

Die Neue Erleuchtung: Unique Self, Big Mind



Interview über die "iEvolve Tour" 2010
mit Diane Hamilton (DH) und Marc Gafni (MG)

von Dennis Wittrock (DW)

Aufgenommen am 27. Januar 2010

DW: Lasst mich mich selbst kurz vorstellen. Ich heiße Dennis Wittrock. Ich bin im Vorstand der DIA, der deutschsprachigen Integralen Akademie und des Integralen Forums, einer großen integralen Gemeinschaft mit über 36 regionalen integralen Salons mitten in Europa.

Ich freue mich sehr, das Privileg zu haben, dieses Interview mit euch zu führen und ich würde den ZuhörerInnen gern die Möglichkeit geben, euch ein bisschen kennen zu lernen, bevor ihr im Juni als Teil euer Europatour nach Deutschland kommt. Wir freuen uns, dass ihr auf unserer Jahrestagung des Integralen Forums in Berlin dabei sein werdet. Anschließend werdet ihr Abendveranstaltungen zum *Unique Self /Big Mind* ["Einzigartigen Selbst, Großen Geist"] in Hamburg, Hannover, Dortmund, München, Tübingen und Basel geben. Dazwischen wird es spannend, wenn ihr in Frankfurt zum Thema "Sex, Spiritualität und Schatten" einen Wochenendworkshop gebt. Ich freue mich auf die Tour. Darf ich zuerst jeden von euch bitten, den Referentenpartner vorzustellen? Das ist sicher schöner und präziser als alles, was ich über euch sagen könnte.

DH: Ich möchte gern anfangen und meinen guten Freund und Mitreferenten Dr. Marc Gafni vorstellen, der für die integrale Bewegung seit langem eine Inspirationsfigur ist und dessen mystische, besondere Lehre aus der Kabbala stammt. Er ist auch ein großer Gelehrter, hat seinen Doktor in Oxford gemacht und ist wahrscheinlich einer der inspirierendsten Lehrer, wenn es um seine energetische Präsenz und seine Fähigkeit geht, aus dem Herzen heraus zu sprechen. Auch besitzt er eine Beweglichkeit des Geistes, die wirklich in der Lage ist, die integrale Landkarte in eine zeitgemäße spirituelle Praxis zu übersetzen. Ich denke, dass er eine Leidenschaft dafür hat, wie eine linienübergreifende Praxis aussieht, was passiert, wenn wir zusammen linienübergreifend praktizieren und wie sich eine integrale Spiritualität oder Weltspiritualität tatsächlich darstellt und wie sie praktiziert wird. Es ist mir eine große Freude, mit dir, Dennis und mit Marc zu telefonieren.

MG: Und es ist mir eine Freude meine Mitreferentin und gute Freundin Diane Musho Hamilton vorzustellen, die autorisierte Zenmeisterin und - man könnte auch sagen - autorisierte integrale Lehrerin ist. Sie hat wirkliche Geistestiefe und Klarheit und ein weites offenes Herz. Wir arbeiten in unserer Lehrtätigkeit jetzt schon ein paar Jahre zusammen. Es ist die Erfüllung einer Vision und eines Traumes, den wir vor etlichen Jahren hatten. Diane lehrt sowohl integralen Zen als auch integrales Gedankengut. Und Diane ist eine extrem begabte Mediatorin und Supervisorin. Sie gibt auch Coaching -Wochenendworkshops . Diane ist engagiert daran beteiligt, Rahmen für Gemeinschaften von Menschen zu schaffen, innerhalb derer sie sich in einem tiefen Erkenntnis - und Herzensraum begegnen können. Diane und ich hatten beide die große Freude und das große Privileg die *iEvolve Global Practice Community* zu gründen, eine Bewegung, die in Verbindung mit dem *Integral Spiritual Center (ISC)* von *Integral Life* arbeitet. Wir arbeiten zusammen und nähern uns an. Es kann sogar sein, dass wir fusionieren. Es passieren viele tolle Sachen und wir haben gerade die "Integral Spiritual Experience" (ISE) veranstaltet, eine fantastische Zusammenkunft der integralen Gemeinschaft, die Diane und ich mit Robb Smith und Sally Kempton und natürlich mit Ken Wilber vor ein paar Jahren als Vision entwickelten. 500 Menschen aus 33 verschiedenen Ländern kamen dort zusammen. Das war vielleicht das größte integrale Treffen, das es bisher gab, aus dem sich viele, viele schöne Dinge wie Studienzentren, neue integrale spirituelle Erfahrungen ergeben werden. Es ist einfach ein Vergnügen, mit Diane an diesem kreativen Tanz teilzunehmen und mit dir am Telefon zu sein, Dennis.

DW: Meine erste Frage geht an Diane. Sie ist besonders für die Menschen, die nicht mit dem Big Mind Prozess vertraut sind, und geht an dich, weil du darin ausgebildet bist und ihn auch in Deutschland durchführen wirst. Kannst du kurz erläutern, was der Big Mind Prozess ist und wie er funktioniert?

DH: Sicher, das mache ich sehr gern. Ich praktiziere Zen und bin seit über 25 Jahren Schülerin des Buddha Dharma. Mein erster Lehrer war ein tibetischer Lehrer, Chögyam Trungpa Rinpoche, den viele Europäer kennen. Mein Zen-Lehrer ist Genpo Roshi. Genpo hat hauptsächlich Voice Dialogue (Dialog der inneren Selbste) studiert, eine Art Integrationsmodalität in der Psychologie der 80er Jahre. Um 1999 begann er, den Voice Dialogue Prozess nicht nur zu nutzen, um psychologisches Bewusstsein zu schaffen, sondern auch um Fragen zu stellen, die Zen-Meister sonst stellen, zum Beispiel: "Was ist dein ursprüngliches Gesicht?" oder "Wer ist die Eiche im Garten?" und alle die Fragen, die dir helfen, deinen analytischen und diskursiven Verstand zu umgehen und in die strahlende Qualität deines Geistes jenseits der Dualität einzutreten. Er fand heraus, dass er mit dem Big Mind Prozess einfach darum bitten konnte, mit den transzendenten Dimensionen der Menschen zu sprechen, damit ihre stärker verwirklichte Natur, ihre ursprünglichere Natur in den Vordergrund treten würde. So konnten sie diese grundlegende Natur des Geistes, oder man könnte sagen Erleuchtung, erkennen.

