

Heilige Transparenz, Teil 2

Wir haben das letzte Mal erforscht, wie wir uns isolieren und wie wir die Transparenz für die „heilige Wahrheit“ erleben, für das Eins-Sein mit dem Universum, Gott, dem Lebendigen oder wie immer man das nennen möchte.

Erfahren wir uns selbst als isolierte Wesen, taucht die *spezifische Verblendung* von Enneagrammpunkt fünf auf, nämlich die Überzeugung, ein getrenntes Einzelwesen zu sein, das aus sich selbst heraus existiert.

Man kann das als Verblendung bezeichnen, weil es nicht der objektiven Wirklichkeit entspricht, sich als getrennt zu erfahren. Wir sind verbunden. Aber die Überzeugung, isoliert zu sein, ist so tief in uns verankert, dass wir uns ständig als getrennt erfahren.

Schauen wir genauer hin, dann besteht die Verblendung darin, zu meinen, wir seien ein *isoliertes* Individuum. Ein Individuum sind wir zweifellos, aber eben ein In-Dividuum, ein Unteilbares. Erlebt sich dieses Unteilbare als geteilt oder getrennt vom Leben, dann ist die eigene Sicht auf das Leben davon überschattet. Man hält sich für getrennt vom Ganzen und das ist unmöglich. Es gibt nur eine Existenz, nämlich die des Ganzen, oder Gottes oder des Universums. Wenn man also in der Überzeugung lebt, getrennt zu sein, erschafft man ein weiteres Universum: das eigene und den restlichen Kosmos.

Man muss dann eine Beziehung zwischen den beiden Universen herstellen, also zwischen dem Ich-Kosmos und dem übrigen Kosmos. Dies kann sehr anstrengend sein. Wir bemühen uns, eine Verbindung herzustellen und merken nicht, dass sie bereits existiert.

Die Bemühung beruht in erster Linie darauf, dass wir uns Gedanken darüber machen, wie wir die Verbindung herstellen können. Es kann sein, dass wir uns bemühen, „alles richtig“ zu machen, was auf dem Gedanken beruht, etwas könnte „nicht richtig“ sein. Oder wir bemühen uns darum, anerkannt zu werden, was auf dem Gedanken beruht, nicht anerkannt zu sein. Wir bemühen uns um den Glauben an die Einheit oder an Gott, was auf dem Gedanken beruht, wir seien selbst kein Teil davon.

Stets geht der Bemühung ein Gedanke voraus, nämlich der Gedanke, ein isoliertes Wesen zu sein. Das ist schwer erträglich. Also arbeiten wir an der Brücke, die uns verbinden soll.

In Wahrheit ist diese Anstrengung umsonst, denn sie meint, selbst dafür zuständig zu sein, die Verbindung mit der ganzen Wirklichkeit herzustellen und aufrecht zu erhalten. Da Verbunden-Sein eine essentielle Qualität der Wirklichkeit ist, kann man sich nicht darum bemühen, man kann lediglich erkennen und realisieren, dass es zur Wirklichkeit gehört, eins mit ihr zu sein.

Die Trennung funktioniert in erster Linie über den Verstand. Er ist der Überzeugung, dass wir getrennte, isolierte Einzelwesen sind.

Die Entscheidungen, die wir im Leben treffen, beruhen auf unseren tieferen Überzeugungen. Unsere Entscheidungen sind umso angemessener, je objektiver unser Verständnis von der Wirklichkeit ist.

Folgen wir der Verblendung, getrennt zu sein, wird unser Verhalten davon bestimmt und wir tun sehr anstrengende Dinge, die vollkommen unnötig sind. Wir handeln als wären wir tatsächlich getrennt. Folglich teilen wir die Wirklichkeit ein in Freund und Feind. Das verhindert Kooperation.

