integral informiert

Online-Journal der Integralen Bibliothek
für die integrale Lerngemeinschaft

Inhalt:

„Leiden ist die erste Gnade“

Michael Habecker zu Ken Wilbers Leidens- und Gnadenweg

Eine Goldmine des Leidens

Ein Gespräch zwischen **Diane Hamilton und Ken Wilber**

Ken Wilber

Tod, Wiedergeburt und Meditation
Zur Reinkarnation: Auszug aus dem Exzerpt G

Das andere Totenbuch

Wulf Mirko Weinreich: Sterbebegleitung auf Deutsch - zum Buch „Das andere Totenbuch. Eine praktisch Anleitung zur Sterbebegleitung“

Helmut Dörmann

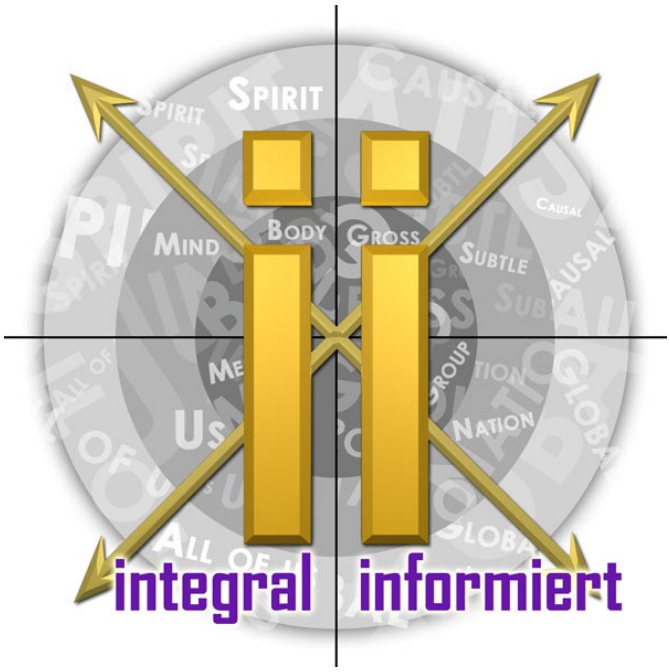
Ken Wilbers Integrale Theorie und ihre Anwendung auf die Hospizbewegung und den Sterbeprozess

Die essentielle Phowa-Praxis - für kranke und sterbende Menschen

Integral Life Practice

„Du kannst nur die Karten spielen, die dir gegeben wurden.“

Nr. 21
Nov. / Dez.
2009
e-book



Intention:

Das Online Journal der „Integralen Bibliothek“ 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.integrale-bibliothek.info**
in Kooperation mit der Integralen Initiative Frankfurt e. V. (IIF)
Verantwortlich: Jürgen Schröter, D-48329 Havixbeck, Gennericher Str. 29
ISBN : 978-3-933052-60-5

Erscheinen: 6x jährlich (etwa 50 Seiten)
Bezug: über Online-Abo, Bestellungen über **www.integrale-bibliothek.info**
oder über +49(0) 2507 982361 (Fax)
Preis: Abo: 40,- € jährlich. Für Mitglieder und Fördermitglieder der IIF ist der Bezug kostenlos. Der Fördermitgliedsbeitrag der IIF beträgt 100,- € im Jahr, für Studenten und Arbeitslose die Hälfte. Außer dem Online-Abo erhalten IIF-Fördermitglieder Preisvergünstigungen bei allen Seminaren und Akademien. Mehr darüber unter: **www.ii-frankfurt.de**
Einzelpreis: 8,- € als E-Book / 15,- € im Ausdruck (inkl. E-Book)

Die Redaktion: Michael Habecker -mh- **(mh@integrale-bibliothek.info)**
-red - Rolf Lutterbeck -rl- **(info@RolfLutterbeck.de)**
Jürgen Schröter -hjs- **(hjs@integrale-bibliothek.info)**
Sonja Student -st- **(sonja.student@ii-frankfurt.de)**

Übersetzung: Michael Habecker
Lektorat: Sonja Student
Layout: Arne & Jürgen Schröter

Email: **journal@integrale-bibliothek.info**

Inhalt:

Einführung der Redaktion __4

„Leiden ist die erste Gnade“

Michael Habecker zu Ken Wilbers Leidens- und Gnadenweg __5
Meditiere und iss deine Gemüse__11

Eine Goldmine des Leidens

Ein Gespräch zwischen **Diane Hamilton und Ken Wilber**__ 19

Ken Wilber

Tod, Wiedergeburt und Meditation__22
Zur Reinkarnation: Auszug aus dem Exzerpt G__ 32

Das andere Totenbuch

Wulf Mirko Weinreich: Sterbebegleitung auf Deutsch - zum Buch „Das andere Totenbuch. Eine praktisch Anleitung zur Sterbebegleitung“__37

Helmut Dörmann

Ken Wilbers Integrale Theorie und ihre Anwendung auf die Hospizbewegung und den Sterbeprozess__47
- Zusammenfassung_47
- Teil 1 __48
- Teil 2 __50

Die essentielle Phowa-Praxis - für kranke und sterbende Menschen__62
- Einführung__62
- Übung__63

Integral Life Practice

„Du kannst nur die Karten spielen, die dir gegeben wurden.“__65

Einleitung der Redaktion

In dieser Ausgabe geht es um das **Thema Sterben/Leben:** Begriffe, die wie Gegensätze erscheinen, die jedoch denjenigen, die sich mit einem der Begriffspaare intensiv auseinandersetzen, oft wie zwei Seiten einer Münze vorkommen.

Von Ken Wilber wissen wir durch autobiografische Hinweise, dass sein Lebensweg auch ein Leidensweg ist, und daher beginnen wir mit Beiträgen von und mit ihm. Wulf Mirko Weinreich, den wir in früheren OJ-Ausgaben schon als Autor vorstellen konnten, hat ein „Totenbuch" geschrieben, das wir hier ausführlich vorstellen.

Erstmals als OJ-Autor begrüßen wir Helmut Dörmann. Helmut ist langjähriger Zen Schüler und Meditationslehrer am Benediktushof (Willigis Jäger), er ist im Vorstand der Würzburger Schule der Kontemplation (WSdK), und er ist seit vielen Jahren in der Hospizarbeit tätig. Aus dieser gelebten Praxis heraus gibt er uns Einblicke in die Hospizarbeit. Den Abschluss dieses Heftes bildet ein Text aus dem Buch *Integral Life Practice*.

Die Redaktion

Ken Wilber an seinem 60. Geburtstag

„Leiden ist die erste Gnade“ - Ken Wilbers Leidens- und Gnadensweg

Michael Habecker

Es scheint, als ob das erhöhte Leben, das der Lohn mystischer Hingabe ist, sie [die MystikerInnen] fähig machte, über ihre körperlichen Schwächen zu triumphieren und zu leben und ihre Arbeit zu tun unter Bedingungen, die gewöhnliche Menschen zu allem unfähig gemacht hätten.

Evelyn Unterhill, *Mystik*

Ein Teil der Vorstellungen über den Abgrund, das absolut Unmanifestierte, die Leere ist, dass sie frei ist von jeglicher Art von Qualität, einschließlich der Qualität, die ich gerade genannt habe. Man kann also nicht davon sprechen, dass es eine Abwesenheit von etwas wäre... die erste Manifestation ist sowohl unendliche Freude und unendlicher Schmerz, beides geht zusammen. Man kann nicht das eine ohne das andere haben. Hat man nur Leere und unendliche Freude, dann verpasst man die Hälfte von dem, was Gott tut. Das ist eine ganz subtile spirituelle Pathologie, auf einer sehr subtilen Ebene.
Beides gehört dazu – kannst du den unendlichen Schmerz fühlen? Irgendjemand fühlt ihn ja – die höchste erste Person fühlt ihn, und diese Perspektive der ersten Person ist ein Teil des Yogas der ursprünglichen Perspektiven, bei dem man in diesen unendlichen, unendlichen Schmerz hineinfühlt.

Ken Wilber

Vielen seiner LeserInnen ist Ken Wilber „nur“ als großer Landkartenhersteller, integraler Theoretiker und Philosoph bekannt, doch das ist gewissermaßen nur die Hälfte von ihm. Ein anderer, und doch der gleiche Ken Wilber begegnet uns in seinen persönlichen Mitteilungen, insbesondere in denen, wo es um das Thema Leiden geht, und zwar nicht in einer abstrakten Form, sondern um von ihm erlebtes persönliches Leid.

Begonnen darüber zu schreiben hat Wilber in dem Buch *Mut und Gnade*, in dem er den Lebens- und Sterbensweg seiner damaligen Frau Treya beschrieb, unter Verwendung ihrer Tagebuchnotizen. Dabei sollte ein Ereignis, das er in dem Kapitel *Narcissus oder die Selbstkontraktion* beschreibt, besonders weitreichende Folgen haben.

Incline Village ist eine Kleinstadt von vielleicht siebentausend Einwohnern, am Nordostufer des Lake Tahoe gelegen ... 1985 wehte eine bizarre Krankheit in dieses Nest und infizierte zweihundert Menschen; die Krankheit – sie hatte etwas von einer milde verlaufenden Form der multiplen Sklerose – machte die Befallenen weitgehend kampfunfähig. Die Hauptsymptome waren: schwaches Dauerfieber, sporadische Muskeldysfunktionen, Nachtschweiß, schmerzhaft

> geschwollene Lymphdrüsen und schwere Erschöpfungszustände. Über dreißig der zweihundert Opfer mussten stationär versorgt werden, weil sie buchstäblich nicht mehr stehen konnten. Computertomografien zeigten zahlreiche kleine Gehirnläsionen, ähnlich wie bei MS. Besonders merkwürdig an dieser Krankheit war, daß sie offenbar nicht von Mensch zu Mensch übertragen wurde: Erkrankte Männer gaben sie nicht an ihre Frauen weiter, Frauen nicht an die Kinder. Niemand wusste, wie sie übertragen wurde, und schließlich einigten sich die Fachleute auf irgendein Umweltgift oder sonstige Umweltfaktoren. Aber was auch immer da plötzlich in den Ort geweht worden war, ein Jahr später war es ebenso plötzlich wieder verschwunden. Seit 1985 wurde in der Gegend kein einziger neuer Fall mehr bekannt. Treya und ich zogen 1985 nach Incline Village. Ich war einer von den zweihundert Glücklichen. Ein Drittel der Befallenen schlug sich etwas sechs Monate damit herum, ein weiteres Drittel zwei bis drei Jahre; das letzte Drittel hat die Krankheit bis heute (und viele von ihnen befinden sich nach wie vor in Krankenhäusern). Ich war im mittleren Drittel, mir standen also zwei bis drei Jahre bevor. Ich hatte Muskelkrämpfe, ein manchmal fast schon konvulsivisches Zittern, chronisches Fieber, geschwollene Drüsen, war nachts schweißgebadet und obendrein über alle Maßen erledigt. Wenn ich aufgestanden war und mir die Zähne geputzt hatte, fühlte ich mich schon wie nach einem Tag schwerer Arbeit. Die Treppe kam ich nur mit häufigen Pausen hinauf ...“

Nach dem Überstehen der akuten Phase dieser Erkrankung zeigten sich jedoch bald chronische Schäden an Wilbers Immunsystem. Nachdem er immer wieder nach seinem Gesundheitszustand befragt wurde, versandte Wilber im Oktober 2002 an ihm nahestehende Menschen einen dramatischen Gesundheitsbericht[1], in dem er seinen Zustand wie folgt beschreibt:

> Einige haben sich nach meiner Gesundheit erkundigt, und daher möchte ich dazu einen Überblick geben.
> Was ich habe nennt man RNase [Ribonuclease] Enzym-Mangelerkrankung (ich mag die Abkürzung davon: REDD). Man nimmt an, dass diese Krankheit ganz oder teilweise verantwortlich ist für eine ganze Reihe von Erkrankungen wie multiple Sklerose, myalgische Encephalomyelitis, ALS [amyotrophic lateral sclerosis], entzündliche rheumatische Arthritis, Golfkrieg-Syndrom und Fibromyalgie, um nur ein paar zu nennen.
> Lange Zeit waren die Merkmale und Charakteristika dieser Erkrankung unklar, doch jetzt gibt es einen definitiven Test (zu 95% positiv), und sie wird als eine abgrenzbare und klinisch beschreibbare Erkrankung betrachtet, wenngleich genaue Information über sie selten sind, besonders unter Ärzten (zum großen Schaden ihrer Patienten).
>
> Das Grundproblem dabei ist leicht zu erklären: RNase ist ein Enzym, das der menschliche Körper produziert, wenn er von Viren oder Bakterien angegriffen wird. Wie der Name besagt, greift RNase Boten-RNS an, wo immer sie sie findet. Sobald sie mit einem eindringenden Virus oder Bakterium in Kontakt kommt, zerstört sie seine RNS und tötet damit den Eindringling. Dies ist ein sehr schnellwirkender Verteidigungsmechanismus, im Unterschied zu der langsameren Produktion von T-Zellen, B-Zellen usw., die Tage oder sogar

Wochen benötigt. Damit ist die RNase einer der ersten Abwehrmechanismen des Organismus.
Bei REDD wird der RNAse produzierende Mechanismus auf irgendeine Weise beschädigt, oft geschieht dies durch Umweltgifte. 1985 ereignete sich in einem Ort namens Incline Village, nördlich vom Tahoe-See, etwas, was mittlerweile als ein gut erforschter Ausbruch von REDD bekannt ist, bei dem über 200 Menschen davon betroffen waren (ich war einer der Glücklichen von den 200. Treya und ich lebten zu dieser Zeit dort, und sie erholte sich von einer intensiven Chemotherapie). Eine verbreitete Hypothese besagt, dass dieser Ausbruch durch eine lokale Toluolemission verursacht wurde, doch niemand weiß das wirklich genau. Die Krankheit selbst ist nicht von Mensch zu Mensch übertragbar.
Ist der Schaden einmal eingetreten, beginnt der Körper, eine verkürzte, jedoch hoch aktive Form von RNase zu produzieren (37 kD anstatt 80 kD). Diese 37kD RNase hat keinen Abschaltmechanismus, weil der Körper nur die 80kD Formen erkennt. Deshalb produziert der Körper immer weiter die 37kD RNase, die dann die RNS in buchstäblich jeder Körperzelle angreift.
Der Test auf diese 37kD RNase fällt positiv aus bei 95% der Patienten mit REDD und bei 0,00% in der Gesamtbevölkerung, und daher wird er als definitiver Test und eine klinische Entität betrachtet.

Eine der ersten Dinge, die durch die defekte RNase beschädigt werden ist das Peptid-System [glutathione system], welches eines der wichtigsten Anti-Oxidations-Systeme des Körpers ist. Das macht den Organismus angreifbar gegenüber seinen eigenen freien Radikalen. Was dabei am meisten Schaden erleidet sind die Mitrochondrien, welche die meiste Energie und die meisten freien Radikale produzieren, als die kleinen Organellen in Zellen, die die gesamte Körperenergie produzieren.
Bei fortschreitender Erkrankung werden immer mehr Mitochondrien beschädigt und zerstört. Bei schwerem Krankheitsverlauf sind die Patienten für den Rest ihres Lebens bettlägerig. Viele der Opfer in Tahoe sind bettlägerig, und das bedeutet sie sind rund um die Uhr auf professioneller Pflege angewiesen.
Ein weiteres System, das schnell beschädigt wird, ist das Th1 Immunsystem des Körpers, das für den intrazellulären Schutz sorgt (d.h. den Schutz gegen Krankheitserreger, die innerhalb der Zelle angreifen, wie Viren und primitive Bakterien wie Mykoplasmen). Ein opportunistischer Erreger wird definiert als ein Erreger, der praktisch schon überall im Organismus präsent ist (und überall lauert), der jedoch nur angreift, wenn ein Teil des Immunsystems versagt. Im Fall von REDD sind opportunistische Viren HHV6, Eppstein-Barr und CVM. Auf der bakteriellen Seite sind dies die Mykoplasmen. Über 70% der REDD-Patienten haben eine akute HHV6 Erkrankung, und über 60% haben Mykoplasmen-Infektionen. In der Gesamtbevölkerung sind es bei beiden Erkrankungen weniger als 3%.

Dies sind Symptome, die bei allen Formen von REDD vorkommen. Zusätzliche Symptome treten auf in Abhängigkeit davon, welche anderen Körpersysteme von den eigenen freien Radikalen am meisten angegriffen werden. Ist das Gehirngewebe betroffen, entsteht eine myalgische Encephalomyelitis, funktional nicht unterscheidbar von MS (MS-Patienten leiden auch zu über 60% unter einee aktiven HHV6 Erkrankung und Mykoplasmen). Weiterhin zählt man zu diesem Erkrankungskreis Formen von chronischer Erschöpfung mit Bewe-

gungseinschränkungen, rheumatischer Arthritis, Golfkriegs-Syndrom und ALS. Auch wenn dieser Krankheitszustand oft CFIDS genannt wird (chronisches Erschöpfungssyndrom), trifft er nur auf schwerste Erschöpfungszustände zu. Eine Yuppie-Depression ist jedenfalls etwas anderes.
Die erste Phase der Krankheit dauert etwa 5 Jahre und endet ironischerweise, wenn die Fähigkeit des Körpers, Protein zu synthetisieren, so schwer beschädigt ist, dass auch keine RNase mehr produziert werden kann. Die Betroffenen treten dann in die zweite Krankheitsphase ein, die etwa 10 Jahre dauert, mit einem relativ ruhigen Krankheitsverlauf, jedoch mit erheblichen Einschränkungen hinsichtlich ihrer physischen Aktivitäten. Sie leben gewissermaßen in einer „funktionalen Blase“, mit oft nur wenigen Tagesstunden, in denen sie sich bewegen und umherlaufen können. Glücklicherweise führe ich einen Lebensstil, der weitgehend ohne einen Körper auskommt ☺, und so hatte ich eine relativ gute mittlere Krankheitsphase (etwa die 90er Jahre).
Die dritte Phase beginnt, wenn die Schäden in verschiedenen Gewebesystemen insgesamt ihren Tribut einfordern. Der Körper wird angreifbar für neue Attacken durch die 37kD RNase. Bei jeder Infektion, einer Erkältung, Grippe oder Fieber produziert der Körper Interferon, das die Zellen veranlasst, RNase zu produzieren – welches in diesem Fall natürlich eine defekte RNase ist. Dies führt zu noch mehr Schäden in den Mitochondrien, usw.
Das dabei auftretende Grundsymptom heißt „Hypoxia“ oder Sauerstoffmangel in den Zellen (wegen der beschädigten Mitochondrien), ein Gefühl als würde man ersticken, und man ist oft rund um die Uhr bettlägerig. Für mich bedeutet dies glücklicherweise Megameditation. Es bedeutet auch Depression, Traurigkeit und Schmerz, nicht so sehr körperlicher Schmerz, sondern der Schmerz darüber, was der Körper nicht mehr tun kann.

Eigenartigerweise schreibt mein Geist-Verstand dabei weiterhin Bücher. Auch während dieser letzten wirklich schwierigen Phase (im Verlauf der letzten sechs Monate) gelang es mir, etwa 800 ziemlich gute Seiten zu produzieren, oft im Bett geschrieben, aber was macht das schon?
Im Mittelpunkt stand dabei für mich nie der Schaden an den Mitochondrien, mit dem ich ziemlich gut fertig wurde, wenn auch oft unter großen Schmerzen. (Interessanterweise beschädigt REDD das aerobische System und nicht so sehr das anaerobische System – ich hörte zu dieser Zeit mit dem Joggen auf, ohne diesen Zusammenhang zu kennen, und begann mit Gewichten zu trainieren ...)
Das eigentliche Problem dabei ist, wenn ich eine (oder zwei oder drei) dieser opportunistischen Infektionen zusätzlich zu REDD bekomme. Man stelle sich die schlimmste Grippe vor, die man jemals hatte, subtrahiere dann 80% der eigenen normalen Körperenergie, und man bekommt dann ein Gefühl davon, wie es sich anfühlt – glücklicherweise dauert dieser Zustand nur 6 oder 8 Monate ...
Viele dieser Informationen (einschließlich der Existenz von 37kD RNase, den schweren Schäden an den Mitochondrien, einer über 70%igen Infektionsrate mit HHV6 und Mykoplasmen) wurden erst in den letzten 5 Jahren entdeckt, weshalb ich auch vorher dazu wenig sagen konnte – ich wusste darüber einfach zu wenig. Ich stellte mich dem, was kam, und erfüllte mein Schicksal.

Manche von euch erinnern sich vielleicht an die wirkliche schlimme Staphylokokkeninfektion, die ich vor etwa 5 Jahren hatte. Ich hatte damals tatsächlich diese Infektion, und zu jener Zeit waren die Erreger die Ursache. Doch das

machte insgesamt nur teilweise Sinn, egal was die Ärzte sagten, weil derartige Infektionen nicht zu solchen Symptomen führen. In der Rückschau ist nun klar, dass ich damals eine opportunistische Mykoplasmeninfektion hatte (die durch eine sechs bis zwölfmonatige Einnahme von dualen Antibiotika hätte abgetötet werden können – die gleichen Antibiotika, die mir glücklicherweise für die Staphylokokkeninfektion verordnet wurden). Dass es mir nach acht Monaten besser ging, lag nicht daran, dass die Staphylokokken abgetötet wurden, sondern die Mykoplasmen.

Jedenfalls bekam ich im letzten Frühjahr chronisches Fieber, das mich wirklich auf eine ziemlich unangenehme und langandauernde Weise niederrang, mit eimerweisem Ausspucken von Mitochondrien und angeschlossen an reinem Sauerstoff (ein sehr cooler Trip). Jetzt befinde ich mich seit zwei Monaten auf einer auf sechs Monate angesetzten Behandlung mit dualen Antibiotika.
Es werden Tests gemacht auf die sechs häufigsten opportunistischen Erreger, die bei dieser Reise so auftreten. Probleme gibt es immer dann, wenn eines von denen zu REDD dazukommt. Daher mache ich diese Tests und hoffe, so die kleinen Scheißkerle nacheinander ausmerzen. Mitfühlend, natürlich.
Niemand kennt den Auslöser, der die beschädigte RNase zum Ausbruch kommen lässt, Umweltgifte scheinen dabei eine wesentliche Rolle zu spielen. Ein Forscher sagte mir letzte Woche, dass man an der Harvard Universität glaubt einen Retrovirus entdeckt zu haben. Wenn das stimmt, ist das wahrscheinlich der Hauptverursacher. Dennoch ist die Krankheit nicht von Mensch zu Mensch übertragbar, und so hoffe ich, dass es ein Retrovirus ist, denn das würde die Chance bedeuten, ähnlich wie bei der HIV-Erkrankung einen Protease-hemmenden Cocktail zu entwickeln, der die Ursache bekämpfen könnte. Ob das so ist, wird sich zeigen ...
Lasst mich an dieser Stelle einigen Dampf ablassen: Verbringe ich viel Zeit damit, mir über die „Lektion“ Gedanken zu machen, die ich mir durch diese Erkrankung selbst erteilt habe? Ihr könnt mich mal [go fuck yourself] ... Soll ich die Frage beantworten? Treya und ich haben fünf Jahre damit verbracht Leuten zuzuhören, die ihr erklärten, weshalb sie Krebs bekommen hatte. Sie sagten ihr, was sie spirituell falsch gemacht hätte. Das Problem dabei war, dass sie alle unterschiedlicher Meinung waren, außer in ihrer arroganten Anmaßung genau zu wissen, was Treya wirklich bewegte. Sie projizierten ihre eigenen tiefsitzenden Ängste auf Treya, und schrieben sie ihr zu, als Ursache für ihren Krebs. Natürlich gibt es spirituelle, mentale und emotionale Faktoren bei jeder Erkrankung.
Wenn du wissen möchtest, welche meine sind, dann frage mich bitte, anstatt es mir zu sagen. Wenn ich deine Meinung hören will, dann werde ich dich fragen, versprochen. Ansonsten behalte deine Projektionen für dich, ich habe bereits genug zu tun mit einem ängstlichen und verwirrten Arschloch – mit mir selbst – und wirklich: das ist mehr als genug.
Besonders in meinem Zustand. (☺)

Diese Mitteilung über meine Erkrankung ist nicht vertraulich, sie kann verbreitet werden. Manchmal habe ich einfach nur gesagt, „es ist diese alte Staphylokokken infektion“, weil die wirkliche Geschichte zu viel Zeit für eine Erklärung benötigt. Manchmal komme ich gut damit klar, manchmal nicht. Die meiste Zeit über bin ich glücklich, und es gibt leuchtendes Sahaj, mit einem schmerzenden Körper, der spontan erscheint in einem Ozean seliger Leerheit. Manchmal ist da auch

einfach nur der schmerzerfüllte Körper. In allen Zuständen ist mein ICH frei und strahlend, mein kleines Ich ist jedoch ruiniert, und die Frage ist, auf welcher Seite der Identifikation ich mich gerade bewege.

Was nicht großartig ist, sind die physischen Dinge, die ich während der akuten Infektionen nicht machen kann – deshalb mussten wir auch das integrale Psychologieseminar und das ITP-Seminar absagen. Diese Sachen nicht machen zu können, trifft mich wirklich sehr. Manchmal kommt es mir so vor, als hätte ich eine Kriegsverletzung, die ich mir zugezogen habe, als ich mich um Treya kümmerte, das macht es mir leichter zu ertragen. Doch noch einmal: ich bin auf so viele Weise gesegnet, weit über alles verdiente Maß hinaus – dieser Geist begegnet dem Geist Gottes so oft, und sogar die Engel weinen.

