

ELI JAXON-BEAR
Das spirituelle Enneagramm



GOLDMANN

Buch

Das Enneagramm, ein von alters her bekanntes Geheimsymbol, ist ein einzigartiges spirituelles System der Selbsterkenntnis. Als Spiegel der Weisheit ermöglicht es dem Betrachter, tief in sich hineinzuschauen und das sichtbar zu machen, was der Geist zu sehen vermeidet. Eli Jaxon-Bear stützt sich auf die unverfälschte Überlieferung der aus Kreis, Dreieck und Sechseck aufgebauten Neunerfigur und ihres symbolischen Gehalts. Unter Verweis auf die charakteristischen Verhaltensweisen bekannter Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens beschreibt er ausführlich die von den neun Punkten symbolisierten Charakterfixierungen. In zwölf erhellenden Lektionen erfährt der Leser, wie er mit Hilfe des Enneagramms sein Ich durchdringt und hinter allen Gedankenmustern, Gefühlen und Verhaltensweisen sein wahres Selbst entdeckt. Gelöst von allen Fixierungen durchschreitet er das Tor der Befreiung, jenseits dessen ihn die glückselige Stille wahrhaftigen Friedens empfängt.

Autor

Eli Jaxon-Bear wurde 1947 unter dem Namen Elliot Jay Zeldow in New York City geboren. Im Alter von 24 Jahren begann er seine spirituelle Suche. Sie führte ihn um die ganze Welt und machte ihn mit vielen Traditionen bekannt. 1990 fand er in Indien seinen wahren Lehrmeister Sri H. W. L. Poonja. Nach Abschluss seiner Lehrzeit schickte ihn Poonja in die Welt zurück. Seither widmet sich Jaxon-Bear als Herausgeber und Autor zahlreicher Bücher der Verbreitung der Lehren seines Meisters. Das Enneagramm erkannte er als hervorragendes Werkzeug, um die Ego-Fixierung zu beenden und das wahre Selbst zu befreien.

Aktuelle Informationen über Eli Jaxon-Bear und seine Veranstaltungen finden Sie auf der Website www.leela.org.

ELI JAXON-BEAR

DAS SPIRITUELLE
ENNEAGRAMM

Neun Pfade der Befreiung

Aus dem Amerikanischen von
Atma Priya H. Bern

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2001
unter dem Titel »The Enneagram of Liberation«
bei Leela Foundation, Bolinas, CA, USA.

Grafiken von Anie Williams

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

17. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2003

© 2003 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2001 Eli Jaxon-Bear

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Design Team München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Redaktion: Martina Klose

WL · Herstellung: WM

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21650-5

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Danksagung	7
Vorwort	9
Einführung	15

TEIL I Das Tor zur Freiheit: die Natur der Wirklichkeit

Der Wunsch nach Glück	19
Das heilige Enneagramm: ein Mittel zur Selbsterforschung	22
Die Struktur des Ego	26
Die innere Essenz des Enneagramms	35
Zum Gebrauch des Enneagramms	46

TEIL II Das Enneagramm der Charakterfixierung

Die drei Grundfixierungen	60
Die drei Körper und die Kristallisierung des Charakters .	62
Die drei animalischen Triebe	65
Die zwanghaft-besessenen oder Zorn-Punkte	70
Punkt Neun: der zentrale Zorn-Punkt	75
Punkt Acht: der nach außen gerichtete Zorn-Punkt ...	109
Punkt Eins: der nach innen gerichtete Zorn-Punkt ...	141
Die hysterischen oder Image-Punkte	169
Punkt Drei: der zentrale Image-Punkt	173
Punkt Zwei: der nach außen gerichtete Image-Punkt .	201

Punkt Vier: der nach innen gerichtete Image-Punkt . .	221
Die paranoid-schizophrenen oder Angst-Punkte	244
Punkt Sechs: der zentrale Angst-Punkt	249
Punkt Sieben: der nach außen gerichtete Angst-Punkt	281
Punkt Fünf: der nach innen gerichtete Angst-Punkt . .	301
Bewegungen und Beziehungen zwischen den Punkten . .	322

TEIL III Erwachen: Essenz, Transzendenz und Stille

Die heilige Idee	339
Der heilige Weg	348
Eigenschaften der Essenz	357
Das schwarze Loch: Verzweiflung und Glückseligkeit . .	362
Der Weg der Stille	375

Danksagung

Ohne die Lehren und die Übermittlung von Ramana Maharshi wäre dieses Buch nicht zustande gekommen. Ramana war die Verkörperung der Wahrheit, und er ist allen, die die Reinheit des Selbst lieben, eine Inspiration. Ich schulde dieses kleine Leben meinem geliebten Sadguru Papaji, der die Stille verkörperte und allen, die durch seine Tür gingen, die Freiheit vermittelte. Meiner geliebten besten Freundin, Partnerin, Ehefrau und Lehrerin, Gangaji, verdanke ich wiederum alles. Ohne ihre Bereitwilligkeit, die Fixierung zu beenden, würde ich noch immer den Mond anbellern.

Oscar Ichazo ist der moderne Vater des Enneagramms. Wir sind einander zwar niemals begegnet, doch alles, was ich hier erarbeitet haben mag, beruht auf der von ihm geschaffenen soliden Grundlage. Claudio Naranjo brachte die Lehren nach Berkeley, wo die SAT-Gruppe tiefe psychologische Einsichten in das Enneagramm integrierte. Jerry Perkins machte mich mit dem Enneagramm und mit seiner Lehrerin, Kathleen Speeth, bekannt. Beiden bin ich sehr dankbar. Meinen Sufi-Brüdern und -Schwestern, die seit Jahrhunderten die Tiefen der Essenz ausloten, bin ich in tiefer Dankbarkeit verpflichtet. Mein tiefer Dank gilt auch A.H. Almaas, der diese Arbeit in den Westen bringt.

Viele Menschen haben ihren Anteil am Erscheinen dieses Buches: die spirituellen Freunde, die als Schüler in diesem

Spiel erscheinen. Saleem Barrymen, der seit Jahren mit einer mysteriösen Krankheit darniederliegt, die ihn seiner Vitalität beraubt, hat sich mit Leib und Seele für die Entstehung dieses Buches eingesetzt. Keith Crozier, Jamie Baldwin, David Mills und Nelson Sorbo halfen auf jede erdenkliche Art und Weise, während Padma Gordon das Geschehen als Geburtshelferin sicher lenkte. Shanti Einolander war eine wunderbare Hilfe bei der Durchsicht des Manuskriptes.

Ich übernehme die volle Verantwortung für alle Fehler oder Versäumnisse.

Vorwort

Ich traf Eli Jaxon-Bear im Juli 1997. Zu dieser Zeit hatte meine Suche zwei Aspekte. Auf spiritueller Ebene hatte ich wohl nach gängigen Maßstäben ein recht hohes Niveau erreicht; ich war so weit gekommen, wie man allein eben gehen kann. Ich saß oft und lange in Stille und Meditation, und während dieser Zeiten machte ich anhaltende Erfahrung von *No-Mind**. Ich kannte Zustände tiefer Versunkenheit und Momente der klaren Erkenntnis. Allerdings war ich fest davon überzeugt, dass diese Erfahrungen darauf zurückzuführen waren, dass ich mich so sehr der sitzenden Meditation und dem Rückzug in die Stille verschrieben hatte. Sofern ich mich aber nicht im Retreat befand, hatte mein *Mind***, der nicht abschalten wollte, weiterhin die Oberhand, und ich stellte verblüfft fest, dass ich auf äußere Reize immer noch unangemessen reagierte. Das ließ sich mit meinem Selbstbild und dem, was ich über das Leben verstanden hatte, scheinbar nicht mehr in Einklang bringen.

