

Der Lebensstil

Maxi Elegido, August 2011.
melegido@gmail.com
Parques de Estudio y Reflexión, Punta de Vacas.
www.parquepuntadevacas.org

Einleitung

Ziel dieses Beitrags ist es, meine bisherige Arbeit zur Askese zu synthetisieren, die wie wir wissen mit dem Zweck und dem Lebensstil verbunden ist.

Dies ist keine Monographie, es ist ein Beitrag der dazu gedacht ist, an die Meister weitergegeben zu werden, die sich mit einer ähnlichen Arbeit der Suche und des Aufbaus beschäftigen.

Weiterhin geht es darum, die eigene Erfahrung zu ordnen und den Austausch mit anderen Meistern zu eröffnen.

Der Gesichtspunkt, der Brennpunkt, liegt auf dem Lebensstil. In dieser faszinierenden, schwierigen Welt, in der es ein Leichtes ist, vom Weg abzukommen, schien es mir angebracht, meine Erfahrung zu ordnen, dabei habe ich Indikatoren, wie den Lebensstil genutzt und als letzte Instanz das eigene Verhalten.

Ohne Zweifel verspricht dieser Stil keinen praktischen Nutzen im alltäglichen Leben. Ich sehe ihn als eine Bekräftigung, als eine Bestätigung und Festigung der erhaltenen Empfindungen.

Er ist auch kein Allheilmittel, da der Lebensstil das Verhalten einrahmt, er ist mehr eine Bestrebung als eine konkrete Tatsache, aber er drückt sich in der Welt aus und ist messbar durch den, der die Erfahrung macht, der handelt und die Welt verändert.

Die vorliegende Beschreibung hat mehr bezeugenden als erklärenden Charakter, und daher befinden sich die Anmerkungen am Ende des Textes und nicht als Fußnote auf jeder Seite. Die Anmerkungen ermöglichen ein besseres Verständnis ohne den Textfluss zu unterbrechen.

Indem ich Zeugnis ablege, erlaube ich mir mit größerer Freiheit zu schreiben, ich versuche weder einen Leitfaden noch ein Handbuch zu verfassen, es handelt sich um Beschreibungen und Gedanken eines „unbefriedigten Handwerkers“, der versucht, sein Werk zu ordnen. Ich glaube, die Regionen und Wege, auf denen wir uns bewegen, sind grenzenlos, wie das Sprichwort sagt: „Jedem Meisterlein sein Büchlein“. Es wird Orte und Pfade geben, an denen wir zusammentreffen, und wo dem nicht so ist, haben wir eine gute Entschuldigung zum Austausch und zur gegenseitigen Bereicherung. Es ist nicht meine Absicht einige Wege durch eine Gegenüberstellung hervorzuheben, aber schon zu versuchen klar und genau zu sein bei den Wegen, die ich gegangen bin.

Dieser Beitrag ist in drei Teile geteilt: Der Zweck, die Askese und der Lebensstil, die verschiedene Ebenen derselben Erfahrung sind. Ich habe versucht das ganze einheitlich darzustellen und hervorzuheben wie die Teile sich gegenseitig bedingen.

Beim Zweck beschreibe ich die Erfahrungen, welche mir bei seiner Gestaltung nützlich waren. Bei der Askese lege ich kurz die Abfolge der Arbeit dar, gehe nicht so sehr auf die Hindernisse ein, denen ich begegnet bin. Hierbei befasse ich mich nicht mit den Vorgehensweisen der jeweiligen Disziplinen, sondern mit den Empfindungen und Bedeutungen. Im Lebensstil betone ich die Elemente auf die ich mich stütze, um diesen zu entwickeln, die auch mit der Arbeit der Askese in Verbindung stehen.

Der Zweck

Was will ich mit meinem Leben machen? Wer bin ich? Wohin gehe ich?1

Diese Fragen stelle ich mir in den wichtigen Momenten meines Lebens, in Situationen, die ich angehen muss und die Konsequenzen haben. In diesen Momenten der Wahl geschieht es häufig, dass die Berechnung offensichtlicher Vorteile im Widerspruch zur Richtung meines Lebens steht. Das sind Entscheidungen, die den Aufbau meines Lebens beeinflussen, und sie sind mehr als provisorische Baugerüste.

Das sind die Momente, in denen sich der Zweck am besten ausdrückt. Wenn ich bei meiner Entscheidung rein pragmatisch bin, empfinde ich das als inneren Verrat, mein Herz verkrampft sich und wird empfindungslos. Wenn ich wähle, meiner Handlung Sinn zu verleihen, bin ich bewegt und die Klarheit nimmt zu.

Er drückt sich nicht nur in den Momenten möglicher Abweichung aus, sondern er wirkt kopräsent und leitet meine Handlung. Es ist ähnlich, wie wenn ich mir ein Ziel gesteckt habe, ich erinnere mich daran, wenn eine der Handlungen, die ich, um es zu erreichen, das Erlangen dieses Ziels in Gefahr bringt. Der Zweck ist eine Richtung und ein Ziel.(2)

Warum sollte ich nicht versuchen diese wichtige Bedeutung zu präzisieren, damit ich in der Lage bin, ihn nicht nur in Extremsituationen anzurufen?

Wie schaffe ich es Empfindungen festzulegen, die ich abspeichern möchte, um sie dann wach zu rufen, wenn ich sie benötige? Die Arbeit mit den Aphorismen hat mir sehr dabei geholfen.(3)

Ebenso wie man einen Aphorismus aufgrund von bedeutungsvollen Erfahrungen ermittelt, habe ich den Zweck formuliert, indem ich nachgeforscht habe, wie er sich in den existentiellen Momenten meines Lebens ausgedrückt hat.

Zuerst habe ich in meinen gegensätzlichsten Lebenserfahrungen gesucht. Einerseits habe ich mir die angeschaut, in denen ich Verrat an mir selbst empfunden haben, in denen ich mich vom Kurs, den ich im Innersten verfolgen möchte, entferne. Andererseits jene Erfahrungen, die mich zur Entwicklung vorantreiben, zum Wachstum, die mich aufwecken, die gültig waren und dem Lauf der Zeit standgehalten haben.

Zweifellos ist es schwierig den ersten wesentlichen Moment herauszufinden, an dem ich den Zweck beiseite gelassen habe, biographische Momente des Aufbruchs in die Welt. Es ist der Moment, an dem ich „aufgehört habe zu glauben“, wo ich mich verraten habe, wo man fasziniert war von etwas das man erreichen wollte, und dieses wesentliche, an das man glaubte, ist zweitrangig oder drittklassig geworden.

Das, woran man zu glauben aufhört, ist eine Sammlung von Dingen, welche um eine tiefe Empfindung kreisen. Ich kann es Religiosität nennen, oder moralisches Gewissen, oder Glauben an eine Art Mensch, oder Gesellschaft und so weiter. Es ist nicht einfach nur ein Ersetzen von einem Wachtraum durch einen anderen, es ist der Moment an dem man den Kontakt mit dem Heiligen verliert.

Dieser Moment ermöglicht mir, die Abweichung vom Wesentlichen zu erfassen, und gleichzeitig zu erfassen, was denn das Wesentliche ist.

Auf der gegenüberliegenden Seite stehen die Momente, in denen die essentielle Richtung meines Lebens vorherrscht. In welchem Moment habe ich mich mit anderen verständigt? Wo habe ich mich verpflichtet und meine Handlung beibehalten? Was hat mich bewogen, anzufangen in einer Disziplin zu arbeiten? Und was hat mich vor kurzem, dazu bewogen, in die Schule einzutreten? Bei diesen Gelegenheiten sind Ängste hoch gekommen, die ich beiseite gelassen habe, scheinbare Verluste, die ich durch bedeutendere Gewinne zurückgewonnen habe, die aber weniger berührbar sind.

