

A. H. Almaas, In die Tiefe des Seins. Realisieren Sie Ihre Wahre Natur durch die Praxis der Präsenz. Verlag J. Kamphausen, Bielefeld (2010)

Zusammenfassung von Samuel Jakob, Kommentare von ihm sind mit ‚sja‘ gekennzeichnet

Lernen, wirklich zu sein heisst, präsent sein mit der Realität, wie auch immer sie ist und sich anfühlt. Nicht woanders zu sein, sondern dort (wo ich in Wahrheit bin).

Wenn ich dort bin – in Kontakt mit meiner gegenwärtigen Erfahrung – geht es darum, sich nicht in diese Erfahrung einzumischen, sondern sie – Hände weg – sein zu lassen, zu erfahren, was es – Moment für Moment – zu erfahren gibt. Es ist die Wahre Natur, die so mit sich selbst sein will.

60 Die Unterweisung sieht so aus: Lassen Sie die Dinge so, wie sie sind; seien Sie einfach nur präsent und bewusst, dann wird jedes Hindernis seine Wahre Natur offenbaren. Ein Gefühl komplett fühlen (ohne Manipulation), dann wird es sich transformieren und seinen wahren Zustand enthüllen.

61 Emotionale Reaktionen auf etwas haben ihre (komplexe) Geschichte. Obschon sie manchmal nur eine dünne Decke sind, die uns von der Wahren Natur trennt, kann sie viele Schichten haben. Deshalb ist die Erkenntnis der Wahren Natur auch ein schrittweiser Prozess.

66 Die Haltung des Egos ist die Identifikation mit der eigenen Geschichte. Das Ego **tut** etwas, die Wahre Natur **ist** einfach.

134 ff Jede Ablehnung irgend einer Erfahrung entspricht einem – beurteilenden – Vergleichen, und ist letztlich eine Ablehnung seiner selbst. Wie wenn jemand Anderer mich ablehnt. Was wir, wenn jemand uns ablehnt, jedes Mal als etwas sehr Schmerzvolles empfinden, eine Verletzung, Demütigung, Gewalt an uns selbst etc.

Akzeptanz von Erfahrung erfolgt oft widerwillig (weil es realistischweise keine andere Option gibt), ist in diesem Fall Resignation. Wenn die Erfahrung angenehm ist, ist sie natürlich willkommen. Weder resignative noch anhaftende Akzeptanz sind wahre Akzeptanz.

143 Präsenz mit Gewahrsein lehnt nichts ab, aber greift auch nach nichts.

144 Ablehnung spaltet die Seele in sich. Sie sagt: „Ich bin hier, und lehne diese Erfahrung in mir ab und mache sie zu etwas anderem als mich.“

171: Wir kommen auf diese Welt und kennen unsere Wahre Natur nicht. Wir wissen nicht, wer wir sind. Das bedeutet nicht, dass wir die Wahre Natur nicht erfahren. Es bedeutet auch nicht, dass wir sie nicht erkennen. Es bedeutet, dass wir sie nicht verstehen. Wir wissen nicht, was sie ist. Wir kennen ihren Sinn, ihre Bedeutung nicht. Wir wissen nicht, dass sie das ist, was wir sind.

Das ist letztlich Unwissenheit, eine angeborene Unwissenheit.

172 Angelernte Unwissenheit basiert auf angeborener Unwissenheit. Wir müssen zuerst die angelernte entwickeln (d.h. durcharbeiten), um die angeborene fundamentale Unwissenheit zu erkennen. ... Der Grund, dass wir eine Vorstellung von uns selbst entwickeln, besteht darin, dass wir unsere Wahre Natur nicht kennen. Wir entwickeln aber ein Gefühl für das Selbst,

glauben das und halten dieses für wahr. Während wir unsere angelernte Unwissenheit durcharbeiten, beginnen wir, unsere Wahre Natur zu erleben, bis wir sie schliesslich vollständig verstehen, bis zu einem vollständigen Verständnis.

182 ff Freiheit von den Filtern des Geistes

Bis hierher im Buch wurden (sekundäre) Verhaltensweisen, die unsere Erfahrung manipulieren oder uns von ihr weg führen (dass wir nicht dort sind), thematisiert. Jetzt geht es um die primäre Manifestation unserer Erfahrung, der Art, wie und was wir erfahren: in unserer Erfahrung sind oft ebenfalls bereits Missverständnisse oder falsche Wahrnehmungen drin, die schwieriger zu erkennen sind, da sie meist konstant .. und stillschweigend ... hineinwirken – und unsere Erfahrungen bereits in einer tieferen Schicht verzerren.

