

integral informiert

Online-Journal des Integralen Forums
für die integrale Lerngemeinschaft

Inhalt:

Einleitung der Redaktion	S. 3
A) Der Zustandsweg des Erwachens - Süchte und Allergien	S. 4
Ken Wilber, zusammengestellt von Michael Habecker	
B) Teresa von Avila, <i>Die innere Burg</i>	S. 37
Michael Habecker	
C) Das Vorwort zum Buch <i>Entering the Castle</i> (von Caroline Myss)	S. 49
Ken Wilber	



Intention:

Das Online Journal des *Integralen Forums* hat die Absicht, über Neuigkeiten und aktuelle Entwicklungen der Arbeit Ken Wilbers und des Integralen Institutes (I-I) deutschsprachig zu berichten. Die Kenntnis der aktuellen Entwicklungen ist die Grundvoraussetzung für ein Verständnis und - daraus folgend - für Anwendungen, Diskussionen und Kritik an dieser Arbeit. Ken Wilber und das I-I sind über unsere Aktivitäten informiert, wir weisen jedoch darauf hin, dass dieses Journal kein vom I-I „autorisiertes“ Journal ist.

Wir weisen außerdem darauf hin, dass die Inhalte dieses Journals nur zum persönlichen Gebrauch bestimmt sind.

Impressum:

- Herausgeber:** www.integralesforum.org
in Kooperation mit der Integralen Initiative Frankfurt e. V. (IIF)
- Verantwortlich:** INTEGRALES FORUM e.V.,
Geschäftsstelle: c/o Raymond Fismer, 28865 Lilienthal, Lüdemannweg 30
- ISBN :** 978-3-933052-20-9
- Erscheinen:** 6x jährlich (etwa 40-50 Seiten)
- Bezug:** über Online-Abo, Bestellungen über www.integralesforum.org
- Preis:** Das Abo des Online Journals kostet 40 € jährlich und geht einher mit einem Zugang für das Content-Portal „Integrales Leben“ auf www.integralesforum.org.
Es wird per Email an die Empfänger verschickt.
Alte Ausgaben stehen online im Archiv zur Verfügung.
Mehr Informationen unter www.integralesforum.org
- Redaktion:** Michael Habecker
- Lektorat:** Jörg Perband
- Übersetzung:** Michael Habecker
- Layout:** Jürgen Schröter (Ausführung: Uwe Schramm)
- Email:** oj@integralesforum.org



Einführung

Einleitung der Redaktion



Integrales Leben

In dieser Ausgabe des Online Journals beschäftigen wir uns mit einem Thema, welches Ken Wilber durch eine für 2015 angekündigte Buchveröffentlichung in den Vordergrund gerückt hat – das Thema des Erwachens durch die Zustände des Seins und dem, was dabei alles schief gehen kann. Nachdem Wilber hierzu zusammenfassend in seinem Buch *Integrale Spiritualität* bereits einen Überblick gegeben hat, geht er nun bei dem neuen Buchprojekt ins Eingemachte und kombiniert detailliert die Weisheiten der Prämoderne, als die Wege des Erwachens, mit den Weisheiten der Moderne und der Postmoderne, als die Wege des Aufwachsens (Entwicklungspsychologie) und des Aufräumens (Psychodynamik). Das Ergebnis ist eine Gesamtschau menschlicher Entwicklung wie sie bisher noch nicht zur Verfügung stand. Aus einer für das kommende Jahr angekündigten Buchveröffentlichung stellt Wilber bereits Inhalte vor, und damit beschäftigt sich der erste Beitrag. Im zweiten Beitrag wird ein Buchklassiker zum Weg des Erwachens besprochen, *Die innere Burg*, und der dritte Beitrag ist ein Vorwort von Ken Wilber zu einem Buch über die innere Burg.

Die Redaktion



A) Der Zustandsweg des Erwachens - Süchte und Allergien

Ken Wilber [aus: IntegralLife, Addictions and Allergies: States of Consciousness, 17.3.2014]

Inhalt

Einführung zum Vortrag von Wilber durch Corey W. deVos

Einführung in das Thema von Michael Habecker

Ken Wilber Audio/Lesung

Teil 1: Fehlfunktionen (state-dysfunctions), die sich im Zusammenhang mit Zuständen und ihren Sichtweisen (vantage points) ergeben

Teil 2: Fehlfunktionen des subtilen Zustands

Teil 3: Fehlfunktionen des kausalen Zustandes

Teil 4: Der Bereich des leeren Zeugen

Teil 5: Fehlfunktionen der Soheit

Teil 6: Energetische Fehlfunktionen

Teil 7: Zur Bedeutung von Übertragungen

Einführung zum Vortrag von Wilber durch Corey W. deVos

Von den untersten Tiefen zu den höchsten Gipfeln gibt es keinen Ort, zu dem uns unserer Schatten nicht folgt, sogar bis ins Herz der Nichtdualität. In dieser exklusiven Vorschau auf ein kommendes Buch, *The Fourth Turning: Imagining the Evolution of an Integral Buddhism* (voraussichtlicher Erscheinungstermin ist in 2015), bietet uns Ken Wilber eine Führung durch die Hauptzustände des Bewusstseins, wie sie von allen spirituellen Traditionen der Welt beschrieben werden. Dabei zeigt er uns die vielfältigen Weisen auf, in denen uns unser Schatten behindert oder sogar sabotiert mit diesen Zuständen in Kontakt zu kommen und sie zu stabilisieren.

Ken Wilber konzentriert sich auf zwei Typen von Schatten, und zwar dem der Fixierung oder Sucht gegenüber einem vorangegangenen Zustand, wo eine Ent-Identifizierung noch nicht gelungen ist, und dem einer Vermeidung oder Allergie von Aspekten eines auftauchenden Zustandes, der erst noch zu integrieren ist. Ken spricht darüber, wie diese Schatten in jedem der Bewusstseinszustände auftauchen können, wie auch im schwierigen Übergang von einem Zustand zum nächsten, und liefert so ein ganz wichtige Hinweise sowohl für ein „Aufwachen“ wie auch für ein „Aufräumen“.

Es gibt kein Licht, welches hell genug strahlt, um unserer verborgene Dunkelheit auszu-leuchten, und keine Weisheit, die nicht durch Süchte und Vermeidung verdreht werden kann. Ob du nun den Drachen jagst oder der Drachen dich, dieser Vortrag wird dir dabei



helfen deinen eigenen Schatten als das zu erkennen was er ist. Bei näherer Betrachtung wirst du feststellen, dass dies gar kein Drachen, sondern ein Schwarm von Schmetterlingen ist, als ein Hinweis auf eigene große Möglichkeiten zur Transformation.

Einführung in das Thema von Michael Habecker

Wer nicht stirbt, bevor er stirbt, der verdirbt, wenn er stirbt.

Angelus Sielsius

In einem Konzept der „3 S“ hat Ken Wilber auf drei ebenso wesentliche wie auch unterschiedliche Aspekte von Bewusstsein hingewiesen, und zwar

- Zustände bzw. Inhalte des Bewusstseins (states)
- Strukturen des Bewusstseins (structures) und
- Schatten oder Psychodynamiken des Bewusstseins (shadow)

Mit allen drei Aspekten hat er sich in seinen Büchern beschäftigt. So enthält bereits sein zweites Buch *Wege zum Selbst* ausführliche Hinweise zur Bedeutung von Schattenpraxis. Die menschliche psychologische Entwicklung durch Strukturstufen ist in Wilbers Werk ein zentrales Thema, wie auch die spirituelle Entwicklung als ein Zustandsstufenweg. In dem Buch *Psychologie der Befreiung* kombinierte Wilber ein Strukturstufenmodell mit dem Modell einer Hierarchie von Pathologien, in dem

Wilbers „3S“: Aufwachen, Aufwachsen, Aufräumen

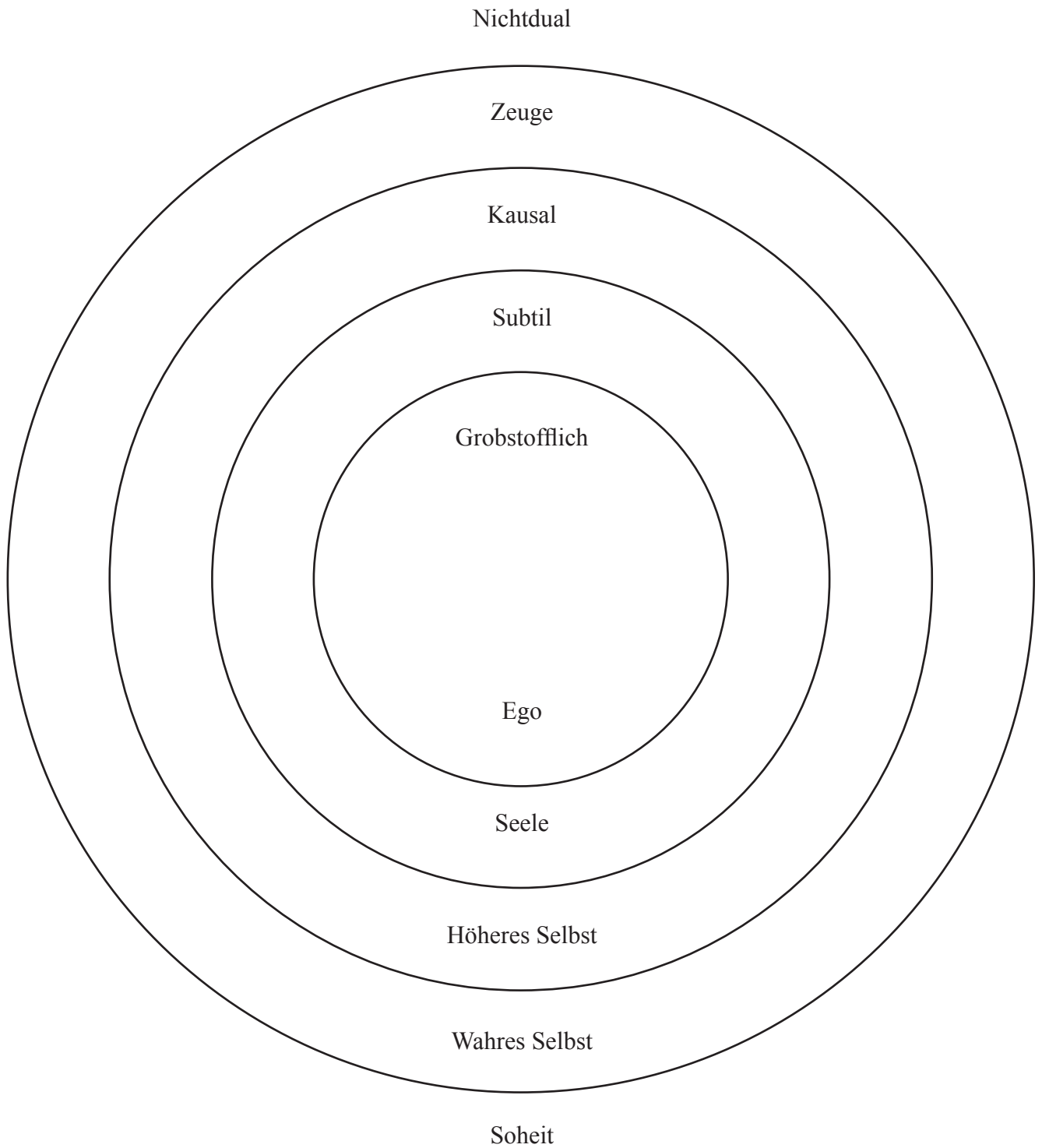
er zwischen die Strukturstufen „Drehpunkte“ einführte und die spezifischen Pathologien beschrieb, die an diesen Drehpunkten auftreten können, und Möglichkeiten zu deren Behandlung und Heilung. Jedoch enthielt dieses Buch noch keine Unterscheidung zwischen Strukturstufen, wie sie die westliche Psychologie beschreibt, und Zustandsstufen, wie sie die kontemplativen Traditionen beschreiben. Diese wichtige Differenzierung wurde erst später vorgenommen, dargestellt in einem „Wilber-Combs“ Raster. Dabei spricht er für die Strukturstufenentwicklung von „Drehpunkten“ (fulcrums) und für die Zustandsstufen von „Wechselpunkten“ (switchpoints).

In einem angekündigten Print-Buch *The Fourth Turning* (eine Kurzversion ist bereits als EBook erschienen) greift Wilber das Thema erneut auf und verbindet erstmals die 3 Bewusstseinsaspekte von Zuständen, Strukturen und Schatten in Entwicklung miteinander.

Dieser Vortrag konzentriert sich auf den Zustandsweg des Erwachens und dem, was dabei schiefgehen kann. Diesen Zustandsweg des Erwachens hat Wilber in dem Buch *Integrale Spiritualität* beschrieben als einen Weg vom grobstofflich orientierten Bereich zum subtilen Bereich und weiter zum kausalen Bereich bis in die Nichtdualität. In dem Vortrag fügt er noch eine weitere Stufe zwischen dem Kausalen und dem Nichtdualen hinzu, die Stufe des Zeugen. Damit erhalten wir fünf Zustandsstufen und –bereiche, die den spirituellen Weg des Erwachens mit den vielen Möglichkeiten der Schattenbildung und des Hängenbleibens bei jedem Entwicklungsschritt und in jedem der Bereiche beschreiben. Zu jedem Bereich gehört ein Ich als eine wahrnehmende Individualität bzw. Identitätsbewusstsein. Die Bezeichnungen sind wie folgt (die Bereiche sind im oberen Teil der Grafik angegeben, die Ich-Identitäten im unteren Teil):



Der **Zustandsweg des Erwachens** als eine Aufeinanderfolge von Zustandsstufen.





Die folgende Tabelle gibt einen sehr einfachen Überblick über die Hauptzustandsbereiche, deren Ich-Instanz und die allgemeinen Erfahrungsinhalte (jeweils interpretiert durch die Entwicklungsstrukturen die einem Menschen zur Verfügung stehen).

Worum es bei all diesen Bereichen auf dem Zustandsweg des Erwachens mit den jeweils unterschiedlichen Ich-Identitäten geht ist,

Bereich	Ich-Identität	Erfahrungsinhalte
Grobstofflich	Ego	alle grobstofflichen „Freuden und Leiden“ und deren mentale Repräsentation (Nahrung, Sex, Geld, Macht ...) Eine Gipfel- bzw. Einheitserfahrung in und mit diesem Zustandsbereich wird als eine Naturmystik beschrieben oder als ein flow-state. Wilber: „Der Geist selbst gehört technisch zum subtilen Bereich, doch vieles von dem womit sich der Geist beschäftigt gehört zum grobstofflichen Bereich, als ein Verlangen nach oder eine Identifikation mit Nahrung, Sex, Geld, Macht usw. Daher wird dieser Teil des Geistes auch dem Ego zugeordnet, als dasjenige Selbst das sich mit dem Grobstofflichen beschäftigt.“
Subtil	Seele	subtile emotionale und mentale Zustände, seelisches Erleben, Einheitserleben wie es typisch ist für eine Gottheitsmystik (seelische Ekstase, Verzückung, kosmische Liebe, Fürsorge, Mitgefühl, Strahlen, Freude)
Kausal	Höheres Selbst	kausale Archetypen, als feinste und erste Formen von Manifestation (wie die grundlegende Matrix der Raum-Zeit). Kausale Seligkeit, das sehr Subtile. Wilber: „Die Griechen bezeichneten diese als Archetypen als die subtilsten Formen von Raum und Zeit.“ Dazu gehören auch geometrische Urformen und sehr subtile universelle emotionale Zustände wie Liebe, Seligkeit, Mitgefühl.
Zeuge	Wahres Selbst	Bezeugen aller Archetypen des Kausalen, Leerheit, radikales Nicht-Sein, die Quelle des eigenen Erlebens eines ICH BIN von Augenblick zu Augenblick
Nichtdual	Soheit	Aufhebung der letzten Hauptdualismen von Subjekt versus Objekt, Singular versus Plural, Absolut versus Relativ

a) zu ihnen zu „erwachen“, d. h. Zugang zu bekommen

b) sie kennenzulernen, zu schmecken, zu leben

c) sie dann wieder loszulassen, die ausschließliche Identifikation mit ihnen zu lösen, sie zu transzendieren, ihnen gegenüber zu sterben (dunkle Nacht, *jeder* der Hauptzustandsbereiche hat eine dunkle Nacht) - *ohne* ihre Inhalte zu verdrängen oder abzuspalten

d) immer weiterzugehen bis zum „höchstmöglichen Zustand, den uns die Evolution zu bieten hat“, dem Zustand der Nichtdualität

e) dabei wird es auf dem Weg immer wieder notwendig sein/werden, Fixierungen aus früheren Zustandsbereichen zu transzendieren und Allergien gegenüber Inhalten aus allen Zustandsbereichen zu integrieren



Weitere Verständnisbausteine

Vieles was Wilber in früheren Büchern schon beschrieben hat wird in diesem Text zu einem Gesamtbild zusammengefügt, als eine Integration menschlicher spiritueller Entwicklung und Psycho- bzw. Schattendynamik. Schwerpunkt dieser Betrachtung ist der Zustandsweg des Erwachens als der klassische spirituelle Weg. Der Strukturweg des Aufwachsens der Entwicklungspsychologie wird nur kurz erwähnt. Die beschriebenen Dynamiken lassen sich jedoch auch darauf übertragen. Zum besseren Verständnis dieses sehr dichten Textes hier einige Verständnisbausteine aus Wilbers früheren Werk.

Arten des Unbewussten

Im Buch Atman Projekt unterscheidet Wilber u.a.

- das verdrängte Unbewusste,
- das identifizierte Unbewusste,
- das noch nicht aufgetauchte Unbewusste.

Das verdrängte Unbewusste ist der klassische Schatten, der zu Projektions- und Symptomdynamiken führt und auch zur Entstehung ganzer Subpersönlichkeiten. Es war bereits bewusst, ist jedoch aus dem Bewusstsein verdrängt worden. In und aus *jedem* der oben genannten Bereiche können Inhalte verdrängt werden.

Das identifizierte Unbewusste ist z. B. eine Strukturstufe oder ein Zustand, in dem man sich gerade befindet, ohne diesen jedoch erkennen zu können (weil man damit identifiziert ist). Dieses Unbewusste ist nicht verdrängt. Durch eine Transzendierung und Objektivierung kann das identifizierte Unbewusste bewusst werden. Gelingt dies nicht oder nicht vollständig, bleiben wir dort fixiert.

Das noch nicht aufgetauchte Unbewusste ist etwas, was es als angelegtes Potenzial auf dem weiteren Entwicklungsweg zu entdecken gilt. Gegen das noch nicht aufgetauchte Unbewusste kann eine Abwehr/Allergie entwickelt werden.

Phasen und Charakteristiken von Entwicklung

In dieser einfachen Darstellung von Entwicklungsdynamik, die sowohl für die Zustandsstufenentwicklung als auch für die Strukturstufenentwicklung zutrifft, und zwar für alle Phasen, lassen sich bereits eine Reihe der wesentlichen Dynamiken erkennen, die dabei eine Rolle spielen. Aus einer undifferenzierten Ausgangssituation heraus erfolgt eine Differenzierung und Bewusstmachung, die dann in einem weiteren Schritt zu einer bewussten Integration führt. Aus einer subjektiven Verschmelzung wird eine Subjekt-Objekt Differenzierung, die dann zu einer integrierten Subjekt-Identität führt. Dabei kann zum einen die Differenzierung zu weit gehen und zu Dissoziation, Abspaltung, Schatten- und Symptombildung bis hin zu Schatten-Subpersönlichkeiten führen. Ebenfalls möglich ist eine nicht weit genug gehende Differenzierung mit dem Ergebnis von Fixierung bzw. Sucht oder Anhaftung.

Beispiel: Ein Kind, welches beginnt ein emotionales Selbst zu entwickeln, bewegt sich aus einer Ausgangssituation einer undifferenzierten Verschmelzung heraus (das Kind

**Differenzierungen
des Unbewussten:
verdrängt, identifiziert,
noch nicht aufgetaucht**



hat keine Gefühle sondern *ist* noch seine Gefühle) zu einem sich Bewusstmachen (=Objektivieren) seiner ganz eigenen Gefühlswelt (es *hat* dann Gefühle ohne mit diesen identifiziert zu sein und kann diese benennen und beschreiben). Misslingt diese Ent-Identifikation teilweise, bleibt das Kind (und der Mensch) mit einem Teil seiner Gefühlswelt identifiziert und *ist* diese Gefühle, d. h. wird von ihnen unbewusst gesteuert. Geht die Ent-Identifikation zu weit, z. B. bei schwierigen Emotionen wie Angst, Wut oder Hass, können diese abgespalten werden und beginnen ein unkontrollierbares Eigenleben zu führen – als körperliches und/oder psychisches Symptom, als Projektion oder als eine eigenständige (und ein Eigenleben führende) Subpersönlichkeit. Diese Dynamik ereignet sich auf/in allen der oben aufgeführten Zustandsbereiche.

Strukturstufen und Zustandsstufen

Es ist Wilbers Verdienst, einen Zustandsweg der Entwicklung (den klassischen kontemplativen Weg, das „Aufwachen“) von einem Strukturstufenweg zu unterscheiden (dem entwicklungspsychologischen Weg, dem „Aufwachsen“). Fügt man dem noch die möglichen Psychodynamiken an jedem Drehpunkt bei der Strukturstufenentwicklung und jedem Wechsellpunkt bei der Zustandsstufenentwicklung hinzu, mit einer Schattenintegration als einem „Aufräumen“, gelangen wir zu den genannten „3 S“ und einer Integration der kontemplativen Traditionen mit moderner Psychologie. Dieser Text behandelt vorrangig die Zustandsstufenentwicklung und dabei mögliche Pathologien, doch dabei sollte nicht vergessen werden, dass für die Interpretation der Inhalte eines jeden Zustandsbereiches die Entwicklungs(struktur)stufe eines Menschen entscheidend ist. „Zustände zeigen uns, *was* existiert, wohingegen Strukturen bestimmen, *wie* wir diese Wirklichkeiten erfahren und interpretieren“. Dafür gibt Wilber am Ende des Textes ein Beispiel.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen Strukturstufen und Zustandsstufen besteht darin, dass alle Zustandsstufen auf eine Weise immer präsent sind, wohingegen höhere Strukturstufen dies nicht sind. Das ist der Grund, warum auch ein Mensch, der sich mit seinem Erlebensschwerpunkt im grobstofflichen Bereich befindet, „Einströmungen“ auf allen Zustandsbereichen erfahren kann. Dies ist bei Strukturstufen nicht möglich. Was sich hierbei maximal zeigt ist die jeweils nächsthöhere Strukturstufe.

Fehlfunktionen

Eine weitere Kategorisierung von Fehlfunktionen, wie Wilber sie in diesem Text vornimmt, ist die Unterscheidung von

- Fehlfunktionen innerhalb eines Zustandsbereiches (z. B. die Verdrängung bestimmter Inhalte dieses Bereiches),
- Fehlfunktionen im Verhältnis zu früheren Zustandsbereichen (wie z. B. die Übernahme von Fixierungen aus dem grobstofflichen Bereich in den subtilen Bereich, was diesen entsprechend entstellt),
- Fehlfunktionen im Verhältnis zu höheren, noch nicht vollständig aufgetauchten Zustandsbereichen (wie eine Abwehr und Allergie gegenüber den Inhalten dieser Bereiche).

Zustände zeigen uns,
was existiert, Strukturen
bestimmen unsere
Interpretationen



Identifikation und Ent-Identifikation

Ein weiteres Ergebnis der Integration der kontemplativen Traditionen mit der Psychologie ist die Betonung der Bedeutung sowohl von Identifikation wie auch von Ent-Identifikation. Damit Letzteres stattfinden kann, muss Ersteres stattgefunden haben. Identifikation ist daher ebenso wichtig wie Ent-Identifikation und natürlich gibt es gesunde und ungesunde Ausprägungen von beidem. Die spirituellen Traditionen weisen uns auf die Möglichkeit der Ent-Identifikation von allen Formen und Erscheinungen hin, innerlich und äußerlich. Gelingt uns dies, erfahren wir uns frei und befreit von allem was kommt, mehr oder weniger lange verweilt und wieder vergeht. „Nichts verändert sich wirklich“ können wir dann aus eigener Erfahrung sagen. Damit ist auch alles Leiden beendet, welches durch die Identifikation mit Vergänglichem erst entsteht.

