

integral informiert

Online-Journal des Integralen Forums
für die integrale Lerngemeinschaft

Inhalt:

Einleitung der Redaktion	S. 3
A) Zyklen, Strukturstufen und der „Gang der Weltgeschichte“	S. 4
Teil 1: Einleitung und Einführung	
Teil 2: Das Buch <i>Der Gang der Weltgeschichte</i> von Arnold Toynbee	
Anlage 1 Zeitalter	
Anlage 2 Aspekte von Arnold Toynbees Gang der Weltgeschichte	
Michael Habecker	
B) Ken Wilber über Zustände	S. 17
Übersetzung: Michael Habecker	
C) Mikrogenese	S. 30
Ken Wilber (zusammen gestellt von Michael Habecker)	
D) Die vollkommene Praxis	S. 35
Ken Wilber (übersetzt von Michael Habecker)	



Intention:

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

Impressum:

Herausgeber: www.integralesforum.org

in Kooperation mit der Integralen Initiative Frankfurt e. V. (IIF)

Verantwortlich: INTEGRALES FORUM e.V., Spremberger Str. 1, 12047 Berlin

ISBN : 978-3-933052-20-9

Erscheinen: 6x jährlich (etwa 50 Seiten)

Bezug: über Online-Abo, Bestellungen über www.integralesforum.org

Preis: Das Abo des Online Journals kostet 40 € jährlich und geht einher mit einem Zugang für das Content-Portal „Integrales Leben“ auf www.integralesforum.org.

Es wird per Email an die Empfänger verschickt.

Alte Ausgaben stehen online im Archiv zur Verfügung.

Mehr Informationen unter www.integralesforum.org

Redaktion und Lektorat: Michael Habecker, Sonja Student, Dennis Wittrock
Bereich Business, Coaching, Persönlichkeitsentwicklung: Rolf Lutterbeck

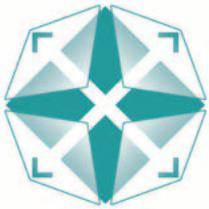
Übersetzung: Michael Habecker

Layout: Jürgen Schröter (Ausführung: Uwe Schramm)

Email: oj@integralesforum.org

Einführung

Einleitung der Redaktion



Integrales Leben

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit zwei Schwerpunktthemen.

Zu Beginn rücken wir ein Thema in den Vordergrund, das bisher in der integralen Literatur und Praxis kaum Berücksichtigung fand, und zwar das Thema der Phasen und Zyklen (im Unterschied zu einer strukturellen Entwicklung). Danach folgen drei übersetzte Audiotexte von Wilber, zu den Themen Zustände, Mikrogenese und einer vollkommenen Praxis.

Die Redaktion



A) Phasen, Zyklen, Strukturstufen und der „Gang der Weltgeschichte“

Michael Habecker

Teil 1: Einleitung und Einführung

In dem von Ken Wilber entwickelten integralen Modell als einem Orientierungsrahmen für unser Wissen und Sein spielt Entwicklung eine bedeutende Rolle. Zwei der fünf AQAL¹ Elemente beziehen sich auf Entwicklung, und zwar die Entwicklungsebenen und die Entwicklungslinien. Diese beiden Aspekte nehmen Bezug auf eine stufen- oder wellenartige vertikale Strukturentwicklung, hin zu immer mehr Bewusstheit und Komplexität, und wirken auf alle AQAL Elemente: Entwicklung kann in den Perspektiven der Quadranten verfolgt werden (innerlich, äußerlich, individuell, kollektiv), sie begleitet uns in den Zuständen des Seins und sie ist auch typologisch geprägt (maskulin/feminin). Außerdem unterscheidet Wilber in seinem jüngeren Werk noch einen Zustandsweg des Erwachens, als einen Entwicklungsweg der Bewusstwerdung durch die Hauptzustände des Seins. Was es außerdem noch gibt, was jedoch bei einer Konzentration auf die fünf AQAL Elemente leicht übersehen werden kann, ist das Vorhandensein sogenannter zyklischer oder periodischer, und damit horizontaler Entwicklung². Nicht immer, aber manchmal schon, wird dieses Geschehen mit dem Begriff „Entwicklung“ bezeichnet, aber wie auch immer man es bezeichnet, Zyklen, Perioden oder Rhythmen spielen eine enorme Rolle in unserem Leben und im Universum insgesamt, und zwar von Anfang an. (Siehe hierzu die Anlage 1 Zeitalter zu diesem Text). Es gibt physiologische, biologische, geologische, jahreszeitliche, wirtschaftliche und kulturelle Zyklen und Rhythmen, um nur ein paar Gruppen zu nennen. Am Beispiel der Erdbewegung kennen wir die Eigendrehung als den Tag/Nacht Rhythmus, die Bewegung des Mondes um die Erde als den Monatszyklus, die Bewegung der Erde um die Sonne als den Jahreszyklus mit den Jahreszeiten, die Planetenbewegungen als astronomische (bzw. astrologische) Zyklen, die Präzessionsbewegung der Erdachse als das Platonische Jahr (von etwa 25.700 bis 25.800 Jahren), und schließlich noch die Bewegung unseres Sonnensystems um das Zentrum unserer Heimatgalaxie mit einer Umlaufperiode von etwa 230 Millionen Jahren. Und sogar die Lebensdauer unseres Universums, so wird spekuliert, könnte einer Rhythmik unterliegen, z.B. dem zwischen Urknall und Endknall, wo alle Objekte sich „am Ende“ immer schneller voneinander entfernen und nicht mehr in Wechselwirkung treten können. Dieses finale „Zerreißen“ wird als „Knall“ bezeichnet, weil man annimmt, dass die Geschwindigkeit der Raumentstehung ab einem bestimmten Punkt explosionsartig divergiert. Oder es kommt zu einem „Big Crunch“, bei dem das Universum unter der Einwirkung der Schwerkraft kollabiert, um dann erneut in einem Urknall neu geboren zu werden.

