



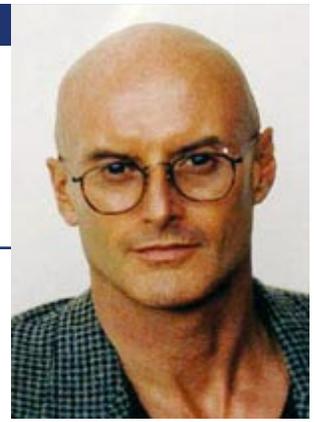
Intention:

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 :** 978-3-933052-61-2
- 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)
Sonja Student -st- (sonja.student@ii-frankfurt.de)
- Übersetzung:** Michael Habecker
- Lektorat:** Sonja Student
- Layout:** Jürgen Schröter
- Email:** journal@integrale-bibliothek.info



Inhalt:

Einleitung der Redaktion zum 4. Jahrgang „unseres“ Online-Journals __ 4

„Integrale Spiritualität“

Ken Wilber im Dialog (Kapitel 4, Teil 1 - 5) :

Zustände und Stufen (states and stages)

Übersetzung und Zusammenstellung: Michael Habecker __ 5

Teil 1: Ken Wilber zur Einführung __ 5

Teil 2: Ken Wilber im Dialog mit Meg Salter __ 10

Teil 3: Ken Wilber im Dialog mit Pelle Billing __ 13

Teil 4: Ken Wilber im Dialog mit Tim Melody __ 16

Teil 5: Ken Wilber im Dialog mit Martin Linde __ 20

DVD-Box: Integrale Theorie und Praxis

Michael Habecker: Ohne Bücher! __ 26

Ein „höheres Wir“?

Michael habecker stellt zur Diskussion __ 37

Genpo Roshi

Zweigleisig unterwegs sein (Übersetzung: Michael Habecker) __ 41

Adelheid Hörnlein: In Düsseldorf und Ameland mit Genpo Roshi __ 42

Einleitung der Redaktion zum 4. Jahrgang „unseres“ Online-Journals

„Integral informiert“ geht mit dieser Nummer in den 4. Jahrgang! Im Februar 2007 erschien die „Null-Nummer“ - heute noch so aktuell wie vor 3 Jahren. Und genau das gehört zur Essenz dieses E-Magazins: das zeitlos WESENTLICHE zur Entfaltung der integralen Theorie und Praxis zu reflektieren. Hier hat das Online-Journal „integral informiert“ einen festen Platz in der deutschsprachigen integralen Bewegung. Jeder Abonnent des Journals hat einen sofortigen Zugang zu allen Nummern (inzwischen 23), ein fundamentaler Schatz der Entfaltung „unseres“ integralen Bewusstseins.

In dieser Ausgabe setzen wir die **Transkriptionsreihe aus den Telefondialogen zu Ken Wilbers *Integrale Spiritualität*** fort, mit den Dialogen zu Kapitel 4 des Buches. Darin geht es um den Unterschied und Zusammenhang von Zuständen und Strukturen des Bewusstseins, einem Meilenstein in Wilbers aktueller Arbeit.

Ebenfalls um integrale Theorie, wenn auch in einer sehr praktischen und konkreten Art, geht es in einem kürzlich von Ken Wilber und Clint Fuhs veröffentlichten **DVD-Kurs *Essential Integral***, der unseres Erachtens neue Maßstäbe in der Didaktik integraler Theorie und Praxis setzt und hier besprochen wird.

Eines der Anliegen integraler Theorie ist die Bewusstmachung und Vermeidung dessen, was Wilber mit „Absolutismen“ bezeichnet, die Hervorhebung eines oder mehrerer Wirklichkeitsaspekte *auf Kosten* anderer Wirklichkeitsaspekte. Dem **modernen Absolutismus eines „höheren Wir“** widmet sich der dritte Beitrag von Michael Habecker.

Es gibt deutlich ein sich entwickelndes „Wir-Bewusstsein“. Vor 20 Jahren war es die alles ent-waffnende Parole der friedlichen Revolution in der DDR, die Geschichte schrieb: **„WIR sind das Volk!“** Lasst uns die Kraft dieses WIR wieder spüren, die nicht nur Grenzen aus Stein niedrigerissen hat, sondern auch emotionale und mentale Grenzen; diese Revolution wirkt immer noch: Kai Romhardt schreibt das Buch: „WIR sind die Wirtschaft“. Pyar Troll-Rauch schreibt in ihrem Buch „wir - Wege der Verbundenheit“: *„Wir sind NATUR als Körper, wir sind Klarheit als GEIST und wir sind LIEBE als Seele.“* Lass dich von der Schönheit, der Güte und der Wahrheit dieses Satzes ruhig irritieren und erschüttern! - Was ist das für eine neue Lebens-Qualität, wenn zwei Liebende sagen können: WIR sind gemeinsam durch die Hölle der Schatten und Machtkämpfe unserer Beziehung gegangen und WIR sind jetzt **ein PAAR** geworden! - Oder wie es Michael Jackson in seiner unnachahmlichen Art in „Earth Song“ in die Welt schreit: **„What about us?!“**

„Wir“ können unsere Kultur nur erhöhen (auch auf die Höhe einer integralen Kultur), wenn wir uns ihrer bewusst sind. „Wir“ schreiben hier im Magazin viel in ES-Sprache. Und das ist gut so. „Wir“ haben auch schon z.B. das Autobiographische in der ICH-Sprache thematisiert. **Möge diese Ausgabe ein Beitrag zur Erhöhung unser Wir-Bewusstseins sein!**

Danach folgen eine Transkription aus einem Interview mit **Genpo Roshi**, in dem dieser das Leben sowohl in den sich entwickelnden Strukturen wie auch im unveränderlich Absoluten in einer sehr bildhaften Metapher beschreibt, und ein persönlicher Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin von Seminaren mit Genpo Roshi.

Ken Wilber im Dialog zu seinem Buch: „Integrale Spiritualität“



Kapitel 4: Zustände und Stufen (states and stages)

Michael Habecker (Übersetzung und Zusammenstellung)

[Hinweis: die Zwischenüberschriften wurden zur besseren Orientierung hinzugefügt, sie sind im Originalgespräch nicht enthalten]

IS Call on Chapter 4 ‚States and Stages‘: Teil 1: Ken Wilber (Einführung)

Wie alles begann

Das Thema, zu dem ich erst einmal allgemein etwas sagen möchte, ist das Thema „Zustände und Strukturen“. Als wir im Verlauf der zurückliegenden Jahre damit begannen, alle Traditionen der Welt, d. h. alle Kulturen der Welt, zu studieren, und zu schauen, was sie anzubieten haben, wurde schnell klar, dass ein Teil dessen, was sie anzubieten hatten, in der Beschreibung außergewöhnlicher [non-ordinary] Wirklichkeiten und Bewusstseinszustände bestand. Das konnte mit Religion, Yoga oder auch alternativen Weltvorstellungen oder verschiedenen Praktiken im Zusammenhang stehen. Was aber dabei klar wurde war, dass es über außergewöhnliche Arten des Bewusstseins Zugangsmöglichkeiten zu diesen außergewöhnlichen alternativen Wirklichkeiten gibt. So begannen wir Pioniere, die überwiegend im transpersonalen Bereich arbeiteten, oder auch in der humanistischen Bewegung oder einer anderen Richtung, die wir uns mit diesen multikulturellen Erfahrungen beschäftigten, uns allmählich vorzutasten, in dem Versuch zu verstehen, was da geschieht.

Eine der ersten und einfachsten Unterscheidungen war dabei die zwischen gewöhnlichen, rationalen, egoischen Wirklichkeiten – die wurden als „schlecht“ angesehen –, und dem, was nicht-rational, nicht-egoisch und nicht-konventionell war, und das wurde als „Gott“ angesehen. Das ist ein verrücktes Paradigma, aber es ist immer noch die vorherrschende Weise, wie viele Menschen darüber denken. Eine weitere wichtige Unterscheidung war dann die zwischen Zuständen [und Strukturen] des Bewusstseins. Die Vorstellung von veränderten oder außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen wurde sehr populär, doch es gab ebenso die Vorstellung von Stufen des Bewusstseins, speziell die Arbeit von Abraham Maslow war sehr bekannt, hoch angesehen und allgemein akzeptiert. Bei ihm ging es um hierarchisch – oder holarchisch – sich entfaltenden Stufen, die sich in einer aufeinanderfolgenden Reihe entfalteten. Eine klassische Stufenfolge ist: Atome zu Molekülen zu Zellen zu Organismen – dies ist hierarchisch im positiven Sinn, im Sinne einer Wachstums- oder Aktualisierungshierarchie – im Gegensatz zu einer Herrschaftshierarchie. Wir begannen also dies voneinander zu unterscheiden, doch es gab Dinge dabei, die wir weiterhin übersahen, und dazu gehört der Unterschied zwischen *Zuständen*

des Bewusstseins und *Strukturen* des Bewusstseins. Menschen wie Abe Maslow, Jean Gebser, Robert Kegan, Piaget, Kohlberg, Jane Loevinger – wussten, dass diese Strukturen etwas sehr Wichtiges sind, weil, je höher man in diesen Strukturen oder Ebenen entwickelt ist, desto weiter, größer und umfassender wird man dabei, und das schien den ultimativen Wirklichkeiten, die man als satori Erfahrungen oder Erleuchtungserfahrungen oder Erwachens Erfahrungen beschrieb, sehr ähnlich zu sein. Doch es gab außerdem die Bewusstseinszustände. Und bei diesen Zuständen handelte es sich nicht nur um veränderte Bewusstseinszustände, wie z. B. typischerweise bei den psychedelischen Zuständen, die zu dieser Zeit sehr verbreitet und beliebt waren. Psychedelische Erfahrungen haben wahrscheinlich, und neben denen der Meditation – mehr als alles andere Menschen für die Vorstellung geöffnet, dass die objektive materielle Welt, auf die man starrt, nicht die einzige Wirklichkeit ist, sondern zu einem gewissen Grad sogar illusionär ist. Doch zusätzlich zu diesen veränderten Bewusstseinszuständen gibt es die Zustände des Wachbewusstseins, Träumens und des traumlosen Tiefschlafes, und diese Bewusstseinszustände waren auch auf eine Weise mit der Erleuchtung verbunden.

Je mehr wir uns damit beschäftigten, desto klarer wurde es, dass die Stufen eines Erleuchtungstrainings nicht wirklich das gleiche sind wie die Stufen der Bewusstseinsstrukturen, wie die von Jean Gebser, Bob Kegan, Piaget usw. Das führte zu langwierigen Verwirrungen. Erst in den zurückliegenden fünf Jahren fanden wir Wege und Möglichkeiten, wie wir den Zusammenhang zwischen diesen zweien [Zuständen und Strukturen] erklären konnten. Was wir herausfanden war, dass sowohl Zustände als auch Strukturen sich in Stufen entfalten können. Auch wenn es ein typisches Merkmal für Strukturen ist, sich in Stufen zu entfalten, können auch Zustände – speziell Zustände, die man wie bei der Meditation trainiert – sich in Stufen entfalten. Und dann stellte sich die Frage, wie sie zusammenpassen.

Zustände werden auf Strukturen gestapelt

Wir machten das zuerst – unrichtigerweise – so, dass wir die Zustände des Bewusstseins – grobstofflich, subtil, kausal, nichtdual – nahmen, und sie oben drauf auf die Stufen der westlichen Psychologie stapelten. Die meisten westlichen psychologischen Modelle endeten bei Stufen wie „Zentaur“, „türkis“, „systemisch“, „holistisch“ oder etwas in der Art, und dort drauf stapelten wir die höheren Zustände von „Erleuchtung“, „Einheit“, „Nichtdualität“ usw. Das war dann für etwa ein Jahrzehnt das neue Paradigma. Es führte jedoch zu einer Menge von Problemen. Eines dieser Probleme war, dass es viele Menschen mit tiefgreifenden spirituellen Erfahrungen gibt, die jedoch, was die Stufen angeht, nicht sehr weit entwickelt sind. Das war sehr verwirrend. Es wurde dann klar, dass Zustände und Strukturen relativ voneinander unabhängige Typen von Bewusstheit sind. Zustände setzen dabei gewissermaßen einen sehr weiten Rahmen bzw. Möglichkeiten. In einem grobstofflichen Zustand, oder einem subtilen Zustand, oder einem kausalen Zustand beispielsweise gibt es eine gewaltige Menge von Dingen, die man erfahren kann, doch diese Erfahrungen haben bestimmte Gemeinsamkeiten.

Wodurch sind die Hauptzustände charakterisiert?

Grobstoffliche Erfahrungen haben Gemeinsamkeiten, wie z. B. die Wahrnehmung grobstofflicher physischer Objekte. Jeder Zustand, in dem man Felsen, Bäume, Autos usw. sieht, ist ein grobstofflicher Bewusstseinszustand. Darin können auch höhere Be-

wusstseinszustände enthalten sein, doch das [die Wahrnehmung grobstofflicher Objekte] ist die Definition von grobstofflich. Die Definition eines kausalen Zustands hingegen ist die, dass es dort keinerlei Objekte gibt, weder subtil noch grobstofflich. (Ich spreche hier nur über drei, und nicht über fünf Hauptzustände, um die Diskussion nicht zu kompliziert zu machen).¹

Ein subtiler Zustand definiert sich durch all das, was zwischen grobstofflich und kausal ist. Das lässt ganz viel Raum für alles andere, was dort stattfinden kann, und eines, was dort stattfindet, ist, dass Menschen sich nicht nur ausschließlich in einem bestimmten Bewusstseinszustand befinden, sondern dass sie *immer auch* von einer bestimmten Struktur herkommen. Der Zustand selbst ist strukturiert. Wenn man sich im Wachzustand befindet, dann ist man nicht eins mit allem, was sich im Wachzustand ereignet. Das eigene Selbst ist strukturiert, und dafür gibt es zahlreiche empirische Skalenmodelle, wie die von Jane Loevinger, Robert Kegan, Piaget, Maslow usw. Wir sind daher jetzt in der Lage zu verstehen, dass man sich mit praktisch jeder Bewusstseinsstruktur – je nachdem welche Modelle wir dabei verwenden, sprechen wir von vielleicht 8-12 unterschiedlichen Strukturen, je nachdem wie grob oder fein man die Unterteilung wählt –, doch man kann sich auf jeder dieser Strukturebenen befinden, *und* dabei praktisch jede der Zustandserfahrungen machen, einschließlich erleuchteter Bewusstseinszustände.

Zustände und Strukturen des Bewusstseins werden voneinander differenziert

Man kann relativ permanent erleuchtet sein – und ich sage „relativ“, weil wir einfach nicht genau genug über die Details Bescheid wissen – ... lass es mich so sagen: Man kann ein vollständig autorisierter Zen Meister sein, oder ein vedanta Meister und Lehrer, und sich dennoch auf der Bewusstseinssebene von Bernstein befinden, oder orange, oder grün. Diese Erkenntnis war ein großer Durchbruch. Dadurch konnte vieles erklärt werden, wie beispielsweise, dass viele erleuchteter Japanischer Zen Meister die japanischen Gräueltaten während des zweiten Weltkrieges befürworteten². Dabei geht es nicht darum auf jemanden mit dem Finger zu zeigen, es gab zur gleichen Zeit Menschen mit Erleuchtungserfahrungen in Amerika, welche die Grausamkeiten, die wir begangen haben, richtig fanden. Wir haben dies also voneinander differenziert, und das hat uns einen enormen Fortschritt gebracht in unserem Verständnis darüber, dass es mindestens zwei sehr unterschiedliche Arten des Wachstums und der Entwicklung gibt, die wir in einfachen Begriffen als *vertikales Wachstum* bezeichnen, was die Strukturen und die Strukturstufen des Bewusstseins betrifft, und *horizontales Wachstum*, und das sind die Zustände. Bei den Zuständen unterscheiden wir vier oder fünf; grobstofflich, subtil, kausal, nichtdual, das sind die, über die wir heute überwiegend sprechen werden. Man kann sich sehr weit in der einen Richtung entwickeln, jedoch nicht in der anderen, und umgekehrt.

Das Wilber-Combs Raster

Eine der Möglichkeiten der Darstellung ist das Wilber-Combs Raster, benannt nach mir und Allan Combs, der unabhängig von mir die gleichen Ideen entwickelt hat. Wir beide sind, aus verschiedenen Richtungen kommend, in etwa zum gleichen Ergebnis gelangt, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass wir etwas sehr Bedeutendes herausgefunden haben. Die Frage, wie diese beiden Dinge zusammengehören, ist das Hauptthema unseres heutigen Gesprächs [des Telefondialoges]. Es wird dabei schnell offensichtlich, dass wenn man sich all die verschiedenen Berichte über Meditationserfahrungen anschaut, die

Beschreibung der Zustände der Meditation und Erleuchtung, die in den großen Traditionen der Welt erzählt werden, dass sie praktisch ausschließlich über *Zustände* bzw. Zustandsstufen des Bewusstseins sprechen. Die vielleicht bedeutendste Arbeit darüber, die bisher gemacht wurde, ist von Daniel P. Brown. Er hat ein neues Buch veröffentlicht³, in dem er seine Arbeit noch einmal überarbeitet hat, doch das Ergebnis ist im Wesentlichen das gleiche wie das, was wir im Buch *Psychologie der Befreiung* 1986 mit aufgenommen haben. Dort kann man sehen, dass es sich bei den Stufen der Meditation um Zustandsstufen handelt – grobstofflich, subtil, kausal, nichtdual. Das funktioniert sehr gut als ein Paradigma, weil man bezüglich der Bewusstseinszustände Gipfelerfahrungen haben kann. Man kann sich in einem grobstofflichen Bewusstseinszustand befinden, und eine Gipfelerfahrung eines nichtdualen Zustandes haben. Man kann jedoch *keine* Gipfelerfahrungen [höherer] Strukturen haben. Wenn man sich auf der Entwicklungsstufe 2 befindet, kann man keine Gipfelerfahrung der moralischen Stufe 5 haben, so etwas kommt nicht vor. Es wäre so, wie wenn man, als ein Atom, eine Gipfelerfahrung davon haben würde, wie es ist ein Organismus zu sein (ohne sich zu einem Molekül oder einer Zelle zu entwickeln). Das gibt es nicht. Plötzlich ergibt eine große Menge von Datenmaterial, welches bisher im Widerspruch miteinander zu stehen schien, Sinn, und praktisch das gesamte empirischen Material, das uns vorliegt, lässt sich mit diesem Modell erklären, und wir arbeiten jetzt an seiner Verfeinerung. Und irgendwann werden wir den Punkt erreichen, wo dieses Erklärungsmodell an seine Grenzen stößt, und durch das nächste Modell abgelöst werden wird. Doch jetzt befinden wir uns noch in einem frühen Stadium, wo wir sehr von diesem Modell profitieren, und so viel wie möglich aus ihm herausholen – frei nach: „Eine gute Theorie ist eine Theorie, die lange genug existiert, damit eine bessere Theorie entstehen kann.“ Mit dieser Theorie haben wir eine *verdammt gute* Theorie, und wir melken sie gerade und holen das Beste aus ihr heraus. Was wir damit erklären können, ist wirklich *enorm*, und es hilft Menschen dabei, ihren eigenen Transformationsweg zu (er)klären und sich klar darüber zu werden, was sie machen möchten.