* Scheinbarer Widerspruch, der den natürlichen »Zustand« der Meditation ohne einen Ich-Gedanken beschreibt, von reiner gegenwärtiger Intelligenz (Anm.d.Übers.)

** Es gibt im Deutschen keine angemessene Übersetzung dieses Begriffs. Ego (=Ich-Konzept), Geist, denkender Geist, Verstand, Psyche, Körper-Verstand-Mechanismus, Identifikation mit den Gedankenprozessen – all das sind unzulängliche Begriffe für ein komplexeres Phänomen. (Anm.d.Übers.).

Der zweite Teil meiner Suche war beruflicher Natur. Seit ich erwachsen bin, haben mich Menschen, die mir nahe stehen, um Rat gebeten. Meine Fähigkeiten auf diesem Gebiet entwickelten sich ebenfalls entsprechend meinem spirituellen Fortschritt weiter. In den Jahren, bevor ich Eli traf, hatte ich einige Bekannte in Therapeutenkreisen, und auch sie kamen zu Beratungen zu mir, wenn sie persönliche Probleme hatten; einige von ihnen legten mir sogar nahe, selbst Klienten anzunehmen.

Im April 1997 begann ich, eine kleine Summe für meine Dienste zu berechnen. Ich machte mir Gedanken über Fachhochschulen und professionelle Ausbildungen; ich wollte mich gern weiterbilden und war doch sehr besorgt darüber, welchen formenden Einflüssen ich mich aussetzen wollte. Eine befreundete Therapeutin, die meine Arbeit kannte und um all das wusste, erzählte mir, sie habe von einem Mann namens Eli Jaxon-Bear gehört, dem Ehemann von Gangaji, der das Enneagramm lehre und Therapeuten ausbilde. Man lud mich zu einem Video mit seiner Einführungsrede über das Enneagramm an der Stanford-Universität anlässlich des ersten internationalen Enneagramm-Kongresses ein. Das wollte ich mir nicht entgehen lassen. In dem Moment, da ich Eli sah und ihn sprechen hörte, wusste ich, dass er mein Lehrer ist, und meldete mich zu einem fünftägigen Enneagramm-Retreat an, das nur einige Wochen später in Esalen stattfand.

Eli saß mit uns in einem Kreis – eine Gruppe von vielleicht fünfundzwanzig bis dreißig sehr verschiedener Menschen unterschiedlicher Herkunft, mit verschiedenen Glaubensrichtungen. Während wir etwa 15 Minuten lang ruhig zusammensaßen, fielen wir ohne Anstrengung in die Tiefen der Stille. Eli schien umgeben und erfüllt von Stille. Mit jedem Atemzug und jedem Wort schien Stille aus ihm herauszuströmen. Und selbst

während er uns im Enneagramm unterwies, oft genug begleitet von gewitzten Kommentaren und ungebändigtem Lachen, strahlten seine Augen diese intensive Stille aus. Ich hatte entsetzliche Angst vor ihm und konnte doch nicht nahe genug bei ihm sitzen. Die Verbindung, die ich fühlte, war zutiefst vertraut und dennoch ganz entspannt, so als würde ich ihn schon ewig kennen, obwohl der Mind noch immer auf der Hut und sehr darauf bedacht war, mich von diesem unberechenbaren Kraftfeld sicher fern zu halten, das mich in seinen Bann zog.

Während Eli das Gewebe des Enneagramms vor uns ausbreitete, schien es mir, als könne ich mich in tiefer Kenntnis auf jede einzelne der Charakterfixierungen beziehen, sie alle waren mir vertraut. Alle schienen sie in mir selbst zu geschehen. Ich fühlte mich verwirrt, und während ich mich mit jedem der Fixierungspunkte identifizierte, ging es mir immer schlechter. Ich kam mir vor, als säße ich in der Falle, eingefangen von all dem neuen Gewahrsein über unbewusste Handlungen und zwanghafte, konditionierte Verhaltensweisen. Zu Beginn eines unserer Treffen sah mir Eli in die Augen und forderte mich auf zu sprechen. Ich teilte allen mit, wie schlecht ich mich fühlte. Dass ich hergekommen sei, um das Enneagramm zu erlernen, damit ich es als Werkzeug für meine Selbstbefreiung einsetzen könne, und dass ich mich mehr denn je als Sklavin fühlte. Eli forderte mich auf, den Widerwillen voll und ganz zu fühlen, und auch alles andere, das noch darunter lag. Ich fiel nach innen, durch die Abscheu und tiefer, und gelangte zu diesem unbeschreiblichen Verlangen nach Freiheit ... mit einem Mal war ich zu Hause, und ich erfuhr mich als Leere und Fülle und als die Tiefen der Stille selbst. Es war ein tiefes und unmittelbares Erkennen. Die Stille ist immer da! Sie ist unser ureigenes Wesen, und somit ist sie immer und

ewig gegenwärtig! Das war das Ende der Suche. Punktum. Nichts zu tun. Nichts zu üben. Wir sind einfach nur *Das*. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich nie gesehen, dass es auf so tief greifende Weise möglich ist, Zugang zum Selbst zu bekommen.

Wenn dieser Augenblick auch das Ende des Bemühens um meine Selbstbefreiung bedeutete, so war er doch gleichzeitig auch der Anfang. Das Enneagramm, so wie Eli es lehrt, gibt uns ein Werkzeug an die Hand, das die egobezogene Struktur der Persönlichkeit und Charakterfixierung widerspiegelt, kurz gesagt: Es stellt eine Blaupause zur Verfügung, eine Landkarte, die beschreibt, wer und was wir *nicht* sind. Das, was bisher so tief im Unbewussten ablief, wird erhellt und kann, indem es nun gesehen wird, nie mehr dieselbe Macht beanspruchen.

Als ich Eli traf, wusste ich noch nicht, dass alle meine Handlungen und alle meine Gedanken von Angst angetrieben wurden. Ich wusste nicht, dass ich das Leben durch eine Mischung von konditionierten Reaktionen hierdurch erfuhr. Wie demütigend ist es doch zu erkennen, dass alles, was wir für uns als individuell in Anspruch nehmen (die Geschichten, den Schmerz, die kleinen Schwächen usw.), so individuell oder originell gar nicht ist; dass noch viele andere Menschen nach derselben, von der Charakterfixierung vorgegebenen Blaupause leben. Und wie bemerkenswert befreiend, wenn wir es dann nicht mehr persönlich nehmen!