Der Big Mind Prozess ist sehr gut für westliche Zuhörer geeignet. Er hat ihn auch in Europa angewandt und es funktioniert sehr gut mit den Leuten dort. Er hat Workshops in Deutschland, Holland und Dänemark abgehalten. Ich denke, die integrale Gemeinschaft dort wird sehr viel Freude daran haben den Big Mind als eine Untersuchung meditativen Gewahrseins zu verwenden, die entspannt und interessant ist, mit der man Spaß haben kann. Marc, vielleicht möchtest du etwas hinzufügen.

MG: Ich denke, Big Mind ist ein wunderschöner Prozess und die Art, wie Diane ihn ausführt, ist auch wunderschön. Der Big Mind Prozess öffnet das Herz, ist wahnsinnig komisch, kreativ, erkenntnisreich, schwingt das göttliche weibliche Herz des Mitgefühls zusammen mit Manjushris Schwert der Klarheit. Ich denke dass jeder, der dazu kommt, eine radikal tiefe und schöne Erfahrung haben wird. Jeder der nicht kommt, wird wahrscheinlich eine der besten Erfahrungen seines Lebens verpassen. Aber wenn ihr das tun möchtet, ist es auch in Ordnung.

DH: Ja, es ist wichtig, dass sich die Rabbis hier einschalten können. [Gelächter]

DW: Super, danke schön. Die nächste Frage geht an Marc, der in seiner Weise zum Unique Self / Big Mind das Einzigartige Selbst [Unique Self] beitragen wird. Was ist das „Einzigartige Selbst“ als neues spirituelles Konzept? Was ist so einzigartig daran?

MG: Das Einzigartige Selbst ist eine Idee, die in den letzten paar Jahren aufgetaucht ist, mit der ich fast 20 Jahre herumgespielt und getanzt habe, und Diane und ein Dialog, der beim Integral Spiritual Center aufgekomen ist, vertieften das Gespräch, auch Ken Wilber, an irgendeinem Punkt war Genpo Roshi involviert, Sally Kempton, doch es waren im wesentlichen Diane, ich und Ken, die dieses Gespräch in aller Tiefe geführt haben. Im Grunde ist Das Einzigartige Selbst dasjenige, was wir manchmal als das ‚Neue Erwachen‘, oder die ‚Neue Erleuchtung‘ bezeichnen – nicht in einer Weise die ‚alte Erleuchtung‘ zurückzuweisen, sondern eher als ein nächster evolutionärer Schritt nach vorne. Und um es ganz einfach zu sagen, sehr, sehr oft hörst du Dharma-Lehren, die dir raten, dich über deine Einzigartigkeit hinaus zu bewegen, eins zu werden, dich jenseits deiner Empfindung eines getrennten, Einzigartigen Selbst zu bewegen. Und was wir lehren ist, dass du dich tatsächlich über deine Empfindung eines *getrennten* Selbst hinausbewegen solltest – du möchtest nicht immer nur getrennt sein. Du willst dich über dein Ego hinausbewegen. Aber du willst nicht über deine Einzigartigkeit hinausgehen, denn deine Einzigartigkeit ist in Wirklichkeit deine essenzielle Natur. Wir lehren, dass du dein Ego klären solltest, dich über dein Ego hinausentwickeln solltest, in der Form der klassischen Erleuchtung deine Einheit mit allem was ist, realisieren solltest. Doch deine Einheit nicht im Sinne der *Verschmelzung*, nicht in dem Sinne, dass du eingeschmolzen bist, sondern vielmehr in dem Sinne, dass du ein einzigartiger und individueller Teil des nahtlosen Gewandes des Universums bist.

Du bist ein einzigartiger Ausdruck der Buddha-Natur, dein *Bodhichitta* [Erleuchtungsgeist], wenn wir mal buddhistische Begriffe verwenden wollen, ist in der Tat individuell und einzigartig und es gibt in der Welt wirklich nichts, das jemals so war, ist, oder sein wird. Und diese Einzigartigkeit verleiht dir sowohl Würde, als auch deine grundlegenden Rechte als Mensch, doch sie verleiht dir auch die grundlegende Verpflichtung und Einladung deines Lebens. Weil dein Einzigartiges Selbst sich tatsächlich ausdrückt als deine einzigartigen Gaben, das einzigartige Gedicht, das du in der Welt zu schreiben hast, als das einzigartige Lied, das du zu singen hast, ist es die einzigartige Weise der Präsenz, die *deine* ist, ist es die einzigartige Weise zu lieben, lachen, leben und zu sein, die deine –

und *nur* deine – ist, welches nicht eine Funktion des Egos ist. Das ist nicht dein Ego, das ist nicht dein greifendes Ego, das ist der einzigartige Ausdruck deiner Erleuchtung. Während also viele der alten Erleuchtungslehren dir tatsächlich gesagt haben „Lass deine *Einzigkeit* zurück“, ist was Das Einzigartige Selbst sagt, „Nein, lass deine *Getrenntheit* zurück“. Lass dein Gefühl zurück, ein von deiner Haut umschlossenes, verkapseltes, getrenntes Ego zu sein und umarme stattdessen den vollen Reichtum und die Verpflichtung und die Freude deiner Einzigartigkeit. Es sagt, dass du wirklich besonders bist, auf wunderschöne Weise besonders. Nicht besonders auf einer egoischen Ebene, nicht „besonderer *als*“, sondern unendlich besonders und schön in und aus dir selbst heraus. Das ist das Einzigartige Selbst in wenigen Worten – natürlich unzureichenden Worten. Was wir versuchen wollen, Diane und ich, sowohl durch Dharma und Lehre und Big Mind und Gesänge, ist – mit der Gnade all dessen, was ist - mit dieser Lehre der Neuen Erleuchtung, des Einzigartige Selbst, so gut wir können, wirklich eine Transmission zu geben, auf eine Weise die wirklich die Herzen öffnet und die Menschen ermächtigt in die Fülle ihres Lebens einzutreten.

