch deinen Körper zu fließen, wie Medizin, wie Honig, langsam und sanft jegliche Blockierungen oder Spannungen schmelzend und mildernd. Lass die Tugend sich in dein Herz hinein auflösen. Werde eins mit ihr und wiederhole innerlich wieder: „Ich bin Mut.“

Versiegelungsphase: Beim Beenden der Übungssitzung dehne deine Tugend aus auf alle Lebewesen. Wiederhole innerlich immer wieder: „Genauso wie ich frei von Furcht sein will, mögen alle Lebewesen frei von Furcht sein, mögen alle Lebewesen Mut haben.“

2. Nimm dir eine Situation vor aus deiner regelmäßigen Routine (wie z. B. zum Geschäft gehen oder mit einer Aufgabe am Computer sitzen oder mit einem Freund reden), in der deine Leidenschaft wahrscheinlich auftauchen wird.

- In der bestimmten Situation verlagere die Aufmerksamkeit nach “innen und unten” und beginne, während du in der Haltung der gesunkenen Aufmerksamkeit bist, das heilige Wort innerlich immer wieder zu wiederholen. (Es ist schlicht zu peinlich, den Mudraablauf öffentlich durchzuführen.)
 - Beobachte, was in dir drin passiert.
 - Schreib deine Beobachtungen auf das tägliche Protokollblatt (**rechte Spalte**).

3. Bring dein Hausaufgabenprotokoll mit zur nächsten Kursstunde für die Nachbesprechung der Hausaufgaben.

Vierte Woche: Gewöhnliches Bewusstsein und Nicht-Dualität

19:00	Eröffnungsmeditation: Mudraablauf / Heiliges Wort.	10 Minuten
19:10	Berichte der Teilnehmer über ihre Hausaufgaben zu Abwehrmechanismen.	60 Minuten
20:10	Übung mit repetitiven Fragen zu Projektion mit Nachbesprechung in der Gruppe.	30 Minuten
20:40	Erklärung des Kursleiters: Gewöhnliches Bewusstsein und Nicht-Dualität.	
20:50	Hausaufgaben (siehe Hausaufgabenrichtlinien, vierte Woche).	10 Minuten

Gewöhnliches Bewusstsein und Nicht-Dualität

Die Tugenden werden “intelligente Energien” genannt, weil sie Leben jeweils auf deutlich unterschiedliche Art unterstützen. Sie sind die energetische Komponente des Bewusstseins, das von allen Wesen geteilt wird, aber ihre Aktivität ist uns nicht bewusst, wenn die Aufmerksamkeit “oben und außen” (“up and out”) ist. In früheren Seminaren haben wir gesehen, dass Kinder es lernen, sich gegen eine der Tugenden zu kontrahieren, und dadurch ihre Fähigkeit vermindern, mit Situationen klar zu kommen, in denen es angebracht wäre, dass die Intelligenz dieser Tugend zur Wirkung kommt.

In der Aufmerksamkeitshaltung „oben und außen“ erfährst du dich als getrennt von der Umgebung, von der dich umgebenden Einrichtung, von anderen Menschen, von deiner eigenen Vergangenheit und von zukünftigen Ereignissen. Damit soll hier darauf hingewiesen werden, dass gewöhnliches Bewusstsein dualistisch ist: Es stützt eine Realität, in der Beobachter und Beobachtetes als deutlich voneinander verschiedene Elemente erlebt werden. Aber im Bewusstsein der Nicht-Dualität bricht die Trennung zwischen „ich“ und „es“ zusammen, und erlaubt dabei, dass Beobachter und Objekt sich in einem einzigen Bewusstsein vereinen. (1)

An dieser Stelle wirst du die Schwierigkeit begriffen haben, die Tugenden und das höhere Bewusstsein aus der Perspektive gewöhnlichen Bewusstseins zu beschreiben. Die Wahrheit ist – die 9 höheren Seinszustände können nicht durch gewöhnliches Bewusstsein erkannt werden – sie sind immer gegenwärtig, aber wir erkennen ihre Aktivität nicht, außer in seltenen Augenblicken von Gipfelerfahrungen (engl. „peak experience“), wenn die Grenzen zwischen Beobachter und Beobachtetem zusammenbrechen. Dann betreten wir spontan die spirituellen Räume der Nicht-Dualität, nehmen teil an der gelebten Erfahrung der Tugend, die uns bewegt, bevor wir wissen, was wir tun werden, und des höheren Bewusstseins, das uns durchdringt mit Facetten der Göttlichkeit, während wir nichts tun.