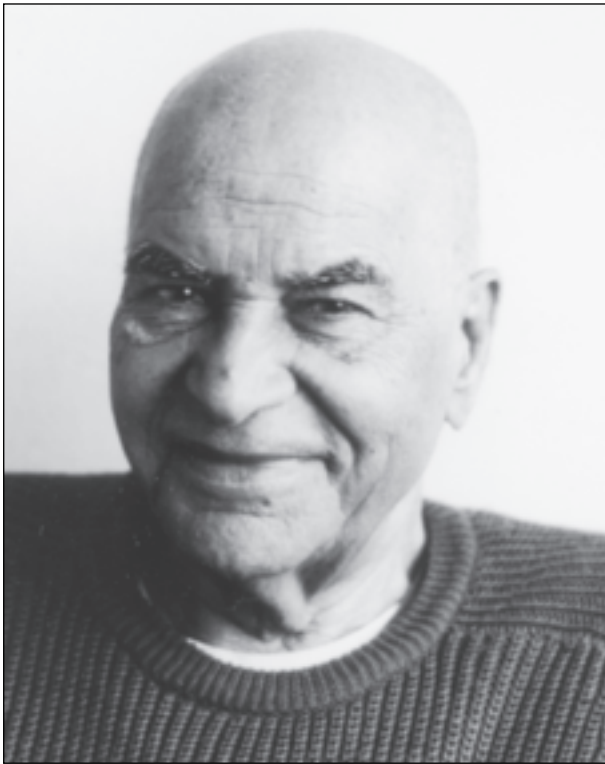
Ich kann die Vorteile, Elis Schülerin zu sein, nur schwer von denen trennen, die darin liegen, dass man das Enneagramm kennt – es ist alles auf wundersame, geheimnisvolle Weise miteinander verknüpft. Welch großes Glück! Nicht nur, dass ich selbst Nutzen daraus ziehe, jeder meiner Klienten und jeder Mensch, dem ich begegne, hat ebenfalls daran teil und profitiert davon. Ich weiß, dass mir das Enneagramm dabei hilft,

sehr schnell das wesentliche Thema zu erfassen und nicht durch Vordergründiges abgelenkt zu werden. Fällt unsere Fehlidentifikation weg, so hebt sich das Leiden auf.

Ich verneige mich in tiefer Dankbarkeit vor dieser Lehre, die den direkten Schlüssel zur Freiheit birgt. Dass du ihn durch dieses Buch erhältst, bereitet mir die größte Freude. Mögen alle Wesen frei sein.

Sheila Firnstein

Ashland, Oregon
im Februar 2001



Sri H.W.L. Poonjaji

»Wach auf! Du bist schon frei.«

Einführung

Als ich 1987 mein erstes Buch über das Enneagramm schrieb, gab es nur noch ein weiteres auf dem Markt, und das war aus jesuitischer Sicht verfasst worden. Es war mein Wunsch, das Enneagramm einer breiten Leserschaft näher zu bringen, Menschen aus allen Lebensbereichen und den unterschiedlichsten spirituellen Traditionen; ich wollte auf seinen Nutzen als Werkzeug hinweisen, wenn man über das kristallisierte Ego hinausgelangen will. Da meine eigene spirituelle Suche damals noch nicht beendet war, konnte auch mein Buch nur so weit führen, wie ich selbst gegangen war. In den Jahren, die dazwischen liegen, sind es zwei Ereignisse, die für das vorliegende Buch von entscheidender Bedeutung waren.

Von höchster und wichtigster Bedeutung ist der Umstand, dass ich einem wahren Lehrer begegnet bin, der mir gezeigt hat, wie man das Leben in der Ego-Fixierung beendet und aufhört, ihr zu huldigen. Dieser Lehrer war Sri H.W.L. Poonja aus Lucknow in Indien. Bevor ich ihm begegnete, war all mein Bemühen, die Ego-Fixierung zu beenden, nur begrenzt erfolgreich.

Was ich das »Ende der Fixierung« nannte, nannte er das »Anhalten des Mind«. Ich fand heraus, dass die Fixierung in der vollständigen Reglosigkeit des Geistes nicht erscheint. Wie den Mind anhalten? Danach hatte ich fast zwanzig Jahre lang gesucht. Indem der Mind innehielt und das wahre Selbst sich

offenbarte, wurde das falsche Selbst der Fixierung als ein neurotischer, den Formen verhafteter Geisteszustand enttarnt.

Diese Offenbarung brachte mich dazu, mein ganzes Leben der Botschaft meines Lehrers zu widmen: dass das Leiden unmittelbar beendet werden kann, wenn der Mind innehält und wenn die Wahrheit dessen, wer wir sind, direkt erkannt wird. Ich möchte die Grundlehren des Enneagramms auf dem Hintergrund dieser Erkenntnis hiermit wieder anbieten und mit allen teilen in der Hoffnung, dass es als Vehikel zur Befreiung dient und dementsprechend eingesetzt wird.

Es ist das große Geschenk des Enneagramms, dass es beschreibt, wer du *nicht* bist. Es zeigt auf, wie die Gewohnheitsmuster der Identifikation des Ego wahrhaftiges ursprüngliches Bewusstsein verschleiern. Wenn diese Gewohnheiten des Mind aufgedeckt werden, besteht eine klare Wahl: Wir können die Fehlidentifikation beenden und unsere wahre Natur erkennen. Denen, die gewillt sind, sich den grundsätzlichen Lügen, aus denen das Ego gemacht ist, zu stellen, dient das Enneagramm als Weisheitsspiegel, der genau auf das hinweist, was der Mind lieber nicht sehen würde.

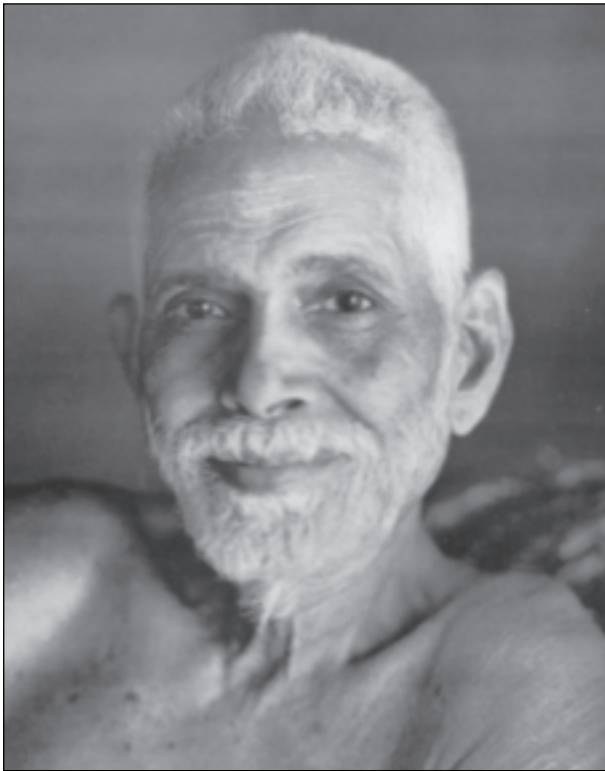
Es ist mein leidenschaftlicher Wunsch, dass dieses Buch dem Leser beim Erforschen der eigenen Wahrheit als Hilfsmittel dienen möge. Darin kann die umfassende Vollkommenheit des wahren Selbst entdeckt und direkt erfahren werden. Von hier aus kann wahre Selbst-Erforschung beginnen, von hier aus wird wahre Selbst-Erkenntnis folgen.

Möge Frieden und Liebe sein zwischen allen Lebewesen im Universum! Mögen alle Wesen frei sein.