Ich danke euch allen für eure freundlichen Wünsche, Gebete, das Geben und Nehmen und die anteilnehmende Zuwendung. Ehrlich: wenn ich als Ich-Ich ruhe, dann bin ich frei und erfüllt, das kann ich euch versprechen. Das physische, körperliche Leben ist nicht so toll, da gibt es nichts zu beschönigen, und manchmal ist es mehr, als ich meine ertragen zu können. Doch gerade jetzt habe ich alles, was ich brauche. Willow und die vom inneren Kreis des II [integral institute] sind hier um zu helfen, Marci macht Reiki mit mir in einer industriellen Größenordnung, und die Dinge sind so wie sie sind, immer-schon.
Ich habe wie ein Wirbelwind geschrieben, an den besseren Tagen. Ich habe Band 3 (jetzt Band 2) der Kosmos-Trilogie beendet – insgesamt etwa 1400 Seiten, die ich herausgeben und hoffentlich auch verdichten möchte (oder ich breche das Ganze einfach auseinander, und nenne die erste Hälfte „Band 2“ und die zweite Hälfte „Band 3“). Die zweite Hälfte werde ich in etwa 4 oder 5 Auszügen (Excerpts) von etwa 150 Seiten vorab veröffentlichen (das sind die 800 Seiten, die ich während der vergangenen Monate geschrieben habe), ein Auszug A ist bereits auf der KW-Shambala-Seite veröffentlicht (über den integralen methodologischen Pluralismus und über integrale Post-Metaphysik). Während ich Auszug B editierte, kam ich auf die Sache mit den Perspektiven, die ich gegenüber einigen von euch schon erwähnt habe. Dies ist im Grunde ein weiteres Buch, und es ist ziemlich unerhört, so leicht und so cool wie *Eros Kosmos Logos*. Wie beim Schreiben von EKL habe ich auch jetzt überall Notizzettel im Raum verteilt, mit den Anfängen eines „integralen Kalküls“, der einen Kosmos aus Perspektiven statt aus Wahrnehmungen konstruiert. Zum Teil ist dies eine konkrete Rechenmethode, wie die von G. Spencer-Brown im Buch *Gesetze der Form* (die Varela auch in seiner Autopoiesis-Theorie verwendet). Brown verwendet jedoch eine Flachland-Kosmologie, in der Subjekte Objekte sehen, anstelle von ersten und zweiten und dritten Personen (Holons), die sich gegenseitig sehen. Letzteres ergibt einen wirklichen Kosmos mit wirklichen empfindenden Wesen, die Perspektiven haben, und nicht einen Akteur, der einfach nur auf eine Welt von Fremdartigkeit starrt. Zu dieser Theorie gehört auch ein integrales Kalkül (eine Mathematik), die wirklich atemberaubend ist. Ich bin schon bei 120 Notizseiten angelangt, wenn ich bei 200 bin, wird die Sache vielleicht konkret genug sein ... Ich möchte das als ein eigenes Buch herausbringen, und möchte den Band 2 der Kosmos Trilogie herausgeben, oder zumindest die Auszüge. Was die integralen Perspektiven betrifft: David Deida hat mich gerade besucht, und sich einen Überblick verschafft. Er ist definitiv der Meinung, dass dies über EKL hinausgeht ... fragt ihn selbst darüber. (Wenn er

euch erzählt, dass er lediglich den kranken Typen aufheitern wollte, dann behaltet es bitte für euch). Glücklicherweise brauche ich zum Tippen nur zwei Finger, so dass mich die physischen Einschränkungen nicht so sehr getroffen haben. Ich verbringe jeden Tag mehrere Stunden mit EcoISP – Bob und Tom sind so nett und besuchen mich in meinem Loft. Den Rest des Tages verbringe ich meistens im Bett, meditierend oder agierend, je nachdem ...

Ich brauche nicht zu erwähnen, dass ich hoffe, dass die Kombination von Tests und Behandlungen die opportunistischen Erreger unter Kontrolle bekommen. Wenn das klappt, kann ich ein aktiveres physisches Leben wieder aufnehmen, einschließlich von Treffen mit den Kernteams. Wenn nicht, dann eben nicht. Ich werde euch auf dem Laufenden halten ...

Noch einmal vielen Dank für eure Liebe und Besorgnis. Ich fühle euch wirklich bei mir und mit mir. Viel Liebe, Ken.
22. Oktober 2002

Vier Jahre später auf diesem Leidens- und Gnadensweg erlitt Ken Wilber einen schweren Anfall. Der Bericht dazu erschien auf seiner persönlichen Homepage, als ein außergewöhnlicher medizinischer, psychologischer sowie auch spiritueller Report.

Meditiere und iss dein Gemüse

[aus: www.kenwilber.com, Blogpost vom 26.12.2006,
Meditate and Eat Your Veggies]

Liebe Freunde,

am 5. Dezember um 20:30, während Becca und ich einen Film anschauten, erlitt ich einen schweren epileptischen Anfall [grand mal]. Auch wenn Anfälle dieser Art bei Erkrankungen wie CFIDS/REDD/ME auftreten, war dies bei mir erst das zweite Mal, so weit ich das sagen kann. Ein großer epileptischer Anfall kann einen umbringen. Auch wenn ich diesen Anfall überlebt habe, so bin ich doch nur knapp davongekommen, und der Anfall war schwer genug um weitere zehn ähnlich schwere Anfälle auszulösen, einer nach dem anderen. Nachdem ich in der Notfallklinik angekommen und stabilisiert worden war, hatte ich etwas ein Duzend schwere Anfälle und drei Herzstillstände hinter mir, und wurde jedes Mal durch Elektroschocks wieder reanimiert, ein grausiges Prozedere.

Jeder der acht Ärzte (jeweils Spezialisten), der an mir arbeitete, sagte mir hinterher, dass er nicht daran glaubte, dass ich es schaffen würde. Die gute Nachricht dabei ist, dass ich ein paar Nächte lang wirklich gut geschlafen habe, ich bin erst vor drei Tagen wieder richtig zu mir gekommen, und wurde künstlich bewusstlos gehalten, auch weil viele Patienten in Panik geraten, wenn sie die vielen lebenserhaltenden Systeme sehen, an die sie angeschlossen sind. Ich hatte einen Schlauch in meinem Hintern, einen in meinem Penis, verschiedenen Katheter, und wurde durch einen Lungenkatheter künstlich beatmet. Meine Zunge

war an mehreren Stellen fast durchgebissen, und auf die Größe einer Mandarine angeschwollen, was den Lungenkatheter für die Atmung notwendig machte. Ich hatte außerdem eine Aspirationspneumonie (ich erbrach mich während der Anfälle in meine Lungen, und die Magensäure griff das Lungengewebe an, welches sich daraufhin entzündete). Mein Kreatininwert, den die Ärzte unter 5000 sehen wollen, bevor ich die Klinik verlassen kann, lag bei über 150.000. Dies könnte ein Anzeichen für eine schwere und irreversible Nierenschädigung sein, mit der Notwendigkeit einer lebenslangen Dialyse. Das alles erklärt, warum die Doktoren mir nur sehr wenige Überlebenschancen gaben.

Während dreier Tage und Nächte war ich bewusstlos, doch etwas in mir war bewusst. Einiges davon war mir vertraut, anderes war sehr seltsam. Zum einen war da der immer-gegenwärtige Big Mind, eine Bewusstheit der eigenen wahren Natur. Zum anderen träumte ich, dass ich mich in einem sehr sonderbaren Raum befand, mit blauen und rosa Pastellfarben in einer erbärmlichen Ästhetik. Ich dachte mir: „Dies ist ein fürchterlicher Traum – diese Farbkombination ist ein Alptraum –“, und dann dachte ich daran aufzuwachen. Ich schüttelte heftig meinen Kopf, öffnete meine Augen und fand mich wieder in einem merkwürdigen Raum vor. Ich erinnere mich genau daran, dass dies sich mindestens drei Mal ereignete. Er war jedoch nicht die vordere [frontale] Persönlichkeit von Ken Wilber, die dies erlebte (die oft gar nicht anwesend war); es ereignete sich als eine Modifikation von Big Mind. Dies ist eines der wunderbar verrückten Dinge bei derartigen Erfahrungen; anstatt dass Big Mind einen ganzen Kosmos träumt, träumt Big Mind diesen erbärmlichen pastellfarbenen Raum. Big Mind war wach als Big Mind, und ich war mir dessen ganz bewusst, als Big Mind bewusst. Das beunruhigte mich nicht. Was mich beunruhigte oder nervte war, warum diese nichtduale Bewusstheit sich nicht von dieser entsetzlichen pastellfarbenen Erscheinung lösen konnte. (Dies erinnerte mich an die letzten Worte von Oscar Wilde. Es wird berichtet, dass seine letzten Worte auf dem Sterbebett waren, „entweder ich oder diese Vorhänge müssen gehen.“)

Am vierten Tag (technisch gesprochen war es nach dreieinhalb Tagen), als Ken Wilber erwachte, gab es eine beträchtliche Verwirrung hinsichtlich dieser Persönlichkeit von Ken Wilber. Big Mind war immer noch Big Mind, kein Problem; der äußerliche Alptraum des pastellfarbenen Raumes war ersetzt worden durch die „objektive Wirklichkeit“ (das heißt relative Wirklichkeit) des konkreten pastellfarbenen Krankenraumes – das war auch kein Problem, so hässlich der Raum auch aussah. Doch ich konnte mich an nichts erinnern, was diesen Ken Wilber betraf. Jegliche Kurzzeiterinnerung war weg. Während der dreitägigen Periode meiner „Unbewusstheit“ hatte ich mindesten eine Erfahrung, die Ähnlichkeit mit einer Nahtoderfahrung hatte, mit Licht und einem Tunnel, (wahrscheinlich als sie versuchten, über die Elektroden an meiner Brust meinen Herzschlag zu stabilisieren). Doch auch das hatte nichts mit irgendeiner Entscheidung zu tun, die ein Ken Wilber treffen würde. KW war einfach nicht da (die „Wahl“, ob ich zurückkommen sollte oder nicht, hatte mit der Bestimmung einer integralen Vision in der heutigen Welt zu tun; und ich hatte mich ganz damit einverstanden erklärt zurückzukommen und dieser Vision zu dienen, aber es gab kein „ich“, sondern nur immer-gegenwärtige nichtduale Bewusstheit. Ich erinnere mich daran, wie ich dachte, dass diese Art von Dilemma oder „Wahl“

sich tagtäglich ereignet, und dass daran nichts Besonderes wäre). Nachdem ich während des vierten Tages volle Bewusstheit erlangt hatte, wurde ich mir erstmals dieser Verwirrung gewahr, weil sich die KW Persönlichkeit zu formen begann, zusätzlich zu Big Mind und dem objektiven Raum.

Die darauf folgenden Tage waren ziemlich intensiv, um es vorsichtig zu formulieren. Es war erst einmal offensichtlich, dass meine Zunge übel zugerichtet war. Zuerst dachte ich, ich hätte sie durchgebissen und würde nie mehr sprechen können, oder nur nach erheblichem chirurgischem Aufwand. Noch besorgniserregender war, darauf bereiteten mich die Ärzte vor, dass meine Nierenfunktionen derart schlecht waren, dass es so aussah, als würde ich für den Rest meine Lebens eine Dialyse brauchen, keine wirklich angenehme Vorstellung.

Trotz dieser fürchterlichen Situation erinnere ich mich daran, dass ich mich zuerst darum sorgte, dass es den Menschen, die um mich herum waren, gut ginge, dass sie sich hier zu Hause fühlen würden, dass sie glücklich wären, und dass sie ihre Wahre Natur erkennen mögen, so weit wie möglich, und mein Eindruck ist, dass dies gelungen ist. So eigenartig es sich anhören mag, das Krankenzimmer wurde zu einem Ort wahrer Freude und wahrem Glücklichsein für so ziemlich alle, die sich auf der Intensivstation im sechsten Stockwerk aufhielten. (Ich war darauf natürlich bestens vorbereitet – durch Treya). Der Raum war erfüllt mit Lachen und Licht und so viel Fürsorge ...
Dennoch war dies zweifellos eine der fürchterlichsten Erfahrungen meines Lebens, und ich sprach zu meinen Freunden darüber, dass ich mir nicht vorstellen konnte, wie jemand, der nicht meditiert, so etwas durchstehen könnte, ganz zu schweigen davon, einer derartigen Situation Leichtigkeit und Leuchten abzugewinnen. Und Meditation ist nur das eine. Die Ärzte sagten mir, dass der Grund meines Überlebens in meiner guten körperlichen Verfassung vor den Anfällen zu suchen sei. Als ich gefragt wurde, wie ich dies alles überleben konnte, antwortete ich scherzhaft: „Meditiere und iss dein Gemüse.“

Werde integral, mit anderen Worten.

Das bekamen auch die meisten Ärzte und Schwestern während meines Aufenthaltes dort mit. Praktisch jeder hatte meinen Namen bei google eingegeben, und sie stießen auch auf das Thema einer integralen Medizin.
Ich blieb noch zwei Tage auf der Intensivstation, und wurde dann für zwei weitere Tage auf einen anderen Flur verlegt. Die meiste Zeit verbrachte ich in wundervollen Gesprächen mit dem medizinischen Personal darüber, was integral bedeutet, und über die Notwendigkeit einer integralen Medizin. Jeder verstand intuitiv diese Notwendigkeit, aber bisher gab es noch keinen Rahmen oder keine Theorie darüber. Wir verteilten Bücher an alle, und ich signierte sie mit Variationen der Aussage, „Vielen Dank, dass sie mein Leben gerettet haben ...“

Wenn ich von „unserem“ Aufenthalt spreche, dann meine ich das auch im Plural. Wie auch schon in der Vergangenheit, waren Colin, Rollie, und Becca rund um die Uhr bei mir, und wechselten sich dabei ab. Sie machten diese wirklich höllischen Umstände für mich sehr viel erträglicher. Ich war immer noch an all meinen Körperöffnungen mit Schläuchen versorgt, das ersparte mir

wenigstens den Gang auf die Toilette. Ich war festgeschnallt, damit ich mir nicht versehentlich die Nadeln oder Katheter herauszog; ich hatte immer noch Nadeln im Nacken und in der Leiste und Katheter in Penis und Anus. Ich konnte vier Tage lang nicht aufrecht sitzen. Meine Zunge konnte ich immer noch nicht fühlen (nur einen runden Ball von der Größe einer Mandarine, die meinen Mund ausfüllte). Die Nierenfunktionen wurden besser, aber die Werte waren immer noch alarmierend hoch. Liebe Freunde rund um die Uhr um mich zu haben war ein wirkliches Gottesgeschenk. In dieser Zeit hat mich wohl niemand aufgeregt, ärgerlich oder auch nur irritiert erlebt – die Fürsorge, die ich erfuhr, rührte mich zu Tränen, ich war sehr bewegt von all der Liebe und Freundlichkeit.

Wie geht es mir jetzt? Ziemlich gut. Nachdem ich meine Bewusstheit wieder erlangt hatte (d. h. grobstoffliche Bewusstheit) verbesserte sich mein Zustand schnell und dramatisch. Ich habe die Aspirationslungenentzündung überwunden, und, das Allerwichtigste, es sieht so aus, als hätten meine Nieren keinen bleibenden Schaden genommen. Das sind wirklich gute Nachrichten. Ich wäre sonst auf eine vierstündige Dialyse mehrmals in der Woche angewiesen gewesen, mit den entsprechenden Folgeschäden. Das einzige Problem, das ich noch habe, ist ein fürchterliches Lispeln. Das wird sich, so sagt man mir, bald legen, die Zunge ist sehr stark durchblutet und verfügt über eine große Selbstheilungskraft. Doch für die folgenden ein oder zwei Monate werdet ihr, wenn ihr mit mir sprecht, hören, was es heißt „fürchterlich zu lispeln“.

(Nachdem ich mich auch mit der Aussicht auseinandersetzen musste, nie mehr sprechen zu können, könnt ihr euch die Erleichterung vorstellen, als ich meine Sprache allmählich wieder erlangte. Dieses kleine dumme Lispeln ist der süßeste Klang, den ich jemals vernommen habe.)

Was ihr auch bemerken werdet, wenn ich mit mir sprecht, ist, dass viele Kurzzeiterinnerungen sich erst wieder einstellen müssen. Manchmal muss ich an so offensichtliche Dinge, wie den Namen eines Menschen und wer er oder sie ist, erinnert werden, doch wenn die Erinnerung da ist, kommt alles andere auch wieder. Macht euch also keine Sorgen, wenn wir uns unterhalten und ich darum bitte mich an ein paar offensichtliche Dinge zu erinnern; auch wenn es etwas Wichtiges zu einem Thema gibt, was ich nicht zu berücksichtigen scheine, zögert nicht dies anzusprechen.

Was hat den Anfall verursacht?

Am Anfang waren sich die Experten nicht einig darüber, was genau den Anfall bei mir verursacht hat. Einige der Ärzte waren der Meinung, er wäre durch das Neurontin ausgelöst worden, eines von mehreren Medikamenten, das ich wegen meiner CFIDS/REDD/ME Erkrankung einnehme. Doch das hat mich aus verschiedenen Gründen nicht überzeugt: 1. nehme ich Neurontin schon seit vielen Jahren ein; 2. wird Neurontin auch deshalb verschrieben, weil es Krämpfen und Anfällen vorbeugt. Neurontin ist keine wirkliche Droge, es ist ein einfacher Zucker, ähnlich dem Zucker wie er im Haushalt verwendet wird, und Experten wie Teitelbaum empfehlen Dosen bis zu 6 Gramm. Ich nehme keine Straßendrogen, das fällt als Auslöser auch weg (das war eines der ersten Dinge, auf die ich in der Notaufnahme getestet wurde). Es wurde auch ein

Zusammenhang gesehen zwischen der Verwendung einer CPAP Atemmaske [zur Verhinderung von Schlafapnoe], aber auch das scheint nicht besonders überzeugend.

Als die Ärzte mich nach meiner Meinung fragten, sagte ich, dass einer der ersten Gründe, die mir einfallen würden, meine CFIDS/REDD/ME Erkrankung wäre. Der Grund, warum diese Erkrankung oft im Zusammenhang mit M.E. (Myalgischer Enzephalomyelitis) gesehen wird ist, mit den Worten einer der führenden Autoritäten, Byron Hyde M.D., weil „per Definition alle M. E. Patienten eine Neigung zu Anfällen als Teil ihrer Erkrankung haben.“ Als typische Anfallaktivitäten werden dazu aufgeführt „partielle Anfälle, petite mal Anfälle und grand mal Anfälle.“

Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt, so weit ich mich erinnern kann, keinen großen Anfall gehabt, und dachte daher, dass mir diese Symptomatik glücklicherweise erspart geblieben wäre. Doch jetzt erscheint es mir fast sicher, dass der Unfall vor anderthalb Jahren, bei dem ich mir meine Schulter gebrochen hatte, mit einem großen Anfall zusammenhing. Wir waren davon ausgegangen, dass ich mitten in stockdunkler Nacht auf einem Läufer ausgerutscht wäre. Das war wahrscheinlich auch so, aber was unerklärlich dabei war, war dass ich mich an den eigentlichen Unfall nicht erinnern konnte – was im allgemeinen sehr selten ist (wohingegen eine Amnesie im Zusammenhang bei einem grand mal Anfall normal ist). Meine Zunge war auch geschwollen, und eine Zahnkrone hatte sich gelöst, alles Anzeichen für einen möglichen Anfall. Setzen wir diesen Unfall in einen Zusammenhang mit dem Anfall jetzt, dann gibt es für mich kaum einen Zweifel an der Ursache. Die gute Nachricht dabei ist, dass so sehr unangenehm die vergangenen zwei Wochen auch waren, der Grund dafür nun bekannt ist, und ich nehme jetzt Dilantin ein, *die* Medikation gegen Anfälle. Wenn sich der Anfall irgendwo anders ereignet hätte, und nicht nur ein paar Strassen entfernt von der besten Notfallaufnahme in Colorado, dann wäre ich jetzt tot. Insgesamt habe ich großes Glück gehabt.

Zu CFIDS/REDD/ME

Das medizinische Team, das mir zur Verfügung stand, war das beste, das man in Colorado finden konnte, und sie haben mir das Leben gerettet. Als Ärzte wussten sie jedoch kaum etwas über CFIDS/REDD/ME. Ich habe sie alle darauf hingewiesen, dass das CDC (Centers for Disease Control in Atlanta) festgestellt hat, dass es sich dabei um eine brutale Erkrankung handelt, die epidemische Ausmaße anzunehmen beginnt. Das CDC schätzt, dass mindestens eine Million Amerikaner daran erkrankt sind, und Experten gehen von der doppelten Anzahl aus. Die Anzahl der Erkrankungen übersteigen die von HIV, und Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass die Lebensqualität derjenigen, die an einer aktiven Erkrankung von CFIDS leiden, vergleichbar ist mit der von Menschen, die sich einer Chemotherapie unterziehen. Die Parameter der Krankheit sind mittlerweile gut bekannt, der genaue Auslöser hingegen nicht. Man kennt jedoch den Mechanismus, der darin besteht, dass die Produktion des Enzyms RNase beschädigt wird. Das beschädigte Enzym zerstört die körpereigene RNA, und

zwar in jeder Zelle, was der Grund dafür ist, warum so viele unterschiedliche Organsysteme betroffen sein können. Es gibt mittlerweile einen Test auf das defekte Enzym, der zu 95% zutreffend ist. Alle Symptome der Erkrankung lassen sich auf diesen zentralen Mechanismus zurückführen, und daher ist die einzig wirklich zutreffende Bezeichnung dafür REDD (RNase Enzyme Deficiency Disease). „Chronisches Erschöpfungssyndrom“ (Chronic Fatigue Syndrome, CFS) ist eine Fehlbezeichnung, weil es sich erstens nicht um Müdigkeit, sondern um Lähmungserscheinungen handelt, die auftreten, wenn die Erkrankung erstmals in Erscheinung tritt. Zweitens ist „Erschöpfung“ dasjenige, was einem dabei die wenigsten Sorgen macht (es ist natürlich ein Problem, aber es gibt weitaus größere Probleme wie Anfälle und Organversagen).
Seit Jahren werden Anstrengungen für eine Namensänderung unternommen, doch die einzige Alternative in diesem Land [USA] bisher ist statt CFS nun CFIDS zu sagen (Chronic Fatigue Immune Dysfunction Syndrome), das heißt chronisches Müdigkeits- und Immundysfunktionssyndrom, was immerhin eine leichte Verbesserung darstellt, weil es das Immunsystem als eines der am schwersten betroffenen Körpersysteme erwähnt. In Großbritannien wird die Bezeichnung M.E. (*Myalgische Enzephalomyelitis*) verwendet, ein Begriff, der den neurologischen Schaden benennt, der in der Tat der einer M.S. (Multiplen Sclerose) Erkrankung ähnelt. In den Worten von „A Hummingbird‘s Guide to M.E.:“ „M.E. zu haben ist Symptome zu haben von Multipler Sklerosis, AIDS, Alzheimer, Arthritis and Epilepsie, und alle gleichzeitig und miteinander, mit einer zusätzlichen fürchterlichen eigenen Symptomatik. M. E. ist eine neurologische Erkrankung mit außerordentlichen zerstörerischen Dimensionen, die praktisch jedes Körpersystem betreffen – und nicht nur eine Sache von ‚chronischer Erschöpfung.’“

Für diejenigen unter euch, die mehr Informationen haben wollen, ist der erwähnte „Hummingbird‘s Guide” einer von vielen, endlich verfügbaren, zuverlässigen und nützlichen Informationsquellen. Die Quellenhinweise, auf die dort verwiesen wird, sind ebenfalls sehr zu empfehlen. Die Internetadresse ImmuneSupport.com ist auch zu empfehlen, dort kann man auch eine Beschreibung meiner Erkrankung finden (ebenso wie „A Sudden Illness“ von Laura Hillenbrand, der Autorin von Seabiscuit).

Zu Karma und Krankheit

Ich habe mich ausführlich zu diesem Thema in dem Buch Mut und Gnade geäußert, und auch im Excerpt A von Band 2 der Kosmos Trilogy. Dennoch ist die Verwirrung zu diesem Thema sehr groß, und daher möchte ich noch ein paar kurze Anmerkungen dazu an dieser Stelle machen. Viele Menschen hören von Berichten wie dem meinen, oder sind selbst von ähnlichem Leid betroffen, und schließen daraus, dass dies eine Vergeltung für fürchterliche Verbrechen in der Vergangenheit wäre. Doch erinnern wir uns daran, dass Karma nicht bedeutet, dass einen dasjenige, was früher in diesem Leben geschah, einholt; die orthodoxe Lehre vom Karma bezieht sich auf das, was in einem früheren Leben geschah. Nach dieser Lehre lesen wir in diesem Leben ein Buch, das wir in einem früheren Leben geschrieben haben. Viele Menschen ziehen daraus den irrtümlichen Schluss, dass sie, weil sie früher ihren Partner angeschrieen haben,

jetzt Kehlkopfkrebs haben – aber so funktioniert das nicht.