Wo findet sich all dies, die Rhythmen und Perioden des Kosmos und unseres Lebens, in der integralen Theorie? In einer Fußnote!³ Im seinem Buch *Integrale Spiritualität* gibt

1 AQAL ist eine Abkürzung für alle Quadranten, alle Ebenen, alle Linien, alle Zustände, alle Typen als den fünf Hauptelementen des integralen Ansatzes.

2 Das Strukturentwicklungsmodell *Spiral Dynamics* würdigt in seiner Darstellungsform der Spirale auch eine horizontal-zyklische Dimension, als eine Kreisbewegung die sich zu immer neuen Höhen aufschwingt.

3 Durch die Begriffsunterscheidung Transformation und Translation unterscheidet Wilber schon sehr früh in seinem Werk eine vertikale und eine horizontale Dimension. Strukturstufenentwicklung gehört zu Ersterem, Zyklen zählen zu den zu Letzterem.

Ken Wilber auf S. 212 einen kurzen (und in Klammern gesetzten), aber bedeutenden Hinweis auf eine Unterscheidung der Betrachtungsweisen von Entwicklung (am Beispiel von Kollektiven oder Kulturen):

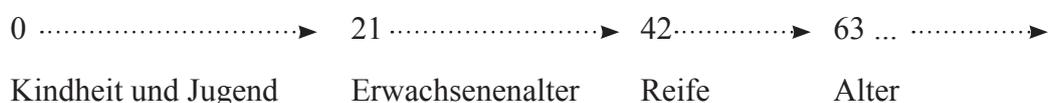
„(Es gibt in der Entwicklung von Kollektiven bestimmte Phasen und Zyklen, jedoch sehr locker und allgemein, und meistens gelten sie für die horizontale Entwicklung. Es hat zum Beispiel Versuche gegeben – die berühmtesten stammen von Oswald Spengler, Arnold Toynbee und Pitirim Sorokin –, aufzuzeigen, dass Gesellschaften feste Zyklen durchlaufen, wie Gründung, Wachstum, Reife und Zerfall; oder sinnlich, idealistisch, ideal. Aber alle diese Stufen/Zyklen gelten für „rote“ Gesellschaften, „bernsteinfarbene“ Gesellschaften, „orangene“ Gesellschaften und „grüne“ Gesellschaften gleichermaßen –das heißt, es handelt sich um horizontale Phasen, keine vertikale Stufen. Das Gleiche gilt für Adizes wirtschaftliche Zyklen/Stufen: Das sind horizontale, kollektive Zyklen, nicht individuelle, vertikale Stufen. Wir beziehen viele dieser Zyklen und Phasen in AQAL ein, nur dass wir sie nicht mit individuellen Stufen verwechseln.)“

In einer Fußnote zu dieser Passage (Nr. 28, S. 422) schreibt Wilber weiter: „Viele dieser sozialen Holons zeigen Zyklen oder Phasen.“