Eli Jaxon-Bear

TEIL I

Das Tor zur Freiheit:
die Natur der Wirklichkeit



Sri Ramana Maharshi
(30. Dezember 1879–14. April 1950)

Der Wunsch nach Glück

»Deine wahre Natur ist Glücklichsein und Seligkeit.«

RAMANA MAHARSHI

Jeder möchte glücklich sein. Das ist universeller Bestandteil eines jeden menschlichen Lebens und scheint so selbstverständlich, dass es keiner besonderen Erwähnung bedarf. Sogar jemand, der sich selbst zutiefst verhasst ist oder anderen Gewalt antut, kann das letztendlich auf das tiefste, unerfüllte Verlangen zurückführen, dass er glücklich sein will.

Warum ist es so selten, dass jemand wirklich glücklich ist? Wenn es wahr ist, dass unsere Natur Glückseligkeit und Glücklichsein an sich ist, warum haben die Menschen das so selten erkannt? Warum war es so wenigen vergönnt, ihr Leben in Liebe und Dankbarkeit zu leben?

Wie kommt es dazu, dass dieses universelle Verlangen, glücklich zu sein, das ganze Spektrum des Leidens auf diesem Planeten erzeugt hat?

Selbst extremste Erscheinungsformen wie Kriege, Morde, Vergewaltigungen und Umweltzerstörung lassen sich in letzter Konsequenz auf das Verlangen des Menschen nach Glück zurückführen.

Wie ist es möglich, dass der Wunsch, glücklich zu sein, sich als Ignoranz, Gewalt und Gier manifestiert? Das Enneagramm

bietet eine Antwort auf dieses Rätsel, und es weist auf die Lösung.

* * *

*Die unfassbare Pforte der großen Befreiung ist in jedem.
Sie war niemals verschlossen; sie war niemals defekt.
Buddhas und Ch'an-Meister sind in dieser Welt erschienen
und brachten ihr viele dienliche Methoden,
Mittel und Wege mit vielen verschiedenen Fertigkeiten.
Sie bedienen sich illusorischer Medizin
zur Heilung imaginärer Krankheit.*

ZEN-MEISTER YUANSOU

Wer durch die Pforte der Befreiung tritt, dem stehen Seligkeit und Glücklichkeit offen; hier liegt der Zugang zum Wissen um die eigene wahre Identität. In der Vergangenheit geschah das nur den Allerwenigsten. Wenn eine große Seele wie der Buddha oder Christus durch die Pforte der Befreiung tritt, dann ist das ein Ereignis von solch weitreichender Bedeutung, dass man sich noch Jahrtausende später daran erinnert. Dennoch werden diese großen Wesen zum Objekt der Anbetung, als ob es sich dabei tatsächlich nur um etwas handelte, das jemand anderem vor langer Zeit geschehen ist, als ob das keine Beziehung hätte zu unserer gegenwärtigen Situation, außer eben als Objekt für unsere Gebete.

Diese Pforte der Befreiung ist in jedem. Durch dieses Tor zu treten bedeutet die Erfüllung unseres menschlichen Potenzials. Die menschliche Rasse entwickelt sich noch, und es ist ein Wettlauf mit der Zeit. Werden wir uns unserem Potenzial gemäß entfalten, oder werden wir die Fähigkeit der Erde, die uns

trägt und nährt, zerstören, bevor wir den Sprung zur nächsten Entwicklungsstufe geschafft haben?

Diejenigen, die zu ihrer wahren Natur erwacht sind, die glücklich und selig sind, waren die Vorläufer, die Vorboten dessen, was noch kommen sollte. Jetzt ist es für jeden möglich, aufzuwachen und seine wahre Natur zu erkennen, es ist nicht nur einigen wenigen großen Seelen vorbehalten. Die Saat wurde in den Wind gestreut, die große Pforte der Befreiung hat sich aufgetan, und alle dürfen sie durchschreiten.

Das Enneagramm erscheint in unserer Zeit als illusorische Medizin, mit der man eine imaginäre Krankheit heilt. Bei der Krankheit handelt es sich um die Idee des Ego, dass *ich* ein Einzelwesen und daher getrennt bin. Die Heilung besteht darin, in den Weisheitsspiegel zu sehen, den das Enneagramm uns hinhält, und hinter alle Fehlidentifikation bis auf die Wahrheit des Seins zu schauen.

Das heilige Enneagramm: ein Mittel zur Selbsterforschung

*Das persönliche Gebilde,
das seine Existenz mit dem Leben in einem physischen Körper
gleichsetzt und sich selbst als »ich« bezeichnet, ist das Ego.*

*Der physische Körper,
der an und für sich unbewegt ist, besitzt kein
Ich-Bewusstsein.*

*Das Selbst, das reines Bewusstsein an sich ist,
besitzt kein Ich-Bewusstsein.*

*Geheimnisvollerweise erhebt sich zwischen diesen beiden
das Ich-Bewusstsein, der Ich-Gedanke.*

*Dieses Ego oder die getrennte persönliche Identität
bildet die Wurzel allen Leidens im Leben.
Deshalb ist es mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln
zu vernichten.
Das ist Befreiung oder Erleuchtung oder Selbsterkenntnis.*

RAMANA MAHARSHI

In allen Menschen wirkt eine lebendige Intelligenz, die letztendlich danach strebt, ihre wahre Identität und Herkunft zu entdecken. Der erleuchtete Weise Ramana Maharshi lehrt, in

der Selbst-Erforschung tief nach innen zu fallen, um zu entdecken, wer du wirklich bist.

Die Methode der Selbst-Erforschung besteht darin, nach innen zu gehen und herauszufinden, woraus das *Ich* gemacht ist. Du kannst damit beginnen, indem du siehst, was du bisher mit *Ich* gleichgesetzt hast, denn dabei handelt es sich um eine Fehlidentifikation. Wenn du nämlich alle Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen direkt hinterfragst und überprüfst, wirst du sehen, dass *sie* nicht sind, was *du* bist. Sie sind nicht du. Sie alle unterliegen einer ständigen Veränderung, und du bist das, was weder kommt noch geht noch sich verändert. Du bist Bewusstsein; das Bewusstsein, in welchem alle Wahrnehmung und alle Erfahrung aufsteigt.

Die Erkenntnis deiner selbst als reines Bewusstsein kannst du nicht lernen, nicht studieren und auch nicht glauben. Reines Bewusstsein muss direkt erfahren und mit Intelligenz erforscht werden, damit du es selbst entdecken kannst. Indem das *Ich* nach innen eintaucht, entdeckt das *Ich*, das eintaucht – dasselbe *Ich*, das diese Seite liest – dass es nichts weiter ist als eine bloße Idee.

Es ist ein glücklicher und geheimnisvoller Moment, wenn das Verlangen nach Glücklichkeit zu der Erwägung führt, ob denn das, was *ich* genannt wurde, auch real ist. Im Licht der unmittelbaren Selbsterforschung wird entdeckt, dass die Begrenzungen, die das eigene Selbst(bild) bisher zu definieren schienen, eher so etwas sind wie durchsichtige, aufs Wasser gezeichnete Linien. Sie existieren lediglich in der eigenen Vorstellung an der Oberfläche des Bewusstseins. Wenn diese Illusionen des Mind aufgedeckt und klar ans Licht gebracht werden, offenbart sich wahres, grenzenloses Sein.