Von einer (von mehreren) Perspektiven aus kann man sagen, dass die „schlechten Dinge“, die einem jetzt widerfahren, ein gutes Zeichen einer Reifung und Erfüllung sind – die eigene Verfassung ist jetzt stark genug, um die karmischen Ursachen zu verdauen, die zur gegenwärtigen Wiedergeburt geführt haben. Ist man wiedergeboren und befindet sich in einem Körper, dann hat man bereits fürchterlich gesündigt. Solange man diese Sünden im jetzigen Leben nicht abgearbeitet hat, wird man – na was wohl – wiedergeboren werden. Krankheit verursacht nicht mehr Karma, es ist die Haltung gegenüber einer Krankheit, die zu mehr Karma führen kann. Wenn du dich also in einer extrem schwierigen Situation befindest, und diesen Schwierigkeiten mit Gleichmut, Weisheit und Tugend begegnen kannst, dann hast du doppeltes Glück. Die Gründe und Ursachen, die zu deiner Widergeburt geführt haben, zeigen sich nun und werden gelöst, und während dieses Lösungs- und Verbrennungsprozesses erzeugst du kein neues Karma, solange du dem mit Gleichmut und Bewusstheit begegnest.

Ich erwähne das hier, weil nur allzu oft Menschen in sehr schwierigen Umständen diese Umstände sich zusätzlich durch eine Art von New Age Schuld erschweren, und das ist nicht nur unangemessen, sondern auch falsch. Eine Darstellung dieses Themas auf eine integrale Weise findet sich im Excerpt A. Wenn du also in wirklich schwierigen Umständen lebst, mache es dir nicht zusätzlich schwer. Das würde in der Tat schlechtes Karma erschaffen. Die gute Nachricht dabei ist, dass du nun bereit und in der Lage bist, dass Karma, das zu dieser Wiedergeburt geführt hat, zu verbrennen, und das sind wirklich gute Nachrichten – die du mit Liebe Offenheit und einem Lächeln annehmen kannst.

Von den vielen Reaktionen die Ken auf diese letzte Veröffentlichung erhielt, veröffentlichte die Redaktion von www.KenWilber.com am 11.4.2007 die folgende: (Quelle: http://www.kenwilber.com/blog/post/253?page=35)

Liebster Ken,
Ich habe gerade Deine E-Mail gelesen und ringe um Worte um Dir zu schreiben. Ich bin zutiefst bis zum Grund meines Wesens von den Ereignissen berührt, die Du beschrieben hast. Ich habe geweint um den Schmerz und das Leiden, durch das Du hindurch gegangen bist, und habe gleichzeitig auch erleichtert darüber lachen können, mit welcher Umarmung und Transzendenz Du diesem Leiden begegnet bist.
In meiner Vorstellung sehe ich Dich am Eingang der Hölle stehen, jede der fürchterlichen Heimsuchungen, die Dir entgegengeschleudert werden, annehmend, und dabei eingetaucht in ein sich erweiterndes Bewusstseins von Bestimmtheit und Mitgefühl. Ich bin davon überzeugt, und sage dies auch als Ärztin, dass wir alle Zeugen eines wirklichen Wunders geworden sind. Mein Gott Ken, ich bin noch nie jemandem begegnet, der die Stärke hatte, eine derartige Tortur zu überleben.
Ken, neben den ganz erstaunlichen Ereignissen, von denen Du berichtest, ist es die ausgezeichnete Art Deiner Schilderung, die mich voller Ehrfurcht erfüllt. Du hast die schlimmsten Bereiche menschlichen Leidens mit reiner Ehrlichkeit und ohne eine Spur von Bitterkeit, Schuld oder Bedauern beschrieben. Auf diese Weise trägt auch dieser Bericht zur Transzendenz bei. Für mich lehrt

Dein Erlebnis die Essenz von Integraler Medizin: Leiden ist universell und zutiefst menschlich; Leiden, welches umarmt wird, gibt uns die Gelegenheit zu Wachstum und Transformation, und zwar nicht nur für den Patienten, sondern für alle Beteiligten; in einer wahrhaft heilenden Begegnung berühren sich Patient und Arzt und nehmen aneinander teil, so dass der Heiler geheilt werden kann. Danke Ken für Deine Stärke und Hingabe, für Deinen Mut und Dein Karma, für Deinen unerschütterlichen élan vital und Deine scham-lose Verletzlichkeit. Danke für die Gnade, mit welcher Du mit diesem entsetzlichen Kapitel einer unbarmherzigen chronischen Krankheit, die Dich tagtäglich herausfordert, umgegangen bist. Du (er)trägst diese schwere Last mit der Leichtigkeit eines Schmetterlingsflügels und dem trällernden Gesang eines Sperlings: wahrhaftig wunderbar. Sei Dir gewiss, dass Du umgeben bist von der Liebe und Unterstützung vieler Menschen, die zu zahlreich sind um sie alle zu nennen.

Voller Demut und Bewunderung
Dr. Karen Wyatt

Wie geht es Ken zur Zeit? In einem Forumsbeitrag auf IntegralLife.com stellte jemand vor einigen Wochen die Frage nach seinem Gesundheitszustand, und Corey deVos, ein enger Mitarbeiter, antwortete wie folgt:

Ken geht es gut

Posted am 3. September 2009 von Corey deVos

Ich möchte ein paar Dinge dazu sagen, um euch zu beruhigen.
Ich treffe mich mit Ken beinahe jeden Samstag, und es geht ihm zur Zeit wirklich gut ... Er hat nach wie vor die Symptomatiken ähnlich denen des Chronischen Erschöpfungssyndroms (CFS), und das kostet ihn viel Energie. Nach zwei Konferenztagen hintereinander, zwei Stunden am Samstag und drei Stunden am Sonntag musste er eine Pause einlegen, das war zu viel. Aber im direkten Austausch mit ihm in seinem Loft ist Ken so fröhlich, präsent und voller Ausstrahlung wie immer, trotz seiner physischen Einschränkungen.

Ich hoffe diese Informationen helfen, und ich weiß dass Ken eure Anteilnahme und Gebete dankbar zu schätzen weiß.

Corey W deVos

Endnote

[1] RNase Enzyme Deficiency Disease, Wilber‘s statement about his health

Eine Goldmine des Leidens
Diana Hamilton und Ken Wilber

(aus: Integral Spiritual Center, A Goldmine of Suffering,
Diane Hamilton und and Ken Wilber on the practice of Tonglen)

Vorwort der ISC-Redaktion

Siehe dieses Herz, das so sehr die Menschheit liebte ...

aus einer Jesus-Vision von Marguerite Marie Alacoque, 1673

Eine der am wirkungsvollsten meditativen Praktiken ist vielleicht die buddhistische Praxis des Tonglen. Als am Ende seines Lebens der bekannte tibetische Buddhist und "crazy wisdom" Lehrer Chogyam Trungpa Rinpoche gefragt wurde, welche Art von Meditation er praktiziere, soll er darauf geantwortet haben "Tonglen, baby!" In diesem Dialog sprechen die ISC Lehrer Ken Wilber and Diane Hamilton mit dem I-I Mitglied Richard Munn über die Praxis des Tonglen.

Es wird gesagt, dass das gesamte spirituelle Leben ein Einatmen und ein Ausatmen ist. In der Tonglen Praxis atmet man das Leiden empfindender Wesen ein, und atmet Mitgefühl aus. Das Ich und der oder die Andere werden ausgetauscht, und der Subjekt-Objekt Dualismus, den viele andere Techniken implizit verstärken, wird überbrückt. Beim Tonglen fallen diese Begrenzungen, was zu einer außerordentlichen Tiefe führt. Das fast grenzenlose Leiden aller empfindenden Wesen wird in das unbegrenzte Herz aufgenommen, und aus einem tiefen Brunnen ergießt sich Mitgefühl im Überfluss.

Aus einer rationalen Perspektive wird diese Praxis mit Stirnrunzeln begleitet und als unwirksam betrachtet – oder vielleicht sogar als schädlich – doch es gibt sehr viel Evidenz dafür, dass dabei etwas ganz Konkretes und Erklärbares vor sich geht. Alfred North Whitehead warnte vor dem "einfachen Ort", der Vorstellung, dass [alle] Phänomene sich in Zeit und Raum lokalisieren ließen. Praktiken wie Tonglen und die Hingabe an das Heilige Herz Jesu (bei der man visualisiert, wie das Herz Jesu Mitgefühl verströmt zu einem selbst und an die ganze Welt) gehen seit Langem davon aus, dass Wirklichkeiten des subtilen Bereiches sich im grobstofflichen Bereich manifestieren können. Mit den Begriffen des Integralen gesagt: die Praxis eines Menschen kann die Bildung kosmischer Gewohnheiten unterstützen, von denen ungezählte andere Menschen in der Nachfolge profitieren.

Die Erfahrung eigenen Leidens kann eine hervorragende Gelegenheit sein, um Tonglen zu praktizieren. Wahrscheinlich versteht niemand das Leiden besser als diejenigen, die sich mitten darin befinden. Bei dieser Art Meditation akzeptiert man sowohl das eigene Leiden als auch das Leiden derjenigen, die ebenso leiden. „Leben ist Leiden" lautet die erste noble Wahrheit. Dennoch ist die tiefe Absicht des Bodhisattva: „mögen alle Wesen befreit werden von ihren Leiden ..."

Das Gespräch

KW: Ich möchte kurz etwas zur Praxis von Tonglen sagen. Eine Möglichkeit dies zu tun besteht darin, zum Anderen zu werden [exchange self for others]. Dies ist der Pfad des Bodhisattva, wie er speziell von Nagarjuna, Shatideva und der ganzen madhyamaka Tradition beschrieben wurde. Nehmen wir an, man hat ein gesundheitliches Problem, dann kann man mit dem Einatmen sagen „möge ich dieses Leiden in mich aufnehmen“, und mit dem Ausatmen, „möge aller Frieden, alles Verständnis und alle Weisheit Befreiung zu all jenen bringen, welche die gleiche Erkrankung haben“. Mit dem Einatmen stellt man sich dabei vor, wie all die Unreinheiten, Krankheiten und Leiden in das eigene Herz einströmen, und mit dem Ausatmen verströmt man allen Frieden und alles Verstehen, das man zu geben in der Lage ist, hin zu all denen, die krank sind. Man sieht dann, wie es ihnen besser geht, und mit dem Wiederholen des Vorgangs immer besser, das kann man sich vorstellen und visualisieren. Man stellt sich zu Beginn vielleicht einen oder zwei Menschen vor, es kann auch jemand aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis mit dieser Krankheit sein, dann dehnt man dies aus auf alle Menschen des Landes, in dem man lebt, und alle Menschen in der Welt. Man macht das immer wieder: den Schmerz und das Leiden einatmen, direkt ins eigene Herz, man füllt sich damit ganz auf -, und dann die Befreiung durch das Ausatmen von Frieden und Verstehen an die ganze Welt. Man sieht und stellt sich die Welt vor, wie es ihr besser geht, durch die Befreiung von dieser Krankheit.

DH: Dies geschieht durch dich.

KW: Genau. Dies ist ein Weg um gutes Karma inmitten schwieriger Umstände zu erschaffen. Wenn man damit beginnt, dann fühlt sich das meist nicht so toll an, doch wenn man bei dieser Praxis bleibt, dann sagen die ungezählten Menschen, die das gemacht haben, dass man sich sehr viel besser fühlt. Das ist gewissermaßen Teil A davon. Teil B ist, dass wenn immer man irgendeine Krankheit oder ein Unwohlsein hat, wie beispielsweise Furcht oder Angst, dann sagt man mit dem Einatmen „möge ich all die Angst in mich aufnehmen“, und mit dem Ausatmen „möge ich die gesamte Welt der empfindenden Wesen davon befreien.“ Man *sieht,* wie sich das ereignet. In der eigenen Visualisierung wird dabei jedes empfindende Wesen der Welt konkret befreit, weil man diese Praxis macht. Diese Praxis geht *außerordentlich* tief. Es wird gesagt, dass einen diese Praxis sehr viel schneller – sagen wir – in die Nähe der Erleuchtung bringt als Vipassana. Es ist eine aufeinander bezogene Praxis. Es wird Austauschpraxis genannt, weil der Subjekt-Objekt Dualität dabei der Boden entzogen wird. Wir alle stecken in diesem Subjekt-Objekt Spiel fest. Das Wilber-Combs Raster ist übrigens eine Landkarte der Subjekte, in denen wir solange feststecken, bis wir sie zu Objekten [des Gewahrseins] gemacht haben. Jedes Mal, wenn man das macht, hilft man ganz konkret dabei mit die Welt zu befreien, *ganz konkret*.

DH: Die Frage, die sich dabei stellt ist: Bin ich – bist du – wirklich bereit, dies tu tun?

Richard Munn erzählt von persönlichen schwierigen Erfahrungen.

KW: Kannst du noch ein bisschen mehr darüber sagen – das ist ein Geigerzähler. Wo immer sich etwas Schlechtes, wie das was du schilderst, ereignet, ist das auch ein Hinweis auf etwas Gutes.

> Richard beschreibt persönliche emotionale Erfahrungen, die er beim Betrachten eines Ghandi Films hatte.

KW: Das, was du schilderst, hört sich nach einer Goldmine des Leidens an. Ich habe gerade ganz entsetzliche Erfahrungen während eines Krankenhausaufenthaltes machen müssen, ich weiß, wovon ich spreche, und ich weiß, wie viel Glück dort in dem Krankenhaus war. Ich weiß es, weil ich da war. Das ist etwas, wozu du auch in der Lage bist. Hier bietet sich wirklich die Arbeit mit Tonglen an. Wenn du damit beginnst, wie ich es gerade beschrieben habe, beispielsweise mit der Angst und Traurigkeit – das sind sehr wichtige Hinweise – ... Der Grund, warum Tonglen eine derart wirksame Technik ist, ist der, dass Tonglen (im Unterschied zu Vipassana) den Bezug zum Anderen herstellt. Bei Tonglen *musst* du selbst dich mit anderen Austauschen, ihre Rolle einnehmen, zum Anderen werden. Es reicht dabei nicht dir einfach bewusst zu werden, was du selbst für ein Arschloch bist [Lachen]. Wir haben [am Beginn unsere Gesprächs] über die Kraft des Selbst und die Kraft des Anderen gesprochen, und Tonglen ist eine der wenigen Praktiken, die beides macht. Du wirst dabei zum Anderen, und bist in einem Austausch. Dies geschieht speziell beim Ausatmen, und dem Verströmen all der Güte und Klarheit und dem Frieden und Verstehen an die Welt – und siehst du dann die Reaktion der Welt, dann ist das ganz konkret befreiend. Wir haben auch gerade über die Falle des einfachen Ortes gesprochen [A. d. Ü.: die darin besteht, das nur dasjenige für wirklich und wahr angesehen wird, was in der äußeren Welt lokalisiert ist] – es spielt überhaupt keine Rolle, wo [Bewusstseinsstrukturen wie] Rot, Bernstein und Orange lokalisiert sind, sie *existieren*, und jedes Mal, wenn man sich davon dis-identifiziert, jedes Mal, wenn man sie transzendiert und loslässt, dann leistet man einen großen Dienst. Dies verändert *ganz konkret* die Architektur und den Bewusstseinsschwerpunkt der Menschheit, und zwar *ganz konkret*. Selbst, wenn man das in der Vorstellung macht – die Vorstellung ist das, wo diese Dinge existieren, jedenfalls teilweise. Man kann von einer Goldmine des Unangenehmen sprechen [Lachen], ich wünsche das niemandem, doch so entsetzlich sich diese Erfahrungen auch anhören und anfühlen, man kann mit ihnen weiterkommen. Das ist ein Segen.

DH: Meine Aufgabe, als das weibliche Prinzip ist dabei, dich in diesen Schwierigkeiten zu halten, und Kens Aufgabe besteht darin, dich herauszufordern. Wir brauchen dich.

Ken Wilber: Tod, Wiedergeburt und Meditation

Michael Habecker

In einem 1990 veröffentlichten Beitrag[1] schreibt Wilber zum Thema Reinkarnation eine längere Abhandlung. Bereits in seinem Buch *Das Atman Projekt* hatte er zehn Jahre vorher unter der Kapitelüberschrift „Involution“ bezugnehmend auf das Totenbuch der Tibeter den Bardo-Prozesses durch die Ebenen[2] Tschikhai (was dem Kausalen entspricht), Tschönyi (was dem Feinstofflichen entspricht), und Sidpa (was dem Mentalen entspricht) beschrieben. Diesen Abstiegsweg nach dem physischen Tod – vom Kausalen über das Feinstoffliche und Mentale bis hin zur physischen Wiedergeburt – beschreibt das Tibetische Totenbuch.

Der Beitrag *Tod, Wiedergeburt und Meditation* soll nachfolgend vorgestellt werden[3].

Dabei ist es wichtig festzustellen, dass Wilber, wenn er von „Ebenen“ wie „subtil“ und „kausal“ spricht, sich auf – wie er es heute nennt – Zustandsbereiche bezieht, und *nicht* auf Entwicklungsebenen. Diese Differenzierung (zwischen Zustandsstufen der Entwicklung, die beim Sterbe- und Wiedergeburtsvorgang durchlaufen werden, und Strukturstufen und -Linien, zu denen sich im Laufe eines Lebens ein Mensch entwickelt) macht Wilber explizit erst seit der Phase V seines Werkes.

Wilber beginnt mit der Feststellung:

> Irgendeine Art von Reinkarnationslehre findet man in praktisch jeder der mystischen religiösen Traditionen der Welt. Sogar das Christentum akzeptierte sie bis etwa zum 4. Jahrhundert. Danach wurde Reinkarnation vorwiegend aus politischen Gründen mit dem Kirchenbann belegt. Viele christliche Mystiker heute hingegen akzeptieren die Idee.

Er geht dann der Frage nach, was mit Reinkarnation gemeint ist, und wie diese zu beweisen wäre.

> Natürlich macht die Tatsache, dass viele Menschen etwas *glauben*, dies nicht zu einer Wahrheit. Es ist sehr schwierig, die Vorstellung von Wiedergeburt durch „Beweise“ von angeblichen Erinnerungen an Vorleben zu belegen, weil in den meisten Fällen gezeigt werden kann, dass es sich dabei lediglich um ein Wiederbeleben einer unbewussten Erinnerungsspur aus *diesem* Leben handelt.
>
> Dieses Problem ist jedoch nicht so schwierig, wie es erscheinen mag, weil die Reinkarnationslehre, wie sie von den großen mystischen Traditionen verstanden wird, ein sehr spezifischer Begriff ist: Damit ist *nicht* gemeint, dass der *Geist* [mind] durch eine Abfolge von Leben wandert, und man sich

> deshalb unter besonderen Bedingungen - zum Beispiel Hypnose – an alle seine vergangenen Leben erinnern kann. Es ist im Gegenteil die *Seele*, und nicht der Geist, die weiterwandert. Folglich ist die Tatsache, dass Reinkarnation nicht durch die Erinnerung an vergangene Leben bewiesen werden kann, genau das, was wir erwarten können: Spezifische Erinnerungen, Vorstellungen, Wissen und so weiter gehören zum Geist und werden im Allgemeinen nicht in eine neues Leben mitgenommen. All dies bleibt gewöhnlich im Tod mit dem Körper zurück. (Vielleicht können hin und wieder ein paar spezifische Erinnerungen mit hinüberwechseln, wie dies Fälle vermuten lassen, die von Professor Ian Stevenson und anderen berichtet werden, doch das wäre wohl eher die Ausnahme als die Regel.) Die Seele wandert also weiter, doch die Seele ist nicht ein Bündel von Erinnerungen oder Ideen oder Überzeugungen.

Was ist die Seele dann? Laut Wilber, der sich auf die „ewige Philosophie“ bezieht, ist sie zum einen ein Speicher unserer Tugenden (oder Untugenden, je nachdem), was nur ein anderer Begriff für Karma ist. Zweitens ist sie auch unsere „Weisheit“, womit Wilber die Fähigkeit des Gewahrseins versteht, die phänomenale Welt ohne Anhaftungen zu bezeugen.

> „Die Anhäufung von beiden – Tugend und Weisheit – machen die Seele aus, dasjenige, was weiterwandert. Wenn also Menschen behaupten, ein vergangenes Leben „zu erinnern“ – wo sie lebten, wovon sie lebten und so weiter – dann erinnern sie sich sicherlich nicht an irgendein aktuelles vergangenes Leben ...“

Reinkarnation als eine spirituelle Hypothese

Da Erinnerungen an frühere Leben keine guten Beweise für Reinkarnation darstellen, schlägt Wilber das „Auge der Kontemplation[4]“ als Erkenntnisinstrument vor, um Hinweise auf eine Möglichkeit von Reinkarnation zu erhalten.

> ... wenn wir erst einmal eine Praxis der Kontemplation begonnen haben und uns darin gut auskennen, werden uns einige Dinge offensichtlich werden – beispielsweise, dass die bezeugende Position, die Position der Seele, beginnt an der Ewigkeit bzw. der Unendlichkeit teilzuhaben. Es gibt eine zeitlose Natur der Seele, die sich offenbar und unmissverständlich zeigt: Man beginnt die Unsterblichkeit der Seele „zu schmecken“ und es wird einem einsichtig, dass die Seele in gewisser Weise außerhalb oder über der Zeit steht, über der Historie und über Leben und Tod. Auf diese Weise wird man mehr und mehr davon überzeugt, dass die Seele nicht mit dem Körper oder dem Geist [mind] stirbt, sondern dass sie bereits vorher existiert hat und wieder existieren wird. Doch dies hat gewöhnlich nichts mit spezifischen Erinnerungen an frühere Leben zu tun. Es ist vielmehr eine Wiedererinnerung an diesen radikal und vollkommen zeitlosen Aspekt der Seele, welche den GEIST (spirit) berührt.“

Es muss jedoch dabei nicht zwangsläufig zu einer Wiedergeburt kommen.

> „Ist die Seele erwacht und im GEIST aufgelöst, dann wandert sie nicht länger weiter; sie ist „befreit“ und erkennt, dass sie als GEIST überall und als alle

> Dinge reinkarniert ist. Ist die Seele jedoch noch nicht zum GEIST erwacht, und noch nicht erleuchtet, dann reinkarniert sie mit der Ansammlung ihrer Tugend und Weisheit, doch ohne spezifische Geisteserinnerungen (mind). Diese Kette der Wiedergeburten setzt sich fort, bis die Akkumulation von Tugend und Weisheit schließlich einen kritischen Punkt erreicht, der zur Erleuchtung der Seele führt, zu einer Befreiung und Auflösung im GEIST wird, und so endet die individuelle Seelenwanderung."

Ist die Seele nun ewig oder endet sie, hat das individualisierte seelische Leben durch viele Inkarnationen hindurch auch ein Ende?

> „Gemäß der ewigen Philosophie ist die Seele tatsächlich unzerstörbar. Hat sie jedoch den GEIST erkannt, wird ihr eigenes Gefühl von Getrenntheit aufgelöst oder transzendiert. Die Seele verbleibt weiterhin als eine Individualität und als der Ausdruck einer speziellen Person, doch ihr Sein oder Schwerpunkt geht in den GEIST ein, so löst sich ihre Illusion des Getrenntseins auf."

Stufen des Sterbeprozesses: Auflösung der großen Kette des Seins

In diesem Abschnitt beschreibt Wilber den Sterbeprozess als die Auflösung der Großen Kette des Seins, von Körper zu Geist zu Seele zu GEIST. Dabei beruft er sich wiederum auf die phänomenologischen Beschreibungen der religiös/spirituellen Traditionen, speziell die des tibetischen Buddhismus,

> „Das Auflösen des Körpers in den Geist beispielsweise der aktuelle physische Sterbevorgang: Das Auflösen des Geistes in die Seele wird als Rückschau und „Beurteilung" des eigenen Lebens erlebt. Das Auflösen der Seele in den GEIST ist eine radikale Befreiung und Transzendenz. Dann „kehrt sich" der Prozess gewissermaßen „um", und aus unseren angesammelten karmischen Tendenzen heraus schaffen wir uns eine Seele aus dem GEIST, danach einen Geist aus der Seele, dann einen Körper aus dem Geist – woraufhin alle früheren Schritte vergessen werden, und wir uns in einem physischen Körper wiedergeboren wieder finden. Nach Ansicht der Tibeter benötigt dieser gesamte Prozess etwas 49 Tage."

Wilber geht dann auf die konkreten phänomenologischen Beschreibungen der einzelnen Stufen des Sterbeprozesses im tibetischen Buddhismus ein.

> „Die erste Stufe des Sterbeprozesses ereignet sich, wenn sich das Aggregat der Form oder die Materie auflöst, als die niedrigste Stufe der großen Kette. Dabei soll es fünf *äußere* Anzeichen geben: Der Körper verliert seine physische Kraft; die Sicht wird unklar und verschwommen; der Körper wird schwer und fühlt sich an, als würde er „sinken"; die Augen werden leblos; und der Körper verliert seine Ausstrahlung. Das *innere* Anzeichen, das mit den äußeren Zeichen wahrzunehmen ist, ist eine „Erscheinung ähnlich einer Fata Morgana", ein flimmerndes, wässriges Bild, wie es in der Wüste oder an einem heißen Tag erscheint."

„Als nächstes löst sich das zweite Aggregat auf, das Fühlen [sensation]. Wieder gibt es fünf äußere Anzeichen: Man hat keine Körperwahrnehmung mehr, weder angenehm noch unangenehm; geistige Eindrücke verschwinden; die Körperflüssigkeiten trocknen ein (z. B. wird die Zunge sehr trocken); man nimmt keine äußerlichen und innerlichen Geräusche (Ohrensummen zum Beispiel) mehr wahr. Das innerlich erlebte Anzeichen, das mit dieser zweiten Auflösung verbunden ist, ist eine nebelähnliche, „rauchähnliche Erscheinung".