Über die Neuausgabe von *Psychologie der Befreiung*

In der Neuausgabe des Buches *Psychologie der Befreiung*, an der ich gerade arbeite, habe ich etwa 400 Seiten neu dazu geschrieben, und ich behandle darin all die Hauptzustände des Bewusstseins, die wir kennen, unter Heranziehung von Quellen aus der ganzen Welt, speziell subtile, kausale und nichtduale Zustände, aber auch allgemeine außergewöhnliche Bewusstseinszustände. Ich betrachte die Bewusstseinsstrukturen, die Strukturstufen des Bewusstseins, und die unterschiedlichen Modelle, die wir darüber haben (viele dieser Entwicklungsmodelle sind auch schon in *Integrale Psychologie* aufgeführt). Worauf ich mich dabei konzentriere, ist die Dynamik von Transformation, wenn man sich durch diese etwa ein Dutzend Hauptebenen oder Strukturen des Bewusstseins hindurch entwickelt. Wenn das Selbst sich durch diese Ebenen hindurch bewegt, sprechen wir von Drehpunkten [fulcrum]. Das Selbst – das Selbstempfinden oder das Selbstsystem –, identifiziert sich mit der jeweiligen Stufe, auf der es sich befindet, disidentifiziert sich dann davon, und bewegt sich zur nächsthöheren Ebene und integriert die vorherige Ebene. Wir haben festgestellt, dass bei jedem der Drehpunkte Pathologien auftreten können. Dies haben wir bereits in der vorliegenden Ausgabe von *Psychologie der Befreiung* dargestellt, unter Verwendung von 9 Grundebenen oder Bewusstseinsstrukturen, und 9 entsprechenden Drehpunkten, mit 9 typischen Pathologien, die entstehen können, wenn etwas auf einer dieser Transformationsstufen schief geht. Diese Arbeit ist

heute nach wie vor aktuell, ich habe lediglich ein paar neue Informationen hinzugefügt, und mit 2 zusätzlichen Drehpunkten die Entwicklungsskala verfeinert. Doch mittlerweile wissen wir mehr darüber, wie Zustände und Strukturen zusammenhängen. Deshalb habe ich jetzt noch ein ganzes Kapitel über *Zustandspathologien* neu hinzugefügt. Dabei beantworte ich die Frage, welche Arten von Pathologien bei den Bewusstseinszuständen auftreten können – was ist eine Pathologie des grobstofflichen Bewusstseinszustandes, was ist eine Pathologie des subtilen Bewusstseinszustandes, was ist eine Pathologie des kausalen Bewusstseinszustandes? – und wir haben dabei herausgefunden, dass das Selbst sich mit seinem Bewusstseinschwerpunkt durch diese Zustände hindurch bewegt, ganz ähnlich wie es sich auch durch die Bewusstseinsstrukturen entwickelt. Zustände sind jedoch sehr viel fließender und amorpher [als Strukturen], und daher ist dieser Prozess nicht so strikt und festgelegt wie bei einem Drehpunkt. Daher nennen wir diese Punkte „Wechsellpunkte“ [switchpoints]. Wir sprechen von alpha, theta, delta und gamma Wechsellpunkten. Das ist, am Beispiel des alpha Wechsellpunktes der Punkt, wo sich der Bewusstseinschwerpunkt von einem Wachzustand zu einem subtilen Zustand verschiebt. Der theta Wechsellpunkt beschreibt den Übergang von einem subtilen zu einem kausalen Zustand, das heißt der eigene Bewusstseinschwerpunkt ist jetzt innerhalb dieses kausalen Zustandes orientiert. Der gamma Zustand ist der Wechsel vom Kausalen zum Nicht-Dualen. Wie bei den Drehpunkten kann auch bei den Wechsellpunkten etwas schief gehen. Es können Pathologien entstehen. Der eigene Bewusstseinschwerpunkt verschiebt sich hin zu einer Orientierung im subtilen Bereich, doch ein Teil der eigenen Identität bleiben vielleicht im grobstofflichen Bereich stecken, und das führt zu einer Sub-Agenz, zu einem Schattenaspekt, ganz ähnlich wie das bei den Bewusstseinsstrukturen geschieht. Wir können also auch Schattenzustände entwickeln, und darüber schreibe ich. Ich halte das für eine außerordentliche Arbeit, etwas was bisher nirgendwo anderes beschrieben wurde. 95% des Buches sind fertig, es gibt eine Einführung mit 80 Seiten Umfang, und ich hoffe, ich werde das Buch in etwa einem Monat fertig haben, und möchte dann diese Einführung veröffentlichen, um einen Eindruck davon zu geben, worum es dabei geht.

Ein dualer Bewusstseinschwerpunkt

Wir sprechen jetzt von einem dualen Bewusstseinschwerpunkt, und beschreiben das beispielsweise mit grobstofflich/orange. Das bedeutet, dass der Bewusstseinschwerpunkt sich im grobstofflichen Zustand befindet, und die Bewusstseinsstruktur orange ist. Oder: subtil/grün. Es können praktisch alle möglichen Kombinationen dabei auftreten, weil [die Strukturen und die Hauptzustände] relativ unabhängig voneinander sind. Ich zeige all das auf, und erläutere, was es bedeutet. Stellen wir uns das Wilber-Combs Raster vor, mit 12 Ebenen oder Strukturen auf der linken Seite, und dann oben die vier oder fünf Hauptzustände, grobstofflich, subtil, kausal, turya, nichtdual – und worum es dabei geht ist, sich im Verlauf des eigenen Lebens über *beide* Achsen zu transformieren. Dies können wir jetzt aufzeigen. Jeder beginnt dabei in der linken unteren Ecke [des Rasters], bei der ersten Bewusstseinsstruktur im Wachzustand. Dann entwickelt man sich durch die Strukturen hindurch – von Ebene 1 oder Chakra 1 oder infrarot, oder wie immer man es bezeichnen möchte, weiter zu rot, bernstein, orange, grün usw. – das ist die vertikale Entwicklungsskala. In der horizontalen Skala verschiebt sich der Bewusstseinschwerpunkt von einer grobstofflichen zu einer subtilen zu einer kausalen zu einer nichtdualen [Orientierung]. Dadurch erhalten wir eine Landkarte darüber, wie das Selbst sich hinsichtlich dieser Haupttypen des Bewusstseins, die wir haben, orientiert. Warum gibt es

diese beiden? Darüber können wir hier auch noch sprechen, ich sage einiges darüber im Buch. Erinnern wir uns, dass bereits schon im vedanta der Unterschied zwischen Strukturen oder „Hüllen“ des Bewusstseins *und* Bewusstseinszuständen *und* Körpern voll erkannt wurde (wenn auch nicht in den Einzelheiten, wie sie die westliche Psychologie im Hinblick auf die Strukturstufen ausgearbeitet hat).

So weit ein erster Überblick über das Thema. Worüber wir heute sprechen wollen, ist die wirklich außerordentliche Tatsache, dass Bewusstseinszustände und Bewusstseinsstrukturen relativ unabhängig voneinander sind. Wenn wir manchmal verkürzend von Zuständen und Stufen sprechen, ohne das weiter auszuführen, dann meinen wir mit Stufen die Strukturen. Die meisten Zustände erscheinen nicht als Stufen, während praktisch alle Strukturen sich stufenartig entwickeln. Doch es gibt auch Zustandsstufen und natürlich Strukturstufen. Lasst uns also darüber sprechen, und auch über Bereiche, die das betreffen, was wir gerade zu erforschen beginnen, und wo wir noch nicht sehr viel wissen. Diese Landkarte [von der ich gesprochen habe] mit ihren Verfeinerungen gibt es erst seit ein paar Jahren, und wir können jetzt beginnen das zu betrachten. Bis jetzt haben wir noch keine Widersprüche darin entdeckt, wir haben jedoch eine gewaltige Menge von Daten und Informationen damit erklären können.

[Ken führt dann noch einmal das Beispiel von Genpo Roshi an, der, als Ken ihn hinsichtlich der Bewusstseinsstrukturen der japanischen Zen Meister, die er kennt, befragte, sagte, dass deren Bewusstseinschwerpunkt – ohne Ausnahme – bei der Bernstein (oder blauen), mythischen Gruppenzugehörigkeit ist.]

Ich möchte noch kurz darüber sprechen, warum das so sein könnte: *Strukturen* sind die Art und Weise, wie GEIST sich permanent entfaltet, wie GEIST seine eigene Selbsterkennung permanent entfaltet. Dies geschieht durch die Erschaffung der äußeren objektiven Welt, die sich immer mehr komplexifiziert und wächst, bis sie vollständig erwacht ist. *Bewusstseinszustände* hingegen sind die Art und Weise, wie man auf *jeder* dieser *Stufen* und *Strukturen* gewissermaßen komplett aussteigen kann. Man kann zum reinen GEIST auf praktisch jeder dieser Stufen erwachen. Das bringt eine ganz aus samsara heraus. Doch letztendlich geht es um die Integration dieser beiden. Strukturen sind das evolutionäre Spiel. Zustände ermöglichen es einem, aus dem Spiel auszustiegen – und wir wollen beides. Es geht darum das evolutionäre Spiel voll mitzuspielen, ohne gleichzeitig ausschließlich damit zu identifiziert zu sein. Das ist das Ziel des integralen Ansatzes; eins zu sein mit allen Hauptzuständen *und* allen Hauptstrukturen, die zu einer gegebenen Zeit zur Verfügung stehen.

IS Call on Chapter 4 ‚States and Stages‘: Teil 2: Meg Salter

Meg spricht ausführlich über ihren Lebenshintergrund. Das Gespräch kommt dann auf die Unterschiede bei der individuellen Entwicklung:

Ken: Es gibt Menschen, die sich zur Ebene Zentaur oder Türkis entwickelt haben, ganz *außerordentliche* Menschen, mit einer sehr guten, ausgewogenen Entwicklung, und sie glauben nicht an GEIST, kümmern sich nicht um Gott, glauben nicht, dass es so

etwas gibt – es ist *absolut möglich*, einen dualen grobstofflich/türkisen Bewusstseinschwerpunkt zu haben. Es wird zwar immer schwieriger [das Subtile und Kausale] zu vermeiden je weiter man sich entwickelt, aber *es kann passieren*. Wir alle kennen *ganz erstaunliche* Menschen, die sehr weit hinsichtlich der Strukturen des Bewusstseins entwickelt sind, aber nicht sehr weit, was die Bewusstseinszustände angeht.

Meg stellt die Frage, wie man den Prozess von Transformation, Initiation und Reinigung [purification] so erklären kann, dass Bewusstseins Ebenen wie orange und grün das verstehen. „Wie kann man die Menschen dort abholen, wo sie sind?“ Ken spricht darüber, dass die Frage bereits ein 2nd tier Verständnis voraussetzt.

KW: Ein Teil des Problems besteht darin ist, dass wenn es um Dinge wie Meditation und Spiritualität geht, dass das überwiegend eine Verbindung von grünen Wertestrukturen mit oft sehr tiefgehenden Zustandserfahrungen ist – kausal oder nichtdual. Doch dann versucht die grüne Wertestruktur ihr Verständnis davon allen anderen aufzuzwingen. Darüber spreche ich im Kapitel *Boomerits Buddhismus* [des Buches *Integral Spirituality*], aber das gilt natürlich auch für Christentum, Islam, Judentum usw. Was wir also machen wollen ist, einen Katechismus der [etwa] 12 Entwicklungsstufen, die ebenso auch Haltestationen des Lebens sind, zu entwickeln, um zu klären, worüber man redet. Wir wollen für Rot das gesündeste Rot, das man leben kann, das gleiche wollen wir für Bernstein. Je gesünder man beispielsweise auf der Bewusstseins Ebene von Bernstein ist, desto (1) weniger Schaden richtet man dabei an, (2) desto mehr kann man zu den vielen positiven Dingen beitragen, die Bernstein leistet, und (3) wird es dadurch leichter für einen sich zu orange zu entwickeln. Das gleiche gilt für alle Ebenen; je gesünder das Orange, desto leichter entwickelt man sich zu Grün, und je gesünder das Grün, desto leichter die Entwicklung zu Petrol. Grün hat einst sehr gesund in diesem Land [USA] begonnen, entgleiste dann *sehr schnell* und wurde zum gemeinen grünen Mem. Die Menschen haben sich noch nicht dort herausentwickelt, sie stecken darin fest, und die grüne Inquisition, die aus den Universitäten herauskam, ist einfach entsetzlich ... Nur 2nd tier kann einen Satz verstehen wie: „Wir treffen die Menschen dort, wo sie sich befinden.“

Entwicklungsebenen und Interpretationen

Die meisten der großen meditativen Traditionen wurden aus der blauen Bewusstseins Ebene (mythisch, Bernstein) heraus niedergeschrieben. Und das trifft sich gut: Bernstein mag die Vorstellung von Läuterung und Reinigung und hart arbeiten usw., weil es die Welt unterteilt in das Gute und das Schlechte bzw. das Böse. Diese Art von Formulierungen kommt Bernstein entgegen, es geht um die Reinigung und Läuterung von all den schmutzigen Sünden. Es geht darum samsara loszuwerden, samsara ist böse und schlecht, und es geht um die Vorstellung von Macht, entweder die des eigenen Selbst, wie bei der theravaden Tradition, oder die Macht eines Anderen, wie bei den monotheistischen Traditionen. Die Vorstellung initiiert zu werden, und dann durch einen Reinigungs- und Läuterungsprozess hindurchzugehen, und dann eine Art von Erleuchtung zu haben, und auch die Vorstellung einer „dunklen Nacht“ – es gibt die dunkle Nacht, doch in der Sprache von Blau/Bernstein liest sich das wie: „hier gehts dir an den Kragen, du schlechter Mensch ...“ ... doch diese Sprache funktioniert nicht gut für Orange oder Grün, und Rot kann damit überhaupt nichts anfangen. Ein Katechismus hilft uns dabei,

hierfür die entsprechenden Formulierungen zu finden, und das hängt natürlich auch von der Entwicklungslinie ab, die wir ansprechen wollen, die Linie der Werte, des Selbst usw. Ich verwende meist die Linie der Werte, und zwar schon bevor Spiral Dynamics aufkam. Wenn ich mich auf eine Linie beschränken müsste, dann würde ich die Linie der Werte von [Clare] Graves verwenden, sie wird von den meisten intuitiv verstanden, und 7-8 Ebenen ist eine gute Aufteilung.

Was Orange betrifft, kann man die Vorstellung vom Erwachen und von Reinigung und Läuterung als eine Vorbereitung für Herausragendes und für den Erfolg betrachten. Man wird gewissermaßen auf den größten Wettbewerb seines Lebens vorbereitet. Nur die Stärksten können dies leisten, und erhalten am Ende die Belohnung. Dies wäre eine geeignete Sprache für Orange. Wenn man sich dann entsprechend vorbereitet hat – wie für eine Olympiade –, dann erfolgt bei jedem großen Helden eine Zeit der Prüfung und des Tests, das entspricht der „dunklen Nacht“, und wie man damit klarkommt bestimmt, ob man als Gewinner oder Verlierer daraus hervorgeht. Alle 1st tier Strukturen haben eine sehr dualistische Wertestruktur, mit der sie die Welt scharf unterteilen in ein „wir gegen sie“.

Für

- Rot geht es um die Stärkeren vs. Versager, die nur Beute sind, für
- Blau/Bernstein ist die Polarität Heilige vs. Sünder, für
- Orange gibt es Gewinner und Verlierer, für
- Grün gibt es Sensitive und Unsensitive. [Lachen]

Für orange kommt man [im Falle des Gelingens] als Held aus dem Prozess heraus, und die Belohnung ist die Vereinigung, Einssein mit der endgültigen Wirklichkeit.

Der Ansatz gegenüber einem gesunden Grün ist dagegen völlig anders. Hier geht es darum, die Grausamkeiten und die Marginalisierungen und das Leid, das Menschen sich zufügen, zu beenden. Grün ist ein Weltenretter, der darauf hinweist, dass alles Bisherige (bis zu Grün) versagt hat, brutal und marginalisierend und vorurteilend ist – mit einer merkwürdigen Ausnahme: die roten Stämme. Das ist die prä/transVerwechslung. Die Reinigung und Läuterung hierbei besteht in der Reinigung des Selbst von Meta-Narrativen, großen Schilderungen und Hierarchien. Man reinigt sich von allen Beurteilungen. Das ist die Sünde, das ist das Schlimmste, was passieren kann. Wenn man erkennt, dass alle Arten von Beurteilungen, Hierarchisierungen und Rangfolgen die Ursache der Übel der Welt sind, dann ist das die große Erleuchtung – diese Erleuchtung besteht in Liebe und Mitgefühl als das, was die Welt braucht. Wenn das geschieht, geht es darum, dies durch die dunkle Nacht hindurch zu halten, in der andere einen herausfordern, und dann kommt es darauf an, sich davon nicht abbringen zu lassen, weil big business und andere einen in die Versuchung führen, und wenn man dann diesen Prinzipien treu bleibt, erfolgt die Erleuchtung und die Einheitserfahrung, und damit wird auch die Welt erleuchtet. Ich übertreibe jetzt ein bisschen, um zu zeigen, wie diese Sprachen aussehen könnten, jeweils ganz unterschiedlich für Orange und Grün ...

Für Grün sind praktisch alle Sünden der Welt in der Sprache von Orange enthalten, für Grün ist die ein absolut rotes Tuch.

Gehen wir noch kurz auf türkis/2nd tier ein. Ein einfacher Einstieg hier ist die Systemtheorie, von der viele eine Vorstellung haben. Wozu man also hier erwacht ist eine Initiation, dass die Welt nicht fragmentiert und in Einzelteile zerlegt ist. Dies ist – speziell vor dem Hintergrund von dem, was uns die Postmodernisten gegeben haben – eine

erstaunliche Initiation, und ein erstaunliche Erwachen zur Ganzheit. Der Unterschied zu Grün besteht wie folgt: Grün möchte die Ganzheit der Welt nur in seinen eigenen Begrifflichkeiten sehen. Doch das Erwachen, das mit Türkis einhergeht bedeutet, dass die Welt ein Ganzes ist, auch wenn dies von den Menschen nicht auf die gleiche Weise gesehen wird. Dem liegt ein holarchisches Verständnis zugrunde. Reinigung und Läuterung bedeutet hier die Reinigung von praktisch allem, was einem Grün gesagt hat. Beurteilen und Rangfolgen sind hier nicht nur erlaubt, sie sind absolut notwendig. Grün führt uns zum Mitgefühl, und das ist fantastisch, doch anstatt nur zu sagen, „jeder sollte lieben und in Freiheit leben, und Mitgefühl ist das Einzige, was wir brauchen – ‚all you need is love‘“, verfolgt Türkis die Stufen der Entwicklung, durch die Menschen erst an den Punkt kommen, wo sie miteinander übereinstimmen können. Und das bedeutet das Verfolgen und Durchlaufen von mindestens sechs hierarchischen Stufen. Für Türkis bedeutet Illumination die Erkenntnis der Nicht-Flachheit der Welt, der Dreidimensionalität der Welt. Das ist eine *ganz außerordentliche* Befreiung und Emanzipation, der Geist weitet sich gewaltig aus, und plötzlich ist Raum für alles vorhanden. Das ist das erste große Erwachen, welches mit Petrol und Türkis oder 2nd tier oder Schaulogik usw. stattfindet. Die dunkle Nacht hierbei besteht wieder in einem Sich-Durcharbeiten. Hat man das einmal erkannt, dann kann die dunkle Nacht auf vielerlei Weise erscheinen. Eine Weise besteht darin, dass das Leben sehr deprimierend sein kann. Man hat gewissermaßen das Paradies gesehen, und erkennt auch, dass lediglich 2% der Welt mit einem darin übereinstimmen können. Man ist dabei sehr allein. Doch man sieht auch die Sonne am Horizont und findet, wenn man nach innen schaut, in sich das transzendente Big Mind und Big Heart, welches die Sonne ist – in jedem Augenblick. Das ist die dunkle Nacht dabei. Entwicklungsneuigkeiten sind immer beides: gute und schlechte Nachrichten zugleich. Die guten Nachrichten sind, dass das, was geschieht, auf eine neue Weise erklärt werden kann, der Weg und die Mittel werden sichtbar. Doch die schlechte Nachricht dabei ist, dass einem bewusst wird, wie wenige Menschen sich in diesen oberen Regionen befinden. Das ist auch erschreckend.