Eine Möglichkeit, das Dilemma der Beschreibung von Nicht-Dualität zu mildern, ist durch Beschreibung persönlicher Erfahrungen, die Pflege einer mündlichen Tradition, die ich seit vielen Jahren verfolge. Persönliche Darstellungen der spirituellen Reise durch verschiedene Typen von Menschen stellen die Bewegung zwischen gewöhnlichem und höherem Bewusstsein heraus. Durch persönliche Berichte begreifen wir die Integrität und Logik der gewöhnlichen menschlichen Entwicklung, bekommen jedoch auch dauernd den Unterschied zwischen theoretischen Konzepten *über* die Tugenden und heiligen Ideen einerseits und der gelebten Erfahrung mit ihnen *vereint* zu sein andererseits gezeigt.

Die äußerst wichtige Notwendigkeit zwischen höheren und tieferen Zuständen des Bewusstseins zu unterscheiden hat unter vielen Enneagramm Enthusiasten einen chronischen Anlass für Missverständnis erzeugt und ist ohne Ausnahme das dornigste Problem, dem wir Westler bei unserer spirituellen Ausbildung begegnen. Aus der Perspektive des Typs wird „höheres Bewusstsein“ fälschlicherweise betrachtet als ein hoher Grad emotionaler Empfindsamkeit, hoch entwickelte intellektuelle Fähigkeit und hochrangige Führungsqualität. Alle diese grundsätzlich lohnenswerten Bemühungen gipfeln in der Ausbildung des höchsten Entwicklungslevels für unseren Typ, jedoch beruhen die Welt des Typs und die Welt des sogenannten höheren Bewusstseins auf deutlich unterschiedlichen Geisteszuständen.

Die Tugenden und höheren Ideale sind aus der begrenzten Denk- und Gefühlsperspektive des Typs

nur Konzepte. Im gewöhnlichen Bewusstsein können wir nur *von* ihnen wissen, anstatt sie zu *sein*, und oft genug glauben wir fälschlicherweise, sie zu verkörpern, wenn in Wirklichkeit der Typ lediglich tugendhafte Gefühle und heilige Ideen über sich selbst hat. Die Welten des höheren Bewusstseins können nicht mit demselben Bewusstseinszustand begriffen werden, der die Gedanken- und Gefühlswelt des Typs unterstützt. Der spirituelle Zugang zu höherem Bewusstsein hat nichts damit zu tun, von niedrigeren zu höheren Ebenen der Persönlichkeitsentwicklung fortzuschreiten. Paradoxe Weise geht es bei höherem Bewusstsein nicht unbedingt darum, eine bessere Person zu sein, bessere Beziehungen zu entwickeln oder zu höheren Ebenen der Entwicklung aufzusteigen. Warum sollte auch es so sein, wenn aus der Perspektive der höheren, permanenten Seinsebenen das Ich-Es-Bewusstsein die fundamentale Barriere gegen spirituelle Entfaltung ist, und noch so viel psychologische Erkenntnis oder Arbeit an der Persönlichkeit nicht automatisch die Verlagerung zur Nicht-Dualität garantiert.

Viele Personen erreichen extrem verfeinerte Ebenen der gewöhnlichen Denk- und Gefühlswahrnehmung, alles innerhalb eines dualistischen Bezugsrahmens. Durch irgendeine Kombination von natürlicher Begabung, förderlichen Lebenserfahrungen und einer Menge Arbeit an sich selbst entfalten sich Menschen zu den höchst entwickelten Exemplaren ihres Typs. Das Entscheidende bleibt jedoch der Bewusstseinszustand. Wie dankbar auch immer wir sein mögen, für das Gute, das entwickelte Persönlichkeitstypen der Welt beschert, ihre Bewusstseinsstufe mag immer noch dualistisch sein. Ihre hohe Qualität, moralische Integrität und Kreativität sind sehr real und werden von den Menschen um sie wirklich geschätzt werden, jedoch kann all diese Entwicklung immer noch innerhalb des Rahmens des dualistischen Ich-Es-Bewusstseins stattfinden.