„Die dritte Stufe oder Ebene der Auflösung ist die des dritten Aggregats, der unterscheidenden Wahrnehmung. Die fünf äußerlichen Anzeichen sind: Objekte können nicht mehr erkannt oder unterschieden werden; Freunde oder Familienmitglieder werden nicht mehr erkannt; die Körperwärme geht verloren (der Körper erkaltet); die Atmung wird sehr schwach und flach; Gerüche werden nicht mehr wahrgenommen. Die inneren Anzeichen dieser Stufe werden mit dem Begriff „Feuerfunken" bezeichnet, als ein Funkenflug eines Feuers."

„Die vierte Stufe ist die Auflösung der vierten Ebene oder des vierten Aggregats, das der Absichten (oder der „intentionalen Strukturen"). Die fünf äußeren Anzeichen dieser Auflösung sind: Man wird bewegungslos (weil keine Impulse mehr vorhanden sind); man kann sich nicht mehr an Handlungen oder deren Zweck erinnern; das Atmen hört auf; die Zunge wird dick und blau, und man kann nicht mehr klar sprechen, und auch nicht mehr schmecken. Das innere Anzeichen ist eine „Butterlampen-Erscheinung", die beschrieben wird als ein beständiges, klares und helles Licht. (Hier beginnen Ähnlichkeiten mit Nahtod-Erfahrungen, über die ich weiter unten sprechen werde.)"

Alle bisherigen Auflösungserscheinungen betreffen den grobstofflichen Geist, den Geist der noch überwiegend am und im Grobstofflichen orientiert ist.

„Stufe fünf ist die Auflösung der fünften Ebene oder des fünften Aggregats, die Auflösung des Erkennens oder des grobstofflichen Bewusstseins selbst ... Danach ist da keine grobstoffliche Wahrnehmung, kein gewöhnlicher Geist mehr vorhanden. Während dieser fünften Stufe, und nachdem der Rest des grobstofflichen Geistes abgestorben ist und der subtile Geist aufzutauchen beginnt, erfährt man einen Zustand der „weiße Erscheinung" genannt wird. Dies soll ein sehr helles und sehr klares weißes Licht sein, vergleichbar einer vom Vollmond beleuchteten Herbstnacht."

Doch welche Evidenz liegt derartigen Beschreibungen zugrunde?

„Auch wenn diese tibetischen Erklärungen derartiger Phänomene etwas weit hergeholt klingen, sollten wir uns daran erinnern, dass es eine große Menge an kontemplativen Beweisen gibt, welche die unterschiedlichen Erfahrungen stützen, die sich während des Sterbeprozesses ereignen sollen. Die *Erfahrungen* selbst sind real und scheinen weitgehend unbestritten zu sein, doch es bleibt eine Menge an Argumenten darüber, was diese Erfahrungen, wie sie von der tibetischen Tradition beschrieben werden, tatsächlich auslöst."

„Weiterhin sollten wir auch berücksichtigen, dass, anders als in unserer westlichen Kultur, traditionelle Kulturen wie die tibetische ständig mit dem Tod zusammenleben; Menschen sterben zu Hause, umgeben von Familie und Freunden. Die Stufen des Sterbeprozesses sind auf diese Weise Tausende und sogar Millionen Male beobachtet worden. Wenn wir dann noch berücksichtigen, dass die Tibeter über ein ziemlich ausgearbeitetes Verständnis der spirituellen Dimension und ihrer Entwicklung verfügen, dann erkennen wir ein unglaublich reiches Vorkommen an Wissen und Weisheit über den tatsächlichen Sterbeprozess *und* sein Verhältnis zur spirituellen Dimension, zur spirituellen Entwicklung, zu Karma und Wiedergeburt und so weiter. Es wäre – in einem Satz – töricht für einen Forscher, diese Menge an angesammelten Daten zu ignorieren."

Wilber fährt dann fort mit der Beschreibung der Stufen des Sterbeprozesses:

„Auf Stufe sechs löst sich der subtile Geist auf, und ein noch subtilerer Geist, genannt „rote Zunahme", erscheint. Die rote Zunahme ist ebenfalls eine Erfahrung von strahlendem Licht; die jetzt jedoch wie ein klarer Herbsttag erscheint, durchdrungen von hellem Sonnenlicht."

„Stufe sieben ist dann die Auflösung des subtilen Geistes der roten Zunahme, und das Aufsteigen eines sogar noch subtileren Geistes, genannt „der Geist des schwarzen Beinahe-Erreichens". In diesem Zustand hört alles Bewusstsein auf, und alle Manifestationen lösen sich auf. Darüber hinaus werden jegliche spezifische Bewusstseinsarten und die dazugehörigen Energien, die in diesem Leben entwickelt worden sind, ausgelöscht. Von dieser Erfahrung wird gesagt, dass sie einer komplett schwarzen Nacht ähnelt, ohne Sterne und ohne Licht. Sie wird „Beinah-Erreichen" genannt, weil sie sich dem letzten Erreichen gewissermaßen „nähert"; sie nähert sich der klaren und lichten Leere. Diese Ebene kann man sich – mit anderen Worten – als die höchste des Subtilen oder die niedrigste des Kausalen vorstellen, oder als die unmanifestierte Dimension des GEISTES selbst."

„Auf der nächsten und letzten Stufe jedoch, so sagt man, wird eine außerordentliche Klarheit und ein strahlendes Gewahrsein erreicht, erfahren als ein extrem klarer, heller und strahlender Himmel, frei von jeglichem Makel oder Trübung, von Wolken oder von Hindernissen. Dies ist das klare Licht ... Dies ist der Kausalkörper oder der endgültige spirituelle GEIST und die Energie des Dharmakaya. An diesem Punkt ... beginnen die Bardo-Erfahrungen in den Zwischenzuständen, die schließlich zur Wiedergeburt führen werden ... Jetzt erst ist der Tod eingetreten, und der Körper kann entsorgt werden. Tut man dies, bevor all das Beschriebene geschehen ist, macht man sich karmisch eines Mordes schuldig, weil der Körper noch am Leben ist."

Stufen des Wiedergeburtsvorganges

Nach dieser „fortschreitenden Auflösung der Großen Kette" kehrt sich der Prozess um, abhängig vom Karma der Seele, der „Ansammlung von Tugend und Weisheit, welche die Seele mitgebracht hat."

> „Am Punkt des tatsächlichen oder endgültigen Todes – was wir die achte Stufe des gesamten Sterbeprozesses genannt haben – betritt die Seele oder der ewig unzerstörbare Tropfen den so genannten chikhai bardo, der nichts anderes ist als der GEIST selbst, der Dharmakaya. Wie das Tibetische Totenbuch ausführt: ‚In diesem Moment wird von allen fühlenden Wesen der erste Einblick in den Bardo des klaren Lichts der Wirklichkeit erfahren, der der unfehlbare GEIST des Dharmakaya ist.'
> Hierbei wird Meditation und spirituelles Arbeiten so wichtig wird. Die meisten Menschen können gemäß dem *Tibetischen Totenbuch* diesen Zustand nicht als solchen erkennen. Mit christlichen Worten: Sie erkennen Gott nicht und daher wissen sie nicht, wenn Gott ihnen direkt in die Augen schaut. Sie sind an diesem Punkt in der Tat eins mit Gott, gänzlich und total in der höchsten Identität mit der Gottheit. Solange sie jedoch diese Identität nicht erkennen, was beispielsweise durch eine kontemplative Schulung möglich ist, bei der der Zustand der göttlichen All-Einheit erkannt wird, werden sie sich von ihm abwenden, getrieben von ihren niederen Wünschen und karmischen Neigungen."

Was nun folgt, ist ein stufenweiser Abstieg vom GEIST, bis zur Wiedergeburt. Die Seele, welche Gott nicht erkennt, flieht in einer Art Bewusstlosigkeit [black out] vor dieser Realisation, und steigt zuerst in den subtilen Bereich ab.

> „Diese Erfahrung [im subtilen Bereich] ist geprägt durch alle Sorten von psychischen und subtilen Visionen, Visionen von Göttern und Göttinnen, Dakas und Dakinis, alle begleitet von blendenden und fast schmerzlich strahlenden Lichtern, Erscheinungen und Farben. Doch wiederum sind die meisten Menschen an einen solchen Zustand nicht gewöhnt und haben keinerlei Vorstellung von transzendentem Licht und göttlicher Illumination, so dass sie erneut vor diesen Phänomenen fliehen und angezogen werden von den niedrigeren oder unreinen Lichtern, die ebenfalls erscheinen."

In einer erneuten Kontraktion zieht sich die Seele „wiederum nach innen zusammen", sie flieht vor den gewaltigen Erscheinungen des subtilen Bereiches, und erwacht erst wieder im grobstofflichen Bereich.

> „Hier hat die Seele schließlich eine Vision ihrer zukünftigen Eltern, die sich gerade lieben, und – auf eine gute alte freud'sche Weise – wird sie zu einem Jungen, wenn sie Begierde nach der Mutter und Hass für den Vater empfindet, und zu einem Mädchen, wenn sie Hass für die Mutter und Anziehung zum Vater hin erfährt. (Dies ist, soweit ich das sagen kann, die erste genaue Erklärung des Ödipus/Elektra-Komplexes – etwa eintausend Jahre vor Freud, worauf C. G. Jung hingewiesen hat)."

Die Seele hat nun

> „Verlangen, Abneigung, Anhaftung, Hass und einen grobstofflichen Körper: Mit anderen Worten: Sie ist ein menschliches Wesen. Sie befindet sich auf der niedrigsten Stufe der Großen Kette, und ihre eigene Entwicklung und ihr Wachstum wird ein Hinaufklettern zu den Stufen, die sie gerade verleugnet hat und denen sie entflohen ist; ihre Evolution ist sozusagen eine Umkehrung des „Sündenfalls". Wie weit sie in der Großen Kette des Seins hinaufklettern wird,

das wird dadurch bestimmt, wie sie den Sterbeprozess und die Bardo-Zustände bewältigt, wenn es wieder Zeit wird, den physischen Körper abzulegen.“

Interpretation der subjektiven Todes- und Wiedergeburtserfahrung

Wilber betont in diesem Anschnitt Ähnlichkeiten der Beschreibungen meditativer Erfahrungen mit denen des Sterbeprozesses.

„Zum Beispiel wird ein Buddhist die ‚weiße Erscheinung’ wahrscheinlich als einen Typus der Leere oder eine Shunyata-Erfahrung erleben, währenddessen ein christlicher Mystiker sie als Form einer heiligen Gegenwart sehen mag, möglicherweise als Christus selbst oder ein großes Lichtwesen. Das ist das, was man erwarten kann. Bevor sich der ‚unzerstörbare Tropfen der Lebenszeit’ – die angehäuften Eindrücke und Glaubensinhalte, die während der Lebenszeit angesammelt werden – tatsächlich auflösen (auf der von uns so bezeichneten Stufe sieben), wird er alle unsere Eindrücke färben und formen. Ein Buddhist wird daher dazu neigen, eine buddhistische Erfahrung zu haben, ein Christ wird eine christliche Erfahrung haben, ein Hindu wird eine hinduistische Erfahrung haben, und ein Atheist wird wahrscheinlich zutiefst verwirrt sein. Dies ist nicht überraschend. Erst auf Stufe acht, in der klaren Leere oder der reinen Gottheit werden erst unsere persönlichen Interpretationen und subtilen Glaubensinhalte weggelassen, und eine unmittelbare Verwirklichung der reinen Wirklichkeit erscheint als helles Licht. Daher ist die tibetische Auslegung der Daten nicht die einzig mögliche. Sie ist jedoch eine unter mehreren sehr wichtigen Überlegungen oder Perspektiven über den Sterbeprozess und die Wiedergeburt, die in einem tiefen Verständnis der Großen Kette des Seins wurzelt, sowohl was den „Aufstieg“ (Meditation und Tod) wie auch was den Abstieg (Bardo und Wiedergeburt) betrifft.“

Nahtoderfahrungen und die Stufen des Sterbeprozesses

Wilber reflektiert dann über die phänomenologischen Berichte von Nahtoderfahrungen und setzt diese in Beziehung zu den Beschreibungen des Sterbeprozesses.

„Vom Standpunkt des tibetischen Modells, das wir diskutiert haben, kann das ‚Licht’, von dem in den NTEs [Nahtoderfahrungen] berichtet wird, abhängig von seiner Intensität oder Klarheit die Ebene der Butterlampe, der weißen Erscheinung oder der roten Zunahme betreffen. An diesem Punkt des Sterbeprozesses lösen sich der grobstoffliche Geist und Körper auf, und daher beginnen die subtileren Dimensionen des Geistes und der Energie aufzutauchen, gekennzeichnet durch strahlende Illumination und mentale Klarheit und Weisheit. Daher überrascht es nicht, dass Menschen unabhängig von ihrem Glauben von Lichterlebnissen berichten. Viele Menschen in ihren Berichten von NTEs glauben, dass das von ihnen gesehene Licht der absolute GEIST ist. Wenn das tibetische Modell jedoch korrekt ist, dann ist es nicht die höchste Ebene,

die in einer NTE gesehen wird. Jenseits der weißen Erscheinung oder der roten Zunahme ist das schwarze Beinahe-Erreichen, dann noch klares Licht, und dann die Bardo-Zustände."

„Das Erlebnis des Lichts innerhalb der subtilen Ebene ist sehr angenehm – und voller Seligkeit ... Die Sterbeerfahrung und die NTE bringen auf eine Weise viel Spaß: Es wird universell berichtet, dass, nachdem man über den Schrecken des Todes hinweggekommen ist, der Vorgang selig, friedvoll und außergewöhnlich ist. Doch wenn der ‚Aufstieg' beendet ist, beginnt der ‚Abstieg' oder Bardo – und das ist der Knackpunkt, denn an diesem Punkt erscheinen unsere karmischen Neigungen, alle unsere Anhaftungen, Begierden und Ängste ganz konkret vor unseren Augen, gerade so wie in einem Traum, in dem alles Gedachte unmittelbar als Wirklichkeit erscheint."

„Von diesen ‚Schattenseiten' des Sterbeprozesses hört man von NTE-Leuten nichts. Sie schmecken lediglich die frühen Stufen des Vorgangs. Dennoch liefern ihre Aussagen eindrucksvolle Beweise, dass sich dieser Prozess tatsächlich ereignet. All dies passt gut und genau zusammen. Ihre Zeugnisse lassen sich auch nicht dadurch hinwegerklären, dass man behauptet, sie hätten alle tibetischen Buddhismus studiert; tatsächlich haben die meisten von ihnen davon noch nicht einmal gehört. Aber sie haben im Wesentlichen ähnliche Erlebnisse wie die Tibeter, weil diese Erlebnisse die universelle und kulturübergreifende Wirklichkeit der Großen Kette des Seins widerspiegeln."

Meditation als Vorbereitung auf den Tod

„Was hat Meditation nun mit all dem zu tun? Jede Form von Meditation ist grundsätzlich ein Weg um das Ego zu transzendieren, oder dem Ego zu sterben. In diesem Sinn ahmt Meditation den Tod nach – d.h. den Tod des Egos. Erreicht man in einem Meditationssystem Fortschritte, kommt man schließlich an einen Punkt, wo man den Geist und den Körper so sehr ‚bezeugt' hat, dass man sich darüber erhebt oder sie transzendiert, und so ihnen und dem Ego ‚stirbt', und als subtile Seele oder sogar GEIST erwacht. Dies wird konkret als ein Tod erlebt. Im Zen wird es der Große Tod genannt. Dabei kann es sich um eine eher einfache Erfahrung handeln, eine relativ friedvolle Transzendenz des Subjekt-Objekt-Dualismus oder – weil es ein wirklicher Tod ist – um etwas Erschreckendes. Doch ob subtil oder dramatisch, schnell oder langsam, es stirbt das Gefühl ein getrenntes Selbst zu sein oder es löst sich auf, und man findet eine ursprüngliche und höhere Identität im und als universeller GEIST."

„Meditation kann jedoch auch eine Generalprobe für den wirklichen körperlichen Tod sein. Einige Meditationssysteme, besonders das Sikh (die Radhasoami Heiligen) und das tantrische (Hindu und buddhistisch) enthalten sehr präzise Meditationen, die verschiedene Stufen des Sterbeprozesses konkret nachahmen oder hervorrufen – einschließlich den Atem anhalten, den Körper kalt werden lassen, den Herzschlag verlangsamen oder sogar anhalten, und so weiter. Der tatsächliche physische Tod ist dann keine große Überraschung mehr, und man kann so viel leichter die Zwischenzustände des Bewusstseins nutzen, die

nach dem Tod erscheinen – die Bardos – um Erleuchtung zu verwirklichen. Worum es bei derartigen Meditationen geht ist, das Erkennen des GEISTES zu ermöglichen, so dass man beim Auflösen des Körpers, des Geistes und der Seele während des tatsächlichen Sterbeprozesses den GEIST wiedererkennt, und man bei ihm bleibt anstatt vor ihm zu fliehen, und wieder im Samsara zu landen, zurück in eine Illusion der Getrenntheit von Seele, Geist und Körper; oder man ist in der Lage, wenn man das Wiedereintreten in einen Körper wählt, es freiwillig zu tun – das heißt als ein Bodhisattva."

„Diese Art von Praxis ermöglicht es einem auch, jeden der Zustände zu verlängern, besonders die subtilen Zustände, wie etwa die weiße Erscheinung, die rote Zunahme, das schwarze Beinahe-Erreichen und das klare Licht, weil man sie schon mehr oder weniger beherrscht. Am tatsächlichen Endpunkt des Todes, den wir die achte Stufe genannt haben, ... kann man verweilen, wenn man es möchte. Der Zustand des klaren Lichts ist so sehr klar und offensichtlich und leicht zu erkennen, weil man ihn viele Male in der Meditation gesehen hat, und auch im Geist seines Gurus; von jetzt an hält man sich daran fest und wird so von der Notwendigkeit einer Wiedergeburt befreit. (Man kann jedoch noch wählen, in einem physischen Körper wiedergeboren zu werden um anderen zu helfen, diese Verwirklichung und diese Freiheit zu erreichen, und genau wie in einem luziden Traum kann man bewusst die Ereignisse kontrollieren.)"

„Wenngleich nicht alle meditativen Pfade so fordernd sind, so folgen doch die meisten tatsächlich einem ähnlichen, allgemeinen Gesamtkurs der Entfaltung ... Es gibt die anfängliche Erhebung über das grobstoffliche Ego, erlebt als eine Befreiung aus den Grenzen des Erlebens eines getrennten Selbst und seiner zwanghaften Leiden. Diese anfängliche Befreiung – abhängig von den Besonderheiten des Pfades und der Person – kann als ein kosmisches Bewusstsein oder als eine Naturmystik erlebt werden, als ein anfängliches Aufsteigen der Kundalini-Energie jenseits des Normalen, als ein Erwachen von paranormalen Kräften, oder als eine innere Erfahrung seliger Luminosität, um nur einige wenige Beispiele zu nennen. Bewegt sich die Bewusstheit dann weiter, durch das Subtile und in das Kausale, beginnen sich diese Erfahrungen zu intensivieren, bis zu dem Punkt, wo wie sich in reiner Formlosigkeit auflösen, zum kausalen Unmanifesten, zu einer Leere vor aller Form, einer Stille vor allen Geräuschen, einem Abgrund vor allem Sein, einer Gottheit vor Gott. Die Seele kehrt zum GEIST zurück und wird in formloser Unendlichkeit erlöst, zeitlose Ewigkeit, unmanifestierte Aufnahme, strahlende Leere. Das Bewusstsein verbleibt als der unbewegte Zeuge, der formlose Spiegelgeist, unparteiisch alles sich Erhebende betrachtend, absolut indifferent gegenüber dem Spiel seiner eigenen Muster, völlig bewegungslos angesichts seiner eigenen Geräusche, gänzlich nichtanhaftend an den Formen seines eigenen Werdens. Schließlich, in einem endgültigen Mysterium, stirbt der Zeuge in alles hinein, was bezeugt wird, Leere wird nicht anders als Form erkannt, der Spiegelgeist und seine Reflektionen sind nicht zwei, Bewusstsein erwacht als die gesamte Welt.
Das Geräusch eines Wasserfalls am fernen Horizont, die Ansicht eines zarten Nebelschweifs, das Krachen des Blitzes in einem späten Nachtsturm – damit ist alles gesagt. Subjekt und Objekt, das Menschliche und das Göttliche, das Innere und Äußere, unter welchem Namen auch immer, sind einfach und allein EIN GESCHMACK."

Endnoten

[1] *Death, Rebirth, and Meditation*, erstmals veröffentlicht in Gary Doore (Herausgeber), *What Survives?: Contempory Explorations of Life after Death.* Aufgenommen in dem 1999 erschienenen Band 4 der Collected Works von Ken Wilber, p. 340 – 355.

[2] Was damals (Wilber II) für Wilber noch Entwicklungsebenen waren, sind heute (Wilber V) für ihn Zustandsbereiche: Grobstofflich, Subtil, Kausal, Nichtdual.

[3] Eine Übersetzung von Hans-Peter Lin findet sich im deutschsprachigen Bereich der www.integralworld.com.

[4] Dies ist ein Begriff, den Wilber in dem Buch *Die drei Augen der Erkenntnis* erläutert hat. Danach unterscheidet er je nach Wahrnehmungsdimension unterschiedliche „Augen“: das „Auge des Fleisches“ zur Wahrnehmung und Erkennung des grobstofflichen Bereiches, das „Auges des Geistes“ zur Wahrnehmung und Erkennung des mentalen Bereiches, und das Auge der Kontemplation zur Wahrnehmung und Erkennung des transrationalen, mystischen Bereiches.

Ken Wilber: Zur Reinkarnation
Auszug aus dem Exzerpt G

Nach den eher phänomenologischen Beschreibungen des vorhergehenden Beitrages (Tod, Wiedergeburt und Meditation) geht es im folgenden Beitrag um einen Weg, ein theoretisches Modell zu skizzieren, welches Möglichkeiten zur Erklärung von Reinkarnation bietet. Dies tut Ken Wilber im 2004 erschienenen „Auszug G“ aus dem zweiten Band seiner Kosmos Trilogie[1]. Wilber geht es dabei um eine Theorie der „subtilen Energien“, welche eine Voraussetzung für die Existenz von etwas wie einer Seele wäre, die dann auch „wandern“ könnte. Dabei geht er von der unstreitigen Tatsache der Existenz grobstofflicher Materie und der dazu gehörigen (grobstofflichen) Energie aus (Gravitation, Elektromagnetismus). Diese Materie jedoch bleibt nicht, wie sie ist, sondern verfeinert oder komplexifiziert sich im Verlauf der Entwicklung und Evolution (was Wilber für den individuellen Menschen im Modell der vier Quadranten im oberen rechten Quadranten abbildet). Materie ist jedoch immer auch Energie, und daher folgt dieser Verfeinerung der Materie im Laufe der Entwicklung, so die Hypothese, auch eine Verfeinerung der zu dieser Materie gehörigen Energie. (Zu den Einzelheiten siehe Exzerpt G).
Wilber formuliert diesen Gedankengang in 3 Hypothesen:
Hypothese Nr. 1: Fortschreitende Evolution bringt zunehmende Komplexität grobstofflicher Formen.
Hypothese Nr. 2: Eine zunehmende Komplexität der Form (im oberen rechten Quadranten) geht einher mit einer zunehmenden innerlichen Bewusstheit (im oberen linken Quadranten).
Hypothese Nr. 3. Weiterhin – und das ist die verbindende Hypothese – geht eine zunehmende Komplexität der grobstofflichen Form einher mit einer zunehmenden Verfeinerung von Energien.
Darauf aufbauend entwickelt Wilber einige Gedanken zur Reinkarnation.

Die folgende Passage ist ein Auszug aus dem Exzerpt G:

Wir kommen nun zum kontroversesten Thema im Zusammenhang mit subtilen Energien, und zwar dem Thema Reinkarnation bzw. Seelenwanderung. Ich zögere, wenn es darum geht hierüber etwas auszusagen, denn jede Stellungnahme wirkt sofort auf die andere Hälfte der Zuhörerschaft befremdend.

Ich selbst glaube, dass Reinkarnation stattfindet; im Augenblick jedoch geht es mir vor allem darum, einen Ablauf vorzuschlagen, wie Reinkarnation stattfinden kann, und nicht so sehr um die Argumentation, ob sie stattfindet oder nicht. Nehmen wir einfach einmal an, dass Reinkarnation stattfindet, und fragen wir uns, wie das mit der Hypothese Nr. 3 in Einklang zu bringen ist, nämlich, dass subtile Energien mit der Komplexifizierung grobstofflicher Formen verbunden sind. Mit dem Tod löst sich die grobstoffliche Form eindeutig auf; was geschieht mit den subtilen Energien, wenn diese an die grobstofflichen Formen *gebunden* sind?

An dieser Stelle entscheidet man sich einfach, ob Reinkarnation existiert oder nicht. Wenn man nicht daran glaubt, dass Reinkarnation existiert, bedarf die integrale Theorie subtiler Energien, welche ich bis hierher präsentiert habe, keiner weiteren Ergänzung (jedenfalls nicht in Bezug auf Reinkarnation). Glaubt man jedoch an Reinkarnation, dann muss eine integrale Theorie in der Lage sein, diesen Vorgang aufzunehmen. Das ist durch das Hinzufügen einer weiteren Hypothese möglich, wie folgt:

Nr 4. Die Komplexität grobstofflicher Formen ist sowohl für den Ausdruck oder die Manifestation eines höheren Bewusstseins, wie auch einer subtileren Energie notwendig.

