

Sandra Maitri: Der Weg zurück zum Selbst

### **Einführung:**

#### Es geht um:

- Innere Transformation
- Hauptmerkmale des Bewusstseins verstehen auf der Ebene der Ich-Persönlichkeit; das, was wir für unsere Person halten, das Ergebnis unserer persönlichen Geschichte
- Die Veränderungen, die unsere innere Stimmung durchläuft, wenn wir frei werden von dieser Identifikation
- um die Frage, wie diese innere Transformation Realität werden kann

#### Denn:

- die meisten Menschen leben mit inneren Einschränkungen, deren sie sich nicht bewusst sind
- die Erfahrung der Realität kann umfassender werden, als es wir uns innerhalb der Grenzen unseres Egos vorstellen
- es ist möglich, das Bewusstsein über diese Grenzen hinaus zu erweitern
- wir sehen die Alltagsrealität (physikalisch, Raum und Zeit, Materie) als einzige Dimension an
- die Folge ist Entfremdung und das Gefühl von existentieller Sinnlosigkeit und Vereinzelung

#### Was haben wir vor?

- Wir vertiefen das Enneagramm
- Lassen uns leiten von Sandra Maitri: Der Weg zurück zum Selbst. Das Enneagramm der Leidenschaften und Tugenden
- Das Enneagramm ist ein Schlüssel zum Verständnis dafür, wie die Persönlichkeit funktioniert und wie wir den Weg aus der Verstrickung in die Persönlichkeit finden können
- Wir werden also die unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen erforschen, nicht damit sie noch besser funktionieren, sondern um einen tieferen Zugang zu finden zu dem, was wir unserer eigentlichen Natur nach sind.
- Dabei ist Folgendes wichtig: die Strukturen der Persönlichkeit oder des Egos betrachten wir nicht als Feind, der bekämpft werden müsste
- Stattdessen bewirkt der unmittelbare Kontakt und die direkte Erfahrung dieser Strukturen und das Erforschen eine Öffnung. Wir lenken also unsere Aufmerksamkeit darauf und im Licht der Aufmerksamkeit kann sich etwas wandeln und transformieren. Wir ändern uns also nicht durch Anstrengung, sondern durch Erforschen und durch die Zuwendung zu unserer Erfahrung.
- Bei der Arbeit mit dem E. leitet uns die Erfahrung, dass wir im Lauf unserer Entwicklung oft den Kontakt verloren haben zu dem, was wir wirklich sind. Es sind die Qualitäten, die in unterschiedlichen Traditionen als das Göttliche, das Leben, das wahre Wesen oder das Selbst bezeichnet werden.
- Die Eigenarten unserer Persönlichkeit bilden sich heraus durch diesen Kontaktverlust. Es sind Reaktionen und Strategien, um mit der Entfremdung von unserem göttlichen Wesen fertig zu werden. Dieser Prozess findet meistens in der frühen Kindheit statt.

### Die „Methode“:

- Besteht darin, zu lernen, in unserer Erfahrung im Hier und Jetzt ganz präsent zu sein und zu erforschen, was wir im Erfahrungsraum der Seele antreffen
- Bei diesem Erforschen ist nicht nur der Verstand, sondern die ganze Erfahrung beteiligt: Körperempfindungen, Körperausdruck, Gefühle, innere Worte (Klänge), innere Bilder/Erinnerungen (die 5 Wahrnehmungskanäle)
- Wir gehen davon aus, dass die Seele sich selbst entfaltet und zunehmend tiefere Schichten von Erfahrung aufgedeckt werden, wenn wir uns annehmend und mitfühlend dem zuwenden, was sich zeigt; und wenn wir uns über die Wahrnehmungskanäle für die vollständige Erfahrung öffnen. Wir gehen sozusagen durch den Garten Seele spazieren.
- Zieht uns ein Erleben irgendwie an, so lassen wir uns dabei verweilen und gehen an dieser Stelle in die Tiefe.
- Das Bild ist dann der „Seelenfluss“. Es gibt unterschiedliche Grade des Zulassens dabei: wir können am Fluss sitzen und die Erfahrung einfach wahrnehmen; wir können am Fluss entlang gehen und der Erfahrung folgen; wir können in den Fluss springen und ganz in die Erfahrung eintauchen; wir können die Perspektive wechseln (Subjekt-Objekt-Wechsel) und ganz die Erfahrung sein. So macht es z.B. einen Unterschied, ob man Friede erfährt (Eintauchen) oder Friede ist/verkörpert (Sein).

### **Übung:**

Nimm ein (nicht zu schwieriges) Erlebnis aus der letzten Zeit, das dir jetzt gerade präsent ist.

- Erforsche das Erlebnis, indem du durch die Wahrnehmungskanäle wanderst. Wie erlebst du das im Körper, im Körperausdruck, in der Stimmung/den Gefühlen, in einem (kurzen) Wort oder Klang und welche Bilder/Erinnerungen tauchen auf?
- Frage dich dann, was dich an diesem Erlebnis besonders anzieht. Verweile dabei (Augen schließen). Lasse dir Zeit. Tauche dann tiefer in dein Erleben ein und schau, was sich in dir ausbreitet. Was zeigt sich, wenn du die Erfahrung tiefer zulässt und nicht nur machst, sondern bist?