DW: Was ist die Beziehung zwischen demjenigen, was wir als das „Ego“ kennen, der Erfahrung von „Big Mind“ und der Verkörperung des Einzigartiges Selbst? Wie beeinflussen sie einander, wie tanzen sie miteinander in der Alltagserfahrung?

MG: Die Unterscheidung zwischen Ego und Einzigartigem Selbst ist wichtig. Lass mich mal versuchen, es einfach und direkt zu erklären. Wenn du mit dem Ego zu tun hast bist, dann bist du immer mit einer Form von Vergleich beschäftigt. Das Ego vergleicht sich immer.

Das Einzigartige Selbst existiert nicht in Bezugnahme auf andere Leute. Das Einzigartige Selbst taucht auf aus der Tiefe dessen, wer du bist, es hat nichts mit Vergleichen zu tun. Das Einzigartige Selbst handelt daher spontan mit Anmut, fließend, mit Schönheit. Das Ego erfährt sich selber nur als ein getrenntes Selbst, bloß als ein beschissenes, getrenntes Ego – also ist das Ego immer am Vergleichen, ist immer im Wettbewerb um die Ressourcen, ist immer am Anhaften. Das Ego agiert selten von sich aus, es reagiert fast immer nur, es ist immer in Reaktion begriffen. Und das ist jetzt nur, um den Anfang einer Unterscheidung anzubieten. Vielleicht wird Diane eine weitere aus ihrer Perspektive anbieten und dann werden wir natürlich in die ganze Tiefe dessen abtauchen, wenn wir gemeinsam in Deutschland sind.

DH: Ich würde vorschlagen, dass die Frage, die du gestellt hast, Dennis, wirklich eine Frage sein sollte, die man gegenwärtig hält und die man erforscht, und kontinuierlich lebt, denn ich denke, dass viele von uns, die eine spirituelle Praxis haben, manchmal mit einer Sichtweise konfrontiert werden, die besagt, dass es da Erleuchtung gibt und dass es Ego gibt und dass sie nicht dasselbe sind. Doch aus einer Entwicklungsperspektive, wie wir sie in der integralen Weltsicht benutzen, haben wir eine Art über das Ego zu sprechen zur Verfügung, in der die Selbstbezogenheit oder das Festhalten am Selbst, oder unser Versuch, uns als getrenntes Selbst in der Welt sicher zu fühlen – dass dies eine Funktion dessen ist, wer wir sind, die niemals völlig verschwindet, sondern dass in Wirklichkeit unsere Identität beginnt, sich auszuweiten, um viel, viel, viel mehr zu umfassen, bis diese Art enger Selbstdefinition ein sehr kleiner Teil dessen wird, wie wir uns selbst erfahren. Also ich wollte nur irgendwie darauf hinweisen, dass dies eine umfassende Erforschung innerhalb der integral-spirituellen praktizierenden Gemeinschaft ist, dass wir uns selbst weiter diese Frage stellen sollten.

Man könnte sagen, dass der Schock der Trennung groß ist, sowohl der Trennung von allem was ist, oder der Trennung von Gott und der Trennung von der Mutter, dass diese Trennungen auf bedeutsame Weise traumatisch für uns sind, so dass wir uns irgendwie selber um diese Trennung herum verfestigen. Wir mögen vielleicht ein Set von Glaubenssätzen ausprägen – es gibt alle möglichen Formen von Überzeugungen, die diese Qualität der Trennung untermauern, so wie „Ich bin nicht liebenswert“ oder „Ich bin nicht gut genug“, oder „Ich bin nicht wertvoll“, oder was auch immer es ist, doch das führt dazu, dass wir diese Trennung untermauern. Und dann funktionieren wir aus dieser Trennung heraus, so dass unsere Gewohnheitsmuster auf der Überzeugung gründen, dass wir nicht Teil von all dem sind, was ist.

So dreht sich die Reise der Erleuchtung genau darum, auf einer neuen Ebene unsere Einheit mit allen Dingen wiederzuentdecken – nicht um zu einer prä-ozeanischen Seligkeits - / Mutterleibs-Erfahrung zurückzugehen, sondern eher um wirklich zu erkennen, auf welche Weise unsere gesamte Existenz völlig durchdrungen mit allem sonst noch Existierenden ist. Und darin geschieht eine ungeheure Entspannung. Es ist eine Beruhigung unseres Seins zu entdecken, dass wir nicht bloß ein Ganzes für uns selbst, oder ein getrenntes Selbst sind, sondern dass wir auch ein Teil von allem sind was ist, ein wesenhafter Teil, der letztlich nicht trennbar ist. Also könnte man sagen, dass unsere Entdeckung als

vollständiges Teil / Ganzes – was eine andere Art ist, wie wir vielleicht dasjenige bezeichnen können, was wir als „Erleuchtung“ erfahren – einfach ein unglaubliches Gefühl der Dazugehörigkeit und Entspannung und Frieden ist, das einsetzt. Und buddhistische Meditation ist genau dafür eingerichtet uns sehen zu lassen, wie aus einer analytischen Perspektive die Erschaffung der Trennung geschieht, doch sie hilft uns auch, uns mit dem Geist zu identifizieren, der diese Spaltung nicht erzeugt, so dass wir uns allmählich als Teil von allem empfinden können, was sich entfaltet.