Hypothese Nr. 4 schafft die Möglichkeit, dass die höheren Formen von Bewusstsein und Energie (d.h. höher als der Bereich der grobstofflichen Familie) *ontologisch* nicht an die Komplexifizierung grobstofflicher Formen gebunden sind, sondern sie als Träger für den *Ausdruck* subtiler Energien im grobstofflichen Bereich selbst benötigen. Es ist – mit anderen Worten – nicht so, dass höheres Bewusstsein und Energien aus einer ontologischen Notwendigkeit heraus an die Komplexität grobstofflicher Formen gebunden sind, sondern, dass sie eine entsprechende komplexe Form grobstofflicher Materie benötigen, um sich selbst *auszudrücken,* bzw. sich in und durch den materiellen Bereich zu *manifestieren*.

Die Frage, ob das stimmt oder nicht, ist die eine Seite; aber wenn es stimmt, dann muss etwas in der Art von Hypothese Nr. 4 ausgesagt werden. Das Vermeiden dieser Hypothese ist gleichbedeutend mit dem Vermeiden des gesamten Themas. So versuchen beispielsweise Francisco Varela und andere in *The Embodied Mind* zu einer spirituell ausgerichteten Bewusstseinstheorie zu gelangen, die das Bewusstsein stark im sensorimotorischen Körper verankert, so sehr, dass Reinkarnation nach dieser Theorie unmöglich ist. Sie stellen ihre Theorie als in Übereinstimmung mit einem aktualisierten Buddhismus vor, aber dieses schwierige Thema wird eindeutig vermieden. Man kommt um etwas wie die Hypothese Nr. 4 nicht herum, wenn man Seelenwanderung theoretisch absichern möchte.

Mit der Hypothese Nr. 4 würde die integrale Theorie – zumindest in diesem speziellen Punkt – sich wieder der traditionellen Vedanta/Vajrayana Konzeption annähern, jedoch mit einigen wenigen aber wichtigen Ausnahmen (welche die meisten metaphysischen Postulate eliminieren, von denen diese Vorstellungen getragen werden, bei gleichzeitiger Akzeptanz all der relevanten Daten, die es zu erklären gilt).[4] An dieser Stelle brauchen wir einzig beachten, dass es gerade die Grundaussagen des Vedanta/Vajrayana Modells sind, welche bereits in eine Integrale Psychologie aufgenommen wurden, und nun durch die Hypothese Nr. 4 ergänzt und für eine mögliche Erklärung der Reinkarnation herangezogen werden können. Zweifellos vergrößert sich dadurch das metaphysische Gepäck eines jeden Ansatzes, aber dies kann auf eine relativ bescheidene Weise geschehen, welche für eine Reihe von empirischen und phänomenologischen Untersuchungen offen ist (und das ist genau *der* Gegenpol zu jeglicher Metaphysik).

Die Grundaussagen des Vedanta/Vajrayana Modells bezüglich Reinkarnation lauten: Es ist richtig, dass es keinen Geist/Verstand ohne einen ihn unterstützenden Körper gibt und keinen Körper ohne einen Geist/Verstand, der ihn leitet („Geist“

meint „Bewusstsein“ und „Körper“ meint „Masse-Energie“; mit anderen Worten – und in AQAL Begriffen ausgedrückt – hat jeder Bewusstseinszustand und jede Bewusstseinsstufe im OL eine Masse-Energie-Körper-Entsprechung im OR). Kurz gesagt haben sowohl für Vedanta als auch für Vajrayana der grobstoffliche Geist einen grobstofflichen Körper; der subtile Geist einen subtilen Körper; und der kausale Geist einen kausalen Körper. Wir können sie einfach als der grobstoffliche Körpergeist, der subtile Körpergeist und der kausale Körpergeist benennen.

Auch wenn es für Vedanta/Vajrayana keinen Geist ohne einen Körper gibt, kann doch der subtile Körpergeist ohne den grobstofflichen Körpergeist existieren, und der kausale Körpergeist kann ohne die beiden anderen existieren. Daher kann Seelenwanderung stattfinden, auch wenn es keinen Geist ohne einen Körper gibt.

Diese Aussage lässt sich – entsprechend den Traditionen – auf verschiedene Weisen bestätigen. Erstens *ontologisch*: Während der Involution – von der gesagt wird, dass sie im Wesentlichen in den *bardo* Bereichen der Reinkarnation oder Seelenwanderung stattfindet (siehe unten) –, wenn sich der GEIST nach außen verströmt, erschafft er einen kausalen Körpergeist. Der kausale Körpergeist existiert eindeutig ohne einen subtilen Körpergeist wie auch einen grobstofflichen Körpergeist, da beide noch nicht erschaffen wurden.

Zweitens, phänomenologisch: Sobald man sich jede Nacht schlafen legt und zu träumen beginnt, existiert kein grobstofflicher Körpergeist, und man befindet sich überwiegend in einem subtilen Körpergeist; ähnlich auch beim Übergang in den traum- und formlosen Tiefschlaf, wo es weder einen grobstofflichen noch einen subtilen Körpergeist gibt, sondern nur einen kausalen Körpergeist; und daher können *phänomenologisch* die übergeordneten Körpergeist-Einheiten unabhängig von ihren untergeordneten (Junioren) existieren.

Drittens existiert man in bestimmten außergewöhnlichen Wachzuständen – wie außerkörperlichen Erfahrungen (oder „Astralreisen“) – in einem subtilen Körpergeist und nicht nur in einem grobstofflichen Körpergeist. Und ebenso existiert man in formlosen meditativen Zuständen in einem kausalen Körpergeist, und nicht in einem subtilen oder grobstofflichen Körpergeist.

Die Traditionen behaupten daher, dass mit dem physischen Tod und der Auflösung des grobstofflichen Körpergeists die Seele, welche jetzt in einem subtilen Zustand existiert und von einer sehr realen, jedoch subtilen Energie (bzw. einem subtilen Körper) getragen bzw. unterstützt wird, durch eine Reihe von Bardo-Bereichen oder Stationen solange „wandert“, bis sie sich aufgrund verschiedener karmischer Faktoren zu einem neuen grobstofflichen Körpergeist hingezogen fühlt, woraufhin eine Wiedergeburt in einem physischen Körper stattfindet.

Daher heißt es, dass die allgemeine subtile Körper/Energie (d.h. die *Familie* „subtile Energie“) verschiedene Geistesbereiche oder Zustände oder Bewusstseinsstufen unterstützt, einschließlich: (1) den Traumzustand in allen Menschen; (2) meditative formgebundene Zustände (z.B. savikalpa samadhi); (3) verschiedene außergewöhnliche Zustände (z.B. außerkörperliche Erfahrungen, Nahtod-Erfahrungen); (4) und den Bardo-Bereich der Seelenwanderung.

Aus diesem Grund wird beispielsweise auch gesagt, dass – wenn man zu Lebzeiten Meditation praktiziert, und dabei lernt, bei vollem Bewusstsein in den Traumzustand einzutreten (luzides Träumen) – man dann in der Lage ist, bis zu einem gewissen Grad den Verlauf der Wiedergeburt während des Bardo zu kontrollieren, weil die Meisterung des einen zugleich die Meisterung des anderen bedeutet: es sind durchaus dieselben Bereiche.

Hypothese Nr. 4 schlägt daher vor, dass ein subtiles Bewusstsein, unterstützt durch eine sehr reale, wenngleich auch subtile Masse-Energie für ihre *grundsätzliche* Existenz nicht auf den grobstofflichen Bereich angewiesen ist, wenngleich ein bestimmter Grad einer Komplexifizierung grobstofflicher Materie-Energie erforderlich ist, um sich im grobstofflichen Bereich *zu manifestieren.*. Wenn die Hypothese Nr. 4 stimmt, dann können wir begründet erklären, warum diese subtileren Dimensionen, obgleich sie *als Potential* während der Involution erschaffen wurden und dort auch existieren, sich nicht manifestieren können, solange, bis die Evolution im grobstofflichen Bereich einen bestimmten Grad der Komplexität (‚complexification of form') erreicht hat. Es bedarf zunehmend komplexerer Träger für zunehmend höhere Bereiche; wenn diese höheren Bereiche sich manifestieren, dann sind sie nicht von der Komplexifizierung der Formen getrennt, sondern leuchten wegen ihnen und durch sie hindurch. Noch einmal, selbst unter Verwendung von Hypothese Nr. 4 sagen wir nicht, dass die höheren Bereiche über der Materie stehen, sondern sie sind in ihr. Die Hypothese Nr. 4 fügt etwas hinzu: Auch wenn die höheren Bereiche sich in der Materie und als sich selbst manifestieren, können sie doch ohne die grobstoffliche Familie der Materie existieren.

Daher kann sich ätherische Energie erst dann manifestieren, wenn grobstoffliche Materie die komplexe Form einer lebenden Zelle angenommen hat (ein Quark ist nicht komplex genug, um ätherische, psychische oder kausale Energie zu „enthalten" oder zu kanalisieren). Mit der weiteren Komplexifizierung grobstofflicher Formen – vorangetrieben durch die Tatsache, dass selbst die Steine sich erheben und nach Gott rufen – können immer subtilere Dimensionen von Energie und Bewusstsein durch sie hindurch leuchten, bis der gesamte Kosmos mit dem strahlenden GEIST ihrer Quelle und Soheit erstrahlt.

Dementsprechend kann ein subtiler Körpergeist von einer grobstofflichen Manifestation zu einer anderen wandern, ebenso wie Wärme sich von einem Objekt zu einem anderen übertragen kann; aber es braucht zu dieser Manifestation einen komplexen grobstofflichen Körpergeist – und darüber hinaus erfordert jede wahrhaft *integrale* Verwirklichung die Erleuchtung des grobstofflichen Körpergeistes, des subtilen Körpergeistes und des kausalen Körpergeistes – und deshalb behaupten die Traditionen, dass nur Menschen (und nicht Engel, Götter oder Halbgötter) Erleuchtung erlangen können. Nur Menschen haben alle drei Körper.

Die Gegebenheit, dass der subtile (und kausale) Körpergeist von einem Körper zu einem anderen Körper wandern kann, ist tatsächlich metaphysisch; doch die Tatsache, dass diese subtileren Energien als reale, konkrete, wahrnehmbare und oft messbare – wenn auch subtile – Energien postuliert werden, verhindert, dass das ganze Konzept sich im Dunst purer Metaphysik verflüchtigt. Wenn man die Hypothese Nr. 4 im Zusammenhang mit den ersten drei Hypothesen liest, dann denke ich, dass erkennbar wird, dass sie zumindest miteinander vereinbar sind; und daher glaube

ich, dass eine integrale Theorie der subtilen Energien Raum für das Vorhandensein von Seelenwanderung hat, vorausgesetzt, wir entscheiden uns dafür, dass es für das Auftreten von Seelenwanderung genug Beweise gibt.

Endnote:

[1] Ken Wilber, *Excerpt G: Toward A Comprehensive Theory of Subtle Energies*. Eine vollständige Übersetzung dieses Exzerptes findet sich im deutschsprachigen Bereich der www.integralworld.net.

Sterbebegleitung auf Deutsch. Zum Buch „Das andere Totenbuch: eine praktische Anleitung zur Sterbebegleitung

Wulf Mirko Weinreich, der sich durch Seminare und sein Buch *Integrale Psychotherapie – Ein umfassendes Therapiemodell auf der Grundlage der Integralen Philosophie nach Ken Wilber* in der integralen Szene und darüber hinaus einen Namen gemacht hat, hat nun ein Buch zur Sterbebegleitung veröffentlicht. Auf dem Buchumschlag steht dazu:

> Nachdem ich wieder einmal mit dem Thema Tod konfrontiert worden war, suchte ich das „Tibetische Totenbuch“ in einer Übersetzung, die geeignet wäre, um Menschen, die keine Kenntnis vom Buddhismus haben, beim Sterben zu begleiten. Leider fand ich keine. Deshalb entschloß ich mich, ein solches Buch selbst zu schreiben. Ich habe versucht, die wichtigsten Stationen des „Bardo Thödol“ möglichst behutsam in unsere westliche Sprach- und Vorstellungswelt zu übertragen. Das Integrale Bewusstseinsmodell von Ken Wilber diente dabei als philosophischer Hintergrund.
> Das Buch will vor allem eine praktische, leicht zu handhabende Anleitung sein, um Sterbende zu begleiten. Dabei liegt der Schwerpunkt nicht auf der Vorbereitung des Sterbens oder der Arbeit mit den Hinterbliebenen, sondern dem Original folgend bei der Begleitung des eigentlichen Sterbeprozesses bis weit über den letzten Atemzug hinaus. Die Texte eigen sich aber auch zur Meditation und zur Erkundung des eigenen Innenraums.

Wir freuen uns, mit Genehmigung des Autors nachfolgend eine längere Passage aus der Einführung des Buches wiedergeben zu können. Das Buch stellt einen gelungenen Versuch dar, die ebenso schwierige wie wichtige Thematik des Sterbens und seiner Begleitung für den deutschsprachigen Raum zu erschließen.

Wulf Mirko Weinreich: Einführung zu *Das andere Totenbuch*

Jeder Mensch ist ein Versuch des einen Bewußtseins, sich seiner selbst gewahr zu werden.

Dieses Buch soll es Menschen auf einfache Weise ermöglichen, anderen Menschen beim Sterben eine gute Begleitung zu sein. Wir sind es heute gewöhnt, möglichst alles an „Fachleute” zu delegieren, auch das Sterben. Doch manchmal sind keine Fachleute vorhanden oder ein Mensch ist uns so nah, daß wir es nicht möchten, daß jemand anderes sich da einmischt. Und letztendlich werden auch wir eines Tages sterben, weshalb es eine gute Vorbereitung sein kann, andere zu begleiten. Aus diesem Grunde wurde das Buch so angelegt, daß es auch als Meditationshilfe genutzt werden kann.

Seit der Jugend spielt das Thema „Tod" in meinem Leben eine wichtige Rolle. Während der Gymnasialzeit habe ich in den Sommerferien immer in einem Bestattungsinstitut gearbeitet – ein Zufall, den ich erst Jahre später zu schätzen lernte. Danach wurde ich sehr oft mit dem Thema Suizid konfrontiert. Und wie jeder andere Mensch erlebte auch ich den Tod von Familienmitgliedern, wobei mich der Tod meiner Großmutter besonders beeindruckte, da sie sehr bewußt über die Schwelle ging. Eine mehrmonatige Mitarbeit auf einer Palliativstation brachte mir das Thema noch einmal von einer anderen Seite nahe. Und schließlich machte ich durch eigene außergewöhnliche Bewußtseinszustände wichtige Erfahrungen in den Bereichen jenseits unseres normalen Tagesbewußtseins. Durch meine Beschäftigung mit Ken Wilber und den östlichen Auffassungen vom Tod wurde mir klar, daß bestimmte Bewußtseinsräume, die meditativ erfahren werden können, weitgehend den Zuständen des Todes gleichen.

Inzwischen gibt es gute Bücher, die Sterbende und ihre Begleiter unterstützen, sich auf den Tod vorzubereiten, bzw. die den Hinterbliebenen helfen, dieses Ereignis zu verarbeiten. Auch die Phänomene der Nahtoderfahrungen sind durch die Bücher von Elisabeth Kübler-Ross, Raymond Moody und einigen anderen recht gut bekannt. Doch wie geht es nach dem letzten Atemzug weiter? Nach meinen eigenen Erfahrungen ist das „Tibetische Totenbuch", das „Bardo Thödol", die beste Systematik all dessen, was danach kommt. Dieser Text benutzt allerdings eine sehr metaphernreiche, symbolische Sprache, die eigentlich nur vor dem Hintergrund des tibetischen Buddhismus verständlich ist. Nachdem ich wieder einmal mit dem Thema Tod konfrontiert worden war und etwas daran verzweifelte, daß es keinen Text gibt, um in einer leicht verständlichen Sprache auf das „Danach" vorzubereiten, entschloß ich mich, ein solches Buch selbst zu schreiben. Dabei war es mein Anliegen, mit Hilfe meines psychologischen, religionswissenschaftlichen und philosophischen Wissens die wichtigsten Stationen des „Bardo Thödol" in die heutige Sprach- und Vorstellungswelt zu übertragen. Allerdings ging es mir nicht um eine wissenschaftliche Neuinterpretation, sondern darum, eine in der Praxis leicht nutzbare Anleitung zu erstellen. Ken Wilbers Integrale Philosophie bildet den Hintergrund, doch habe ich mich bemüht, das Thema so aufzubereiten, daß man sein Modell nicht unbedingt kennen muß.

Zuerst gibt es eine längere Einführung, um zu verdeutlichen, was beim Sterben aus psychisch-spiritueller Sicht eigentlich passiert. Danach folgen Vorschläge, wie man einen sterbenden Menschen ganz praktisch unterstützen kann. Später wechseln sich erklärende Texte mit Passagen ab, die dafür gedacht sind, sie dem Sterbenden vorzulesen, um ihm eine Orientierung zu geben, wie es nach dem Tode weitergeht. In Tibet wird den Sterbenden bis zum 49. Tag nach dem Tod aus dem „Bardo Thödol" vorgelesen („Bardo Thödol" bedeutet wörtlich übersetzt „Von der Befreiung durch Hören im Zwischenzustand") und diese Praxis ist meines Erachtens mit entsprechenden Texten auch in unserem Kulturkreis anwendbar.

Das Verständnis dieses Buches setzt bei Ihnen als Leser allerdings den Gedanken – besser: die Arbeitshypothese – voraus, daß Bewußtsein vielleicht doch nicht nur ein der Materie nachgeordnetes Phänomen ist, sondern mindestens parallel zu ihr existiert, vielleicht aber auch schon deren Grundlage bildet. Dabei meine ich mit Bewußtsein keine Gedanken, Erinnerungen, Bilder oder Gefühle – das sind Bewußtseinsformen, so wie man sagen kann, daß Menschen, Tiere, Pflanzen und

Steine Materieformen sind. Bewußtsein, das ich hier meine, ist „Bewußtsein an sich" im Wilberschen, bzw. „GEIST" im Hegelschen Sinne. Im Buddhismus wird dieser Urgrund allen Seins als „Dharmakãya", im Sanskrit als „Brahman" bezeichnet.
Da „reines Bewußtsein" frei von allen Eigenschaften ist, entzieht es sich jeder Beschreibung, woraus eine Paradoxie entsteht, die im folgenden Gedicht sehr schön illustriert wird:

… das Eine, das als Zwei erscheint,
Nichts, das als Alles erscheint,
das Absolute, das als das Relative erscheint,
Leere, die als Fülle erscheint,
das Unverursachte, das als das Verursachte erscheint,
Einheit, die als Trennung erscheint,
das Subjekt, das als Objekt erscheint,
das Singuläre, das als Pluralität erscheint,
das Unpersönliche, das als das Persönliche erscheint,
das Unbekannte, das als das Bekannte erscheint.

Es ist Stille, die klingt,
Ruhe, die in Bewegung ist,
und diese Worte erscheinen als Hinweise
auf das Wortlose

… und dennoch geschieht nichts.[1]

Leider ist die „Kunst des Sterbens", die „Ars moriendi", in unserer Kultur ziemlich verloren gegangen. Wenige Menschen bereiten sich noch auf den Tod vor. Die meisten verdrängen ihn und von denen, die sich vielleicht doch einmal Gedanken machen, wünschen sich viele, daß er möglichst plötzlich kommen und schnell vorbei sein soll – möglichst so schnell, daß sie gar nichts davon mitbekommen. Dabei könnte man den Tod auch als Höhepunkt des Lebens betrachten, als sein Ziel, in dem alles kulminiert. Seit unserer Geburt bewegen wir uns nur auf diesen Punkt zu, den ich auch gerne als Exkarnation bezeichne, um deutlich zu machen, daß es ja eigentlich nur die Umkehrung der Geburt ist.

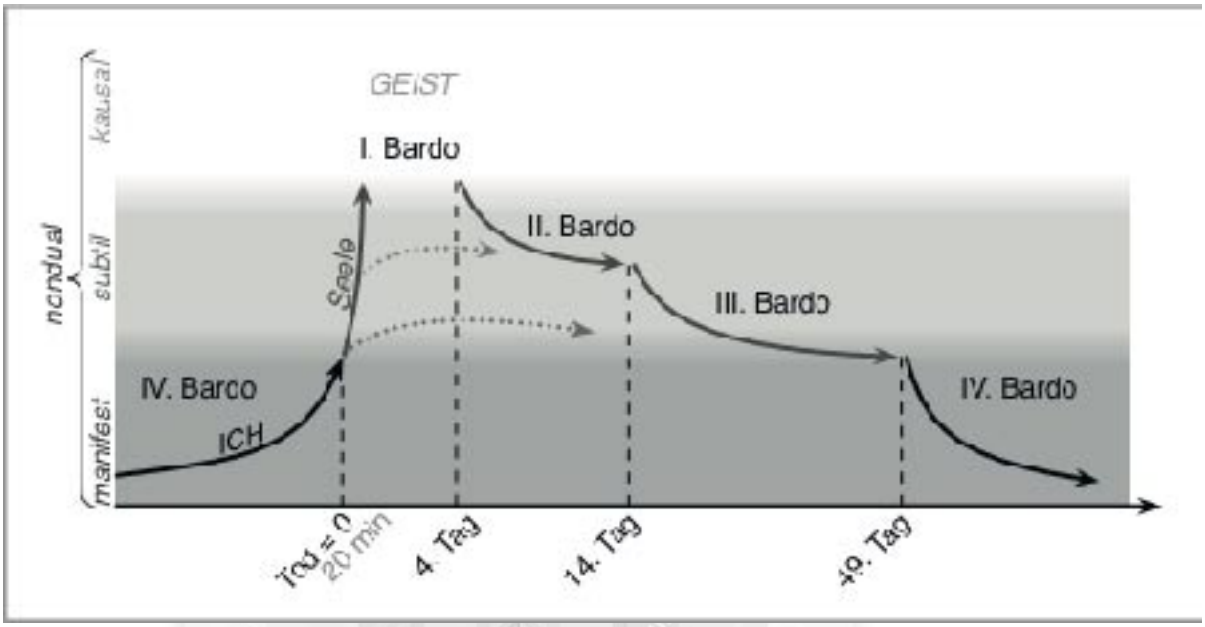
Das Sterben ist eine Zeitspanne, in der sich zeigt, wo ein Mensch in seiner Entwicklung wirklich steht. Gleichzeitig ist diese Phase eine Chance, weitere große Entwicklungsschritte zu machen. Das betrifft sowohl den bewußten Abschluß des eigenen Lebens, als auch die Erkenntnis der wahren Natur des eigenen Bewußtseins während des Sterbens. Letzteres zu unterstützen ist das Hauptanliegen des „Bardo Thödol".
Es geht davon aus, daß sich der Mensch ständig in Zwischenzuständen bzw. Übergangsphasen befindet, die es „Bardos" nennt. Das einzige, was unveränderlich, unendlich und ewig ist, ist das leere, reine Bewußtsein, das während des Sterbens als extreme Helligkeit wahrgenommen wird, weshalb ich es in diesem Buch als „klares Licht des reinen GEISTes" bezeichne. Durch die Übertragung in den integralen Kontext ergibt sich ein kleines sprachliches Problem: Die Wilberschen „Bewußtseinszustände" (manifest, subtil, kausal und nondual) sind zwar in ihrer Charakteristik weitgehend identisch mit den Zwischenzuständen des „Bardo Thödol".

Sie sollten aber trotzdem auseinandergehalten werden, weil in den tibetischen Bardos eine Zeitkomponente hinzukommt, also Angaben zu ihrer Dauer gemacht werden. In den erklärenden Passagen ergibt sich die Bedeutung aus dem Zusammenhang. In den Texten zum Vorlesen wurde auf die Wilbersche Begriffsverwendung völlig verzichtet, so daß mit „Zustand" immer der „Zwischenzustand" (Bardo) gemeint ist.

Das „Tibetische Totenbuch" kennt insgesamt sechs Bardos, von denen drei das Sterben betreffen:

1. der Augenblick des Todes (vom Sterbemoment bis zum 3. bis 4. Tag danach)
2. das Erleben der subtilen Wirklichkeit (bis zum 14. Tag)
3. die Vorbereitung auf eine neue Geburt (bis zum 49. Tag)

Mit den Zeitangaben ist allerdings vorsichtig umzugehen, da unsere lineare Zeit ja an die manifeste Welt gebunden ist. In den subtilen bzw. kausalen Bewußtseinszuständen wird die Zeit jedoch als „jetzt" oder abwesend („vor der Zeit") erlebt.