183 Zusammenfassung des Bisherigen.

Das Neue (die tieferen Schichten der Schleier): Es ist die Vergangenheit, die in die gegenwärtige Erfahrung hineinwirkt, diese (als Fremdkörper) beeinflusst, diese also in ihrer Spontaneität nicht (frei) lässt. Unsere Erfahrung ist nicht frei, kann nicht frei aus sich selbst heraus erscheinen.

187 Wir sehen diesen (unterschwellig geistigen) Prozess, der unsere Erfahrung überformt nicht, da wir ihn – und die Erfahrung, die er produziert, nicht ablehnen. Diese innere Aktivität ist also viel subtiler (zu beobachten und erkennen): Als unbewusster Prozess besteht er aus vielen Teilen: Erinnerungen, Vorstellungen, Projektionen, Übertragungen.

188 Unsere Realität basiert zumindest teilweise auf einer geistigen Überzeugung aus der Vergangenheit. Es mangelt ihr an vollständiger Unmittelbarkeit (189).

Erst wenn wir das merken und die verschiedenen Schleier erkennen und ablösen können, spüren und verstehen wir, dass es sich meist nicht um eine vollständige, lebendige und unmittelbare Erfahrung des Jetzt handelt.

Wir sind zwar dort – bei unserer Erfahrung – aber in dieser Erfahrung mit inneren Aktivitäten beschäftigt, die uns von ihr immer noch trennen, weil sie diese manipulieren (Einmischung in die primäre Manifestation). Wir überlagern den Moment mit dem, was wir meinen, selbst zu sein ... oder wie die Realität sei (Vorstellungen).

191 Es geht darum, diesen Mangel an Unmittelbarkeit freizulegen.

Wichtig dafür ist einmal das Meditieren: die Stille: Aktivität, d.h. alle Aktivitäten für eine Zeit lang unterlassen. Dann ist es auch wichtig, sich mit der eigenen Erfahrung zu beschäftigen, sie zu untersuchen. V.a. im Hinblick auf Elemente aus der Vergangenheit, die hineinwirken (als Erweiterungen oder Begrenzungen der Unmittelbarkeit).

193 Unsere Erfahrungen bestehen zum grössten Teil aus Vergegenständlichungen. z.B. das Bild unseres Körpers, die Benennungen (Namen), die wir für ‚Dinge‘ haben 194 Unser Geist macht etwas zu einer Entität, wir meinen, diese Entitäten seien wahr, obwohl unser Geist sie zu dem gemacht hat. So manifestiert sich die Erfahrung durch die spezifischen, persönlich geprägten Verpackungen. Unser Glaube an sie hält die Vergegenständlichungen aufrecht und an ihrem Platz, wir klammern uns an diese Konstrukte.

Es geht nur darum, diese Einmischungen loszulassen, innerlich nicht (mit-) zu agieren. Dann erfahren wir direkt und unmittelbar die Einheit von Erfahrenem und Erfahrendem ... 197: „Ich bin einfach nur hier, bin einfach nur das, was ich bin.“

198 Es geht nicht nur darum, dort und mit der Erfahrung zu sein, sondern dort auch wirklich zu **sein**: sich selbst im Moment zu sein. Unmittelbar, ohne Fremdkörpereinmischung, die nicht da hinein in mich als den Erfahrenden gehören. Mir ‚dort‘ und ‚jetzt‘ bewusst zu sein all der Einzelheiten, die im Kontext meiner Erfahrung (mir) erscheinen, vollständig bewusst zu sein: ihrer aller Komponenten.

200 ff Die Falle der Identifikation ¹

Unsere Erfahrung wird uns durch die Aktivität des Geistes vermittelt, welcher vergegenständlicht: Benennt. Dieses vergegenständlichte Wissen aus früheren Erfahrungen – also unserer Geschichte, läuft in den Moment – sozusagen von aussen – mit hinein. Prägt und (de)formiert unsere unmittelbare Erfahrung: Wir tragen frühere Identifikationen, die wir festgehalten haben (und nun erinnern), an das Jetzt heran, werden ihm damit nicht gerecht, sondern vermischen es auf unkontrollierte Weise mit Vergangenen. Können wir damit überhaupt ‚Neues‘, Anderes als schon Bekanntes, wahrnehmen? Das wird durch diese Identifikationen verhindert, behindert. Wir halten dabei nicht nur ‚schlechte‘ Momente, sondern ebenso ‚gute‘ fest, lassen die Erfahrung des Moments nicht unabhängig davon – sich frei – entfalten. Identifikation ‚verewigt‘ Momente.