Nun, für mich besteht der bedeutsamste Unterschied zwischen dem, was wir als Ego im Gegensatz zum Einzigartigen Selbst bezeichnen könnten, dass das Ego hinreichend verängstigt ist, um sich ständig auf sich selbst zu beziehen und zu versuchen sich zu schützen, sich anzustrengen, sich selbst o.k. zu fühlen, dass Diane sich o.k. fühlt, wohingegen das Einzigartige Selbst hinreichend zuhause ist, so dass unsere Sinne tatsächlich nach außen gerichtet und wir frei sind. Wir sind einfach frei und erfüllt genug, um wirklich in einer sehr offenen und liebevollen Weise einen Beitrag zu leisten.

Nun gibt es natürlich sowohl für das Ego als auch für das Einzigartige Selbst tiefe Herausforderungen. Marc erwähnte, dass das Einzigartige Selbst in Beziehungen entsteht – nun, das Einzigartige Selbst wird in Beziehungen auch *herausgefordert*, denn wir können uns helfen, gegenseitig unsere Ängste und Getrenntheit zu verstärken, oder wir können uns helfen, den tieferen, stärker integrierten und frei funktionierenden Anteil dessen, wer wir sind, zu unterstützen. Für mich impliziert das Einzigartige Selbst also tatsächlich Einzigartige Beziehungen. Ich arbeitete in der Tat mit Menschen, die eine ähnliche Sichtweise haben, so dass wir unsere Realisation unserer selbst, sowohl als Teil von allem und zugleich als einzigartig für uns selbst, unterstützen können.

Und, weißt Du, wir sollten weiterhin streng bei dieser Unterscheidung bleiben, denn ich denke eine der Kritiken, die klassische buddhistische Lehrer sicherlich in Bezug auf diese Lehre haben, ist, dass es sehr leicht für das Ego ist, sich das Einzigartige Selbst zu Eigen zu machen, so dass unsere echte Absicht, unser echtes Streben erleuchtet zu sein, von dieser Lehre gefährdet werden kann. Ich denke, dass es eine wertvolle Kritik ist und ich denke, dass es eine ist, mit der wir weiterhin arbeiten sollten.

DW: Ich habe euch gebeten über die Beziehung zwischen Big Mind und Dem Einzigartigen Selbst zu sprechen, weil ich manchmal etwas verwirrt bin. Ich denke, dass ich tatsächlich einen Einblick in Big Mind habe, mit Sicherheit, wenn ich den Big Mind Prozess selber mache, und dann frage ich mich wie sich das zum Einzigartigen Selbst verhält. Ist es dasselbe, ist es verschieden? Könntest du mehr über diese Nuance sagen?

DH: Ja, wäre es möglich für mich, dass ich dich frage?

DW: Sicher.

DH: Erlaube mir dich zu bitten, dich mit Big Mind zu identifizieren, wenn du nichts dagegen hast.

DW: Du sprichst jetzt mit Big Mind.

DH: Das Wichtigste ist natürlich, zur Quelle zu gehen. Also, als Big Mind, sag erst einmal wie groß bist du?

DW: Was meinst du?[lacht] Meinst du Grenzen, oder so etwas?

DH: Ja, wie groß bist du als Big Mind?

DW: In Wirklichkeit spielt Größe keine Rolle.

DH: In Wirklichkeit spielt Größe keine Rolle, das stimmt. Doch du bist unermesslich. Kann man das sagen?

DW: Ja

DH: Also, was umfasst du? In Bezug auf die Phänomene in der Welt – als Big Mind, was umfasst du?

DW: Alles.

DH: Du umfasst alles, absolut richtig. Also, du umfasst alles, was ist, und du umfasst auch auch die Leerheit oder das Nichts, oder das Nicht-Manifeste, und es gibt wirklich nichts außerhalb... du bist grenzenlos in dem Sinne, dass alles du bist. Nun sprechen wir über diese Frage des Einzigartigen Selbst. Als Big Mind, identifizierst du dich als Einzigartiges Selbst?

DW: Ja.

DH: Sag doch bitte ein wenig mehr darüber, wenn du magst.

DW: Ich bin Big Mind, das heißt also, das Selbst, das Dennis ist, ist ebenso Teil von mir und in mir.

DH: Ja, wundervoll, sehr gut. Super. Also ist Dennis' egoische Funktion ein Teil von dir und seine Einzigartigkeit ist Teil von dir. Nun lass mich bitte mit dem Einzigartigen Selbst sprechen, wenn du willst, Dennis.

DW: In Ordnung, du sprichst mit dem Einzigartigen Selbst.

DH: Zunächst – als Einzigartiges Selbst, wer bist du? Lass uns dir nur diese Frage stellen.

DW: Ich denke, ich bin die Essenz dessen, was Dennis ist, worum es in seinem Leben geht.

DH: Ganz genau. Als Einzigartiges Selbst, was ist deine Beziehung zu Big Mind?

DW: Es ist wie ein Hafen in den ich zurückkehren kann, wann immer ich es brauche.

DH: Ja, in der Tat, ganz genau. Mit anderen Worten: Big Mind ist nicht getrennt von dir. Würdest du sagen, dass du als Einzigartiges Selbst ein einzigartiger Ausdruck von Big Mind bist?

DW: Absolut.

DH: O.k., also du bist der absolut einzigartige Ausdruck von Big Mind, der sich als Dennis manifestiert.

DW: Ja.

DH: Und es gibt keinen anderen Ausdruck von Big Mind, welcher alle Zeit und allen Raum umfasst, der einzigartig ist, in der Weise, wie Dennis in dieser Zeit und diesem Ort einzigartig ist.