Außerdem gibt es noch 3 Bardos, die das Leben betreffen:

4. das normale Tagesbewußtsein
5. den Schlaf
6. die Meditation

Aus integraler Sicht entspricht der 1. Bardo dem kausalen bzw. nondualen Bewußtseinszustand / Tiefschlaf, der 2. Bardo einem sehr subtilen Zustand / tiefen Traumschlaf und der 3. Bardo einem grob-subtilen Zustand / leichtem Traum (Wilber nennt diesen Bereich auch „astral" oder „sensitiv"). Das heißt, daß wir diese Zustände grundsätzlich kennen, uns aber ihrer normalerweise nicht bewußt sind. Bardo 4 entspricht unserem normalen, manifesten Tagesbewußtsein. Sogyal Rinpoche betont, daß sich die verschiedenen Schlafphasen (5. Bardo) von den Todesphasen vor allem in ihrer Intensität unterscheiden – nicht umsonst wird ja der Schlaf als der „kleine Bruder" des Todes angesehen. Aus seiner Sicht ist Meditation (6. Bardo) die bewußte Wahrnehmung des Tagesbewußtseins – also das, was ich an anderer Stelle als „Hier und Jetzt" bezeichne. Allerdings können sehr tiefe

Meditationen, wie die unten beschriebene Yangtik-Methode, auch in subtile, kausale und nonduale Bewußtseinszustände führen. Deshalb kann man auch sagen, daß Schlaf ein unbewußter Ausflug während des 4. Bardos in die subtileren Zustände hinein ist, wohingegen Meditation die gleichen Zustände bewußt erlebbar macht. Der Vollständigkeit halber muß ich hinzufügen, daß es sich beim Übergang vom manifesten zum nondualen um einen fließenden Prozeß handelt, der durch zunehmende Subtilität, Unkonkretheit und ICH-losigkeit gekennzeichnet ist: von der Welt der festen, materiellen Körper zur Leere des reinen GEISTes zur nondualen Einsicht, daß Materie und GEIST niemals getrennt waren. Viele spirituelle Schulen unterteilen den Weg vom manifesten zum nondualen Zustand statt in drei z. B. in sieben Bereiche[6], was der Wahrheit viel näher kommt. Doch ist diese Genauigkeit für unser Anliegen nicht wirklich wichtig.

An dieser Stelle sei noch etwas Grundsätzliches zum Sterben aus buddhistischer Sicht gesagt: Weil das irdische Leben laut ihrer Lehre unentrinnbar von Leid geprägt ist, streben die Buddhisten danach, im Leben, spätestens aber im Moment des Todes, „erleuchtet" zu werden – also das Spiel der relativen Formen (Samsara) zu durchschauen. Diese existentielle Erkenntnis, die auch als „Erwachen", „Erleuchtung" oder „Befreiung" bezeichnet wird, unterbricht den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. Das individuelle Bewußtsein überwindet seine Trennung und löst sich in einem leeren, unpersönlichen Gesamtbewußtsein auf: Der Tropfen fällt zurück in den Ozean. Aufgrund der Auflösung jeder individuellen Struktur endet die Linie der Seele, die man sich am ehesten als ein „Bewußtseinsfeld" vorstellen kann, in der obenstehenden Abbildung auch an der Grenze zur weiß dargestellten Leere des GEISTes. Die ursprüngliche Natur des ICHs und der Seele ist genauso leer und eigenschaftslos, wie das reine „Bewußtsein an sich", ja ist mit ihm identisch. Jede sich daraus hervorhebende Form – sei sie nun materiell-manifest oder mental-subtil, ist nur eine vergängliche Manifestation dieses reinen Bewußtseins. Eine Seelenwanderung im eigentlichen Sinne – eine über den Tod hinaus stabile Identität – wird in Tibet eher als „Betriebsunfall" angesehen: als die Unfähigkeit des Sterbenden, bis wenigstens in die Nähe des kausalen Zustandes gekommen zu sein. Dies deutet auf mangelnde Bewußtheit oder unbewältigtes Karma hin. In der Abbildung wird eine solche Möglichkeit durch die beiden punktierten Pfeile dargestellt. Der tibetische Buddhismus macht einzig mit seiner Institution der „Tulkus" eine Ausnahme davon – Menschen, die ihre wahre Natur als GEIST vollkommen realisiert haben, aber aus Mitgefühl bewußt(!) von Leben zu Leben weitergehen, um als „Bodhisattvas" anderen Lebewesen zu helfen, gleichfalls die Befreiung zu verwirklichen. Der bekannteste dieser Tulkus ist der Dalai Lama.
Die buddhistische Sterbebegleitung sieht ihre wichtigste Aufgabe darin, dem Sterbenden zu helfen, alle Identifikationen zu lösen – zuerst die mit dem Körper und danach die mit dem ICH und der Seele – und zu erkennen, daß er in seiner Essenz kausaler GEIST ist und daß Materie, Gedanken, Gefühle und Ereignisse nur vergängliche Manifestationen (Samsara) sind, die dieses reine Bewußtsein selbst erzeugt hat. Diese Erkenntnis kann ihm zur vollkommenen Befreiung verhelfen. In der letzten Phase wird der Sterbende zwar auch auf eine neue Inkarnation vorbereitet, doch geschieht dies eher widerwillig, da man eigentlich für den Toten hofft, daß er auf ewig in den kausalen Zustand eingeht. Einzige Ausnahme sind die oben erwähnten Tulkus.

An diesem Punkt bin ich etwas anderer Meinung. Wenn es nur die „Entwicklung zu mehr Wachheit" gäbe, wie sie durch die Erforschung der Innenwelt kultiviert werden kann, und die Erde nichts als ein Jammertal wäre, hätten die Buddhisten recht:

Nichts wie weg hier! Für die tibetische Gesellschaft, die sich über Jahrhunderte kaum verändert hat und sich in einer lebensfeindlichen Umwelt behaupten mußte, war die Vorstellung einer „freudvollen Evolution" einfach undenkbar. Doch ist laut Wilber die „Entwicklung zu mehr Fülle" eine zweite, gleichberechtigte Richtung der kosmischen Evolution. Das heißt, daß die relative Welt der Erscheinungen (Samsara) sich zu immer neuen, komplexeren Formen differenziert und sich ihrer selbst immer bewußter wird, u. a. indem wir Menschen unsere Außenwelt erforschen und gestalten. Selbst wenn die gesamte manifeste Welt nur ein „Traum" des reinen GEISTes sein sollte, scheint es darin also so etwas wie eine gerichtete Entwicklung zu geben. Das ist in meinen Augen ein derart spannender Prozeß, der durchaus Grund genug sein kann, freiwillig neu zu inkarnieren. Es scheint sogar so zu sein, daß Reinkarnation ein wichtiger Mechanismus im Spiel der Evolution ist. Insofern sehe ich die Vorbereitung eines Sterbenden auf die anderen Bardos bis hin zur Reinkarnation also nicht unter dem Aspekt, daß dieser Mensch nicht reif genug war, dauerhaft in den kausalen Zustand einzugehen, sondern ich halte die Möglichkeit für wahrscheinlicher, daß er freiwillig weiter an diesem kosmischen Spiel teilnehmen möchte. Und da die Evolution laut Wilber vom Unbewußten zum Selbstbewußten zum Überbewußten voranschreitet, kann es ja kein Fehler sein, so bewußt wie möglich mitzuspielen – egal, auf welcher Seite der Tür man gerade steht.

Für die Zweifler an dieser Stelle ein kleiner Hinweis: Es ist ja ganz einfach zu behaupten, daß alles, was hier steht, Unsinn ist, weil es nicht bewiesen werden kann. Dem ist nicht ganz so: Im tibetischen Buddhismus hat man eine sehr einfache Meditationstechnik entwickelt, um die subtilen und kausalen Zustände zu erkunden: die Bardo-Klausur (Yangtik). Der Versuchsaufbau ist sehr einfach: Der Meditierende bleibt 49 Tage (so lange, wie auch die nachtodliche Sterbebegleitung in Tibet dauert) allein in einem völlig dunklen Raum. Das Wichtigste, was er in dieser Zeit zu tun hat, ist, sich selbst zu beobachten. Mit großer Sicherheit wird er die meisten der hier für den Sterbenden beschriebenen Phänomene erfahren – die Oberfläche mag kulturabhängig etwas differieren, die Tiefenstruktur wird identisch sein. Damit erfüllt diese Meditation alle Anforderungen, die an ein normales wissenschaftliches Experiment gestellt werden, vor allem auch das der Wiederholbarkeit. Da unsere westliche Zivilisation im allgemeinen Angst vor außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen hat, wurde diese Methode in unseren Breiten früher als Foltermethode (Dunkelhaft in der Einzelzelle) verwendet. Ihre negative Wirkung beruht hauptsächlich darauf, daß die Menschen gegen ihren Willen in die Dunkelheit gesperrt wurden und daß natürlich niemand da war, der ihnen half, ihre Erfahrungen in ihr normales Tagesbewußtsein zu integrieren. Die Erfahrungen sind so außergewöhnlich, daß Menschen darauf leicht mit einer psychotischen Dissoziation reagieren. Das erwähne ich bewußt, um deutlich zu machen, daß die Yangtik-Meditation eine extreme Herausforderung ist!
Um die Einführung nicht über Gebühr in die Länge zu ziehen, gibt es im Anhang noch einige Hintergrundüberlegungen für diejenigen, die Genaueres über das Verhältnis der Bewußtseinszustände und Bardos zueinander wissen wollen.

Abschließend noch einige Hinweise für die praktische Verwendung des Buches: Die nachfolgenden Kapitel bestehen jeweils aus einführenden Kommentaren sowie aus Texten, die dafür bestimmt sind, dem Sterbenden vorgelesen zu werden. Letztere sind *kursiv* gesetzt. Um inhaltlich in sich geschlossene Themen voneinander abzugrenzen, habe ich jeweils die erste Zeile zusätzlich ***fett*** gesetzt. Wenn Sie dieses Buch als eine geführte Meditation durch die Bewußtseinszustände verwenden möchten, können Sie

die Passagen, die mit einem breiten grauen Balken hinterlegt sind, weglassen, da sie spezielle Situationen beschreiben, die vor allem für die eigentliche Sterbebegleitung relevant sind. Dadurch entsteht eine Meditation von etwa einer Stunde. Diese läßt sich noch weiter verkürzen, indem zusätzlich die Abschnitte, die mit einem schmalen Balken hinterlegt sind, weggelassen werden, so daß nur noch die Kerntexte übrig bleiben. Wenn Sie die Meditation für mehrere Menschen vorlesen, können Sie statt des Namens wahlweise das Wort „Sterbende“ oder „Reisende“ als Anrede verwenden.

[Es folgen Beispiele für Vorlesetexte]

„Liebe / Lieber (Name des Sterbenden),
höre mir zu und sei mit Deiner Aufmerksamkeit ganz hier!
Du bist dabei zu sterben.
Dein Körper stellt schrittweise seine Funktionen ein,
seine Temperatur wird immer niedriger.
Deine Gefühle werden immer flacher,
bis sie ganz verlöschen,
und Dein irdischer Verstand hört auf zu arbeiten.

Sei entspannt und nimm bewußt wahr,
wie sich Dein Bewußtsein langsam vom Körper löst.
Achte darauf, den Kopf durch den Scheitelpunkt zu verlassen.
Du wirst sehr schnell eine Schwärze passieren,
die Dir vielleicht wie ein Tunnel vorkommt.
Danach wirst Du in ein gleißendes Licht eintreten:
Das ist der erste Zwischenzustand,
der „Zustand des reinen GEISTes“.
Dieser Zustand ist jenseits jeder Beschreibung,
so daß jedes Wort nur eine hilflose Andeutung ist,
um auf das Unnennbare hinzuweisen.
Du kannst ihn leer nennen,
doch alle Erscheinungen sind in ihm enthalten.
Du kannst ihn strahlend und klar nennen,
doch er ist auch der Hort der Dunkelheit.
Wenn Du dem Zustand des reinen GEISTes begegnest,
dann erinnere Dich an diese Worte
und Du wirst ihn erkennen
als das Unbeschreibbare.

Hab keine Angst vor seiner gewaltigen Dimension.
Hab keine Angst vor seiner Intensität.
Bewege Dich darauf zu.

Gehe hinein und verschmelze mit ihm,
wie ein Wassertropfen,
der zurück in den Ozean fällt
und sich in seiner unendlichen Weite auflöst.
Klammere Dich nicht aus Liebe oder Schwäche
an Deine alte Identität,
sondern überschreite die Grenzen Deines kleinen,
individuellen Bewußtseins
und löse Dich ganz
im allumfassenden reinen GEIST auf.
Erkenne, daß Du in Deinem wahren Wesen
dieses kristallklare Bewußtsein BIST,
daß Du und der reine GEIST nie getrennt waren.
Erkenne, daß Deine Identität nur ein Spiel,
eine endliche Manifestation
dieses einen umfassenden Bewußtseins ist.

Liebe / Lieber (Name des Sterbenden),
erkenne, daß dies die wahre Natur des GEISTes
– und also auch die Deine – ist:
unbeschreibbare Leere,
ohne Inhalt, ohne Eigenschaft,
ohne Anfang und Ende,
jenseits von Raum und Zeit,
ungehindert alles durchdringend.
Die Leere des GEISTes ist nicht das Nichtsein.
Diese Leerheit ist selbst Beginn
und Ende aller Erscheinungen.
Erkenne, daß alle Dinge, Phänomene und Prozesse
flüchtige Formen in der Leerheit des reinen GEISTes sind,
der durch keine Erscheinung je Veränderung erfährt.
Diese Leerheit ist kein Bewußtseinszustand
und auch keine Ebene,
denn alle Zustände und Ebenen
gehen aus ihr hervor
und sind in ihr enthalten.
Erkenne, daß das,
was Du die „irdische Welt“ nennst,
ein Materie gewordener Traum ist,
der in der Leerheit des reinen GEISTes stattfindet:

veränderliche Formen,
die sich entfalten und wieder verschwinden,
– wie die Wolken, die entstehen und vergehen
vor dem klaren Blau des leeren Himmels.
Erkenne, daß das, was Du Dein „ICH“ nanntest,
eine willkürliche Unterscheidung in der Leerheit war,
die Dich von der allumfassenden Einheit
des reinen GEISTes trennte,
damit Du das kosmische Spiel besser spielen konntest.
Doch nun, wo Du dieses Spiel durchschaust,
kannst Du auf die Trennung verzichten
und Dich als das erkennen, was Du wirklich bist:
Ein ICH-loses Selbst,
identisch mit dem reinen GEIST.

Liebe / Lieber (Name des Sterbenden),
höre mir zu und sei mit Deiner Aufmerksamkeit ganz hier!
Erkenne, daß der reine GEIST sich in zwei Aspekten offenbart:
Als Gewahrsein und als Liebe.
Jede Erscheinung, die sich in der Leere des GEISTes entfaltet,
ist willkommen und angenommen
als eine einmalige Kreation des reinen Bewußtseins.
Das ist es, was man die allumfassende Liebe nennt:
Kein Festhalten, keine Ablehnung.
Alle Dinge, Phänomene und Prozesse dürfen entstehen,
werden von der Liebe getragen und durchdrungen
und können wieder vergehen:
kein Urteil, keine Wertung,
alles ist,
was es ist
– das ist die Liebe.
Erkenne auch die Einheit aller lebenden Wesen:
Wenn jedes Wesen, genauso wie Du,
eine flüchtige Erscheinung in der Leerheit des GEISTes ist,
getragen von der Liebe,
dann trefft Ihr Euch in dieser Leere
– und Du warst nie getrennt von ihnen.
Wenn Du in Deiner wahren Natur reiner GEIST bist,
dann sind auch alle anderen Wesen
in ihrer wahren Natur reiner GEIST.

Dann ist dieses allumfassende Bewußtsein
wie ein Puppenspieler mit tausend Armen,
der mit sich selbst Theater spielt.
Nutze diese Einsicht,
um Liebe und Mitgefühl
für alle Wesen zu erlangen.

Liebe / Lieber (Name des Sterbenden),
erkenne nun den zweiten Aspekt des GEISTes
in seiner ganzen Konsequenz:
Das Gewahrsein, die Bewußtheit, den Zeugen.
Schau nicht auf die Bewußtseinsformen,
Schau nicht auf Erinnerungen, Gedanken,
Gefühle oder Wünsche
– sie sind nur flüchtige Erscheinungen,
endlich, wie alle anderen Formen auch.
Schau dahinter: Wer nimmt das alles wahr?

Ein formloses, ICH-loses Gewahrsein
– der reine GEIST.
Kein Gedanke, kein Gefühl,
kein Wunsch, keine Erinnerung,
kein Inhalt, keine Grenze,
kein Anfang und kein Ende,
leuchtend, glückselig und schweigend.

Liebe / Lieber (Name des Sterbenden),
nutze nun die ungetrübte Klarheit Deiner Bewußtheit
für die letzte Wahrheit, die höchste Einsicht:
Erkennende/r, Erkennen und Erkanntes sind eins.
Sie waren niemals getrennt.
Der/die Erkennende IST das Erkennen IST das Erkannte
– reiner GEIST, allumfassendes Bewußtsein.
Wenn Du diese Einsicht bewahren kannst,
wird sie Dich für ewig befreien.
Du wirst das vollkommene Erwachen verwirklichen,
– jenseits von Raum und Zeit –
und in Seligkeit und grenzenloser Liebe darin verweilen."

Endnote:
[1] Parsons, Tony: Einfach nur Dies. (2008) Bielefeld: Kamphausen

Ken Wilbers integrale Theorie und ihre Anwendung auf die Hospizbewegung und den Sterbeprozess

Helmut Dörmann

Inhalt

Zusammenfassung

Teil 1
Die Anfänge der Hospizbewegung
Elisabeth Kübler-Ross und Cicely Saunders – Mütter der Hospizbewegung
Mindener Grundkurs für die Befähigung zur Hospizarbeit (Übersicht)

Teil 2
Ken Wilber´s Quadrantenmodell und die Arbeit des Hospizkreises Minden
Integrale Praxis für Leben, Sterben und Tod

Zusammenfassung:

In diesem Artikel wird die Entwicklung der Hospizbewegung aus der Sicht der vier Quadranten von Ken Wilbers Integraler Theorie beschrieben.
Außerdem wird am Beispiel des ambulanten Mindener Hospizkreises aufgezeigt, wie Hospizarbeit aktuell wirkt und tätig ist, sowohl im Befähigungskurs für die ehrenamtlichen Hospizhelfer/innen als auch in der Praxis der Sterbebegleitung.
Abschließend werden die Grundzüge eines Trainings „Integrale Praxis für Leben, Sterben und Tod“ vorgestellt, das ebenfalls auf Ken Wilbers Integralem Ansatz basiert. Ziel des Trainings ist das Entwickeln einer inneren Haltung von vorbehaltlosem „DA-SEIN“ für den Sterbenden sowie dessen Angehörige, ebenso wie die Entwicklung gemeinsamer Werte wie Liebe und Mitgefühl. Hierbei liegt der Schwerpunkt in der Einübung spiritueller Praktiken aus der christlichen Mystik sowie des tibetischen Buddhismus. Dabei werden auch Erkenntnisse über Krankheit, Sterben und Tod aus medizinischer Sicht in dieses Konzept integriert.

Teil 1

Die Anfänge der Hospizbewegung

Seit dem Mittelalter war „Hospiz“ ein Begriff für ein Gebäude, das der Aufnahme von Gästen galt, zu denen immer häufiger auch Kranke gehörten. Es entstanden die ersten Hospitäler. Heute versteht man unter dem Begriff „Hospiz“ ein umfassendes Konzept. Sterbenskranke Menschen wollen auch in ihrer letzten Lebensphase nicht allein sein und die ihnen verbleibende Zeit möglichst schmerzfrei leben.
Diese Lebens- und Sterbebegleitung findet ambulant durch die meist ehrenamtlichen Helfer/innen der Hospizkreise statt. Orte der Begleitung können Palliativstationen (spezielle Stationen zur Schmerztherapie) in Krankenhäusern, speziell eingerichtete Zimmer in Pflegeheimen, spezielle Hospizgebäude oder auch das Zuhause der Sterbenden sein.

Hospiz - das „Konzept vom menschenwürdigen Leben bis zuletzt“ - ist ursprünglich in Großbritannien entstanden. Obwohl es schon in den 60er Jahren erste Kontakte deutscher Ärzte und Theologen zur englischen Hospizbewegung gab, konnten deren Ideen in Deutschland nur vereinzelt umgesetzt werden. Erst im Jahre 1983 entstand die erste Palliativstation an der Universitätsklinik Köln. Es folgte schon ein Jahr später die Einrichtung eines Hausbetreuungsdienstes. Das erste Hospiz nahm hierzulande 1986 seine Arbeit auf. Zunehmend entwickelten und engagierten sich nun Vereine und Initiativen im ambulanten Bereich und sorgten so dafür, dass die Hospizidee eine immer größere Verbreitung und auch Akzeptanz fand. Mittlerweile gibt es in Deutschland (Dezember 2009) 166 Palliativstationen, 162 stationäre Hospize sowie 1.500 ambulante Hospiz- und Palliativdienste und 80.000 Ehrenamtliche in der Hospizbewegung.

Elisabeth Kübler-Ross und Cicely Saunders – Mütter der Hospizbewegung

Die Idee des Hospizes wurde Anfang der 60er Jahre von zwei Ärztinnen, Elisabeth Kübler-Ross und Cicely Saunders, aufgegriffen.

Elisabeth Kübler-Ross veröffentlichte 1969 ihr bekanntes Buch „Interviews mit Sterbenden“. Ihr Verdienst war es, den Prozess des Sterbens in einem Fünf-Phasen-Modell[1] deutlich zu machen. Sie half damit Angehörigen und Pflegenden, den Sterbeprozess besser zu verstehen. Zugleich setzte eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Tabuthema Tod und Sterben ein.

Cicely Saunders gründete 1967 das erste stationäre Hospiz der modernen Hospizbewegung – das legendäre St.-Christophorus-Hospiz in London. Als die drei Grundlagen der Hospizarbeit hat Cicely Saunders die „verschiedenen Formen der Offenheit“ genannt, die der Offenheit eines Fensters gleichen: „Die Offenheit des Herzens in Verbindung mit der Offenheit des Geistes und geistiger Freiheit“. In dieser Aussage finden wir schon eine Verbindung zum Transpersonalen angedeutet.
Aber Cicely Saunders beschäftigte sich nicht nur mit der inneren Angelegenheit des

Sterbens, sondern verwies auch auf die große Bedeutung der Palliativmedizin in der Sterbebegleitung. Denn „bevor Schmerz und Übelkeit nicht unter Kontrolle sind, können die Sterbenden mit ihrer spirituellen Suche nicht beginnen, sie können kaum wirklich leben“. Die Behandlung des Schmerzes in der letzten Lebensphase – so lautet ihr Credo – muss an erster Stelle stehen. Erst dann könne man in Gesprächen sowie durch häusliche Pflege sterbenden Menschen den Raum geben, sie selbst zu sein und auf ihre eigene Reise zu gehen.
Cicely Saunders, spirituell in der christlichen Tradition verwurzelt, war Krankenschwester, Sozialarbeiterin und Ärztin zugleich. Sie verband auf bemerkenswerte Art „Innen und Außen“ in sich und in ihrer Arbeit. Durch ihren weiten Blick, auch für die spirituelle Tiefe des Menschseins, hat sie der Hospizbewegung entscheidende Impulse gegeben.

Diese beiden Frauen schufen die Basis für die Entwicklung der Hospizarbeit (mehr oder weniger gleichzeitig in allen Quadranten). Ihre Arbeiten beeinflussen auch heute noch die Hospizbewegung.

Mindener Grundkurs für die Befähigung zur Hospizarbeit (Übersicht)

In Minden werden seit 1998 jährlich Ausbildungen für ehrenamtliche HelferInnen für die Hospizarbeit angeboten. Diese Ausbildungen sollen die erfolgreich Teilnehmenden befähigen, Sterbende zu begleiten.

Der Grundkurs für die Befähigung zur Hospizarbeit in Minden, den ich zuerst vorstellen möchte, umfasst 3 Wochenenden sowie 11 anschließende Abende und ein Praktikum.

I. Wochenende
Im Mittelpunkt des 1. Wochenendes steht neben dem Kennen-Lernen und Miteinander-Vertraut-Werden das Thema „Leben heißt loslassen“. In verschiedenen Übungen, die sich vor allem auf die jeweils eigene Lebensbiographie beziehen, wird der Umgang mit Trennungen und Abschieden im eigenen Leben thematisiert. Außerdem gibt es eine Einführung in die Meditation der Achtsamkeit in Verbindung mit dem Herzensgebet (eine christliche Form der Meditation/Kontemplation), die dann zu einem späteren Zeitpunkt noch vertieft werden wird. Das Wochenende schließt mit einem Vortrag von Frank Ostaseki (Zen-Hospiz San Franzisko) über das Thema „Trauer“.

II. Wochenende
Im Mittelpunkt des 2. Wochenendes steht das Thema „In Begegnung sein – zur Seite stehen“. Die Begleitung Sterbender verlangt von uns eine Form der Aufmerksamkeit und Zuwendung, die so in unserem Alltag nicht immer Platz hat. Themen dieses Wochenendes sind: Einblick in die Bedürfnisse und Symbolsprache Sterbender; Kommunikation mit Sterbenden und Angehörigen; Sterbephasenmodelle; Grundlagen von Gesprächsführung. Praktisch ergänzt wird dieses durch Wahrnehmungsübungen, die eine Grundlage schaffen, sich in der Begegnung sicherer zu fühlen.

III. Wochenende
Die Überschrift des 3. Wochenendes lautet: „Von Ritualen, Spiritualität, Nahtoderfahrungen bis zu Nähe und Distanz“ An diesem Wochenende stehen folgende Themen im Mittelpunkt: Rituale – eine verloren gegangene Tradition; Spiritualität und Religion; Nähe und Distanz in der Begleitung; Nahtoderfahrungen; die Lebensqualität von Sterbenden erhalten. Im Anschluss: Kursauswertung und Austausch über das Wirken im Hospizkreis Minden.