Doch dies ist lediglich eine Seite einer nicht-dualen Gleichung. Die andere Seite ist die des manifesten Lebens und der Fülle, und dort kommt es darauf sich einzulassen, es anzunehmen, damit in Kontakt zu treten, es zu „nehmen“ und sich damit auch zu identifizieren. Diese Identifikation beginnt bei einem selbst und dehnt den Kreis der Fürsorge und Liebe (als anderen Begriffen für Identifikation) auf immer mehr Menschen, Ideen und Dinge aus, die einem wertvoll und wichtig erscheinen und für die man sich einsetzt. Doch auch das weniger Wichtige hat einen und seinen Wert und auch dorthin kann sich die identifizierende Umarmung erweitern. Wir lassen uns auf das Leben ein, das bedeutet konkret auf uns selbst, auf andere Menschen, auf Lebensumstände und einfach alles und lassen es ganz in uns hinein. Es strömt durch unsere Adern und geht uns unter die

Identifikation ist ebenso wichtig wie Ent-Identifikation

Haut bis ins Herz, „ins Mark“ und in die Knochen hinein. Dies ist oft schwierig, und manchmal ist es unerträglich. In dem Annehmen des Lebens in seiner Gänze und Fülle leiden wir daran. Das ist menschlich und führt uns auch manchmal in das Über-Menschliche.

Die Identifikation erinnert uns an unser Gewordensein, an unsere Vergänglichkeit und an die manifeste Kreativität eines jeden Augenblicks.

Die Ent-Identifikation erinnert uns daran, dass es hinter oder in allem, was sich ständig verändert, etwas gibt was frei und befreit davon ist, von Augenblick zu Augenblick zu Augenblick.

Die Identifikation verbindet uns mit der Lebendigkeit aller Manifestation. Zu viel davon lässt uns unnötig leiden und süchtig werden nach immer neuen Formen und Erscheinungen. Die Ent-Identifikation verbindet uns mit der Lebendigkeit des kreativen Potenzials, aus dem alles Gewordene entsteht, in jedem Augenblick neu. Zuviel davon trennt uns vom Leben in der Welt, vom Leben mit uns selbst, mit anderen Menschen und Wesen und mit den Lebensumständen, wie sie gerade sind, und das führt zu vielerlei „Allergien“ dagegen.

Beides zusammen erst macht das Menschsein einzigartig.

Identifikation und Ent-Identifikation in jedem Augenblick oder „Lebe dein endliches Leben und ruhe gleichzeitig in der Unendlichkeit.“



Ken Wilber Audio/Lesung

Teil 1: Fehlfunktionen (state-dysfunctions), die sich im Zusammenhang mit Zuständen und ihren Sichtweisen (vantage points) ergeben.

[Hinweis:
Dem Text wurden
Zwischenüberschriften zur
besseren Verständlichkeit
hinzugefügt]

Die Ursache dieser Fehlfunktionen ist, wie auch bei den Entwicklungsstrukturen, dass das proximale Selbst, als der Bewusstseinschwerpunkt, im Lauf der Entwicklung von einer Stufe oder Struktur zur nächsthöheren wechselt und bei jedem dieser Wechselpunkte und Drehpunkte etwas schiefgehen oder falsch gemacht werden kann, was zu einer Art von Pathologie oder Krankheit führt.

Bei einer gesunden Entwicklung, sowohl was Drehpunkte wie auch was Wechselpunkte betrifft, muss sich das Selbst gegenüber den vorherigen Strukturen ent-identifizieren, sich dann zur nächsthöheren Struktur-Stufe bewegen, sich mit dieser identifizieren und diese dann auf angemessene Weise mit ihrem Vorgänger integrieren. Probleme bei jeder dieser Entwicklungsphasen führen zu Pathologien:

- Ein Versagen bei der Ent-Identifikation führt zu einer Fixierung oder Abhängigkeit.
- Ein Versagen bei der Integration führt zu einer Abwehr oder Allergie.

Fehlfunktionen des grobstofflichen Zustands (und seiner Reflektion)

Diese ereignen sich ständig, jedoch meist nicht unmittelbar durch eine Zustandsentwicklung, weil jeder Mensch seine Entwicklung bereits im grobstofflichen Zustand beginnt (und sich nicht dort hinein entwickelt).

Fehlfunktionen im Verlauf der Strukturentwicklung

Die Probleme im grobstofflichen Bereiche entstehen fast ausschließlich im Verlauf der grobstofflichen Strukturentwicklung – und nicht in der Zustandsentwicklung. Dazu gehören Probleme mit Nahrung (Infrarot), Sex (Magenta), Macht (Rot), Liebe (Bernstein), Selbstwert (Orange) und Selbstverwirklichung (Grün). Dennoch gibt es einige Probleme des grobstofflichen Zustandes, die im Verhältnis zu höheren Zuständen entstehen.

Psychische Inflation aus dem Seelisch-Subtilen

Ein Problem ist eine psychische Inflation, bei der das mentale Ego durch höheres „Material“ und Inhalten aus Zuständen (subtil und kausal) überflutet wird. Die Ego-Grenzen können sich nachteilig öffnen zu einer dysfunktionalen Version von Naturmystik. Das überflutete Ich fühlt sich mit der Natur verschmolzen ohne diese jedoch verstehen zu können. Im Fall einer subtilen Inflation ist das grobstofflich mentale Ego von subtilem – auch seelischem – Material überflutet und das Ego beginnt seine eigenen irdischen Kräfte und Fähigkeiten zu verwechseln mit subtilen übernatürlichen Fähigkeiten und den Fähigkeiten der Seele. Ein Individuum besitzt natürlich Seelenkräfte, doch das Ego verfügt nicht über diese Kräfte und seine Fähigkeiten können im allgemeinen nicht gut



mit diesen höheren und transpersonalen Seelenfähigkeiten umgehen, was zu Problemen führt. Die negativen Ergebnisse reichen von psychotisch-ähnlichen narzisstischen Ausdehnungen des Ego bis zum Gefühl ein Supermann oder eine Superfrau zu sein (mit verborgenen Kräften wie Gedanken lesen können, in die Zukunft schauen können, Levitation, Allmacht, mit der Fähigkeit anderen Schaden zufügen zu können oder sie heilen zu können). In einer mehr manisch oder psychotischen Version beinhaltet dies die Fähigkeit fliegen zu können, im Besitz von göttlicher Macht zu sein, auf dem Wasser gehen zu können, das Wetter beeinflussen zu können, den Ausgang von Konflikten wie Kriegen beeinflussen zu können usw.

Ein trauriger Aspekt dieser Art von Pathologien ist, dass schulmedizinisch orientierte Therapeuten und Psychiater den wirklichen Grund derartiger Störungen nicht verstehen. Ihnen ist die konkrete Wirklichkeit dieser höheren Zustände, die dabei eine Rolle spielen, nicht klar. Anstatt die manischen oder psychischen Komponenten als etwas mit einem höheren Anteil zu sehen, das versucht sich zu manifestieren und herunterzukommen, sehen sie lediglich niederes Es-Material, das versucht aufzusteigen. Der wahre Anteil an diesen Pathologien wird nicht erkannt. Die orthodoxe „Kur“, die dabei verschrieben wird, besteht meist darin die Manie in eine ausgewachsene Depression zu verwandeln. Sowohl die wahren wie auch die falschen Komponenten dieser Pathologie werden gleichermaßen als falsch interpretiert, was ebenso demütigend wie deprimierend ist.

Psychische Inflation aus dem Kausalen

Die Inflation durch einen kausalen Zustand ist ähnlich der eines subtilen Zustandes, wenn auch oft mit negativeren und daher auch schlimmeren Konsequenzen. Wird das grobstoffliche Ego mit Material und Inhalten aus einem kausalen Zustand überflutet, glaubt es, dass es, und nur es, Gott oder GEIST ist. Nicht das wahre SELBST als ein SELBST aller empfindenden Wesen ist GEIST, sondern das individuelle Ego wird als GEIST gesetzt. Dieses Ego hat dann göttliche Macht, kann die Gedanken anderer beeinflussen, kann fliegen und durch Wände hindurchgehen, ist allmächtig, hat alles Wissen und besitzt paranormale Fähigkeiten. Dies kann bei fortgeschrittenen Zuständen von Meditation eintreten, speziell in kausalen Zuständen.

**Jedes Individuum besitzt
Seelenkräfte, doch das Ego
kann nicht gut damit umgehen**

Die Vorstellung dabei ist, dass bei einer Erfahrung der Leerheit und der daraus entspringenden Manifestationen, der kausalen Archetypen, mit einer Beeinflussung dieser Archetypen durch eine intensive meditative Intentionalität der Gang der Involution und, daraus folgend, auch der der Evolution zu einem gewissen Grad geändert werden kann. Die traurige Tatsache dabei ist, dass gelegentlich echte siddhis, d. h. paranormale Fähigkeiten, erfahren werden – siehe dazu auch das beeindruckende Buch *Der QuantenMensch* von Michael Murphy –, doch dies geschieht unbeabsichtigt und ohne das Wissen wie man dies kontrollieren kann, so dass diese Erfahrungen durch die Psyche hindurchtoben.

Unterdrückung höherer Zustände

Eine weitere, sehr verbreitete Fehlfunktion des grobstofflichen Zustandes im Verhältnis zu höheren Zuständen ist die Erzeugung dessen, was wir das unterdrückte auftauchende Unbewusste genannt haben. Material von höheren Zuständen oder Strukturen *könnte* innerhalb eines bestehenden Zustandes oder einer bestehenden Struktur auftauchen, doch dies wird aktiv unterdrückt, abgespalten und verhindert und bleibt so außerhalb des Bewusstseins. Daraus resultiert ein höherer transpersonaler und spiritueller Schatten, vielleicht sogar eine voll entwickelte Schattensubpersönlichkeit. Dies ist in unserer



Die Unterdrückung höherer Zustände führt zu einem transpersonalen Schatten

Kultur sehr verbreitet, wo GEIST mit der mythischen Ebene des GEISTES identifiziert wird, was dazu führt, dass alles, was mit GEIST in Verbindung gebracht wird, als kindisch, dumm und unseriös betrachtet wird. Mit dieser unbewussten Überzeugung wird jedes Mal, wenn spirituelles oder transpersonales Material aufzutauchen beginnt, die gegenwärtige Entwicklungsstufe, in diesem Fall das grobstofflich orientierte Ego, dieses Material unterdrücken und um jeden Preis aus dem Bewusstsein heraushalten. Dieses Material bzw. die Inhalte, die sich zu zeigen beginnen, werden dann zu einem Teil des unterdrückten auftauchenden Unbewussten, als etwas, was aktiv abgespalten wird und nicht deshalb unbewusst ist, weil die Person sich noch nicht dahin entwickelt hat – daher der Begriff unterdrücktes auftauchendes Unbewusstes.

Als ein Ergebnis dieser Unterdrückung entstehen ein Schatten und/oder eine Subpersönlichkeit mit übertriebenen Allergien gegenüber jeglichem Spirituellen. Gelegentlich findet man auch merkwürdige Anziehungen und Abhängigkeiten gegenüber dem Spirituellen. Das Individuum erlebt zahlreiche unangenehme Symptome wie massive Kopfschmerzen, energetische Störungen im Körper, speziell mit dem Herzen und der Verdauung verbunden, Angst und Depression. Daneben gibt es auch symbolische Ausdrucksformen des unterdrückten spirituellen Materials. Projektion verwandelt oft positive in negative Eigenschaften, so dass die Träume von dämonischen, bösen und monströsen Bildern bevölkert und auch im eigenen Umfeld gesehen werden. Alternativ können auch leuchtende und liebende Bilder auftauchen, die jedoch nicht im Bewusstsein gehalten werden können. Die Behandlung eines derartigen unterdrückten auftauchenden Unbewussten kann sehr schwierig sein. Vor allem fehlt ein kulturelles Verständnis einer spirituellen Intelligenz und ihrer vielen Ebenen und Strukturstufen. Manche davon sind infantil, manche kindlich, manche pubertär, manche erwachsen, und manche sind extrem weise und gereift. Eine kulturell allgemein zugängliche Spiritualität findet sich jedoch nur auf den magischen und mythischen Entwicklungsstufen, was – richtigerweise – von den meisten Erwachsenen als kindlich und dumm angesehen wird. Was hier gelernt und auf eine Weise trainiert werden muss, ist ein völlig neuer Verständnisrahmen für das, was Spiritualität ist. Hinzu kommt die Schwierigkeit einen Psychiater oder Therapeuten zu finden, der oder die sich der transpersonalen Bereiche bewusst ist, entsprechende Erfahrungen hat und über geeignete Behandlungsmöglichkeiten verfügt. Dies ist einer der Bereiche, wo eine Gruppe, die innerhalb eines klassischen meditativen Rahmens praktiziert, hilfreich sein kann, auch wenn dabei oft ein Verständnis hinsichtlich Strukturstufen nicht vorhanden ist und auch kein Wissen über den Unterschied zwischen Strukturstufen und Zuständen.

Eine einfache Darstellung einer Spiritualität und Meditation, die nicht auf einem unerschütterlichen mythischen Glauben basiert, sondern von Bewusstseinsveränderungen ausgeht, kann die Linie einer spirituellen Entwicklung öffnen und so die üblichen negativen Urteile und Vorbehalte gegenüber konventioneller Religion umgehen. Dies ist auch der Grund, warum erstaunliche 20% der amerikanischen Bevölkerung von sich sagen: „ich bin spirituell, aber nicht religiös“. „Spirituell“ meint dabei fast immer eine unmittelbare, direkte und authentische spirituelle Erste-Person Erfahrung. Und „religiös“ meint die gewöhnliche institutionelle mythische fundamentalistische Version, die man mit dem Begriff „Religion“ verbindet.



Teil 2: Fehlfunktionen des subtilen Zustands

Der subtile Zustand, als eine Zustandsstufe und als eine spezifische Sichtweise, kann nicht nur die allgemeinen Fehlfunktionen des grobstofflichen Zustandes haben, er kann auch die typischen Probleme eines jeden Entwicklungsprozesses haben, die mit Differenzierung, Ent-Identifikation und Integration zu tun haben. Probleme können entstehen in einer jeden Unterphase der Wechsellpunkte in der Bewegung vom Grobstofflichen zum Subtilen und vom Subtilen zum Kausalen.

Fehlfunktionen auf dem Weg vom Grobstofflichen zum Subtilen

Wir haben bereits, in Anlehnung an die unterschiedlichen meditativen Systeme, gesehen, dass die Bewegung vom Grobstofflichen zum Subtilen die Ent-Identifikation mit einer ausschließlichen Identität mit dem grobstofflichen Bereich und seinen Eigenschaften und Merkmalen bedeutet. Gleichzeitig entsteht eine höhere ausschließliche Identität mit dem Subtilen und seinen Eigenschaften und Merkmalen. Beides ist verbunden mit einer Veränderung der Sichtweise. Bezogen auf Zustände erfolgt eine Verschiebung der Betrachtung der Welt überwiegend durch eine grobstoffliche Linse hin zu einer Sichtweise, welche die Welt überwiegend durch eine subtile Linse betrachtet. Wenn im Verlauf dieser Entwicklungsbewegung vom Grobstofflichen zum Subtilen eine Anhaftung an den grobstofflichen Bereich bestehen bleibt, dann ist ein verbreitetes Problem dabei, dass das Selbst des grobstofflichen Bereiches, das mentale Ego, sich in das Selbst des subtilen Bereiches, die subtile Seele, einmischt. Auf diese Weise bleibt die Seele fixiert, behaftet und abhängig an Verlangen und Erreichenwollen des grobstofflichen Bereiches – oft versteckt und kaschiert hinter einer Terminologie der subtilen Seele. Diese

... spirituell, aber
nicht religiös

Überbleibsel machen es praktisch unmöglich das Bewusstsein des subtilen Bereiches klar zu erfahren, als einem Bereich, wo erleuchtende Einsichten und Klarheit hervortreten sollten. Grobstoffliche Gedanken und Emotionen treten immer wieder dazwischen, speziell die unteren drei Chakren- Bereiche betreffend – Essen, Sex und Macht –, ohne eine Bewusstheit darüber, was geschieht. Die Seele selbst wird so egozentrisch, sie nimmt in diesem Fall Charakteristiken und Antriebe des Ego an – Geld, Sex, Macht. Hier finden wir ein breites Verhaltensspektrum, von einem Priester der Päderastie auslebt zu einer Nonne die Bulimie oder Anorexia hat – als Probleme zu denen auch strukturelle Schattenaspekte beitragen können. Bleibt eine Anhaftung an das grobstofflich-mentale Ego, dann entwickelt die Seele eine Fixierung und Sucht zu verschiedenen egoischen Bedürfnissen und Antrieben.

Wird das Subtile in seiner speziellen und eigenen Form erfahren, wie z. B. einer Gottheitsmystik, dann hat diese Sucht einen unmittelbaren Einfluss auf die Einstellung gegenüber dem Göttlichen. Es entsteht der Wunsch, die Objekte egoischen Verlangens vom GEIST zu erhalten, und gleichzeitig resultieren oft ein Schuldbewusstsein und ein sich daraus ergebender Kampf mit dem Göttlichen. Ist jedoch die Spiritualität dieses Bereiches in erster Linie eine Spiritualität einer ersten Person oder Bewusstheit, dann wird diese Bewusstheit ständig kontaminiert mit egoischen Gedanken und Gefühlen – oft bezogen wiederum auf Essen, Geld, Sex und Macht. Meditation führt hier zu einer Zunahme des Egozuwachses gegenüber diesen niederen Objekten, aufgrund der Vorstellung dass Meditation die Fähigkeiten damit umzugehen verstärkt, was auf eine gewisse Weise auch stimmt. Doch haben wir es mit einer Dissoziation des grobstofflichen



Die Seele kann Charakteristiken und Antriebe des Ego annehmen – Geld, Sex, Macht

mentalen Egos zu tun, dann entwickelt die Seele eine Allergie und ein nicht-haben-wollen gegenüber diesen unterschiedlichen egoischen Antrieben und Bedürfnissen und oft gegenüber dem Ego insgesamt. Das Ego wird überall attackiert, wo es sich zeigt oder zu zeigen scheint – in Theologie, Psychologie, in einem selbst, in anderen Menschen. Diese Allergie gegen alles Egoische verhindert, dass Bewusstheit und Gleichmut gegenüber *allen* Bewusstseinsinhalten eingenommen werden kann. Auf eine subtile und meist unbewusste Weise wird viel Zeit und Anstrengung damit

verbraucht alles zu vermeiden, was an das Ego erinnert. Anstatt das Ego angemessen in Besitz zu nehmen und sich dann davon zu ent-identifizieren und sich weiter zur Seele zu bewegen, sich mit der Seele zu identifizieren und den grobstofflichen Bereich in das Gesamtbewusstsein zu integrieren, werden Aspekte des Grobstofflichen, die zur egoischen Identität gehören, unterdrückt, entfremdet und abgetrennt. Während die Seele nun zum neuen Gott wird, wird das Ego als ein neuer Teufel angesehen. Eine Konsequenz daraus ist eine Deformation der Seele und ihrer Bewusstheit.

Ein Teil der Schwierigkeiten dabei ist ein falscher Umgang mit dem transzendieren-und-bewahren Impuls von Entwicklung und Evolution. Dies ist eine Folge der verzerrten Beziehung zu den spirituellen Bereichen, beginnend beim Subtilen, und den gewöhnlichen Bereichen, angeführt vom Ego. Anstatt die *exklusive* Identität mit dem grobstofflichen aufzugeben ist die Seele der Meinung, sie muss das Grobstoffliche insgesamt aufgeben. Sie ist der Meinung, dass der gesamte grobstoffliche Bereich, und nicht nur die ausschließliche Identifikation damit oder die Anhaftung daran, das Hauptproblem sei, welches eine Spiritualität zu lösen hat. Und das ist in der Tat eines der Hauptthemen, um welches sich eine Spiritualität zu kümmern hat – doch dies geschieht durch ein Transzendieren-und-Bewahren des Grobstofflichen und nicht durch ein Transzendieren-und-Unterdrücken, eine Fixierung oder ein Ergreifenwollen. Das Erste davon, eine Allergie gegenüber dem Grobstofflichen, und das sich daran anschließende, eine Abhängigkeit und Sucht gegenüber dem Grobstofflichen, verzerren sowohl das Grobstoffliche wie auch das Subtile auf ihre jeweils eigene Weise.

Während die Seele nun zum neuen Gott wird, wird das Ego als ein neuer Teufel angesehen

Die Bewegung des Bewusstseins von grobstofflichen Gedanken und Gefühlen zu subtiler Bewusstheit muss in Gleichmut eine ausschließliche Anhaftung an grobstoffliche Gedanken und Gefühle loslassen können und dabei gleichzeitig die Fähigkeit aufrecht er-

halten zu denken und zu fühlen. Es geht darum weder an etwas festzuhalten noch etwas abzutrennen. Wenn dies gelingt, kann sich die Natur der Seele entfalten, wie auch das mentale Ego mit seinen Gedanken und Gefühlen – als Teile einer Bewusstheit eines subtilen Selbst – frei von Allergien und Süchten.

Dies sind einige der Hauptfehlfunktionen die sich im Verlaufe der Entwicklungsdynamik und Beziehung ereignen können, zwischen dem grobstofflichen Bereich und seinem Selbst, dem mentalen Ego, und dem subtilen Bereich und seinem Selbst, der subtilen Seele. Ganz allgemein führen Schwierigkeiten innerhalb des Vorgangs von Transzendieren-und-Bewahren zu verschiedenen Fehlfunktionen. Probleme beim transzendieren Aspekt zeigen sich meist in einer phobischen Entfremdung des grobstofflichen Ego oder Aspekten des grobstofflichen Bereiches. Daraus entstehen verschiedene Allergien gegenüber dem grobstofflichen Bereich, speziell gegenüber Essen, Sex, Geld und Macht. Probleme beim bewahrenden Aspekt führen zu Fixierungen an das grobstoffliche Ego



Ein anämisches Verständnis in unserer Kultur von Entwicklung verstärkt die Probleme

oder Aspekten des grobstofflichen Bereiches. Daraus entstehen unterschiedliche Abhängigkeiten und Süchte hinsichtlich grobstofflicher Phänomene – und wieder handelt es sich vor allem um Essen, Sex, Geld und Macht. In beiden Fällen sind sowohl das Ego wie auch die Seele, die grobstofflichen Gedanken/Gefühle und das subtile Bewusstsein, gleichzeitig verformt und fehlgeleitet. Das Ergebnis sind zahlreiche Fehlfunktionen, Pathologien und eine fehlgeleitete spirituelle Entwicklung. Diese Probleme werden noch schlimmer durch ein anämisches Verständnis in unserer Kultur von Entwicklung generell und spiritueller Entwicklung im Besonderen.

Der subtile Bereich als Haupttransformationsbereich

Der Bereich des Subtilen ist ein besonders verletzbarer Ort für pathologische Fehlbildungen innerhalb der AQAL Matrix. Der Grund dafür ist, dass es der Haupttransformationsbereich ist zwischen dem gewöhnlichen grobstofflichen materiellen Bereichen und höheren spirituellen und transpersonalen Bereichen – kausal und höher. Als ein Durchgangspunkt und Wechsellpunkt zwischen dem Endlichen und dem Unendlichen liegt es vor allem am und im Subtilen die komplizierten Dynamiken von Transzendieren-und-Bewahren, speziell das Transzendieren und Integrieren des Endlichen mit dem Unendlichen, zu bewältigen. Der spirituelle Bereich ist, wie wir gesehen haben, ein Bereich zunehmender Paradoxien und Gegensatzpaare, die idealerweise immer mehr zusammengebracht werden, auf eine immer harmonischere und verbundener Weise. Dies hängt zu allererst vom evolutionären Entwicklungsprozess eines Negierens-und-Bewahrens bzw. eines Transzendierens-und-Bewahrens ab. Das ist der Grund, warum in den meisten großen Traditionen die Bedeutung einer „rechten Sichtweise“ ganz am Beginn eines spirituellen Prozesses betont wird. Ereignisse im Rahmen eines Entwicklungsverständnisses richtig zu verstehen ist ganz entscheidend. Dies ist ein weiterer Grund, warum die Berücksichtigung sowohl von Zuständen wie auch von Strukturen – oder allgemein eine integrale Betrachtungsweise – so wichtig ist für eine neue und umfassendere Spiritualität.