Das sind Momente der Notwendigkeit, der Verpflichtung, die Konsequenzen haben, in diesen Momenten habe ich den Zweck sehr klar erfasst.

Damit möchte ich sagen, die Definition und Präzisierung des Zwecks war nicht so sehr eine Gestaltung von etwas nicht Existierendem, sondern eher eine Enthüllung und eine einfache Formulierung, die mir erlaubt, eine Empfindung wachzurufen, welche ich bereits bei verschiedenen Gelegenheiten erfahren habe.

Diese Formulierung ist, im Gegensatz zu anderen üblichen Formulierungen, nicht nur rational, die Emotion ist vorherrschend und die bezieht den Kopf mit ein.

Es ist eine Art Gebet, das mich bewegt, das mich in Kontakt mit der grundlegenden Richtung meines Lebens bringt, mit dem Sinn meines Lebens. Und ich empfinde es vor allem in der Tiefe meines Herzens. Es ist kein beschleunigtes Pochen, es ist eine tiefe Entspannung, strahlend, leuchtend, die wächst und mein Sein verbindet.

Und seltsamerweise prallt dieser Zweck nicht mit anderen zusammen oder stellt sich ihnen entgegen, sondern er schließt sie mit ein, im wesentlichen bringt er mich dazu mit anderen zu kommunizieren und mich ihnen zu öffnen.

Nur von ihm aus kann ich die anderen wahrnehmen, mich wirklich in ihre Lage versetzen, nicht nur als eine gesundheitsfördernde geistige Gymnastik, welche mich zwar geistig befähigt, aber in den meisten Fällen weit von der Empfindung des anderen entfernt bleibt.

Ist der Zweck einmal festgelegt und ich kann an ihn appellieren, bleibt er nicht statisch, verschlossen, sondern er beginnt zu arbeiten und zu wirken wie wir weiter unten bei der Askese und dem Lebensstil sehen werden.

Der Zweck verändert sich auch in seinem Ausdruck, denn er neigt dazu, Aspekte zu betonen, die man tendenziell vernachlässigt hat. Ein Intellektueller mit wenig sozialen Aktivitäten neigt eher dazu, sein Streben mit einem mehr auf die Welt gerichteten Gefühl zu ergänzen, und umgekehrt, ein Aktivist bemüht sich um mehr Kohärenz.

Der Zweck tendiert dazu, sich in seiner Formulierung festzulegen, wenn die Bedeutung nach außen in die soziale Welt projiziert werden kann, oder nach innen in die Tiefe. Auf jeden Fall ist für mich ein Indikator dafür, dass der Zweck gefestigt ist, wenn ich spüre, dass eine neue Etappe beginnt, wenn er mich, ohne Unterbrechungen, in Richtung eines Raumes leitet.

Die Askese

Beim Beenden der Disziplin, konnte ich auf Erfahrungen vom Sinn und von Kontakt mit der Tiefe zählen. Gelegentlich konnte ich eine Aufhebung des Ich erfahren, dies aber nicht über längere Zeit und ich konnte auch keinen fließenden Zugang zum Tiefen gestalten. Ich glaube, darauf beziehen sich die Mystiker, wenn sie von „spiritueller Dürre“ sprechen, und da verstand ich das, was am Anfang gesagt wurde: die Sache beginnt erst, wenn die Disziplin endet.(5)

In der Askese wählt man die Schritte oder Momente, die von größter Bedeutung waren aus, man gibt ihnen Kontinuität, festigt und vertieft sie. Man gibt auch die Routine auf, und sucht geeignete oder inspirierende Momente.

Zu Beginn traf ich zumindest auf folgende Schwierigkeiten:

1. Da ich die Entspannung nicht mehr täglich durchführte, war sie nicht mehr so fließend.
2. Ich wusste nicht genau, welche Teile der Disziplin ich auswählen sollte, denn die Erfahrung war als ganzes gespeichert und nicht so sehr in Teilen.

Was das Thema der Entspannung betrifft, ist es eine der wichtigsten Wiederentdeckungen, die viele von uns beim Abschließen der Disziplin hervorgehoben haben.

Wenn man täglich mit ihr arbeitet, kann man feststellen, wie verspannt man ist und welche Wohltat es ist, zehn oder fünfzehn Minuten Auszeit, Zeit der Entspannung zu bekommen, um die Arbeit in einem angebrachten geistigen Zustand durchführen zu können.

Mit der Askese nimmt die Entspannung, sofern möglich, eine noch größere Bedeutung an. Anscheinend kann man den Zugang zum Tiefen nicht mit Dingen aus dieser Welt finden, und viele dieser Dinge sind Kompensationen, die durch permanente Spannungen hervorgebracht werden.

Es geht darum die Arbeit der Entspannung zu beherrschen und sich in kurzer Zeit entspannen zu können, unabhängig von der Intensität der Verspannung, die man hat. Wenn das nicht der Fall ist, dann tendiert man dazu die Askese aufzuschieben, in der Hoffnung auf einen Anfall von Inspiration, um den Aufbau wiederaufzunehmen.

Ich verstand wie wichtig es war mich in zwei oder drei Minuten tief entspannen zu können.(6) Dies vereinfacht die Darstellungen sehr, das harmonische Fließen der Bilder, ohne Sprünge, und ich kann mich besser lösen von dem, was nichts mit dem Eintritt in die Tiefe zu tun hat.

Wenn ich dabei nicht die Askese entwickle, entspanne ich mich zumindest und nehme mit meinem Inneren Kontakt auf. Ich kann mit dem inneren Führer arbeiten, mit Aphorismen, mit Bitten, mit Dankbarkeit, dem Weg, einer Zeremonie...

Seit ich begonnen habe, die Askese zu erarbeiten, habe ich den Austausch mit anderen verstärkt, die in derselben Situation sind, sowohl mit Leuten der eigenen Disziplin wie auch mit Leuten der anderen. Dies hat mir geholfen, die Empfindungen und Bedeutungen besser zu verstehen, und hat mir Klarheit darüber gebracht, welche Teile der Disziplin ich für den Aufbau der Askese auswählen sollte.

Die Disziplin ist für einen selbst sehr außergewöhnlich und faszinierend, somit neigt man

dazu Vorgehensweisen, Empfindungen und Bedeutungen zu vermischen. Man muss lernen die Vorgehensweisen perfekt umzusetzen, die Empfindungen präzise zu beschreiben, und die Bedeutungen zu enthüllen, die jenseits der eigenen Übersetzungen des Bewusstseins liegen.

Je mehr Bedeutungen auftauchen, desto mehr interessante Empfindungen gibt es, und man neigt dazu, sich an den übersetzten Bildern zu berauschen, welche mit dieser oder jener Vorgehensweise hochsteigen, und somit tendiert man zu einer Veräußerlichung der Übung.