In jedem Fall haben wir es hier [im Hinblick auf Orange, Grün und Türkis] mit drei ganz unterschiedlichen sprachlichen Ausdrucksweisen für das zu tun, was Evelyn Unterhill [in ihrem Buch *Mystik*] herausgefunden hat.

IS Call on Chapter 4 ‚States and Stages‘: Teil 3: Pelle Billing

Tanz und Wir

Pelle berichtet von seinem Leben in Schweden als Arzt, Psychiater und jemand, der „integralen Tango“ praktiziert.

KW: Mark B. (?) [Name unverständlich] geht dabei von der Idee aus, dass Tanz eine der wenigen Formen ist, die man, wenn man sie als einen Yoga verwendet, mit einem Partner praktiziert. Der untere linke Quadrant kommt dabei ins Spiel, mit all seinen Zuständen und Stufen. Dies sowohl als eine Art von Diagnostik, als auch als eine transformierende Praxis zu verwenden, ist noch ein weitestgehend unerforschtes Gelände.

Pelle: Das ist der Grund, warum ich deine Vorstellung eines Wir-Raumes so mag, das trifft so sehr auf den Tango zu. Wir brauchen diesen Wir-Raum, um zu erklären, was geschieht und was man dabei macht.

Ich möchte eine Frage zum Tango stellen. Ich kenne jemanden, der seit vielen Jahren Tango tanzt, nicht professionell, aber auf gutem Niveau. Er ging für einen Monat nach Buenos Aires, Argentinien, und tanzte dort intensiv Tag und Nacht. Als er zurückkehrte und ich ihn tanzen sah, da hatte er diese großartige Verbindung mit dem Flow gefunden, sehr flüssige Bewegungen, er war ein transformierter Tänzer. Für mich hatte sich dabei seine kinästhetische Entwicklungslinie zur nächsthöheren Stufe entwickelt. Dies schien etwas Bleibendes zu sein. Doch nach etwa zwei Monaten verschwand das wieder und kam nicht mehr zurück. Und jetzt frage ich mich, ob es sich nicht dabei um eine Art verlängerten Zustand gehandelt haben kann, anstatt einer neuen Struktur. Meine Frage ist also: Wie lange kann ein Zustand anhalten?

Wie lange dauert ein Zustand?

KW: Ja, ein paar Punkte dazu. Erinnern wir uns daran, dass wenn wir uns über Stufen unterhalten, dass es sich dabei immer noch um etwas sehr Reales handelt. Doch sie sind ebenso auch amorph, wie Wellen, und daher nennen wir sie manchmal auch Wellen und Ströme, und dies gilt für Strukturen, und es gilt besonders für Zustände [A. d. Ü.: Wilber bezieht sich hier auf „Zustandsstufen“, also Zustände wie z. B. meditative Zustände, die sich stufenweise entfalten]. Ich erinnere immer wieder daran: Betrachten wir als ein Beispiel die Strukturmodelle von Kohlberg und Piaget, das sind diejenigen mit – wenn man so will – den rigidesten Strukturstufen –, dann ist es sogar für Kohlberg so, dass wenn man jemanden auf der Stufe 4 einordnet, dass 50% seiner Antworten von der Stufe 4 kommen, aber 25% kommen von Stufe 5, und 25% von Stufe 3.

Pelle: Das ist der zweite Teil meiner Frage, der Einfluss der Umwelt. Was geschah, als mein Bekannter wieder nach Hause kam?

KW: Ich verwende für Strukturen gerne das Bild einer Wahrscheinlichkeitswolke. Wir sprechen also besser von einer Wahrscheinlichkeit oder einer Tendenz, sich auf eine bestimmte Weise zu verhalten.

Kommen wir aber noch einmal auf die Zustände zurück. Man kann hinsichtlich der Zustände Gipfelerfahrungen machen, dies geht jedoch nicht mit Strukturstufen. Man kann sich also in einem bestimmten Bewusstseinszustand befinden, und dabei sehr hohe Gipfelerfahrungen machen, als eine Zustandserfahrung, bis hin zu nichtdualen Zuständen. Die Frage, die sich dabei stellt ist, wie lange kann so ein Zustand andauern? Normalerweise kommen und gehen Zustände sehr schnell, das gilt vor allem für das, was wir phänomenologische Zustände nennen. Die Unterscheidung dabei ist die zwischen Hauptzuständen wie Wachen, Träumen, traumloser Tiefschlaf – und phänomenologischen Zuständen wie „jetzt bin ich glücklich“, oder „ich bin traurig“, usw. Die meisten Zustände dauern dabei nicht länger als ein paar Sekunden, Minuten, oder Stunden. Was das meditative Training betrifft, ist es so, dass Zustände sich dabei immer weiter ausdehnen, etwas, was wir mit Plateauerfahrungen bezeichnen. Meditiert man vielleicht seit vier oder fünf Jahren, kann man Plateauzustandserfahrungen machen, die eine oder mehrere Stunden andauern. Können Fähigkeiten aus Gipfel- oder Plateauzustandserfahrungen resultieren? Ja, definitiv. Doch, noch einmal, dies ist auch eine Frage von Prozentanteilen und auch eine Frage, inwieweit man das praktiziert. Eines ist sicher dabei: Man wendet es an, oder man verliert es [you use it or lose it]. Dies trifft insbesondere auf Zustände

zu, aber nicht auf Strukturen. Hat man sich beispielsweise zur moralischen Stufe 5 entwickelt, und befindet sich dort schon seit einiger Zeit, dann ist es nicht möglich, außer in Fällen eines Gehirnschadens, sich zur Stufe drei zurückzuentwickeln. Das wäre so, wie wenn man sagt, „ja, ich kann sprechen, aber jetzt verlere ich es wieder“. Hier muss man sehr vorsichtig sein. Wenn Spiral Dynamics sagt, „jetzt gehe ich zu Türkis, und dann gehe ich wieder zurück zu Rot“, dann ist das sehr verwirrend. Worüber dabei tatsächlich gesprochen wird, ist das Hin- und Herspringen zwischen unterschiedlichen Entwicklungslinien. Man kann bei Türkis auf einer Entwicklungslinie sein, z. B. kognitiv, und moralisch bei Rot, und bewegt sich dann, vom kognitiven Modus kommend, in einer moralischen Situation zu Rot. Aber man bewegt sich nicht von türkiser Moral zu roter Moral. So etwas gibt es nicht. Das wäre so, wie wenn man Sprache vergisst, oder das dreidimensionale Raumerleben. Um auf dein Beispiel zurückzukommen: so weit ich das verstanden habe, hat dein Bekannter eine sehr hohe Zustandsplateauerfahrung gemacht, und das kontinuierliche Üben dieser Erfahrung hat ihm diese außerordentlichen Fähigkeiten verliehen. Doch dann hat er vielleicht nicht mehr so intensiv daran geübt, und er verlor den Zugang dazu, was bei Zuständen passieren kann. Die Erinnerung daran bleibt einem, doch wenn man das nicht übt und praktiziert, dann verliert man es wieder. Menschen können sahadja samhadi oder nirvikalpa samhadi erfahren, sie praktizieren es, und können diesen Zustand so über Stunden aufrechterhalten. Doch wenn sie damit aufhören, vergessen sie zwar nicht mehr, was sie gesehen haben, aber es wird immer schwieriger in diesem Zustand zu verweilen oder überhaupt einen Zugang dazu zu finden. Wir können uns das auch am Beispiel von Gewichtheben klar machen. Wenn man ein Jahr lang „Eisen pumpt“, dann wird man Muskeln entwickeln wie Arnold Schwarzenegger. Hört man jedoch mit dem Gewichtheben auf, dann wird schnell deutlich, was geschieht. Die Muskeln bilden sich wieder zurück. Das wäre eine allgemeine Erklärung dazu.

Zustände und Strukturen bei Chakren

Pelle: Ich musste dabei an die Chakren denken. Als ich die Veränderungen bei meinem Bekannten sah, dachte ich, „oh, vielleicht haben sich seine unteren Chakren geöffnet ...“

KW: Zu den Chakren: Wenn wir von sieben Chakren ausgehen, dann haben diese Chakren sowohl eine strukturelle Komponente wie auch eine Zustandskomponente. Das erste Chakra ist im Wesentlichen infrarot, das zweite magenta, das dritte ist rot, das vierte ist bernstein usw. Dies sind Strukturen, die sich entwickeln. Mit der Entwicklung verschiebt sich dabei auch der Bewusstseinschwerpunkt, von Chakra 1 zu 2 zu 3 zu 4 usw. Dabei ereignet sich so etwas wie eine Öffnung. Hat man sich jedoch zum, sagen wir, dritten Chakra entwickelt, dann ist das prinzipiell das gleiche wie eine Entwicklung zur moralischen Stufe 3, und das ist etwas, wo man sich nicht mehr zurückentwickelt. Doch jedes Chakra hat auch einen ida-Kanal, einen pingala-Kanal und einen Zentralkanal, und das sind Zustände, mit Komponenten des Wachens, Träumens und des Nichtdualen. Das ist das Brillante bei den Chakren, doch viele vergessen diesen zweiten Aspekt dabei. Dies bedeutet, dass es sieben Chakren gibt, und jede dieser sieben Strukturen verfügt über drei Zustände, und das gibt uns das Wilber-Combs Raster. Spricht man also von der Öffnung eines Chakras, dann hat es sich vielleicht um eine subtile oder nichtduale Energetisierung dabei gehandelt [die den Zustandsaspekt betrifft]. Was jedoch die Strukturen des Chakra 1 betrifft [des erwähnten „unteren Chakras“], war

dies ja bereits offen. Ein energetische Öffnung kann natürlich geschehen, und vielleicht ist bei dem, was du beschrieben hast, dies auch passiert, doch dabei handelt es sich um ein Zustandsgeschehen, und das ist etwas, wo Regression geschehen kann. Das kann man wieder verlieren, wenn man es nicht praktiziert.

Pelle: Das ist eine brillante Erklärung, eine integrale Sichtweise auf die Chakren.

KW: Das freut mich. Ich denke, dass die Unterscheidung von Strukturen und Zuständen uns dabei hilft, diese schwierigen Themen besser zu verstehen. Auch Zen Meister, die ein sehr gutes Verständnis eines reinen nichtdualen meditativen Bewusstseins haben, hören nicht mit dem Sitzen auf. Ein bestimmter Aspekt der Erleuchtung, und das ist der Zustandsaspekt, verhält sich dabei so wie die Muskeln von Arnold Schwarzenegger. Wenn man nicht jeden Tag daran übt, verliert man es wieder, Stück für Stück. Was hingegen strukturelle Aspekte betrifft, verliert man diese nicht, es sein denn im Fall von Gehirnschäden oder anderer gravierender degenerativer Ereignisse. Und darin besteht der Unterschied, und das ist der Grund, warum Strukturen so wichtig sind.

IS Call on Chapter 4 ‚States and Stages‘: Teil 4: Tim Melody

Über Kunst

Tim weist in einem ausführlichen Kommentar auf die Gefahren hin, die dabei entstehen, wenn man sich ausschließlich auf das Erwachen in den Zuständen konzentriert. Er wendet das Thema dann auch auf das Kunst“business“ an.

Tim: „Großartige Dinge geschehen, die sehr inspiriert aussehen, und sofort heißt es in der industrialisierteren orangen Kunstindustrie, „hier wurde ein neuer Star geboren“. Was dabei jedoch geschieht, ist, dass man eine komplette Karriere auf nichts anderem aufbaut als auf einer Gipfelerfahrung. Dann geht das wieder vorbei, die Energie geht wieder vorbei, und es gibt keine Vorstellung von Entwicklung und wie man Dinge dauerhaft machen kann, und ich glaube das geschieht andauernd ...

KW: ... und man versucht das wieder zu erlangen, und es passiert nichts, man wird deprimiert.

Tim: Das ist ein großes Thema bei der Schauspielerei. Man kann nichts wiederholen, was „live“ geschehen ist. Das ist der größte Fehler, den man machen kann.

KW: Das ist genau das, was wir im Rahmen des *Integral Actors Studio* anstreben: den Menschen die Werkzeuge und Möglichkeiten an die Hand zu geben, um sie in eine bestmögliche Lage zu versetzen, damit Inspiration sich ereignen kann. Von Richard Baker Roshi gibt es die Aussage, dass Erleuchtung wie ein Unfall ist, und dass Meditation die Unfallwahrscheinlichkeit erhöht. Man kann Inspiration nicht erzwingen, aber man kann alles tun, um sich selbst in eine Lage zu versetzen, die Inspiration wahrscheinlicher macht ...

Gott ist in gewisser Weise der ultimative Schauspieler, der alle diese Rolle spielt. Wir sind alle die Masken Gottes – ein Ausdruck von Joseph Campbell. Es geht darum, in Big Mind zu gelangen, unter Verwendung der großen Traditionen und auch der integralen Techniken, die wir entwickeln, und dann dies als einen Ausgangspunkt zu nehmen, nicht nur als einen Weg für das eigene Erwachen, sondern als einen Weg, um für das Publikum inspiriert zu sein, und in ihm diese Zustände zu erwecken.

Tim: Meine Frage bezieht sich auf Gipfel- und Plateauerfahrungen. Es ist mittlerweile bekannt, dass sich auf jeder der Bewusstseinssebenen Gipfel- und Plateauerfahrungen höherer Zustände ereignen können. Was in den Foren diskutiert wird, ist, dass möglicherweise – speziell im Hinblick auf die Ausübung von Kunst und Ästhetik – Menschen Zustandserfahrungen haben können, die sich nur auf *eine bestimmte Entwicklungslinie* beziehen können. Ein Tänzer beispielsweise erfährt eine Art von Inspiration, er kann eine Gipfelerfahrung bzw. eine bestimmte Art von Ausübung seiner Kunst haben, die sich jedoch nur auf die körperlich-kinästhetische Entwicklungslinie bezieht. Bei anhaltender Praxis kann dies zu einer Plateauerfahrung/Performance führen. Das könnte auch auf andere Entwicklungslinien zutreffen. Wie siehst du das, können Zustände sich nur in einer einzelnen Linie ereignen?

KW: Das ist keine Frage von Ja oder Nein. Ich möchte die einzelnen Punkte, die du erwähnt hast, ansprechen, und dann sehen wir, welche Antworten sich daraus ergeben. Es gibt zwei sehr subtile Dinge, die ich dabei erwähnen möchte. Ganz allgemein gesprochen stimme ich mit dem überein, was du sagst, aber mit ein paar feinen Unterscheidungen. Bleiben wir bei den Beispielen die du angeführt hast. Wenn wir sagen, dass ein Tänzer eine vorübergehende Gipfelerfahrung in der körperlich-kinästhetischen Entwicklungslinie hat, die sich bei fortschreitender Praxis zu einer Plateauerfahrung erweitern kann, wiederum bezogen ausschließlich auf die körperlich-kinästhetische Entwicklungslinie ... – schauen wir uns dabei die Formulierung „bei fortschreitender Praxis“ etwas genauer an. Es gibt *zwei Dinge*, die dabei praktiziert werden. Zum einen gibt es eine Praxis innerhalb der körperlich-kinästhetischen Entwicklungslinie. Wenn jemand mit dieser Praxis beginnt, ist er oder sie vielleicht auf der roten Ebene der körperlich-kinästhetischen Entwicklungslinie. Mit zunehmender Praxis schreitet die Entwicklung in dieser Linie dann zu Bernstein, und weiter zu Orange. Das ist eine Art von Entwicklung, die sich dabei ereignet. Das Tanzen kann jedoch bei diesem Menschen auch – aus welchen Gründen auch immer – zu einer Art von transformativer Praxis in den *Zuständen* des Bewusstseins geworden sein ..., und das kann sich ganz natürlich ereignen, es geschieht einfach – jede Art von körperlicher Praxis kann Menschen in Zustände eines Zeugenbewusstseins führen oder auch in Flow-Zustände. Ein Flow-Zustand ist eine vorübergehende Erfahrung der Nichtdualität. Wir haben es hier also noch mit einer anderen Art von Entwicklung zu tun, die sich in der betreffenden Person ereignet. Vielleicht beginnt diese mit einer subtilen Gipfelerfahrung, die sich dann erweitert zu einem reinen kausalen Zeugenbewusstsein – als eine Gipfelerfahrung. Und mit weiterer Tanzpraxis in dieser Erfahrungsdimension kann diese kausale Gipfelerfahrung zu einem Plateau eines kausalen Zeugenbewusstseins werden. Kann sich so etwas ereignen? Ja. Doch dabei handelt es sich um eine Entwicklung durch die Bewusstseinszustände hindurch. Was jedoch auch bei dieser Praxis geschehen kann, ist eine Entwicklung durch die Bewusstseinsstufen – von Rot zu Bernstein zu Orange zu Grün, wobei sich dabei die erste große Gipfelerfahrung vielleicht schon auf der roten Entwicklungsstufe ereignet, und die zweite auf Orange, und das kausale Plateau ereignet sich vielleicht auch bei Orange. Wir müssen hier also

vorsichtig sein. Wenn wir also sagen, dass „vorübergehende Bewusstseinszustände [states] zu andauernden Eigenschaften [traits] werden“, dann gilt das ausschließlich für Bewusstseinszustände. Es hat nicht mit Bewusstseinsstrukturen zu tun.

Tim: Wir haben es also hier mit einer aktuellen Wilber V Interpretation zu tun.

Vorübergehende Zustände werden zu dauerhaften (Zustands)Eigenschaften

KW: Ja. Und ich möchte an dieser Stelle eine Sufi-Vorstellung erwähnen, die von einem Unterschied zwischen den vorübergehenden Bewusstseinszuständen und den andauernden Eigenschaften spricht, den Bewusstseinsstrukturen. Immer wenn ich den Unterschied zwischen Zuständen und Strukturen erwähne, dann wird gesagt, „Oh, das kennen wir, das haben wir auch“. Sie sprechen bei den Zuständen von „Stationen“. Doch das ist nicht das gleiche. Diese „Zustände“ sind Plateauerfahrungen, sie sind jedoch in keiner Weise das gleiche wie die westlichen Bewusstseinsstrukturen. Hier müssen wir sehr sorgfältig die Begriffe definieren. Verwenden wir – nur im Rahmen unseres Gespräches hier – den Begriff „Stationen“ in der Weise, wie die Sufis das machen, und zwar als einen andauernden Zustand. Doch dann gibt es noch die Strukturen. Und wenn wir sagen, dass „vorübergehende Bewusstseinszustände zu andauernden Eigenschaften“ werden, dann bezieht sich das [im Rahmen dieser Begriffsdefinition] *nur* auf die Stationen, also auf eine Plateauerreichung.

Tim: Das würde bedeuten, dass „dauerhafte Eigenschaft“ so etwas bedeutet wie einen permanenten Zugang.