Fehlfunktionen vom Subtilen zum Kausalen

Das Subtile, wie gerade erwähnt, ist ein besonders bedeutender und sensibler Wechsellpunkt der Entwicklung, der große Übergangsbereich zwischen den mehr gewöhnlichen Bereichen, grobstofflich und grobstofflich-reflektierend, und den höheren und spirituel-
 leren Räumen, kausal und darüber hinaus. Auch im Subtilen können Dinge schiefgehen, sowohl was Zustände als auch was Strukturen betrifft. Die Probleme betreffen sowohl frühere Stufen und Inhalte, die dort bereits zutage getreten sind, als auch noch kommende Stufen und Inhalte, welche sich noch nicht gezeigt haben, sondern gerade aufzutauchen beginnen, als das auftauchende Unbewusste. Im ersten Fall muss das Selbsterleben Inhalte loslassen, die bereits aufgetaucht sind. Im zweiten Fall geht es darum, dass das gegenwärtige Selbsterleben sich selbst loslassen muss, damit höhere Inhalte und ein höheres Selbst auftauchen können. Wir haben schon über Probleme des Subtilen im Hinblick auf das bereits aufgetauchte Grobstoffliche gesprochen. Die Probleme mit dem, was noch nicht aufgetaucht ist und gerade auftauchen möchte, dem Kausalen, sind ähnlich anderen Situationen, wo etwas auftauchen möchte. Das Selbsterleben der gegenwärtigen Stufe muss gegenüber sich selbst sterben, um Platz zu machen für den nächsthöheren Bereich und dessen Selbsterleben. Dies kann ein sehr schwieriges, irritierendes und anstrengendes Unternehmen

Das Subtile ist ein besonders verletzbarer Ort für pathologische Fehlbildungen



Die unterschiedlichen Selbste bezeichnen wir mit *Ego, Seele, höheres Selbst, wahres Selbst und reine Soheit*

sein, egal ob es sich um einen auftauchenden Zustand oder eine auftauchende Struktur handelt. Viele der Probleme gegenüber einem neu auftauchenden Zustand haben mit dem Sterben und dem grundlegenden Loslassen einer gegenwärtigen Seins- und Sichtweise und dem Übergang zu einer höheren und tieferen Bewusstheit und einem Selbst- und Seins Erleben zu tun. Für das Subtile bedeutet dies die dunkle Nacht der Seele. Die subtile Seele selbst muss sterben. Sie muss in den Abgrund springen und muss die Augen vor dem verschließen, was als das gesamte Leben betrachtet wird, um ein noch höheres Leben auf der anderen Seite dieses Todes zu entdecken. Eine der einfachsten Möglichkeiten damit umzugehen ist die Vermeidung und ein Vorgeben sich zum Kausalen zu bewegen mit einer verborgenen Fixierung und Abhängigkeit zum Subtilen. Dies führt zu einer Verzerrung des kausalen Bereiches und dem sich-seiner-bewusst-sein als ein, wie wir es nennen, höheres Selbst. Dabei treffen wir folgende sprachliche Regelung: Das Selbst des Grobstofflichen ist das *Ego*, das Selbst des Subtilen ist die *Seele*, das Selbst des Kausalen ist das *höhere Selbst*, das Selbst des Zeugenzustandes ist das *wahre Selbst* und das Selbst des Nichtdualen ist *reine Soheit*. Wir werden auf dieses Problem bei der Betrachtung kausaler Fehlfunktionen zurückkehren. Jetzt stellen wir lediglich fest, dass einige der fehlgeleiteten Möglichkeiten, wie die subtile Seele mit ihrer dunklen Nacht umgeht, wo sie sich ihrem eigenen Tod gegenüber sieht, darin besteht, diesen Tod zu vermeiden oder vorzugeben ihn überwunden zu haben und direkt ins Kausale hinüberzuwechseln und die Seele als das höhere Selbst zu erklären. Dies verzerrt das höhere Selbst und führt zu einer Fehlorientierung im Kausalen, was oft zu einer abrupten Unterbrechung jeder weiteren Entwicklung führt, bis dieses Problem erkannt wird. Die Schwierigkeit hier besteht darin, dass das höhere Selbst mit einer Bewusstheit arbeitet, die frei von jeglicher Persönlichkeit oder Seele ist. Die Seele hat jedoch eine subtile Persönlichkeit, eben eine „Seele“. Wird diese mit dem höheren Selbst verschmolzen, zieht dies das Bewusstsein hinunter in einen gröberen und dichten und weniger ausgedehnten Bereich und verformt seine eigentlichen Konturen und Bestrebungen. Diese bestehen darin, sich des Kausalen und seiner Archetypen überhaupt bewusst zu werden, sie zu Objekten des Gewahrseins zu machen, sie insgesamt zu transzendieren und in die reine Leerheit überzutreten, welche, wenn die Entwicklung gut verläuft, sich im nächsthöheren Bereich des Zeugenbewusstseins ereignen wird.

Dies ist eine extrem wichtige Funktion für ein Bewusstsein gegenüber dem archetypischen Material. Sie wird jedoch durch die subtile Seele gekapert und zum Entgleisen gebracht, deren Hauptwunsch nicht darin besteht alle Formen zu transzendieren, sondern für immer und ewig im Bereich höherer Formen zu leben. Die archetypischen Formen des höheren Selbst sind die subtilsten und kausalsten Formen überhaupt. Wendet sich das Bewusstsein diesen Formen oder Archetypen zu, dann werden diese zu Objekten des Bewusstseins. Das Subjekt einer Stufe wird zum Objekt des Subjektes der nächsten Stufe – das ist das, was das kausale höhere Selbst als Vorbereitung für den Sprung in die Leerheit der nächsten Stufe anstrebt. Dieser gewaltige Sprung in die Leerheit wird jedoch völlig entstellt, wenn die subtile Seele weiter an subtilen Formen und an sich selbst hängt und sich dagegen sträubt, dass diese subtilen Formen, und sie selbst, zu einem Objekt der Bewusstheit werden. Stattdessen verbleibt die Seele in verborgener Existenz, hängt weiter an den Formen und fürchtet ihre eigene dunkle Nacht und den eigenen Tod.



Unterdrückung höherer Zustände durch die Seele

Ein weiterer problematischer Schritt der subtilen Seele gegenüber dem kausalen höheren Selbst ist die Herabwürdigung und Verdammung jeglichen höheren Selbst. Vor allem bestimmte theistische Traditionen, für welche die Seele das höchste Selbst ist, dämonisieren jedes höhere Selbst und bezeichnen dieses als böse, schlecht oder Sünde. Die Seele verbringt ihre Zeit damit ihre eigene Lebenszeit auszudehnen, klammert sich an ihre Bewusstheit und verneint die Eigenschaften von Bewusstheit an sich, deren eine Eigenschaft darin besteht, die subtile Persönlichkeit zu transzendieren. Die Seele entwickelt so eine nach oben orientierte Allergie gegenüber jeglichem Kausalen, einschließlich Archetypen, Urformen von Raum-Zeit und manchmal auch die gefühlte involutionäre Bewegung an sich. Dies kann, unter bestimmten Bedingungen, zu ernsthaften Unterbrechungen in der abwärts-verursachend gerichteten Bewegung der Involution führen. Das Ergebnis ist ein konkreter Krankheitsverlauf im physischen und emotionalen Bereich, verursacht durch die Seele und ihr Abwürgen subtilerer Energien aus dem kausalen Bereich. Dahinter steht eine Allergie gegenüber allem Kausalen. Diese Probleme, die als physische Krankheiten einer „spirituellen“ Person auftreten, werden manchmal verwechselt mit der Spiritualität dieser Person. Diese Menschen sind in diesem Fall nicht spirituell genug, sie sind nicht ganz im Kausalen sondern sie vermeiden das Kausale, und daher fehlt es ihnen.

Verdrängungen und Projektion im Subtilen

Im subtilen Zustand selbst kann die Seele oft Aspekte ihrer eigenen Bewusstheit verleugnen, abspalten, dissoziieren und projizieren - sowohl was positive wie auch negative Eigenschaften angeht. Mit der Projektion dieser Aspekte auf andere erscheint die Welt dann voller derartig „infizierter“ Individuen, und die Seele fühlt sich zu verschiedene Kreuzzügen berufen, diese Eigenschaften in der Welt auszulöschen, manchmal auch unter Inkaufnahme der Auslöschung der infizierten Individuen. Dies ist insbesondere der Fall, wenn noch eine vorangegangene Fixierung im Grobstofflichen besteht, hin zu Aspekten der unteren Bereiche – Essen, Geld, Sex und Macht. Diese Aspekte werden von der Seele, die nun einige echte transpersonale, spirituelle und unbegrenzte Erfahrungen geschmeckt hat, als Hindernisse auf dem Weg zu weiterem spirituellen Wachstum missverstanden und werden daher weiterhin unterdrückt und projiziert. Das wirkliche Hindernis dabei ist die Fehlfunktion einer Ablehnung der Urheberschaft und die Abspaltung dieser Eigenschaften, anstatt ihrer gesunden Integration. Die Seele nimmt so verschiedene ablehnende „Anti-Haltungen“ ein (in Bezug auf Essen, Geld und Macht) und ist auf unterschiedlichen Kreuzzügen unterwegs, anstelle einer gesunden Integration dieser Eigenschaften im eigenen spirituellen Leben.

Eine Verleugnung, Abspaltung und Projektion von Eigenschaften der Seele innerhalb ihrer eigenen Zustandsstufe, und nicht einer Fixierung auf einer niedrigeren Stufe, kann wiederum sowohl für positive wie auch für negative Eigenschaften geschehen. Dies führt im Falle positiver Eigenschaften zu einem Verlangen dieser Eigenschaften von anderen – kosmische Liebe, Fürsorge, Mitgefühl, Strahlen, Freude, Glücklich sein oder, bei negativen Eigenschaften, eine Abscheu gegenüber diesen Eigenschaften bei anderen, kosmischer Hass, Ärger, Entfremdung. Dahinter steht das einfache Versagen, die Eigenschaften und Aspekte der eigenen subtilen Ebene zu integrieren, und das führt zu einer verunglückten Entwicklung an dieser Stelle.



Das ganze Leben wird manchmal einer hyper-idealisierten Person gewidmet, mit manchmal tragischen Ergebnissen

Das Subtile ist auch die Heimat leuchtender Formen die leicht als Wesen von Licht zu interpretieren sind. Wenn diese Formen oder Wesen projiziert werden, befindet sich das Individuum in einem Zustand von Verehrung gegenüber dem- oder derjenigen, auf den projiziert wird. Das ganze Leben wird vielleicht dieser hyper-idealisierten Person gewidmet, meist mit traurigen und manchmal tragischen Ergebnissen – als Ergebnis eines Kultes. Die Lösung dieser Themen und ähnlicher Projektionen besteht darin, zuerst einen Therapeuten oder eine Gruppe zu finden, welche in der Lage sind derartiger Dynamiken zu verstehen, und in der Praxis von etwas wie dem 3-2-1 Prozess.

Teil 3: Fehlfunktionen des kausalen Zustandes

Der kausale Zustand sieht sich auch unterschiedlichen Fehlfunktionen gegenüber, abhängig davon nach welcher Richtung das Bewusstsein beim Auftreten der Störung orientiert ist. Es kann nach unten in Richtung des Subtilen orientiert sein oder nach oben in Richtung eines leeren Bezeugens. Betrachten wir sie in dieser Reihenfolge. Wir haben bereits gesehen, dass eine der Hauptstörungen des Subtilen in der Weigerung der subtilen Seele besteht, zurückzutreten, so dass die Seele in versteckter Form in das Kausale weitergetragen wird. Dadurch werden Form, Funktion und die wahren Ziele des Kausalen verzerrt. Betrachten wir dieses Problem nun aus der Sicht des Kausalen.

Subtil-kausale und kausale Fehlfunktionen

Wenn am Wechsellpunkt zwischen der subtilen und der kausalen Zustandsstufe alles gut läuft und sich das höhere Selbst auf eine gesunde Weise entwickelt, wird das subtile Selbst, die subtile Persönlichkeit oder Seele, sich selbst loslassen und sterben und auf einer kausalen Bewusstseinsstufe wiedergeboren werden. Dies führt zu einem der subtilsten kausalen Selbstempfinden eines höheren Selbst und seines Bewusstseins. Dieser kausale Bereich ist der Punkt, wo Selbst und Bewusstsein höhere archetypische Formen erkennen und in der Lage sind diese zu objektivieren, als potentielle Subjekte und als eine Vorbereitung, diese in der nächsthöheren Stufe zu transzendieren.

Der kausale Bereich ist der Punkt, wo das Selbst höhere archetypische Formen erkennt und in der Lage ist diese zu objektivieren

Ein objektivierendes Gewahrsein an dieser Stelle bedeutet die Fähigkeit, die subtilsten Formen der Existenz – die Archetypen – objektivieren zu können. Darin enthalten ist auch die grundlegende Matrix der Raum-Zeit. Diese umfassende Aktivität kann mit einem Hausputz verglichen werden, bei der Objekte zu praktisch allen nur möglichen Subjekten gemacht werden, so dass der Raum frei wird für das Erscheinen der Leerheit selbst auf der nächsthöheren Zustandsstufe. Wenn das kausale Selbst dabei noch Reste von Verlangen, Ergreifen wollen oder Anhaftungen an die positiven Freuden aus dem vorangegangenen subtilen Bereich beibehält, dann wird die erste Unterphase des subtil-kausalen Wechsellpunktes mit einer Differenzierung und Ent-Identifizierung, unterbrochen und das kausale höhere Selbst bleibt auf eine versteckte Weise fixiert und süchtig gegenüber den Freuden der subtilen Seele. Das bedeutet auch, neben vielem anderen, dass das dort erlebte Gefühl eines freudvollen Selbst nach vorne projiziert wird in eine immerwährende Raum-Zeit. Haftet diese spezifische Freude dem höheren Selbst



als eine Sucht an, ist dieses Selbst nicht in der Lage dies objektiv zu bezeugen und somit entsteht auch kein Gewährsein der archetypischen Raum-Zeit Matrix als ein wesentliches Ziel dieser Stufe. Die Sucht und Abhängigkeit zu dieser immerwährenden Freude in einer immerwährenden Raum-Zeit macht dies unmöglich. Das kausale Selbst wird so abhängig von der Raum-Zeit, anstatt diese zu bezeugen und zu transzendieren. Raum-Zeit bleibt so ein verborgenes Subjekt, *als* eine verborgene Linse durch welche das Bewusstsein auf die Welt schaut, und nicht eine Matrix *auf* welche das Bewusstsein schaut und so Raum-Zeit objektiviert und transzendiert. Diese kausale Fixierung wird, falls sie nicht behoben wird, in die nächste Stufe des Bezeugens mitgenommen. Das verhindert, dass reine und echte Leerheit erkannt werden kann. Wahre Ewigkeit ist keine immerwährende Zeit sondern ein Augenblick frei von Zeit, doch damit wird sie nun verwechselt. Das echte zeitlose Jetzt als eine ewige Gegenwart kann auf dieser kausalen Stufe nicht

Wirkliche Zeitlosigkeit ist in Gänze frei von Zeit

in das Bewusstsein eintreten. Die Komponente von Zeitlosigkeit von Wirklichkeit wird missverstanden als eine unbegrenzte und immerwährende Aneinanderreihung zeitlicher Momente ohne Ende, was zu der Vorstellung führt, dass Zeit kein Ende hat, und diese Aneinanderreihung daher auch frei von Zeit ist. Doch wirkliche Zeitlosigkeit setzt sich nicht auf ewig in der Zeit fort, sondern ist in Gänze frei von Zeit, weil sie niemals in den Strom der Zeit eingetreten ist, in der Entdeckung des wahren zeitlosen Jetzt und einer Gegenwart ohne Dauer. Wittgenstein paraphrasierend können wir sagen: „Wenn wir Ewigkeit nicht die Bedeutung einer immerwährenden Zeitdauer geben, sondern als einen Augenblick gänzlich frei von Zeit sehen, dann gehört die Ewigkeit denjenigen, die im zeitlosen Jetzt leben.“ Diese Verwechslung von Ewigkeit und immerwährender Zeit, als einer Raum-Zeit Anhaftung, ist eine wirkliche Katastrophe, weil dadurch die Erkennung von Leerheit – oder reinem nirguna als nichtqualifizierbarer GEIST – als solche verhindert wird. Auf diese Weise wird man nicht von Zeit befreit, sondern kaut weiter darauf herum. Dies ist nicht die wirkliche Leerheit, sondern eine Leerheit, die kontaminiert und gesättigt ist von einer immerwährenden Raum-Zeit, als ein weiterer Schritt in einer Reihe von Katastrophen, welche eine echte und authentische Verwirklichung von Nichtdualität verhindern – der Einheit von Leerheit und Form. Die Leerheit ist dabei nicht wirklich leer, sondern bringt eine verborgene immerwährende Zeit mit in die Zeitlosigkeit.

Kausale Dissoziation

Wenn jedoch, auf der anderen Seite, das Kausale zu weit geht und anstelle einer gesunden Ent-Identifikation von der Seele die Seele abspaltet und nichts mehr mit ihr zu tun haben möchte, dann ist das Ergebnis eine Seelenallergie. Diese wirkt darauf zurück, wie das höhere Selbst sich selbst erfährt, da es schon frühzeitig das Interesse an allem verloren hat, was sich wie das Erleben eines Selbst anfühlt. Das hat einen Einfluss auf die Funktion von Bewusstheit und verhindert ein ausgewogenes und gleichmütiges Bezeugen aller kausalen Objekte, einschließlich aller Archetypen, weil alles dasjenige, was einem Selbstempfinden ähnelt, sofort abgewehrt wird – was zu Löchern in der Wahrnehmung führt. Objekte werden so nicht zu Subjekten, weil sie von Anfang an vermieden werden – sie verbleiben als verborgene Subjekte im Bewusstsein. Bei gravierenden Abwehrreaktionen können die dissoziierten Seelenkomponenten eine eigene Seelen-Subpersönlichkeit erschaffen, welche wahrscheinlich zu einer Verzerrung jeder höheren Zustandsstufe führt. Alle Formen des Bewusstseins werden mehr oder weniger von dieser Seelen-Subpersönlichkeit gekidnappt, wobei diese Teilpersönlichkeit ihre Gewohnheiten, Antriebe, Bedürfnisse und Wünsche in dieses höhere Bewusstsein jeder



nachfolgenden Stufe einbringt. Diese Seelenallergie, von der wir schon andere Versionen gesehen haben, führt auch zu einer Abscheu vor jeglichem, was als eine Seele wahrgenommen wird – in Theologie, Psychologie, bei sich selbst und in anderen. Ein neuer Dämon ist aufgetaucht, und sein Name ist Seele.

Verdrängung und Projektion im Kausalen

Was das Kausale selbst betrifft, so können alle seine Eigenschaften und Charakteristiken (wie Archetypen) abgespalten und projiziert werden. Bei positiven Eigenschaften führt das oft zu einer Abhängigkeit gegenüber Personen oder Phänomenen zu denen diese positiven Eigenschaften hingeschoben wurden. Dies sind Aspekte dieses Bewusstseins als positive kausale Archetypen wie kosmische Liebe, Seligkeit, Sein, Freude, Glücklichkeit, Offenheit und Flow, sowie auch kausale Formen, die traditionell als positive spirituelle Wesen interpretiert werden, wie Brahman, Vishnu oder Shiva. GEIST in einer zweiten Person, wie Gott, Vater oder Mutter, ist bereits schon außerhalb und externalisiert in dieser Perspektive. Was hier nach außen projiziert wird, ist die eigene Beziehung mit dem Göttlichen Wesen und Sein. Das führt dazu, dass viele andere auf eine fruchtbare und freudvolle Weise mit dem Göttlichen verbunden sind, jedoch nicht man selbst. Was hier angenommen werden muss, ist nicht das Göttliche, sondern die Beziehung zu diesem Göttlichen und dem eigenen höheren Selbst.

Fehlfunktionen vom Kausalen zur Leerheit

Was die Probleme des Kausalen gegenüber der nächsten Stufe betrifft, dem leeren Zeugen, besteht eine der größten Schwierigkeiten für das kausale Selbst darin, sich selbst loszulassen, den eigenen Tod zu akzeptieren und so Raum zu machen für das wahre Selbst und seiner anderen Leerheit. Der Begriff „wahres Selbst“ wird hier verwendet wie im Yogacara, als synonym mit shunyata oder reiner Leerheit. Dies sind Schwierigkeiten, verbunden mit der dunklen Nacht des Selbst, wo, wenn alles gut verläuft, das SELBST gegenüber seinen spezifischen Inhalten und Charakteristiken stirbt, mit Ausnahme der subtilsten Formen einer singular-plural und subjekt-objekt Dualität. Diese werden vom Zeugen beibehalten, als seinem ihm eigenen Standpunkt als ein beobachtendes und bezeugendes Selbst. Hier besteht noch keine Einheit oder Nichtdualität mit den bezeugten Phänomenen – es existiert noch ein Abstand und Abstandnehmen eines

spiegelnden und nicht-anhaftenden Geistes, welcher *auf* die bezeugten Phänomene schaut. Diese Trennung zwischen Subjekt und Objekt wird traditionell sowohl in der östlichen wie in der westlichen Philosophie als der Beginn der Erschaffung eines Universums gesehen, von dem gesagt wird, dass es mit dem Erscheinen des Kausalen und seinen Archetypen beginnt. Die Subjekt-Objekt Dualität ist die erste Dualität, die erstmals im oberen kausalen bezeugenden Zustand in Erscheinung tritt, und sich dann im Kausalen manifestiert. Zu dieser für die Erschaffung des Universums notwendigen Subjekt-Objekt Dualität fügt die integrale Theorie noch die Dualität von

Singular-Plural hinzu, was zu den vier Quadranten führt. Sie weisen uns darauf hin, dass es für ein einzelnes Subjekt und ein einzelnes Objekt keinen Sinn macht zu existieren, da die Grenze zwischen beiden von beiden Seiten her auf ewig existieren würde. Es muss für beide noch eine Grenze geben und dies ist die Grenze oder Unterscheidung zwischen individuell und kollektiv. Der Zeuge bzw. die Zeugin verkörpert selbst auch

**Die Subjekt-Objekt Dualität
ist die erste Dualität, die
erstmal im oberen kausalen
bezeugenden Zustand in
Erscheinung tritt**



diese Individualität, was in Übereinstimmung mit [Daniel P.] Browns Beschreibung von Individualität ist, als das größte Hindernis im Zeugenzustand für das Bewusstsein seiner selbst. Doch neben diesen beiden Dualitäten, die bestehen bleiben, ist die dunkle Nacht des SELBST ein tiefgreifender Tod, eine vollständige Ent-Identifikation gegenüber allen endlichen Eigenschaften, Gewohnheiten, Tendenzen und Charakteristiken. Ein Problem an diesem Wechsellpunkt entsteht dann nicht, wenn das Kausale den Weg freigibt für das Eintreten des leeren Zeugenzustandes, worüber wir jetzt als nächstes sprechen.