Dies kann die Beschreibung schnell durcheinanderbringen, und es wird einfach, diese oder jene Erfahrung zweitrangigen Aspekten zuzuordnen. Als Beispiel führe ich eine Geschichte an, welche diese Art von Fehlern allegorisch beschreibt: *“In einem abgelegenen Dorf war eine Person erkrankt und ihre Angehörigen baten einen vorbeikommenden Schamanen um Hilfe. Dieser findet den verschwitzten Kranken liegend im Innern einer Hütte und verlangt etwas zu essen für ihn. Ihm wird erwidert es gäbe nichts zu essen und der Mediziner verlangt, dass man Wasser kocht und Kräuter hinein tut, um ihm etwas Geschmack zu verleihen. Danach verlangt er, dass der Raum gelüftet wird, indem so etwas wie ein Fenster geöffnet wird. Durch dieses scheint der Vollmond ins Zimmer und beleuchtet den Patienten. Während er behutsam mit ihm spricht und ihn beruhigt, nimmt der Kranke die bescheidene Suppe in Schlucken zu sich, er kann sich ausruhen, und erholt sich nachdem er geschlafen hat. Einer der das Ereignis gesehen hatte, kehrte in sein Dorf zurück und traf auf einen erkrankten Angehörigen. Er sagte, er wisse wie man ihn heilen könne: Man muss eine Vollmondnacht abwarten, eine Hütte suchen, wo der Mond durch das Fenster herein scheint, ihm einen Trank mit Brennesseln geben und ihm die Stirn tätscheln.“* Hier sieht man wie zufällige Anekdoten die Bedeutung einer Geschichte verfälschen, diese hier hat mit einer Bereitschaft zu helfen zu tun, die über die dabei verwendete Vorgehensweise hinaus geht.

Was die Dauer der Arbeit an der Askese betrifft gibt es keine vorgegebene Zeitspanne, allerdings sind es normalerweise zehn bis fünfzehn Minuten. Im Tiefen verändert sich die Zeit und wenn ich für einen Moment Zugang finde, können die nachfolgenden Bedeutungen und Empfindungen mein Leben verändern.

Ich beschreibe also den Ablauf dem ich folge:

1. Eine gute Entspannung, 2 oder 3 Minuten.
2. Ich bitte meinen Führer, dass ich mich mit dem Zweck verbinde: der Indikator hier ist einfach, ich bin bewegt, wenn ich ihn spüre.
3. Ich folge der vorab festgelegten Abfolge von Schritten und bedeutenden Momenten der Disziplin.
4. Ich notiere die Bedeutungen, Empfindungen und nachfolgenden Übersetzungen

Das Thema der Entspannung und den Zweck habe ich kurz beschrieben. Jeder wird seine eigenen Vorgehensweisen haben, aber die Indikatoren sind für mich klar: die Entspannung muss kurz und tief sein, der Zweck bewegend.

Das Thema der Abfolge und der Verbindung der bedeutendsten Momente der Disziplin hat mich zu folgenden Überlegungen gebracht:

Der Zugang zum Tiefen ist in der siloistischen Schule in vier Disziplinen dargelegt, welche unterschiedliche Vorgehensweisen haben. Das Augenmerk dieser Arbeit liegt nicht auf den Vorgehensweisen, sondern auf den Empfindungen und Bedeutungen.

Im Material der Vier Disziplinen wird erklärt, das Gemeinsame in allen seien die wesentlichen Empfindungen, die man hat. Dies erlaubt ohne weiteres einen Austausch über die Askese.

Die vier Disziplinen ermöglichen den Zugang zur Welt der Bedeutungen. Der Austausch mit anderen zeigt, dass die enthüllten Bedeutungen viel mit dem festgelegten Zweck zu tun haben.

Wie wir wissen ist der Prozess in zwölf Schritte gegliedert, aufgeteilt in drei Quaterne mit je vier Schritten. (7)

In der ersten Quaterne trete ich in die Welt der Bedeutungen ein, ich durchlaufe sie und aktiviere die Zonen meines Vorstellungsraums.(8) In der zweiten Quaterne entferne ich die übrig gebliebenen Elemente, die von der Aktivierung der ersten Quaterne noch da sind. Ich entleere meinen Vorstellungsraum von Inhalten... und Spannungen. (9) In der dritten Quaterne, die schon aktiviert ist und keine Reste enthält, projiziere ich den Zweck mit Entschlossenheit nach innen oder außen.

Diese dritte Quaterne ist der Kern der Askese, sie verbindet die Räume, das persönliche und das soziale und einen selbst mit der Welt. Ich verstehe, dass die Welt nicht das Problem ist, sondern Teil der Lösung.(10)

Um die Abfolge der Arbeit mit der Askese zu gestalten, habe ich ich die bedeutendsten Momente der Disziplin gesucht: in der ersten Quaterne die Empfindungen, die mich am stärksten aktiviert haben, in der zweiten, die Momente in denen ich die stärkste Leere oder Entspannung gespürt habe und dann zentrierte ich mich in der dritten Quaterne.

Dieser Aufbau wird mit der Praxis und der Wiederholung, wie eine Art Auto-Transferenz, eher einfacher als komplexer. (11) Als Indikatoren nehme ich den Ausdruck des Zwecks und die Verringerung der permanenten Spannungen.

Die Entschlossenheit bei jeder Übung bringt mich dem Zustand näher, in dem ich mit der Askese arbeiten kann, so „ als sei es das letzte Mal“, und ich versuche einen hohen Tonus ohne Verspannungen zu erreichen.

Die Bedeutungen tauchen nach der Arbeit auf, sie werden von Übersetzungen und von Bildern begleitet. Ich beobachte, ob es Änderungen in den Empfindungen gab, ob ich die Welt anders oder übereinstimmend wahrnehme. Diese Arbeit ist für mich wie die eines Archäologen. Am Anfang ist es ein Knochen, ein Stein, eine Münze, diese Objekte ähneln anderen, aber wenn ich sie eingehend betrachte, erkenne ich wesentliche Unterschiede. Mit nachfolgenden Entdeckungen kann man auf der Basis dieser Überreste, Zeichen oder mit einer Schrift rekonstruieren, und es ist möglich, eine Kultur oder Zivilisation frei zu legen. Die Verbindung zwischen den Bedeutungen ist der Zweck, er ist die Verbindung, die es mir erlaubt, weiter zu enthüllen, er ist der Hintergrund der mir anzeigt, ob ich abweiche oder voranschreite.

Es passiert, dass man in der Askese wichtige Erfahrungen mit neuartigen Empfindungen macht, denen man gerne mehr Beachtung schenkt, als den Bedeutungen. Wenn bei jemand zum Beispiel eine Zone seines Vorstellungsraumes für lange Zeit betäubt war, kann es geschehen, dass diese aktiviert wird, wenn man sie erneut berührt und das führt für denjenigen zu sehr befriedigenden Empfindungen. Diese Empfindungen werden danach von wichtigen Erkenntnissen begleitet. Wenn ich die Empfindung höher bewerte als die Erkenntnis, kann es geschehen, dass ich bei späteren Gelegenheiten wieder dieselben Gefühle suche. Aber diese Zone wurde bereits aktiviert, sie integriert sich

in den Rest und wird diese Signale nicht mehr aussenden. Das ist genau wie mit einem „eingeschlafenen“ Muskel. Wenn er aktiviert wird, gibt er zu Beginn ein sehr klares Signal und normalisiert sich später. Im beschriebenen Beispiel stütze ich mich vor allem auf realisierte Erkenntnisse.

Die permanenten Spannungen werden geringer und im Gegensatz zu den Erwartungen kommt es zu Verzerrungen. Der Grundtonus, den jemand üblicherweise hat ist angespannt, und wenn sich dieser verändert erfährt man dies zu Beginn als Unsicherheit, wie einen Identitätsverlust. Es ist in etwa wie „Ich bin meine Spannungen“. Hier hilft die Welt, wie wir im Lebensstil sehen werden, denn es bestätigt sich in der Welt ein anderer Zustand, wie man feststellen wird und dann kann ich mit der Askese fortfahren.