Das Enneagramm dient dieser letztendlichen Entdeckung,

indem es dem Bewusstsein als Weisheitsspiegel zur Verfügung steht. Dem Bewusstsein wird ermöglicht zu erkennen, wie es sich fälschlicherweise mit bestimmten Formen identifiziert hat. Auf seine sorgsame und tief greifende Weise vermag das Enneagramm körperliche, emotionale und mentale Identifikationsmuster zu enthüllen, die im Unterbewusstsein verborgen liegen. Der tiefste Kern der (Fehl-)Identifikation ist der Gedanke: »Ich bin jemand.« Sobald dieser Gedanke auftaucht, kristallisiert sich das Ego im Mind, und Bewusstsein erfährt sich selbst als Begrenzung.

Die erste Begrenzung geht mit der Empfindung einher, dass der, der man ist, hier drinnen und der, der man nicht ist, da draußen sei. *Ich* hat nun eine enge Identität als Objekt im Raum und nennt sich *ich* oder *ich selbst*. Die neun Variationen, die durch diesen grundsätzlichen Glauben an einen begrenzten und getrennten Körper hervorgebracht werden, beschreibt das Enneagramm auf klare Weise.

Mein Lehrer Sri Poonjaji, ein Anhänger der Lehre von Ramana Maharshi, erzählte gern eine wundervolle Geschichte über Wellen. Unablässig rollen die Wellen gegen das Ufer, wo sie sich brechen und überschlagen, zusammenfallen, sich zurückziehen und wieder neu formen, um aufs Neue heranzurollen und sich wiederum am Ufer zu brechen. Jede dieser Wellen ist auf ihre Art und Weise einzigartig, sie hat ihre eigene Zeit und ihre eigene Bewegung, ihre eigene Größe und ihre eigene Kraft; und sie scheint sich von allen anderen zu unterscheiden.

Eine kleine Welle bemerkte eines Tages, wie eine große alte Welle heranrollte, und wurde neugierig. Die kleine Welle näherte sich der großen Welle und fragte sie: »Bitte, du siehst aus wie eine große, alte und weise Welle, du bist doch weit gereist

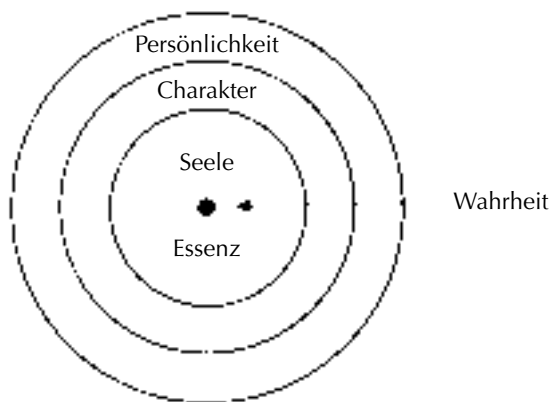
und hast so viel gesehen. Kannst du mir vielleicht sagen, ob es so etwas gibt wie einen Ozean?»

Die alte Welle lächelte, dann sagte sie: »Na ja, ich habe schon vom Ozean gehört, gesehen habe ich ihn aber nicht.«

Mit dem Enneagramm kannst du entdecken, auf welche Art und Weise du daran geglaubt hast, eine vom Meer des Bewusstseins getrennte Welle zu sein. Wenn du einmal klar erkannt hast, *wie* der Mind arbeitet, hast du seine Struktur durchschaut, und dann bist du frei: Du kannst entweder weiter an dem Glauben festhalten, dass du ein begrenztes »Ich« bist, oder du kannst einräumen, dass dein Glaube an einen begrenzten, an Raum und Zeit gebundenen Jemand, möglicherweise falsch ist. Dann kannst du damit beginnen, diesen Glauben bis auf den Grund zu überprüfen. Damit Letzteres möglich ist, muss ein tiefes Verlangen auftauchen, ein Verlangen, das Ego zu transzendieren. Ein brennendes Verlangen nach Freiheit, nach der Wahrheit oder Gott.

Mit der Bereitschaft, die begrenzte Identifikation bewusst aufzugeben, kommt eine tiefe Entspannung. Man ist nicht mehr gewillt, einem selbstzerstörerischen mentalen Spiel noch weiter nachzugeben. Wenn das Leidensdrama aufhört, zeigt sich tiefe und weite Erkenntnis. Entdeckt wird das, was hinter aller, unter aller Identifikation ist: der Ozean erhabenster Glückseligkeit und Frieden. Das ist der Anfang.

Die Struktur des Ego



Persönlichkeit

Jeder Organismus hat eine Persönlichkeit, das lässt sich bei Hunden und Katzen und Pferden leicht beobachten. Bei einer Studie hat man festgestellt, dass selbst Ameisen eine Persönlichkeit aufweisen. Innerhalb der Struktur des Ego bildet die Persönlichkeit den äußersten Ring, sie liegt ganz oben an der Oberfläche und besteht aus konditionierten und genetischen Anlagen. Diese Muster treffen dann später im Leben auf die entsprechenden Umwelteinflüsse oder sozialen Umstände.

Wir haben es mit drei Körpern der Manifestation zu tun – dem mentalen, dem emotionalen und dem physischen Körper,

die in der Persönlichkeit als »meine Gedanken«, »meine Gefühle« und »meine Verhaltensweisen« aktiv sind. Auf diesen drei Ebenen sind wir in dieser Welt identifiziert.

Die meisten herkömmlichen Therapien setzen bei der Arbeit mit dem Ego an; sie sind überwiegend darauf ausgerichtet, dir zu einem besser funktionierenden Ego zu verhelfen. Die Identifikation mit dem Ego verlangt nun allerdings, dass die persönliche Geschichte ständig aufrechterhalten wird. Die Geschichte von *mir* entsteht, wenn einzelne Momente auftauchender Phänomene aneinander gereiht werden. Das Ganze wird mit einem Band der Kontinuität versehen, indem man alles auf sich selbst bezieht, was bedeutet: Man nimmt es persönlich. Oft geht es in der Therapie darum, die Geschichte zu verändern, die du dir selbst erzählst, und oft genug ist der Therapeut ein sympathisierender Berater, der dir beibringt, wie du mit der Geschichte anders umgehen kannst.

Du *kannst* deine persönliche Geschichte verändern. Ein positiver innerer Dialog ist einem negativen sicher vorzuziehen, und in einem bestimmten Stadium kann es sehr wertvoll sein, deine Geschichte zu verändern. Es kann wichtig sein zu erkennen, dass du in einer bestimmten Geschichte nicht feststeckst. Es ist nur so: Wenn Therapie hier aufhört, wirst du dich immer wieder mit denselben Themen auseinander setzen müssen, du wirst sie in ähnlichen Umständen wieder und wieder aufgreifen. Vielleicht für diese Runde in einer anderen Besetzung, aber bestimmt wieder in der alten, bekannten Rollenverteilung.

Oft gehen Menschen zu Seminaren oder in die Therapie, weil sie gern mehr Mut oder weniger Angst hätten, weil sie lernen möchten, sich selbst besser anzunehmen oder ihren Eltern zu vergeben. In alledem geht es um die Arbeit an der Persön-

lichkeit – etwas soll hier anders werden. Die große Falle bei der Arbeit an der Persönlichkeit oder an den Umständen liegt darin, dass hier niemals die Frage gestellt wird: *Wer* hat denn diese Persönlichkeit; *wer* ist der, der an ihr arbeitet?