Fehlfunktionen der kausalen Leerheit

Eine der Hauptfehlfunktionen hier ist der falsche Umgang mit der dunklen Nacht des SELBST. Individualität ist ein normaler Teil des Bewusstseins und seiner Sichtweise im Zeugenbewusstsein. Eines der Hauptziele des Zustandes des leeren Bezeugens ist, wie gesagt, das Beenden des fortwährenden Bezeugens aller Archetypen des Kausalen, so dass diese potentiellen Subjekte schließlich zu Objekten werden gegenüber dem wahren Selbst bzw. Bewusstseinsobjekten generell. Dies schließt alle Phänomene des niederen und höheren Kausalen mit ein, also auch die Raum-Zeit Matrix so wie jedes phänomenologische Objekt, welches noch im Zeugenzustand erscheint. Wenn die Gesamtheit kausaler Raum-Zeit zu einem Bewusstseinsobjekt wird, dann wird Zeit als Ewigkeit und Zeitlosigkeit erfahren. Raum wird als Unendlichkeit und Raumlosigkeit erfahren. *Sei jetzt hier* ist das Klischee welches diese Erfahrung gut beschreibt. Da 100% der Ewigkeit, welche selbst zeitlos ist, in jedem zeitlichen Augenblick voll gegenwärtig ist, existiert alle Ewigkeit in diesem Jetzt-Augenblick. Da 100% der Unendlichkeit, welche raumlos ist, vollständig gegenwärtig ist in jedem Punkt im Raum, existiert alle Unendlichkeit auch vollständig jetzt hier, wo immer das auch sein mag. Das leere Bezeugen, der leere Zeuge ist ein *Sei jetzt hier* Bewusstsein in sich und für sich. Damit dies geschehen kann, muss die Gesamtheit des Kausalen, mit Ausnahme der zwei erwähnten vorexistierenden Dualismen, subjekt-objekt und singular-plural, zu einem Objekt gemacht werden, bezeugt werden, und muss zu einem Bewusstseinsobjekt in und für sich gemacht werden - losgelassen und transzendiert und auch gestorben werden. Die Sichtweise, die aus einer ausschließlichen Identifikation mit dem Kausalen entsteht, ist das, was zu negieren und zu transzendieren ist. Der kausale Bereich selbst wird dadurch neu gesehen und es entsteht eine Identifikation mit ihm als ein teilhaftes Subholon in höheren Zuständen und wird in diese höheren Zustände integriert. Zustandsbereiche bleiben bestehen, Sichtweisen werden ersetzt. Es ist nicht der Archetyp der Raumzeit selbst, welcher auseinandergenommen wird. Was beendet wird ist die begrenzte Identifikation des Bewusstseins mit diesen Phänomenen. Man ist sich immer noch des Raumes, der Zeit und aller grundlegenden Archetypen bewusst, man ist jedoch nicht mehr zentral und ausschließlich mit ihnen identifiziert. Das erfolgreiche Navigieren durch die dunkle Nacht des Selbst, mit dem Sterben einer ausschließlichen Identität mit dem höheren Selbst und jeglichen Archetypen, kann sehr schwierig sein. Der Grund dafür ist, dass das Selbst, welches hier stirbt, ein Selbst ohne jeglichen Inhalt ist, und dies ist der erste Tod, welcher dieses Maß an Loslassen erfordert. Das wahre oder bezeugende Selbst ist leer, abgesehen von den es charakterisierenden Dualismen, und daher ist dieser Tod ein Tod, welcher jegliche Identität im gesamten manifesten Bereich betrifft - mit allen dazugehörigen Wünschen, Bedürfnissen, Gewohnheiten, Eigenschaften und Charakteristiken. Dies ist ein gewaltiger Tod. Erschwert wird er noch dadurch, dass Leerheit nicht nur mit einer radikalen Freiheit und anderen Befreiungen in Verbindung steht, sondern auch mit einer überwältigenden Fülle und enormen Vollständigkeit gegenüber allen Formen. Von außen betrachtet sieht dieser Übergang wie eine unendliche Abwesenheit aus,



Meditation – „zurück zum Zendo“ – macht in diesem Fall alles noch schlimmer

ein vollständiger Tod, ein fürchterliches Abschiednehmen zu allen Dingen die jemals wertgeschätzt wurden. Es wird nicht erkannt, dass der Tod des kausalen Selbst und der Sprung in die Leerheit ein Sprung zu noch größerer Freiheit und potentieller Fülle bedeutet. Wird das nicht verstanden, entwickelt das kausale Selbst eine Allergie gegenüber der Leerheit und vermeidet alles, was an diese Leere, das große Nichts und die letztendliche Nichtexistenz erinnert. Die Meditation wird davon beeinflusst, Angst und Zittern können auftreten, ebenso auch Todesangst. Ein Erleben innerer Leere kann oft entstehen, welches oft als Depression erlebt wird. Das kausale Selbst wird diese innere Leere – als Auswegsmöglichkeit – als die wirkliche Leerheit betrachten. Beides hört sich auch ähnlich an, zumindest in Worten. Was das Ganze noch schlimmer macht sind Themen, die auf unteren Drehpunkten entstanden sind, speziell des Entwicklungsdrehpunktes zwei, bei dem, wenn dort etwas schiefeht, Borderlinesymptome entstehen. Diese können hier reaktiviert werden, wenn das kausale Selbst beginnt viele seiner Grenzen und Begrenzungen loszulassen. Eine Borderline-Symptomatik führt hier zu gebrochenen Borderline-Zuständen, wo nicht nur gelegentlich eine Einheit mit der Gesamtheit von Manifestation erfahren wird, sondern wo es zu einer Verschmelzung kommt mit allen manifesten Zuständen. In extremeren Fällen kann das Zusammenbrechen der Grenzen subtile Bereiche auf eine entgleisende Weise reaktivieren, welche als psychose-ähnliche Halluzinationen erfahren werden. Darüber hinaus sagen die Traditionen, dass im kausalen Bereich paranormale Ereignisse wahrscheinlicher sind als in anderen Bereichen, weil in diesem Bereich die Manifestation insgesamt in Erscheinung tritt. Eine beabsichtigte Kontrolle dieses Bereiches kann, über eine abwärts gerichtete Verursachung – in Folge der Involution – niedere Bereiche auf eine paranormale Weise beeinflussen. Erfährt jemand hier Probleme einer kausalen Verschmelzung, dann können diese paranormalen Fähigkeiten aktiviert werden, jedoch ohne oder nur mit sehr wenig bewusster Kontrolle, was zu einer großen Verwirrung führen kann. Was im Hinblick auf alle diese Probleme von Lehrern oft empfohlen wird, verständlicherweise aber auch unglücklicherweise, ist mehr Meditation – „zurück zum Zendo“. Doch dies verstärkt nur die Verschmelzung durch die Intensivierung der Transzendierung von Grenzen, was alles noch schlimmer macht. Eine Gruppe von Menschen, die sich auf spirituelle Notfälle wie diese spezialisiert haben, ist eines der wenigen Dinge die hier helfen können.

Doch wenn alles gut geht, werden Intentionalität, Wille und zielgerichtete Aktivitäten ganz allgemein irgendwann einfach und oft plötzlich wegfallen, und man findet sich wieder in einem unermesslichen, reinen, unbewegten, ungestörten, unerschütterlichen, gleichmütigen Zustand eines spiegelnden Bewusstseins, als der oder die reine leere Bezeugende – Bewusstheit ohne ein Objekt.



Teil 4: Der Bereich des leeren Zeugen

Der Zeuge, wie bei praktisch allen Zuständen und Strukturen, sieht sich zwei grundlegenden Herausforderungen gegenüber. Zum einen geht es um einen richtigen Umgang mit dem was bereits in Erscheinung getreten ist, wie die vorangegangenen Stufen – dies ist Agape –, und es geht um das was bisher noch nicht in Erscheinung getreten ist bzw. sich gerade zu zeigen beginnt. Das ist, neben neuen Arten der Übersetzung (translation) im Allgemeinen die nächsthöhere Stufe – und dies ist Eros. Besprechen wir beides in dieser Reihenfolge.

Fehlfunktionen vom Kausalen zur Leerheit

Wir haben bereits über viele der Fehlfunktionen gesprochen, die sich ereignen, wenn das Kausale sich weigert von seiner gegenwärtigen Zustandsstufe und Sichtweise loszulassen, um dem nächsten Bereich und der nächsten Zustandsstufe Raum zu geben, dem leeren Zeugen, dem Unbeschreibbaren, einem zeitlosen Jetzt, Bewusstsein an und für sich. Betrachten wir dies nun von der Perspektive des Zeugen aus. Eine definierende Charakteristik des „leeren Zeugen“ ist seine Leerheit bzw. die Tatsache, dass mit einigen wenigen Ausnahmen, vor allem der zwei Dualismen von Subjekt-Objekt und Singular-Plural, welche im Wesentlichen inhaltsleer sind, der Zeuge auf eine radikale Weise frei ist von jeglichem spezifischen Inhalt oder individuellen Eigenschaften, mit Ausnahme von Individualität an sich. Dies ist in der Tat wie ein spiegelnder Geist, der selbst frei von allen Objekten ist und diese lediglich reflektiert, auf eine nicht-ergreifende und nicht-einschränkende Weise. Das ist das, was das beobachtende Selbst auch in dir in diesem Augenblick tut.

Es gibt in jedem von uns ein tiefes Gewahrsein, welches spontan und ohne jegliche Anstrengung die Geräusche der Umgebung hört, die Phänomene sieht, welche im Gesichtsfeld erscheinen, die Gedanken bemerkt, die den Geist durchziehen – und insgesamt sich anstrengungslos all dessen gewahr ist, was in Erscheinung tritt. Man bemüht sich nicht darum das eigene Wahrnehmungsfeld zu sehen, es präsentiert sich einem spontan. Das gesamte Universum erscheint spontan im eigenen Gewahrsein – jetzt und jetzt und immer wieder jetzt. Es ist dieser reine Gleichmut und diese unbeirrbar reflektierende Fähigkeit, die den Zeugen (die Zeugin) zu dem macht, was er/sie ist – als einem Punkt, an dem unbegrenzte Bewusstheit als solche in den manifesten Bereich einzutreten beginnt. Zusätzlich zu der wesenseigenen unbegrenzten Dimension beginnt diese Bewusstheit spezifische endliche Formen anzunehmen. Leerheit ist der „Raum“, wo Nichts zu Etwas wird, und ist daher die kreative Matrix des gesamten Kosmos. Das Ruhen als der reine Zeuge in sich selbst bedeutet ein Ruhen als der reine unbegrenzte GEIST in sich selbst – als das ICH BIN. Bevor Abraham war – ICH BIN. Die meisten Meditationsformen des Ostens und des Westens sind bemüht den Menschen dort hinzubringen, reine Aufmerksamkeit, reines nicht-wählendes Gewahrsein, das reine beobachtende Selbst, der unbegrenzte Zeuge an sich – auch wenn die Meditation bei grobstofflichen Objekten beginnt, und auch wenn das Ziel der Meditation die höhere nicht-duale Soheit ist. Der Zeuge erfüllt eine entscheidende Funktion und ist eine wesentliche Zwischenstation dabei.

Probleme beginnen, wenn der Zeuge nicht wirklich leer ist, sondern als eine Fehlfunktion gegenüber Aspekten des vorangegangenen kausalen Bereiches eingebettet, fixiert, süchtig und anhaftend bleibt. In der dunklen Nacht des Selbst ist das höhere Selbst nicht vollständig gestorben. Bewusstheit hat ihre ausschließliche Identität mit dem kausalen



Bereich und damit verbundenen praktisch unbegrenzten Freuden, Strahlen, Seligkeit, kosmischer Liebe, Fürsorge und Kreativität nicht vollständig losgelassen. Das Problem ist, wie schon gesagt, nicht z. B. Kreativität an sich, sondern eine ausschließliche Identifikation mit Kreativität und damit eine Identifikation mit aller übrigen Manifestation. Diese ausschließliche Identifikation und Identität und die Sichtweise, welche aus dieser Exklusivität entsteht, ist das was sterben muss. Analog verhält es sich mit jeder grundlegenden Struktur. Es ist nicht die Struktur, sondern eine ausschließliche Identifikation mit einer Struktur und ihrer Sichtweise, die aufgegeben und gegenüber der gestorben werden muss.

Wenn im Wechsellpunkt vom Kausalen zum subtileren Kausalen (dem Zeugen) eine Fixierung/Sucht oder eine Abspaltung/Allergie besteht, wird der Zeuge kein nicht-anhaftendes und klar spiegelndes Zeugenbewusstsein haben können. Es bleibt ein Verlangen nach bestimmten Objekten und Ereignissen (als ein süchtiges Ergreifenwollen) oder ein Leugnen (allergisches Vermeiden). Beides verhindert und verzerrt ein reines Bezeugen der Welt – so wie sie ist. Das Sehen der Welt, so wie sie ist, ist das Hauptziel der bezeugenden Zustandsstufe, als eine Vorbereitung des Bewusstseins seiner bewussten Einheit mit der Gesamtheit von Manifestation, einer Einheit von Leerheit und Form, von Gottheit und Manifestation oder Erleuchtung oder ähnlicher Begriffe. Bleibt der Zeuge verhaftet mit oder vermeidend gegenüber irgendeinem Stück des manifesten Bereiches, welches damit nicht mehr bezeugt werden kann, so wie es ist, dann sind diese Teile oder Stücke verborgene Subjekte die sich weigern zu Objekten zu werden. Diese Subjekte können zu Sub-Ichs werden, in diesem Fall zu kausalen Subpersönlichkeiten. Damit werden Aspekte des anandamaya kosha außer Acht gelassen, als der unterstützenden Hülle

kausaler Seligkeit. Dieses selige Ergreifenwollen oder Vermeiden sind die Hauptantriebe einer kausalen Subpersönlichkeit, welche es sehr schwer machen diese aufzugeben oder demgegenüber zu sterben in einer dunklen Nacht des Selbst. Das Ergebnis davon sind Aspekte des manifesten Bereiches derer sich der Zeuge nicht angemessen bewusst werden kann. Dadurch wird Bewusstheit oder Gewahrsein in und für sich verzerrt und entstellt. Eines seiner Hauptziele wird damit nicht erreicht, und zwar das beginnende Bezeugen von Individualität an sich, die Verwandlung des Subjektes in ein Objekt für den Übergang zum nächsten und letztendlichen Bewusstseinszustand.

**Probleme beginnen,
wenn der Zeuge
nicht wirklich leer ist,
sondern fixiert, süchtig
und anhaftend bleibt**

Nichtduale Soheit

Die noch anhaftenden oder vermiedenen Objekte als entstellte Stücke von Manifestation erzeugen ihrerseits ein verzerrtes Stück von Zeugenbewusstheit – als ein verborgenes höheres Selbst, welches sich als das wahre und wirklich Selbst ausgibt. Es *sollte* den gesamten manifesten Bereich mit einem ruhigen, klaren, stillen, gleichförmigen, gleichmütigen, unerschütterlichen Bewusstsein bezeugen. Doch stattdessen pendelt es in der Gegenwärtigkeit zwischen anhaftenden oder vermiedenen Phänomenen hin und her, was zu einer Verformung des Wesens des wahren Selbst führt, und seiner Bewusstheit von und an sich. Eine kausale Subpersönlichkeit, eingebettet im Zentrum der Leerheit selbst, bildet nun Leerheit und füllt diese mit pseudoleeren Eigenschaften und Gewohnheiten. Unglücklicherweise, wie in all diesen Fällen, sowohl bei Zuständen wie auch bei Strukturen, ist dies etwas, was vom Bewusstsein selbst nicht leicht zu erkennen ist. Was man nicht sehen kann, kann man auch nicht erkennen. Eine Subpersönlichkeit ist ein Sub-Subjekt und kein Objekt. Weil es kein Objekt ist, tritt es auch nicht in das phänomenologische Bewusstseinsfeld ein. Es wird zu einem verzerrten Teil von dem,



was in die Welt schaut – doch es ist nicht etwas, was betrachtet werden kann. Dies ist vor allem katastrophal auf der Zustandsstufe des leeren Bezeugens. Hier ist, wie schon gesagt, eines der Hauptziele zu beginnen alle noch verbliebenen Subjekte zu objektivieren, einschließlich von Individualität, als eine Vorbereitung für den Sprung in eine trans-subjekt-objekt und nicht-duale Soheit. Die Lichtung oder Leerheit gegenüber dem Letztendlichen kann jedoch verstopft sein durch einen externen und fremden Eindringling. Die Straße zur Gottheit ist blockiert.

Fehlfunktionen vom Zeugen zur Soheit

Sieht sich der leere Zeuge der nichtdualen Soheit gegenüber, ist er mit der letzten großen Art zu sterben konfrontiert, welche uns die Evolution bisher zu bieten hat. Dies ist der Tod einer jeglichen Form gefühlter Individualität. Die einschließende Identität mit was auch immer, wie dem wahren Selbst oder etwas anderem, wird ersetzt durch eine höchste Identität mit GEIST selbst und all seinen Manifestationen. Dies ist nicht notwendigerweise so reizvoll wie es sich anhören mag. Tod ist Tod, und eine Unfähigkeit zu sterben bevor wir sterben macht jeden Drehpunkt und jeden Wechsellpunkt zu einem potentiellen Problem.

Tod ist Tod, und eine Unfähigkeit zu sterben bevor wir sterben macht jeden Drehpunkt und jeden Wechsellpunkt zu einem potentiellen Problem

Immer geht es dabei um das Sterben des gegenwärtigen Selbsterlebens und die Geburt eines noch höheren Selbst, mit einer höheren, weiteren, tieferen Identität, Bewusstheit, Kreativität, Fürsorge, Liebesfähigkeit, höheren Ethik und mehr liebende Freundlichkeit. Doch diese höheren Charakteristiken werden meist nicht zuerst erfahren. Selbst wenn diese als Vorerfahrungen zu einem gewissen Grad auftreten, sieht sich das Selbst immer noch seinem eigenen immanenten Tod und seiner Transzendenz gegenüber, und das ist niemals eine einfache Aufgabe. Für eine gute Meisterung eines Dreh- oder eines Wechsellpunktes geht es darum, sowohl die Ent-identifizierung vollständig zu vollziehen (gelingt dies nicht, ist das Ergebnis eine Fixierung bzw. Sucht), sie aber auch nicht zu weit zu führen, so dass eine Integration misslingt (was zu Abspaltung, Vermeidung bzw. Allergie führt).

Der Tod des getrennten Ich auf der jeweiligen Stufe muss vollständig, sauber und klar vollzogen werden. Doch wo ist der Mensch, welchem dies durch das gesamte Spektrum von Zuständen und Strukturen hindurch gelingt, ohne dass dabei irgendetwas misslingt – und wo der Tod auf die eine oder andere Weise vermieden wird?

Der letzte Showdown

Hier, als einem Kulminationspunkt des Spektrums der Hauptzustände des Bewusstseins, sieht sich das Selbst, als wahres Selbst, einem letzten Showdown gegenüber – dem Tod eines getrennten Selbstempfindens insgesamt. Dieses wird ersetzt durch einen nichtdualen GEIST, welcher die Welt *ist*, die er sieht. Die verbreitetste Form einer Fehlfunktion an dieser Stelle entsteht im Angsterleben des Zeugen im Angesicht des eigenen Todes. Eros kollabiert zu Phobos und der Zeuge entwickelt auf jede erdenkliche Weise eine Allergie gegenüber der Soheit. Es ist nicht direkt die Soheit, welche der Zeuge oder das wahre Selbst fürchtet, sondern jedes Stück von Gewahrsein, das sich anfühlt als wäre der Zeuge nicht gegenwärtig. Es ist ein Zurückschrecken vor einer zeugenlosen Unbegrenztheit und dadurch wird der evolutionäre Gesamtprozess beim Betreten der eigenen höchsten Bereiche verformt. An sich selbst festhaltend wird Gott ausgeschlossen.



Für den Zeugen erscheinen Objekte oder Phänomene immer „vorne“. Sie scheinen vor dem bezeugenden Selbst aufzutauchen, und zwar in allen Bereichen – grobstofflich, subtil und kausal. Das Selbst tritt dabei als Beobachter oder Schauender einen Schritt zurück, in vollkommenem Gleichmut und einem ruhigen, unerschütterlichen Zustand eines strahlenden und spiegelnden Geistes, einer ungestörten Offenheit, und einem unermesslich tiefen Gewahrseins.

Doch in der Soheit fällt der Betrachter, die distanzierte Beobachterin, das Abstand nehmende Selbst, plötzlich und vollständig aus der Existenz. Was übrig bleibt, ist der gegenwärtige und zeitlose Jetzt-Augenblick und alle seine Manifestationen in jedem und allen Bereichen. Unmittelbar und nackt gesehen, spontan selbst-existierend. Klares strahlendes Leuchten. Durch und durch nichtdual. Aus einem „ich sehe die Welt“ wird ein „ich sehe die Welt die sich selbst sieht“ – und es gibt kein Ich und keine Welt, sondern lediglich Sehen. Dieses Sehen wird von einer Soheits-Allergie verhindert. Die Heilung besteht darin, dass der Zeuge die grundlegende Selbstkontraktion loslässt die den Beobachter ausmacht. Das radikale Subjekt wird nicht-zwei mit allen möglichen Objekten – allen kausalen Objekten, allen subtilen Objekten, allen grobstofflichen Objekten. Beide, Subjekt und Objekt, machen so den Weg frei für den andauernden Strom des Weltprozesses an sich.

In der Soheit fällt der Betrachter, die distanzierte Beobachterin, plötzlich und vollständig aus der Existenz

Radikal nahtlos, aber nicht eigenschaftslos, vollkommen grenzenlos, aber nicht ohne Begrenzungen, völlig frei von getrennten Wesen, aber nicht von individuellen Phänomenen. Alles erscheint so, spontan und daher geplant, ungewollt und daher intentional, zeitlos und daher zeitlich, raumlos und daher räumlich ausgedehnt. Alle Gegensätze werden paradox miteinander verbunden. Der Zeuge, in der Angst vor dem Sprung über seinen eigenen Tod, wendet sich dann oft nur einer Hälfte

dieser Paare zu und zerreißt so die Nichtdualität in zwei Teile, sich nur mit einer Hälfte eines so entstellten Kosmos identifizierend. Dem Selbst zu erlauben sich in die unermessliche Ausdehnung allen Raumes zu entspannen ist die grundlegende Kur für die Nichtbereitschaft oder Unfähigkeit des Zeugen sich selbst loszulassen, zu sterben und wiederaufzuerstehen als der/die/das Eine-in-Allem des Kosmos insgesamt.

Genau an der Stelle, wo sich der Kopf befand, ist nun das gesamte Universum

Genau an der Stelle, wo sich der Kopf befand, ist nun das gesamte Universum, selbsterscheinend, selbstleuchtend, selbststrahlend. Beim Betrachten der Welt dort draußen erscheint die Welt da draußen direkt auf den Schultern und das Gewahrsein, welches sich auf der einen Seite des Gesichtes zu befinden schien, gleich hinter und zwischen den Augen, wird nun zum konkreten Fühlen der Welt selbst. Dieses Fühlen erscheint an dem Platz wo sich einmal der Kopf befand. Das Subjekt auf dieser Seite des Gesichtes und das Objekt auf der anderen Seite sind nun zwei Seiten des gleichen kopflosen Erlebens. An der Stelle, wo sich einst das „hinter-dem-Gesicht-Gefühl“ befand, ist nun das Gefühl der gesamten Welt, auf den Schultern erscheinend, innen und außen verschmelzend in eine nahtlose unerschütterliche Ganzheit. Die individuelle Selbstkontraktion ist in die kopflose Welt hinein verschwunden, welche von Augenblick zu Augenblick erscheint. An ihre Stelle tritt die höchste Identität – eines mit Innen und Außen, die einfache Istheit oder Soheit eines jeden einzelnen Dinges oder Ereignisses in diesem und jeden Augenblick.



Teil 5: Fehlfunktionen der Soheit

Ich habe bis zu diesem Punkt über Probleme im Zusammenhang mit dem Grobstofflichen, Subtilen, Kausalen und dem Zeugenbewusstseinszustand gesprochen. Jetzt geht es um Fehlfunktionen im Zusammenhang mit der Soheit. Die Tatsache, dass man Schattenthemen auch im turyatita, dem höchsten Zustand, haben kann, zeigt uns, wie wichtig Schattenthemen auf dem gesamten Entwicklungsweg sind, von ganz unten bis ganz oben, bis zu den höchsten Zuständen und Strukturen des Bewusstseins. Es ist daher ganz wichtig, dass alles – von einer integralen Lebenspraxis zu einer integralen Spiritualität zur vierten Umdrehung des Buddhismus – Schattenthemen wirklich ernst nimmt. Sie sind ein wirkliches Problem, es gibt sie auf jedem Abschnitt des Entwicklungsweges, sie können alles vermasseln. Es ist besonders erschütternd zu erleben, wenn offensichtliche massive Schattenthemen bei einem Lehrer zu Tage treten. Es ist so eigenartig, wenn jemand beispielsweise über die letztendliche Wahrheit spricht und selbst homophob ist. Doch das gibt es.

Fehlfunktionen der Soheit können, wie bei allen Zuständen, aus zwei unterschiedlichen Quellen kommen. Zum einen kann es sich um Probleme mit dem Zustand selbst handeln, und zum anderen kann es sich um Probleme hinsichtlich der Strukturen handeln, welche diesen Zustand interpretieren. Davon zu unterscheiden sind noch die zwei Orientierungen die mit jedem der Probleme zusammenhängen. Eine Orientierung ist die gegenüber einem früher aufgetreten Problem, eine andere Orientierung richtet sich auf Phänomene, die noch gar nicht aufgetreten sind.