KW: Um die Eingangsfrage zu beantworten: Gehen wir von einem kausalen Zustand aus. Wenn wir sagen, dass dieser kausale Zustand zu einer bleibenden Eigenschaft geworden ist – was bedeutet das dann? Orange, Bernstein, Rot – was meint man damit? Damit ist noch nichts über die Ebene in der entsprechenden Entwicklungslinie gesagt! Hier müssen wir sehr sorgfältig unterscheiden. Die Erfahrung von Orange beispielsweise ist *in keiner Weise* eine andauernde Eigenschaft, die aus der Erfahrung eines kausalen Zustandes resultiert. „Vorübergehende Zustände werden zu bleibenden Eigenschaften“ – „bleibende Eigenschaften“ bezieht sich dabei nicht auf die Strukturen des Bewusstseins. Vorübergehende Zustände des Bewusstseins werden niemals zu bleibenden Strukturen des Bewusstseins. Sie werden zu bleibenden Plateauerfahrungen, dies ist etwas, was damit erreicht werden kann. Sie werden nicht zu Strukturen im Sinne von Bewusstseinsstrukturen.

Tim: Das ist eine neue und wichtige Unterscheidung!

KW: Richtig. Es geht dabei auch darum, nicht die Zustände des Bewusstseins auf die Strukturen des Bewusstseins „draufzustapeln“, doch es geht auch um den Unterschied zwischen einem Zustand und einer Station – Station im Sinne von Plateau und bleibender Eigenschaft. Beides sind Erfahrungen einer ersten Person, entsprechend Zone 1. Strukturen hingegen sind Erfahrungen einer dritten Person, es sind Bewusstseinsbeschreibungen wie die von Jane Loevinger oder Piaget oder Kohlberg. Früher, und auch noch

mit Wilber IV, sagte man, dass es darum geht, „dass aus vorübergehenden Zuständen bleibende Eigenschaften“ werden. Die Idee dahinter war, dass wenn man eine subtile, vorübergehende Zustandserfahrung macht, dass je mehr und öfter man diese Erfahrung macht, desto mehr wird dies zu einer bleibenden Eigenschaft. Das kann auch geschehen, aber es handelt sich dabei *immer um eine bleibende Eigenschaft eines subtilen Zustandes* – jedoch nicht um eine Bewusstseinsstruktur. Das ist sehr wichtig.

Am Beispiel desjenigen, der den Körper trainiert oder eine Tanzpraxis ausübt: Es gibt zwei unterschiedliche Arten von Entwicklung dabei. Wenn jemand eine Gipfelerfahrung macht, dann „steht“ dahinter immer eine Bewusstseinsstruktur, durch welche diese Erfahrung interpretiert wird. Die erste Gipfelerfahrung ereignet sich beispielsweise in der körperlich-kinästhetischen Entwicklungslinie. Von hier ab kann man zwei unterschiedliche Entwicklungen verfolgen. Das eine ist die Weiterentwicklung von Gipfelerfahrungen. Gipfelerfahrungen entwickeln sich vom Grobstofflichen zum Subtilen zum Kausalen zum Nichtdualen. [Das andere jedoch ist] die körperlich-kinästhetische Entwicklungslinie, sie entwickelt sich von Rot zu Bernstein zu Orange zu Grün zu Türkis zu Indigo zu Violett. Wir sprechen hier also über zwei unterschiedliche Entwicklungsarten. Der „alte“ Satz: „vorübergehende Zustände werden zu bleibenden Eigenschaften“ vermischt diese beiden Entwicklungen. Das sollte man nicht mehr machen ...

Und was wir dabei auch schon erwähnt haben, ist, dass bei Bewusstseinszuständen eine Regression möglich ist, wenn man die Praxis nicht aufrechterhält. Was dabei auch geschieht ist: Je mehr man Zustände erfährt, die über die eigene gegenwärtige Bewusstseinsfähigkeit [Struktur], z. B. Rot hinausreichen, also ein „mini-transformatives Ereignis“ darstellen, desto mehr kann einem das helfen sich zur nächsthöheren Bewusstseinsstruktur zu bewegen – Bernstein im Beispiel. Doch dabei können nicht nur Zustandserfahrungen helfen. Man kann seine [strukturellen] tänzerischen Fähigkeiten auch ohne irgendeine Gipfelerfahrung weiterentwickeln. Das geschieht andauernd. Was also innerhalb der kinästhetischen Entwicklungslinie geschieht, ist daher relativ unabhängig von dem, was sich bei den Bewusstseinszuständen ereignet. Das war lange Zeit nicht klar, da gab es viel Verwirrung. Doch diese Linie entwickelt sich von Magenta zu Rot zu Bernstein zu Orange usw., und diese Entwicklung geschieht nach den Prinzipien von Wachstum und Entwicklung in dieser Linie. Gipfelerfahrungen *können* diesen Prozess beschleunigen.

Frage: Kann mir die Entwicklung eines subtilen Bewusstseins beim Tanzen auch bei der Entwicklung dieses Bewusstsein bei der Meditation helfen? Kann es hier eine „Übertragung“ zwischen den Linien geben?

KW: Das war die Ausgangsfrage, und daher habe ich auch gesagt, dass die Frage sich nicht mit Ja oder Nein beantworten lässt. Haben wir jedoch den Unterschied, den ich gerade beschrieben habe verstanden, dann ist die Antwort darauf „ja“. Es gibt eine „Übertragung“ von Zuständen zwischen den unterschiedlichen Entwicklungslinien. Je mehr man Zustände – wie auch immer – trainiert und erfährt, desto leichter wird der Zugang zu ihnen auch in anderen Entwicklungslinien. Das muss nicht immer so sein, aber es geschieht oft. Auch „hartgesottene“ materiell ausgerichtete Wissenschaftler ändern ihr Denken, wenn sie eine tiefgreifende Erfahrung eines kausalen oder nichtdualen Zustandes machen. Dieses „Lernen“ in den Zuständen überträgt sich. Und es gibt auch bestimmte Talente, die man hat, die sich auf eine oder zwei der Entwicklungslinien konzentrieren – niemand meistert wirklich alle 20 oder so Entwicklungslinien. Doch

wo immer die eigenen Talente auch liegen mögen, als Möglichkeiten außerordentlicher Entwicklung, dies wird sich sowohl horizontal wie auch vertikal auswirken. Man wird – in dieser speziellen Linie – besonders erfolgreich sein, sowohl was die Zustände als auch die Strukturentwicklung betrifft.

Ein Zustand, der sehr viel Aufmerksamkeit bekommt, ist der Flow-Zustand. Sehr begabte Menschen, ob Autoren, Mathematiker, Jogger oder Klavierspieler, treten in Flow-Zustände ein in der Entwicklungslinie, wo sie ihr besonderes Talent entfalten können. Und auch wenn es Übertragungen zwischen den Linien gibt, wird man doch in einer oder zwei der Linien Besonderes leisten können.

IS Call on Chapter 4 ‚States and Stages‘: Teil 5: Martin Linde

Zum Schatten

Martin: Meine Frage beschäftigt sich mit dem „Bösen“ ... Als du und Andrew Cohen über das Ego gesprochen habt, und dies in gewisser Weise mit der Vorstellung des Bösen gleichgesetzt habt – also dass Dinge bei der Egoentwicklung schief gehen können, durch alle Entwicklungsstufen hindurch, was zu einer Schattenentwicklungslinie führt. Meine Frage ist: Kann die Schattenlinie, das Schattenselbst, beginnen ein Eigenleben zu entwickeln und sich auch innerhalb der nichtdualen Zustände auswirken?

KW: Ja, und noch einmal, wir haben nicht sehr viel empirische Evidenz dazu, obwohl es das gibt. Bisher gab es dieses Modell noch nicht, so dass gezielt danach geforscht werden konnte. Doch man kann ein paar Dinge dazu sagen und natürlich auch darüber spekulieren. Zuerst möchte ich sagen, dass das, was ich mit dem „Darth Vader“ bezeichne, lediglich eine Abkürzung ist, um kurz zu erläutern, worum es geht, ohne in die Einzelheiten gehen zu müssen. Worum es dabei geht, ist, dass nur weil man sich in einer transpersonalen Struktur befindet, dies noch lange nicht bedeutet, dass alles in Ordnung ist. Die Dinge sind relativ unabhängig voneinander, und der Schatten kann sich das ganze Spektrum hindurch entwickeln, soweit wir das heute sagen können. In der Neubearbeitung des Buches *Psychologie der Befreiung*, an der ich gerade arbeite, betrachten wir Pathologien in Strukturen und Pathologien in Zuständen. Dabei gibt es so etwas wie zwei Grade von Pathologie, wenn man so will. Das eine sind Dinge, die schlicht kaputt sind, eine Fragmentierung, eine Dissoziation. Dies ist eine Schattenkomponente mit sehr starker Ausprägung. Das ist auch in den oberen Entwicklungsbereichen möglich, wird dort jedoch immer unwahrscheinlicher. Das liegt daran, dass die abgespaltenen Energienanteile einem die Höherentwicklung immer mehr erschweren. Die zweite Art von Pathologie ist, und das ist mit dem Darth Vader gemeint, dass man kognitiv sehr weit entwickelt sein kann, bei Indigo, Violett, und dennoch bei einer relativ niedrigen moralischen Entwicklungsstufe sein kann. Das ist möglich. Ist man unter diesen Umständen vollständig erleuchtet? Per Definition: Nein. Erleuchtung bedeutet die Einheit mit allen existierenden Zuständen und Strukturen zu einem gegebenen historischen Zeitpunkt. Befindet man sich jedoch auf der moralischen Stufe 2, dann gibt es viele weitere Entwicklungsstrukturen darüber, mit denen man nicht eins ist. Man ist dann nicht vertikal erleuchtet.

Martin: Aber nehmen wir einmal an, jemand hat Zugang zu einem nichtdualen Zustand und erkennt die Einheit von allem, doch er oder sie entscheidet sich, dieses Wissen auf eine manipulierende Weise zu verwenden, um andere damit zu kontrollieren. Das scheint ein großes Problem zu sein.

KW: Und es scheint möglich zu sein. Es hängt von der eigenen Haltung ab. Wenn man sich vornimmt, die nichtduale Bewusstseinsstufe permanent zu verwirklichen, als die eigene Hauptidentität, dann müssen eine Menge Dinge geschehen, damit dies eintreten kann. Und diese Dinge machen den Darth Vader sehr viel unwahrscheinlicher, aber nicht unmöglich, soweit wir das sagen können. Alles, was man für eine nichtduale Verwirklichung braucht, ist die Erfahrung von Leere und die Verwirklichung, dass dies eins ist mit allem, was erscheint. Dies kann bei Bernstein oder auch Orange geschehen. Dafür gibt es eine Menge Evidenz. Man macht dann Dinge, die nicht integral sind, die nicht türkis sind. Doch die Frage dabei ist, was man mit „böswillig“ meint. Das ist noch einmal etwas anderes. Das eine ist ein Fall von einer stehengebliebenen Entwicklung, doch man kann dennoch ein „guter Mensch“ sein, z. B. bei Orange. Man kann sich aber auch bei Orange befinden, rotes Schattenmaterial mit sich herumtragen und andere damit verletzen. Das ist eine andere Art von Darth Vader. Das ist böse. Und das ist nicht unmöglich, es wird jedoch [bei fortschreitender Entwicklung] immer unwahrscheinlicher.

Adi Da

Martin: Nehmen wir zum Beispiel Adi Da. Ich habe viel von ihm gelesen, und er ist offensichtlich spirituell extrem begabt. Doch die Art, wie er das versteht, ist, dass er immer über seinen Studenten stehen will. Das ist für mich ein Darth Vader. Wie kann er das rechtfertigen?

KW: Es ist schwierig darüber Urteile zu fällen, speziell wenn es um das obere Ende bestimmter Entwicklungsfähigkeiten geht. Ich bin sehr für Beurteilungen, weil wir das sowieso ständig machen, speziell diejenigen, die von sich sagen, dass sie das nicht machen. Wenn er sagt, dass er über seinen Studenten stehen will, habe ich damit nicht notwendigerweise ein Problem. Ich sehe dabei ein anderes Problem: seine widersprüchlichen Eigenaussagen. Dazu ein Beispiel: alle drei oder vier Jahre hat er eine weitere große satori Erfahrung, die er als die tiefstmögliche Erfahrung überhaupt beschreibt, die sich nicht mehr steigern lässt. Doch dann, ein paar Jahre später, spricht er wieder von der tiefstmöglichen Erfahrung überhaupt, die er hatte, und von seiner vollständigen Verwirklichung. Es ist sehr schwer ihm das abzunehmen. Das sieht ein bisschen nach Boomeritis aus, nur ein Boomer macht diese Art von Aussagen.

Martin: Das ist eine sehr egoische Weise, die Dinge zu betrachten.

KW: Ja, in gewisser Weise. Und auch wenn ich keine Zweifel daran habe, dass er in vielerlei Weise die typische Selbstkontraktion transzendiert hat, scheint es doch noch eine Spur und einen Geschmack von Ego-heit zu geben, in der Art, wie er seine eigene Transzendenz präsentiert.

Martin: Ja, man kann eine Menge von ihm lernen, ich halte es nicht für einen klassischen Darth Vader.

KW: Ich halte es für eine klassische Fehlfunktion. Das letzte, was ich von ihm gehört habe, wo er sich über mich äußerte, war, „ja, Ken hat recht, aber was soll's?“ [Lachen] Es scheint keinen Einfluss darauf zu haben, was er macht. Mein Gefühl dabei ist, dass wenn man einmal verstanden hat, dass Erleuchtung nicht automatisch auch eine Kompetenz in allen 24 Entwicklungslinien bedeutet, dass man dann zu einem Lehrer geht, um bestimmte, ausgewählte Dinge von diesem Lehrer zu lernen. Doch darüber hinaus sind die Lehrer nicht kompetent. Und wenn sie das behaupten, dann sind sie verwirrt, und man muss ihnen nicht glauben. Dies stammt noch aus einer Zeit, wo der Guru der örtliche Priester und Polizist war. Doch heute ist das komplett unangemessen, und es stimmt auch nicht, soweit wir das heute wissen. Was man generell von Meditationslehrern bekommen kann, ist das Training in Bewusstseinszuständen, die es einem ermöglichen die eigene Identität von grobstofflich zu subtil zu kausal zu nichtdual hin zu verschieben – entweder, als ein Minimum, als eine temporäre Gipfelerfahrung, ein kensho, oder auch als eine tiefergehende Gipfelerfahrung, ein satori, oder als eine andauernde Plateauerfahrung. Und das ist gut. Manche werden dann auch integraler werden und versuchen, die eigene vertikale Entwicklung zu fördern. Dies ist dann eine ganz andere Art des Lernens, die nicht besonders gut durch die Meditationsanweisungen abgedeckt ist. Bei der vertikalen Entwicklung geht es darum zu verstehen, dass unterschiedliche Menschen unterschiedliche Werte und Perspektiven haben, wenn sie sich durch die unterschiedlichen Zustände hindurchbewegen. Es geht also darum zu lernen, was es mit Rot, mit Bernstein, mit Petrol und Indigo und so weiter auf sich hat. Das findet man nicht in den Meditationstexten. Es ist nicht Teil einer „klassischen“ Erleuchtung. Wir müssen uns also auch selbst neu gegenüber unseren spirituellen Lehrern orientieren. Was man von Adi Da bekommen kann, ist ein exquisites Verständnis eines nichtdualen und immer-gegenwärtigen Bewusstseins. Doch je mehr man sich davon entfernt, desto weniger verlässlich ist das, was er darüber sagt.

Martin: Ich denke hier liegt auch eine Verantwortung beim Schüler. Diese Art von: „Ich zeige dir die Wahrheit“ eines Lehrers kann viele Menschen auch beschädigen, und in dieser Hinsicht glaube ich, dass er doch in gewisser Hinsicht eine Art von Darth Vader ist.

KW: Das ist wirklich ein Problem, und ich denke, dass er hier offen gesagt unverantwortlich handelt. Das ist – noch einmal – mein grundlegendes Problem mit Adi Da. Die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung. Das scheint nicht dem zu entsprechen, was man von jemandem erwarten kann, der von sich behauptet, der größte Lehrer der Welt, ja sogar der größtmögliche Weltlehrer aller Zeiten zu sein. Wer so etwas behauptet, der setzt selbst die Messlatte sehr hoch an. Er erhebt den Anspruch, eine vollkommene Verwirklichung einer siebten Stufe übertragen zu können. Doch wenn er es kann, warum hat er es dann noch nicht getan?

Er kann es nicht. Und früher oder später wird klar werden, dass er, als das Mindeste, ein unrichtiges Selbstbild von sich hat. Ich bin überzeugt, dass er in manchen Entwicklungslinien eine tiefgreifende horizontale Erleuchtung und Post-Erleuchtung durchlaufen hat, und einige seiner frühen Schriften sind wunderschön und brilliant. Gleichzeitig hat er ein Problem mit seinem Selbstbild, und auch Schattenelemente spielen eine Rolle. Das, was er sagt, passt nicht zu dem, was er macht, und das lässt sich zeigen und demonstrieren.

Mitgefühl und Erleuchtung

Selbst in den Traditionen, im Mahayana Buddhismus zum Beispiel, gibt es oder gab es eine leidenschaftliche Debatte über die Rolle und Bedeutung von Mitgefühl bei der Erleuchtung. Nicht jedem ist klar, dass Mitgefühl beim Mahayana und Vajrana Buddhismus etwas Nicht-Absolutes ist. Mitgefühl gehört zu dem, was als relatives bodhichitta bezeichnet wird. „Bodhi“ meint dabei etwa Erleuchtung, und „chitta“ bedeutet Bewusstsein oder Geist. Bodhichitta bedeutet also etwa „erleuchteter Geist“. Es gibt dabei ein relatives bodhichitta und ein absolutes bodhichitta. Und das absolute bodhichitta ist shunyata, oder Leere, wohingegen relatives bodhichitta, welches die Welt der Form betrifft, Mitgefühl ist. Es gibt also das Absolute, die Leere, und das Relative, das Mitgefühl. Die Praxis von Mitgefühl führt einen nicht zur Erleuchtung. Ich habe dafür eine Formulierung verwendet, und meinem Lehrer [root teacher] im Dzogchen, (?) Tulku habe ich diese Metapher einmal erzählt, und er lachte darüber und verwendete sie dann selbst: „Absolutes bodhichitta erweckt dich aus dem Traum, und relatives bodhichitta sorgt dafür, dass aus dem Traum kein Alptraum wird.“ Die Praxis von Mitgefühl macht aus dem Traum einen relativ angenehmen Traum, und das ist das, was die Praxis für die relative Welt sein sollte. Doch sie führt nicht zum Erwachen. Das kann nur die Leere. Es geht also darum, wie relatives bodhichitta und absolutes bodhichitta zusammengehören, und wie man sie beide praktiziert. Die Diskussion darüber im Mahayana Buddhismus ging um die Frage, ob jemand eine Mitgefühlspraxis vor der Erleuchtung ausüben sollte, eine Praxis, die nicht zur Erleuchtung führt, oder sollte man diese Praxis erst nach der Erleuchtung beginnen, weil man dann die Dinge klarer sieht? Das Argument für eine Mitgefühlspraxis vor der Erleuchtung war, dass man Mitgefühl vor der Erleuchtung praktizieren sollte, weil, wenn man einmal erleuchtet ist, man kein Interesse mehr daran hat irgendetwas zu verändern. Man sieht die absolute Vollkommenheit von allem, und es gibt keinerlei Motivation. Das Problem dabei ist, wie viel Zeit verbrachte Adi Da mit seinem Hauptlehrer Muktananda? Ein paar Wochen! Das ist lächerlich wenig. Es braucht zehn Jahre, bis man mit der relativen Seite des Lebens einigermaßen vertraut ist, weil, wenn man einmal erwacht, man eins ist mit allem, alles ist vollkommen für einen, nichts verändert sich. Wenn man dort eintritt, und man ist ein kleiner Dummkopf mit einer schlecht ausgebildeten Selbsteinschätzung, und man macht die Erfahrung des Einen Geschmacks, dann ist man ein erleuchteter Dummkopf. So laufen die Dinge dann ...