Was dabei kurz angesprochen wird, ohne jedoch vertieft zu werden, sind zwei unterschiedliche Arten von Entwicklung, die durch die Differenzierungen des integralen Ansatzes in ihrer Unterschiedlichkeit deutlich gesehen werden können, bisher jedoch in der Literatur und Forschung meines Erachtens nicht ausreichend auseinandergelassen wurden. Was wir oft finden sind Mischmodelle mit jeweils einem Schwerpunkt auf Phasen oder auf Strukturstufen, wobei jeweils Elemente der anderen Betrachtungsweise beigemischt wurden. Die eine Art von Entwicklungsbetrachtung ist, wie Wilber das nennt, horizontal und betrachtet Phasen und Zyklen. Diese Zyklen folgen hintereinander, wenn auch nicht notwendigerweise so strikt wie die Strukturstufen vertikaler Entwicklung, und die einzelnen Phasen sind einander gleichwertig. Ein typisches Beispiel ist der Jahreszeitenverlauf. Mit dieser horizontalen Entwicklung beschäftigt sich der integrale Ansatz bisher nur am Rande, wie in dem zitierten Hinweis. Die andere Art der Entwicklungsbetrachtung ist vertikal und holarchisch, und das sind praktisch alle Entwicklungsbetrachtungen, die der integrale Ansatz hervorhebt, von Gebser über Graves bis Kegan und Cook-Greuter. Durch die Konzentration auf vertikale Strukturstufenentwicklung (und neuerdings auch die Betrachtung von Zustandsstufen) kann der Eindruck entstehen, dass zyklische Modelle keine Bedeutung hätten. Doch dem ist nicht so, worauf Wilber in der zitierten Passage hinweist.

Worum geht es dabei genau?

Nehmen wir zuerst ein Beispiel aus der Individualentwicklung. In einer Reihe von Buchveröffentlichungen (wie z. B. dem Buch *Lebenskrisen, Lebenschancen. Die Entwicklung des Menschen zwischen Kindheit und Alter*) stellt der Autor Bernard C. J. Lievegoed ein in vier Hauptphasen mit jeweils drei mal sieben Lebensjahren umfassendes gegliedertes Entwicklungsmodell wie folgt vor:



Für integral informierte und mit Strukturstufenmodellen „vollgestopfte“ Menschen ist dabei sofort einsichtig, dass diese Phaseneinteilung auf *jeder* der Strukturstufen

stattfinden kann, d.h. ein Mensch kann (mit der Farbeinteilung des Regenbogens) diese Phasen „auf Rot“ durchlaufen, und sein Leben lang egozentrisch sein und bleiben, er oder sie kann die Phasen „auf Bernstein“ durchlaufen, mit einer lebenslangen traditionellen Orientierung, usw. Ein Mensch kann sich natürlich auch beim Durchlauf durch die Lebensphasen vertikal entwickeln, und zusätzlich zu der horizontalen Phasenentwicklung eine Strukturstufenentwicklung durchlaufen, z. B. von Magenta zu Rot zu Bernstein zu Orange und zu Grün, aber – und das ist die Differenzierung, die das Integrale neu einbringt – diese vertikale Entwicklung geschieht *nicht automatisch* auf dem Weg durch die Lebensphasen. Sie *kann* geschehen, ist jedoch *nicht zwingend*. Oft wird beides miteinander verknüpft (oder vermischt), so auch beim Modell von Lievegoed. Die von ihm aufgestellte Phaseneinteilung wird verbunden mit einem Reifeprozess des Menschen. Für jede der Lebensperioden werden Grundbedürfnisse, Einstellungen, Werte und Motive angegeben⁴, so wie wir das auch von den Entwicklungspsychologen wie z.B. Susanne Cook-Greuter kennen:

0	7	14	21	28	35	42	49	56	63
Kindheit/Jugend		Erwachsenenalter			Reife			Alter	
Rezeptive Phase		Expansive Phase			Soziale Phase			Geistige Phase	
„Lernen“		„Kämpfen“			„weise werden“			„weise sein“	
lernen		tätig sein			schaffen			vertiefen	
aufnehmen		erfahren			fördern			verinnerlichen	
entfalten									
hineinwachsen in die Welt		sich auseinandersetzen mit der Welt			wirken in der Welt, für die Welt			frei werden von den Bindungen der Welt	
abhängig		selbständig			verantwortlich			Verantwortung ermöglichen	

Tabelle: Phasen der Individualentwicklung (nach Lievegoed)

Betrachten wir noch ein Entwicklungsmodell, das für Gemeinschaften (wie Firmen) entworfen wurde, und zwar das Modell von Ichak Adizes.⁵

4 Phasenmodelle (sowohl für die Individual- wie auch für die Kollektiventwicklung) finden eine breite Anwendung in der Beratungspraxis. Das Modell von Lievegoed wird, neben anderen Modellen wie das von Susanne Cook-Greuter, z. B. bei der Trigon Unternehmensberatung eingesetzt. Siehe hierzu z. B. den Beitrag *Lebensphasenorientierte Personalpolitik* auf der Homepage der Trigon Unternehmensberatung (http://www.trigon.at/german/news/pdf/trigon_themen_1_05.pdf). In der Teamentwicklung unterscheiden Unternehmensberater auch Phasen wie storming, forming, norming, performing.