Zustandserfahrungen und deren Interpretation durch Entwicklungsstrukturen

In diesem [Buch]kapitel konzentriere ich mich auf Probleme mit dem Zustand an sich, sowohl in einer Orientierung gegenüber einem früheren Zustand, der bereits aufgetreten ist, als auch gegenüber einem höheren Zustand, der noch nicht in Erscheinung getreten ist. Hier ein paar Hinweise zu der zweiten genannten Hauptquelle, den Problemen im Hinblick auf die einen Zustand interpretierenden Bewusstseinsstrukturen. Die Grundidee ist dabei sehr einfach. Hat man sie einmal verstanden, kann man sie auf alle Fehlfunktionen anwenden, welche wir bisher besprochen haben. Dabei lassen sich zwei Arten von Interpretationen unterscheiden – Interpretationen, die von einer – bezogen auf das zu interpretierende – zu niedrigen Struktur kommen, und Interpretation, welche von einer Struktur mit Fehlfunktionen gemacht werden, unabhängig von der Entwicklungshöhe. Die Interpretation bei einer zu niedrigen Entwicklungshöhe ist sicher eine der verbreitetsten, auch wenn das, was man als „zu niedrig“ bezeichnet, auch Sache einer subjektiven Einschätzung ist. Praktisch jeder betrachtet eine bernstein-ethnozentrische-mythische Haltung als „zu niedrig“, auch wenn dies eine der verbreitetsten Strukturstufen ist, auf welcher sich Menschen in ihrer Entwicklung befinden, und es ist sicher die verbreitetste Entwicklungshöhe der meisten Formen von spiritueller Intelligenz. Doch die mythisch-traditionell-fundamentalistische Entwicklungsstufe ist eines der größten Probleme in der Welt. Die daraus entstehenden Sichtweisen, und auch die, die von Ebenen darunter kommen, und alle Sichtweisen die unterhalb einer weltzentrischen Betrachtung stehen, sind absolut ungeeignet als eine adäquate interpretierende Struktur für Spiritualität und Religion. Die orange-modern-rationale Entwicklungsstufe ist zumindest schon der Beginn einer weltzentrischen



Sichtweise und sie ist die erste Struktur bei der man eine Adäquatheit in Betracht ziehen kann. Das ist wahrscheinlich die beste Art dies zu betrachten, als die niedrigste akzeptable Entwicklungshöhe für eine spirituelle Intelligenz und Bewusstheit in der heutigen Welt. Noch akzeptabler, weil weiter entwickelt, aber auch noch nicht voll adäquat, ist die grün-postmodern-pluralistische Struktur. Die Vorteile dieser Struktur liegen in einer multikulturellen Sensitivität, einer Offenheit für Innerlichkeit, einer Bewusstheit der Gefahren bei Marginalisierung und Unterdrückung – doch die angebotenen Lösungen sind alle Variationen eines „akzeptiere meine Version von Wirklichkeit“.

Der große Nachteil beim postmodernen Pluralismus ist, dass wir es nach wie vor mit einem Bewusstsein des ersten Ranges zu tun haben, was bedeutet, dass Grün der Meinung ist, seine Wahrheiten und Werte sind die einzigen Werte und Wahrheiten die es anzunehmen lohnt. Ein wirkliches Problem mit dieser Ebene ist ein Missverstehen von radikaler Nichtbeschreibbarkeit oder unbegrenzte Leerheit, so dass die Formulierung von letztendlicher Wirklichkeit in Worten oft klingt wie ein Egalitarismus des postmodernen Standpunktes. GEIST oder Gottheit wird so zu einer weiteren Bestätigung einer ultimativen Wahrheit der pluralistischen Sichtweise. Dies ist eine Katastrophe. Letztendliche Wirklichkeit wird reduziert auf pluralistische Werte – egalitär, anti-hierarchisch, anti-bewertend, überall Unterdrückung sehend, eine Bevorzugung von Grundwert gegenüber

intrinsischen Wert. Die pluralistische Sichtweise wird beispielsweise behaupten, dass letztendliche Leerheit anti-hierarchisch ist. Doch wie wir bereits von Nagarjuna wissen, ist letztendliche Leerheit weder hierarchisch noch anti-hierarchisch, weder beides noch keines von beiden. Die dualistische Hälfte eines Gegensatzpaares wird genommen um damit letztendliche Wirklichkeit zu identifizieren. Das Problem dabei wird überhaupt nicht gesehen und es wird auch nicht gesehen, wie diese Interpretation einen von der Gottheit, d. h. von letztendlicher nichtdualer Wirklichkeit fernhält. Die Mehrheit der Buddhisten und buddhistischen Lehrer im Westen sind grüne postmoderne Pluralisten, und daher wird der Buddhismus sehr stark von dieser Entwicklungsstufe aus interpretiert, mit den entsprechenden grünen Werten. Doch die größten buddhistischen Texte entstammen bereits dem zweiten Rang-Bewusstsein, petrol-holistisch oder noch höher, so die Lankavatara Sutra, Kalachakra Tantra, Dogen Zenji und so weiter. Dies macht Petrol als Entwicklungsstufe

holistisch, oder integral-zweiter Rang allgemein. Es ist die unterste adäquate Entwicklungsstufe für eine Interpretation der buddhistischen letztendlichen Wirklichkeit und der Soheit. Wird Soheit jedoch in pluralistischen Begriffen ausgedrückt, müssen wir das als eine Fehlfunktion betrachten, oder jedenfalls als einen Fall einer stehengebliebenen Entwicklung, dem dringend Aufmerksamkeit gegeben werden sollte in jeder vierten Umdrehung eines Buddhismus.

Dies ist ein Beispiel für Probleme, die bei der Interpretation von Zuständen auftreten können – in diesem Fall dem Zustand von Soheit – durch eine zu niedrige Entwicklungsstruktur.

Probleme der Soheit

Wenn wir uns jetzt Strukturfehlfunktionen im Zustand selbst zuwenden, dann haben wir eine wichtige davon schon aus der Perspektive des leeren Zeugen heraus betrachtet, und zwar die eingebettete Fixierung des Zeugen im Zustand der Soheit – was zu einer Entstellung der Nichtdualität führt, welche dadurch mehr oder weniger buchstäblich in zwei Teile zerrissen wird. Aus der Unfähigkeit loszulassen und das bezeugende Selbst sterben zu lassen resultiert eine dualistische Begrifflichkeit, welche in die Soheit eindringt und diese dualistisch entstellt, wenn diese beispielsweise durch die Individualität des Zeugen gesehen wird.

... so dass die Formulierung von letztendlicher Wirklichkeit in Worten oft klingt wie ein Egalitarismus des postmodernen Standpunktes

Skripte lassen sich umschreiben.



Betrachten wir das Problem nun aus der Perspektive der Soheit. Soheit ist eine tiefgründige Reorganisation des Bewusstseins und praktisch aller Interpretationen der Welt. Eine radikal nichtduale Welt ist in der Tat radikal. Jede einzelne Gegensätzlichkeit ist zutiefst verwoben mit ihrem Gegenteil. Leerheit und Form, unbegrenzt und begrenzt, spirituell und materiell, erleuchtet und unwissend, erwacht und schlafend, zeitlos und zeitlich, Subjekt und Objekt, geschlossen und offen, eins und viele, innen und außen.

**Es ist unmöglich ein freudiges
Leben ohne Schmerz zu führen,
erleuchtet zu sein frei von
Unwissenheit**

Das Überwinden dieser Gegensätze überwindet praktisch jede Weltsicht. Doch das bedeutet nicht, dass diese Gegensätze nicht unterschieden werden können oder dass man ihnen gegenüber passiv bleibt. Doch das Bewusstsein selbst bevorzugt weder eines gegenüber dem anderen, noch identifiziert es sich ausschließlich mit einem der Gegensatzpaare. Die Gegensatzpaare werden als gegenseitig abhängig gesehen, sich gegenseitig mitschaffend und als voneinander abhängig. Es ist daher

unmöglich ein freudiges Leben ohne Schmerz zu führen, ein glückliches Leben ohne Trauer, erleuchtet zu sein frei von Unwissenheit – so wie es auch unmöglich ist ein Leben nur mit links und ohne rechts zu führen, nur mit Aufs und ohne Abs, nur mit Innen und ohne Außen. Doch das ist das, was Bewusstsein und Gewahrsein und das Ich-Empfinden auf jeder Ebene unterhalb der nichtdualen Soheit zu erreichen versuchen. Das Ergebnis ist Leid in vielen Erscheinungsformen und Bezeichnungen.

Auf der Ebene des Zeugen sieht sich der Zeuge drei Hauptdualismen gegenüber:

- Subjekt versus Objekt
- Singular versus Plural
- Absolutes versus Relatives

neben anderen speziellen Dualismen entsprechend der Entwicklung eines konkreten Zeugen. Diese können nur im Bereich nichtdualer Soheit überwunden werden. Bis es so weit ist, wird der Zeuge jeweils eine Hälfte der Gegensatzpaare auswählen und sich damit identifizieren – meistens sind dies Subjekt, Singular und Absolutes. Die Aufgabe der ausschließlichen Identität mit jedem davon ist ein Teil des Todes des wahren Selbst – dem beobachtenden Zeugen. Ein Versagen dabei führt zu einer Fixierung und einer Sucht und Abhängigkeit gegenüber der ausgewählten Hälfte. Wenn dies geschieht, dann wird diese Abhängigkeit zu der ausgewählten dualistischen Hälfte meist in verborgener und versteckter Form in den Bereich von Soheit weitergetragen. Und dann beginnt die Soheit die ausgewählte Hälfte zu bevorzugen und wird ihr gegenüber abhängig. Dies verbiegt den Rahmen der eigenen Nichtdualität, beschädigt das Gewebe letztendlicher Wirklichkeit, bricht die Nahtlosigkeit der Soheit und präsentiert das Nichtduale in verschiedenen subtil-zerbrochenen Fragmenten. Soheit selbst, als der Bereich von letztendlich erwachter Bewusstheit, präsentiert diese Bewusstheit daher in unreiner Form, auf eine subtile Weise infiziert mit dualistischen Verlangen und einer zersplitterten Bewusstheit.

Ein Beispiel für ein Zurückfallen in einen früheren Zustand

Man kann beispielsweise die fehlerhafte Einführung der subjekt-objekt Dualität gegenüber einem bereits erkannten nichtdualen Gewahrsein wie folgt erkennen – unter Verwendung des Beispiels der Kopfflosigkeit: Die Lücke zwischen der Welt und der Person des Betrachters taucht plötzlich wieder auf, und das Universum, welches nahtlos auf



Der Buddhismus hat bereits schon 3 große evolutionäre Schritte seiner eigenen Lehre vollzogen

deinen Schultern saß, zwischen deinen Augen, springt plötzlich aus dem Raum heraus, wo dein Kopf war, und erscheint als ein separater Bereich, jedoch nicht dort, wo sich dein Kopf befand, sondern dort draußen, als ein Objekt des Zeugen in deinem Kopf. Die Trennung zwischen Subjekt und Objekt zeigt sich als ein Wiedererscheinen deines Kopfes auf dieser Seite deines Gesichtes mit der Welt dort draußen, auf der anderen Seite – vorher waren sie ein und dasselbe Gefühl, mit einem Gefühl, dass sich alles auf dieser Seite deines Gesichtes befindet, so dass Innen und Außen bedeutungslos werden.

Dieses Wiederauftauchen einer Subjekt-Objekt Trennung ist eine fixierende Anhaftung nichtdualer Soheit an den individuellen Zeugen.

Was auch geschehen kann ist, dass es Soheit nicht nur nicht gelingt sich von Aspekten des vorangegangenen bezeugenden Bereiches zu differenzieren. Eine Differenzierung kann auch zu weit gehen und nicht nur ent-identifizieren, sondern zu einer Abspaltung und Trennung von bestimmten Aspekten dieses Bereiches führen, was zur Entwicklung von Abwehr und Allergien gegenüber diesen Aspekten führt. Dies hat den gleichen Effekt auf die nichtduale Natur der So-

heit wie die vorher beschriebene Abhängigkeit – Nicht-Zweiheit wird in zwei Teile zerrissen. Dabei wird ein Teil der polaren Gegensätze in das unterdrückte auftauchende Unbewusste geschoben, bis hin zur Erschaffung einer verborgenen Subpersönlichkeit. Die Tatsache, dass sich dies sogar in diesem hohen Bereich ereignen kann, zeigt uns, dass psycho-spirituelle Pathologien definitiv von ganz nach unten bis ganz nach oben reichen, und dass Schattenthemen sich immer in der Nähe von Entwicklung und Evolution des Bewusstseins befinden, einfach deshalb, weil jede Entwicklung in jeder ihrer Unterphasen misslingen kann: Differenzierung – Ent-Identifizierung – Integration. Wo immer es einen weiteren Schritt, eine Stufe oder einen Zustand in der Evolution gibt, gibt es eine weitere Pathologie die darauf wartet in Erscheinung zu treten.

Teil 6: Energetische Fehlfunktionen

Wir haben bereits erwähnt, dass jede Störung im Bewusstsein (oben links, Zustände oder Strukturen) begleitet wird von einer entsprechenden Störung oben rechts, Masse/Energie bzw. den Körpern grobstofflich, subtil und kausal. Ganz allgemein gilt, dass jede Störung in jedem der Quadranten begleitet wird von einer entsprechenden Störung in den anderen Quadranten. Alle Fehlfunktionen hängen mehr oder weniger tetra-wechselseitig voneinander ab. Wenn wir uns auf die individuellen Quadranten konzentrieren, Bewusstsein oder Geist oben links und oben rechts Masse-Energie bzw. Körper, dann kann jeder der Quadranten die Quelle einer Fehlfunktion sein. Durch eine permanente Tetra-Interaktion wird diese Störung auf die anderen Quadranten übertragen, weil jeder Quadrant eine andere Perspektive auf das gleiche Ereignis darstellt. Jeder der Hauptdrehpunkte struktureller Entwicklung – Nahrung, Sexualität, Macht, Liebe, Selbstwert, Selbstverwirklichung bzw. Selbsttranszendenz – und jeder der Wechsellpunkte in den Hauptzuständen – grobstofflich, subtil, kausal, bezeugen, nichtdual – sie alle haben sowohl eine Bewusstseins-Geist als auch eine Masse-Energie-Körper-Komponente. Auf der Seite von Masse-Energie haben alle Fehlfunktionen des grobstofflichen Bereiches (Strukturen und Zustände) Entsprechungen im Gehirn (oben rechts), welche das Grobstoffliche sowohl als die unterste Ebene als auch die äußere Ebene aller anderen Zustände



Es existiert ein Spektrum von Energie von immer subtileren Dimensionen bzw. Körpern

und Strukturen repräsentieren. Doch Fehlfunktionen in der Energiekomponente betreffen meist auch subtilere, kausale und bezeugende und nichtduale Energien – die wir allgemein auch als „subtile Energien“ bezeichnen. Entsprechend dem Bewusstseinspektrum von Zuständen und Strukturen existiert ein Spektrum von Energie von immer subtileren Dimensionen bzw. Körpern.

Wir haben uns auf das Bewusstseinspektrum und seine Fehlfunktionen konzentriert. Jetzt möchte ich noch etwas zum Energiespektrum sagen. Eine große Bedeutung haben dabei die Vorstellung von Involution und Evolution bzw. Eflux und Reflux, wie Plotin dies bezeichnet hat. Die meisten der großen Traditionen gehen davon aus, dass die meisten Pathologien auf einer bestimmten Ebene ihren Ursprung in Pathologien höherer Ebenen haben. Durch eine abwärts gerichtete involutionäre Verursachung werden diese Störungen – Ebene für Ebene – nach unten weitergereicht bis zu einer bestimmten Ebene, welche dann zum Manifestationspunkt dieser Krankheit wird. Eine Krankheit der Seele beispielsweise kann abwärts gerichtet zu einer Geistes-Krankheit werden, diese kann wiederum zu einer emotionalen Erkrankung führen, welche, wiederum abwärts gerichtet, zu einer letztendlichen Manifestation als physische Krankheit führt – Krebs, Herzkrankheiten, Arthritis und so weiter. *Strukturen*, die sich noch nicht manifestiert haben, haben im Allgemeinen keinen spezifischen Einfluss, doch bei *Zuständen* ist das anders. Es sind vor allem die Zustandsfehlfunktionen, die einen Einfluss auf die energetische Komponente von Fehlfunktionen haben. Nehmen wir an, dass sich ein Mensch mit seinem Bewusstseinschwerpunkt auf der roten Entwicklungsstufe befindet, was – als einem Beispiel – der moralischen Stufe 2 entspricht. Dieser Mensch kann kein Problem mit der moralischen Stufe 5 haben, weil diese lediglich als eine potentielle Form im auftauchenden Unbewussten existiert. Doch der gleiche Mensch, auch wenn er sich, was seinen Zustandsbewusstseinschwerpunkt betrifft, im Grobstofflichen befindet, ist wach, träumt und befindet sich auch im traumlosen Tiefschlaf. Auch wenn die Person sich aller dieser Zustände nicht unmittelbar bewusst ist, existieren diese doch und sind manifest. Sie können Krankheiten mit sich bringen, die einen Einfluss auf alle anderen Quadranten haben. Wenn diese Zustände durch eine entsprechende Entwicklung durch die Zustandsstufen bewusst wahrgenommen werden, kann jede Störung in jedem der Wechsellpunkte zu einer energetischen Fehlfunktion werden, die nicht nur den Zustand beeinträchtigt, in dem die Fehlfunktion auftritt, sondern es können, durch eine abwärts gerichtete involutionäre Verursachung, diese Störungen an alle niedrigeren Zustände und Strukturen weitergereicht werden. Energetische Störungen im höheren kausalen Selbst können abwärts auf die subtile Seele übertragen werden oder, wenn es zu einer wirksamen Transzendenz gekommen ist und es hier kein getrenntes Selbst-Erleben gibt, zu der entsprechenden Grundstruktur, dem Metamind bzw. der violetten Entwicklungsstufe. Energetische Störungen der subtilen Seele können abwärts gerichtet weitergegeben werden an das mentale Ich, und wenn es hier zu einer wirksamen Transzendenz gekommen ist und es kein getrenntes Selbst-Erleben mehr gibt, zu der entsprechenden grobstofflichen oder grobstofflich-reflektierenden Struktur, vielleicht dem rationalen Denken der orangen Entwicklungsstufe. Ähnlich verhält es sich auch, wenn höhere Strukturen, vor allem Strukturen des dritten Bewusstseinsranges, ins Bewusstsein treten. Jede Deformation ihrer Drehpunkte hat nicht nur Fehlfunktionen des Bewusstseins zur Folge, sondern auch entsprechende energetische Fehlfunktionen. Und diese können, als eine abwärts gerichtete involutionäre Verursachung, auf untere Strukturstufen übertragen werden. Dies kann bei Meditation und höheren Entwicklungspraktiken häufig auftreten.



Die Traditionen gehen mit diesen Krankheiten um, indem sie diese an der Ursache bekämpfen, speziell den höheren Zuständen – höhere Strukturen werden dabei jedoch kaum verstanden. Kausal-archetypische Verzerrungen können nach unten gerichtet zu Verzerrungen des subtilen Bereiches führen, welche wiederum zu Verzerrungen des grobstofflich-reflektierenden Bereiches führen können, mental oder emotional, welche dann weiter nach unten gerichtet zu konkreten physischen Verzerrungen und körperlichen Erkrankungen führen können. Psychiater behandeln geistig-mentale oder emotionale Probleme, die als physische und psychosomatische Störungen auftreten, mit einem Einfluss auf praktisch alle Organe und Organsysteme des Körpers. Sie kümmern sich medizinisch um eine bestimmte physische Erkrankung und erleben dann, dass diese Erkrankung in anderer Form als eine andere physische Erkrankung wieder in Erscheinung tritt. Dies kann immer weiter gehen, bis das ursprüngliche mentale oder emotionale Problem direkt behandelt wird, was den psychosomatischen Kreislauf unterbricht. Doch der typische Psychiater ist sich der höheren trans-mentalenen Zustands- und Strukturprobleme nicht bewusst, die verursachend sein können für die mentalen oder emotionalen Probleme. Diese können nur auf der Basis umfassenderer und aussagefähigerer Landkarten des Geistes, des Körpers und des Bewusstseins behandelt werden – Landkarten, die höhere Zustände und Strukturen beschreiben, wie auch das Spektrum subtiler Energien die

Jede umfassende Schattenarbeit berücksichtigt die höheren Dimensionen in ihren aufwärts und abwärts gerichteten Bewegungen

in jedem Menschen wirksam sind. Die Traditionen stimmen überein, dass es sich bei diesen höheren Dimensionen nicht bloß um irgendwelche Theorien handelt, die man aufgreifen kann oder auch nicht, sondern dass es sich dabei um konkrete, unmittelbare und lebendige Wirklichkeiten handelt, die im Körper-Geist (bodymind) eines jeden atmenden Individuums wirksam sind. Jede umfassende und adäquate Schattenarbeit berücksichtigt diese höheren Dimensionen in ihren aufwärts und abwärts gerichteten Bewegungen. Dies führt zu einer wirklich umfassenden Spiritualität, welche auch die Schattenaspekte berücksichtigt. Es gibt in den Traditionen, die sich mit Energien beschäftigen, eine verbreitete Aussage, welche die andauernden involutionären und evolutionären Bewegungen wiedergibt, und den abwärts gerichteten verursachenden Einfluss der höheren auf die niedrigeren Dimensionen ausdrückt: „Wenn du wissen möchtest was - und wie – du gestern gedacht hast, dann betrachte deinen Körper heute. Wenn du wissen möchtest in welcher Verfassung dein Körper morgen ist, dann schaue dir deine heutigen Gedanken an.“

wärts gerichteten verursachenden Einfluss der höheren auf die niedrigeren Dimensionen ausdrückt: „Wenn du wissen möchtest was - und wie – du gestern gedacht hast, dann betrachte deinen Körper heute. Wenn du wissen möchtest in welcher Verfassung dein Körper morgen ist, dann schaue dir deine heutigen Gedanken an.“

Gesunde und ungesunde Antriebe

Wir haben schon darauf hingewiesen, dass jeder Zustand und jede Struktur vertikal betrachtet in zwei Richtungen orientiert ist. In der Orientierung nach unten sind dies die vorangegangene und alle früheren Stufen. In der Orientierung nach oben sind dies die nächsthöhere Stufe und alle höheren Stufen. Die erstere Orientierung ist angetrieben von Agape, die Umarmung des Junior durch den Senior. Die letztere Orientierung ist angetrieben von Eros, als der Antrieb zu höheren Ganzheiten und Stufen. Agape ist ein Holon welches seine eigenen Subholons umarmt. Eros ist ein Holon, welches danach trachtet ein Subholon zu werden, innerhalb eines Überholons. Wir haben auch gesehen, dass jeder dieser Antriebe eine Fehlfunktion haben kann. Wenn dies bei Agape der Fall ist, dann führt das nicht zu einer Umarmung seiner Subholons, sondern zu einer Fixierung und Abhängigkeit von ihnen bis hin zu einer Regression zu ihnen. Der Endpunkt dieser Entwicklung ist eine Regression zum leblosen materiellen Bereich, was, als ein Todestrieb, „Thanatos“ genannt wird. Wenn Eros fehlgeleitet ist, dann strebt er nicht nur



nach Höherem, sondern verneint, fürchtet, unterdrückt und entfremdet sich von seinem gegenwärtigen und zukünftigen Subholon. Dieser Antrieb wird „Phobos“ – für Angst – genannt, wodurch eine Allergie und ein Vermeiden gegenüber dem entsteht, was gefürchtet wird. Allgemein gesprochen sind alle Fixierungen, Süchte und Abhängigkeiten letztendlich todesgetrieben und alles Vermeiden und alle Allergien sind angstgetrieben.

Natürlich existieren zusätzlich zu den zwei vertikalen Antrieben – Eros und Agape – auch zwei horizontale Antriebe, und das sind Agenz und Kommunion. Auch sie können in gesunder und ungesunder Weise in Erscheinung treten. Agenz in seiner gesunden Form ist eine funktionale Autonomie, ein gesunder Antrieb im Dienst von Ganzheit und Ganzsein auf welcher Ebene auch immer. Dabei geht es um Autonomie, Gerechtigkeit, Rechte und Unabhängigkeit. Wenn Agenz zu einer Fehlfunktion wird und Autonomie übertrieben wird, dann entstehen Entfremdung und ungesunde Trennung, Unterdrückung, eine Unfähigkeit sich einzulassen und manchmal sogar zu kommunizieren. Autonomie und auch entfremdete Autonomie sind tendenziell maskulin orientiert – entsprechend Carol Gilligan. Daraus entsteht der Standardvorwurf des Weiblichen gegenüber dem Männlichen: „Er hat Angst davor sich verbindlich einzulassen“. Kommunion in ihrer gesunden Form ist funktionale Beziehung, als der Antrieb ein gesundes Teil eines größeren Ganzen zu sein – als ein Antrieb zum Teil-sein. Damit einher geht ein Antrieb zur Fürsorge, zu Beziehung, Verantwortung und liebender Güte. Wenn Kommunion zu einer Fehlfunktion wird, dann wird aus gesunder Beziehung eine morbide Beziehung. Beziehung wird als höher angesehen als jede Individualität und Autonomie. Grenzen verschwinden und es entsteht Verschmelzung anstatt Beziehung. Kommunion und Verschmelzung sind tendenziell feminin orientiert – entsprechend Carol Gilligan. Daraus entsteht der Standardvorwurf des Männlichen gegenüber dem Weiblichen: „Sie ist zu bedürftig und definiert sich über Beziehungen“. Jede spezifische Pathologie oder Fehlfunktion in Zuständen oder Strukturen ist eine Mischung dieser vier Antriebe in ihren gesunden und ungesunden Formen. Im Hinblick auf die Fehlfunktionen, über die wir sprechen, möchte an dieser Stelle keine tiefere Analyse darüber anstellen, doch Interessierte können selbst die entsprechenden Bezüge herstellen und die Auswirkungen dieser Antriebe zu dem Gesagten in Beziehung setzen.