Alle Ego-Erfahrungen sind Identifikation. Die offensichtlichste ist die Identifikation mit unserem Körper, aber auch mit unseren Emotionen, und schliesslich mit unseren Kognitionen.

207 Wir definieren uns (über etwas). Wir meinen, uns definieren zu müssen. Das ist eine Vergegenständlichung. Identifikation geschieht, weil wir glauben, dass wir ein Selbst brauchen, und eine Identität für dieses Selbst.

Unser Geist braucht Vergegenständlichungen, Identifikationen (sja: weshalb? Gibt es Denken ohne. Ohne Sprache. ²

209 Identifikation unterstützt also falsche Identität.

Im Gegensatz zum (reinen) Sein ist Identifikation eine Aktivität. Deshalb können wir sie beobachten, und ablösen, loslassen, lassen – um zur reinen Erfahrung (Sein im Moment) vorzustossen. Nein, Almaas ist hier präziser: auch das (loslassen) wäre eine Aktivität. Einfach merken und damit sein, dann bewegt es sich (weiter), offenbart dadurch seine tiefere Ebene (und Bedeutung).

210 Auch auf dem spirituellen Weg droht Identifikation: spirituelle Erlebnisse oder Einsichten festhalten, sich damit identifizieren (was ich in einem solchen Moment von oder über mich erfahren habe. Man muss nichts festhalten: Wenn du es bist, kannst du es nicht verlieren. (211)

¹ sja: **s. Platz 3 im Enneagramm Prozessmodell Dreieck**: aus Angst heraus sich an Identifikationen klammern = Basis der sog. Persönlichkeit, Ich-Identität, Typ/Subtyp.

² sja: s. Gadamer zur Frage, ob es ein Denken ohne Sprache gibt. Er plädierte für die Unhintergebarkeit der Sprache, weil unsere Verständigung darüber, das Denken, ohne Sprache zu benutzen gar nicht möglich ist.

212 Wir sind süchtig danach, eine Identität zu haben. Identifikation erschafft, füllt und erschafft damit erst recht eine **narzisstische Lücke**: Wir meinen, zu brauchen, als das gesehen zu werden (von Andern aber auch uns selbst), wer wir sind, das wissen zu müssen. Jede Identifikation, und sei sie noch so hehr und im Moment wahr (und deshalb von einer Wichtigkeit, um uns damit zu identifizieren), trennt uns von der Unmittelbarkeit, uns selbst zu sein.

213 f Nicht-Identifikation bedeutet:

- Das Anhaften (an etwas) erkennen – als das, was es ist,
- Dieser Identifikation nicht glauben, noch sie zu verdrängen (abzulehnen)
- Sie zu verstehen und als Wahre Natur auflösen und sich offenbaren lassen.

Nicht-Identifikation meint nicht, diese zu Verdrängen, zu Verleugnen oder wegzumachen.

214 So lange man sich der eigenen Realität nicht sicher³ ist, braucht es Identifikationen. Identifikationen halten oft sehr hartnäckig, weil wir ohne sie wie den Boden unter den Füßen verlieren.

Unser Geist wird weiterhin unsere Erfahrungen etikettieren, das ist seine natürliche Tendenz, und die müssen wir auch nicht bekämpfen. Aber das darf nicht Vorrang bekommen oder gar absolut werden – gegenüber der Erfahrung des Jetzt.

218 ff Das Jetzt erhellen

Wir sind Licht, Lichtwesen.

Licht altert nicht: ist mit Lichtgeschwindigkeit unterwegs, Zeit steht still (Einstein's Relativitätstheorie). Licht ist immer gleich ‚neu‘, alterslos (222).

Was wir Gegenwart nennen, ist der Schnittpunkt zw. dem, was wir Zeit nennen, und der zeitlosen Präsenz (des Lichts).

224 Jeder Versuch, unsere Erfahrung zu verändern, ist ein Nein zum Jetzt in der Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Immer wenn wir uns auf eine bessere Zukunft hinbewegen, schneiden wir uns ab, vom Jetzt, vom Pfad des Lichts.

225 Das Jetzt ist alles, was wir haben.

Das totale Loslassen der Vergangenheit und der Zukunft ist wie eine Erfahrung des Todes. Wir assoziieren das Verstreichen von Zeit mit dem Leben und dem Lebendigsein.