Der Zweck wird berührbarer, das Herz beginnt aus der Betäubung zu erwachen, aus der Tiefe beginnt etwas sanft aber mit wachsender Kraft zu leuchten. Ein neues Zentrum.

Man entledigt sich seiner Spannungen, Empfindungen, des Blicks, der Perspektive, alles beruhigt sich, wird still, ich löse mich, ich gebe mich hin. Ich suche, aber ich erwarte nichts, ich werde aufgenommen.

Dies scheint in einem Absatz erzählt, leicht zu sein, aber das ist es nicht, wie alle sehr gut wissen, die sich schon an die Aufgabe gemacht haben. In die Tiefe zu gehen, ohne etwas mitzunehmen, ist paradox. Wir wünschen uns anscheinend uns zu entspannen, aber unsere Spannungen sind ein Teil von uns, den wir nicht loslassen möchte, sie verleihen uns Identität, sie sind der Motor vieler unserer Interessen. Wenn wir von „Empfindungen“ sprechen, wird die Sache kompliziert, vor allem wenn sie angenehm sind. Die Blicke, die Perspektive, weniger berührbar und flüchtig, komplizieren die Angelegenheit.

Ich kann es Perspektive nennen, oder Kopräsenz oder Hintergrund. Wir kennen Künstler, die eine solche „Atmosphäre“ in ihren Bildern zum Ausdruck bringen. So hat Rembrandt das Licht gemalt, Velazquez die Luft oder Leonardo die Andeutung. Die kopräsente Perspektive zu entdecken, die in meinen Blicken wirkt, dient dazu, sie schwächer zu machen.

Diesen Eingang, dieses Ungleichgewicht, diese leichte Trance, oder Aufhebung des Ich, kontrolliere ich nicht. Doch ich kann sie aus tiefstem Herzen wünschen und Bedingungen für den Übergang schaffen.

Aber der Aufbau geht voran, etwas entwickelt sich, während die Anspannung abnimmt.

Wenn ich die Arbeit der Askese beende, nehme ich wieder den normalen Wachzustand ein, den mein Körper verlangt, den die Welt verlangt. Ich nehme Empfindungen wahr, die zuvor nicht da waren, Bilder tauchen auf, die mich forttragen, aber was ich erfassen möchte sind die Reste der Welt der Bedeutungen.

Es hat mich Mühe gekostet, mich nicht zu fragen, ob ich in die Tiefe gelangt bin oder nicht, ich glaube, die Erwartung ist eine der am schwierigsten zu lockernden Anspannungen. Sicher ist, wenn ich sorgfältig und entschlossen mit der Askese gearbeitet habe und Veränderungen in mir suche, dann finde ich sie. Ich glaube das ist das wesentliche, und ich spüre, dass diese Bedeutungen aus der Tiefe kommen, vorher waren sie nicht da.

Ich beobachte welche sensorischen und kinästhetischen Veränderungen es gegeben hat. Im Laufe der Arbeit nimmt man wahr, wie der Vorstellungsraum und die Bewegungsabläufe sich erweitern können. Und je mehr die Kinästhetik sich von Spannungen und Empfindungen befreit, desto mehr wird der Zugang zur Tiefe erleichtert. (12) Man wird diese Empfindungen in der Welt überprüfen müssen.

In der Tiefe ist die Zeit anders als im Kalender. Die heilige, ewige und angehaltene Zeit, ohne Form, hinterlässt immer ein Durcheinander im Bewusstsein. Mein Bewusstsein versucht das zu strukturieren, denn Zukunft, Gegenwart und Vergangenheit durchkreuzen sich. Wenn Bilder auftauchen, in denen die drei Zeiten erscheinen, oder Empfindungen die waren, sind und sein werden, ist das ein Zeichen für eine zu enthüllende Bedeutung. Ich spüre dass diese Zeit mich durchdringt und mir vorangeht, sie verändert das Bewusstsein und verwandelt es. Man muss das überprüfen... aber ich gehe Schritt für Schritt.

Heute ist es eine große Freude, an einem anderen Tag ist es eine sanfte Klarheit die alles verbindet, gestern ist mir das menschliche in mir bewusst geworden. Diese Empfindungen zusammen mit anderen enthüllen die tiefen Modelle, die ihrerseits Synthesen von Bedeutungen sind. Der innere Führer, der ideale Partner, die Lebensbeschützerin...sind Beispiele dafür. (13)

Diese Synthesen von Bedeutungen setzen sich aus verschiedenen Empfindungen zusammen. Der innere Führer zum Beispiel gibt mir Kraft, Weisheit und Güte, gleichzeitig gibt es aber eine „Art“ von Kraft, eine „Art“ von Weisheit (14) und so fort. Zudem ermutigt er mich in meinen Bestrebungen, er beschützt mich und bewegt mich in eine Richtung.

Und es gibt Modelle die ich mit Bedeutungen aufbaue, die sich enthüllen, wie das soziale Modell, in dem Bedeutungen mit persönlichen Eigenschaften synthetisiert werden. Der Zweck ent-hüllt sich.

Das Soziale und die Welt sind eine große Hilfe bei der Überprüfung, dem Aufbau und Festigung dieser Empfindungen und Bedeutungen.

Der Lebensstil

Ich beginne mit der Definition des Lebensstils durch Silo im Wörterbuch des neuen Humanismus:

Lebensstil (aus lat. stilus "spitzer Pfahl; Stiel, Stengel; Schreibgerät, Griffel"). Historische Gesamtheit von Merkmalen der Kommunikation, Vorstellungssystemen und Methoden des künstlerischen Schaffens, welche einer Persönlichkeit oder einer Gruppe zu eigen ist. Sie widerspiegeln den Geschmack, die Gewohnheiten sowie die Verhaltensweisen, welche die Besonderheiten ihrer innerlichen Welt durch äußerliche Formen des menschlichen Daseins darstellen. Größtenteils ist der L. von den kulturellen Werten, von den sozio-psychologischen Charakteristiken und den geschichtlichen Traditionen der Familie, der sozialen Gruppe, der Ethnie und der Religion abhängig, in denen eine Person geprägt wurde. Er steht in Beziehung mit der Lebensweise, welche die Normen sowie die Verhaltens- und Bewusstseinstereotypen der großen menschlichen Gruppen äußern, bis hin zu ganzen Generationen und Zivilisationen. Der L. schließt auch die entsprechenden ethischen und ästhetischen Aspekte mit ein. Die menschlichsten Formen der Selbstverwirklichung und Selbsterziehung werden durch den L. verkörpert, da sie den Grad an Freiheit und Integrität einer Person offenbaren. Der humanistische L. zeichnet sich vor allem durch den Respekt für die Vielfalt, Rechte, Meinungen und Interessen der anderen aus; durch die Ablehnung der Gewalt und der Ausbeutung; durch die Absicht, eine harmonische Beziehung zur Natur und zur Gesellschaft zu bewahren; und durch das Bestreben, die eigenen Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern und die Fähigkeiten zu vervollkommen.

Anschließend fasse ich die Charakterzüge zusammen, die den Lebensstil ausmachen, ich lege diejenigen dar, die ich bearbeitet und mit der Askese in Beziehung gesetzt habe:

Ein Teil hat mit der Prägungslandschaft zu tun, die durch die Gesamtheit der Glaubensgewissheiten und Verhaltensweisen gebildet wurde, die in der Kindheit und Jugend erworben worden sind. Sie machen die eigene Sensibilität aus und sind zu einem Großteil das Substrat des gegenwärtigen Verhaltens.