Teil 7: Zur Bedeutung von Übertragungen

Hier noch einige Anmerkungen zu therapeutischen Interaktionen auf diesen Ebenen – sowohl Strukturen als auch Zustände betreffend, mit einer Betonung unseres Themas hier, der Zustandsfehlfunktionen. Freud stellte schon früh fest, dass seine Klienten eine „Übertragungsneurose“ ihm gegenüber entwickelten. Dabei wurde ihre ursprüngliche Neurose, welche sie in die Therapie brachte, ersetzt durch eine Neurose, welche unmittelbar auf den Therapeuten gerichtet ist. Anstatt dass die Klientin beispielsweise ihren Vater hasst, beginnt sie nun den Therapeuten zu hassen, oder sie entwickelt umgekehrt eine Schwärmerei für ihn. Für Freud war dies etwas Positives. Auch wenn der unmittelbare Grund für die ursprüngliche Neurose in einer therapeutischen Situation nicht direkt erkannt oder gefühlt werden kann – oft liegt das Ereignis viele Jahre zurück und ist einer direkten Intervention schon lange nicht mehr zugänglich –, so ereignete sich die Übertragungsneurose im Unterschied dazu hier und jetzt in der therapeutischen Situation. Darüber hinaus ist das Objekt dieser Übertragung, der Therapeut oder die Therapeutin,



selbst anwesend und in der Lage mit der Neurose zu arbeiten, sie mit dem Klienten zu deuten und so auf eine Lösung der gegenwärtigen Übertragungsneurose hinzuarbeiten, was für den Klienten Lebensnormalität zurückbringt. Gerade weil die ursprüngliche Neurose durch eine Übertragungsneurose ersetzt wurde und die Übertragungsneurose oft behandelt werden kann, besteht eine reale Chance, dass die ursprüngliche Neurose des Klienten gelindert werden kann.

In praktisch jedem höheren transpersonalen Zustand (und auch in Bewusstseinsstrukturen, wenngleich wir uns hier auf höhere Zustände konzentrieren) entsteht überall ein ähnlicher Prozess zwischen einem spirituellen Schüler und seinem Lehrer bzw. seiner Lehrern, und zwar die Bildung einer Übertragungsneurose. Dabei kommt zu dem üblichen Schattenmaterial noch transpersonales bzw. spirituelles Schattenmaterial hinzu. Die ursprüngliche spirituelle Neurose, wenn wir sie einmal so nennen wollen, kann zusammengefasst werden mit den Worten, „der Schüler ist gefangen in einer irrtümlichen Identität“. Er oder sie setzt eine der vielen Versionen seines oder ihres unbegrenzten, höheren oder wahren Selbst gleich mit seinem niedrigeren, endlichen begrenzten, teilhaften mentalen egoischen Selbst. Dies führt zu einem existentiellen Dukkha oder Leiden, Folter, Terror und Tränen. Nehmen wir an, der Lehrer ist zu einem gewissen Grad

Freud sah die Übertragung positiv

zu seinem oder ihrem höheren oder wahren Selbst erwacht – auch wenn die Übertragung, wie alle Projektionen, sich unabhängig davon ereignen kann, ob der „Haken“, an dem die Projektionen aufgehängt werden, die Eigenschaften zeigt, die es für die Projektion braucht. Dennoch ist die Projektion umso wahrscheinlicher je mehr sich die entsprechenden Merkmale zeigen, um die es bei der speziellen Person geht. Die Schüler werden die Intuition ihres eigenen höheren oder wahren Selbst auf die

Lehrer übertragen, so dass die Lehrer einen Überfluss an erleuchteter Bewusstheit zu haben scheinen – höheres oder wahres Selbst, reine spirituelle Leerheit oder unbegrenzter GEIST an sich. Die Schüler hingegen, denen das Projizierte nun fehlt, sehen sich selbst als jemanden, der wenig bis gar nichts davon hat.

Das Ziel eines guten Lehrers ist es, diese Übertragung zu erkennen und zu „analysieren“, in dem die Schüler immer wieder darauf hingewiesen werden, dass sie selbst dieses erleuchtete Gewahrsein im Überfluss haben, vom dem sie glauben, dass es nur der Lehrer hat. Das Ziel des spirituellen Prozesses liegt im Erkennen des eigenen höheren Selbst in einem selbst – und nicht darin dies im Lehrer zu sehen. Das Ziel des Lehrers muss es sein, falls überhaupt, bei diesem Erkennen Unterstützung zu leisten und die Schüler an ihren ureigensten und immer gegenwärtigen unbegrenzten GEIST zu erinnern. Das Ziel der gemeinsamen Arbeit besteht nicht darin dies nur im Lehrer zu sehen, sondern in einem gemeinsamen Geist mit dem Lehrer zu erkennen, dass beide auf eine vollkommene Weise das eine und einzige wahre SELBST und den wahren GEIST im gesamten Kosmos verkörpern. „Lasse dieses Bewusstsein in dir sein, welches in Jesus Christus war, auf das wir alle eins werden.“

Die übliche spirituelle Neurose, als ein Fall von fälschlicher Identität mit dem mentalen Ich anstelle des höheren Selbst, wird durch eine spirituelle Übertragung gegenüber dem Lehrer ersetzt, welcher nun allen GEIST und das wahre Selbst besitzt, während ich, der Schüler oder die Schülerin, nichts davon habe. Ein sich dessen bewusster Lehrer der mit solchen Projektionen umgehen kann, hilft dem Studenten bei der Analyse dieser spirituellen Übertragung. Er oder sie weist darauf hin, dass nicht nur der Lehrer ein höheres und wahres Selbst hat, auch der Schüler ist ein vollkommener Ausdruck dieses GEISTES. Ist diese Analyse erfolgreich, wird die spirituelle Übertragungsneurose, wel-



che an die Stelle der normalen spirituellen Neurose getreten ist, geheilt. Die spirituelle Übertragung wird aufgelöst, und das führt den Schüler zu einer unmittelbaren Verwirklichung seines oder ihres wahren Zustands – als eine höchste Identität mit dem einen und einzigen unbegrenzten GEIST und wahren Selbst.

Zusammengefasst existiert ein Spektrum von Selbsten und Selbsterleben, vom Niedrigsten zum Letztendlichen. Jedes davon ist gekennzeichnet durch die Möglichkeit unterschiedlicher Formen von Erkrankungen und Fehlfunktionen. Eine davon ist die Projektion einer Intuition eines gesunden Selbsterlebens einer Ebene auf andere, speziell auf Lehrer, Therapeuten, Meister oder spirituelle Führer. Dadurch wird die typische

Das Ziel eines guten Lehrers ist es, Übertragungen zu erkennen

Neurose einer bestimmten Ebene zu einer Übertragungsneurose mit dem Lehrer dieser Ebene. Diese Neurose bekommt eine spirituelle Dimension wenn höhere Zustände und Strukturen dabei eine Rolle spielen. Der kompetente Lehrer erkennt diese Übertragungsneurose und kann durch die Arbeit daran diese verringern oder sogar heilen. Das bringt den Schüler zu einem gesunden Selbst dieser Ebene. Letztendlich, wenn es um die höheren und höchsten Ebenen geht, führt dies zu tiefgreifender

Erleuchtung und Erwachen des Schülers zu seiner oder ihrer tiefsten, wahren, höchsten und letztendlichem Selbst bzw. Soheit.

Zusammenfassung: Schatten

Alle diskutierten Pathologien und Fehlfunktionen stehen einer Behandlung durch einen 3-2-1 Prozess offen, zumindest als einen Beginn einer Schattenarbeit, dem dann erweiterte und andere Methoden folgen können. Haben Menschen erst einmal ein Gefühl für den 3-2-1 Prozess bekommen, dann können sie diesen leicht in jede verwendete Meditationspraxis einbauen. Meditation ganz allgemein ist eine Achtsamkeitspraxis unter Einsatzes eines bezeugenden und nicht-beurteilenden spiegelnden Gewahrseins im Hinblick auf den Bewusstseinsstrom. Wenn besonders anziehende oder abstoßende Bilder auftauchen, dann ist das Durchlaufen einer schnellen 3-2-1 Abfolge mit diesen Bildern oft schon ausreichend, um diese zu klären. Man fühlt dann den offenen und entspannten Geist, dessen Kontraktionen sich im Angesicht von abgetrenntem Schattenmaterial lockern. Diese Arbeit in Verbindung mit einer Achtsamkeitspraxis hilft Ärger, Angst, Verurteilung und Reaktivität gegenüber verschiedenen mentalen Bildern zu reduzieren. Dies wiederum stärkt die Fähigkeit zu Gleichmut und Achtsamkeit. Doch welche Schattenarbeit auch immer gewählt wird, wir sollten dabei die Aussagen von vielen Lehrern ernst nehmen, die sagen: Meditation alleine, oder spirituelle Arbeit generell reicht nicht aus, um mit Schattenmaterial umzugehen. Schattenthemen zu haben bedeutet nicht, dass man eine Praxis nicht richtig ausübt oder nicht spirituell genug ist. Es bedeutet lediglich, dass man Probleme im Zusammenhang mit Entwicklungsdrehpunkten oder Wechsellpunkten hat, die sehr wahrscheinlich im Entwicklungsverlauf entstanden sind, einschließlich der eigenen aktuellen meditativen Entwicklung. Schattenarbeit ist definitiv etwas, das es in jeder Form einer integralen Spiritualität zu berücksichtigen gilt.



B) Teresa von Avila, *Die innere Burg*

Michael Habecker *Die innere Burg*, geschrieben in der Zeit vom 2. Juni 1577 bis 5. November 1577, gehört zur klassischen spirituellen Literatur und ist eine unerschöpfliche und frische Quelle für alle diejenigen, die sich auf den inneren Weg begeben und dabei nach verlässlichen Begleitern suchen. Auf Drängen ihres Beichtvaters schrieb Teresa als Angehörige des Ordens der Karmelitinnen, die später selbst mehrere Klöster gründete, ihre Erfahrungen nieder, als eine Hilfestellung für ihre Ordensschwwestern. Niemand wäre wohl überraschter als sie selbst, dass dieser Bericht, der eigentlich eher eine Vortragsniederschrift darstellt, die sie selbst nicht korrigierend gelesen hat, zu einem Buch wird, das über Jahrhunderte gelesen wird.

Ich möchte im Folgenden Ausschnitte aus diesem wunderbaren Text nach unterschiedlichen Themenschwerpunkten geordnet vorstellen.

Zuvor ein paar einleitende Hinweise.

Ausgehend vom Wilber-Combs Raster lassen sich die Zustandsstufen und Strukturstufen des Bewusstseins unterscheiden. Teresas Bericht ist eine klassische Erläuterung des Durchlaufens eines Zustandsweges, beginnend beim grobstofflichen Bereich, über eine subtile Gotteserfahrung bis hin zur kausalen Gottesidentität und einer Nichtdualität der Vereinigung der Welt der Leere mit der Welt der Formen. Sie beschreibt diesen inneren Weg auch als einen Weg durch „sieben Wohnungen“ der inneren Burg. Diese sieben Wohnungen entsprechen in etwa den Kreisen von grobstofflich, subtil, kausal, Zeuge, nichtdual, wie sie im vorigen Wilber-Beitrag vorgestellt wurden. Dass sich das Selbsterleben dabei dramatisch verändert, beschreibt Teresa in der wundervollen Analogie dreier Selbste: einer Raupe, einem Schmetterling und dem was folgt, wenn dieser Schmetterling stirbt.

Teresa lebte in einer Zeit, in der die mythologische Bewusstseinsstruktur die höchstentwickelte und *allgemein* vorherrschende Struktur war. Dies muss man sich immer wieder beim Lesen vergegenwärtigen. Was wir heute als rationale, pluralistische und integrale *kollektive* Bewusstseinsstrukturen vorfinden (Letztere noch im Entstehen begriffen), war zu Lebzeiten von Teresa noch nicht vorhanden. Natürlich gab es bereits Rationalität, aber diese Rationalität wurde entweder in den Dienst mythologischer Glaubensvorstellungen gestellt (Wilbers „mythisch-rationale“ Ebene) oder aber es handelte sich um mutige Vorstöße einzelner Pioniere in eine kommende Struktur hinein, die erst mit der Aufklärung an Kontur, Eigenständigkeit, Tiefe und Breite gewinnt. Zu den Mutigen, die es wagten der Rationalität zu ihrem eigenen Recht zu verhelfen, auch im Bereich von persönlicher Erfahrung und Religion, gehört Teresa.



Der Text: Die innere Burg

Tinnitus

... weil ich schon seit der Monaten ein solches Dröhnen und eine solche Schwäche im Kopfe fühle, daß ich selbst die unumgänglichen Schreibarbeiten nur mühsam erledigen kann.

Während ich dies schreibe, denke ich über das nach, was in meinem Kopf vor sich geht: jenes Dröhnen, von dem ich eingangs gesprochen habe ... Es klingt genauso, als wären darin viele wasserreiche Flüsse und als stürzten diese Wasser alle in die Tiefe. Es ist wie das Durcheinanderzwitschern vieler kleiner Vögel, und zwar nicht in den Ohren, sondern im oberen Teil des Kopfes.

Selbsterkenntnis, Weg des Aufwachens

Nicht wenig Elend und Verwirrung kommt daher, daß wir durch eigene Schuld uns selbst nicht verstehen und nicht wissen, wer wir sind.

Ich weiß nicht, ob ich es recht verständlich gemacht habe; denn es ist eine so wichtige Sache, dieses Erkennen unseres eigenen Ichs, daß ich wünschte, ihr möchtet niemals darin ermatten, so hoch ihr auch in den Himmel emporgestiegen sein möget.

Doch nach meiner Ansicht werden wir mit unserer Selbsterkenntnis nie zu Ende kommen, wenn wir nicht danach trachten, Gott zu erkennen

Der Gedanke, wir würden in den Himmel kommen, ohne in uns zu gehen, ohne uns selber zu erkennen, unser Elend zu bedenken, unsere Schuld vor Gott, und ohne ihn vielmals um Erbarmen zu bitten, ist also töricht und widersinnig.

Meist kommen alle Unruhen und Schwierigkeiten daher, daß wir uns selbst nicht erkennen.

Beginn im Grobstofflichen, von außen nach innen

All unsere Achtsamkeit gilt der rohen Einfassung, der Ringmauer dieser Burg, das heißt: den Körpern.

Doch kehren wir zu unserer schönen, beglückenden Burg zurück, und schauen wir, wie wir hineingelangen können. Es scheint, als sage ich Unsinn, denn wenn diese Burg die Seele ist, so ist doch klar, daß man nicht hineingehen muß, da man ja selbst die Burg ist. Doch ihr müßt verstehen, daß zwischen Darinnensein und Darinnensein ein großer Unterschied besteht. Es gibt viele Seelen, die sich im Wehrgang der Burg aufhalten – also dort, wo die Wachen stehen – und denen nichts daran gelegen ist, ihre inneren Anlagen zu betreten. Sie wissen nicht, was an diesem wundervollen Ort zu finden ist, noch wer darin weilt, ja nicht einmal, was für Gemächer die Burg umschließt.

Nach meiner Erfahrung sind das Gebet und die Andacht das Tor, durch das man die Burg betreten kann.



Gewürm und Dämonen

Endlich treten sie in die ersten Gemächer ein, doch mit ihnen dringt so viel Gewürm ein, daß sie weder die Schönheit der Burg zu sehen vermögen noch zur Ruhe kommen können. Schwer genug ist es ihnen gefallen, überhaupt hereinzukommen.

Erkennt, daß es wenige Wohnungen in dieser Burg gibt, wo die Dämonen den Kampf aufgeben.

Wesenskern

Hier ist zu bedenken, daß die Quelle, daß jene strahlende Sonne, die sich in der Mitte der Seele befindet, ihren Glanz und ihre Schönheit nicht verliert. Sie bleibt beständig darin, und nichts kann sie ihrer Schönheit berauben.

Die Burg

Ihr dürft euch nicht vorstellen, daß diese Wohnungen wie aufgereiht eine hinter der anderen liegen. Richtet vielmehr eure Augen auf die Mitte, die das Gemach und der Palast ist, wo der König weilt, und stellt die Burg euch vor wie eine Zwergpalme, bei der viele Hüllen das köstliche Herzblatt umschließen. Man lasse sie [die Seele] durch all diese Wohnungen wandeln, aufwärts und abwärts und nach den Seiten hin.

Tugend/Haltung

Solange wir uns auf dieser Erde befinden, gibt es nichts, was für uns wichtiger wäre als die Demut. Und darum sage ich nochmals, daß es sehr gut und ganz vortrefflich ist, wenn man danach strebt, zuerst in jenes Gemach zu gelangen, wo es um diese Tugend geht, ehe man zu den anderen fliegt.

Denn Übertreibungen sind nicht gut, auch nicht in der Tugend.

Laßt uns verstehen, meine Töchter, daß die wahre Vollkommenheit die Liebe zu Gott und dem Nächsten ist und daß wir desto vollkommener werden, je vollkommener wir diese zwei Gebote halten. Unsere ganze Ordensregel und ihre Satzungen dienen nur als ein Mittel, damit wir diesen beiden Forderungen immer mehr und immer besser entsprechen. Lassen wir darum alles fürwitzige Eifern, das uns großen Schaden antun kann. Ein jeder schaue auf sich selber. Diese gegenseitige Liebe ist so wichtig, daß ich wollte ihr würdet sie niemals vergessen; denn wenn wir herumgehen und auf nichtige Kleinigkeiten blicken, die wir an anderen auszusetzen haben und die manchmal gar keine Mängel sind, sondern die wir vielleicht nur wegen unseres beschränkten Wissens als anstößig betrachten, so kann unsere Seele den Frieden verlieren und sogar die der anderen beunruhigen.



Freude, Wonne, Liebe

Denn die Vervollkommnung besteht nicht in den Wonnen, sondern darin, daß man mehr liebt – dem entspricht auch der Lohn – und daß man gerechter und wahrhafter handelt.

Ich möchte auch nur darauf hinweisen, daß es, wenn man auf diesem Weg gut vorankommen und zu den ersehnten Wohnungen emporsteigen will, nicht darauf ankommt viel zu denken, sondern viel zu lieben. Darum tut das, was am meisten Liebe in euch erweckt.

Denn ob wir Gott lieben, das kann man nicht wissen (obwohl es deutliche Anzeichen gibt, die es erkennen lassen); aber ob wir unseren Nächsten lieben, das merkt man. Und ihr dürft mir glauben: Je mehr ihr hierin Fortschritte macht, umso tiefer ist eure Liebe zu Gott.

Werke und Tun

Werke will der Herr! Und wenn du eine Kranke siehst, der du eine Linderung verschaffen kannst, sollst du dir nichts daraus machen, daß es dich deine Andacht kostet, sondern dich ihrer erbarmen.

Schattendynamiken

... so daß wir im guten Eifer, andere von ihren Sünden zu befreien, selber den Dingen nicht zu widerstehen vermöchten, die uns dabei begegnen könnten. Schauen wir auf unsere eigenen Fehler und lassen wir die fremden ...

Dabei könnte es vielleicht sein, daß wir von demjenigen, über den wir bestürzt sind, im Wesentlichsten wohl etwas zu lernen vermöchten ...

Es gibt auch keinen Grund, warum wir wünschen sollten, alle möchten unseren Weg gehen ...

Zustandsentwicklung

Obwohl es das übliche ist, daß man zunächst in den Räumen gewesen sein muß, von denen wir eben gesprochen haben, so ist dies doch keine starre Regel... denn der Herr gibt seine Güter, wann er will und wie er will und wem er will.

Denken/Verstand/Intuition

Ich habe mich manchmal sehr verängstigt in diesem Tumult des Denkens umherbewegt, und es ist wohl kaum mehr als vier Jahre her, daß ich durch Erfahrung zu der Erkenntnis kam, daß das Denken oder die Einbildungskräfte – um es verständlicher zu sagen – nicht der Verstand ist. Da der Verstand eine der Seelenkräfte ist, kam es mich hart an, daß er zuweilen so unbeholfen, so wenig flügge war, während das Denken für gewöhnlich so schnell umherfliegt, daß nur Gott es aufzuhalten vermag.



Lassen wir also diese Klappermühle ruhig weiterrattern, und mahlen wir unbeirrt unser Mehl, indem wir die Tätigkeit unseres Willens und unseres Verstandes nicht aufgeben.

Doch solange wir noch nicht wissen, ob dieser König uns gehört hat oder ob er uns sieht, sollten wir uns nicht so anstellen, als hätten wir keine Vernunft. Solch ein Bemühen treibt die Seele in schlimme Torheit und läßt sie noch mehr verdorren. Vielleicht wird die Phantasie durch die gewaltsame Anstrengung, mit der man sich gezwungen hat, nichts zu denken, sogar noch unruhiger.

Nach meiner Erfahrung ist es für die Seele am besten, wenn sie versucht, ohne jede Gewalt und ohne Lärm das Hin- und Herschweifen des Verstandes zu zügeln, ohne das Denken und den Verstand deshalb außer Kraft setzen zu wollen.

Unterscheidendes Denken ist Denken bei dem man was man wahrnimmt, erfährt, sieht, hört. Es geht um Unterscheidung von Melancholie, krankhafter Phantasie, wessen Geistes eine Stimme ist. Kennzeichen: eine wirkende und redende „Macht“, eine große Ruhe, Worte hinterlassen starke Gewißheit und eine nicht umzuwerfende Sicherheit in der Seele. Entstammen jene Stimmen aber der Einbildung, so ist keines dieser Zeichen zu gewahren, weder Gewißheit noch Friede oder innere Freude.

Doch er [der Wille] kann nicht auf das Denken verzichten, vor allem nicht, bevor er in diese letzten Wohnungen gelangt; er wird sonst nur Zeit verlieren, denn oft bedarf es der Hilfe des Verstandes, damit der Wille entflammt wird.

Ihr wißt ja, daß es nicht dasselbe ist, ob man mit dem Verstand sich etwas erdenkt oder ob die Erinnerung dem Verstand Wahrheiten vergegenwärtigt.

Die Wohnungen

Die erste Wohnung

Obwohl dies die erste Wohnung ist, birgt sie doch großen Reichtum und ist von hohem Wert.

... gibt es dort wohl in jedem Raum viele Legionen von Dämonen ...

Hier, wo die Seelen noch von der Welt durchtränkt sind, wo sie noch in irdischen Vergnügungen befangen sind und verwirrt werden von weltlichen Ehren und Ansprüchen, hier haben die Vasallen der Seele – die Sinne und Geisteskräfte, die Gott ihr von Natur aus gegeben hat – noch nicht die nötige Kraft.

Ihr werdet gewahren, daß in diese erste Wohnung noch beinahe nichts von jenem Lichte dringt, das von dem Palast ausgeht, wo der König weilt. Aber nicht das Gemach ist daran schuld – ich weiß nicht, wie ich es verständlich machen soll –, sondern daß so viele böse Wesen, Nattern und Ottern und anderes giftiges Getier mit der Seele herein gelangt sind und ihr nun das Licht verdecken. Der Raum ist hell, aber die Seele genießt es nicht, weil dieses wilde Getier sie daran hindert.

Um in die zweite Wohnung gelangen zu können, ist es sehr wichtig, daß man sich – soweit es der Stand erlaubt, dem man angehört – bemüht, sich aller unnötigen Dinge und Geschäfte zu entledigen.



Die zweite Wohnung

Die Tiere, die wild durcheinanderwimmeln, sind so giftig, und so gefährlich ist ihre Nähe, daß es ein Wunder ist, wenn sie einen nicht straucheln lassen und zu Fall bringen.

Die Ausdauer ist hier das Wichtigste ...