DW: Das kann man wohl so sagen.

DH: Das ist schwer zu sagen [lacht], aber lass uns einfach die Wahrscheinlichkeiten vor Augen führen. Egal, ich hoffe, das hilft. Was wir gerade gemacht haben, ist genau das, was wir in dem Workshop erforschen werden: was passiert, wenn wir die Identifikation wechseln? Was wird in unserem Gewahrsein verfügbar und wie arbeiten wir damit auf eine solche Weise, dass wir wirklich frei sind, einen größeren Beitrag zu leisten, oder – wie Marc vor einigen Minuten betont hat – um tatsächlich unser Leben von einem wirklich erfüllten und freien Ort zu bewohnen?

DW: Danke, ich denke das beantwortet die Frage hinreichend. [Gelächter]

DH: Mark, möchtest du etwas hinzufügen?

MG: Nein, es klingt perfekt – ich bin sprachlos. Großartig.

DW: Es gibt noch eine Frage für mich, die sich auf das Thema des persönlichen, des unpersönlichen und des Einzigartigen Selbst bezieht. Zur Zeit gibt es mehrere spirituelle Lehren, die entweder die *Unpersönlichkeit* der Erleuchtungserfahrung betonen, oder die Bedeutung *vom Individuellen zum Kollektiven* zu gelangen. Beide scheinen kraftvolle Maßnahmen zu sein, das Ego zu überwinden, doch etwas scheint verloren zu gehen oder sogar unterdrückt zu werden. Von einer integralen oder Quadranten-Perspektive: Kann es ein sogenanntes „Höheres Wir“ ohne ein dazugehöriges „Höheres Ich“ geben? Macht es überhaupt Sinn, eine bestimmte Dimension der Quadranten einer anderen gegenüber als höher einzustufen?

MG: Das Unpersönliche und das Persönliche sind zwei verschiedene Gesichter alles Gegenwärtigen, sie sind zwei verschiedene Gesichter des Göttlichen. Wenn du hineinspürst, dann erkennst du, dass sie beide große Tiefe besitzen, aber beide auch einen Schatten. Wenn zum Beispiel jemand sagt „Hey, das fühlt sich ziemlich unpersönlich an“, dann machen sie dir kein Kompliment. Sie sagen, dass in deiner Kommunikation etwas fehlt. Sie fühlt sich unpersönlich an. Wenn jemand sagt, „Hey, du wirst zu persönlich“, dann ist das wiederum eine Kritik. Hier wird das Persönliche zu stark betont. Was ist also die Beziehung zwischen dem Persönlichen und dem Unpersönlichen?

Wir müssen uns klar machen, dass es zwei große Visionen der Erleuchtung gibt. Eine Vision der Erleuchtung entspringt den spirituellen Traditionen und die andere den westlichen politischen Traditionen. Beide benutzen, nicht zufällig, das Wort „Erleuchtung“ um zu beschreiben, was sie meinen. [das englische Wort „enlightenment“ wird im Deutschen respektive mit Erleuchtung bzw. Aufklärung übersetzt – Anmerkung der Übersetzerin]. Ich hatte diese Erkenntnis vor ein paar Jahren. Es ist eine sehr einfache, offensichtliche sprachliche Erkenntnis. Wenn ich also über die westliche Aufklärung spreche, deren Wiege übrigens auch in Deutschland lag, dann meine ich die absolute Würde des getrennten Individuums. Der Einzelne ist getrennt, nicht definiert durch größere Einheiten wie den König oder den Staat. Das Individuum findet seine oder ihre Freiheit und ihre Fähigkeit, getrennt, autonom und individuell zu handeln. In diesem Verständnis also...

DH: Daraus wurde die Demokratie geboren, und es entstand eine Privilegierung der Qualität oder der Rationalität, die jede Person in ihre eigene Situation hineinbringt, stimmt's?

MG: Ganz genau, das macht Demokratie aus. Demokratie ist eine der großen Früchte dieser wunderschönen Würde der Moderne, die über Europa hinwegfegte und dann auch über die Meere hinaus. Das ist also *ein* Ausdruck der Aufklärung/Erleuchtung.

Der *zweite* Ausdruck der Erleuchtung ist sehr anders, es geht darum, zu erkennen, dass du kein getrenntes Selbst bist, sondern tatsächlich Teil eines größeren Ganzen. Diese Ganze ist natürlich nicht der Staat, nicht das Kollektiv, sondern das größere Ganze ist alles, was ist, es ist das nahtlose Gewand des Universums. Dies sind also die verschiedenen Visionen der Erleuchtung.

Die westliche Vision ist zutiefst persönlich. Die spirituellen östlichen und westlichen mystischen Traditionen der Erleuchtung tendieren dazu, zutiefst unpersönlich zu sein. Dies ist also das Persönliche und das Unpersönliche. Der Lehre des Einzigartigen Selbst gelingt es dann, das ganze Gespräch weiterzubringen. Das Einzigartige Selbst ist der Ort, wo sich das Persönliche und das Unpersönliche treffen. Die Lehre des Einzigartigen Selbst ist eine Emergenz der Evolution, die diesen Konflikt des Geistes, der die letzten Tausende von Jahren angedauert hat, löst. Das Einzigartige Selbst sagt, dass du dich über das Persönliche auf der egoischen oder getrennten Ebene des Selbst hinausbewegst in das Unpersönliche oder die Erkenntnis, dass ich Teil bin von Allem, was ist, Teil eines größeren Ganzen. Und auf dieser Ebene kommt das Persönliche wieder auf, aber nicht auf der Ebene des Ego, sondern auf der Ebene des Einzigartigen Selbst. Ich bin ein persönlicher Ausdruck von Allem, was ist, ich bin ein persönlicher Ausdruck des Unpersönlichen! Das Einzigartige Selbst ist der Ort, an dem sich sowohl meine Teilhabe an allem, was ist (d.h. wo ich mich über die Ebene eines persönlichen Ego hinausbewege) als auch der einzigartige Ausdruck meiner einzelnen Identität (d.h. Post-Aufklärerisch) ausdrücken. Das ist also genau die dharmische Revolution des Einzigartigen Selbst. Es ist der Ort, an dem sich das Unpersönliche und das Persönliche in einer höheren Integration und einer höheren Strahlkraft treffen.