Andererseits gibt es die Ethik, gemeinhin ein Spiegel der Prägungslandschaft, die in uns wirkt oder aber ein moralischer Ausdruck des Zwecks (15).

Dann schließe ich diese Abwicklung mit einem sozialen Modell, inspiriert durch die Selbstverwirklichung, die Selbstbildung und einen Lebensstil, der einen neuen Menschen möglich macht.

Sensibilität und Verhalten

Wie Luis Amman in der Selbstbefreiung beschreibt:

Die Prägungslandschaft wirkt in uns wie eine Verhaltensweise, wie eine Art zu leben und sich zwischen den Personen und den Dingen zu bewegen. Diese Landschaft ist auch ein allgemeines Grundgefühl, eine "Sensibilität" dieser Zeit, die mit der Sensibilität der gegenwärtigen Zeit nicht übereinstimmt.

Wenn wir das oben gesagte mit dem Lebensstil verbinden, dann muss ich, wenn ich die Art wie ich mich mit Menschen und in der Welt bewege, verändern möchte, über das Substrat dieses Verhaltens, den allgemeinen Gemüts-Ton, meine Sensibilität nachdenken.

Diese Sensibilität an sich kann ich nicht ändern, manchmal genügt es, ein Objekt meiner Kindheit in den Händen zu halten oder etwas zu riechen, das mit jener Zeit in Verbindung steht, um den Hintergrund dieses Gemüts-Tons wahrzunehmen.

Ein Überrest der Sensibilität bleibt immer kopräsent, und wenn die eigenen Interessen auf dem Spiel stehen, oder in Grenzsituationen, scheint es als würde sie aus der Asche wiederauferstehen und meine „Identität“ wiederherstellen, indem sie das bekannte System an Spannungen lostritt.

Was ich jedoch versuchen kann zu tun ist, diese Sensibilität in mir einen reduzierten oder einen großen Raum einnehmen lassen. In meiner Seinsweise, in meinen Entscheidungen herrscht die Prägungslandschaft vor oder ein anderer Gemüts-Ton. Wenn ich es nicht beabsichtige dominiert die Prägungslandschaft, daher ist es so wichtig einen anderen Hintergrund aufzubauen.

Diese Sensibilität, die sich in den ersten Abschnitten meines Lebens gebildet hat, ist in Wirklichkeit ein dauerhaftes System von Spannungen mit einer emotionalen Färbung, einer Atmosphäre, einem Klima welches aktiviert wird, wenn ich etwas anspanne, um irgendeine Handlung durchzuführen.

Jede Handlung benötigt eine Spannung, und wenn die Aktivität intensiv ist, muss die auszuübende Spannung größer sein. Es ist kein Problem eine große Spannung auszuüben, wenn sie angebracht ist für das was man erreichen will.

Die Schwierigkeit entsteht, wenn, einmal das die Anstrengung beendet ist, die Anspannung nicht in einer vernünftigen Zeit abnimmt. Diese permanenten Spannungen haben nichts mit der Aktivität zu tun, die man macht, sie kleben an ihr dran weil sie schon vorher da waren.

Das ist der Unterschied zwischen Kind sein und Erwachsen sein.

Das Kind spielt, spannt sich an und kurz darauf ist es wieder entspannt. Einige Erwachsene haben weiterhin „Probleme“, auch wenn die Handlung oder Schwierigkeit schon vorbei ist. Ja, sie denken sogar, wenn sie nicht weiterhin Probleme haben, werden sie nicht die notwendige Spannung haben, um die Schwierigkeit zu überwinden. Hier beobachte ich die Sensibilität als aktiven Teil des eigenen Verhaltens.

Diese permanente Anspannung hat nichts mit der Handlung zu tun, die durchgeführt werden soll, sie ist vielmehr ein Anzeichen für widersprüchliche Inhalte, dafür, auf eine Art zu denken, auf eine andere zu fühlen und auf eine dritte zu handeln. Diese permanente Anspannung, die nach der Handlung zurückbleibt, zeugt normalerweise von Inkohärenz.
(16)

Schwerpunkt dieser Arbeit ist es nicht von Bewusstseinsinhalten zu sprechen, aber ich halte fest, dass deren Nicht-Integration einhergeht mit einem cenestetischen Hintergrund von Spannungen, die einen anderen Ton verhindern, und dass der Grad der Integration dieser Inhalte direkt mit dem Lebensstil verbunden ist, wie es in der Definition zu Beginn angedeutet wurde.

In der Askese befreie ich die Cenestetik Schritt für Schritt von Spannungen und ermögliche und entwickle einen anderen Grundton. In dem Maße, indem sich der Zweck verinnerlicht, drückt er sich aus, zu Beginn in einem neutraleren Ton, später expansiver und destabilisierender.

Dieser neue Ton beeinflusst mein System der Bilder, meine Vorstellung.

Und wie beeinflusst er sie? Das Thema der Bewusstseinsstrukturen wird in Psychologie IV von Silo dargelegt. Wenn wir das inspirierte Bewusstsein nehmen, welches eine Art von gestörtem Bewusstsein ist, interessiert es zu schauen, ob sich diese Störungen ergeben, um zu bestätigen, ob man diese Empfindungen erhalten hat. Im Text wird folgendes erläutert „Diese Bewusstseins-Strukturen gefährden meine Einheit und wirken sich nicht nur auf meine Ideen, Emotionen und motorischen Reaktionen aus, sondern auf meine körperliche Gesamtheit“.

Weiter vorn wird präzisiert: „... das inspirierte Bewusstsein, oder besser noch, das zur Inspiration bereite Bewusstsein“. Es ist also diese Bereitschaft, die diese Veränderungen in der Vorstellung entfesseln kann.

Die Fähigkeit zu Lernen und die Zunahme des Verständnisses stehen in einem direkten Zusammenhang mit der Aufmerksamkeit.

Von einer guten Arbeit mit der Askese zu sprechen, ohne eine zunehmende Qualität bei der Aufmerksamkeit festzustellen ist, zumindest, zweifelhaft. Ich beobachte, dass ich die Aufmerksamkeit ohne eine Aktivierung und ohne genügend psychophysische Energie nicht aufrechterhalten kann. Die dauerhaften Spannungen beanspruchen meine Energie und hindern mich daran, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten.

Wenn ich von den Wahrnehmungen „gepackt“ werde, von äußeren Erscheinungen die mein Bewusstsein benutzt um zu träumen und abzuschweifen und dabei die Reize für die Realität selbst hält, dann verliere ich an Aufmerksamkeit.

Wenn ich aufmerksam auf die Welt bin und apperzeptiv wahrnehme, ergibt sich keine Sättigung an Reizen. Das Gedächtnis reduziert die Übergabe von unkontrollierten Erinnerungen, die auf die Suche nach Daten gerichtete Erinnerung funktioniert besser. Diese Befreiung von der Tyrannei des Gedächtnisses hat damit zu tun, dass es nicht so notwendig ist, kontinuierlich Bilder zu liefern, um die Spannungen zu verringern, auch wenn es weiterhin notwendige Kopräsenzen liefert, um unnötige Wiederholungen zu vermeiden.

Dies wird verstärkt, wenn die eigene allgemeine Stimmung, das Klima, neutraler ist.

Der Blick „löst“ sich nicht nur von den äußeren Wahrnehmungen, sondern auch von den inneren Wahrnehmungen. Ich bin weder das bloße Resultat von „sachlichen Bedingungen“, noch das Resultat einer inneren Sensibilität, die sich mir aufzwingt. Ich bin nicht so sehr davon abhängig, ob ich gegessen oder geschlafen habe oder von diesem oder jenem Klima.