Wenn sich jedoch die Aufmerksamkeit „innen und unten“ niederlässt, bewegen wir uns näher daran, die Objekte zu erkennen, die im inneren Raum kommen und gehen. Dort, in der gesunkenen Aufmerksamkeitsplatzierung, ist weniger Ablenkung und der stete Fluss der mentalen Assoziationen verlangsamt. (2) Wenn du innen und unten bist, tauchen die Objekte der Aufmerksamkeit, die gewöhnliches Bewusstsein charakterisieren, weniger häufig auf, indem du geübter wirst, sie zu erkennen, die Aufmerksamkeit von ihnen zu lockern und sie los zu lassen. „Lockern und Loslassen“ zieht die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick, was die Beziehung zwischen Objekten und dem inneren Beobachter offenkundiger macht. Schließlich fällt sogar das andauernde Hintergrundbewusstsein von Zeit und Raum weg. Dann kann der Aspekt der Aufmerksamkeit, gewöhnlich der innere Beobachter genannt, die Struktur deines Aufmerksamkeitsstyps erfahren, die Struktur, die den Weg zur Nicht-Dualität abriegelt.

Lass mich diesen Satz wiederholen und betonen einfach, weil er von so grundlegender Wichtigkeit für unser Bestreben ist und ganz und gar gegensätzlich zu unserer üblichen Art und Weise über Typ zu denken: *Die Struktur deines Typs ist in hohem Maße beschützend, ist jedoch „gemacht aus“ dualistischer, Ich-Es, Erfahrung und riegelt deshalb den Weg zur Nicht-Dualität ab.* Die Übung von „innen und unten“ erlaubt dir allerdings, diese Struktur dabei zu beobachten, wie sie sich zu entfalten beginnt, und mit Übung kannst du lernen, innerlich die Hinweise und Zeichen dafür zu erkennen, dass die Struktur gerade einsetzt, bevor sie eine Projektion oder eine falsche Lesart der Realität erzeugt.

So bilden sich Projektionen:

In dem Moment, wenn der aufkommende Zorn einer Eins die Abwehr der Reaktionsbildung auslöst, kommt sie vor die innerliche Flinte eskalierender Selbstkritik. Wenn der mentale Kritiker erst einmal übernommen hat, sind sich Einser ihres tatsächlichen Zorns, der sie antreibt, nicht bewusst. Ihr vorrangiges Vertieftsein in Selbstkorrektur schirmt sie davon ab, den Zorn zu spüren, der einerseits auf eine Verwundung der „heiteren Gelassenheit“ weist, während er sie andererseits schützt vor der Gefahr durch andere kritisiert zu werden.

Aber wenn bei der Eins uneingestandener Zorn die Abwehr des korrigierenden Denkens überrollt, dann ändert sich ihre Wahrnehmung der Welt. Eine Projektion passiert, wenn eine kleine Verschiebung der Aufmerksamkeit zur „oben und außen“ Position es erscheinen lässt, dass die äußere Welt für unsere Gefühle verantwortlich ist. Jetzt sieht es so aus, als hätte die Welt einen kritischen Ton angenommen. Die Gesichter der Leute sehen weniger freundlich aus, was zum Glauben führt, dass sie einen leise beurteilen. In einer Atmosphäre, geladen mit der schrecklichen Anspannung, uneingestandenen Zorn in Schach zu halten, scheint es durch die Brille einer Eins total glaubwürdig, das du vor der Flinte einer kritisch urteilenden Welt stehst und deshalb handeln musst, um dich zu retten.

Um das Beispiel der Einsen fortzuführen, Projektion schafft einen legitimen Ausweg aus der Unannehmlichkeit unterdrückten Zorns: „Ich habe mich angestrengt. Warum richtet mich die Welt? Das ist nicht fair!“ Jetzt sieht's so aus, dass andere verantwortlich für unsere Gefühle sind, und daher gehen wir zur Selbstverteidigung gegen sie vor: „Wie kannst du dir erlauben, mich zu beurteilen? Ich werde auf deinen Fehlern herumhacken, um den Stand auszugleichen.“ Mittlerweile wird die Projektion schon auf sehr überzeugende Weise zurück gespiegelt, da jene, die wir verurteilen, nun ihrerseits defensiv werden.

Durch die eskalierende Konfrontation wird die Unannehmlichkeit uneingestandenen Zorns und die durch Reaktionsbildung geschaffene Anspannung abgelassen, so dass wir anfangen, uns besser zu fühlen. Dann wird die Projektion in Stein gemeißelt. Unsere Wahrnehmung der Situation muss zweifellos die richtige sein, weil sie sich jetzt doch so richtig anfühlt. Es ist offensichtlich, dass du meine Beschwerden verursachst, und wenn du dich nur ändern würdest, dann könnte ich mich besser fühlen.