DW: Danke. Diane, hast du noch etwas hinzuzufügen?

DH: Nicht wirklich, obwohl ich denke, dass für mich auch noch die Frage des Maskulinen und Femininen auftaucht. In unserer konventionellen Beschreibung des Maskulinen und Femininen wird das Persönliche oft der femininen Eigenschaft zugeordnet, die intim, umfassend und äußerst persönlich ist. Dahingegen wird das Maskuline oft als höchst unpersönlich angesehen. In diesem besonderen Fall schätzen wir beide Dimensionen unserer Erfahrung. Das Leben in der Nach-Aufklärung kann extrem intim und persönlich sein, ohne dass man notwendigerweise im Ego gefangen ist. Dies zu erkennen, ist der Kern der spirituellen Praxis.

DW: Was für eine großartige Aussicht!

Marc, in einem kürzlichen Vortrag sprachst du über den „Schatten des Einzigartigen Selbst“, der sich zum Beispiel in Neid ausdrückt, wenn jemand Anderes einen Aspekt meines ungelebten Lebens auslebt. Ich frage mich, wie sich dies auf romantische Beziehungen anwenden lässt, denn in meiner

Erfahrung suchen wir uns einen Partner aus, der ein einzigartiges Talent hat, unsere einzigartigen Schatten besser als jeder Andere aufzuzeigen. Es scheint, als ob unsere „Schatten des Einzigartigen Selbst“ sich ineinander verlieben – eine perfekte Übereinstimmung. Andererseits, in meiner Sicht, wenn wir unsere Beziehungen als ernsthafte spirituelle Praxis ansehen, dann helfen wir unserem Partner, das Einzigartige Selbst in sich hervorzubringen. Was ist eure Auffassung vom Einzigartigen Selbst, romantischen Beziehungen und Schatten?

MG: Das ist eine großartige Frage und eine breite Themenspanne, mein Freund.

Lass mich kurz nachdenken. Wenn wir über romantische Beziehungen sprechen, sprechen wir über Liebe. Liebe geht natürlich über romantische Beziehungen hinaus. Liebe gibt es nicht nur in romantischen Beziehungen, es gibt tiefe und tiefgründige Liebe, die nicht -romantisch ist und manchmal ist sie sogar tiefer, tiefgründiger, nachhaltiger und andauernder. Also lässt uns erst einmal Liebe nicht auf romantische Beziehungen begrenzen. Romanze ist ein begrenzter Ausdruck der Liebesfähigkeit. Lass mich das Gespräch über das Lieben einen Moment ausweiten, ich denke es schließt uns alle ein.

Was ist Liebe und was hat Liebe mit dem Einzigartigen Selbst und dem „Einzigartigen Schatten“ zu tun? Liebe ist in ihrem Kern in der Lehre des Einzigartigen Selbst eine Wahrnehmung, eine Erkenntnis von allem, was ist. Liebe ist nicht lediglich eine Emotion. Liebe in ihrem Kern ist eine Wahrnehmung oder eine Erkenntnis, aus der die Emotion entspringt. Zu sagen, „ich liebe dich“ bedeutet zu sagen, „ich sehe dich“. Ich habe Augen zu sehen, und ich habe mein Ego aus dem Weg geräumt und kann dich als dich selbst sehen. Ich gehe über mein Anhaften hinaus und kann das Wunder und deine Schönheit erblicken (mirare = mit gebannter Aufmerksamkeit anschauen). Es ist die Anbetung der Bhakti Yogis, in der ich mir gestatte, in deinem Glanz zu baden. Was daraus entspringt, ist großes Behagen und große Freude. Wenn wir beginnen zu verstehen, dass Liebe Wahrnehmung ist, eine Erkenntnis dessen, was ist, dann können wir Liebe dem Anderen zuwenden, oder in der Fachsprache im integralen Zusammenhang – wenn Liebe den intersubjektiven Raum betritt – dann ist Liebe ein Einzigartiges Selbst, das ein anderes Einzigartiges Selbst wahrnimmt. Liebe ist die Wahrnehmung des Einzigartigen Selbst – das ist tatsächlich, was Liebe ist.

Im romantischen Ausdruck der Liebe geschieht es oft, dass wir uns von dem Partner angezogen fühlen, den wir brauchen. Das kann uns sogar dabei helfen, unser Einzigartiges Selbst zu erkennen. Der Partner, zu dem wir uns hingezogen fühlen, ist derjenige, mit dem wir die unfertigen Angelegenheiten unseres Lebens abschließen können. Der Partner, zu dem wir uns hingezogen fühlen, ist der Partner bei dem wir erfahren, dass er uns sieht. Ich spreche hier natürlich über gesunde Beziehungen. In einer gesunden Beziehung fühlen wir uns zu dem Partner hingezogen, der uns in unserer Schönheit sieht. Sie können also unsere Schönheit auf uns zurückreflektieren.

Der Schatten hingegen ist eine Verzerrung meines Einzigartigen Selbst. Schatten entspringt aus meinem ungelebten Einzigartigen Selbst, es ist ein Teil von mir, den ich nicht in der ersten Person halten kann. Deshalb wird er in den Schatten geschoben. Der wichtigste Teil von mir, den ich nicht in der ersten Person erfassen kann ist meine volle Schönheit. Meine volle Pracht. Diese wird in den Schatten gedrängt und entwickelt sich häufig zurück und taucht dann als eine Schatteneigenschaft wieder auf, wie z.B. Wut, Zorn, Eifersucht, ungezügelter Promiskuität, während sie Aufmerksamkeit fordert. Sie agiert sich aus, um die Quelle zurückzuerobern, das Einzigartige Selbst. Der Einzigartige Schatten ist die Verzerrung meines Einzigartiges Selbst. Der Einzigartige Schatten wird deshalb zum „Königsweg“ zurück zu meinem Einzigartigen Selbst.