Doch die Schlacht, welche die Dämonen uns hier mit tausenderlei Waffen liefern, ist entsetzlich und schmerzlicher für die Seele als alles zuvor; denn damals war sie stumm und taub – zumindest hörte sie sehr wenig – und leistete weniger Widerstand. Hier dagegen ist die Vernunft lebendiger, die Geisteskräfte sind wendiger, und die Hiebe sausen so heftig hernieder, die Geschütze donnern so mächtig, daß die Seele es nicht mehr überhören kann.

O welche Qual befällt die arme Seele, die nicht weiß, ob sie weitergehen oder in die erste Wohnung zurückweichen soll. Die Vernunft freilich deckt ihr die Täuschung auf und gibt ihr den Gedanken ein, daß all dies belanglos ist, verglichen mit dem, wonach sie strebt.

... was für eine hochwichtige Sache es ist, mit Menschen umzugehen, die nach demselben Ziele streben, und wie sehr es darauf ankommt, sich nicht nur an die zu halten, die im gleichen Raume sind, wo sie sich selber befinden, sondern auch an jene, von denen sie weiß, daß sie schon weiter zur Mitte vorgedrungen sind.

Man glaube ja nicht, daß es zu Beginn dieses Unternehmens irgendwelche Annehmlichkeiten gebe.

Nie wird man das Unbehagen und die Versuchungen loswerden. Denn hier sind noch nicht die Wohnungen, wo es Manna regnet.

Kann es etwas Schlimmeres geben, als daß wir uns in unserem eigenen Haus nicht zu rechtfinden? Wie können wir hoffen, in anderen Häusern Ruhe zu finden, wenn wir sie im eigenen nicht zu finden vermögen?

... daß der Rückfall schlimmer ist als der Fall.

Nicht gewaltsam müßt ihr vorgehen, wenn ihr euch zu sammeln beginnt, sondern mit Sanftheit, damit ihr es mit größerer Beständigkeit tun könnt.

Die dritte Wohnung

Ich sage „Sicherheit“ und habe mich damit schlecht ausgedrückt; denn die gibt es nicht in diesem Leben.

Haltet euch nichts zugut auf die Abgeschlossenheit, in der ihr lebt, noch auf eure Bußübungen. Auch solltet ihr euch nicht in Sicherheit wähen, weil ihr immer von Gott redet, euch ständig im Gebet übt, so fern von den weltlichen Dingen lebt und sie – wie ihr meint – verschmäht.

O Demut, Demut! Ich weiß nicht, welche Versuchung ich in dieser Hinsicht fühle; denn ich werde die Vermutung nicht los, daß es demjenigen, der diese Dürrezeiten so bejammert, ein wenig an dieser Eigenschaft mangelt.

Ich habe kein Mittel gefunden und finde auch jetzt keines, mit dem solche Menschen



[rechtschaffende und in Harmonie lebende, und dennoch leidende] zu trösten wären, außer dem einen, daß man ihnen zeigt, wieviel Mitgefühl man für ihren Kummer hat. Man muß wirklich zusehen, wie sie unter ihrem Elend leiden, und kann ihnen doch nicht widersprechen, weil sie sich alle einig sind in dem Gedanken, daß sie dies für Gott erdulden. Darum kommen sie auch nicht zu der Einsicht, daß ihre eigene Unvollkommenheit daran schuld ist. Damit erliegen diese Menschen, die so weit fortgeschritten sind, einer weiteren Täuschung.

Beispiele:

1. Ein reicher Mensch, der weder Kinder noch sonst jemanden hat, dem zuliebe er seinen Besitz erhalten wolle, verliert etwas von dieser Habe, aber nicht so viel, daß der Rest, der ihm verbleibt, nicht dazu ausreichen würde, ihm das Nötigste für seine Person und für sein Haus zu bieten; er hat vielmehr mehr als genug. Wäre dieser Mensch nun so aufgereggt und ruhelos, als habe er kein Stückchen Brot mehr zu essen – wie sollte unser Herr da von ihm fordern, daß er um seinetwillen alles verlasse?
2. Ein anderer Mann hat reichlich zu essen, ja im Überfluß. Da bietet sich ihm die Gelegenheit, noch mehr Besitz zu erwerben. Nimmt er, was man ihm gibt – schön und gut; doch wenn er sich darum abmüht und, nachdem er es bekommen hat, mehr und immer mehr haben will, aus welcher guten Absicht auch immer (denn die hat er sicher, da es sich ja, wie gesagt, um lauter tugendhafte, dem Gebet ergebene Personen handelt), so mag man dessen sicher sein, daß er niemals zu den Wohnungen emporsteigen wird, die dem König am nächsten sind.
3. Das gleiche geschieht, wenn diese Menschen eine Geringachtung erfahren oder wenn man ihre Ehre ein wenig schmälert. Gott erweist ihnen zwar die Gnade, daß sie es oft mit Geduld ertragen können, aber dennoch erfüllt sie eine solche Unruhe, die sie völlig aus der Fassung bringt und der sie sich nicht so rasch entledigen können. Ach Gott, sind dies nicht dieselben Menschen, die schon seit so langer Zeit in der Betrachtung leben, wieviel der Herr gelitten hat, wie gut das Leiden ist, und die sich selber sogar danach sehnen?

Die vierte Wohnung

... hier fangen die übernatürlichen Dinge an ... es gibt dort so feine Dinge zu sehen und zu verstehen, daß der Verstand sich nicht auszudenken vermag.

Nur selten dringen in diese Wohnung die giftigen Wesen ein.

Die Befriedigung oder Freuden im Gebet beginnen in unserer eigenen Natur und enden in Gott; die Wonnen dagegen beginnen in Gott, und die Natur empfindet sie und genießt sie genauso sehr wie die Freuden, ja noch viel mehr. O Jesus, wie sehr wünschte ich, dies erklären zu können.

Stellen wir uns zwei Brunnenbecken vor, die sich mit Wasser füllen. Bei dem einen kommt das Wasser von weither durch viele Röhren, mittels kunstvoller Vorrichtungen; das andere aber ist unmittelbar dort erbaut, wo das Wasser entspringt, und es füllt sich völlig lautlos. Das durch Röhren herbeigeleitete Wasser gleicht meines Erachtens den Befriedigungen, von denen ich gesagt habe, daß wir sie durch Meditation erlangen. Und wenn es endlich dank unserer Anstrengungen kommt, so stürzt es in tosendem Schwall



herein. Dem anderen Brunnen strömt das Wasser unmittelbar vom Quellort zu – nämlich von Gott – es quillt friedvoll und mit größter Ruhe und Sanftheit aus dem tiefsten Inneren unseres eigenen Wesens hervor.

„Ja, wie soll man sie [diese Wonnen] dann erlangen, wenn man sie nicht erstrebt?“ Darauf antworte ich daß es kein besseres Verhalten gibt als das welches ich euch nannte, nämlich nicht danach zu trachten.

Die Sinne und äußeren Dinge scheinen mehr und mehr an Recht zu verlieren, da die Seele ihr verlorenes Privileg in wachsendem Maß zurückgewinnt.

Aber denkt nicht, es könne durch den Verstand erworben werden, indem man sich bemüht. Was ich meine vollzieht sich auf andere Weise. Man hat das deutliche Gefühl, als werde man sanft in das Innere zurückgezogen. Wer es erlebt, wird es gewahren.

Auch sollte man diese Menschen veranlassen, sich nicht stundenlang dem Gebet zu widmen, sondern nur ganz kurz, und sollte dafür sorgen, daß sie genügend schlafen und essen, bis sie wieder ordentlich zu Kräften kommen.

Die fünfte Wohnung

Wie könnte ich euch den Reichtum und die Schätze und Wonnen sagen, die es in der fünften Wohnung gibt? Ich glaube, es wäre besser, von allem weiteren gar nichts zu sagen; denn es ist unmöglich, es auszudrücken, und der Verstand kann es nicht begreifen, und kein Vergleich reicht aus, es zu erklären, weil die Dinge der Erde dafür viel zu niedrig sind.

Hier dagegen ist sie [die Seele] völlig in tiefen Schlaf versunken, der sie den Dingen der Welt und sich selber gänzlich entrückt. Denn in der kurzen Zeit, die es dauert, ist sie wirklich ohne Besinnung, so daß sie nicht zu denken vermag, selbst wenn sie wollte. Hier bedarf es keiner künstlichen Bemühungen, um dem Denken Einhalt zu gebieten.

Wie erfassen wir dann das, was wir nicht sehen, mit solcher Sicherheit? Das weiß ich nicht. Es ist sein Werk. Doch ich weiß, daß ich die Wahrheit sage. Und wenn jemand danach nicht diese Sicherheit hat, so würde ich sagen, daß es keine Vereinigung der ganzen Seele mit Gott gewesen ist, sondern nur die einer einzelnen Seelenkraft, also eine der vielen anderen Arten von Gnaden, die Gott der Seele erweist.

Wieviel neue Leiden beginnen für diese Seele! Wer hätte das gedacht, nach einer so hohen Gnade? Auf die eine oder andere Weise müssen wir eben das Kreuz tragen, solange wir leben. Und sollte jemand behaupten, er fühle sich, seitdem er auf diese Stufe gekommen sei, immer in Ruhe und Annehmlichkeit – von dem würde ich sagen, daß er niemals so weit gekommen ist.

Oh, wie begehrenswert ist diese Vereinigung! Glückliche Seele, die sie erlangt hat; denn sie wird schon in diesem Leben voll Ruhe sein und im anderen auch.

Nachdem wir so weit gekommen sind, ist es unmöglich, daß wir in unserem Wachstum stehenbleiben; denn die Liebe ist nie müßig.



Die sechste Wohnung

Beginnen wir denn mit Hilfe des Heiligen Geistes von der sechsten Wohnung zu sprechen, wo die Seele schon verwundet ist von der Liebe des Bräutigams, wo sie noch mehr nach Einsamkeit strebt und – je nach ihrem Stande – sich möglichst all dessen zu entledigen sucht, was ihr diese Einsamkeit stören könnte. Ich habe schon gesagt, daß man in diesem Gebet nichts derart sieht, daß man es ein Segen der Augen oder der Phantasie nennen könnte.

Oh mein Gott, wieviel innere und äußere Mühsal muß sie erleiden, bevor sie in die siebte Wohnung eintritt! (Tratsch unter den Leuten, mit denen man zu tun hat, Verleumdungen, Krankheiten und Schmerzen, Ignoranz und Unwissenheit, z. B. in der Gestalt eines Beichtvaters, der „alles als Werk des Teufels oder der Melancholie verdammt“, Anfechtungen jeder Art)

Es ist unsagbar, denn es sind Bedrängnisse und Schmerzen im Geist, für die es keinen Namen gibt. Das beste Mittel (nicht um davon befreit zu werden – denn so eines habe ich nicht gefunden –, sondern um es ertragen zu können) ist, sich guten praktischen Werken zu widmen und auf das Erbarmen Gottes zu warten, das keinem versagt bleibt, der auf ihn harret. Es bleibt einem in diesem Sturm nichts weiter übrig, als auf das Erbarmen Gottes zu warten.

Daß es sich hierbei um keine Einbildung handelt, ist völlig klar; denn selbst wenn man jene Empfindung ein andermal bewußt wieder in sich hervorrufen wollte, so gelingt einem dies nicht. Es ist etwas so Offenkundiges, daß man es sich in keiner Weise vorspiegeln kann; das heißt: man kann nicht meinen, es sei vorhanden, wenn es nicht da ist, noch seine Wirklichkeit bezweifeln, wenn man es erfährt.

Verzückung: Ich weiß nicht, ob ich damit ein bißchen verständlich gemacht habe, was eine Verzückung ist; denn – wie gesagt – es ist unmöglich, dies vollkommen faßbar darzustellen. Ich glaube nicht, daß es irgendwie abträglich ist, davon zu reden, so daß man erkennt, wie sehr die echten Verzückungen sich von den vorgeblichen unterscheiden.

Geistesflug: Meint ihr, man erschrecke nicht, wenn man hellwach bei Sinnen ist und merkt, wie einem die Seele fortgerissen wird, ohne daß man weiß, wohin und von wem und auf welche Weise sie entführt wird?

Es scheint dabei wirklich so, als verlasse er [der Geist] den Leib, wobei es andererseits keinen Zweifel gibt, daß die betreffende Person nicht tot ist; zumindest einige Augenblicke lang aber kann sie selbst nicht sagen, ob sie im Körper ist oder nicht. In einem Augenblick wird ihr da eine solche Unzahl von Dingen gezeigt, daß sie in vielen Jahren der Mühe mit ihrer Phantasie und ihrem Denken nicht ein Tausendstel davon zusammenbrächte. Dies ist keine Vision des Verstandes, sondern eine bildhafte Schau, die man mit den Augen der Seele viel besser aufnehmen kann, als wir hier mit denen des Körpers sehen.

Weder die eigene Einbildung noch der Teufel könnten einem Dinge vor Augen führen, die eine solche Wirkung, solchen Frieden, solche Ruhe und so viel Gewinn in der Seele hinterlassen, vor allem aber drei Dinge in reichem Maße: Erkenntnis der Größe Gottes, Selbsterkenntnis und Demut und eine Geringsachtung aller Dinge dieser Erde, außer denen, die sie im Dienst für einen so großen Gott gebrauchen kann.



Verfolgung und böse Nachrede lassen nicht auf sich warten. Die Seele will zwar furchtlos bleiben, aber man erlaubt es ihr nicht. Viele Leute flößen ihr da Ängste ein, vor allem die Beichtväter.

Die Seele möchte entfliehen und beneidet sehr die Einsiedler, die in den Wüsten lebten oder noch heute dort leben. Aber auf der anderen Seite möchte sie am liebsten mitten in der Welt gehen, um zu sehen, ob sie nicht etwas dazu beitragen kann, daß auch nur eine Seele Gott inniger lobe.

Ich bin überzeugt, daß der Schmerz nicht aufhören wird, bis wir dort sind, wo uns nichts mehr ein Leid zufügen kann.

Manche Seelen, die eben erst zum Gebet der Ruhe gelangen und sich der Tröstungen und Wonnen zu erfreuen beginnen, die der Herr dort schenkt, scheint es, als sei es etwas sehr Großes, dort in ewigem Genusse zu verweilen ... Ich glaube, damit ist hinreichend verständlich gemacht, weshalb keiner – so vergeistigt er auch sein mag – die körperlichen Dinge so sehr meiden sollte, daß ihm selbst die allerheiligste Menschlichkeit noch als schädlich erscheint ... Die Täuschung, in der ich mich – nach meiner Meinung – selbst befand ... bewirkte nur, daß ich nicht mehr mit der gleichen Freude an unseren Herrn Jesus Christus dachte, vielmehr der Versunkenheit mich hingab, um auf das Geschenk jeder Wonnen zu warten. Und ich sah klar, daß ich nicht auf dem rechten Wege war; denn da ich diese Gnade nicht immer erfahren konnte, gingen die Gedanken hin und her, und die Seele flatterte im Kreis herum wie ein Vogel, der nicht weiß, wo er sich niederlassen soll.

Jetzt wollen wir zu den bildhaften Visionen kommen ... Ich spreche zwar von einem Bild, aber ihr müßt wissen, daß es dem, der es sieht, nicht wie gemalt erscheint, sondern als wirklich lebendig, und zuweilen redet es mit der Seele, ja es zeigt ihr große Geheimnisse.

Manche Leute haben eine so kränkliche Phantasie (und ich weiß, daß es wahr ist, denn sie haben mit mir darüber gesprochen, nicht nur drei oder vier, sondern viele), ihr Geist ist so lebhaft, daß sie meinen, alles was sie denken, klar und deutlich vor sich zu sehen. Hätten sie eine wirklich Vision erlebt, würde sie die Täuschung so klar erkennen, daß ihnen nicht der geringste Zweifel bliebe; sie selber fügen nämlich das zusammen, was sie in ihrer Phantasie sehen, und es bleibt keinerlei Wirkung zurück, sie bleiben vielmehr kalt, viel kälter, als wenn sie ein gemaltes Andachtsbild betrachtet hätten. Es ist so selbstverständlich, daß man sich nichts daraus zu machen braucht, und darum vergißt man es schneller als einen Traum. Bei den Visionen, von denen wir reden, ist das nicht so.

Beliebt es dem Herrn, so geschieht es, daß die Seele, während sie im Gebet und voll bei Sinnen ist, jählings von einer Entrückung erfaßt wird, in welcher der Herr ihr große Geheimnisse zu verstehen gibt, die sie anscheinend in Gott selber sieht. Denn dies sind keine Visionen der allerheiligsten Menschlichkeit, und wenn ich auch sage, die Seele sehe, sieht sie doch nichts, weil es keine Vision ist, sondern eine rein intellektuelle Schau, wo sich ihr enthüllt, wie in Gott alle Dinge geschaut werden und wie er sie alle in sich birgt.

Ogleich die Seele nun schon seit vielen Jahren diese Gunstbeweise erhält, seufzt sie doch immer und geht verweint umher; denn jede solche Erfahrung verstärkt ihren Schmerz. Und zwar deshalb, weil sie mehr und mehr die Herrlichkeit Gottes erkennt und sich zugleich so ferne davon sieht, so geschieden von ihm, an dem sie sich freuen will.



Wenn die Seele so entbrannt ist und sich verzehrt, geschieht es oft, durch einen flüchtigen Gedanken (Wie lange der Tod wohl noch auf sich warten läßt? – oder durch irgend ein Wort, das sie daran erinnert), daß von irgendwoher – man begreift nicht, woher es kommt oder wie – ein Stoß sie trifft oder etwas wie ein feuriger Pfeil. Ich sage nicht, daß es ein Pfeil ist; aber was es auch sein mag – man erkennt klar, daß es nicht aus unserer Natur kommen kann. Genausowenig ist es ein Stoß, auch wenn ich „Stoß“ sage; doch es verwundet scharf, und zwar nicht dort, wo man gewöhnlich die Schmerzen fühlt, sondern – so scheint es mir – zutiefst im Innern der Seele. Dahinein schlägt dieser Blitz, der alles, was er Irdisches an unserer Natur findet, geschwind durchzuckt und in Staub verwandelt.

Dieses Erleben ist eine Qual, aber es hinterläßt gewaltige Wirkungen in der Seele. Sie fürchtet fortan keine Leiden mehr, die noch kommen mögen

Die siebte Wohnung

Er [der Herr] läßt sie [die Seele] nicht fühlen, wie und von welcher Art die Gnade ist, die sie genießt; denn das große Entrücken, welches da die Seele empfindet, besteht darin, daß sie gewahrt, wie nahe sie bei Gott ist. Wenn er sich aber mit ihr vereint, so begreift sie nichts davon, weil ihr alle Seelenkräfte schwinden. Hier dagegen ist es anders. Nun will unser guter Gott ihr die Schuppen von den Augen nehmen.

Nachdem sie durch eine Verstandesschau in jene Wohnung geführt worden ist, zeigt sich ihr – gleichsam als Darstellung der Wahrheit – die Heilige Trinität, in allen drei Gestalten, mit einer Entflammung, die zuerst wie ein Wolke höchster Klarheit vor ihren Geist kommt. Und durch eine wundersame Wahrnehmung, die der Seele zuteil wird, begreift sie, daß all die drei Gestalten gewißlich und wahrhaftig ein Wesen sind und eine Macht und ein Wissen und ein einziger Gott.

Wir müssen nämlich wissen, daß ein riesiger Unterschied zwischen allen vorhergegangenen Visionen und dem besteht, was wir in dieser Wohnung schauen; ein Unterschied, der so groß ist wie der zwischen der geistlichen Verlobung und der geistlichen Ehe, oder wie der zwischen einem verlobten Paar und zweien, die sich nicht mehr trennen können.

Es läßt sich nichts weiter davon sagen, als daß die Seele, ich meine: der Geist dieser Seele – soweit man dies verstehen kann – eins geworden ist mit Gott.

Die Vereinigung gleicht zwei Wachskerzen, die man so dicht aneinanderhält, daß beider Flammen ein einziges Licht bildet; und sie ist jener Einheit ähnlich, zu der der Docht, das Licht und das Wachs verschmelzen. Danach aber kann man leicht eine Kerze von der anderen trennen, so daß es wieder zwei Kerzen sind, und ebenso läßt sich der Docht vom Wachs lösen. Hier jedoch ist es, wie wenn Wasser vom Himmel in einen Fluß oder eine Quelle fällt, wo alles nichts als Wasser ist, so daß man weder teilen noch sondern kann, was nun das Wasser des Flusses und was das Wasser, das vom Himmel gefallen; oder es ist, wie wenn ein kleines Rinnsal ins Meer fließt, von dem es durch kein Mittel mehr zu scheiden ist; oder aber wie in einem Zimmer mit zwei Fenstern, durch die ein starkes Licht einfällt: dringt es auch getrennt ein, so wird doch alles zu einem Licht.

... denn das ist der Ort, wo der kleine Falter, von dem wir gesprochen haben, stirbt, und dies in höchster Wonne, weil sein Leben nunmehr Christus ist.



Führt der Herr die Seele in diese seine Wohnung, welche die Mitte der Seele selber ist, so scheint es, als seien die Regungen in der Seele, die für gewöhnlich in der Phantasie und den Fähigkeiten zu fühlen sind, plötzlich nicht mehr vorhanden.

Man darf das nicht so verstehen, als blieben die Fähigkeiten, die Sinne und Leidenschaften ständig in diesem Frieden. Die Seele selber, ja; doch in den anderen Wohnungen gibt es immer noch Zeiten des Streits, der Leiden und Mühsale, wenn auch nicht in dem Maße, daß sie dadurch ihres Friedens beraubt und von ihrer Stätte verdrängt werden könnte.

Jetzt ist also der kleine Falter gestorben, voll überschwenglicher Freude, daß er nun Ruhe gefunden hat und Christus in ihm lebt.

Die erste Wirkung ist eine Selbstvergessenheit der Seele, die so weit geht, daß es – wie gesagt – wirklich so scheint, als existiere sie überhaupt nicht mehr. Und so kümmert sie sich um nichts, was auch geschehen mag, sondern lebt in einer wundersamen Vergessenheit.

Auch bereitet es solchen Seelen eine große Wonne, wenn sie verfolgt werden, und sie fühlen dabei einen viel tieferen Frieden als bei früheren Gelegenheiten, ohne gegen jene, die ihnen Böses tun oder Böses zufügen wollen, irgendwelche Feindschaft zu hegen. Sie fassen vielmehr eine besondere Liebe zu ihnen, und wenn sie dieselben in einer Bedrängnis sehen, empfinden sie ein tiefes Mitleid und würden alles auf sich nehmen, um sie davon zu befreien.

Am allermeisten verwundert mich aber, daß nun – nachdem ihr ja gesehen habt, unter wieviel Mühen und Qualen diese Seelen sich nach ihrem Tode sehnten, um sich unseres Herrn zu erfreuen –, daß nun ihr Verlangen, ihm zu dienen, ihn zu rühmen und wo möglich einer Seele sich hilfreich zu erweisen, so groß ist, daß sie nicht nur keine Sehnsucht nach dem Tod empfinden, sondern noch viele, viele Jahre voll schwerster Mühen leben wollen, daß Gott gepriesen werde, sei es auch nur im Allerkleinsten.

Was den Aufenthalt in dieser Wohnung von dem Leben in den anderen unterscheidet, ist also, wie gesagt: daß es hier fast nie eine Dürre oder innere Wirren gibt.

Mich selbst verwundert es, daß alle Entrückungen aufhören, sobald die Seele hierher gelangt.

Ihr dürft nicht meinen, Schwestern, die Wirkungen, von denen ich gesprochen habe, hielten bei diesen Seelen ununterbrochen an. Manchmal nämlich überläßt sie unser Herr ihrer Natur. Und da scheint es nicht anders, als rotteten sich alle giftigen aus dem Vorgebäude und den verschiedenen Wohnungen dieser Burg zusammen, um sich an ihnen zu rächen für die Zeit, da sie ihnen nichts anhaben können.



C) Das Vorwort zum Buch *Entering the Castle* (von Caroline Myss)

(Quelle: www.kenwilber.com, blog, 1.9.2006,
Foreword to *Entering the Castle* by Caroline Myss)

Ken Wilber

Mystik im allgemeinen, und Kontemplation im Besonderen, ist ein derart umfangreiches und oft auch verwirrendes Thema, dass die Seele eines Menschen, für den dies etwas Neues ist, auf eine sehr gefährliche Weise überwältigt werden kann, und zwar dann, wenn sie nicht notwendigerweise nach etwas Simplen, aber doch Einfachem sucht, um einen Halt und einen Grund für die eigene Verwirrung, das Chaos und vielleicht auch die Angst und das Leiden zu bekommen. Was ich jetzt auf einigen wenigen Seiten dem Leser darlegen möchte sind ein paar einfache Referenzpunkte, die einem die Grundlagen einiger der zentralen mystischen oder kontemplativen Vorstellungen näher bringen können. Ich möchte zuerst sieben der wesentlichen Grundideen der Mystik beschreiben und versuche danach, dem Leser eine sehr kurze, direkte Erfahrung davon zu geben.