Geschichten erzählen – soweit es um die eigene geht – ist eine Form von Selbsthypnose, es handelt sich um eine »Trance-Induktion«. Bewusstsein versetzt sich selbst in Trance, und von hier aus beschreibt es fortan die Welt, von hier aus reagiert es auf die Welt, und von hier aus entwickelt es persönliche Meinungen und Urteile darüber, wie die Welt denn auszusehen hätte.

Wenn du spirituell gereift bist, wirst du dich allein mit einer besseren Persönlichkeit oder einem besseren Leben nicht zufrieden geben. Dich wird nach etwas Tieferem verlangen. Ein spürbares Sehnen, wieder nach Hause zu kommen, ein Sehnen nach wahren Frieden, nach wirklicher Liebe und wahrhafter Freiheit. Grundsätzlich und schlussendlich ist die Persönlichkeit weder das Problem, noch ist es die Lösung.

Charakterfixierung

Das Enneagramm ist kein System der Persönlichkeitsstrukturen, auch wenn es sehr häufig als solches dargestellt wird. Es ist vielmehr eine Beschreibung der Charakterfixierung, und dieselbe Charakterfixierung kann sich in einer ganzen Reihe unterschiedlicher Persönlichkeiten zeigen. Jack Nicholson und Slobodan Milosevic zum Beispiel haben dieselbe Charakterfixierung, aber unterschiedliche Persönlichkeiten.

Die Charakterfixierung liegt auf einer tieferen Ebene als die der Persönlichkeit. Hier finden wir den Knotenpunkt des Ego. Von hier aus, von dieser Identifikation im tiefsten Kern steigen

alle Gedanken, alle Gefühle und alle Verhaltensweisen der Persönlichkeit auf. Man kann die Charakterfixierung auch als zentrale Überlebensstrategie des Körpers betrachten. Hier, auf dieser Ebene, wird das falsche »ich«-Gefühl, das die Wurzel allen Leidens ist, erkannt und transzendiert.

In der Charakterfixierung maskiert sich das Ego und verdeckt den *wahren* Charakter. Wahrer Charakter befindet sich auf der Ebene der Seele. Er drückt sich in den Eigenschaften aus, die die Seele ihrer Essenz entsprechend hervorgebracht hat. Wahrer Charakter wird entwickelt, wenn man gewillt ist, persönliches Vergnügen oder persönliche Sicherheit für etwas Wichtigeres herzugeben; wenn man bereit ist, für etwas einzustehen, von dem man weiß, dass es wahr ist, auch im Angesicht der Rationalisierungen und Ängste, die in der Charakterfixierung emporsteigen.

Wahrer Charakter lässt sich allerdings nicht entwickeln, indem man direkt an ihm arbeitet, das wäre eine Form von Selbstsucht. Er zeigt sich in selbstlosem Handeln und wird auch durch selbstloses Handeln gestärkt.

Die große Herausforderung liegt darin, zu erkennen, auf welche Weise wahrer Charakter und die wesentlichen Eigenschaften der Seele von der Charakterfixierung nachgeahmt, wie sie *imitiert* werden. Das wird im folgenden Teil beschrieben. Dieses Nachahmen wird zum untrennbaren Bestandteil der Strategie des Ego in seinem Bemühen um Sicherheit, Kontrolle und Liebe.

Die Charakterfixierung ist überdies auch »hilfreich«, wenn es darum geht, dieses »ich«-Gefühl in Sicherheit zu halten und abzuschirmen, denn sie bietet ein positives Bild an, mit dem man sich – offen oder heimlich – identifizieren kann. So kommt es dann erst gar nicht so weit, dass dieser »ich«-Sinn überhaupt

in Frage gestellt und überprüft wird. Zu jeder Fixierung gehört nämlich eine »Idealisierung«, eine verinnerlichte Geschichte, die alles gut und richtig erscheinen lässt und somit über das, was wirklich vor sich geht, hinwegtäuscht.

Wenn man zuerst der »gebenden« Fixierung, der Zwei, begegnet, erscheint einem das alles als so überaus freundlich und liebevoll. Die unausgesprochene Botschaft, die von der Zwei ausgeht, lautet: »Wie kann ich dir helfen, was kann ich für dich tun?« Bei näherem Kennenlernen wirst du allerdings merken, dass diese Fixierung eher so etwas ist wie eine Liebes-Melkmaschine. »Ich Sorge für dich – wenn du mich dafür mit Liebe versorgst. Ich tue alles für dich, wenn du mir dafür meinen Selbstwert gibst.« Diese heimliche Selbstsucht wird in der Nachahmung wahrer Güte oder Freundlichkeit verdeckt. Wahrhaftige, grundlegende Freundlichkeit und Güte müssen nicht anerkannt werden, während die egobezogene Imitation von Güte die Anerkennung braucht.

Es kann durchaus sein, dass die Charakterfixierung, da sie ja die Essenz der Seele nachahmt, so erlebt wird, als handele es sich um eine wirkliche Selbsterfahrung. Auch aus diesem Grund ist das heilige Enneagramm von so unschätzbarem Wert, denn es hat die Fähigkeit, diesen Trick des Ego rücksichtslos zu durchschauen.

Seele und Essenz

Unsere Seele ist kristallisiertes Bewusstsein in einer subtileren Form; *Ich*-Bewusstsein taucht als äußerst vergänglicher Körper auf. Es ist die Seele, die sich Leben um Leben auf der Suche nach Glück und Erfüllung, auf der Suche nach Gott inkarniert.

Die unerleuchtete, mit einer egobezogenen Identität belastete Seele wird in der alten Sprache Indiens, in Sanskrit, *jiva* genannt. In diesem Fall ist *jiva* oder die Seele das Lagerhaus latenter Neigungen und unerfüllter Wünsche, die in einem neuen Körper wieder geboren werden. Indem sich die Seele mit dem Körper identifiziert, entsteht der Ego-Knoten der Charakterfixierung.

Die Eigenschaften der Essenz der Seele finden wir im Sufi-System der subtilen *lataif* (der neun *latifas*) beschrieben. Für jede Eigenschaft der Seelen-Essenz gibt es eine Entsprechung in der Fixierung, wobei die Eigenschaft der Seelen-Essenz von der Fixierung verschleiert oder maskiert wird.

So wird zum Beispiel die rote *latifa* der *shakti* oder Kraft in der Achter-Fixierung maskiert, indem die Macht hier für persönliche Zwecke eingesetzt wird. Die grüne *latifa* der Freundlichkeit und Güte wird in der Zwei getrübt, indem die Güte hier als Stolz erscheint. Die weiße *latifa* der Reinheit wird durch den Zorn verdunkelt, den die Fixierung der Eins gegen alles empfindet, was nicht perfekt ist. Die goldene *latifa* der Freude wird vom Schleier der Melancholie verdeckt, in den die Vier sich auf der Suche nach eben dieser Freude einhüllt. Die schwarze *latifa* des Friedens wird durch den Versuch der Fünf verschleiert, in ihrem Rückzug vom Kontakt mit der äußeren Welt den eigenen Frieden herzustellen. Die blaue *latifa* des Sich-Versenkens wird von der Sieben zugedeckt, indem sie die Glückseligkeit in äußeren Aktivitäten sucht.