226 Unsere Orientierung an der Zeit – die in der realen dualen Wirklichkeit ihren (relativen) Sinn hat – trennt uns von unserer wahren Natur.

230 f

Die primäre Manifestation unserer Erfahrung ist oft von der Vergangenheit überlagert, verstösst so gegen die (absolute) Erfahrung. Die sekundären Komponenten, unsere Erfahrung

³ sja: s. Punkt 6 im Enneagramm Prozessmodell Dreieck: Angst! (fehlendes Vertrauen): 216: „Mangel an Vertrauen in das einfache Sein.“

zu manipulieren, sind oft von der Zukunft geprägt: wir möchten es (unsere Selbst-Erfahrung) anders haben, besser als jetzt.

Oft ist das, was aus der Vergangenheit auftaucht, unwillkommen und versuchen wir es, für eine bessere Zukunft zu verändern.

So sind wir im Fluss der Zeit gefangen.

232 Stattdessen können wir erkennen – und praktizieren: „In Wirklichkeit bin ich ein Wesen aus Licht.“

234 ff Ein lebendiges Gefühl für das Selbst

Wir versuchen, unsere Identität zu wahren, indem wir anhaften, und das heisst: uns gegen Veränderung wehren. Nicht mit dem Fluss des Lichts fließen. Wir versuchen, das, was uns passt, zu bewahren.

250 Wir selbst zu sein, bedeutet nicht, dass wir an uns selbst festhalten.

Wenn wir im Fluss des sich dauernd veränderten Moments sind, werden wir zu einer dynamischen, fließenden Präsenz. **Das ist wahre Freiheit.**

252 ff Der persönliche Bedeutungspunkt

Wenn wir alle Stationen des Flusses in allen Dimensionen nachzeichnen, ergibt das den persönlichen Faden, die Lebenslinie, als persönlichen Sinn des eigenen Lebens. Da gibt es nie Brüche oder Lücken, sondern das ist ein kontinuierlich-stetiger Fluss.

262 ff Sein ohne Geist

Wenn dieses Wesen, das wir sind, offenbart wird, erkennen wir es gleichzeitig ganz direkt, ohne uns auf unseren Geist zu verlassen (nichtbegriffliche Selbsterkenntnis).

Es geht nur darum, alle Aktivitäten (und Konzepte des Geistes) zu (unter-)lassen. Auch das Nichttun ist kein Konzept, keine Aktivität, kein Ideal (es kann selbst zu einem subtilen Hindernis werden!).

Die Fähigkeit zu Unterscheiden ist die Basis des Geistes, der Verdinglichung (Benennung). Wir projizieren das, wenn wir es verwenden, auf die Gegenwart. Dieses Erkennen und Verdinglichen ist für die Organisation des Alltags nützlich. Aber es gewinnt, angelernt, die Überhand, wird absolut, unsere zweite Natur, so dass wir unsere erste Natur gar nicht mehr erinnern und kennen. 266 Wir gewöhnen uns daran, dass unser Gewahrsein immer ein wissendes, kognitives Gewahrsein ist. 267 Wir haben Fähigkeit, etwas wahrzunehmen, ohne es zu kennen – es ist auch die Basis des kognitiven Wissens. Aber wenn die kognitive Fähigkeit ihre objektivierende Fähigkeit entwickelt, verlieren wir den Kontakt mit dem reinen, wahrnehmenden Gewahrsein. Erkennen erscheint schliesslich wie gleichzeitig zum Wahrnehmen.

268 Das Benennen (lernen) von Gefühlen und Empfindungen ist – vorübergehend – notwendig. Das Definieren kann klären, was da ist. Aber dieses Etikettieren wird auch die Grundlage, auf der Verdinglichung aufgebaut werden kann – und wird. Es kann uns sowohl helfen wie uns verführen.

Reines Bewusstsein ist eine Dimension über den unterscheidenden Geist hinaus. Dem persönlichen Faden – Fluss – folgen: Die Bedeutung dessen, was in jedem Moment geschieht, wird dann nichtkonzeptuell.⁴

275 Die Funktionen des Geistes sind notwendig, um unser praktisches Leben zu steuern, aber nicht notwendig, um wir selbst zu sein.

276 Wir können unseren Geist benutzen, und trotzdem frei bleiben von seiner Tendenz zur Verdinglichung.

Nichtwissen und kein Wissen.⁵

282 ff Sein und Nicht-Sein

Unser Geist will nicht nur unsere Erfahrung ordnen oder zu verstehen, sondern festnageln, auf eine solide und dauerhafte – sja: am liebsten ‚ewige‘, s. Goethe: „*Augenblick, verweile ewig*“ – Basis zu stellen. Eine solche Basis als ‚letzten Felsen‘ gibt es nicht.