Martin: Vielen Dank, das klärt vieles für mich. Könnte man sagen, dass, bezogen auf den Mahayana, die Stufenentwicklung der Entwicklung von Mitgefühl entspricht, und Zustände die Entwicklung von shunyata bedeutet?

KW: In gewisser Weise ja, und daher denke ich, dass es wichtig ist, dass wir Zustände und Strukturen verstehen. Eine moralische Entwicklungslinie wird am besten beschrieben als eine Strukturstufenentwicklung. Für die meisten der Traditionen, Mahayana eingeschlossen, gibt es im Wesentlichen sheela, diana, prajna. Sheela ist Ethik, diana ist Meditation, und prajna ist Erleuchtung oder Erwachen. Es gibt also ein vollständiges Verstehen der Tatsache, dass eine ethische Grundlage extrem wichtig ist. Doch weil der Unterschied zwischen Zuständen und Strukturen bisher nicht richtig verstanden wurde, wird dies durcheinandergebracht. Eines was dabei helfen kann ist das, worüber wir hier sprechen, und zwar dass man sich auf der relativen Seite, der Seite der Formen, mit Strukturen beschäftigen muss. Auf der absoluten Seite hingegen gibt es den ultimativen Zustand. Das ist der Grund, warum ich vorhin sagte, dass es bei den Zuständen vor

allem darum geht, daraus herauszukommen [getting off]. Man macht gewissermaßen einen Seitenausstieg, auf welcher Entwicklungsstufe auch immer, und taucht in die Leere ein. Doch wenn man dann in die reale Welt zurückkehrt, was macht man dann? Hoffentlich hat man vorher Mitgefühl praktiziert, bevor man in die Leere eingetreten ist, denn hinterher wird man das vielleicht nicht mehr machen.

Martin: Ja, hat jemand erst einmal die Vorstellung, dass es um das „Aussteigen“ geht, lässt man das Mitgefühl Mitgefühl sein, und möchte nur raus.

KW: Das ist der Grund, warum die meisten der großen Weltlehren, einschließlich vajrajana, dies einem nicht erlauben. Wenn man den Weg durch die 9 jnanas durchläuft, das wahrscheinlich vollständigste System im Osten, dann ist das erste der 9 jnanas die Befolgung der 108 monastischen Regeln für 1-3 Jahre, und das bedeutet keinen Sex, kein Alkohol, kein Rauchen usw. – und das muss man machen, und das zweite jnana ist die zweite Hälfte davon, und das dritte jnana ist die Praxis von Tonglen, die Praxis des Mitgefühls. Das ist eine der längsten Praktiken, die zu machen sind. Die nächsten drei sind die drei äußeren Tantras, und die drei höchsten Stufen, das sind dann die, die man erst am Ende machen darf, es sind die drei inneren Tantras, und die höchste davon ist Maha Ati, bzw. Dzogchen. Und sogar dafür gibt es noch Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen. Die meisten Traditionen werden es einem also nicht erlauben, und die ganze Vorstellung von verrückter Weisheit [crazy wisdom] ist Unfug. Das ist etwas, was sich betrunkene amerikanische Weiberhelden ausgedacht haben, um ihren boomerits Buddhismus zu rationalisieren ...

[Im Hinblick auf Chögyam Trungpa]: Ich denke, es ist angemessen die Frage zu stellen, was für eine Lektion damit verbunden sein soll, wenn sich jemand im Alter von 47 Jahren zu Tode trinkt. Soll die Lektion darin bestehen sich nicht zu Tode zu trinken? Diese Lektion habe ich verstanden, aber ich hätte sie auch verstanden, wenn er sie mir einfach nur gesagt hätte. Ich hätte diese tagtägliche Demonstration nicht gebraucht von einem der begabtesten buddhistischen Lehrer überhaupt, den wir viel zu früh verloren haben. Das ist nicht „verrückte Weisheit“, das ist einfach nur dumm. Er hatte einen enormen Einfluss auf mein Leben und ich liebe ihn sehr, aber auch er darf Fehler machen. Das hatte mit ihm selbst und dem Alkohol zu tun, und ich habe keinen Zweifel daran, dass dabei auch ein Art höheres Karma eine Rolle gespielt hat. Ich möchte ihn nicht einfach nur als einen Trinker bezeichnen, aber ich lehne auch die These ab, dass es sich dabei ausschließlich um eine verrückte Weisheit gehandelt hat, um seine Studenten etwas zu lehren. Was soll das für eine Lehre sein?

Der integrale Ansatz gibt uns die Möglichkeit zu erkennen, dass ein verwirklichter Meister nicht *automatisch* auch die volle Kompetenz in jeder Entwicklungsebene und Entwicklungslinie und jedem Zustand und jedem Quadranten hat. Dem ist eindeutig nicht so. Was es bedeutet, ist, dass ich zu einem bestimmten Menschen gehe um die Quantenmechanik zu erkennen, zu einem anderen Menschen um kochen zu lernen, zu wieder einem anderen Menschen um tanzen zu lernen, und zu wieder anderen um diese außerordentlichen Bewusstseinszustände zu erfahren, die uns dabei helfen die ultimative Wirklichkeit zu verstehen, wahre, absolute letztendliche Wirklichkeiten. Doch auch diese Menschen haben ihre Macken. Das Integrale hilft uns dabei zu mehr Aufrichtigkeit bei unserer Selbsteinschätzung, und wir erkennen, wo wir an uns arbeiten müssen. Wenn man sich hinsetzt und durch alle 1720 Koans geht, dann weiß man darüber Bescheid und wie man die Hauptzustände des Bewusstseins transzendiert, bis zum Ungeborenen – und es gibt keine höhere Verwirklichung und kein höheres Verständnis. Das ist die Leere, doch auf der Seite der Formen passieren ganz andere

Dinge, und ich kaufe niemandem ab, dass es einen weise macht, wenn man zum Trinker wird, und ich glaube auch nicht, dass niemand jemals eine größere Verwirklichung haben kann als Adi Da, das wäre ja das Ende. Wenn er niemanden auf dieser 7. Stufe erleuchten kann, und wenn gleichzeitig niemand jemals verwirklichter sein kann als er selbst – was soll das sein? So etwas gibt es nur in Amerika, und nur bei den Boomern. Ein integrales Verständnis hilft uns auf eine merkwürdige Weise, sowohl unsere eigene Unvollkommenheit als auch unsere eigene Größe zu sehen. Wir erkennen, wie viele Dinge es „da draußen“ eigentlich gibt. Das ist etwas sehr Gesundes. Ich glaube, dass Truntpa zu 90% eine Verkörperung von etwas sehr Außerordentlichem darstellte, doch 10% von ihm waren einfach krank.

Religion als Förderband

Die Diskussion dreht sich dann um die Frage der Rolle der Religionen in der Zukunft, und Ken spricht über die mögliche Rolle der Weltreligionen als einem Förderband [A. d. Ü.: ein eigenes Kapitel (9) in *Integral Spirituality*], welches Menschen auf allen Bewusstseinssebenen dort abholt, wo sie stehen, um sie dann in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

KW: Jeder Mensch beginnt bei seiner Geburt ganz von vorne, und das Förderband kann Menschen auf dem ganzen Weg begleiten, von Infrarot zu Magenta und Rot, und weiter zu Bernstein, Orange und Grün und so weiter, das ist etwas, was wir mit jeder Geburt wiederholen müssen. Das macht es so außerordentlich. Wenn wir dieses Förderband nicht zum Laufen bringen, dann haben wir ein wirklich großes Problem. Das Problem mit den Weltreligionen ist dabei, dass die meisten Menschen sich diese ausschließlich auf der bernstein Bewusstseinssebene vorstellen, und die Wissenschaft ist orange. Religion ist demnach etwas für wenig weit entwickelte, dumme Menschen, und Wissenschaft ist etwas für die schlauerer Leute. Das ist komplett verdreht. Es gibt eine bernstein Version von Religion und Wissenschaft, es gibt eine orange Version von Religion und Wissenschaft, es gibt eine grüne Version von Religion und Wissenschaft und Kunst, und so weiter, und solange wir das nicht wirklich ins Bewusstsein bringen, haben wir ein großes Problem. Die meisten glauben, dass wenn von „Gott“ oder GEIST gesprochen wird, dass es sich dabei immer um dasselbe handelt, anstatt zu erkennen, dass es 12 unterschiedliche Götter, Göttinnen, GEISTE, und 12 letztendliche Wirklichkeiten gibt (wenn man einmal von 12 Ebenen ausgeht). Das zu verstehen muss ein zentrales Anliegen der Welt sein, wenn sie mit sich selbst klarkommen will. Dies wird niemals verschwinden, jeder beginnt bei seiner Geburt beim kleinen 1x1, bei der untersten Bewusstseinsstruktur, beim untersten Chakra. Menschen befinden sich im Krieg mit den Dimensionen ihrer selbst. Jeder Mensch hat ein Chakra, welches versucht ein anderes Chakra auszulöschen. Das ist Wahnsinn, doch das ist unser gegenwärtiger Zustand.

Fußnoten:

¹ A. d. Ü.: Die fünf Hauptzustände sind: grobstofflich, subtil, kausal, turya, turyatita

² A. d. Ü.: siehe hierzu die Besprechung des Buches: „Zen, Nationalismus und Krieg - eine unheimliche Allianz“ in der Ausgabe 16 des Online Journals.

³ A. d. Ü.: Wilber bezieht sich hier wahrscheinlich auf das im Oktober 2006 erschienene Buch *Pointing Out the Great Way: The Stages of Meditation in the Mahamudra Tradition*.

DVD-Box: Integrale Theorie und Praxis ohne Bücher!

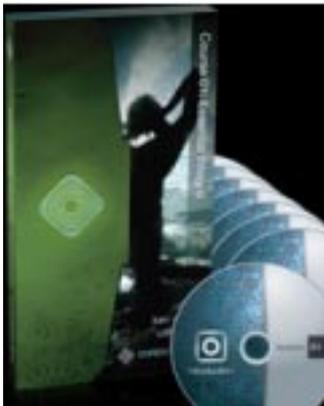
Michael Habecker

„Don`t just learn the map, touch the territory.“

Ken Wilber

“Mit dem Anwachsen der integralen Gemeinschaft und der Verbreitung der integrale Theorie wird es immer wichtiger, AQUAL integral von anderen Formen zu unterscheiden.“

Essential Integral Course 01



Unter den Titel *Course 01: Essential Integral - Integral Theory minus the books* ist im Januar 2010 bei *Core Integral* (<https://www.coreintegral.com/programs/courses>) eine achteilige DVD-Reihe erschienen, die Autoren sind Ken Wilber und Clint Fuhs. Dieser Lernkurs erhebt den Anspruch, die Grundlagen der integralen Theorie und Praxis darzustellen, ohne dafür eines der Bücher von Wilber lesen zu müssen, oder sich in Internetportalen wie *IntegralLife.com* zu informieren.

Aus der Ankündigung:

„Ein Lebenswerk und eine überwältigende Fülle menschlicher Erkenntnisdisziplinen – enthalten in einer Reihe interaktiver Kurse, die geeignet sind die Fragmentierung der Welt zu heilen, etwas, was jede und jeder von uns tun kann, unabhängig davon, ob der integrale Ansatz etwas Neues darstellt oder seit Langem bekannt ist.

Essential Integral ist ein dem individuellen Lerntempo angepasster Kurs und Rundgang durch die integrale Landkarte, mit über fünfzehn Stunden an Lehreinheiten und Aktivitäten. Auf diese Weise lässt sich der integrale Ansatz nicht nur lernen, sondern auch verkörpern und in die Tat umsetzen.“

In der folgenden Besprechung sollen ein erster Eindruck und ein Überblick über diesen Kurs 01 gegeben werden. Es sind weitere Veröffentlichungen dieser Reihe von *Core Integral* geplant: Kurs 02 als Aufbaukurs, und Kurs 03 mit einem Schwerpunkt auf Anwendungen.

DVD 1: Einführung (44.32)

In der Einführungs-DVD wird der Kurs vorgestellt, die Optik ist ansprechend, und die Texte sind intensiv und überzeugend gesprochen. Gleich zu Beginn wird deutlich und deutlich gemacht, dass „Theorie alleine nicht genug“ ist, sondern dass es um eine – theoretisch solide gegründete – Erfahrung und Praxis geht. Der Kurs hat den Anspruch, die Art und Weise wie man die Welt und sich selbst sieht, radikal zu transformieren, und neues Wissen, Erfahrungen und Werkzeuge zu vermitteln.

Persönliche Berichte von Menschen die auf das Integrale gestoßen sind, eine tiefe Unzufriedenheit mit begrenzten Ansichten, und ein Gefühl eines „nach Hause Kommens“ geben einen Geschmack von dem, was dieser Kurs zu leisten vermag. Es werden angeleitete Reflektionsübungen eingeschoben, wo der Hörer und die Hörerin eingeladen sind über die Pausetaste innezuhalten und zu reflektieren.

Die Einführungs-DVD bietet vier Lernwege oder Lektionen an, deren Reihenfolge selbst bestimmt werden kann:

- Die Integrale Vision
- Was bedeutet Integral?
- Was ist AQAL?
- Kurseinführung

In der Einheit *Die Integrale Vision* wird die integrale Landkarte, mit den fünf Hauptelementen (Quadranten, Linien, Ebenen, Zustände und Typologien) als Tiefenstrukturen des Kosmos und Kategorien lebendiger Erfahrung eines jeden Augenblicks vorgestellt, als Kategorien, die bei allen Aufgabenstellungen Hilfe und Orientierung leisten, von globalen Problemen bis zum Umgang mit persönlichen Lebensherausforderungen.

Was bedeutet Integral? geht dem Begriff „integral“ nach, stellt diesen in einen historischen Kontext, und würdigt das Jahrtausende alte Bemühen der Menschheit nach einem Ordnen und zur Verfügung Stellen allen verfügbaren Wissens. Als integrale Pioniere der jüngeren Vergangenheit werden vorgestellt: James Mark Baldwin, Alfred North Whitehead, Sri Aurobindo, Jean Gebser und Jürgen Habermas.

Integrale Konzepte sind nicht nur eine Landkarte, sondern ein Weg zum eigenen Erwachen. Als eine „psychoaktive Praxis“ unterstützen sie den vollen und freien Ausdruck des Menschseins – im Sein und im Tun.

In *Was ist AQAL?* werden die bereits genannten fünf AQAL Elemente näher vorgestellt. Unterschiedliche Aspekte von dem, was AQAL ist oder sein kann, werden erläutert: Ein Rahmenwerk, eine Theorie, eine Praxis, eine Landkarte, eine Matrix, ein Nexus, Perspektiven, ein Katalysator.

Die *Kurseinführung* stellt drei Lernwege vor, die auf allen folgenden DVDs angeboten werden. Nach einer Einführung in das jeweilige Kursthema der DVD gibt es den Lernweg *Theorie*, der ein kognitives Verständnis des Themas vermittelt, als die Grundlage und Basis für alles Weitere. Der Lernweg *Anwendung* unterstützt die Umsetzung des Gelernten, von ganz persönlichen Fragestellungen bis hin zu globalen Aufgaben. Auf dem Lernweg *Erfahrung/Bewusstheit* [awareness] schließlich geht es

um die Fähigkeit, das, worüber gesprochen wird, selbst im eigenen Bewusstsein und Leben zu entdecken. Zum Abschluss jeder DVD werden die Lerninhalte noch einmal in einer „conclusion“ zusammengefasst und präsentiert.

Es wird dann noch auf unterschiedliche Lernstile (Typen) wie innovatives Lernen, analytisches Lernen, common sense Lernen und dynamisches Lernen eingegangen, mit entsprechenden Empfehlungen.

Als konkrete Kursziele werden genannt:

- Verständnis von AQAL
- die Fähigkeit AQAL auf persönliche und berufliche Themen anzuwenden
- die Fähigkeit die AQAL Elemente wahrzunehmen, in einem selbst und in anderen
- die Fähigkeit die AQAL Elemente im Gesamtzusammenhang der Landkarte miteinander zu verbinden
- ein Verständnis der wesentlichen integralen Begriffe, Definitionen und Konzepte

Der Hörer und die Hörerin werden dabei zu Reflektionsübungen eingeladen. Über die DVDs hinaus bietet *Core Integral* einen Online Lerntest und eine Zertifizierung an, falls gewünscht. Die Kursreihe versteht sich auch als ein Qualifizierungsangebot für die schnell anwachsende internationale integrale Gemeinschaft.

DVD 2: Quadranten 91:58

Auf dieser DVD geht es um die unglaublich einfachen, aber in den daraus abgeleiteten Konsequenzen wiederum unglaublich komplexen zwei Grundunterscheidungen der vier Quadranten als den „vier Ecken des Kosmos“. Die Quadranten werden als der Rahmen vorgestellt, „in“ dem alle anderen Elemente von AQAL erscheinen, und stehen daher auch am Anfang des Kurses.

Theorie

Was braucht man, um ein Universum zu starten? Nach der integralen Theorie lediglich die Unterscheidungen von innerlich/äußerlich und individuell/kollektiv, aber nicht weniger!

Daraus ergibt sich, und das wird betont, die einzig technisch korrekte und erschöpfende Definition der vier Quadranten als

Das Innerliche und das Äußerliche des Individuellen und des Kollektiven

Dies ist – nach der integralen Theorie, – *die* akkurate Definition. Daraus abgeleitet gibt es viele „Synonyme“ für die Quadranten, die jeweils auf bestimmte Aspekte hinweisen, die jedoch nicht als grundlegende Definitionen zu verwenden sind, wie:

- OL, OR, UL, UR (Lokalisierung)
- subjektiv, objektiv, intersubjektiv, interobjektiv (Phänomene, die sich zeigen)
- Ich, Wir, Es-singular und Es-plural (Pronomen)
- 1p, 3p, 1p*pl/2p, 3p*pl (Perspektiven)

- intentional, verhaltensmäßig, kulturell, sozial (auf Menschen bezogen)
- Psychologie, empirische Wissenschaft, kulturelle Studien, Systemwissenschaften. (Methodologienbeispiele)

Dieser Aspekt der Unterscheidung von *einer* erschöpfenden Basisdefinition und *vielen* „Synonymen“ war bisher so nicht explizit formuliert, und stellt – jedenfalls für mich – etwas Neues dar. (In der Vorstellung der Theorie einen „AQAL Cubes“ macht der Autor Lexi Neale die 1p, 3p usw. Perspektiven zum Grundlegenden der Quadranten und gelangt so zu einer „Erweiterung“, die jedoch laut Wilber „viele auslässt“, weil die Perspektiven lediglich eine Ableitung aus der oben genannten Basisdefinition der vier Quadranten darstellen, und nicht die Basis selbst. Siehe hierzu den Blogbeitrag vom 4. November auf der KenWilber.com)

Ausführlich wird auf die Verabsolutierung der Quadranten eingegangen.

Der Kurs erläutert frühe Intuitionen und Manifestationen der durch die vier Quadranten aufgezeigten unterschiedlichen Wirklichkeitsbereiche, wie die Struktur von Sprache (durch grammatikalische Konstruktionen wie Pronomen), und unterschiedlichen Formulierungen der großen Drei (durch Plato, Aristoteles, den Buddhismus, Kant, Popper und Habermas).

Danach werden die Geltungsansprüche [truth claims] der Quadranten vorgestellt, und deren jeweilige Absolutismen (wie Idealismus, Atomismus, Relativismus und Holismus). Davon unterschieden werden Beurteilungen [judgements] „aus“ Quadranten (wie kognitiv, ästhetisch, normativ, systemisch). Beurteilungen können über jegliches Phänomen abgegeben werden in jedem Quadranten, oder über andere Beurteilungen. Geltungsansprüche hingegen beziehen sich auf den jeweiligen Quadranten.