Die 11 Abendveranstaltungen widmen sich den folgenden Themen:
1) Innere Haltung in der Sterbebegleitung
2) Angehörige begleiten
3) Trauerphasen - Trauerbegleitung
4) Begleitung und Hilfe aus praktischer Erfahrung
5) Vom Umgang mit demenziell erkrankten Menschen (zwei Abende)
6) Rechtsfragen, Vorsorge treffen, Patientenverfügung .
7) Versorgung Sterbender im Netzwerk pallliativer Unterstützer
8) Basale Stimulation am Krankenbett
9) Palliative Versorgung schwerkranker und sterbender Menschen (zwei Abende)

Bei der monatlich stattfindenden Supervision haben die Hospizhelfer/innen die Möglichkeit über ihre Erfahrungen, Nöte und Schwierigkeiten bei der Sterbebegleitung zu sprechen und diese im Gespräch mit der Gruppe sowie einer externen Supervisorin zu reflektieren und zu vertiefen. Gerade weil Sterbegleitung emotional viel abverlangt, ist diese individuelle und gemeinsame Reflektion Voraussetzung für zukünftige Begleitungen. Die Arbeit des Einzelnen ist nur im Zusammenhang mit der Gruppe zu bewältigen. Im Praktischen wird der Sterbende zwar in der Regel nur von einer Person begleitet, aber erst durch Austausch und gegenseitige Unterstützung mit den anderen Gruppenmitgliedern entsteht Tiefe und Verbundenheit, die wichtig sind um diese – emotional – schwere Arbeit zu leisten.
Die Arbeit der Hospizhelfer/innen wird zusätzlich vertieft durch regelmäßige eintägige Fortbildungen und Themenabende zu den unterschiedlichsten Themen.

Teil 2

Ken Wilber´s Quadrantenmodell und die Arbeit des Hospizkreises Minden

Im Folgenden wird die Arbeit des ambulanten Mindener Hospizkreises mit den vier Quadranten von Ken Wilber´s Ansatz in Verbindung gebracht. Es werden die daraus abgeleiteten allgemeinen Grundsätze der Hospizarbeit und deren Umsetzung am Beispiel des soeben skizzierten Grundkurses für die Befähigung zur Hospizarbeit beschrieben. Dabei wird die Kenntnis der Quadranten vorausgesetzt.

Der Oben-Links-Quadrant (OL) – die unmittelbare subjektive Erfahrung des Menschen – in der Hospizarbeit
In Ken Wilbers Integralem Ansatz steht der OL Quadrant für die unmittelbaren innerlichen Erfahrungen. Cicely Saunders machte durch ihre Arbeit deutlich, dass Kranke und Sterbende nicht nur einen äußeren Körper haben, den es zu pflegen und zu

heilen gilt, sondern dass dabei auch eine bestimmte „innere Einstellung“ von Nöten ist, um Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten. Wenn sie von „der Offenheit des Herzens in Verbindung mit der Offenheit des Geistes und geistiger Freiheit“ spricht, ist damit eine innere Haltung von vorbehaltloser Akzeptanz und Herzensgüte sowie die Fähigkeit gemeint, sich zurückzunehmen, um für den Kranken/Sterbenden ganz präsent zu sein. Bildlich gesprochen: Der Kranke/Sterbende spielt sein Solo, evtl. sein großes Abschiedssolo, und wir spielen die Begleitmusik als Unterstützung, damit der Kranke/Sterbende seinen eigenen Ton findet – einen Ton, der für die Ohren des Begleiters nicht harmonisch und schön klingen muss.
Durch die autobiographische Arbeit vor allem am 1. Wochenende des Grundkurses lernen die zukünftigen Helfer/innen ihren eigenen, subjektiv-individuellen „Ton“ kennen und respektieren. In der Begegnung und im Austausch mit den anderen Kursteilnehmer/innen erfahren sie die Andersartigkeit und vielleicht auch Fremdheit der anderen „Töne“. So wie die Sterbenden in der Begleitung auf die Offenheit des Herzens, des Geistes und die geistige Freiheit ihrer Helfer/innen angewiesen sind, so sind die Helfer/innen selbst in ihrem eigenen Leben auf die Erfahrung dieser Freiheit in sich selbst und in ihrer Umwelt angewiesen.

Der Oben-Rechts-Quadrant (OR) – der Mensch und sein Körper aus äußerlich-wissenschaftlicher Sicht in der Hospizarbeit

Im OR Quadranten, der bezogen auf den Menschen für sein Äußeres steht, ist durch das Wirken von Cicely Saunders und Elisabeth Kübler-Ross die moderne und bahnbrechende Entwicklung der Palliativmedizin in Gang gekommen.
Prof. E. Klaschik, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin, schreibt hierzu: „Die Palliativmedizin wird häufig als eine neue medizinische Disziplin beschrieben. Das ist sie nicht. Sie ist wahrscheinlich die älteste überhaupt, denn früher gab es bei fast keiner Erkrankung einen kurativen Ansatz. Neu sind die medizinischen und wissenschaftlichen Fortschritte der letzten Jahrzehnte in der Schmerztherapie, Symptomkontrolle und Erkenntnisse von elementaren Bedürfnissen Schwerstkranker und Sterbender. Wiederentdeckt wurden Kommunikation, Ethik, Mitmenschlichkeit, Teamarbeit und der Mensch in seiner ganzheitlichen Dimension[2].“
Die Palliativmedizin ist somit entstanden durch die Integration der Hospizidee in die Schulmedizin. Dies entspricht einer Verbindung von OL und OR. Innen und Außen beeinflussen sich positiv und ergänzen einander. Ebenso wird in der Palliativmedizin der Körper nicht getrennt von der Seele (mental und emotional) gesehen. Aus diesem Grund arbeitet der Mindener Hospizkreis vor Ort mit Palliativmedizinern, ambulanten Pflegediensten und Beratungsstellen zusammen.
Im Befähigungskurs für die Hospizarbeit gibt es hierzu die Themenabende: Palliative Versorgung schwerkranker und sterbender Menschen (zwei Abende) sowie Basale Stimulation am Krankenbett.
Durch die Gesetzgebung (§39a, Abs.2, Satz 6 SGB V) wird den Hospizkreisen eine engere Zusammenarbeit mit Palliativmedizinern und palliativen Pflegediensten vorgeschrieben.

Der Unten-Links-Quadrant (UL) - die kulturellen Rahmenbedingungen, Werte und Anschauungen des Menschen in der Hospizarbeit

Der UL Quadrant steht für Beziehungen, kulturelle Rahmenbedingungen und gemeinsame Werte der Menschen. 1969 veröffentlichte Elisabeth Kübler-Ross ihr bereits zitiertes Buch „Interviews mit Sterbenden“. Hier kamen erstmals Kranke und Sterbende zu Wort und gleichzeitig wurden die Sterbephasen niedergeschrieben. Die

Hospizbewegung stützt sich weitgehend auch heute noch auf diese Erfahrungen und hat sie weiterentwickelt.
Im Mindener Grundkurs für die Befähigung zur Hospizarbeit wird an diesem Thema am zweiten Ausbildungswochenende unter der Überschrift „In Begegnung sein - zur Seite stehen“ gearbeitet. Ehrenamtliche Begleiter/innen werden auf die verschiedenen Kommunikationsformen (verbal, nonverbal, symbolhaft, berühren, schweigen...) mit Sterbenden vorbereitet. Im Mittelpunkt stehen hier die Bedürfnisse Sterbender sowie die Sterbephasenmodelle.
Ein zusätzlicher Abend mit dem Thema: „Begleitung und Hilfe aus praktischer Erfahrung“ schließt sich als Abendveranstaltung an.
Gerade aus dem Bereich UL gab und gibt es Impulse aus der Hospizbewegung in die „äußere“ Welt der Medizin (OR, UR), die vorrangig von Medizinern in stationären Hospizen sowie von Palliativmedizinern aufgegriffen wurden. Der Umgang und die Kommunikation mit Schwerkranken und Sterbenden stellen für den Arzt eine erhebliche fachliche, ethische und menschliche Herausforderung dar. Bis heute hat kaum ein Arzt eine Ausbildung in Kommunikation erhalten, die Ausbildung von Beziehungsfähigkeit spielt kaum eine Rolle während des Medizinstudiums. S. Husebo (Gründungsmitglied der Europäischen Gesellschaft für Palliativmedizin) schreibt hierzu: „Es gibt wohl kaum ein Gebiet der Medizin von größerer Bedeutung für den Patienten und seinen Angehörigen. Es bleibt für uns in den kommenden Jahren viel nachzuholen“[3].

Nicht nur die Kommunikation mit Sterbenden ist in der Hospizarbeit wichtig, sondern ebenso die eigene innere Einstellung der begleitenden Personen. Immer wieder wird berichtet, dass die Beziehung zu Sterbenden mehr Tiefe bekam, wenn Angehörige oder ehrenamtliche Begleiter/innen sich zurücknehmen konnten, um den Sterbenden in seinem “Sosein“ vorbehaltlos anzunehmen. Mit dieser Einstellung, die auch ein Nichtbewerten beinhaltet, können sie den Sterbenden in seiner vielleicht schwierigsten Krise seines Lebens begleiten. Diese gelebte Liebe, dieses erfahrene Mitgefühl lässt auch den Begleiter oder die Begleiterin erfüllt zurück und gibt ihm und ihr Sinn für sein/ihr eigenes Leben. Somit kann ehrenamtliche Arbeit im Bereich des Hospizes auch als Teil des eigenen Wachstums angesehen werden.
Wie aus Gesprächen mit Begleiter/innen zu entnehmen ist, ist dies ein Wachstum, das zu mehr persönlicher Tiefe führt und den Blick für „Wesentliches“ im Leben schärft. Der Sterbebegleiter setzt sich existentiellen Situationen aus. Es geht buchstäblich um Leben und Tod. In einer dabei entstehenden Atmosphäre von Unmittelbarkeit und Wesentlichkeit gibt es für eine oberflächliche Behandlung von Themen wie Mode, Politik, Klatsch, Alltagssorgen usw. kaum Platz.
Der Sterbende ist mit seiner Aufmerksamkeit bei sich. Es hat den Anschein, als wenn der Sterbende mehr und mehr in zwei Welten lebt: in der Welt hier und in einer unbenennbaren geistigen Welt, einem geistigen Zuhause. Eine Sterbebegleitung (privat oder ehrenamtlich), welche von Liebe und Mitgefühl getragen ist, berührt unweigerlich das Mystische, Spirituelle und Transpersonale im Leben. In dieser Atmosphäre kann spirituelles Leben im Menschen erwachen und gestärkt werden.

Der Unten-Rechts-Quadrant (UR) - Gesellschaft und Umwelt des Menschen in der Hospizarbeit

Der UR Quadrant steht für das Äußere der Gesellschaft. Die Hospizbewegung setzt sich neben der Begleitung von Kranken und Sterbenden dafür ein, dass Sterben sowie Tod und Trauer in der Gesellschaft wahrgenommen und diskutiert werden. Hospiz als

eine Bürgerbewegung stößt auf ein zunehmendes gesellschaftliches Interesse.

In Minden fanden im Jahr 2009 folgende öffentliche Veranstaltungen (in der Regel Vorträge) statt, die auf ein zunehmendes öffentliches Interesse trafen:

- Als Hospizhelfer Kranke und Sterbende begleiten
- Schmerztherapie am Lebensende
- Alternative Bestattungsformen zwischen Luxusbestattung und Discountverhalten
- Gemeinsam durch die Osternacht (Andacht für Verstorbene)
- Wenn die Clownin Trauer trägt (Theaterstück)
- Mir fällt es schwer dich loszulassen – systemische Aspekte beim Verlust eines nahestehenden Menschen
- Jeder Tod hat sein Gelächter
- Tabuthema Demenz – Ein Plädoyer für einen offenen Umgang mit der Erkrankung
- Aus Trauersymbolen werden Hoffnungsymbole
- Hospiztag mit Vortrag und Workshops – Netzwerk ambulanter palliativer Versorgung
- Texte, die der Seele gut tun – Eine Lesung mit Harfenmusik
- 3. Filmreihe „Kino und Hospiz“
- One Way Ticket to Momassa / Marias letzte Reise / Que Sera

Neben einer breiten Öffentlichkeitsarbeit sehen Hospizinitiativen es als ihre Aufgabe an mit Alten- und Pflegeheimen, Krankenhäusern, begleitenden Diensten, Medizinern, Pflegepersonal und andere Menschen zusammenzuwirken. Sie sehen sich als Mittler und setzen sich für eine gute Zusammenarbeit ein.
Konkret heißt das für den Hospizkreis Minden, dass in den letzten Jahren verstärkt Kontakte zu Alten- und Pflegeheimen aufgebaut wurden, und es in verschiedenen Alten- und Pflegeheimen jeweils eine Kontaktperson gibt, die regelmäßig (wöchentlich) vor Ort ist, um eine gute Zusammenarbeit zu fördern und gleichzeitig sterbende Menschen zu begleiten. Aktuell arbeitet der Hospizkreis Minden mit 9 Alten- und Pflegeheimen zusammen. Entsprechende Kontakte gibt es auch zum städtischen Krankenhaus.

Zwei Beispiele für eine gut funktionierende Zusammenarbeit sollen hier ausführlicher beleuchtet werden.

Kooperation zwischen dem Hospizkreis Minden und ambulanten, palliativen Pflegediensten
Der Hospizkreis Minden arbeitet eng mit verschiedenen ambulanten Pflegediensten zusammen. Eine langjährige Zusammenarbeit besteht seit vielen Jahren zwischen dem Hospizkreis und den Diakoniestationen des Diakonischen Werkes. Im Rahmen des palliativen Netzwerkes soll diese Zusammenarbeit nun intensiviert werden.
Im April 2008 ist eine entsprechende Kooperationsvereinbarung geschlossen worden. Hierzu ist anzumerken, dass die Diakoniestationen als ambulante Palliativpflegedienste (APP) anerkannt worden sind. Zu diesem Vertragstext (ambulante palliativpflegerische Versorgung nach § 132 a SGB V) gehört auch u.a. eine Kooperation mit einem ambulanten Hospizdienst. Somit gab es Grund genug, eine bereits gelebte Zusammenarbeit in einen Kooperationsvertrag einfließen zu

lassen. „Die Vertragspartner und ihre Mitarbeiter“, so heißt es in dem Vertrag, „arbeiten partnerschaftlich miteinander auf der Grundlage gegenseitigen Respekts und Loyalität insbesondere im Blick auf Patienten und Angehörige“. In dem Vertrag sind Aufgaben der Beteiligten geregelt. Das betrifft sowohl die Koordination als auch die ehrenamtlichen Mitarbeiter des Hospizkreises.
Es betrifft natürlich auch die hauptamtlichen Mitarbeiter des ambulanten palliativen Pflegedienstes. Einige Aufgaben der Beteiligten sollen hier kurz erwähnt werden:

Aufgaben des Hospizkreises Minden sind u.a:
a) Koordinationsaufgaben des Hospizkreises:
- Engmaschiger Austausch mit dem Ambulanten Palliativpflegedienst
- Fachliche Begleitung der eingesetzten ehrenamtlichen Mitarbeiter
- Beratung von Patienten und Angehörigen
- Unterstützung bei der Überleitung in eine stationäre Einrichtung
- Vermittlung weiterer sozialer Dienste

b) Aufgaben der ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen des Hospizkreises:
- Regelmäßige Besuche des Patienten und der Angehörigen
- Psychosoziale Betreuung und regelmäßige Gespräche mit den Patienten, Angehörigen und Freunden
- Hilfe bei der Organisation der „Letzten Dinge“
- Sitzwachen
- Trauergespräche

c) Aufgaben der Mitarbeiter des Ambulanten Palliativpflegedienstes sind u.a.:
- Behandlungspflege
- Symptomkontrolle
- Krisenintervention
- 24-Std. Erreichbarkeit
- Palliativpflegerische Beratung
- Engmaschige Zusammenarbeit mit Mitarbeiter/innen des Hospizkreises

Ein weiteres Beispiel von Zusammenarbeit:
das Netzwerk zur ambulanten Palliativversorgung im Kreis Minden-Lübbecke

Seit Herbst 2007 haben Ärzte, Pflegedienste, die Hospizdienste des Kreises Minden-Lübbecke und Mitarbeiterinnen aus Beratungsstellen ein Netzwerk zur Palliativversorgung im Kreis Minden Lübbecke gebildet und es PAN genannt. Dieser Name steht auch für den Hirten aus der griechischen Mythologie. Ein „Hirte“, der sich in Zeiten eigener Schwäche kümmert, der da ist und schützt, ist nötig, wenn eine Krankheit sich nicht mehr heilen lässt.
Im Mittelpunkt der Arbeit dieses Netzwerkes stehen Menschen in ihrer letzten Lebensphase und ihre Angehörigen.
Die im Netzwerk gelebte gute Zusammenarbeit von Ärzten, Pflegekräften, Sozialarbeitern und Hospizkoordinatoren in unterschiedlicher Trägerschaft ist nicht selbstverständlich. Im PAN- Netzwerk wird Kooperation wirklich gelebt.
Ziel ist der Erhalt und die Erhöhung der Lebensqualität der Betroffenen durch eine gute ambulante Versorgung. Sterbende Menschen und ihre Angehörigen im gesamten Kreisgebiet sollen erreicht werden. Die Verbesserung der Lebensqualität durch eine

vernetzte Versorgung in medizinischen, pflegerischen, psychosozialen und spirituellen Belangen steht im Vordergrund.
Eine Steuerungsgruppe aus Vertretern der oben genannten Bereiche trifft sich einmal im Monat zur Strukturierung und Koordinierung der gesamten Arbeit.
Die für die Palliativmedizin qualifizierten Hausärzte stehen ihren Kollegen für die Beratung in der konkreten Behandlung zur Verfügung. Natürlich müssen auch Nachweise und Statistiken geführt werden. Diese zeigen heute, dass fast 100 Patienten über dieses Netzwerk versorgt wurden. Nur selten war eine Einweisung ins Krankenhaus nötig.
Wesentlicher Bestandteil der Arbeit sind Fallbesprechungen. In einem Abstand von 6-8 Wochen finden diese Besprechungen mit regional organisierten sogenannten Palliativcare -Teams statt. (Immer anwesend sind die Koordinatoren der Hospizdienste und Teilnehmer aus der Steuerungsgruppe). Die Fallbesprechungen werden von mir geleitet. Mittlerweile gab es 12 solcher Fallbesprechungen. Interessant ist hierbei, dass in den meisten Fallbesprechung die „Schwierigkeit“ oder das „Problem“ in der Kommunikation bestanden hat. Und oft gab es hierbei Mängel auf der medizinischen Seite.
Diese Fallbesprechungen kommen sowohl den Mitarbeitern als auch den Patienten zugute. Ergebnisse aus den Fallbesprechungen werden an Kollegen und Mitarbeiter aus den jeweiligen Arbeitsgebieten in Qualitätszirkeln oder Gruppensitzungen weitergegeben. So entstand z. B. ein Schema zur Vereinheitlichung der Behandlung von Schmerzzuständen, welches in der Region an die Hausärzte verteilt werden wird.

Ken Wilber schreibt in seinem Buch *Ganzheitlich Handeln* über Integrale Medizin (S. 106):
„Nirgendwo anders sind die Quadranten unmittelbarer anwendbar als im Bereich der Medizin...“ Das gilt in noch stärkerem Maße für die Hospizarbeit. Abschließend zitiere ich noch Sören Kierkegaard[4] aus dem Jahre 1859. Seine Worte bilden einen Übergang zur Vorstellung eines Trainings: „Integrale Erfahrung im Lebens- und Sterbeprozess – Leben im Spiegel des Todes“.

> „Wenn wir beabsichtigen, einen Menschen zu einer bestimmten Stelle hinzuführen, müssen wir uns zunächst bemühen, ihn dort anzutreffen, wo er sich befindet und dort anfangen. Jeder, der dies nicht kann, unterliegt einer Selbsttäuschung, wenn er meint, anderen helfen zu können. Wenn ich wirklich anderen helfen will, muss ich mehr verstehen als er, aber zuallererst muss ich begreifen, was er verstanden hat. Falls mir dies nicht gelingt, wird mein Mehrverständnis für ihn keine Hilfe sein. Würde ich trotzdem mein Mehrverständnis durchsetzen, dürfte dieses wohl in meiner Eitelkeit begründet sein: Ich möchte meine Unterstützung durch seine Bewunderung ersetzen. Aber jede wahre Kunst der Hilfe muss mit einer Erniedrigung anfangen. Der Helfer muss zuerst knien vor dem, dem er helfen möchte. Er muss begreifen,
> - dass zu helfen nicht zu herrschen ist, sondern zu dienen;
> - dass Helfen nicht eine Macht, sondern eine Geduldausübung ist;
> - dass die Absicht zu helfen einem Willen gleichkommt, bis auf Weiteres zu akzeptieren, im Unrecht zu bleiben und nicht zu begreifen, was der andere verstanden hat.“

Integrale Praxis für Leben, Sterben und Tod

(Entwurf eines Trainings)

Vorbemerkung:

Der folgende Entwurf ist für ein Training gedacht, welches an mehreren zusammenhängenden Wochen in einem größeren Rahmen, also über Minden hinausgehend, angeboten werden soll. Der Schwerpunkt soll, wie eingangs schon erwähnt, im kontemplativ-transpersonalen Bereich liegen, unter Einbezug des Personalen. Das bedeutet, dass Praktiken aus dem Buddhismus sowie aus der christlichen Mystik angewandt werden. Grundlage für das Training sind Ken Wilbers Ansatz von „AQAL“ und die „Integrale Lebenspraxis“, wie sie von Ken Wilber und anderen im Buch *Integral Life Practice* vorgestellt wurde.

Sinnvolles Leben und Sterben sind eine Kunst. Während wir häufig viel Zeit und Aufmerksamkeit auf die Kunst des Lebens richten, wird das Sterben vernachlässigt. Dieses Training basiert auf der Anschauung, dass der Kunst des Sterbens ebenso viel Bedeutung zukommt wie der Kunst des Lebens, dass sie das Leben gleichsam ergänzt und krönt. Wir leben täglich im Spiegel und Angesicht des Todes, er gehört unmittelbar zum Leben.

Bei der Auseinandersetzung mit der Sterbepraxis erscheint eine Herangehensweise sinnvoll, in der zuallererst der eigene Erfahrungsbezug und damit auch der persönliche Prozess im Vordergrund stehen. Erst auf dieser Basis sollen dann die bedeutsamen Erkenntnisse verschiedener spiritueller, gesellschaftlicher und wissenschaftlicher Denk- und Forschungsrichtungen zueinander in Bezug gesetzt und in Erfahrung integriert werden.

Integrale Erfahrung im Lebens- und Sterbeprozess ist deshalb von vier verschiedenen Ebenen im Umgang mit Tod und Leben inspiriert:

OL: persönliche, unmittelbare Erfahrung des Menschen

Der erste Bereich bezieht sich auf die persönliche, unmittelbare Erfahrung des Menschen (OL), seine Empfindungen, Ideen, Hoffnungen etc., welche durch Körper, Geist, Seele und GEIST erfahren werden.

Zugangswege zu diesen Erfahrungen eröffnen sich durch folgende Praktiken:

a) Körper:

- Tai-Chi (Meditation in Bewegung, in der Atem und Bewegung miteinander verbunden werden)
- Gebetsgebärden (eine nonverbale Form des christlichen Gebets, das durch den Körper ausgedrückt wird)
- Körperhaltung und Körpererfahrung
- Sensibilisierungsübungen

b) Geist und Seele (mental und emotional)

- Visualisierungen
- Einzelgespräche
- Vorträge

- Austausch (basierend auf der Annahme, dass es keine grundlegende Trennung zwischen der eigenen Person und anderen gibt).

c) GEIST:
Einübung von Kontemplation (Achtsamkeit/Gewahrseinspraxis). Bei dieser meditativen Praxis sind die Bezugspunkte anfangs Bilder, Gegenstände und auch Wort und Atem. Bei intensiver Einübung stellt sich geistige Ruhe ein. Nach und nach können die innerlichen und äußerlichen Bezugspunkte fallengelassen werden, so dass die Übung „mit“ Bezugspunkt in eine Übung „ohne“ Bezugspunkt übergeht und somit formlos und strukturlos wird. Wilber benennt hierfür vier transpersonale Stufen: psychisch, subtil, kausal und non-dual. In der christlichen Mystik wird die tiefste Form der Kontemplation „Schauen ins nackte Sein“ genannt.

Die Essentielle Phowa-Praxis
In dieser Visualisierungsübung[5] (nach Sogyal Rinpoche), die sowohl für sich selbst als auch für Kranke und Sterbende praktiziert wird, visualisiert man ein erleuchtetes Wesen oder Heilige als Lichtgestalten und verbindet anschließend Kranke, Sterbende oder sich Selbst mit diesem Licht bzw. mit den Lichtstrahlen dieses erleuchteten Wesens.

Tonglen (Geben und Nehmen)[6] ist eine meditative Praxis von Geben und Nehmen. Die Tonglen Praxis besteht darin, das eigene Leiden oder den Schmerz anderer auf sich zu nehmen – einzuatmen –, das Eingeatmete in sich umzuwandeln, um dann dem anderen Menschen oder sich selbst, Glück und geistigen Frieden zu geben – im Auszuatmen.

Die Körper-Sprache-Geist Supervision
Diese Gruppenpraxis dient dazu Maitri und Austausch zu fördern. Maitri bedeutet liebende Güte sich selbst und anderen gegenüber, und verbindet „innewohnende Gesundheit“ mit natürlichem „Mitgefühl“. Austausch bedeutet hier die bedingungslose Verbindung mit anderen.