Wir arbeiten so gegen die Angst, zu verschwinden, uns aufzulösen, nicht mehr zu sein:

289 „Ich brauche etwas, das ich bin, einen Platz, von dem aus ich funktionieren kann. Ich brauche ein Zentrum, aus dem meine Gedanken herausfließen und die Welt berühren können, damit sie auf mich reagieren können und mir etwas widerspiegeln kann.“ Das machen wir auch mit der Präsenz.

Wir verdinglichen sogar diese, um bestätigt zu bekommen, dass wir **sind**.

290 Aus Angst vor dem schwarzen Loch versuchen wir etwas zu finden, auf dem wir stehen können, Festigkeit (zu erzeugen).

Präsenz ist aber überhaupt nicht fest, mehr wie ein Fluidum. Sie ist eher ein Nichtsein als ein Sein, wie wir uns Sein vorstellen (als Konzept).

Unser Geist weiss nicht, wie er in sich ruhen soll, ohne auf etwas zu sitzen.

296 ff Die Kostbarkeit jedes Moments

Wir suchen nach einem Gefühl von Wert, finden aber keine Basis dafür. 299 Es ist die Realität selbst, dieser Moment der Realität (in seinem Sein-Nichtsein), jeder Moment der Realität, der dieser Wert in sich ist, so wie sie sich manifestiert. Der Wert unserer Existenz ist nicht das Ergebnis von Etwas (Anderem) – keine Folge irgend einer Ursache. Dieser Wert wohnt der Realität des Augenblicks selbst inne.

Unser Herz kann das erfassen (der Geist nicht): es kann nicht anders, als dass es den Moment als Wert in sich nimmt, schätzt. Der Wert ist die Realität selbst: Wert ist der intime Kontakt unseres Herzens mit der Unmittelbarkeit des Moments. (308).

⁴ sja: Das heisst aber auch sprachlos (Gadamer's Kritik an diesem ‚Konzept‘ lässt grüssen.)

⁵ sja: vgl. dazu das biblische Bilderverbot bzw. den Gottesnamen: „Ich werde sein, der ich sein werde“, der Mose am brennenden Dornbusch offenbart wurde (2. Mose 3,14).

302 Die Aufgabe lautet von da her: Wie gut sind wir als Schüler der Erfahrung in jedem Moment? Was er uns unterrichten will, was uns die Realität lehren will. (307)

Nachwort sja:

Die **Übung ‚Körperzentrierte Herzensarbeit‘ von Safi-Nidiaye** aus ihrem ‚Das Tao des Herzens‘⁶, nämlich: Emotionen ganz, so wie sie sind, zu fühlen, einfach nur mit ihnen zu sein, sie (auszu-)halten, und dabei dem Impuls zu widerstehen, sie anders haben zu wollen ist eigentlich eine **Übung in ‚absorption‘**⁷: rückhaltlos sich der Realität der Wirklichkeit, wie sie – Moment für Moment ist – stellen, sie annehmen, beginnend mit: „Zur Kenntnis nehmen“ (so formulieren es oft Menschen vom Typ Sieben, wenn sie sich etwas Unangenehmes (endlich) stellen, ganz stellen, das auf und in sich wirken lassen, - verdauen -, und dann, aus dieser Veränderung heraus anders, tiefer mit sich und der Wirklichkeit verbunden (verwurzelt) wieder in die Welt hinausgehen.)

Genau das beschreibt Almaas im Buch „In die Tiefe des Seins.“ *Safi Nidiaye ist sozusagen die emotionale Ergänzung der Dimensionen, die Almaas rational (kognitiv wach) beschreibt.* („Nachdenken“ über die Fragen, die er herausarbeitet, so lauten jeweils seine Anweisungen für die Inquiries).

Es braucht als Ergänzung zu Almaas diese emotionale Arbeit, als ‚durcharbeiten‘, d.h.: annehmen und verweilen mit diesen Schichten. Erst dann kommt man tiefer durch diese Überlagerungen der Erfahrung. Stösst so zur Erfahrung des Seins vor, die nicht manipuliert etc ist.

29.5.2011/sja

⁶ Auf www.enneagramm.ch/Materialien stehen die Schritte der Übung sowie eine Zusammenfassung dieses Buches als Downloads zur Verfügung.

⁷ sja: so nennt Eli Jaxon-Bear die verlorene Essenzqualität von Typ 7