

Dienstag, 13.3.2018

Herzlich willkommen!

Unsere Arbeit besteht aus den vier Elementen:

- Meditation
- Vortrag
- Erforschen zu zweit oder zu dritt
- Gespräch im Plenum

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit 10 Terminen mit dem Enneagramm, allerdings nicht aus der Perspektive der Beschreibung von Charakterfixierungen, wie wir das bisher getan haben. Nun geht es um die Perspektive der Essenz oder des Grundes. Die Charakterfixierungen beschreiben, wie unsere Persönlichkeitsstruktur geworden ist. Aus der Perspektive von Essenz betrachten wir unsere wahre Natur.

Ich lasse in unsere Arbeit Anregungen aus der Ridhwan-Arbeit einfließen. Ich bin Schüler der Ridhwan-Arbeit und nehme zwei Mal im Jahr an einem Treffen der Gruppe (jeweils eine Woche) im Kloster Schöntal teil.

Almaas gebraucht den Begriff der „Heiligen Ideen“. Mit „heilig“ ist nichts Besonderes im Unterschied zum Profanen gemeint. Eine Heilige Idee ist bei Almaas ein „bestimmtes, nicht konditioniertes und daher objektives, auf Erfahrung beruhendes Verständnis der Realität.“ (26) ¹ Aus der Perspektive einer heiligen Idee wird die Realität als non-duale Einheit des Seins erfahren. Der Verlust oder die Abwesenheit der Idee führt zur Verblendung der Dualität. Dualität meint: wir betrachten die Realität so, als ob sie aus einzelnen, getrennten Objekten bestünde. Das nennen wir auch „egoische Existenz“ (26) oder „Verblendung“. Jede Verblendung „bildet das Zentrum eines psychologischen Komplexes, den wir als Kern der jeweiligen Fixierung betrachten“. (27) Wer sich mit der Psychologie C.G. Jungs etwas auskennt, dem hilft vielleicht der Hinweis, dass man die heilige Idee als Archetyp im Zentrum jedes Enneatyps betrachten kann.

Ein Archetyp ist nach C.G.Jung das „eigentliche Element des Geistes“. Mit „Geist“ ist hier nicht „Verstand“ gemeint, sondern das, was den Geist des Menschen auf die wahre Natur ausrichtet. Es handelt sich bei den Archetypen um grundlegende innere Bilder der Seele, die sie in sich trägt. Archetypen sind der wesentliche Inhalt aller Religionen und Mythen.

¹ Die Zitate stammen alle aus dem Buch A.H.Almaas: Facetten der Einheit, Bielefeld 2004. Die Ziffern in Klammer geben die Seite an.

Verlieren wir den Zugang zu einem Archetyp oder einer heiligen Idee, formt sich eine bestimmte Charakterstruktur, die um den Verlust genau dieser Idee kreist. Die Charakterstruktur oder Fixierung versucht, wiederherzustellen, was verloren ging.

Beispiel: Der Verlust der heiligen Idee des „Willens“ führt dazu, dass der Mensch aus eigenem Willen heraus lebt. Er kann nicht mehr mit dem Willen der Essenz im Einklang leben – „Dein Wille geschehe“ – sondern muss selber wollen. Das führt zur „egoischen Existenz“.

Die Heiligen Ideen sind eine Art Landkarte der Wirklichkeit, verstanden als non-duale Einheit. Jede heilige Idee entspricht einer Sicht der Wirklichkeit. Man kann unterschiedliche Aspekte der einen Wirklichkeit unterscheiden, es handelt sich um „Facetten der Einheit“. Jede Idee ist eine Facette der einen Wirklichkeit. Östliche und westliche Lehren nehmen wahr, dass Welt und Mensch, physische Welt und Bewusstsein, göttlich und weltlich nicht getrennt sind. Viele diese Lehren sehen in der Trennung vom Gewahrsein des Heiligen oder Wirklichen die tiefere Ursache des menschlichen Leidens.

Die Unterscheidung verschiedener Facetten der Einheit ist eine Besonderheit der Ridhwan-Arbeit nach Almaas. Man nennt diese Arbeit auch „diamond approach“. Wie ein geschliffener Diamant verschiedene Facetten und verschiedene Farben hat, so nähern wir uns der Essenz auch über ihre verschiedenen Qualitäten und Facetten.