Der Blick beobachtet die Mechanismen des Bewusstseins. Weit davon entfernt, Selbstbeobachtung zu erzeugen, erlaubt es mir das Innere und das Äußere als Struktur, in gegenseitiger Abhängigkeit zu sehen.

Also in dem Maße, in dem ich meine Aufmerksamkeit entwickle, „klebe“ ich nicht mehr an den Reizen, der Sensibilität, den Mechanismen.

Dieses Kleben oder identifiziert sein behindert das Lernen. Und der Blick löst sich immer mehr und gewinnt dabei an Freiheit.

Wenn ich an der Askese arbeite, löse ich mich von Spannungen und es bleibt die Suche nach dem Zugang zur Tiefe, es ist fast ein kinästhetischer Impuls ohne Gefühl, ohne Empfindung. Ähnlich wie mein Blick des-identifiziert sich dieser Impuls von jeder Spannung, hin zu einer aufmerksamen Haltung, welche mich dazu führt, wach mit-und-in-der-Welt zu sein, wie die Existenzialisten sagen würden.

Es gibt einen neuen Ton, einen neutralen Geschmack, warm und expansiv, der mir erlaubt, das was ich vollbringe zu mögen und ihm Sinn zu verleihen. Wenn ich in diesem Zustand bin, erscheinen und verschwinden die Spannungen in Verbindung mit dem, was mich vom Zweck entfernt, und das intensiver, als wenn sich mir die Sensibilität aufzwingt.

Der Zweck dient dem aufmerksamen Zustand als Wecker, er ist spürbar, es gibt ein neues Zentrum. Sei es damit ich ihn entwickle, sei es um mich über die Abweichung zu informieren. Der Zweck manifestiert sich manchmal als Übereinstimmung mit der Welt, manchmal als angenehme Entdeckung, bei anderen Gelegenheiten mit „Magenverstimmungen“, die mich packen, wenn ich mich von ihm entferne; am meisten dient er als Wecker für das, was ich verpasse, wenn ich mich im Stich lasse.

Das ist der Moment in dem der Zweck sich ent-hüllt und festigt, womit die Arbeit der Askese erleichtert und vereinfacht wird (die Verse eines guten Gedichtes sind weniger „barock“ und mehr essentiell).

Das Poetische und das Mystische brechen hervor, und die Aufmerksamkeit, die Beschreibung, die Beobachtung der nachfolgenden Tage und die Träume festigen das.

Das soziale Modell, das die Selbstverwirklichung, die Selbstbildung und einen Lebensstil inspiriert, der einen neuen Menschen möglich macht.

Es ist frustrierend zu sehen, wie weit entfernt man normalerweise von den tiefsten Bestrebungen ist, aber gleichzeitig kann ich sie, wenn ich das begreife, klären und mich entscheiden sie zu verstärken.

Diese Verbindung zwischen mir und der Welt, und dabei sehe ich mich nicht getrennt von ihr, destabilisiert mich anfangs und macht mich „zerbrechlich“, aber ausgehend von dieser Erkenntnis, mache ich mich auf angesichts der Einsicht, dass ich ohne eine Entscheidung auf allen Ebenen keine inneren Zustände fixieren kann.

Die Welt in der wir leben ist im Begriff zu explodieren, und wir selbst auch, nicht wahr? Wenn es dieser Welt nicht gut geht, dann nicht wegen der Wirtschaftskrise, sie ist eine reine Manifestation von anderen Krisen. Sie ist in Krise, weil sie aufgrund anderer Interessen und Spannungen organisiert ist, und weil das wichtigste fehlt, nämlich wohin wir gehen. Und ohne das, ohne eine offene Zukunft, zeigen die verschiedenen Arten von Krisen, die explodierenden Spannungen, dass etwas nicht gut läuft. Etwas ähnliches geschieht in mir selbst. Solange ich nicht erkenne, wer ich bin, wie es mir geht, und Tag für Tag bestärke, wohin ich gehe und wie ich den Tod überwinden kann, und dies geht nicht nur mich etwas an, sondern auch andere, solange werden die Dinge nicht gut laufen.

Ich spreche die Zukunft an, und das Thema Tod und die Transzendenz bricht hervor, sie ist ja schon beim Zweck aufgetaucht, zu Beginn der Disziplin, danach in der Askese und sie macht einen wesentlichen Teil des sozialen Modells und des Lebensstils aus.

Ich kann mein Leben nicht sinnvoll organisieren, wenn die Zukunft durch den Tod verschlossen wird. Und das ist nicht einfach ein weiteres Thema, es hat Priorität und wird die anderen Themen ordnen. Und wenn ich dieses Thema, den Lebensstil nicht „vergessen“ möchte, muss das Modell, das mich in der Welt leiten soll, von einer neuen Spiritualität gekennzeichnet sein.

Wie Silo 2005 im Studien und Reflexionspark La Reja angemerkt hat: „Hoffentlich wird dieses Signal mit Güte übersetzt“. Ich interpretiere das so, dass dieses Signal Toleranz Wachstum, Einheit und Mitgefühl für die Menschen erzeugen soll.

Ich bin davon überzeugt, dass es vom Normalzustand ausgehend in diesem historischen Moment keinen entwicklungsgemäßen Ausweg gibt. Die Welt ist „weltisiert“ und die Zeit reicht nicht für eine Flucht nach vorne, um an einen anderen Ort auszuweichen oder von neuem zu beginnen. Was an einem Ort passiert, hat seine Auswirkungen an einem anderen, und eine Handvoll Gut meinender genügen nicht. Dies wird sich nur regeln, wenn ein neuer Sinn hervorbricht. Das wird keine Sache von ein zwei Leuten sein, viele von uns werden ihm Ausdruck verleihen und zur Verfügung stehen müssen.

Gleichzeitig, angesichts dieser persönlichen und sozialen Bereitschaft, drückt sich das Heilige aus, hilft und verleiht Sinn, manchmal beliebig, manchmal mit bedeutsamen Übereinstimmungen, Einsichten, durch Anomalien oder unerwartete Enthüllungen.

Von diesem Gesichtspunkt aus sehe ich das Werk von Silo noch einmal durch und finde vielfache Bezugnahmen auf neue Sensibilitäten, Haltungen, Verhaltensweisen, Richtungen.

Im Weg von Silos Botschaft wird gefragt, ob ich gleichgültig bin gegenüber dem Leiden der anderen oder nicht, in den Briefen an meine Freunde werden die neuen Sensibilitäten und aktuellen Prioritäten beschrieben. In der Definition vom Lebensstil wird reflektiert was die Humanistische Haltung ausmacht. Die Grundsätze der gültigen Handlung im Inneren Blick schildern ein gültiges Verhalten. Der Innere Blick und die Menschliche Landschaft inspirieren über den Lebensstil hinaus, vielfältige Facetten des sozialen Verhaltens.

Mit diesen Inspirationen, den Bedeutungen, die sich in der Askese enthüllen, dem Sediment, das in uns durch den Prozess zurückbleibt und mit den eigenen persönlichen Qualitäten, gestalte ich das soziale Modell.

Dieses Modell gestalte ich und projiziere es in die Welt, und durch die Indikatoren Kohärenz und Wachstum verändert es mich und andere. (17)

Dieses Modell ist notwendig und orientiert mein Verhalten, aber man muss auch Gefallen daran haben, um es über die Zeit aufrechtzuerhalten, von daher mag es für jede Person verschieden sein. Ich kann mich besser entwickeln, wenn ich Gefallen finde an den Aktivitäten die ich durchführe, das macht es möglich meine Qualitäten in die Entwicklung mit ein zu beziehen und sie wird schneller in Übereinstimmung mit den Notwendigkeiten der „Zeit“, in der ich lebe.