1 – Helen benutzt die englischen Worte „consciousness“ und „awareness“ synonym i. S. v. „Bewusstsein“. Sich etwas bewusst zu sein, bedeutet, dass du weißt, dass es geschieht. Im Interesse der Einfachheit benutzt Helen oft den Begriff „höheres Bewusstsein“ einfach, weil es leicht ist, das Wort „hoch“ zu unterscheiden gegenüber dem Wort „gewöhnlich“ – wie im gewöhnlichen Bewusstsein des Typs.

In der Literatur zu „Bewusstsein“ sind Ausdrücke wie „vereinendes Bewusstsein“, „nicht-duales Bewusstsein“ und manchmal „objektives Bewusstsein“ typischerweise austauschbar. Sie alle beziehen sich auf einen Geisteszustand, in dem das Selbst und der Andere eine einzige Realität miteinander teilen.

2 – Die Objekte des gewöhnlichen Bewusstseins werden kategorisiert als: Gedanken, Erinnerungen, Pläne, Fantasien (geleitete Vorstellungsbilder), Gefühle und körperliche Empfindungen.

FORTLAUFENDE REPETITIVE FRAGEN ZU PROJEKTION

1. Wonach suchst du typischerweise deine Welt ab?

2. Was fehlt auf dieser Projektionsleinwand?

Hausaufgabenrichtlinien, vierte Woche

1. Übe die Meditation Mudra und Heiliges Wort (nimm deine Tugend als heiliges Wort) täglich 20 Minuten.
2. Bearbeite deine Notizen von der Übung zu Projektion nach. Frag dich selbst:
 - Wie erkennst du deinen gewohnheitsmäßigen Suchblick (orig. „scan“)?
 - Was sind die Signale und Zeichen dafür, dass du gerade in deine Art, Aufmerksamkeit zu verzerren, gehst?
3. Bestimme mehrere Übungsmöglichkeiten im Alltag, in denen du darauf achtest, wann du in deine Aufmerksamkeitsverzerrung gehst. Begib dich in diesen Momenten in den beobachtenden Geisteszustand (innen und unten) und frage:
 - "Was, wenn das nur eine Gewohnheit ist?" *dann*
 - Vollziehe innerlich die Übung Mudra / Heiliges Wort und suche absichtlich gegen den Strich die fehlenden Teile deines Suchblicks.
 - Beobachte, was passiert und schreib es in dein tägliches Protokollblatt.

Fünfte Woche: Tugenden und ihre Nachahmungen

19:00	Eröffnungsmeditation: Mudraablauf / Heiliges Wort.	10 Minuten
19:10	Berichte der Teilnehmer über ihre Hausaufgaben zu Projektion.	55 Minuten
20:05	Erklärung des Kursleiters zu der Nachahmung der Tugend.	5 Minuten
20:10	Fortlaufende repetitive Fragen zur Nachahmung der Tugend. 1. Wie taucht echte _____ in deinem Leben auf? 2. Wann ahmst du _____ nach?	30 Minuten
20:40	Diskutiere die Übung mit den repetitiven Fragen im Plenum.	10 Minuten
20:50	Hausaufgaben.	10 Minuten

Die Tugenden und ihre Nachahmungen

In früheren Kursen hast du gesehen, dass *vis* die energetische Wurzel jeglichen Bewusstseins ist, und dass ihre primären Aspekte oder Tugenden unsichtbar für normales Bewusstsein sind. Außerdem hast du erfahren, wie jeder Typ eine Kontraktion gegen eine der Tugenden entwickelt und uns dabei eine spezifische Qualität von energetischem Wissen und Unterstützung entzieht. Dreier zum Beispiel ziehen sich zurück, sobald ehrlicher Ausdruck verlangt wird, und merken erst später, dass sie sich durch Täuschung selbst in ein vorteilhafteres Licht gestellt haben. Siebener kontrahieren automatisch, wenn Beständigkeit (Nüchternheit) erforderlich wäre, und erkennen erst danach, dass sie der Begrenzung entsprungen sind, und so weiter für alle neun.