Wenn wir zum Beispiel über Neid oder Eifersucht sprechen, dann bin ich nicht besonders eifersüchtig auf eine Ballerina. Sie ist wunderschön, fantastisch und graziös, aber das ist kein Teil meines Einzigartigen Selbst. Deshalb werde ich auf eine Ballerina nicht eifersüchtig. Aber ich habe das Gefühl, dass es wichtig ist, die Lehre der Liebe zu manifestieren und weiterzugeben. Wenn ich also andere Lehrer sehe, die das lehren, dann könnte ich ein Stechen der Eifersucht ihnen gegenüber spüren. Sie leben vielleicht einen Teil meiner Geschichte aus, der zu leben mir selbst nicht ganz gelungen ist. Wenn ich hindurchgehe, dann wird mir klar, dass wir alle auf unsere Weise Lehrer der Liebe sind und das kann mich motivieren, ermutigen und inspirieren, Liebe zu teilen, wo ich kann. Aber auf einer unbewussten Ebene kommt dieses Stechen der Eifersucht auf, wenn ich jemand Anderes sehe, der einen Teil meiner Geschichte lebt, den ich nicht ausgelebt habe. Dies berührt wieder nur die Oberfläche der Lehre und wir müssen viel tiefer gehen, aber dies kann euch ein Gefühl für Liebe als Wahrnehmung des Einzigartigen Selbst geben und für Romantik in einem gesunden oder ungesunden Zusammenhang und welche Rolle der Schatten in all dem spielt.

Dies ist etwas, worüber Di und ich das Privileg hatten, viele Male zu lehren und wir freuen uns darauf, diese Lehren mit euch allen in Deutschland weiter zu vertiefen.

DW: Diane, hast du von deiner Seite etwas hinzuzufügen?

DH: Was mir noch aus eher praktischer Sicht einfällt ist, dass wir auf ähnliche Weise in unserer individuellen Praxis der Herausforderung begegnen, mit negativen Eigenschaften unseres Geistes zu arbeiten, oder wie Marc erwähnte, mit halten können. Das ist schwer in unserer individuellen Praxis, denn wir sind natürlicherweise veranlagt, vor allem zurückzuweichen, das unsympathisch, unangenehm, widerlich oder gar abstoßend ist. Wenn dies in unserem Innern auftaucht, dann ist es sehr leicht, dies wegzuschieben, zu verdrängen oder zu projizieren, anstatt ihm zu erlauben, Teil unserer direkten Erfahrung zu werden.

All dies ist eine doppelte Herausforderung in Beziehungen. Wenn wir eine Typen-Metapher mit einbeziehen, dann ist eine Frage, die sich jedem stellt, der sich mit einem anderen Menschen verbunden hat, auf was wir uns in Bezug auf Arbeit mit unseren Schatten verständigen. Es gibt bestimmte Menschen, die empfänglich dafür sind, sich anzuschauen, was negativ, schwierig und destruktiv ist, und es gibt Menschen in Beziehungen, die dies überhaupt nicht wollen. Ein Koan sollte lauten: wie halten wir negative Erfahrungen und arbeiten mit ihnen, entweder bei uns selbst oder in allgemeinen Beziehungen, und was ist unser Einsatz in dieser Hinsicht, so dass wir in der Lage sind, die Energie zu verwandeln und mit ihr zu arbeiten und gleichzeitig Schattenarbeit nicht gegeneinander zu verwenden, was oft geschieht.

Wir müssen alle Verantwortung übernehmen und uns gegenseitig vergeben, uns in Bezug darauf wer den Schatten des Paares oder der Gruppe trägt, nicht gegenseitig den Sündenbock zuschieben.

DW: Ja, ich kenne dieses berühmte Spiel zwischen mir und meiner Partnerin, wo wir sagen „Ich bin zwar noch nicht erleuchtet, aber ich weiß ganz genau, warum du es *nicht* bist.“

DH: Ganz genau. Es ist wirklich eine viel mitfühlendere Art, damit umzugehen, zu sehen, dass es in dem Zusammenhang der Beziehung und der damit verbundenen Dynamik steht. Die Dynamik hat ihre eigenen kreativen Eigenschaften, aber sie hat auch ihren eigenen Schatten. Es ist wichtig, dafür die Verantwortung füreinander zu übernehmen, so dass man nicht mit dem Finger aufeinander zeigt. Es ist sehr schwer zu wissen, wie man das tun kann.

MG: Trotzdem, wir wollen darauf hinweisen, dass Diane und ich so überaus „evolvierte“ Wesen sind, dass wir dies vervollkommen haben und in Deutschland als Vorbilder dafür dienen werden.

Wir werden sicher eine wundervolle Zeit miteinander verbringen und alle sollten kommen, um tiefen Dharma zu üben und eine Party zu feiern!

DW: Das klingt toll! Bevor wir Schluss machen, könntet ihr uns vielleicht einen kurzen Überblick verschaffen über die Gedanken hinter dem Seminar „Sex, Spiritualität und Schatten“. Was sollten wir erwarten, woran werden wir dort arbeiten?

MG: Ich möchte nur sagen Dennis, dass Diane und ich wirklich sehr bewegt sind von deiner Bereitschaft, dein Leben und deine sexuelle Geschichte als Beispiel zur Verfügung zu stellen, das wir uns alle ansehen werden. Das ist unglaublich großzügig von dir. Wir wollen dir für deinen Mut in dieser Hinsicht danken. [Gelächter]. Falls du es dir anders überlegst, bevor das Seminar beginnt, und wir das nicht als unsere Grundlage nehmen können, dann müssen wir zu unserem ursprünglichen Plan zurückkehren.

