De 9 hellige Idéer - En spirituel tilgang

At være i nuet med nærvær og kærlighed

Hver Enneagramtype har sine særlige mønstrer og kerneværdier. Det, der er vigtigt for den ene, behøver overhovedet ikke at have nogen som helst værdi for en anden.

Eksempelvis er der for en type 3 høj værdi på at få succes og være mest muligt i rampelyset. For en type 6 svarer det at være i rampelyset til at være en blærerøv og en pralhals, som ingen ønsker at være forbundet med. Type 6 har en forkærlighed for at være en del af mængden og helst ikke skille sig ud på nogen måde. Derfor vil begge typer naturligvis reagere fuldstændig forskelligt, hvis de bliver sat i en situation, hvor de skal stå alene på en scene med en sal fuld af tilhørere.

Når vi forstår, at vi mennesker ikke er ens, holder vi måske op med at kommandere æbletræer til at give pærer og få fisk til at klatre i træer.

Enneagrammet handler ikke om at gøre dig til et bedre menneske eller en bedre udgave af dig selv. Ej heller en bedre 1'er eller 4'er eller 8'er med mere, selvom det er, hvad mange tror.

Enneagrammet er en metode til at blive opmærksom og nærværende, at få hoved, hjerte og krop til at arbejde sammen i helhed og balance. Når du er i balance forsvinder alle problemer som dug for solen. Du har et større overskud og en bedre tilgang til dine ressourcer og kreative evner. Du føler dig hel og tager opgaver og udfordringer med en større indføling, begejstring og engagement. Du hjælper dig selv og dine medmennesker og bidrager på alle måder til både din egen og alle andres bedste.

Ofte er det bare ikke der, vi er. Vi har glemt at få nærvær og bevidsthed med i det, vi gør og i livet generelt. Vi føler os alene og sorgfyldte. Vi bryder os ikke om at føle sådan, og vi adskiller os fra hjertet og begynder at køre vores mønstre, vaner og ego-tilstand.

Når vi kun bruger:

- Kroppen - tror vi på, at bare vi kan fikse alting, bliver vi reddet. Det er ikke tilfældet, og vi drives til at handle og lede efter hjertet det forkerte sted. Det er som at lede efter en nål i en høstak. Vi mister adgangen til den totale tilstand af bare at vide
- Hjertet - tror vi håbefuldt på, at hvis vi bare holder os endnu mere separeret og adskilt fra oplevelsen af enhed, undgår vi at føle os svigtet. Vi bliver følelsesløse og nærtagne og begynder at opfatte andre mennesker som objekter uden hjerter
- Hovedet eller det mentale center - forsøger vi at fikse problemet ved ikke at være nærværende, og vi begynder at tolke og dømme for at undgå smerten over at være adskilt fra hjertet

De 9 Hellige Idéer's budskab

De hellige idéer eksisterer kun i nuet og er en tilstand, der beskrives forskelligt for hver af de 9 enneagramtyper. De 9 hellige idéer viser dig, hvordan du reetablerer kontakten til dit hjerte. Gennem kontakten til hjertet lægges grunden til alt det, Enneagrammet forsøger at lære os om vores mønstre, udviklingsvej og essenstilstand.

Når du opdager, at mange af dine vaner og mønstre kun er et mønster og i virkeligheden er ansvarlig for alle dine problemer, kan du droppe enhver personlig involvering. Når den personlige involvering forsvinder, forsvinder problemet. Når du opdager, at det du kalder ”mig” også kun er et mønster, og at der er hundreder millioner mennesker med samme mønstre, så kan du ikke længere tage det helt så personligt.

For at blive fri for mønstre og vanens magt, er du nødt til at se det først

Vores dualistiske sind gør, at vi udlever alle vores mønstre i tide og utide, og de bliver en del af vores identitet og vores problem. Det gør for ondt at se i øjnene, at vi som 8'ere også er svage, hvis vi gør krav på at være stærke, at vi som 1'ere også er onde, hvis vi gør krav på at være gode, at vi

som 2'ere også er egoistiske, hvis vi tror på det at være uselvviske og så videre. I troen på, at sådan er vi ikke, overser vi ubevist de "uheldige" mønstre. Og desværre er vi nødt til at se mønsteret for at blive fri for det.

Når du ser mønstret og genkender de mere eller mindre synlige tegn, de 9 enneagramtyper viser, når de skifter fra et sundt effektivitetsniveau til et alarmerende stressniveau, ved du, at det er tid til :

- at få din krop, psyke og sjæl til at samarbejde i helhed
- at give slip, komme til stede i nuet og genetablere den forbindelse til dit sind, hvor du skaber bevidsthed, nærvær og hjertelighed
- at komme ind i det nærvær, der giver dig de bedste betingelser for at agere fra og være i hjertet med alle de positive muligheder, det giver adgang til. Den tilstand der giver adgang til AHA-oplevelser, indsigt og forståelse af dig selv og dine relationer

Den eneste måde til at opnå fuld tilfredsstillelse er ved at gå hen imod dig selv og ind i dybden af din eksistens. Det er en smuk proces, og du får fred med dig selv på niveuer, du slet ikke vidste eksisterede.

Samarbejde mellem centrene - hoved, hjerte og krop

Først når vi giver slip og er nærværende, fuldt og helt tilstede i nuet, er der fuld kontakt til hjertet. Jo mere tilstede og nærværende, vi er, des mere kan vores instinkt og krop begynde at udføre det job, den er født til at gøre, nemlig at rense ud og rydde op.

Når alle tre centre bliver nærværende og samarbejder i deres rette funktion, får vi adgang til vores højere selv, vores ”ikke dualistiske” sind, hvor kun tilstanden af ren væren og kærlighed i uendelige mængder er tilstede. Det er din sande natur, og det er en tilstand af Sand Essens, hvorfra du ikke har brug for at blive healet, udnævnt, opnå noget eller på anden måde søge tilfredstillelse via egoet. Når alt kommer til alt, er Sand Essens i virkeligheden den permanente natur af vores eksistens.

Enneagram Pilot

På vores uddannelse til Enneagram Pilot lærer du, hvordan du selv får adgang til din sande natur, og hvordan du viderebringer denne tilstand til andre.

Kom og vær med...

Du kan se vores introduktionsvideoer, her: EnneagramFocus.dk/pilot,
og du ser datoer og tilmelder dig her:

Tilmeld mig

Tags: Enneagram
Mindfulness

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby
Telefon: +45 2073 3937

Copyright © Flexible Business Group, 2009-2026.
Kilde-URL (modified on 03/08/2016 - 14:03): https://fleksiba.basedomain.dk/blogs/de-9-hellige-ideer-spirituel-tilgang