Jeder Typ hat eine Anfälligkeit oder eine Art zugehörigen „Schwachpunkt“ bezüglich einer der Tugenden, und die Struktur des Typs bildet sich aus um diesen Ausfall zu kompensieren. Mit der Zeit, wenn wir heran reifen und unseren Weg in der Welt machen, tragen unsere Wahlen und Entscheidungen als Erwachsene den Abdruck einer fehlenden Qualität des Seins. Ängstliche Sechser kompensieren das Fehlen von Mut typischerweise indem sie sich für Wahlmöglichkeiten entscheiden, die Risiko und Unsicherheit minimieren. Da man in einer Welt voll wahrgenommener Gefahr lebt, scheint es ganz natürlich, ein beschützendes äußeres Leben zu führen und dabei die ganze Zeit zu vergessen, innen drin nach der Kraft zu suchen, die Menschen durch Gefahren trägt.

Jeder Typ kompensiert sein herrschendes Laster bzw. Leidenschaft des Herzens, indem er einen Lebensstil kreiert, der seine korrespondierende Tugend imitiert. Für Sechser bedeutet das, Zeit, Energie und Aufmerksamkeit aufzubringen, um Unterstützung in der Welt des „oben und außen“ zu suchen, weil sie anfangs dem „innen und unten“ noch nicht trauen können. Jedoch kann Mut nicht in der Welt von Menschen und Gegenständen gefunden werden. Die fehlende Tugend, die empor steigt, um der Gefahr zu begegnen, wird nicht erweckt durch Vermeiden von Hindernissen, Finden eines starken Beschützers oder durch Aussuchen von etwas, das Unsicherheit dämpft. Die äußere Mühe ist endlos, weil die Anstrengung am falschen Ort erfolgt. Eine sichere Umgebung aufzubauen, mag tatsächlich für begrenzte Zeit Sicherheit herstellen, aber die Welt dreht sich, Zeiten verändern sich, neue Probleme entstehen und all unsere Mühen können nicht mehr als einen vorübergehenden Hafen hervor bringen, eine Nachahmung des dauerhaften Muts, der von innen empor steigt.

FORTLAUFENDE REPETITIVE FRAGEN ZUR NACHAHMUNG DER TUGEND

1. Wie taucht echte _____ in deinem Leben auf?
[1 - heitere Gelassenheit, 2 - Demut, 3 - Wahrhaftigkeit, 4 - Gleichmut, 5 - Nichtanhaften, 6 - Mut, 7 - Nüchternheit, 8 - Unschuld, 9 - rechtes Handeln]

2. Wann ahmst du _____ nach?

Hausaufgabenrichtlinien, fünfte Woche

1. Übe die Meditation Mudra und Heiliges Wort (nimm deine Tugend als heiliges Wort) täglich 20 Minuten.

2. Überarbeite deine Notizen von der Übung zur Nachahmung der Tugend. Konzentriere dich auf die Unterscheidung zwischen deiner Tugend und ihrem Gegenstück, deren Nachahmung, die du zu deinem Lebensstil gemacht hast. Für eine Eins ist die Anstrengung ruhig zu bleiben nicht dasselbe wie heitere Gelassenheit. Die Mühe, die es kostet, sich ruhig zu halten, steht im Widerspruch zum „vis“ der echten Gelassenheit, die nur ohne Bemühung auftauchen kann.

Frag dich selbst:

- Wie erkennst du deine Nachahmung?

3. Bestimme mehrere Übungsgelegenheiten in deinem Alltag, in denen die Nachahmung wahrscheinlich auftritt. Begib dich in diesen Situationen in den beobachtenden Geisteszustand (innen und unten) und frag:

- "Was, wenn das nur eine Gewohnheit ist?" *dann*
- Vollziehe innerlich die Übung Mudra / Heiliges Wort.
- Beobachte, was passiert und schreib es in dein tägliches Protokollblatt.

Sechste Woche: Klares Sehen

19:00 **10 Minuten**

Eröffnungsmeditation zu Ablösen und Loslassen vorgelesen vom Kursleiter.

19:10 **60 Minuten**

Berichte der Teilnehmer über ihre Hausaufgaben zu Nachahmungen der Tugenden.