Eine weitere wichtige Unterscheidung hinsichtlich der Quadranten ist die von Quadranten (wer du bist) und Quadrivia (was du siehst).

Anwendung

Als Anwendungsbeispiel wird eine „Quadriviale Analyse“ ausführlich vorgestellt, anhand einer vom Hörer oder der Hörerin zu wählenden konkreten persönlichen oder beruflichen Situation. Nach einem persönlichen Beispiel von Clint Fuhs ist jede(r) – angeleitet durch den Kurs – eingeladen, selbst das von ihm oder ihr gewählte Thema durch die vier Quadranten (Quadrivia) zu betrachten.

Erfahrung/Bewusstheit

In diesem Lernabschnitt geht es um das Erleben der Quadranten als Perspektiven und Dimensionen der eigenen Erfahrung. Dafür werden geführte Übungen angeboten.

DVD 3: Linien 65.08

Mit diesem Kursteil tritt das Thema Entwicklung in den Vordergrund, eingeleitet durch Fragestellungen wie „Was sind meine Stärken?“ und „Wo liegen meine Schwächen?“ Die DVD 3 widmet sich mit dem Thema der Entwicklungslinien mehr den Unterschieden von Entwicklung, wohingegen die folgenden zwei DVDs 4 und 5 das

Thema der Entwicklungsebenen, und damit der Gemeinsamkeiten von Entwicklung vorstellen.

Theorie

Beginnend bei Howard Gardners Vorstellung „multipler Intelligenzen“ wird die Thematik eingeführt. Nach der Erläuterung von Beispielen der Entwicklung in allen vier Quadranten wird der Schwerpunkt erneut auf den oberen linken Quadranten gelegt, die individuell-innerlichen Entwicklungslinien und das „Territorium der eigenen Subjektivität.“ Historische und aktuelle Persönlichkeiten wie James Mark Baldwin, Anna Freud und Howard Gardner und ihr Beitrag zur Entwicklungsforschung werden gewürdigt.

Dabei wird eine Gruppierung gewählt, die Wilber meines Wissens erstmals so in den mündlichen Dialogen zu seinem Buch *Integrale Spiritualität* vorgenommen hat. Unterschieden werden drei Hauptgruppen von Entwicklungslinien:

- a) die kognitiven Entwicklungslinien (die untersuchen und beschreiben, welche Phänomene wir jeweils wahrnehmen können und welche Perspektiven wir einnehmen). Dabei geht es um die Bewusstheit von dem, was ist – in allen Bereichen).
- b) die auf das Selbst bezogenen Linien (wie Identität, Moral, Bedürfnisse, Werte, emotionale und interpersonelle Linien). Hier geht es um Identität und darum, wer wir sind.
- c) Entwicklungslinien, die sich mit unseren Talenten beschäftigen (diese Linien können jeweils sehr unterschiedlich entwickelt sein, von null bis sehr weit, und haben wenig Beziehung untereinander (damit beschriebene Talente und Fähigkeiten sind z. B.: logisch-mathematisch, darstellend-künstlerisch, musisch, visuell-räumlich, kinästhetisch, ästhetisch, linguistisch)

Der Kurs erläutert die relative Unabhängigkeit der Linien untereinander und deren wichtige Beziehungen zueinander, bei denen die Entwicklung einiger Linien eine notwendige, aber nicht ausreichende Voraussetzung ist für die Entwicklung anderer Linien. Eine beispielhafte Reihenfolge: die physiologische Entwicklung ist eine notwendige, aber nicht ausreichende Voraussetzung für die kognitive Entwicklung, welche wiederum notwendig, aber nicht ausreichend ist für die interpersonelle Entwicklung, welche wiederum notwendig, aber nicht ausreichend ist für die moralische Entwicklung, welche wiederum notwendig, aber nicht ausreichend ist für die Selbstentwicklung.

Das „integrale Psychogramm“ wird in zwei Varianten vorgestellt: synchronisch (Schnappschuss) und diachronisch (Zeitverlauf), mit der Einladung herauszufinden, wie das eigene Psychogramm aussieht.

Anwendung

Bei den Entwicklungslinien des oberen linken Quadranten geht es um Entwicklung „in Menschen“. Sie sind ein Analysetool um sich, andere, und interpersonelle Dynamiken zu verstehen und die psychografische Vielfalt für gesündere Beziehungen besser würdigen zu können.

Der Kurs bietet dem Hörer und der Hörerin die Möglichkeit, anhand einer eigenen konkreten Beziehungssituation Linienanalysen zu machen und Psychogramme zu erstellen, mit einer einfachen viergliederigen Ebenenunterteilung in: niedrig (dysfunktional), mittel (funktional), hoch (Möglichkeit großer Fähigkeiten), sehr hoch (exemplarische Fähigkeiten). Ein weiteres persönliches Beispiel von Clint Fuhs macht dieses Vorgehen anschaulich.

Erfahrung/Bewusstheit

Hier wird die Erfahrung der eigenen Entwicklungslinien ganz konkret. In einer interaktiven Übung werden dem Kursteilnehmer und der Kursteilnehmerin Fragen vorgelegt, die einer Entwicklungslinie zuzuordnen sind. Die Aktivierung der durch die Fragen und Aussagen angeregten Entwicklungslinien in einem selbst ist unmittelbar zu spüren.

Immer wieder im Kursverlauf, und besonders nach den Möglichkeiten tiefer Selbsterfahrung, wird ein – hold it lightly – empfohlen, d. h. die Dinge nicht zu eng und zu ernst zu sehen, sondern als unterstützende Modelle und Hilfsmittel für eine unendlich komplexe Wirklichkeit.

DVD 4: Ebenen (1) 111:20

Das Thema Entwicklungsebenen beansprucht 2 DVDs. Auf der DVD 4 wird die *Theorie* behandelt, auf der DVD 5 *Anwendung* und *Erfahrung*. Über eine Reflektion der eigenen Biografie und Entwicklungsgeschichte erhalten wir einen Eindruck von dem, was sich alles geändert und entwickelt hat, hinsichtlich unserer Überzeugungen, unseres Verhaltens und unserer Werte. Ein weiterer Zugang zum Thema ist das Beobachten des Lernens bei Kindern und die Beschäftigung mit Geschichte.

Warum braucht es überhaupt ein eigenes Thema „Ebenen“? Sind die Ebenen nicht schon in den Entwicklungslinien enthalten? Der Grund für eine eigenständige Behandlung des Entwicklungsthemas liegt darin, dass die Ebenen einer Entwicklungslinie nur für diese Linie gelten, und dass es nicht zulässig ist, Ebenenbeschreibungen, die für eine bestimmte Entwicklungslinie gefunden wurden, für alle Entwicklungslinien zu verallgemeinern. Die Ebenen stellen weitgehend inhaltsleere Entwicklungsräume dar, durch die sich jede Linie hindurchentwickelt.

Ebenen existieren in und für alle Quadranten, der Kurs konzentriert sich vorrangig auf den oberen linken Quadranten, wo die Entwicklung der eigenen Innerlichkeit zu mehr immer Fülle, Perspektiven und Mitgefühl führt.

Theorie

Jeder Mensch hat ein intuitives Verständnis von Entwicklung in sich selbst, in anderen und in der äußeren Welt. Demgegenüber steht der Entwicklungsstrukturalismus als eine Wissenschaft von Entwicklung. Es wird definiert, was Ebenen genau sind und wie, im Kontext der vier Quadranten, eine Tetra-Evolution stattfindet.

Ausführlich wird die Holon Theorie erläutert, wie es sie in dieser Gesamtschau in Wilbers Werk noch nicht gibt. Die 4 Arten von Ganzes/Teil Beziehungen

(individuelle Holons, soziale Holons, Haufen und Artefakte) werden vorgestellt, mit ihren Gemeinsamkeiten und Unterschieden. Dabei wird insbesondere der Unterschied zwischen individuellen und sozialen Holons, zwischen einem Ich und einem Wir, erläutert, und es werden die Fehler benannt, die daraus resultieren, wenn die Entwicklung des einen auf die Entwicklung des anderen gestapelt wird. Es werden weiterhin pathologische Holarchien von natürlichen Entwicklungsholarchien unterschieden.

Allgemeine Ebenenbeispiele wie:

- Körper – Geist – Seele – GEIST
- Präpersonal – Personal – Transpersonal
- Prärationale – Rationale – Transrationale
- Präkonventionell – Konventionell – Transkonventionell
- Egonzentrisch – Ethnozentrisch – Weltzentrisch – Kosmozentrisch

werden mit ihren unterschiedlichen Anwendungsbereichen vorgestellt.

Die Prä/Trans Verwechslung mit ihren zwei Formen des Reduktionismus und des Elevationismus wird vorgestellt, ebenso wie die Ebene/Linien Verwechslung mit ihren zwei Formen von Repression und Fixierung.

Mit der Fragestellung: Wie viele Ebenen gibt es? wird das Thema eines geeigneten Maßstabs und einer geeigneten Skalierung erklärt. Unterschiedliche Bezeichnungen für Ebenen wie „Ebenen“, „Wellen“, „Stufen“ und „Strukturen“ weisen auf unterschiedliche Aspekte von Entwicklungsstufen hin, die alle ihre Berechtigung haben. Weitere wichtige unterscheidende Definition für Entwicklung sind die von

- a) andauernd/vorübergehend (was bleibt, was muss losgelassen werden) und
- b) Tiefen- und Oberflächenstrukturen bei Ebenen (allgemein bzw. speziell).

Nach diesen theoretischen Aspekten wird das Regenbogenfarbenmodell der Entwicklungshöhe vorgestellt, mit ausführlichen Erläuterungen jeder einzelnen Stufe.

Am Ende dieser DVD zur Entwicklungstheorie wird noch einmal auf die Notwendigkeit hingewiesen, Ebenen und Linien voneinander zu unterscheiden und sich klarzumachen, wovon jeweils gesprochen wird.

DVD 5: Ebenen (2) 79:37

Anwendung

Die Inhalte dieser DVD sind weitgehend interaktiv. Ausgehend davon dass Menschen ad hoc Entwicklungseinschätzungen vornehmen, die nicht besonders zuverlässig sind, wird am Beispiel von Sprache auf die Problematik von Zuordnungen hingewiesen und auf die Bedeutung der Entwicklungspsychologie und des Strukturalismus, als einer wissenschaftlichen Verständnisweise und Verständigungsweise darüber, was Entwicklung ist. Sprache und deren Aussagen sind nicht unabhängig von Entwicklung, sondern Artefakte von Menschen, in denen auch deren Entwicklungsstand zum Ausdruck kommt. Um ein Gefühl für den eigenen Vorgang der Entwicklungseinschätzung zu geben, werden die Kursteilnehmer eingeladen, für 12 unterschiedliche Aussagenbeispiele eine Entwicklungszuordnung vorzunehmen,

aus welchen Ebenenbereichen von ... bis ... (z. B.: Bernstein – Grün) eine Aussage stammen könnte. Diese Einschätzung kann dann mit der vorgeschlagenen Lösung verglichen werden. Am Ende der Übung steht wieder eine Reflektion der eigenen Erfahrung.

Erfahrung/Bewusstheit

Entwicklungsebenen leben und wirken in uns, sie sind jedoch nicht ohne Weiteres zu erkennen. In diesem Abschnitt wird erneut eine interaktive Übung angeboten, die dabei hilft herauszufinden, wie und nach welchen Kriterien man selbst die Komplexität in anderen einschätzt, was auch bei der Selbsteinschätzung hilft. Dazu gibt es fünf Aufgaben mit jeweils mehreren Textbeispielen, die in eine Reihenfolge von Komplexität zu bringen sind (Entwicklungseinschätzung). Diese Reihenfolge kann wieder mit der vorgeschlagenen Lösung verglichen werden. Die sich daran anschließende Reflektion unterstützt die Bewusstwerdung der Kriterien, nach denen man die Reihung nach Komplexität vorgenommen hat (z. B. Inhalt und Themen, Länge und Ausdrucksweise, Vokabular und Grammatik, Aussage, Struktur und Aufbau des Textes, Abstraktionsgrad). (Siehe hierzu auch die Ausgabe 19 des Online Journals, mit einer ausführliche Behandlung des Themas Entwicklung und dem Transkript eines E-Learning Kurses von IntegralLife.com)

In der Zusammenfassung dieser DVD wird zusätzlich zu den Kursinhalten auch noch die Theorie des Selbst von Wilber im Überblick dargestellt (mit seinen Funktionen, Aspekten, seiner Entwicklung, den Entwicklungsdrehpunkten und seinem Bewusstseinschwerpunkt). Weiterhin wird das Schattenthemen im Zusammenhang mit Entwicklung zusammengefasst.

Am Ende des Kurses wird erneut auf die Schwierigkeiten bei der Entwicklungseinschätzung hingewiesen und zur Vorsicht im Umgang mit dem „Entwicklungshammer“ gemahnt. Es wird daran erinnert, dass auch das eigene Entwicklungsverständnis einer Entwicklung unterliegt.

DVD 6: Zustände 182:29

„Man braucht keine analytische Perspektive, um zu wissen, wie man sich fühlt.“ Bewusstseinszustände können direkt und unmittelbar gefühlt werden, wohingegen Entwicklungsstrukturen ermittelt oder abgeleitet werden müssen.

Theorie

Im Theorieabschnitt wird ausführlich dargestellt, was Zustände sind, was sie nicht sind, wie sie sich von den anderen AQAL Elemente unterscheiden und mit diesen zusammenwirken. Zustände gibt es in allen Quadranten, der Schwerpunkt der Betrachtung liegt erneut beim oberen linken Quadranten.

Dort werden drei Hauptgruppen von Zuständen unterschieden:

- phänomenologische Zustände (wie Freude, Trauer, Angst, Begeisterung ...)
- außergewöhnliche Zustände (induziert, z. B. durch Meditation, Drogen usw.)

- natürliche Zustände, Hauptzustände (Wachen, Träumen, traumloser Tiefschlaf)

Diese werden vorgestellt und besprochen, ebenso wie Gipfelerfahrungen und Zustandsstufen der kontemplativen Wege und Traditionen.

Ein weiterer Theorieschwerpunkt ist das Wilber-Combs Raster (W-C), das den Zusammenhang von Strukturstufen und Zustandsstufen aufzeigt. Neben der theoretischen Übersicht, die dieses Raster gibt, kann es auch als eine Beschreibung des Territoriums des eigenen Entwicklungsweges betrachtet und angewendet werden. In dieser Erläuterung wird das vorweggenommen, was Wilber für die geplante Veröffentlichung der Bücher *Overview* und *Superview* angekündigt hat – eine Beschreibung von Zustandsentwicklung, Strukturentwicklung und Schattenaspekten. (Siehe hierzu auch die Ausgabe Nr. 6 des Online Journals). Dies ist neues Material. Erläutert werden dabei auch der Zusammenhang zwischen den höheren Strukturstufen und den höheren Zustandsstufen sowie die unterschiedlichen Bedeutungen von „spirituell“, zugeordnet zu den fünf AQAL Elementen.

Anwendung

Das Anwendungsmodul beginnt mit dem W-C Raster, mit 11 vertikalen Strukturebenen und 4 horizontalen Zustandsbereichen. Die 44 Schnittpunkte sind mit Textbeispielen spiritueller Aussagen versehen und geben einen lebendigen Eindruck, wie Spiritualität bei jedem der Rasterschnittpunkte erlebt und zum Ausdruck gebracht wird.

Daran anschließend sind der Kursteilnehmer und die Kursteilnehmerin eingeladen, anhand von sieben Textbeispielen mit religiös-spirituellen Inhalten diese Texte im W-C Raster zu lokalisieren.

Erfahrung/Bewusstheit

Manche der Bewusstseinszustände sind konkret im Bewusstsein vorhanden, andere sind potentiell vorhanden und können von uns wahrgenommen werden, wenn wir zu ihnen erwachen. Die Erfahrungsübung dieses Kursteils ist eine angeleitete Einladung, den eigenen Zustands- und Strukturentwicklungsweg anhand des W-C Rasters zu rekonstruieren und darüber zu reflektieren.

Am Ende der DVD spricht Wilber im O-Ton „aus dem Stand“ 75 Minuten lang über das Thema „Zustände“. Ein Genuss für Wilber-Fans.

DVD 7: Typen 78:38

Typologien sind eines der fünf Hauptelemente von AQAL, und doch wurde in den Werken von Wilber bisher am wenigsten dazu konkret ausgeführt. Hier schließt der Kurs eine wichtige Lücke. Typologien sind horizontale Varianten. Sie haben sowohl Tiefen- wie Oberflächenstrukturen und beschreiben damit sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede und Vielfalt.

Theorie

Es gibt eine große Anzahl von Typologien, doch es gibt keine „Mastertypologie“, mit der sich alles beschreiben ließe. Typologien werden im Kurs als unterschiedliche Aspekte, Dinge, Gewohnheiten, Stimmen, Eigenschaften oder Stile auf jeder Ebene

und in jedem Quadranten vorgestellt. Typen sind horizontale Varianzen, die jeweils gesunde und ungesunde Ausdrucksformen annehmen können. Typen unterscheiden sich hinsichtlich

- Bandbreite (mit 2, 3, 4, 5, 10, 20 und mehr Merkmalsausprägungen)
- Geltungsbereich (auf bestimmte Bereiche bezogen oder sehr allgemein)
- Gültigkeit (von ausgedacht bis gut erforscht)
- Anwendbarkeit (z. B. Business, Beziehungen)
- Integration (bilden mehr oder weniger Kohärent ein System)

Der Kurs stellt Typologien in allen Quadranten vor und konzentriert sich dann wieder auf den oberen linken Quadranten. Aus der großen Vielzahl von Typologien wird ausführlich die Typologie von maskulin/feminin vorgestellt, (auch im Unterschied zu Geschlechter- oder Gendertypen). Dabei werden Hörer und Hörerin wieder zur Selbstreflexion eingeladen.

Ein weiteres typologisches Beispiel, das ausführlich besprochen wird, ist die Orientierung aus einem bestimmten Quadranten heraus. (Siehe hierzu auch die Ausgabe Nr. 20 des Online Journals zum Thema „Integrales Coaching“). Menschen haben eine „Quadrivium Präferenz“, aus der heraus sie sich gegenüber der Welt orientieren. Die Entdeckung und das Vertrautwerden mit dieser unserer eigenen Präferenz und der anderer Menschen ist ein wesentlicher Erkenntnisfortschritt.

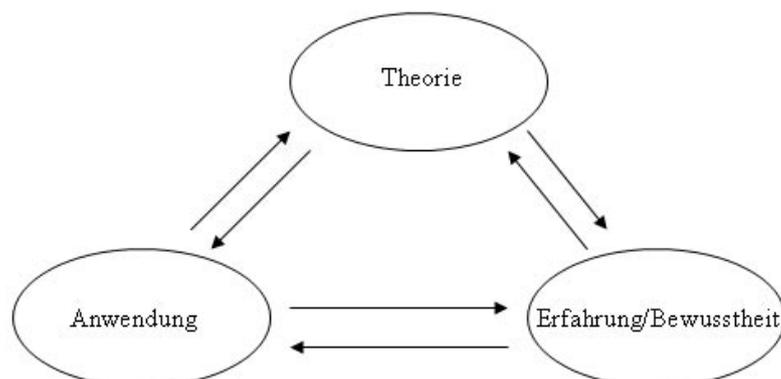
Anwendung

Bei der Anwendungen von Typologien stellt sich die Frage, welche der vielen Typologien sich für welches Thema eignet. Am Beispiel von maskulin/feminin und der Quadrantenorientierung werden Möglichkeiten von Typenanalysen vorgestellt.