Einheit ist in unserer Arbeit nicht zu verwechseln mit Homogenität. Die Einheit ist kein Brei. Wenn wir sagen, die Wirklichkeit sei eine, dann nehmen wir wahr, dass es keine Trennungen gibt. Und doch gibt es Unterscheidungen. Man sieht verschiedene Farben und Formen innerhalb der einen Wirklichkeit. Diese Unterschiede erscheinen aber nicht als trennende Grenzen. Es ist klar, dass das ganze Universum *eine* lebendige, harmonische Manifestation ist. Alles sind Erscheinungen eines Ganzen.

Die Arbeit mit den heiligen Ideen folgt der Einsicht, dass die eine Wirklichkeit bestimmten Prinzipien oder Gesetzen folgt, die das Universum oder die Schöpfung regieren. Diese Prinzipien oder Regeln können verstanden werden. Dadurch kann man zur Erkenntnis der Einheit aller Dinge gelangen.

Bevor das gelingen kann, müssen wir verstehen, wie es dazu kommen kann, dass wir den Kontakt zur Einen Wirklichkeit verlieren. Den Kontakt zum Universum zu verlieren, bedeutet, das Gefühl zu verlieren, Teil des Seins oder Teil der Schöpfung zu sein. Es fühlt sich an, als ob irgendetwas mit uns nicht in Ordnung wäre. Die Charakterfixierung bemüht sich, das wieder in Ordnung zu bringen. In der Arbeit mit den heiligen Ideen geht es darum, wieder mit dem grundlegenden Sein in Kontakt zu kommen. Denn es ist nicht verloren, nur der Zugang dazu kann für uns auf je individuelle Weise blockiert sein.

Die Illusion der Trennung vom Universum, von Essenz oder von Gott (diese Worte sind hier austauschbar), kann neun verschiedene Formen annehmen. In diesen neun Formen der Charakterfixierungen des Enneagramms drückt sich der Verlust der neun heiligen Ideen aus.

Es ist zu Beginn unserer Arbeit nicht nötig, dass wir das bisher Gesagte verstehen. Am Anfang arbeiten wir mit unseren schon existierenden Identifikationen, Konditionierungen und Prägungen. Nötig ist lediglich Wahrhaftigkeit und Offenheit für unseren verblendeten Ego-Zustand. Diese Haltung ist nicht so einfach aufzubringen. Denn normalerweise halten wir sehr fest an unseren gewohnten Bewusstseinszuständen und Eingrenzungen. Erst wenn uns das Leben darauf vorbereitet und dafür reif gemacht hat, werden wir diese Bereitschaft zunehmend mitbringen.

Wichtig für unsere Arbeit ist auch Folgendes: wir vermeiden die Ego-Zustände nicht. Wir bekämpfen sie nicht. Wir fliehen nicht vor ihnen. Stattdessen erforschen wir sie und zwar mit einer Haltung des Mitgefühls und des Sein-Lassens. Unsere Ego-Zustände haben uns im Lauf unserer Entwicklung wertvolle Dienste geleistet. Sie waren Versuche, uns vor dem Verlust der Essenz zu schützen. Wir begegnen diesen Versuchen unserer Seele, uns vor essentiellen Verlusten zu schützen, mit Respekt und Achtung. Die Persönlichkeit ist also kein Problem, sondern das Tor zur Erfahrung der Essenz. Wir kommen über ein tieferes Verständnis unserer Persönlichkeit genau zu der Facette der Einheit, die uns verloren ging.

Wir nehmen dabei eine Haltung ein, die wir in der Praxis der Meditation und der Achtsamkeit einüben: eine nicht-urteilende, nicht kontrollierende Offenheit gegenüber allen Phänomenen, auch unseres eigenen Lebens.

Meditation kultiviert unsere Wahrnehmung und unsere Offenheit. Vermeintlich störende Gedanken oder Gefühle sind in unserer Arbeit kein Problem, das zu überwinden wäre. Wir blenden nichts aus. Wir wollen nichts verändern oder verbessern.

In der Arbeit des Diamond approach wenden wir uns seinlassend, freundlich und mitfühlend unseren Mustern und Eingrenzungen zu. So werden sie uns zu einem Tor zur Essenz.

Übung: *Monolog zu zweit, jeweils 10 Minuten*

Was ist richtig daran, Erfahrungen, die du machst, zu bekämpfen, vor ihnen zu fliehen oder nach ihnen zu greifen?

Schleife (die gleiche Frage stets abwechselnd stellen, 10 Minuten)

Was geschieht, wenn du allen Erfahrungen mit einer Haltung des Erlaubens und Sein-Lassens begegnest?