Folgen wir der Erkenntnis der heiligen Transparenz, dann sind wir durchlässige Wesen, die zwar individuelle Grenzen haben, z.B. Grenzen des Körpers, aber unser Verhalten ist nicht von Grenzen bestimmt, sondern von der Durchlässigkeit und vom Durchscheinen des Ganzen. Wir erfahren uns als geöffnet und frei. Wir bewegen uns in der einen Wirklichkeit ohne gefangen zu sein im Gedanken, die Trennung überwinden zu müssen.

Es gibt z.B. Menschen, die meinen, sie müssten durch ihr Verhalten die Welt retten. Dem liegt die Überzeugung zugrunde, dass die Welt in großer Gefahr ist und daher gerettet werden muss. Erst durch den Gedanken, dass die Welt so wie sie ist, verloren ist, taucht der Impuls auf, sie retten zu wollen. Die vielen Rettungsversuche sind fehlgeschlagen oder haben zu großem Leid geführt, einfach weil sie von einem verblendeten Gedanken an Trennung ausgegangen sind.

Wenn wir den Zugang zur „heiligen Transparenz“ verlieren, verlieren wir die Wahrnehmung des Verbunden-Seins. Die Folge ist, dass wir unsere Körpergrenzen, die es zweifellos gibt, für identisch halten mit den Grenzen des Bewusstseins. Wir schließen das Bewusstsein sozusagen im Körper ein und behaupten, es reicht nur so weit wie der eigene Körper und dann beginnt etwas völlig anderes. Das ist einer der grundlegenden Glaubenssätze des Ego. Das Ego ist vor allen Dingen ein Körper-Ego. Wir fangen schon früh an, uns selbst abzugrenzen in der Meinung, dies sei nötig, um uns behaupten zu können. Wir nehmen den Unterschied zwischen dem eigenen Körper und dem Körper anderer Menschen und anderer Objekte wahr.

Auf der physischen Ebene ist es eine Tatsache, dass wir Körpergrenzen besitzen. Die Haut ist unser Grenzorgan. Aber auf der Ebene des Bewusstseins sind diese Grenzen durchlässig. Der Umriss unseres Körpers bestimmt nicht, wo wir enden und wo andere beginnen. Glauben wir es, dann fühlt es sich auch so an. Wenn wir das als Verblendung erkennen, dann bemerken wir, dass die Trennung vom Ganzen in mentalen Konstrukten besteht, also in bestimmten Annahmen, die uns glauben lassen, getrennt zu sein.

Ist unser Bewusstsein vom Ego geformt, dann erstarrt der Fluss und die Bewegung des Lebendigen. Ist unser Bewusstsein von der heiligen Transparenz geformt, dann erfahren wir die Seele nicht als ein starres Etwas. Dann ist es zutreffender, vom Fließen der Seele zu sprechen. Oder in einem anderen oft gebrauchten Bild: die Seele entspricht einer Welle, die der Ozean ausprägt. Die Welle besteht aber nur in der Einheit mit dem Ozean, nicht für sich.

Ist man eine Welle, ist man zwar nicht der ganze Ozean, aber man ist nicht getrennt von ihm. Ohne den Ozean gäbe es keine Wellen. Das Ego glaubt, es könnte als Welle ohne den Ozean existieren. Es ist sehr schwierig, das aufrecht zu erhalten und deshalb ist dieser Gedanke auch so anstrengend und das Verhalten, das sich aus dem Gedanken ergibt, natürlich auch. Das vorherrschende Lebensgefühl ist, dass es keine Unterstützung vom Ganzen gibt, also muss ich mich laufend darum bemühen.

Halten wir die Grenzen an den Oberflächen für undurchlässig, dann spüren wir das konkret in einer Oberflächenspannung. Wir merken eine Anspannung im Körper, z.B. eine muskuläre Panzerung. Im Bewusstsein spüren wir eine mentale Eingrenzung eine Fixierung auf bestimmte Gedanken.