Die *lataif* der Essenz beschreiben keinesfalls die Wahrheit der Seele, denn die Seele selbst ist bar jeder Form, auch der subtilsten. Die lebendige, leere Intelligenz, die Wahrheit des Seins an sich, hat weder Farbe, Form noch Eigenschaft, und dennoch ist sie Ursprung aller Form und verleiht

allem und jedem seine Eigenart, Beschaffenheit und Färbung.

Wenn man nicht mehr gewillt ist, die alten Muster der Verschleierung auszuagieren, wird diese Entschlossenheit auf die Eigenbewegung der Fixierung und ihrer Impulse treffen. Im Aufeinandertreffen dieser Kräfte verbrennt die Fixierung, und was hindurchscheint, ist die eigene wahre Essenz.

Das wahre Selbst

Wenn wir die Seelen mit Funken vergleichen, die sich in die unendliche Nacht hinein versprühen, dann ist das wahre Selbst nicht nur die Funken, sondern auch die Nacht, das Universum und der Raum, in dem das Universum auftaucht. Es ist ein gewaltiger kosmischer Witz, dass die Seele aus eben dem Stoff gemacht ist, nach dem die Seele sucht. Sie *ist* unsterbliches Bewusstsein. Erleuchtung ist die Erkenntnis, dass der, der du bist, dieses unsterbliche Bewusstsein ist. Gott, Seele und Universum werden als Eins erkannt.

Es ist möglich, aus der Trance des Ego und der Identifikation mit der Form zu erwachen. Alle Dinge werden als wahrhaftig leer erkannt. In aller Klarheit wird gesehen, dass nichts wirklich existiert! Und dieses »nichts« liegt jenseits aller Worte und Beschreibung. Wenn du dich selbst erkennst als die Vollkommenheit vollständiger, leerer, intelligenter Fülle, wird das »Erleuchtung oder Erwachen aus der Trance des Leidens« genannt.

Die Erfahrung des Erwachens ist für jeden anders. Sie unterscheidet sich in ihrer Tiefe, in der Dauer und dem Umfang des Erlebens. Einige Erfahrungen sind kurz und gehen nicht sehr tief, andere sind weiter und von großer Tiefe. Je

mehr der individuelle Mind bereit ist, sich dem, was jenseits von Mind ist, zu öffnen, umso tiefer ist die Erkenntnis. Die Wahrheit dessen, was erfahren wird, verändert sich nicht. Was sich jedoch verändert, ist die Fähigkeit des Mind, sich dem zuzuwenden, was außerhalb seines Machtbereiches liegt. So kann er sich dem, was der Verstand nicht greifen kann, zumindest annähern und annähernd begreifen.

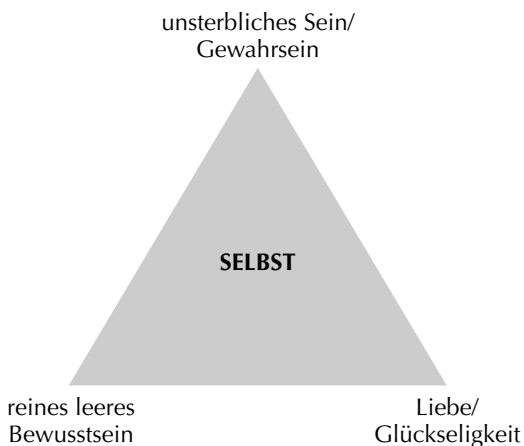
Sobald der Knoten egobezogener Identität durchtrennt ist, bist du frei. In Sanskrit heißt das, *jiva* wurde zu *jiva mukta*, zu einer befreiten Seele. Die Buddhisten schreiben den verschiedenen Buddhas und *bodhisattvas* – jenen Wesen, deren Leben im Dienst der Erleuchtung aller steht – bestimmte Eigenschaften zu, und dementsprechend reift die Seele, indem sie sich in der Erkenntnis ihrer wahren Natur vertieft. Nach der Erfahrung des Erwachens geschieht ein natürliches Sich-Vertiefen. Verschiedene Prüfungen und Versuchungen werden das Bewusstsein entweder wieder zurück in die Identifikation ziehen, oder sie werden es in eine tiefere Ebene der gefestigten Erkenntnis entlassen.

Die endgültige Erlösung ist die Vereinigung mit Gott. Indem sie ihre wahre Natur erkennt, die jenseits aller Form ist, erkennt sich die Seele als das formlose Eine. Das Selbst als befreite Seele wird im Sanskrit *Atman* genannt. Wenn sich die Seele im Geliebten Einen, in der Vereinigung mit der einen allumfassenden Totalität aufgelöst hat, heißt das *brahman*.

Brahman oder Gott – das ist das absolute, unveränderliche Feld, das alle Formen, einschließlich Gott, die Seele und alles, was wir »Universum« nennen, hervorbringt. Wenn sich die Identifikation verlagert – von einem einzelnen Körper, wie subtil er auch sein mag, auf das allumfassende Sein, das alle Objekte erscheinen lässt –, erkennt sich die Seele darin als rei-

nes, grenzenloses Bewusstsein. Es ist diese Verlagerung in der Identifikation, die man als »Selbst-Erkenntnis« bezeichnet. In dieser Erkenntnis findest du nicht nur, dass alles, was ist, Liebe ist, du entdeckst zudem, dass das, was *du* bist, eben diese Liebe ist.

Die innere Essenz des Enneagramms



Dieses einfache Dreieck bildet die Grundlage für die gesamte Struktur des Enneagramms. Alles andere geht von dieser Dreieckigkeit aus und entfaltet sich aus ihr. Sie repräsentiert die wesentlichen Aspekte der lebendigen, unbenennbaren Wahrheit, die aller Manifestation zugrunde liegt.

In Wahrheit sind diese Aspekte unteilbar, sie sind nahtlos miteinander verwoben und lassen sich als einzelne Qualitäten eigentlich gar nicht voneinander trennen, genauso wenig wie wir das, was wir beim Feuer als »Hitze«, »Licht« und »Brennen« wahrnehmen, vom Feuer trennen können. Aber um un-

serer Erforschung willen ordnen wir sie auf einem Dreieck an und tun so, als ließe sich »unsterbliches Sein« auf bestimmte Weise von »Bewusstsein« und von »Liebe« unterscheiden.

An und für sich ist es unzulässig und auch unkorrekt, vom Unbenennbaren wie von einem Objekt zu sprechen, denn die Wahrheit des Seins ist weder ein Objekt, noch ist es eine Form oder ein Ding, das man benennen könnte. Aber auf der Suche nach der namenlosen Wahrheit können uns Namen als Fingerzeig dienen, die uns den richtigen Weg weisen.

Die verschiedenen spirituellen Traditionen bedienen sich seit jeher unterschiedlicher Bezeichnungen, die alle auf das Absolute weisen: Wahrheit, *dharmakaya*, Gott, Liebe, (das) Nichts, Existenz usw. Alle diese Bezeichnungen weisen auf das, was in allen Kulturen und Traditionen weltweit als unnennbare, unermessliche, ewige Gegenwart erkannt wird.