Diese sieben Grundideen können bei einer rein theoretischen Betrachtung trocken und abstrakt erscheinen. Hier sind sie: (1) Jeder von uns hat ein äußeres und ein inneres Selbst; (2) das innere Selbst lebt in einem zeitlosen, ewigen Jetzt; (3) das innere Selbst ist das große Mysterium, die reine Leere und das Nichtwissen; (4) das innere Selbst ist göttlich, vollkommen eins mit dem unbegrenzten GEIST in einer höchsten Identität; (5) die Hölle ist die Identifikation mit dem äußeren Selbst; (6) der Himmel ist die Entdeckung und Verwirklichung des inneren göttlichen Selbst, der höchsten Identität; (7) das göttliche Selbst ist eines mit dem Ganzen, in all seiner Gnade und Herrlichkeit.

Machen wir uns nun auf den folgenden Seiten auf die Suche nach einfachen Erfahrungsmöglichkeiten von jedem dieser Punkte. Ziemlich anspruchsvoll, oder? Nicht wirklich, weil dir bereits – nach den Aussagen der Mystiker – all das bewusst ist und du es bereits vollständig erfährst, jeden einzelnen dieser Punkte. Schauen wir uns das genauer an.

Entspanne dich zuerst einmal. Nimm ein paar bewusste Atemzüge, lasse dein Bewusstsein in dieser Gegenwärtigkeit einfach zur Ruhe kommen und bemerke die Dinge, derer du dir jetzt bewusst bist, jetzt in diesem Augenblick.

Du bemerkst beispielsweise einige der Dinge, die du siehst, Dinge die bereits schon anstrengungslos in deinem Bewusstsein erscheinen. Vielleicht Wolken, die am Himmel vorüberziehen, Blätter, die vom Wind bewegt werden, Regen, der aufs Dach fällt, die leuchtende Stadtsilhouette vor dem Hintergrund der Abenddämmerung oder der Sonnenaufgang am Beginn eines neuen Tages. Sich dieser Dinge bewusst zu sein erfordert keine Anstrengung; sie tauchen einfach in deinem Bewusstsein auf, spontan und anstrengungslos, hier und jetzt.

So wie Wolken am Himmel vorüberziehen, so ziehen auch Gedanken durch deinen Geist. Bemerke einfach nur wie die Gedanken erscheinen, ein bisschen verweilen und dann wieder verschwinden. Die meisten von ihnen wählst du dir nicht aus; Gedanken tauchen einfach auf aus dem, was so etwas wie die Leere oder das Nichts zu sein scheint, sie mar-



schieren vor dem Bildschirm deines Bewusstseins vorbei und verschwinden dann wieder im Nichts. Das gleiche gilt für deine Körperempfindungen. Vielleicht gibt es gerade ein unangenehmes Gefühl im Fuß oder ein Gefühl von Wärme im Bauch, ein Kribbeln in den Fingerspitzen, eine plötzliche freudige Erregung im Bereich des Herzens, eine Welle des Wohlbefindens, die durch den ganzen Körper geht. Alle diese Empfindungen tauchen einfach auf, verweilen ein wenig und verschwinden wieder.

Wenn ich nach innen schaue und die in meiner „inneren“ Bewusstheit auftauchenden Gedanken und Gefühle bemerke, dann bemerke ich auch etwas, was mit „ich“ oder „mein Selbst“ bezeichnet wird. Es gibt Vieles, was ich über mich selbst weiß – Angenehmes oder Unangenehmes, und manches davon vielleicht auch entsetzlich oder sehr beunruhigend. Was auch immer ich über dieses „Ding“, mein Selbst, denken mag, es scheint vieles zu geben, was ich von ihm weiß.

Es scheint sogar mehr dieser Selbstes zu geben, eine Tatsache, auf die eine Vielzahl populärwissenschaftlicher Bücher hinweisen. Es gibt mein verletztes Kind, mein strenges Über-ich, meinen zynischen und auch verbitterten Skeptiker, meinen immer gegenwärtigen Wächter, der sowohl mich als auch andere zu kontrollieren versucht, meinen weisen alten Mann und meine weise alte Frau, meinen spirituell Suchenden, meine angsterfüllte Persönlichkeit, die allzu viele Entscheidungen meines Lebens aus Angst heraus trifft, meine fröhliche Persönlichkeit, die in jedem Augenblick des Lebens angeschlossen ist an einen Strom der Freude und des Glücklichen – um nur einige der bekannteren zu nennen.

Du kannst diese Selbstes sehen – doch wer oder was sieht?

Doch bemerke auch einen faszinierenden Aspekt all dieser Selbstes: Sie sind alle etwas, was du sehen kannst, du kannst dir ihrer bewusst sein, du kannst sie auf vielfältige Weise fühlen und kennen und beschreiben. Sie können alle gesehen werden – doch wer oder was sieht?

Alle diese Selbstes, die ich in mir oder du in dir gerade gesehen, gefühlt und beschrieben hast – sie alle sind Objekte, die gesehen werden können: Doch wer oder was ist das Subjekt, das SELBST, der Seher aller dieser Dinge, der wahre Wissende aller dieser gewussten Dinge?

Fühle dich jetzt in dich hinein – versuche dir dessen bewusst zu sein was du jetzt mit „ich“ bezeichnest. Versuche dich selbst so klar wie möglich zu sehen oder zu fühlen. Bemerke dann, dass wenn du ein Gefühl für dich selbst bekommen hast, dass dasjenige, was du siehst, ein Objekt ist und nicht das wahre Subjekt. Das heißt das „Selbst“, welches du siehst, das Selbst welches du mit „ich“ bezeichnest und als das wahre Selbst ansiehst, ist in Wirklichkeit ein Objekt. Es ist kein wirkliches Selbst oder wirkliches Subjekt sondern lediglich ein Objekt, etwas was gesehen werden kann. Alles was du über dich weißt, alles das, mit dem du dich gewöhnlicher Weise bezeichnest, ist kein wirkliches Selbst und kein wirkliches Subjekt, sondern ein Bündel von Objekten, ein Bündel von Dingen die gesehen werden können. Doch wer ist der Seher, das wahre Subjekt oder das wahre SELBST?

Um es gleich vorweg zu sagen, versuche nicht dein wahres SELBST zu sehen, weil alles das was du sehen kannst nur ein weiteres Objekt, ein weiterer Betrachtungsgegenstand ist und nicht der Seher oder die Seherin.



Alles was du sehen kannst ist nicht dein wahres SELBST

Die Mystiker sagen es uns mit Worten wie „nicht dies, nicht das“. Wenn du in Berührung kommen willst mit dem wirklichen SELBST als dem wahren Subjekt, dann beginne damit alle Objekte, mit denen du dich bisher identifiziert hast, loszulassen. Alles was du von dir sehen oder wissen kannst ist nicht dein wahres SELBST sondern nur ein weiteres Objekt. Also lasse es los und versuche dich von allem zu „dis-identifizieren“, von dem du bisher geglaubt hast, dass du „es“ wärst. Versuche es mit dieser Übung und sage zu dir selbst:

Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken.

Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle.

Ich habe Wünsche und Verlangen, aber ich bin nicht meine Wünsche und Verlangen.

Ich habe die Erfahrung von intensiver Lust und unerträglichen Schmerzen, doch beides bin ich nicht.

Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper.

Ich habe einen Geist, aber ich bin nicht mein Geist.

All dies kann ich sehen, doch ich bin der Seher.

All dies kann ich kennen, doch ich bin der, welcher kennt

All dies sind lediglich Objekte, doch ich bin das wirkliche Subjekt oder wahre SELBST und nicht irgendein vorübergehendes Stückwerk oder Objekt oder Ding.

Ich bin nicht Gedanken, nicht Gefühle, nicht Verlangen, nicht Körper, nicht Geist, nicht dies, nicht das ...

Wer oder was bin ich dann?

Bevor wir diese Frage weiter untersuchen bemerken wir – auf der Grundlage unserer eigenen Erfahrungen hier und jetzt – mindestens zwei Selbste. Es gibt das Selbst, das gesehen und gewusst werden kann, und das SELBST, das weder gesehen noch gewusst wird. Es gibt den unbekanntem Seher und all die kleinen und gesehenen Selbste. Die Philosophen haben dafür ein paar hübsche Namen: das transzendente Selbst (das reine ICH BIN, welches niemals ein gesehenes oder gewusstes Objekt sein kann) und das empirische Selbst (das empirische Ego, welches gesehen, gewusst, erfahren und objektiviert werden kann).

Auch wenn der transzendente Seher selbst nicht gesehen werden kann – er wäre dann lediglich ein weiteres Objekt – sieht er die gesamte Erhabenheit vor seinen Augen: Un-gesehen sieht er alles; unerkannt kennt er alles; ungefühlt fühlt er alles.

Aus diesem Grund wird das wahre SELBST oft Zeuge genannt: Es bezeugt alles, was erscheint, kann selbst jedoch nicht zu einem Objekt gemacht werden – als ein wahres Subjekt kann es nicht „objektiviert“ werden. Es wird auch „Spiegelgeist“ genannt – ohne Anstrengung und spontan reflektiert es alles, was erscheint, ohne etwas zu fassen oder festzuhalten. Das wahre SELBST ist in gewisser Weise ein tiefes Mysterium, etwas



was niemals gesehen werden kann und doch das gesamte Universum vor Augen hat. Es ist eine unermessliche Leere, und doch scheint aus ihm die gesamte Welt zu entspringen.

Wer oder was bin ich nun? Was ist dieses Selbst? Bitte stelle dir weiterhin diese Frage, fühle dich bitte in diese Frage hinein und versuche den Denkenden zu denken, den Fühlenden zu fühlen und den Sehenden zu sehen. Wenn du dir immer wieder die Frage stellst „Wer bin ich?“ und sanft all die Objekte vorüberziehen lässt von denen du meinst, dass du sie wärst, dann wirst du in dem Versuch, den Seher zu sehen nichts spezielles sehen – du wirst keine bestimmten Dinge oder Prozesse oder Objekte sehen (wenn doch, dann sind das nur wieder noch mehr Objekte, also genau das, was du nicht finden möchtest). Entspannst du dich jedoch mehr und mehr in den Seher und die Seherin hinein, ist alles was du finden wirst ein Gefühl der Befreiung von den Objekten, eine Befreiung von kleinen und engen Identitäten von Objekten, als die du dich gesehen hast. Alles was du – mit anderen Worten – finden wirst ist kein weiteres Objekt, sondern eine Atmosphäre der Freiheit, Befreiung und Gelöstheit – Gelöstheit vom Schmerz und von der Folter der Identifikation mit einem Bündel kleiner Objekte die erscheinen, ein bisschen verweilen, vorübergehen und dich verwundet zurücklassen. Die Mystiker sagen, dass je mehr du dich deinem wahren SELBST näherst, desto größer ist das Gefühl unbegrenzter Freiheit.

Ruhe ich im unerkannten Kenner, in diesem reinen Selbst oder Zeugen, dann bemerke ich vielleicht noch etwas anderes: Dieses SELBST ist unbewegt – es ist unberührt von Zeit und Veränderung, Datum oder Dauer. Dieser transparente Zeuge ist sich der Zeit bewusst, ist selbst jedoch zeitlos, er existiert im zeitlosen Jetzt. Dieser Zeuge ist sich Gedanken der Vergangenheit bewusst, doch diese Gedanken an die Vergangenheit ereignen sich im Jetzt; und der Zeuge ist sich der Gedanken an die Zukunft bewusst, doch diese Gedanken an die Zukunft ereignen sich im Jetzt. Als sich die Vergangenheit ereignete, geschah dies im Jetzt, und wenn sich die Zukunft ereignen wird, dann wird das ein Augenblick im Jetzt sein. Das einzige dessen sich der Zeuge bewusst ist als das Einzige was wirklich ist, ist die unendliche Gegenwart, eine einzige, ewige Gegenwärtigkeit in welcher die Zeit vorübergeht, die selbst jedoch von der Zeit unberührt bleibt, in Ewigkeit lebend. Ewigkeit meint dabei nicht eine unendliche Zeitspanne sondern einen Augenblick ohne Zeit. Wittgenstein hat dies klar gesehen. „Wenn wir die Ewigkeit nicht als etwas von unendlicher Dauer ansehen, sondern als zeitlos, dann gehört das ewige Leben denjenigen, die in der Gegenwart leben.“

Dies ist ein weiteres Anzeichen: Je mehr du dich dem wahren SELBST näherst, desto mehr lebst du in der Ewigkeit, der zeitlosen Gegenwärtigkeit, einschließlich von Gedanken an die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft, sie alle ereignen sich im zeitlosen Jetzt. Du kannst so viel du möchtest über die Vergangenheit und die Zukunft nachdenken: Betrachte einfach nur, wie alle diese Gedanken in der Gegenwärtigkeit erscheinen.

An dieser Stelle machen die kontemplativen Mystiker eine ihrer kontroversesten Feststellungen, so kontrovers, dass es beinahe psychotisch erscheint, und doch tun sie es mit einer donnerhallenden Stimme überall auf der Welt. Sie sagen dies in jeder Kultur, zu jeder historischen Zeit und in allen Sprachen der Welt; sie sagen es immer wieder und so sehr übereinstimmend, dass diese Behauptung wahrscheinlich die universellste Behauptung ist, welche die Menschheit je getroffen hat: Je mehr du dich deinem wahren SELBST näherst, desto näher bist du bei Gott. Wenn du dann dein wahres SELBST vollständig erkennst, dann wird es erkannt als Eins und identisch mit Gott oder der Gottheit oder dem GEIST, das was die Sufis die höchste Identität nennen.



Dies bedeutet jedoch nicht, dass dein empirisches Selbst oder Otto Normalverbraucher nun Gott oder Lieschen Müller nun die Göttin ist; es bedeutet, dass dein transzendentes SELBST – dein unbegrenzt und ewiges SELBST – Gott oder GEIST ist. Genauer gesagt ist GEIST auf keinerlei Weise getrennt oder gesondert von transzendenten SELBST aller Wesen. Dies bedeutet dass 100% des GEISTES in deinem wahren SELBST gegenwärtig ist, in deinem innersten strahlend erfahrenen ICH BIN.

Halten wir hier kurz inne und betrachten die Liste der Behauptungen der Mystiker, die meisten davon wurden bereits erwähnt:

- (1) Jeder von uns hat ein äußeres und ein inneres Selbst. Wir haben gesehen, dass das äußere Selbst (das „empirische Ego“) das Selbst ist „das gesehen werden kann“, während das innere Selbst (das transzendente SELBST) niemals zu einem Objekt oder etwa ähnlichem gemacht werden kann – es ist, neben vielem anderen, ein Gefühl von Freiheit, ein Empfinden einer großen Befreiung vom Gewussten, vom Endlichen und vom empirischen Ego.
- (2) Das innere SELBST lebt im zeitlosen ewigen Jetzt. Ewigkeit meint dabei nicht eine unendlich lange Zeitspanne, sondern einen Augenblick ohne Zeit, welcher sich genau Jetzt ereignet, und erkannt wird als eine immerwährende Gegenwärtigkeit, welche alle Zeit umfasst. Das wahre SELBST ist sich dieses immer-gegenwärtigen, niemals endenden, ewigen Augenblicks bewusst, durch welchen sich alle Zeit ereignet – es tritt niemals in den Strom der Zeit ein und bleibt als Zeuge unbewegt.
- (3) Das innere Selbst ist ein großes Mysterium oder reine Leere und Nichtwissen. Genau deshalb, weil es niemals gewusst oder zu einem Objekt gemacht werden kann, ist das wahre SELBST kein Ding (no-thing-ness), es ist das reine Geheimnis, eine immerwährende unwissende Gewissheit, das erkannte Nichts oder einfach nur das große Mysterium deines eigenen Seins.
- (4) Das innere Selbst ist göttlich, in einer höchsten Identität vollkommen eins mit dem unbegrenzten GEIST. Mit dem Worten des heiligen Thomas: Wenn der Augapfel rot gefärbt wäre würde er kein Rot sehen können; aber weil er klar und frei von Rot und frei von jeglicher Färbung ist, kann er Farben sehen. Weil das innere SELBST Raum erkennt, ist es selbst raumlos und unbegrenzt; und weil es Zeit erkennt, ist es selbst zeitlos und ewig. Dieses unbegrenzte und ewige SELBST ist die Heimat des GEISTES in dir und in jedem empfindenden Wesen. Die Gesamtsumme aller inneren SELBSTE ist genau Eins. Jeder Mensch fühlt genau wie du, wenn er oder sie in seinen oder in ihren Zeugen oder das ICH BIN hinein fühlt: Da das wahre SELBST kein Objekt und ohne Eigenschaften ist, ist es das gleiche SELBST in allen: Es ist das gleiche strahlend Göttliche, leuchtend in dir und mir und allen Schöpfungen des GEISTES.
- (5) Die Hölle ist die Identifikation mit dem äußeren Selbst. Die Hölle ist kein spezieller Ort; die Hölle ist nicht etwas wo wir nach unserem Tod hingehen; die Hölle ist keine Strafe die uns von irgendetwas oder irgendwem auferlegt wird – sie ist unsere eigene zusammengezogene, sündhafte, abtrennende Aktivität einer Entscheidung für das falsche Selbst, mit dem wir uns identifizieren. Wir identifizieren uns mit dem, was wir nicht sind, wir identifizieren uns ausschließlich mit dem empirischen Ego, dem Selbst-welches-gesehen-werden-kann; und diese klägliche, endliche, zeitliche, begrenzte und verletzte Identität ist nichts anderes als die Hölle. Die Hölle ist ein grauenhafter Fall einer falschen Identität. Wir haben vergessen, wer und was wir



sind, ein transzendentes SELBST, unmittelbar verbunden mit dem GEIST, mit den Worten eines Gottes sprechend und erstrahlend wie eine Göttin. Doch wir identifizieren uns lediglich mit dem endlichen Selbst, dem objektiven Selbst, dem Selbst, das gesehen werden kann, und nicht dem SELBST, welches der Seher und die Seherin ist, göttlich und unbegrenzt und ewig.

- (6) Der Himmel ist die Entdeckung und Verwirklichung des inneren göttlichen SELBST, der höchsten Identität. Die Mystiker der Ostens und des Westens sagen uns seit langem, dass „das himmlische Königreich in uns“ ist – weil das ICH BIN das Christusbewusstsein ist, der GEIST selbst, die Gottheit in mir und als ich. Das wahre SELBST in jedem einzelnen von uns ist das wahre SELBST, welches Jesus von Nazareth verwirklichte – „Ich und der Vater sind eins“ – und diese Verwirklichung transformierte ihn von einem zeitlichen Jesus zu einem ewigen Christus, eine Transformation zu der ER uns aufforderte sie ihm nachzutun.

Dies bedeutet natürlich nicht dass mein empirisches Ego oder mein persönliches Selbst Christus ist. Dies zu glauben ist in der Tat ein schizophrener Wahn. Niemand behauptet dass mein persönliches Selbst GEIST ist. Der transzendente Zeuge dieses persönlichen Selbst hingegen ist eins mit dem GEIST in allen Dingen. Dein transzendentes SELBST ist Christus, dein persönliches Selbst bist du.

- (7) Das göttliche SELBST ist Eins mit dem All, empfangen in Gnade und aufgehoben in Herrlichkeit. Ruht man im inneren Zeugen und fühlt dabei die Atmosphäre von Freiheit, dann kann es sein dass das unterschiedene Erleben eines inneren Selbst und eines äußeren Selbst sich auflöst und als die Illusion erkannt wird, die es ist, und zurück bleibt lediglich das, was die Mystiker den einen Geschmack nennen. Mein transzendentes SELBST weicht zurück vor der nichtdualen Soheit, die Meister Eckhart die Istheit nannte. GEIST ist nicht nur das SELBST aller Wesen, sondern die Soheit oder Istheit aller Dinge. Zu der Freiheit von jeglichem Objekt wird so noch die Fülle des Einsseins mit allen Objekten hinzugefügt. Ich bezeuge nicht länger die Berge, ich bin die Berge; ich fühle nicht länger die Erde, ich bin die Erde; ich sehe nicht länger den Ozean, ich bin der Ozean; ich bete nicht mehr zum GEIST, ich bin der GEIST. So nahtlos erscheint die Welt, heilig und profan in einem Stück, dass ich keine Grenzen finde – keine einzige wirkliche Grenze im gesamten Universum. Alles was ist, ist das strahlende, alles durchdringende, zutiefst göttliche ICH BIN, in welchem alle Welten kommen und gehen, geboren werden und sterben, explosionsartig in die Existenz eintreten und wieder in die Vergessenheit zurücksinken, getragen von dem einen und einzigen, was immer gegenwärtig ist, bis ans Ende aller Welten. Ein letztendliche Mysterium in Leere und Befreiung, Freiheit und Fülle, Grund und Ziel, Gnade und Herrlichkeit - dieses SELBST, mein SELBST, welches sich nicht mehr finden kann, wenn die Regentropfen in ihrer beharrlichen Istheit sanft auf das Dach trommeln, ein wunderschöner Klang eines donnernden Herzschlages, plum, plum, plum, plum, ein-fach-so.

Was wir brauchen ist ein Handbuch, das uns von unserem empirischen Ego zu unserem transzendenten SELBST führt

Was wir brauchen ist eine Landkarte, ein Handbuch, das uns von unserem empirischen Ego zu unserem transzendenten SELBST führt, vereint mit dem Göttlichen, gegründet in Soheit und Istheit. Überall auf der Welt und in jeder Kultur wurden diese Handbücher geschrieben und manche davon werden besonders hoch geachtet. Im Westen gibt es kaum einen Text, der mehr geliebt und verehrt wird als *Die innere Burg* von



Teresa. Die meisten kontemplativen Traditionen haben Meditationswege mit einer Reihe gut beschriebener Stufen, wie man von der Hölle des äußeren Selbst zum Himmel oder dem göttlichen SELBST gelangt (und schließlich auch noch zu deren nichtdualer Vereinigung). Teresa's sieben Wohnungen – von denen jede auf den folgenden Seiten [des Buches] in einer wundervollen, klaren und leuchtenden Sprache von Caroline Myss erläutert wird – diese sieben Wohnungen sind nichts anderes als sieben Stufen auf diesem außerordentlichen Weg hin zu deinem tiefsten SELBST oder der Seele, verwirklicht in der Wolke des Nichtwissens, empfangen durch unverdiente und unerklärliche Gnade und verwirklicht im täglichen Leben – eine Verwirklichung, die sich vertieft in der Auflösung dieses Augenblicks in göttlicher Enthüllung, hier und jetzt, die Erde auf eine radikale Weise von einer lebendigen Hölle zu einem lebendigem Himmel transformiert. Zeit wird als das sich bewegende Gesicht der Ewigkeit gesehen, mit nach außen gerichteten Selbsten als Ornamenten des göttlichen SELBST und der strahlenden Soheit aller Welten und Universen.

Kontemplative Mystik ist wissenschaftlich und experimentell

Möchtest du herausfinden, ob diese grundlegenden Ideen, die wir hier kurz dargelegt haben, wahr sind? Dann möchte ich dir noch sagen, was ich persönlich an einer echten kontemplativen Mystik so sehr liebe: Sie ist wissenschaftlich im Sinne von experimentell, erfahrungsorientiert und auf Beweisen aufbauend. Führe das Experiment der siebenstufigen Innerlichkeit selbst aus, das von Teresa von Avila so ausgezeichnet dargelegt wurde, und finde es selbst heraus. Es ist in jeder Hinsicht ein inneres wissenschaftliches Experiment, du kannst es selbst ausprobieren und schauen was dabei herauskommt. Zur Durchführung dieses Experimentes steht uns jetzt glücklicherweise auch [das Buch] *Entering the Castle* zur Verfügung, aufbauend auf Teresa's sieben inneren Wohnungen, die so wunderbar, klar, leidenschaftlich und leicht von meiner Freundin Caroline Myss geschildert und erläutert werden. Für Caroline wurde die geliebte heilige Teresa nicht nur eine spirituelle Frau, welche ein brillantes praktisches Handbuch geschrieben hat, sondern eine Heilige, die ihr das Leben gerettet und die ihr ihre eigene Seele gezeigt, ihr Herz erweckt hat und sie auf einen niemals endenden, immer verwirklichenden, zeitlos erfüllten Weg der Praxis führte.