Die Grenzen stehen nicht für eine Trennung, sie stehen für Unterschiede. Ich unterscheide mich von dir, bin aber nicht getrennt von dir. Grenzen heben die dahinter durchleuchtende Einheit nicht auf. Die Psychologen sprechen von Individuation, das bedeutet, wir bilden eine eigene Form, eine Gestalt, eine Welle. Diese Form ist einzigartig, es gibt sie nur einmal. Aber sie ist nicht getrennt.

Ohne Unterscheidungen gäbe es kein Wissen, kein Handeln, kein Leben – es wäre sozusagen alles eine unterschiedslose Ur-Suppe, ein Brei, in dem sich nichts voneinander unterscheidet. Deshalb ist es wichtig, das Wesen von Grenzen zu verstehen. Wer nur die Einheit der Wirklichkeit sieht und keine Grenzen oder Unterscheidungen, der befindet sich in einer Art göttlichem Koma. Seine Grenzen haben sich aufgelöst und das Individuum existiert praktisch nicht mehr.

In der heiligen Transparenz ist beides beieinander: unsere individuelle Existenz und die Göttlichkeit, in der wir uns bewegen. Wir sagten das letzte Mal, wir sind eine Erweiterung der göttlichen Möglichkeiten, ohne dabei das Gefühl zu verlieren, ein menschliches Wesen zu sein.

Schauen wir uns nun die **Schwierigkeit und die Reaktion** an, die auftauchen, wenn wir keinen Zugang zur heiligen Transparenz haben.

Auf das Gefühl von Isolation und Trennung reagiert man mit Rückzug, um sich vor der geglaubten Trennung zu schützen. Man trennt sich paradoxerweise, um die Trennung nicht erleben zu müssen. Dadurch verstärkt sich die Trennung. Fühlt man sich klein, isoliert und abgeschnitten, hat man das Gefühl, nicht mit der Realität klarzukommen. Darauf reagiert der Enneagrammpunkt fünf mit dem Wunsch, sich der Realität zu entziehen, sich vor ihr zu verstecken, den Kontakt abubrechen und wegzulaufen. Man möchte das Gefühl der Isolation hinter sich lassen. Doch wenn man sich zurückzieht und sich nicht erlaubt, dieses Gefühl zu erleben, wird das zu einer festen und wiederholten Verhaltensweise und man vermeidet schließlich alles, nur um keine Schmerzen und Verletzungen mehr zu fühlen. Darauf reagiert der Typ fünf mit emotionalem Rückzug, mit Leblosigkeit und der Abspaltung des Verstandes vom Körper. Man kann die Reaktion auch als schizoide Abwehr bezeichnen, bestehend aus Rückzug und Vermeidung.

Aber die Situation kann sich lösen, indem man sich selbst als Erweiterung des Ganzen versteht. Am Punkt fünf versuchen wir angestrengt, das eigene Universum von allem Anderen getrennt zu halten. Das ist anstrengend, weil man sich selbst für Gott halten muss. In der Erfahrung der Einheit mit dem Ganzen erfährt sich als gestützt, gehalten und versorgt. Man lebt in einem offenen Bewusstsein und erlebt alles als verbunden. Das kann man als tiefe Freude erleben, die nicht abhängt von den Umständen. Man ist sich des Ganzen bewusst, so wie sich eine Welle des Ozeans und der anderen Wellen bewusst ist.

Verweilen wir in der heiligen Idee der Transparenz, können wir es genießen, einzigartige, individuelle Wellen im Ozean des Lebendigen zu sein. Das Bedürfnis nach trennenden Grenzen und nach Isolation kann sich entspannen. Die Konturen und Unterschiede zwischen den Menschen und den Dingen isolieren nicht mehr. Stattdessen enthüllen sie den Reichtum, die Schönheit und die Vielfalt jedes Einzelnen.

Fragen:

- Was ist richtig daran, sich isoliert und getrennt zu fühlen?
- Was verändert sich in deinem Erleben, wenn Unterschiede nicht mehr trennen?