20:10 **15 Minuten**

Schriftliche Übung über klares Sehen. Der Kursleiter bereitet die Teilnehmer mehrere Minuten vor, indem er sie nach innen und unten bringt. Sobald die Teilnehmer innen und unten sind, stell ihnen folgende Fragen: „Wenn du innen und unten gegründet wärst, dem natürlichen Fluss folgend, mit offener Wahrnehmung und 360 Grad der Realität klar sehen würdest... Was würdest wissen? Und wie würde es sich anfühlen, das zu wissen? Wie würdest du dich benehmen mit diesem Wissen?“ „Wenn du fertig bist, öffne die Augen und schreib auf, was du entdeckt hast.“

8:25 **20 Minuten**

Werte die Übung im Plenum aus.

8:45 **15 Minuten**

Fasse den Kurs zusammen. Anstelle des Ausweichens vor oder Festhaltens an Freude oder Schmerz verstärke - entgegen den instinktiven Reflex - die Verschiebung nach innen und unten. Ermutige sie, weiter die Methoden zum Durchbrechen zu üben, wenn Projektion zu entstehen beginnt.

- Erwähne den Kurs an den kommenden Workshop zu Präsenz und Selbstvergessenheit.

Sechste Woche

Eröffnungsmeditation über Ablösen und Loslassen zum Vorlesen durch den Kursleiter

Platziere deine Aufmerksamkeit auf die gegenüberliegende Wand... Konzentriere deine Aufmerksamkeit auf die Mitte des Raums... Bring sie auf Armlänge... Und dann in dich hinein.

Indem du deinen inneren Beobachter benutzt, finde eine Methode, deine Aufmerksamkeit sinken zu lassen durch deine Kehle... Brust... Solar Plexus... bis hinunter in den Bauch.

Finde diese Stelle im Bauch, wo Bauchatmung und Aufmerksamkeit sich vereinen. Folge dem natürlichen Rhythmus deines Atems, wenn sich die Bauchdecke hebt und senkt.

Sei bitte aufmerksam für das, was kommt... benenne es... entspanne dich in es hinein... lass los. Kehre zurück zum Atem. Schließ alles ein, was immer kommt, in einer Haltung des offenen Bewusstseins.

Anstatt den Weg der Gewohnheit zu gehen, löse die Verbindung und lass los durch Erkennen, Benennen... folge dem Weg von Stille, Präsenz, Leere. Das ist blankes Bewusstsein. Das sammelt und beruhigt Energien, die normalerweise aufgewendet werden für Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen des normalen Bewusstseins, und baut eine Plattform für das Öffnen von essenziellen Qualitäten.

Mit Zeit und Übung baut sich die Stärke des inneren Beobachters auf. Das ist ein kumulativer Prozess. Gedanken und Gefühle kommen und gehen immer noch, aber sie erheben sich und vergehen umgeben von leerem Bewusstsein. Sie werden weniger automatische Gewohnheiten; es entsteht eine Sanftheit und entspannte Qualität. Eine Transparenz entwickelt sich, und alles kommt und geht vor der Hintergrund der Stille und Präsenz des inneren Beobachters.

So ist alles, was kommt frisch, jeden Augenblick neu entstanden. Nicht gewohnheitsmäßig...

Leben kommt und geht, löst sich auf... der nächste Augenblick kommt, bleibt, so lange er bleibt, und löst sich auf. Immer vor der Kulisse deines eigenen inneren Zeugen.

Also schau, was kommt, sei achtsam, benenne es... häng nicht dran fest, versuch nicht, es zu vermeiden, gib nach, entspanne dich; begib dich hinein, öffne dich für was immer kommt.

Folge dem nackten Bewusstsein... dem sanften Fluss von Aufgehen und Vergehen... dem Fühlen der Transparenz, die den Fluss des Seins wahrnimmt.

Sei entspannt und ruhe dich aus im Bewusstsein deiner ursprünglichen Natur.

Nun stell dir folgende Frage: "Wenn meine Aufmerksamkeit hier, innen und unten stabilisiert wäre dem natürlichen Fluss folgend, mein Bewusstsein entspannt, offen um klar 360 Grad der Realität zu sehen..."

- Was würde ich erkennen?
- Wie würde es sich anfühlen, das zu erfahren?"

(Kursleiter, lass die Teilnehmer damit für ein paar Minuten sitzen und bring sie dann zurück in diesen Raum.)

Hausaufgabenprotokoll (Kurstreffen alle zwei Wochen)

Thema der Woche _____

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

Hausaufgabenprotokoll (Kurstreffen wöchentlich)

Thema der Woche _____

1
2
3
4
5
6
7