Erfahrung/Bewusstheit

Typen lassen sich als persönliche Ausprägungen horizontaler Varianz erleben und würdigen. Durch interaktive Übungen können die Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen Kontakt aufnehmen zu sich selbst und ihrer typologischen Ausrichtung.

DVD 8: Zusammenfassung 37:19



Die abschließende DVD fasst zusammen, worum es bei der integralen Theorie und Praxis geht. Es geht es um *unsere* AQAL-Natur, es geht um das Gleiche und das Unterschiedliche, und es geht um den Kreis von Verstehen zu Anwendung zu Bewusstheit und wieder zurück. Alle drei Aspekte sind nicht voneinander zu trennen, sie durchdringen sich. Die integrale Theorie führt aus einer Perspektive einer ersten Person zu einer leidenschaftlichen Erweiterung des eigenen gefühlten Erlebens der Welt, und aus einer Perspektive einer dritten Person zu immer mehr Verstehen und Verständnis, von sich selbst, anderen und der Welt.

Der Kurs führt unter der Fragestellung „Wie geht es weiter?“ Möglichkeiten auf, Kontakt mit der integralen Gemeinschaft aufzunehmen.

Zum Schluss gibt es noch einen O-Ton Dialog zwischen Ken Wilber und Clint Fuhs, den Kursautoren. Mit Danksagungen an alle Mitwirkenden endet das Programm.

Mein Fazit:

Der Kurs *Course 01: Essential Integral - Integral Theory minus the books* ist ein im wahrsten Sinne des Wortes beeindruckendes neues Produkt „aus dem Hause“ Ken Wilber, das ohne die Verwendung von Printmedien seine gesamte Arbeit der zurückliegenden dreißig Jahre in ihren Grundzügen ausführlich, lebensnah und anschaulich darstellt. Die Theorie wird vertieft und gründlich dargestellt, was ihrer Verzerrung und Banalisierung vorbeugt. Der Anwendungsteil schlägt eine Brücke in die Praxis und reale Welt, und der Erfahrungsteil macht die auf den ersten Blick abstrakt scheinenden Kategorien zu eigenen Erfahrungskategorien, die unter die Haut gehen. Die im Kurs angesprochene „Psychoaktivität“ des Integralen wird auf jeder der DVDs spürbar und erfahrbar, die interaktiven Übungen führen direkt ins eigene Erleben – das Fühlen der Quadraten, Linien, Ebenen, Zustände und Typologien, wie sie in einem selbst, in anderen und in der Welt auftauchen. Anfänger und Anfängerinnen des Integralen werden in „nur“ 15 Stunden auf den aktuellen Stand gebracht, aber auch langjährig Studierende und Praktizierende erhalten neben einem Überblick auch etliche neue Hinweise, Vertiefungen, Sichtweisen und neue didaktische Zugänge zu dem immensen Stoff. Man darf gespannt sein auf die angekündigten Fortsetzungen der Reihe.

Ein „höheres Wir“?



Michael Habecker

Zu den segensreichen Auswirkungen einer integralen Landkarte gehört die Aufdeckung und Vermeidung von Absolutismen. Absolutismen sind die Hervorhebung der Bedeutung bestimmter Wirklichkeitsaspekte auf Kosten anderer Wirklichkeitsaspekte. Eine AQAL Landkarte macht bewusst, wenn bestimmte Quadranten anderen vorgezogen werden (vom Idealismus über den Kollektivismus bis zum Systemismus), wenn bestimmte Entwicklungsebenen oder Linien verabsolutiert werden (Imperialismus, Technizismus, Pluralismus, Kognitivismus, Emotionalismus), oder wenn manche typologischen Ausprägungen anderen vorgezogen werden (wie im Patriarchismus). Und natürlich gilt es dabei immer darauf zu achten, die integrale Landkarte nicht selbst zu verabsolutieren, sondern sie als ein ständig weiterzuentwickelndes Hilfsmittel zur Orientierung anzusehen.

Vor etwa 2.400 Jahren entwickelte Platon die Idee vom Wahren, Schönen und Guten als drei gleichberechtigten, aber unterschiedlichen Seins- und Erkenntnisbereichen. Diese Großen Drei wurden seitdem, und vielleicht auch schon davor, immer wieder mit anderen Worten benannt. Ken Wilber entdeckt sie in den vier Quadranten und den drei Gesichtern Gottes wieder, und gründet sie auf den Fundamentalunterscheidungen von innerlich/äußerlich und individuell/kollektiv. (Dabei entspricht das Schöne dem oberen linken Quadranten, als die Schönheit im Auge des Betrachters oder der Betrachterin, dem „Ich“; das Gute dem unteren linken Quadranten, als einer guten Moral des Miteinanders, dem „Wir“; und das Wahre der objektiven Erkenntnis über die äußerliche Welt den beiden rechtsseitigen Quadranten, dem „Es“).

Ebenso alt wie die Erkenntnis der großen Drei sind wahrscheinlich auch die Bemühungen, einen dieser drei gegen einen oder die beiden anderen auszuspielen und entweder abzuwerten oder zu verabsolutieren. Jüngstes Beispiel ist der Begriff eines „höheren Wir“, der in alternativen, spirituellen, aber auch wissenschaftlichen Kreisen die Runde macht. Er wird von spirituellen Lehrern wie Andrew Cohen und Thomas Hübl ebenso verwendet wie auch von Entwicklungstheoretikern, die Entwicklungsmodelle mit Rangfolgen aufstellen wie z. B.:

1. Subatomare Teilchen
2. Atome
3. Moleküle
4. Zellen
5. Organismen
6. Mensch
7. Kultur
8. Weltgemeinschaft/Gaia

Am Ende dieser Skalen stehen „höhere Wirs“, welche die vorangehenden Ichs überwinden, für eine bessere Welt. Für diese Art von „neuen Gemeinschaften“ mit neuen Formen von „erleuchteter Kommunikation“ bieten spirituellen Lehrer wie den genannten einen entsprechenden Rahmen. Dies alles geschieht aus den besten Absichten, und ist doch auf eine sehr problematische Weise verkehrt, und zwar mindestens schon seit Platon.

In seinem 1995 erschienen Grundlagenwerk *Eros Kosmos Logos* hat Wilber erstmals die vier Quadranten als eine Beschreibung der Wirklichkeitsdimensionen Ich, Wir, Es-singular und Es-plural vorgestellt, in ihrer Unterschiedlichkeit, aber auch in ihrer *Gleichwertigkeit*. Dies bedeutet konkret, dass das Ich (Individualität) unterschieden, aber gleichwertig ist gegenüber dem Wir (Kollektivität), und beide unterschieden, aber gleichwertig sind gegenüber dem Es (äußerlich/systemisch). Jeder Augenblick, so Wilber, lässt sich aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten, und je nach Perspektive erhält man einen Blick auf das Individuell/Innerliche, das Individuell/Äußerliche, das Kollektiv/Innerliche oder das Kollektiv/Äußerliche – die vier Quadranten.

Alle vier Dimensionen unseres in-der-Welt-Seins, so die Aussage dieses Modells:

- hängen miteinander zusammen
- bedingen sich einander
- sind voneinander unterschieden, und nicht aufeinander reduzierbar
- entwickeln sich miteinander
- stellen jeweils das Innerliche und Äußerliche des Individuellen und Kollektiven dar
- sind gleichwertig

In einem im Jahr 2003 veröffentlichten Auszug („Excerpt C“) aus einem noch nicht veröffentlichten Buch beschreibt Wilber detailliert, was seiner Meinung nach ein Ich, ein Wir und ein Es ist, wo Gemeinsamkeiten und wo Unterschiede bestehen und liefert so eine solides theoretisches Fundament für eine weiterführende Diskussion.

Die praktische Relevanz der theoretischen Frage, in welcher Beziehung die vier Quadranten als Wirklichkeitsdimensionen oder die „Großen Drei“ – Ich, Wir und Es – (bei denen die beiden äußerlichen Quadranten zusammengefasst werden) zueinander stehen, ergibt sich, wenn man sich anschaut, was geschieht (und in der Vergangenheit immer wieder geschehen ist), wenn eine der Dimensionen gegenüber einer oder beiden anderen als höherwertig betrachtet wird, wie z. B. ein „höheres Wir“.

Beginnen wir mit dem „höheren Ich“. Dies ist die Form eines pathologischen Liberalismus, der das Subjekt über alle und alles stellt, sich die Natur (das Es) untertan macht und für Soziales nur Sätze übrig hat wie „jeder ist sich selbst der Nächste“ oder „wem es schlecht geht, der hat Pech gehabt oder strengt sich nicht genug an“.

Mit dem Aufkommen systemtheoretischer Einsichten und der ökologischen Bewegung sind die Schattenseiten eines „höheren Es“ hervorgetreten. Es ist eine (sehr gute und überlebenswichtige) Sache, wenn ökologische Belange berücksichtigt werden, es ist jedoch eine ganz andere (und sehr problematische) Sache, wenn sich sowohl das Individuelle wie auch das Kollektive dem Ökologischen unterzuordnen hat. Natürlich sind es immer einzelne „Ichs“, die genau zu wissen meinen, was für das System oder Gaia das Beste ist, dem sich alles andere unterzuordnen hat. Am Ende einer derartigen Entwicklung steht ein Ökofaschismus. Dies bedeutet nicht, dass ökologische Politik und ökologisches Handeln nicht wichtig wären – im Gegenteil. Eine integrale Ökologie

stellt sich jedoch nicht über das Ich und das Wir, sondern wird bei allem ökologisches Handeln immer auch die berechtigten Interessen der Individualität und der Kollektivität, des Liberalen und des Sozialen, mit berücksichtigen.

Schließlich noch das „höhere Wir“. Auffällig ist, dass alle totalitären Systeme eine Form von „höherem Wir“ hatten und haben, bei dem sich das Ich den übergeordneten Werten eines Wir unterzuordnen hat. „Am deutschen Wesen“ – dem höheren Wir – „soll die Welt genesen“ war so ein Anspruch, ebenso wie die Aussage „Proletarier aller Länder vereinigt euch“ (zu einem höheren Wir), wie auch die Unterordnung des Ich unter ein höheres Wir einer „alleinseligmachenden“ katholischen Kirche, mit dem Verbot eigene Wege der Religiosität und Spiritualität zu gehen. Keine einzige der „höheren Wir“ Bewegungen der Vergangenheit hat sich für die betroffenen „Ichs“ segensreich ausgewirkt.

Wenn aus unterschiedlichen Gleichwertigkeiten, Ken Wilber spricht von „Typologien“, wie Hautfarben, Geschlecht oder in diesem Fall Erlebensdimensionen, Werteunterscheidungen gemacht werden, dann ist das Ergebnis fast immer irgendeine Form von Totalitarismus, Rassismus oder Absolutismus, auch wenn dies zu Beginn aus den besten Absichten geschieht. (Für das andere Extrem, die Einebnung von echten Wertunterschieden ist das Ergebnis ein ebenso unerfreulicher Egalitarismus, bei dem alles gleich ist, und Mitgefühl und Mord zwar als anders, aber nicht als besser oder schlechter bewertet werden können).

Warum erfreuen sich derartige Verabsolutierungen dennoch einer ungebrochenen Attraktivität? Im Falle des „höheren Wir“ wird einmal mehr das Kind mit dem Bade ausgeschüttet. Es sind zweifellos in manchen gesellschaftlichen Bereichen problematische Tendenzen von Individualisierung und Privatisierung, Narzissmus und Egozentrik zu beobachten. Nach den Horrorkollektiven des zwanzigsten Jahrhunderts (Hitler, Mao, Stalin) war und ist eine Hinwendung zum Ich mehr als verständlich, als einem Ich, das sich *nie mehr* von derartigen Wirs vereinnahmen lassen will. Diese Hinwendung ist teilweise zu einer Regression geworden, bei der anti-konventionell sein verwechselt wurde mit echter Transkonventionalität. Doch die Lösung dieser Fehlentwicklung kann nicht nur in einem meist weniger klar beschriebenen höheren Wir liegen, sondern im Schritt von einem pathologischen Ich zu einem gesunden Ich, welches horizontal die Wirklichkeitsdimensionen des Ich, Wir und Es integriert, und sich vertikal zu immer umfassenderen Horizonten entwickelt. Hier spielen Themen wie Schattenarbeit, Boomeritis und prä/trans Verwechslung eine Rolle. Wo sollen die höheren Wir's denn herkommen, wenn nicht aus gesunden und sich entwickelnden Ichs und gesunden Es-Umwelten? Um eine einseitige Fixierung auf das zentrale Wohl des Individuums zu überwinden, muss die Egozentrik überwunden werden. Dies ist vor allem eine Entwicklungsaufgabe, bei der ein gutes Wir natürlich helfen kann (und ein weniger gutes Wir schaden kann). Doch das Ich muss dafür auch einiges tun (und das Es spielt auch eine , wesentliche Rolle).

Macht es überhaupt Sinn, von einem „höheren Ich“, einem „höheren Wir“, oder einem „höherem Es“ zu sprechen, im Sinne von echten Wertunterscheidungen? Ja, und zwar jeweils *innerhalb* der Perspektiven auf einer durch Wissenschaft zu überprüfenden Entwicklungsskala. Ein Ich, welches neben den eigenen Bedürfnissen auch die Bedürfnisse anderer Menschen bis hin zu allen Menschen und allen fühlenden Wesen zu berücksichtigen in der Lage ist, ist diesbezüglich weiter entwickelt als ein Ich, welches nur Eigeninteressen wahrnehmen kann. Das gleiche gilt für ein Wir. Eine Gemeinschaft, in welcher die allgemeinen Menschenrechte gesetzlich verbrieft sind und gelebt werden, ist weiter entwickelt als eine Gemeinschaft, die mit ihren imperialen Ansprüchen andere

Menschen versklavt. Für das Es oder System können wir sagen, dass eine Informationsgesellschaft auf einem höheren Niveau technischer Komplexität organisiert ist als eine Gesellschaft von Jägern und Sammlern. Für die Begründung derartiger Feststellungen gibt es Wissenschaftsdisziplinen wie den Entwicklungsstrukturalismus, die Evolutionsbiologie und die (Entwicklungs)systemtheorie, die uns dabei helfen Höheres von Niedrigerem zu unterscheiden – oder eben überhaupt festzustellen, ob es sich bei einem Untersuchungsgegenstand um eine *Entwicklungsholarchie* mit Wertunterscheidungen, oder, wie bei den Dimensionen von Ich, Wir und Es, um eine *Typologie* unterschiedlicher Gleichwertigkeiten handelt.

Ein „höheres Wir“ manifestiert sich immer durch höhere Ichs, und wird getragen von biologischen und systemischen Formen eines höheren Es, und kann daher nicht prinzipiell höherwertig sein. Was spirituelle Lehrer damit meinen können ist, dass ein Wir von Menschen in höheren Bewusstseinsstrukturen oder Zustandsstrukturen in der Lage sein kann, einen Bewusstseinschwerpunkt zu bilden oder ein kollektives Feld, das Menschen Entwicklungsimpulse gibt, in höhere Zustände zu gelangen, bzw. sich zu höheren Strukturen höherzuarbeiten. Das ist eine phänomenologische Beobachtung. Ein Sangha kann gute Hilfestellung bei der individuellen Entwicklung leisten, sie kann jedoch auch, wie das bei spirituelle Gruppierungen der Vergangenheit immer wieder der Fall war, zu Deformationen der Individualentwicklung führen. In jedem Fall muss sich jeder und jede Einzelne individuell entwickeln, was entsprechende Kenntnisse, Methodiken und Fähigkeiten voraussetzt. Ein Bezug auf ein „höheres Wir“ alleine ist dafür zu wenig. Es gibt Ebenen von Entwicklung im Ich, im Wir und im Es, und meine Empfehlung wäre, Formulierungen zu vermeiden die ein gegeneinander auszuspielen dieser Wirklichkeitsdimensionen ausschließen, da dies in der Vergangenheit nur Leid und Elend gebracht hat. Wir brauchen alle drei, und sollten lernen sie in ihren Größen, Grenzen und Bezügen zueinander immer besser zu verstehen. Es ist die Entwicklung in diesen Dimensionen und durch diese Dimensionen hindurch, die das Höhere hervorbringt, in uns, zwischen uns und in der äußerlichen Welt.

Nach den fürchterlichen Kollektivkatastrophen des vergangenen Jahrhunderts war es nur allzu verständlich, dass sich in den sechziger Jahren ein kulturelles Klima entwickelte, welches das Ich in den Vordergrund stellte – „nieder mit dem System, es lebe das freie Individuum“. Dabei wurden jedoch gute und erhaltenswerte Wir-Tugenden gleich mit über Bord geworfen, und die äußere Welt mit all ihrer schlimmen Technik verdammt. Mit dem etwa gleichzeitigen Aufkommen der ökologischen Bewegung kippte das ganze dann, und plötzlich war das Ich ein böser und egoistischer Umweltverschmutzer, ebenso wie das die Natur ausbeutende Kollektiv, und das Es wurde unter Begriffen wie „Gaia“ und „Netz des Lebens“ verherrlicht und verabsolutiert, als etwas, dem sich alles andere unterzuordnen hatte. Doch wie sollte das gehen? Z. B. durch Zusammenschlüsse wie Bürgerinitiativen, NGOs, Basisdemokratie und andere Formen des Miteinanders, und so wandte sich der Fokus dem Wir zu, einem Wir, das alles, wie die Postmoderne herausgefunden hatte, kontextualisierte und damit auch über allem stand. Nun war dieses „Wir“ etwas, dem sich alles andere unterzuordnen hatte, und damit das gut ging, postulierte man schnell ein „höheres Wir“, und so weiter und so weiter dreht sich das Absolutismuskarussell. So wichtig es ist, die Größe jeder dieser Erkenntnisdimensionen hervorzuheben, so wichtig ist es auch, dies nicht *auf Kosten* anderer Wirklichkeitsaspekte zu tun. Hierbei kann die integrale Landkarte wertvolle Dienste leisten.

Genpo Roshi: Zweigleisig unterwegs



Übersetzung: Michael Habecker

(aus einem Interview mit Genpo Roshi, veröffentlicht unter <http://www.coach-yourself.tv/TV/Spirittv/GenpoRoshiBigMindBigHeart/tabid/213/Default.aspx>)

Zen war immer eine Schule des plötzlichen Erwachens, während andere Schulen des Buddhismus schrittweise vorgehen.

Das Problem dabei ist jedoch, dass, wenn wir uns zu sehr auf das Suchen konzentrieren, dann können wir darin stecken bleiben. Stelle dir ein zweigleisiges Bahngleis vor. Eines der beiden Gleise nennen wir die relative Wirklichkeit, die menschliche Wirklichkeit, wo wir unseren Tagesgeschäften nachgehen, Beurteilungen und Entscheidungen treffen, Dinge analysieren und verbalisieren, miteinander kommunizieren – das nennen wir im Zen alltäglichen Geist [every day mind].

Der andere Schienenstrang ist diejenige Wirklichkeit, nach der wir alle suchen, wenn wir uns auf die Suche machen. Wir suchen nach Gott, nach Wahrheit, Befreiung, Erwachen, unserem wahren Selbst. Danach suchen wir.