Es hat sich gezeigt, dass die inneren Zustände eines Menschen sowohl hinsichtlich der Ursache als auch der Akzeptanz des Sterbens eine ganz entscheidende Rolle spielen. Die Einübung oben genannter Praktiken kann die Begegnung mit unserem eigenen Leben und Sterben wesentlich unterstützen.

UL: Entwicklung von gemeinsamer Ethik und Werten
Der zweite Bereich bezieht sich auf die Entwicklung von gemeinsamer Ethik und Werten (UL). Dabei geht es darum, ein gegenseitiges Verständnis gegenüber Kranken und Sterbenden zu entwickeln, auch in unseren Beziehungen zu Familien und Freunden.
Hier beschäftigen wir uns mit Sterbephasenmodellen aus westlicher und östlicher (buddhistischer) Sichtweise. Grundlagen von Kommunikation und Austausch (verbal und nonverbal) werden durch praktische Übungen erfahrbar gemacht. Hierzu gehört auch die Kommunikation zwischen Arzt und Patienten und das Verhalten von Familie und Freunden.

Fragen wie:

- was möchte ein Sterbender?
- was sind seine Bedürfnisse, z. B. nach Berührung, Zärtlichkeit und Sexualität?
- was ist evtl. noch nicht erledigt?
- welche Gottesbilder haben Menschen?

bilden dabei einen Schwerpunkt.

Rituale für Sterben, Tod und Trauer sind ein sichtbaren Ausdruck des eigenen Prozesses, sowohl für Sterbende als auch für Angehörige und Freunde. Hier ist Raum und Platz für die Praxis bekannter Rituale, sowie für Gestaltungen, die sich aus der konkreten Situation ergeben.
Die Art und Weise, wie wir mit dem Sterben anderer umgehen, kann tiefgreifende Auswirkungen auf Kranke und Sterbende haben und die Sterbephase unmittelbar beeinflussen. Es geht darum, Beziehungen als Teil des eigenen Wachstums zu sehen, sowie Herzensgüte, Mitgefühl und Liebe gegenüber Kranken und Sterbenden, aber auch zu allen Lebewesen zu entwickeln bzw. sich entfalten zu lassen.

OR: Medizinische Erkenntnisse
Der dritte Bereich bezieht sich auf die medizinischen Erkenntnisse (OR) über Krankheit, Sterben und Tod (der Körper im Zusammenspiel von Seele und Geist). Erkenntnisse der Palliativmedizin (schmerzlindernde Medizin) und Symptomkontrolle werden in Grundzügen vermittelt (u.a. der körperlich Prozess während des Sterbens, Krankheitsbilder, Umgang mit Schmerz, Verwirrtheit, Mundpflege, Essen und Trinken am Lebensende).
Weiterhin geht es darum, dem eigenen Schmerz sowie dem Schmerz anderer zu begegnen, um die Selbstheilungskräfte für Körper und Seele zu stärken. Ein weiteres Thema wird sein, wie wir die Lebensqualitäten von Sterbenden erhalten können. Grundlegend wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch innewohnende Gesundheit in sich trägt.

UR: Das Äußere von Gemeinschaft
Der vierte Bereich bezieht sich auf das Äußere von Gemeinschaft (UR). Wenn gesellschaftliche Bedingungen und Einflüsse nicht miteinbezogen werden, wird sich die Situation für Kranke und Sterbende nicht wirklich verändern. Themen wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Beerdigung und Erbfolgeregelung sind für Sterbende und deren Angehörige von großer Bedeutung. Die Angehörigen sind hierbei als Unterstützung von wesentlicher Bedeutung. Kann der oder die Sterbende nicht mehr sprechen, braucht er eine Vertrauensperson, die für ihn oder sie spricht, um von Ärzten, Pflegepersonal etc. gehört zu werden.
Wie können Angehörige, Freunde oder die Familie den Sterbeprozess eines Sterbenden so unterstützen, dass es dem Sterbenden, aber auch ihnen selbst dienlich ist? Neben einer Informationsweitergabe helfen oft Rollenspiele, um sich in ungewohnte Positionen und Perspektiven einzufühlen. Es ist auch über die Arbeit von ehrenamtlichen Hospizhelfern in Hospizkreisen sowie stationären Hospizen und Palliativstationen zu diskutieren. Wie sind Hospizkreise und stationäre Häuser im Allgemeinen aufgebaut, wie funktionieren sie, nach welchen rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundlagen werden sie geführt? Um kranken und sterbenden Menschen in Altenheimen und Krankenhäusern hilfreicher begegnen zu können, sind

z. B. Sterbezimmer/Hospizzimmer und Zimmer für Angehörige von großer Bedeutung. Wie sieht hier die Situation in Deutschland aus und was für Möglichkeiten gibt es um eine Veränderung herbeizuführen?

Eine integrale Praxis für Leben, Sterben und Tod und die Bardo-Lehren aus dem tibetischen Buddhismus

Bardo ist ein Begriff aus dem tibetischen Buddhismus und kann als ein Zwischenzustand bezeichnet werden. Etwas Altes ist zu Ende und das Neue ist noch nicht angebrochen. In diesen „Lücken“, die oft leidvoll erfahren werden und einem Niemandsland gleichen, liegt eine große Vitalität und Chance zur Veränderung von uns selbst und unseren Lebenssituationen. Chancen zur Veränderung bieten sich während des ganzen Lebens und im besonderen Maße natürlich im Sterben sowie dem Tod und dem Nach-Tod. Die Bardo-Lehren sind der Schlüssel, der uns ermöglicht, diese Gelegenheiten zu entdecken und bestmöglich zu nutzen. Im Folgenden sollen dazu ein paar Hinweise und Anregungen gegeben werden.

Der natürliche Bardo des Lebens

Der natürliche Bardo des Lebens umfasst die gesamte Zeitspanne zwischen Geburt und Tod. Zum natürlichen Bardo des Lebens gehören auch die Bardos der Meditation und des Träumens und Schlafens. Hier werden die Einübung von Kontemplation, Achtsamkeits- und Gewahrseinspraxis ebenso wie Schlaf- und Traumyoga praktiziert. Wir erkunden Bardo-Erfahrungen in unserem alltäglichen Leben, wie z.B. Trennungen, Abschiede, alte/neue Lebensabschnitte und Krisen auf unserem Lebensweg. Dabei kann die Erfahrung von Achtsamkeit durch Meditation helfen, Krisen nicht nur als schmerzhafte Erlebnisse zu erleben, denen wir hilflos ausgeliefert sind, sondern auch als Chancen zu begreifen, in denen ein großes Potential zu grundlegender Veränderung liegt. Um dies für uns erfahrbar zu machen, üben wir die Technik des sog. „Austausches mit anderen“ ein.

Der schmerzvolle Bardo des Sterbens

Der schmerzvolle Bardo des Sterbens dauert vom Einsetzen des Sterbeprozesses bis zum Ende der äußeren und inneren Atmung. In der Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben und Tod nähern wir uns dem schmerzvollen Bardo des Sterbens wie er im Tibetischen Totenbuch beschrieben wird. Hier wird die Auflösung des Körpers in Verbindung gesehen mit der Auflösung der Elemente. Danach bestehen wir aus den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Jedes Element ist wiederum mit entsprechenden Organen verbunden. Im Sterbeprozess lösen sich diese nun nacheinander auf. Es stirbt der Körper, und Geist tritt als feinstoffliche Substanz aus ihm heraus. Hier erfolgen auch die Sterbephasen, wie sie Elisabeth Kübler-Ross beschrieben hat. Wir begegnen verschiedenen Formen des Schmerzes. Dabei handelt es sich um körperliche, seelische und spirituelle Schmerzen während des Sterbens. Auf diesem Gebiet hat die Palliativmedizin in den letzten 2 Jahrzehnten einen wichtigen Betrag geleistet, und spielt für Sterbende und Angehörige eine zunehmend größere Rolle.

Weiterhin gehört zum Thema Sterben auch die Auseinandersetzung mit Nahtod-Erfahrungen. Wir können durch diese Erfahrungen eine bewusste Lebenshaltung/ Lebensphilosophie erlernen.

Der Tod und der Nach-Tod
Den Tod als Übergang in die geistige, formlose Welt erfahrbar zu machen ist sicherlich eine schwierige Aufgabe. Wir nähern uns diesem Ziel, indem wir Meditation, Kontemplation, Gebete, Tonglen und die Essentielle Phowa-Praxis vertiefen. Unterstützt wird dieser Abschnitt durch das Literaturstudium verschiedener spiritueller Quellen (Bardo-Lehren und christliche Mystik). Im persönlichen Bereich werden wir uns mit Trauerphasen sowie mit verschiedenen Formen der Trauer auseinandersetzen und Rituale finden, um unsere Trauer körperlich, psychisch, seelisch und spirituell leben zu können. Hierzu gehören auch spirituelle Praktiken, die wir für Verstorbene ausüben können. Weitere Themen in dem Bereich „Tod und Nachtod“ sind: Tod im Alltag, Todesträume als Botschaften unseres inneren Wachstums, Visualisierung des eigenen Todes, Schutzengel als Boten des Lichts.

Fazit und Ausblick
Am Ende dieses Aufsatzes stellt sich die Frage, ob und wie die Hospizbewegung zur Entwicklung einer integralen Kultur beitragen kann.

Ken Wilber schreibt in *Ganzheitlich Handeln* (S. 49): „Wir brauchen eine integrale Vision, und wir brauchen eine integrale Praxis. Die integrale Vision verhilft uns zu Einsicht – dazu, die Dissonanz zu überwinden und uns unserer eigenen Öffnung hin zu mehr Tiefe und Weite zuzuwenden. Die integrale Praxis verankert alle diese Faktoren auf konkrete Weise, so dass sie nicht nur abstrakte Ideen und vage Begriffe bleiben“. Da Sterben immer auch eine spirituelle Dimension hat (Spiritualität ist in den meisten Konzepten für Hospizarbeit ein fester Bestandteil), liegt es nahe, die transpersonalen Bereiche (subtil, kausal, nichtdual), wie sie von den kontemplativen Traditionen beschrieben werden, verstärkt in die Arbeit miteinzubeziehen. Ein erster Schritt mag darin bestehen, die Bereiche erst einmal zu benennen und darüber zu diskutieren, um dann Wege zu finden, diesen Menschheitsschatz an Erfahrungen auch in die gesellschaftlichen Diskussionen einfließen zu lassen. Eine Hospizarbeit, deren Bedeutung gesellschaftlich immer mehr anerkannt wird, kann hierbei wichtige Impulse vermitteln.
Voraussetzung hierfür ist eine starke Vision, die den voraussichtlichen Schwierigkeiten und dem zu erwartenden Unverständnis zu begegnen versteht. Wenn sich eine derartige innere Vision entwickelt, eine Vision, die gleichzeitig auch Ausdruck der Sehnsucht nach Tiefe und Erfüllung ist, ist das der Boden für eine integrale Praxis im Sinne Ken Wilbers.

Meiner Meinung nach ist diese Praxis jedoch nicht zu „machen“, sondern sie erwächst. So „entsteht oder entfaltet“ sich z. B. in einem Menschen das Bedürfnis, seinen Körper kennenzulernen und vielleicht Tai-Chi, Yoga oder ähnliches in seinen Alltag zu integrieren. Oder es entsteht in ihm der Wunsch, seine Schattenseiten kennenzulernen und z. B. mit einer Psychotherapie zu beginnen. Oder es wächst in ihm die Sehnsucht nach einer bewussten Lebensphilosophie. Diese Sehnsucht nach Tiefe – in welcher Form auch immer sie sich manifestiert – ist oftmals verbunden mit Krisen im Alltag.

Und natürlich ist tägliche Meditation oder Kontemplation eine gute Unterstützung auf diesem Weg. Hier teile ich auch Wilbers Ansicht, wenn er von der großen Bedeutung einer Integralen Lebenspraxis (ILP) spricht. Es genügt beispielsweise nicht, ausschließlich auf gute, gesunde Ernährung zu achten. Emotionale, körperliche, mentale und spirituelle Übungen, Beziehungen, Ehrenamt und Moral, auch

Verantwortung für die Natur, politische und gesellschaftliche Pflichten gegenüber Familie, Stadt, Staat, Nation und der Welt gehören dazu.

Die Hospizbewegung hat starke Impulse in die Gesellschaft gegeben. Viel wird in der Zukunft davon abhängen, wie unsere Gesellschaft mit Sterben und Tod umgeht. Gelingt es Sterben und Tod aus der Tabuzone mitten ins Leben zu holen?
Darüber hinaus kann Hospizarbeit in Zusammenarbeit mit der Palliativmedizin weiterhin wichtige Impulse für die Fortentwicklung der Schulmedizin geben. Auch hier bleibt noch viel zu tun.

Endnoten:

[1] Die zeitlich aufeinander folgenden Phasen sind:
Nicht wahr haben wollen – Zorn – Verhandeln – Depression – Zustimmung.
[2] S. Husebo u. E. Klaschik, Palliativmedizin, S. 1
[3] S. Husebo u. E. Klaschik, Palliativmedizin, S. 108.
[4] Sören Kierkegaard, Gesammelte Werke, S. ?, (Ausgabe 2002)
[5] Sogyal Rinpoche, Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben, S. 242.
[6] Sogyal Rinpoche, Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben, S. 257.

Die essentielle Phowa-Praxis - für kranke und sterbende Menschen

Helmut Dörmann

Einführung

Phowa, die Übertragung des Bewusstseins
Nach der Auffassung des tibetischen Buddhismus verlässt das Bewusstsein nach Todeseintritt den Körper durch eine von 9 Körperöffnungen (Augen, Ohren, Nase, Mund, Harnröhre oder Anus). Diese werden auch als Tore zu den jeweiligen sechs traditionellen Wiedergeburtsbereichen betrachtet. Die mit einem „Reinen Land“ assoziierte Körperöffnung ist die 10. Körperöffnung der Bewusstseinsübertragung, sie wird auch „Brahmanische Öffnung“ genannt. Sie liegt konkret auf dem Mittelpunkt des Scheitels der Fontanelle. Mittels Phowa kann nun bereits zu Lebzeiten die Übertragung des Bewusstseins trainiert und dieses 10. Tor für den Bewusstseinsaustritt geöffnet werden.

Die Praxis des Phowa
Phowa bedeutet: „Das Ausschleudern oder die Übertragung des Bewusstseins im Augenblick des Todes.“ Das traditionelle Zeichen für eine erfolgreiche Phowa-Praxis ist das Austreten eines Tropfen Bluts oder Sekrets unmittelbar aus dem Mittelpunkt des Scheitels. In Tibet wurde auch zur Demonstration einer erfolgreichen Praxis ein Kusha-Grashalm in die kleine entstandene Öffnung in der Fontanelle gesteckt. Die Praxis dient der Vorbereitung des Praktizierenden auf den eigentlichen Todeszeitpunkt. Um Befreiung im Moment des Todes zu erlangen, sendet ein Mensch sein Bewusstsein aus und vereint es mit dem Weisheitsgeist des Buddha.

Die höchste Form des Phowa, als „Dharmakaya Phowa“ bekannt,

- ist für die höchsten Praktizierenden, d. h. für diejenigen, die schon während des Lebens vollständige Erkenntnis der Natur des Geistes erlangt haben und lediglich ihr Gewahrsein schärfen, in der Natur des GEISTES ruhen und in diesem Zustand sterben.
- Für sie besteht keinerlei Notwendigkeit, ihren Geist in irgendeinen Buddha zu übertragen, weil sie bereits den Weisheitsgeist der Buddhas in sich aktualisiert haben.
- Für sie ist der Moment des Todes der Moment völliger Befreiung - der Gipfel ihrer Praxis und letztendlicher Ausdruck ihrer Verwirklichung. Für einen solchen Menschen ist der Tod wahrhaftig der „Augenblick spiritueller Krönung“.

Die tantrische Phowa-Praxis selbst, eine fortgeschrittene Yoga-Praxis,

- wird im Allgemeinen nach Vollendung der vorbereitenden tantrischen Reinigungsübungen, Ngöndro genannt, gelehrt, oder aber älteren Menschen, die sich dem Ende ihres Lebens nähern. (Siehe auch: Tenzin Wangyal, „Phowa“)

Schließlich gibt es eine einfache Version des Phowa, die jeder praktizieren kann, und deren Kraft und Verdienst, den Sterbenden oder Toten zu helfen, nicht geringer ist.

Übung: Die essentielle Phowa-Praxis für kranke und sterbende Menschen

Wir nehmen zunächst eine bequeme Meditationshaltung ein. Wenn wir diese Übung ausführen, sitzen wir so bequem wie möglich. Als erstes bringen wir unseren Geist zur Ruhe. Wir tun das, indem wir unsere Gedanken, Bilder und Emotionen loslassen und uns auf unseren Atem sammeln. Wir versuchen uns dabei völlig zu entspannen.

1. Schritt

- Wir rufen vor uns im Raum die Verkörperung von Liebe und Mitgefühl, in Form von strahlendem Licht, an. Wir können als Gestalt ein erleuchtetes Wesen, ein Engelwesen oder einen Heiligen, zu dem wir eine enge Verbindung haben, nehmen.
- Wenn wir ein praktizierender Christ sind, spüren wir von ganzem Herzen die lebendige, unmittelbare Gegenwart Christi, des Heiligen Geistes oder der Jungfrau Maria.
- Wenn wir uns von keiner bestimmten spirituellen Gestalt angezogen fühlen, stellen wir uns einfach reines und klares Licht – als Lichtpunkt – im Raum vor uns vor.

2. Schritt

- Wir stellen uns nun vor, dass dies Lichtwesen über dem Kopf des schwerkranken oder sterbenden Menschen schwebt.
- Und dass Lichtstrahlen – aus dem Herzen der Lichtgestalt kommend – sich über den Sterbenden ergießen und ihn ganz und gar umhüllen und reinigen. Der ganze Körper des sterbenden ist nun von heilendem Licht erfüllt.
- Die bloße Berührung mit dem segensreichen Licht befriedet alle Unruhe, Angst, Verwirrung und Qual der sterbenden Person und erfüllt sie mit Frieden, Kraft und Weisheit.

3. Schritt

- Wir denken an die sterbende Person und spüren deren Gegenwart.
- Gleichzeitig fühlen wir – oder machen uns bewusst –, dass unser Gegenüber ebenfalls dies klare Licht (sowie die Anwesenheit der Lichtgestalten) empfindet und wahrnimmt.

4. Schritt

- Nun stellen wir uns vor, wie der Körper des Sterbenden sich in Licht auflöst und mit diesem heilenden Licht verschmilzt.

5. Schritt

- Wir vergegenwärtigen uns, dass sowohl der Sterbende als auch wir und die Atmosphäre rings um uns herum in eine Welt aus Licht verwandelt werden, und wir nun beide die Empfindung haben in höchsten Frieden und höchste Freude einzutauchen.
- Wir verweilen und entspannen uns in diesem Gefühl.

Anmerkung (nach Sogyal Rinpoche): Wenn man jemandem hilft, der stirbt, dann ist es am besten, diese Praxis beim letzten Atemzug zu tun, oder so bald wie möglich nach dem Atemstillstand, noch bevor der Körper berührt oder in irgendeiner Form gestört wird. Es kann sehr inspirierend für den Betreffenden sein, wenn man ihm versichert, dass man die Praxis für ihn ausführen wird. Man visualisiert den Buddha, Christus, Licht ... über dem Kopf des Sterbenden und die Lichtstrahlen reinigen sein ganzes Wesen, bis er sich in Licht auflöst und eins wird mit dem Licht.

Ergänzungen (Phowa für sterbende Menschen)

- Wir machen uns keine Sorgen, wenn unsere Visualisation nicht besonders klar ist. Wir lassen einfach unser Herz sich mit dieser Präsenz füllen und vertrauen darauf, dass sie da ist.
- Unterstützend ist es, diese Übung in Segensgebete einzurahmen.
- Wir sollten diese Übung während der Krankheit des geliebten Menschen immer wieder ausführen; der wichtigste Zeitpunkt ist jedoch dann, wenn der Mensch seinen letzten Atemzug tut oder so bald wie möglich, nachdem der Atem aufgehört hat und bevor der Körper berührt oder auf andere Weise gestört wird. Wenn der Sterbende diese Übung kennt und weiß, dass wir sie für ihn ausführen, kann das eine Quelle großer Inspiration und Gewissheit für ihn sein.
- Wir können auch – bevor wir diese Übung machen – eine Kerze anzünden oder ein Licht vor einem Bild oder einer Statue von Buddha, Christus oder der Jungfrau Maria aufstellen.
- Wenn es uns Schwierigkeiten bereitet uns Wesenheiten vorzustellen, können wir uns auch vorstellen, dass im Herzen des Sterbenden klares Licht ist, was sich ausdehnen möchte und ihn letztendlich einhüllt und seine heilende Wirkung für ihn hat.
- Die Übung kann auch in Stille praktiziert werden; der Betreffende muss nicht einmal etwas davon wissen. Wenn er aber offen dafür ist, wie das bei Sterbenden manchmal der Fall ist, dann teilen wir ihm diese Übung natürlich mit und erklären, wie sie geht.
- Eine weitere Möglichkeit der Unterstützung ist es, wenn wir dem Sterbenden aus einem „Heiligen Buch“ vorlesen; es sollte etwas sein, das dem Sterbenden vertraut ist.
- Wir sollten aber auf keinen Fall dem Sterbenden unsere eigenen religiösen Vorstellungen überstülpen.
- Wir sind für den Sterbenden da, indem wir ihm DIENEN.

„Du kannst nur die Karten spielen, die dir gegeben wurden."

(aus dem Buch: *Integral Life Practice*)

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr

Einleitung der OJ-Redaktion

Es ist in unserer Zeit viel von unseren evolutionären Möglichkeiten die Rede, von dem, was wir alles machen können, aus uns selbst, aus unseren Beziehungen und aus der Welt. Und das ist richtig, die menschlichen Möglichkeiten sind unvorstellbar groß. Gleichzeitig gibt es aber auch Grenzen von Machbarkeit, und diese zu sehen, anzuerkennen und zu umarmen ist ebenso notwendig wie die volle Ausschöpfung der eigenen Möglichkeiten. „Karma und Kreativität" ist der Arbeitstitel des zweiten Bandes der Kosmos Trilogie von Wilber, wobei mit „Karma" die erst einmal nicht veränderbaren (AQAL) Gegebenheiten gemeint sind, und mit „Kreativität" all dasjenige, was daraus gemacht werden kann. Karma und Kreativität, Größe und Grenzen, Wille und Demut gehören gleichermaßen zu unserem Entwicklungsweg.

Auf den letzteren Aspekt, den der Demut, weist die folgende Textpassage aus dem Buch *Integral Life Practice* hin (p. 375).

Du kannst nur die Karten spielen, die dir gegeben wurden

Das Leben wird manchmal mit einem Kartenspiel verglichen. Jeder Mensch erhält seine Karten ausgeteilt. Unsere Verantwortung besteht darin, die Karten zu akzeptieren, die wir erhalten haben, und mit ihnen so gut wie möglich zu spielen. Um das zu tun, müssen wir den schlechten Karten, die wir erhalten haben, vergeben. Vielleicht hätten wir uns ein besseres Blatt gewünscht, doch wenn wir Eltern haben, die Alkoholiker waren, eine Haut mit Akne, eine Familientradition von Schuld und eines Nicht-Miteinander-Redens, eine piepsige Stimme oder eine Neigung zu Übergewicht, dann sind diese Dinge erst einmal so, wie sie sind.

Vielleicht haben wir auch schwierige Karten erhalten, die eine größere Gruppe von Menschen betreffen – in eine Minderheitengruppe hineingeboren worden zu sein, oder wir wurden zu einer Zeit an einem Ort geboren, in dem Krieg, Armut, Krankheit, politische Unterdrückung oder Umweltvergiftung herrschten. Diese Karten haben nicht nur wir erhalten, und doch können sie uns sehr beeinflussen und unsere Meinung formen. Doch *sogar dann* wirken sie jeweils unterschiedlich, als eine Herausforderung (und Gelegenheit) für die Wahlmöglichkeiten und die Kreativität eines Menschen.

Wie auch immer – *wenn wir nicht jede einzelne Karte in unserer Hand akzeptieren, können wir nicht unser bestes Spiel spielen.* Wir sind dann begrenzt durch Schuld, Groll oder Selbsthass. Worum es bei diesem Spiel wirklich geht, ist, nicht ein neues Blatt auf die Hand zu bekommen, sondern mit den Karten zu spielen, die wir erhalten haben, und zwar so intelligent, fürsorgend und kreativ wie nur möglich ist. Menschen, die mit einem Handikap geboren wurden und sich eingeschränkten Möglichkeiten gegenüber sehen, meistern diese oft mit Geist [spirit], Mut und Kreativität, die jeden berührt und erhebt, der mit ihnen in Berührung kommt. Menschen, die mit Schönheit, Privilegien, Gesundheit und Ruhm geboren werden, machen demgegenüber manchmal nur wenig aus ihren Möglichkeiten. Sie leben reduziert und strahlen dies auch an ihre Umgebung aus.

Der erste Schritt besteht darin, den Karten in unserer Hand zu vergeben. Öffne dein Herz für die schrulligen, noblen, tragischen und komischen Eigenarten deines Charakters. Sei bereit das Leben zu leben, das dir gegeben wurde. Wenn diese Akzeptanz sich vertieft, kannst du aus ganzem Herzen und authentisch dich der einzigartigen und vollkommenen Gelegenheit deiner Geburt widmen und daraus das Beste machen.