In Sanskrit wird das Selbst als *satchitananda* bezeichnet. Die Bedeutung von »*sat*« ist »unsterbliches Sein«, was auch »Gewahrsein« ist; »*chit*« lässt sich als »reines, grenzenloses Bewusstsein« übersetzen. Reines grenzenloses Bewusstsein ist absolute *Leerheit* jenseits von Raum und Zeit und Form, und »*ananda*« bedeutet »Liebe bzw. Glückseligkeit«. *Gewahrsein, Leerheit, Liebe bzw. Glückseligkeit*: das sind die drei ursprünglichen Aspekte der einen untrennbaren Wahrheit.

Was sich als *Ich* ausdrückt, ist in seiner grundlegenden wahren Natur reines und unbegrenztes Gewahrsein, Leerheit und Liebe. In Wahrheit gibt es nur ein *Ich*, und dieses Eine lässt alle Manifestation entstehen. Es ist dasselbe Eine, welches durch unzählige Augen hinausschaut, und wo es hinschaut, erblickt es die Widerspiegelung seiner selbst. Jeder sagt »Ich bin«, überall und auf der ganzen Welt. Wer könnte sagen »Ich bin nicht«?

Wenn sich »Sein-Bewusstsein-Liebe« ausdrückt, leuchten

natürlicherweise die Eigenschaften von Gewahrsein, Intelligenz und Glückseligkeit auf, denn das ist der naturgemäße, wahre, grundlegende und lebendige Zustand des wirklichen Selbst. Dafür musst du nichts erschaffen, du musst an nichts arbeiten und nichts transformieren, um das zu werden. Es ist nicht so, dass du es erst herstellen müsstest oder dass du es eines Tages zustande bringen würdest, wenn du dich nur genügend dabei anstrengen würdest. Es ist, wer du bereits bist. Lediglich dein Mind erzählt dir etwas anderes. Aufgrund seiner Konditionierung erzeugt er Schleier von Trägheit, Angst und Verlangen, wobei das Ganze auf nichts anderem als einer Idee beruht; einer Idee, die von sich sagt: »Ich bin jemand.«

Unsere Wahrnehmung von einem »Universum« ist eine Trance-Induktion. Aus ursprünglichem, reinem Gewahrsein steigt eine Welt der Täuschung auf – das, was die Hindus *maya* nennen. Durch die »Macht der Verschleierung von *maya*« scheint sich über das reine Gewahrsein eine Illusion von Dunkelheit oder Verwirrung zu legen. Alles was ist, *ist* reines Gewahrsein, doch durch diesen Trick von *maya* lässt sich das nicht so leicht durchschauen. Das Selbst hat sich selbst hereingelegt, und nun scheint es, als wäre Bewusstsein begrenzt, indem es sich als begrenzte Form identifiziert. Das ist *mayas* Illusion. Im reinen, weißen Licht wird nichts gesehen. In reiner Dunkelheit wird nichts gesehen. Erscheinung manifestiert sich nur im Spiel der Schatten und der Relativität. Das sind die magischen Lichtspiele von *maya*.

Sobald sich das scheinbar abgesonderte Bewusstsein mit einem Körper identifiziert, haben wir es mit Unkenntnis, oder besser gesagt, mit Ignoranz zu tun. Ignoranz ist eine etwas persönlichere Form der Hypnose. Das, was wirklich hier ist, wird nicht zur Kenntnis genommen, es wird ignoriert. Es ist so

etwas wie Einschlafen. Im Sanskrit nennt man diese schlafende Qualität des Mind *tamas**. Das ist der dichte, dunkle, umwölkte, träge Mind. Seine Eigenschaften lassen sich am ehesten mit Bildern beschreiben: etwa wie abgelagerter Schlamm oder wie Motorenöl, das sich in einem Gefäß ansammelt. Die *tamas*-Qualität des Mind ist Ignoranz. Zunächst wird das wahre Sein nicht zur Kenntnis genommen, und daraus folgt die Fehlannahme, man sei dieses menschliche Einzelwesen.

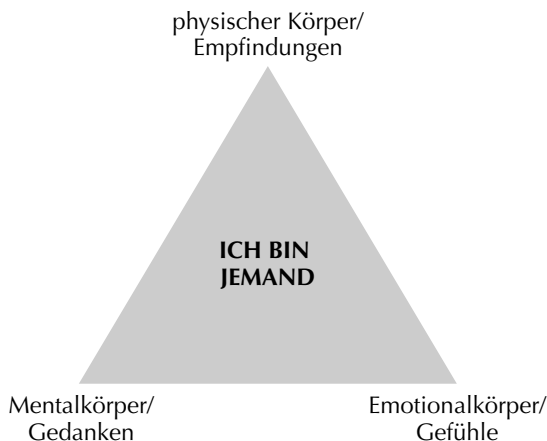
Das wahre Sein zu ignorieren fordert einen hohen Preis, es ist die Wurzel allen Leidens. Diese Ignoranz lässt Angst und Zweifel aufsteigen. Man ängstigt sich um das Überleben dieses Körpers und zweifelt an der eigenen Fähigkeit, in einer gefährlichen Welt zurechtzukommen. Außerdem tauchen Verlangen auf und die Bedürfnisse des Körpers. Die Liebe selbst wird vom Verlangen nach der Liebe und von der Angst, verletzt zu werden, überdeckt, also legt man sich einen emotionalen Schutzpanzer zu und verkriecht sich dahinter. Aus dieser Sicht der Wahrnehmung gilt es, bestimmte Voraussetzungen zu erfüllen, sonst bekommt man keine Liebe. Und um Liebe zu bekommen, geschieht der Selbstverrat – man »verkauft« sich.

Das ist das menschliche Dasein: Unkenntnis, Angst und Zweifel, Verhärtung der Gefühle, das Bedürfnis nach Liebe und persönliche Anstrengung, um Liebe zu bekommen. Das ist dann ein normales Leben. Kein natürliches, aber ein normales Leben.

* *tamas* bedeutet »Unbeweglichkeit, Dunkelheit, Ignoranz«. Im Hinduismus ist dies eine der drei ursprünglichen Qualitäten der »Stränge«, die niemals ruhen und in ständiger Interaktion wirksam sind. *sattva* bezeichnet die erhellende Qualität, *rajas* die aktivierende und *tamas* die zurückhaltende (Anm. d. Übers.).

Ich bin jemand

Sobald im leeren Feld des Bewusstseins der erste Gedanke von *ich* auftaucht, hat sich Bewusstsein als ein Körper identifiziert. Wenn wir uns beim Namen nennen, beziehen wir uns auf die Form, auf diesen Körper. Jemand sagt zum Beispiel »Ich bin Fred, und ich bin vierzig Jahre alt.« Die Identifikation liegt beim Körper. Sobald im reinen Bewusstsein der Gedanke auftaucht »Ich bin jemand« und sich selbst damit als diesen Körper meint, sieht unser Dreieck so aus:



Mit diesem Gedanken »Ich bin jemand« steigt auch das Universum als ein »Anderes« auf. Ohne »Ich« ist die Unterscheidung von du, er, sie oder es nicht möglich.

Sobald das *Ich* erscheint und mit ihm eine Welt, hat sich Bewusstsein gespalten. Der, der man ist, befindet sich hier (= drinnen) und die Welt ist dort (= draußen); hier haben wir