Doch solange wir dabei auf dem Alltagsgleis bleiben, kommen wir nicht auf das andere Gleis, wir hängen fest. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange wir schon darauf feststecken oder wie schnell wir uns auf dieser einen Gleisschiene bewegen, wir bleiben dabei immer nur auf diesem einen Gleis. Wenn wir in die Ferne schauen, dann sieht es so aus, als wenn sich hinten am Horizont beide Gleise treffen und zusammenlaufen, und wir meinen, dass wenn wir noch härter üben und uns noch mehr anstrengen, dass wir dann dorthin gelangen. Doch die Illusion der Vereinigung beider Gleise bleibt immer hinten am Horizont, wir kommen nicht wirklich näher.

Was wir daher tun sollten, ist einen Weg zu finden, wie wir auf das andere Gleis hinüberspringen können. Das schaffen wir jedoch nicht innerhalb des Raum-Zeit Gefüges. Der relative Bereich, der menschliche Bereich, ist immer an Zeit und Raum gebunden. Dort stecken wir drin, ich sehe mich selbst hier, dort drüben bist du, dann gibt es die Umgebung, der Baum ist ein Baum und ich bin ich, wir sind getrennt, die Zeit schreitet voran, ich verliere Zeit, werde dabei immer älter, alles verändert sich, dem versuche ich mich entgegenzustellen. Ich möchte das Ewige erleben, das Gegenwärtige, das andere Gleis. Aber wie komme ich dahin?

In dem Augenblick wo ich [im Rahmen des Big Mind Prozesses] die Frage an diesen Aspekt in dir stelle, kannst du sofort aus dem Big Mind heraus sprechen, du bist da. Du bist jenseits von Zeit und Raum.

In Düsseldorf und Ameland mit Genpo Roshi



Ein Erfahrungsbericht von Adelheid Hörnlein

Der denkende Geist und das Ego werden rehabilitiert

Am 2. Januarwochenende 2010 fand ein 2-tägiger BigMind Workshop in Düsseldorf statt. Ich kannte den BigMind Prozess schon von DVDs und dem gleichnamigen Buch. Davon sehr beeindruckt machte ich mich auf die Reise, um Genpo Roshi persönlich zu erleben. Im großen Saal des Hotels „Niko“ waren wir mit etwa 80 Personen ein erstaunlich kleines Häufchen, das sich vom Meister für 2 x 6 Stunden in die Tiefen der abgespaltenen und „enteigneten“ Stimmen des „denkenden Geistes“ und des „Egos“ führen ließ, imaginäre Dreiecke bildend, so dass sich Gegensatzpaare in der Spitze der Dreiecke glücklich vereinigen ließen!

Der Roshi ließ uns gleich zu Beginn der Sitzung ausführlich und am eigenen Leib erfahren, was passiert, wenn der „denkende Geist“ abgespalten und verteufelt wird, und er bezichtigte sich selbst, in der Vergangenheit fleißig daran mitgearbeitet zu haben. Erst im Herbst 2009 sei ihm während des Prozesses klar geworden, welche ungeahnte – negative – Ausmaße dieser Entwertungsprozess hat, der in unserer spirituellen Kultur tief verankert ist. Nun glaubt er, durch die Rehabilitation eines „fully owned and embodied thinking mind“ die Welt verändern zu können. (Wer sich selbst ein Bild der Sitzungen mit Genpo in Düsseldorf machen möchte, findet diese im Archiv von Zen Eye http://www.bigmind.org/Zen_Eye.html)

Persönliche Eindrücke

Alle BigMind Sitzungen werden grundsätzlich gefilmt. Wer nicht aufs Bild kommen möchte, muss sich irgendwo an den Rand setzen. Da kam es schon mal zu privaten Diskussionen darüber, ob man gefilmt werden möchte oder warum nicht. Ich löste das Problem für mich, indem ich mir sagte, dass ich ja selbst den BigMind Prozess dadurch kennenlernen konnte, dass andere Menschen sich dabei haben filmen lassen. Nun ist es mein Beitrag, mich meinerseits filmen zu lassen. Obwohl ich von anfänglichen Widerständen wusste, war das Gefilmtwerden dann wohl generell kein Problem mehr.

Beeindruckend war die große Präsenz von Genpo Roshi. Von Anfang an schaffte er eine völlig entspannte Atmosphäre: kein „großer Meister“, der auf Anbetung, Macht, Disziplin u.ä. aus ist, sondern ein wirklicher Meister in Akzeptanz und Wertschätzung seiner Gesprächspartner, genial in seiner Rolle als „Facilitator“, kreativ und profund. Jeder, der mit ihm im Dialog stand, wurde von ihm darin gehalten. Es war, als gäbe es die Menschen außen herum nicht mehr – und schon gar nicht die Kameras. Es war, als spräche man direkt und völlig angstfrei mit einem Menschen, den man schon seit Langem kennt und mit dem man schon viele Male gesprochen hat. So spielte es auch keine Rolle, wenn man in einer Fremdsprache herumstotterte (es wurde auch von den

Teilnehmern und Teilnehmerinnen englisch gesprochen), Fehler machte, oder auch manche Wörter nicht wusste. Ich war vollkommen überrascht über mich selbst, denn ich stieg ohne Hemmungen und Vorbehalte ganz ein in den Prozess, meldete mich oft und sprach ins Mikrofon. Es drängte mich dazu mich auszudrücken. Es war, als müsste ich den hochkommenden Eindrücken Wirklichkeit verleihen, indem ich sie in Worte fasste und aussprach; so, als würden sie ohne diese Bezeugung wieder im Nichts vergehen.

Im Flow

Die Sitzungen von etwa 90 Minuten vergingen im Flug und dauerten doch eine Ewigkeit. Die Aufmerksamkeit wurde immer intensiver, das Verständnis gleichzeitig immer offener und tiefer. Eine Einsicht löste die nächste ab, ein ununterbrochener, kontinuierlicher, aufregender und mitreißender Flow. Erst in den kurzen Pausen merkte ich, wie anstrengend das alles war. Nach zwei Sitzungsblöcken wäre es für mich schon genug gewesen – wo ich doch normalerweise kaum genug bekommen kann und ganz eifrig immer so viel wie irgend möglich mitnehmen will! Aber kaum begann der 3. Block, war die ungeteilte Aufmerksamkeit wieder da. Das rechne ich den Fähigkeiten Genpo Roshis zu, der, wie er am Ende sagte, in Tiefform war wegen Grippe und Fieber. Wie muss er dann erst in Hochform sein, frage ich mich?

Am Ende des Workshops hatte ich das Gefühl, reichlich beschenkt worden zu sein. Gleichzeitig hatte ich eine völlige Leere im Kopf, das Denken fiel mir schwer und am liebsten hätte ich mich schweigend zurückgezogen, weil ich fürchtete, den gerade gewonnenen Schatz zu zerreden. Doch die Umstände ließen das nicht zu, und es war auch kein Problem. Beim Sprechen merkte ich, wie wenig ich mich an konkrete Einzelheiten erinnern konnte, alles schien verwoben zu sein in ein großes Netz von Eindrücken, Gefühlen, und vom Erleben der „Macht der Gegenwart“. Bewertungen wie „gut“ und „schlecht“ erschienen mir in diesem Zustand völlig unpassend, ja sogar wie ein Sakrileg.

Auf Ameland

2 Tage später reisten wir nach Ameland in Holland zum Great Sangha Gathering. Ich hatte keine Ahnung, was mich da erwarten würde, nur dass jeden Tag eine BigMind Sitzung mit Genpo stattfinden würde. Die Insel, tief verschneit, bot einen ungewöhnlichen Reiz und erforderte Wind- und Kältefestigkeit. Die Bungalows, in denen je nach Preisklasse zwei bis sechs Leute untergebracht waren, konnten gut geheizt werden und waren auch sonst sehr angenehm, wenn auch winzig klein. Mehrmals täglich waren wir unterwegs zum Hauptgebäude, in einer Rutschpartie auf Schnee und Eis, früh und spät abends im Dunkeln.

Die Sangha

Erster Programmpunkt am Morgen: Meditation von 6.00 bis 8.00 Uhr mit kurzen Zwischenpausen für Kaffee, Tee oder etwas anderes. Das „early morning coffee team“ musste schon um 5.10 Uhr zum Dienst antreten. Ich war beim „late morning“ Team. Alle Teilnehmer waren in Arbeitsteams eingeteilt, vom Kochen, Spülen, Saal Umräumen bis zum Kloputzen. Buchstäblich alles wurde von den Mitgliedern der

„Sangha“ erledigt. Bei unserer Ankunft fanden wir uns bereits eingeteilt und mussten uns nur noch mit unseren Teamleitern besprechen. Alles klappte wie am Schnürchen, man arbeitete zwischen 45 und 70 Minuten täglich – und es machte Spaß im Zusammenspiel mit den anderen. Die Leute in der Küche scheinen den schwersten Job gehabt zu haben, denn sie wurden explizit gelobt. Sie mussten fast 300 Leute verpflegen, was ihnen auch gelang (wenngleich man sich über die Gerichte selbst und ihre Schmackhaftigkeit streiten kann).

Buddhismus als Religion

Um 8.00 Uhr gab es „service“. Ich hatte geglaubt, das sei eine Arbeitsphase. Es stellte sich aber heraus, dass es sich um einen buddhistischen Gottesdienst handelt – wobei man eigentlich nicht von „Gott“ sprechen kann, der dabei angerufen wird. Ein blumengeschmückter Altar mit einer Buddhafigur war der Ausrichtungspunkt für Niederwerfungen und Gebete, die in einem monotonen, rhythmisierten Singsang rezitiert wurden. Das war eine Überraschung für mich, weil ich bisher der Meinung war, Zen sei eine überreligiöse Lebenshaltung und Philosophie, so wie ich ihn bei Willigis Jäger kennengelernt hatte. Nun erfuhr ich, dass Zen durchaus eine Religion ist und als solche praktiziert wird. Die Riten hören sich gut an, ein meditativer Klang, japanisch oder englisch, jedoch eher unverständlich durch die Betonungsverschiebungen in der Rezitation. Für mich jedoch, als ein durchaus nicht-religiöser Mensch, der in einer Kultur christlicher Tradition aufgewachsen ist, erscheinen die eher christlich angehauchten Riten bei Willigis irgendwie passender für das Abendland. Erinnerungen an die 70er Jahre kamen in mir hoch, als Buddhismus zur großen Mode wurde, als etwas, was seinen Anhängern Besonderheit garantierte.

Holländische Leichtigkeit

Holland, von dem gesagt wird, es sei in der Terminologie von Spiral Dynamics im Übergang von „grün“ zu „gelb“, war angenehm zu erleben. Die überwiegende Mehrzahl der Teilnehmer waren Holländer, wie auch die Organisation. Jeder hatte (oder nahm sich) die Freiheit darin, ob und wann er/sie an den Veranstaltungen teilnehmen wollte – mit Ausnahme des Arbeitsdienstes. Dies wurde akzeptiert, es gab keine vorwurfsvollen Blicke, wenn sich jemand nicht an bestimmte Handlungen hielt, wie etwa die rituellen Verbeugungen beim Betreten des Raumes oder beim Hinsetzen zur Meditation. Diese Zwanglosigkeit, die jedoch keine Disziplinlosigkeit war, führte zu einer freiwilligen Bereitschaft, sich in die Gemeinschaft einzufügen. Es gab eine erstaunliche Leichtigkeit mit Menschen in Kontakt zu kommen, beim Essen, bei der Arbeit, in den Pausen, auf Spaziergängen. Auch die anwesenden Roshis und Senseis (die Lehrer aus Genpo Roshis Linie in seiner Nachfolge), insgesamt 13 oder 14, mischten sich öfter unters Volk, als Menschen wie alle anderen, mit denen man ohne Probleme in Kontakt kommen konnte. Auch Genpo Roshi war vor und nach seinen „Auftritten“ von jedermann ansprechbar – was bei Andrew Cohen ein Ding der Unmöglichkeit gewesen wäre! Eine erfrischende, offene und liebevolle Atmosphäre, so dass selbst der schüchternste Mensch sich hätte angstfrei bewegen können.

Schüler-Lehrer Dialog

Um 11.30 Uhr noch einmal Meditation, bis zu einer halben Stunde. Dann „Darma-Talk“: Einer von den Lehrern oder mehrere zusammen hielten eine Rede oder

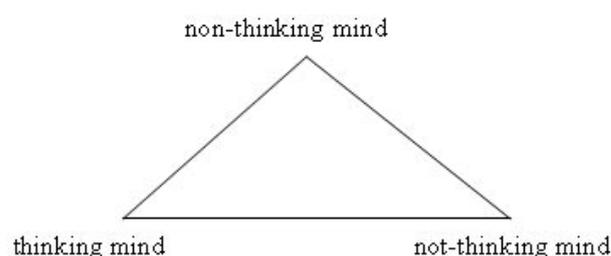
beantworten Fragen aus dem Publikum. Da gab es viel Tiefgründiges zu hören, formuliert in einer einfachen und verständlichen Weise. Keine abgedrehte, hochtrabende Philosophie, sondern Beispiele aus dem „wirklichen Leben“. Oft wurden die eigenen Erfahrungen als Metaphern und Parabeln verwendet, was eine große Nähe zwischen den Vortragenden und dem Publikum herstellte. Da ein Großteil der Teilnehmer Schüler eines dieser Lehrer waren, hatte ich manchmal das Gefühl, mich wie in einem riesigen Freundeskreis zu bewegen, wo die unterschiedlichen Rollen der Menschen (Lehrer/Schüler) zwar bestehen, aber nicht wirklich sichtbar sind, in der Art, wie man das aus autoritativen Situationen sonst gewohnt ist.

Frauen im Zen

Interessant waren die unterschiedlichen Fragen, Antworten und Verhaltensweisen, je nachdem ob die männlichen Lehrer (sechs oder sieben Senseis) auf der Bühne saßen, oder die weiblichen (fünf oder sechs). Die Frauen wurden hauptsächlich auf ihre Rolle als Frau im Zen angesprochen, etwa: „Was kann eine Frau dazu beitragen, was für einen Mann nicht möglich ist?“ Eine der Antworten darauf lautete etwa: „Einem Mann die Möglichkeit zu geben sich einer Frau unterzuordnen“ [to surrender to a woman], was in unserer Kultur sonst kaum vorgesehen ist, wo ein Mann sich höchstens einem anderen Mann unterzuordnen hat und zu dienen bereit ist, im Sinne von „surrender“. Anders als bei den Männern auch die Selbstdarstellung und die Absprachen untereinander bei den Frauen, als eine wunderbare Mischung aus Bescheidenheit und Selbstbewusstsein, aus Brillanz und gefühlvoller Präsenz. Die Antworten der Frauen waren oft in gutem Sinne schlagfertig und absolut auf dem Punkt, genial und denen der Männer in nichts nachstehend. Gleichzeitig erfuhren wir dabei tiefe Einblicke in das innere Erleben der Sprecherinnen, in ihre Zweifel, Schwierigkeiten, Ängste, Freuden und Wünsche! Selten habe ich Menschen in so offener und dabei völlig unspektakulärer Weise über sich selbst reden hören! Dabei ging es nicht darum Anerkennung oder Mitgefühl auszulösen, sondern um konkrete und persönliche Hinweise und Orientierungshilfen als ein Leitfaden für die Schwestern und Brüder auf dem Weg. Diese Frauen können wirkliche Leitbilder für uns suchende Frauen sein! Mir persönlich hat die französische Roshi Catherine besonders gefallen, ebenso wie „KeiSi“ (KC), eine Japanerin aus Amerika und die Sensei aus Polen, eine ehemalige Schauspielerin.

Immer wieder Big Mind

Nachmittags dann über zwei Stunden BigMind. Viele Tage beschäftigte sich Genpo Roshi mit dem „thinking mind“, sowohl „disowned“ als auch „fully embodied and owned“, und mit dem „non-thinking mind“ an der Spitze eines Dreiecks, der sowohl den „thinking mind“, als auch den „not thinking mind“ transzendiert und einschließt.



Mit fast 300 Teilnehmern, von denen viele bereits gut geschult waren, verlief der Prozess gänzlich anders als in Düsseldorf, jedenfalls aus meiner Perspektive. Ich beteiligte mich nur am Anfang. Oft war schon gesagt worden, was ich hätte beitragen wollen, und immer häufiger geschah es, dass mir die Antworten buchstäblich „zu hoch“ waren. Manchmal hatte ich eine Ahnung, wovon da gesprochen wurde, manchmal blieb es mir ein Rätsel, was gesagt und von Genpo fortgesponnen wurde. Da kam schon mal ein Anflug von Langeweile als Antwort auf die geistige Überforderung, die aber sofort weggewischt war, als wieder Verständliches oder gar Lustiges (es wird sehr viel gelacht bei Genpo Roshi!) auftauchte. In einer solch großen Gruppe scheint es auch immer unweigerlich ein paar „Hofnarren“ zu geben, die sich durch ihr Kommunikationsgebaren oder durch merkwürdige Handlungen in Szene setzen. Es war wunderbar zu sehen, wie gelassen Genpo und die Lehrer mit diesen Menschen umgegangen sind: entweder „gar nicht“ oder mit freundlichen und absolut treffenden Bemerkungen. Kein Protest, keine Belehrung, kein Eiertanz!

Haiti und Dharmatalk

Abends dann noch einmal Meditation und wieder ein „Dharmatalk“, meist von Genpo Roshi selbst, etwa am Tage des großen Erdbebens in Haiti, dem er viel Zeit widmete. Er sprach von der Ungeheuerlichkeit des Ausmaßes dieser Katastrophe, das die Fähigkeit zum Mitgefühl außer Gefecht zu setzen scheint – zu unvorstellbar ist die Zahl von den damals angegebenen 100.000 Toten! Die Unfähigkeit dieses unermessliche Leid zu erfassen kann zu einer Lähmung des Herzens führen, und wie als eine Antwort darauf meditierten wir und rezitierten Gebete.

Was nehme ich mit?

Ich erlebte sieben volle Tage, in denen BigMind und Zen zum Alltag wurden. Was nehme ich mit? Am deutlichsten wohl die Ahnung dessen, was gelebte Paradoxien sind, und was es mit einem Koan auf sich haben könnte. Ich nehme die Gewissheit mit, dass es Menschen gibt, die eine tiefe Weisheit besitzen und die Einsicht, dass diese Weisheit durch eine geeignete Praxis „erlernbar“ ist. Ich bekam eine Ahnung davon, dass meine selbstgezimmerne Spiritualität vielleicht doch nicht ganz so effizient ist, und, o Schreck, wohl aus meinen Ego bedürfnis genährt wird, immer die Kontrolle behalten zu wollen und nicht zu wagen, mich jemand anderem anzuvertrauen. All diese Lehrer so hautnah erlebt zu haben, könnte vielleicht für mich der erste Schritt sein Vertrauen zu entwickeln, Angst vor Missbrauch (die wirklich sehr wichtig und oft angebracht ist²) schrittweise zu überwinden, und vielleicht doch einen Lehrer oder eine Lehrerin zu finden, mit dessen oder deren Hilfe viele Umwege vermieden werden könnte. Die Zeit drängt, nicht nur für mich persönlich als eine „über 50“, sondern global: Die einzige Möglichkeit die Welt zu retten, scheint derzeit nur eine drastische Erhöhung der Bewusstseinssebene von so vielen Menschen wie möglich zu sein, um die „kritische Masse von 10%“ (nach Wilber) zu erreichen, ab der erst eine auch kulturell durchgreifende Transformation möglich ist. Dazu möchte ich gerne meinen Beitrag leisten!

Fußnoten:

¹ Diese Dreieckdarstellungen finden sich im Kapitel 6 des Buches *Big Mind* von Genpo Roshi.

² Genpo Roshi sagte einmal dazu: wenn ein spiritueller Lehrer von sich behauptet, das Ego besiegt zu haben: „you better run“.