Wir werden darüber sprechen, was die Beziehung zwischen Sexualität und Spiritualität ist und wie sie zusammen leben und zusammen tanzen. In welcher Weise sind sie genau das Gleiche? Wir werden über Gefäße und Grenzen, sowie die Schönheit, den Glanz und die Herrlichkeit der Sexualität und der Spiritualität und natürlich der Schatten sprechen. Wir haben jetzt für ungefähr zwei Jahre zusammen gelehrt und wir werden die Big Mind Methode, Zen Dharma und alle möglichen Lehren einsetzen, die sich als sehr zwingende, klare, neu entstehende und sich entfaltende Lehre herausbildet. Ich denke, sie wird wirklich hilfreich für Menschen sein, wirklich klärend, umwandelnd und auf eine reale Weise sehr tief. Wir freuen uns darauf, dies mit euch zu teilen und mit euch zusammen hineinzufühlen, so dass wirklich eine Übertragung stattfindet von diesem speziellen Dharma, der so lebendig ist und sehr notwendig für den Punkt an dem wir uns heute in unserer Evolution befinden.

DH: Eine Sache möchte ich noch hinzufügen, Dennis: Was haben Sexualität, Spiritualität und Schatten im Grunde innerhalb der spirituellen Praxis zu suchen? Wie arbeiten wir mit unserer sexuellen Energie und auch mit der Energie des Schattens, was ist der Pfad der Umwandlung und wie können diese Qualitäten auf den Pfad unserer Erleuchtung gebracht werden? Es hat eine Menge damit zu tun, wie man ganz allgemein mit Energie arbeitet.

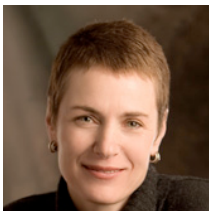
Aber ich würde auch hinzufügen, bevor wir abschließen: da die integrale Gemeinschaft, die eine integrale spirituelle Praxis ausführt, eine weltweite Sangha ist, wollen wir Raum schaffen, um über kulturelle Unterschiede zu sprechen und wie unsere Art und Weise uns auszudrücken, zum deutschen Publikum passt – oder eben nicht passt. Gibt es Wege, wie wir als amerikanische Lehrer – und natürlich mit Marcs Erfahrungen durch sein Leben in Israel, wo er sich die israelische Kultur zutiefst zu eigen gemacht hat – was können wir füreinander beisteuern, für diese Welt? Was ist unser kultureller Beitrag? Was sind unsere kulturellen Schatten? Wessen müssen wir uns gewahr sein, wenn wir den linienübergreifenden, globalen Raum des spirituellen Strebens betreten? Was können wir in unser Engagement einbringen, das eine postmoderne Kritik einschließt? Wir sind alle von unserer Kultur beeinflusst? Unsere Kultur und unsere kulturellen Unterschiede beeinflussen den Austausch. Können wir dazu Position beziehen, feststellen, worin die Unterschiede bestehen und unseren Respekt für das Einzigartige Selbst und die einzigartige Kultur vertiefen? Was hat die amerikanische Kultur zu dem Gespräch beizutragen – was fehlt uns, was wir durch zuhören von unseren deutschen Freunden erfahren können, und umgekehrt.

DW: Das klingt toll. Das ist wahrscheinlich der Grund, warum ihr *iEvo*ve eine „globale Praxisgemeinschaft“ nennt. Euer Schwerpunkt ist offensichtlich weltzentrisch.

Herzlichen Dank für dieses wertvolle Interview und für eure Zeit. Ich freue mich schon sehr darauf, euch hier in Deutschland zu haben und ich möchte allen, die an eurer Arbeit interessiert sind mitteilen, dass sie www.iEvoove.org (englisch) besuchen können und natürlich unsere Webseite www.dieintegraleakademie.org sowie www.integralesforum.org.

Noch einmal vielen Dank.

Transkription: Cindy Lorenz, Übersetzung: Hanna Hündorf, Ulrike Vogel



Diane Musho Hamilton

ist eine begabte Konflikt-Mediatorin und Lehrerin des Zen sowie der Integralen Spiritualität. Sie ist eine Mitbegründerin und Lehrerin von **iEvoove: Global Practice Community** und ist Co-Direktorin des **Integral Life Spiritual Center**. Sie ist eine führende Trainerin der Integralen Lebenspraxis (ILP) und arbeitet seit 2004 mit Ken Wilber und dem Integral Institute zusammen. www.iEvoove.org



Dr. Marc Gafni

ist Rabbi und ein unkonventioneller Lehrer von Kabbalah und Evolutionärer Spiritualität. Er ist Mitbegründer und Lehrer von **iEvoove: Global Practice Community**, sowie Direktor des [Integral Life Spiritual Center](http://IntegralLife.org) bei Integral Life. Er hat mehrere Bücher geschrieben, inklusive des US-Bestsellers *Soul Prints*, und *The Mystery of Love*. Gafnis Lehre ist gekennzeichnet von einer tiefen Transmission eines offenen Herzens, von Liebe und provokanter Leading-Edge-Weisheit. Gafnis persönlicher Weg der Entwicklung, sowohl in der Agonie und der Ekstase dessen, was er "heilige Autobiographie" nennt, verwoben mit tiefer

Verehrung und Studium der heiligen Texte bildeten den Kontext für seine persönliche Verwirklichung. Er lehrt von diesem Ort der Demut eines Menschen, dessen Herz gebrochen wurde, dem Ort der radikalen Freude und der heiligen Verwegenheit.

<http://www.marcgafni.com>