Das Aktionsfeld zu präzisieren ist Teil des sozialen Modells. Sei es in der Mystik, oder im Sozialen, oder im Politischen, oder im Kulturellen oder im Studium und der Verbreitung oder in einer Mischung von diesen und anderen Optionen.

Der Zweck manifestiert sich und ich erkenne die Zeichen des Heiligen wieder, die ich in

der Welt wieder erkennen kann.

Der Zweck treibt das Modell an und das Modell erleichtert den Ausdruck des Zwecks. Und dank der Enthüllung des Zwecks gelange ich in die Tiefe.

Schlussfolgerungen:

Der Erfahrungsbericht dieses Beitrags hat die Bedeutungen und die Empfindungen als Grundlage genommen, ohne disziplinäre Vorgehensweisen oder betont persönliche Aspekte detailliert zu beschreiben. Ich glaube dies wird den Austausch erleichtern, den wir als Ziel definiert haben.

Was das Ordnen der Erfahrungen betrifft, war es eine Arbeit wie „sich an den eigenen Haaren hochziehen“, es hat von mir gefordert verschiedene Erfahrungen zu überprüfen und zu vertiefen, um sie homogen machen zu können.

Die Askese entwickeln zu können, hat mich dazu gebracht, den Zweck zu festigen, zu formulieren und zu verinnerlichen, damit gelange ich zu Bedeutungen und Empfindungen, die ein Voranschreiten ermöglichen. Aber diese Indikatoren sind flüchtig für uns, die Notwendigkeit sie zu verstehen und zu festigen bringt die Entwicklung eines Lebensstils mit sich, der kohärent mit der Askese ist.

Dieser Bericht hat mir erlaubt, den Zweck, die Askese und den Lebensstil nicht so getrennt zu erfahren, sondern sie als wesentliche Aspekte der Lebenserfahrung zu sehen, die miteinander verbunden sind und sich gegenseitig verstärken.

NOTIZEN

1. Bezieht sich auf Den Weg aus dem Buch Silos Botschaft (Seite 152)

2. Studie über Phidias, Pia Figueroa:

„ Zum Beispiel eine Statue, wie die der Göttin Athene Parthenos, die Phidias im Auftrag von Perikles gemeißelt hat und die von den Athenern kultisch verehrt wurde, ihr Grundmaterial ist Marmor und aus Gold ist sie gemacht; die Causa formalis (Formursache) ist die Form der Statue, diese existierte vorher im Geist des Bildhauers Phidias, als er das Werk projizierte. Die Causa efficiens (Wirkursache) ist der Bildhauer selbst, der als Vermittler handelt und die Causa finalis (Zweckursache) ist der Kult, den die Stadt um die Schutzheilige aufbaut, ein Kult für den die Statue bestimmt ist (dieser bestimmt sowohl ihre enorme Größe, als auch die hieratische und festliche Haltung der Figur der Athene, die aus den besten Materialien geschaffen wurde).

... Und die Causa finalis ist jener Grund aus dem man etwas tut und dann setzen sich alle anderen Ursachen in Gang. Es ist das Gute in den Dingen. Darum sagt Aristoteles, die Causa finalis sei die Ursache der Ursachen.“

3. Der Zweck verändert die Formulierung in seiner Form und deshalb neigt er dazu seinen Inhalt zu präzisieren, aber die Bedeutung ändert sich nicht. Ein Kind spricht ein Gebet, wie das: „Jesus mein, du bist ein Kind wie ich, deshalb liebe ich dich so sehr und ich gebe dir mein Herz“, sobald man erwachsen ist kann man es formulieren wir Johannes vom Kreuz, wo die Ehefrau (Seele) sich darauf vorbereitet sich dem Ehemann (Gott) hinzugeben.

4. Vorläufer der Wurzeln der Energetischen Disziplin und Askese im westlichen Kleinasien, auf Kreta und auf den Ägäischen Inseln, Karen Rohn:

„In der Zeremonie der Hierogamie gab es einen Zweck, der über das persönliche hinaus ging. Er gründete sich auf der Glaubensannahme und dem Wunsch, dass die Energie dieses Aktes zum Wohle aller Lebewesen projiziert und multipliziert werden wird und somit die Fortdauer im Universum sichert. Es gab einen tiefen Glauben daran, dass diese Energie die Quelle, das Mysterium und das Potential für die Dynamik im Universum ist, Erzeuger von Leben und die Antwort für die benötigte Tragkraft, die Wachstum und Fortdauer sichert.

5. Die Inspiration im Surrealismus, Frederico Palumbo:

Bei der Kontaktaufnahme mit dem surrealistischen Werk und seinen Ideen, wurde klar, dass es nicht reicht sich nur mit den Techniken der Kunstwerke zu beschäftigen, um zu verstehen, wie die inspirierten Zustände sich zeigen, wirken und entwickeln. Ein breiterer Rahmen war notwendig, der den Ausgangspunkt zeigt, die Argumente der Inspiration, die Vorgehensweisen, die zu einem guten Teil mit der Verpflichtung des Künstlers zu tun haben, Vorgehensweisen, welche Prozesse sind und über die Technik hinausgehen“.

6. Die einheitliche Form der Entspannung und die innere und geistige Entspannung (Selbstbefreiung) sind kurz und wirksam.

7. Es ist schwierig die Gleichwertigkeit zwischen den Disziplinen Schritt für Schritt zu sehen und außerdem müssen sie nicht übereinstimmen, aber im allgemeinen kann ich doch erfassen, was jede Quaterne bei allen gemeinsam produziert und es wird eine mögliche Ordnung von Empfindungen beschrieben, der ich auch gefolgt bin.

8. Die Prägungslandschaft hat in mir ein Verhalten erzeugt, mit dem ich einige Bereiche meines Vorstellungsraums meide und andere vorziehe. Ich spreche nicht nur von einigen Verhaltensweisen, ob ich nun angesichts eines Hindernisses nach vorne oder zurück gehe, sondern von einer Sensibilität, die aktiv wird, wenn die Interessen aktiv werden oder weil diese sich erfüllen oder weil ich glaube sie zu erreichen sei gefährdet.

9. Um mich entspannen zu können, spanne ich kurz vorher an und wenn ich eine tiefe Entspannung schaffe, kann ich mir meinen eigenen Tod vorstellen. Der Tod, die Leere und die Entspannung stehen in einer engen Verbindung zueinander.

10. Vorläufer der Morphologischen Disziplin, Mariana Uzielli
„Als ich meine Haltung in der Welt beobachtete, konnte ich erkennen wie sich mein Vorstellungsraum im Leben manifestiert und umgekehrt: das Leben oder der Vorstellungsraum der anderen beeinflusst meine Handlung oder gibt sie wieder, es verändert meine innere Umgebung zum Guten oder zum Schlechten. Ein Beispiel hierfür: einmal, ohne das ich mir dies vorgenommen hätte, saß ich in einer Versammlung und konnte mein Verhalten beobachten als würde ich es von außen sehen, von den anderen aus und ich konnte fast „fühlen“ welche Empfindungen die anderen bei meinem Verhalten hatten“.

11. Die ersten Male an denen ich mit den Transferenzen gearbeitet habe, war die Landschaft eher barock, geladen, mit vielen Spannungen, die sich in Bilder übertrugen. Später wurde die Landschaft leerer. Es gehen keine Inhalte verloren, sie integrieren sich, man gewinnt an Tiefe.

12. Es fehlt ein Studium der Kulturen vom Gesichtspunkt der erreichten kinästhetischen und cenestetischen Entwicklung aus. Anscheinend kann eine Kultur, die diese Sinne entfaltet auch andere Dinge entwickeln. Hier kann die Einschätzung, die wir von der einen oder der anderen Kultur machen sehr abweichend sein, wenn wir diese Parameter anlegen und nicht nur die der aktuellen Zeit.

13. Siehe „Lebensmodelle“ in der Inneren Landschaft von Silo (Kap. XVI).

14. Retreat der Innere Führer (2. Arbeit - Die Bedingung) von Karen Rohn im Handbuch der Bildungsthemen und Übungen für die Botschaft, Ausgabe 2010, Studienpark Toledo. Was bedeuten Kraft, Güte und Weisheit für mich? Nimm innerlich Kontakt mit jedem einzelnen dieser Wörter auf, mit einem nach dem anderen. Was ist für mich Kraft?... die unermessliche Kraft der Götter... ist es das Wasser, das den Stein erweicht?... welche Kraft genau strebe ich an?.... Wen kenne ich, der diese Eigenschaft besitzt? Wer ist weise?... wie drückt sich diese

Weisheit aus? Was ist Güte für mich?.... Wer hat mich mit Güte behandelt?....

15. Untersuchung des moralischen Bewusstseins, Dario Ergas.

„Egal ob eine Handlung sinnerfüllt ist oder nicht, ob sie eine Moral hat oder nicht, die Handlung wird die eigene Vorstellung in die Welt übertragen und diese verändern. Aber was von der Veränderung der Welt betroffen ist, sind die Vorstellungen in dem Bewusstsein der anderen. Die Handlung endet also nicht in sich selbst, denn sie verändert nicht nur die Natur, sondern auch das Bewusstsein, nicht nur das individuelle Bewusstsein, sondern das Bewusstsein der sozialen Gesamtheit. Wenn wir die Momente der Freiheit beschreiben, ist der Witz daran, dass in diesen Momenten das Bewusstsein seine übliche Mechanik für einen Moment durchbricht, für einen kurzen Augenblick werden die Bewusstseinsakte nicht durch die Tagträume und Vorstellungen kompensiert. ... Diese Welt die wir in den Momenten betreten, die wir Momente der Freiheit nennen, ist eine Tiefe des Bewusstseins in der die Zeit und die Vorstellung sich aufzuheben scheinen, aber nachdem wir diesen Raum berührt haben, wird sich das Bewusstsein mit neuen Bedeutungen füllen. Bedeutungen welche das Bewusstsein mittels der Handlung in die Welt übertragen wird. Aus diesem Blickwinkel ist der Sinn der Handlung die Übertragung der Bedeutungen aus einer Welt ohne Zeit und ohne Vorstellung, in die Welt der Zeit und des Raumes. Die moralische Handlung wird also zu einer Handlung, die mit Sinn geladen ist, und einer Verbindung zwischen einer unsterblichen Welt und der vorübergehenden Welt.“

16. Dies ist die übliche Situation, aber diese permanenten Spannungen geben ihrerseits ein Signal ab und mein Körper „überwacht“ sie und wenn ich sehen will wo ich inkohärent bin, dann sind sie eine gute Hilfe, denn sie erleichtern das Absuchen. Die Sache wird komplizierter, weil eine permanente Spannung dazu neigt betäubt zu werden – bevor sie platzt – aber ich kann diese Spannungen aktivieren und die Betäubung aufheben, und das wird mir auch ermöglichen andere Spannungen aufzuspüren. Das wird nicht „automatisch“ laufen. Wenn ich zum Beispiel für eine lange Zeit die Faust geballt halte und sie danach loslasse, wird sie zuerst schmerzen, bevor sie sich normalisiert. Ebenso gibt es Gebiete im Vorstellungsraum, die ich nicht betrete, sei es weil ich sie nicht erforscht habe, oder sie in einem Moment schlecht abgespeichert habe, oder weil sich in ihnen permanente Spannungen aktivieren, die widersprüchliche Inhalte anzeigen können, welche ich nicht sehen oder vergessen möchte. All dies führt dazu, dass meine Beziehung zur Welt immer weniger harmonisch wird, wenn ich meine Bilder nicht am angemessenen Ort platzieren kann, um angepasste Antworten zu erzeugen.

17. Bezugnehmend auf die inspirierten Bewusstseinszustände bei Plato, Pia Figueroa: „Plato versinnbildlicht den inspirierten Zustand mit dem Bild des „Steins, den Euripides magnetisch genannt hat“, also mit einem Magneten. Der Magnet der „Ringe aus Eisen nicht nur anzieht“, und sie unwiderstehlich zum Ort des magnetischen Steins hinzieht, „sondern der ihnen auch die Fähigkeit überträgt, denselben Effekt zu erzielen und weitere Ringe anzuziehen.“ In anderen Worten, die Teile mit denen er in Kontakt kommt werden magnetisch und sie können auch Gegenstände anziehen, diese neuen Magnete ziehen neue Ringe an, die keine direkte Verbindung mehr zum magischen Stein haben. „Dergestalt

dass man bisweilen eine lange Kette von Eisenklumpen und Ringen sieht, in der die einen an den anderen hängen, und alle diese Ringe beziehen ihre Fähigkeit aus diesem Stein.“

Dieser deutliche Hinweis auf die Fähigkeit des inspirierten Zustandes ein anderes Bewusstsein anzuziehen und in Einklang mit ihm zu treten - wobei diese nicht unbedingt Zugang zu außergewöhnlichen Erfahrungen gehabt haben müssen, sich aber gleichermaßen in einer inspirierten Situation befinden können und diese sogar ihrerseits an andere weitergeben können - ist ein hochinteressanter Indikator, da er uns erlaubt zu folgern, dass die Kommunikation zwischen dem Vorstellungsraum einer Person mit dem einer anderen Person möglich ist, dafür dass die Kommunikation zwischen verschiedenen Räumen möglich ist.“

Bibliographie

Ausgaben:

Der Weg, Silos Botschaft, Ausgabe 2011

Cántico Espiritual, Gesammelte Werke vom Heiligen Johannes vom Kreuz

Seminar über Aphorismen, Handbuch der persönlichen Bildung der Humanistischen Bewegung.

Selbstbefreiung, Luis. Amman

Die Innere Landschaft, Silo

Die Menschliche Landschaft, Silo

Retreat Der Innere Führer, Karen Rohn, Handbuch der persönlichen Bildung der Botschaft

Wörterbuch des Neuen Humanismus

Psychologie IV, Notizen zur Psychologie, Silo

Studien und Reflexionspark Punta de Vacas: www.parquepuntadevacas.org

Die vier Disziplinen

Bezugnahmen auf die inspirierten Bewusstseinszustände bei Platon, von Pía Figueroa

Untersuchung des moralischen Bewusstseins, Dario Ergas

Vörläufer der Morphologischen Disziplin, Mariana Uzielli (Anhang)

Die Inspiration im Surrealismus von Federico Palumbo

Energetische Disziplin im westlichen Kleinasien, auf Kreta und den Ägäischen Inseln von Karen Rohn

Studium über Phidias von Pía Figueroa

Rede zur Einweihung des Parks La Reja am 07. Mai 2005 (www.silo.net)

Übersetzung Dezember 2011 von Christof Ender und Marita Simon