5 vorgestellt in Büchern wie: *Managing Corporate Lifecycles; How Organizations Grow and Die and What to Do About It* und *Mastering Change: The Power of Mutual Trust and Respect in Personal Life, Family, Business and Society*.

Dieses Lebenszyklusmodell⁶ unterscheidet zehn Phasen von der Geburt bis zum Tod einer Organisation:

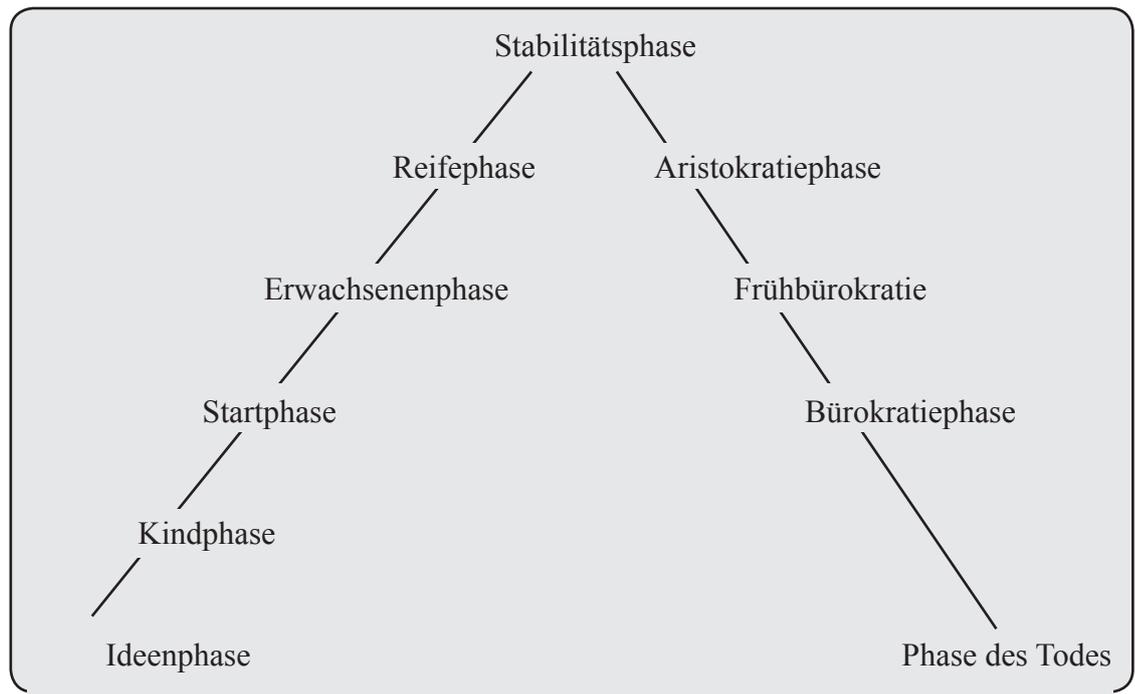


Abb.: Lebenszyklus einer Organisation (nach Adizes)

Was zuerst bei diesem Modell auffällt, ist das Bergprofil einer Glockenkurve: Zuerst geht es bergauf und dann folgt der Abstieg. Alterung bedeutet hier nicht Reife und Weisheit, sondern Abstieg, Dekadenz, Verfall und Verkrustung.

Ohne auf die Phasen im Einzelnen einzugehen – und es gibt andere Phasenmodelle mit anderen Einteilungen – wird einem von einer Strukturperspektive aus hier wieder sofort deutlich, dass diese Zyklen auf *allen* Stufen eines Bewusstseinsentwicklungsmodells durchlaufen werden können. Eine Mafia-Organisation kann sie ebenso wie eine traditionelle Organisation durchlaufen, eine moderne Organisation ebenso wie eine postmoderne Organisation, und auch eine integrale Organisation beginnt mit irgendeiner Art von Idee und endet mit ihrer Auflösung. Organisationen *können* sich natürlich im Verlauf ihres Phasendurchlaufes vertikal entwickeln, doch auch dies geschieht *nicht automatisch*. Das heißt, wir sind hier wieder gut beraten zu differenzieren zwischen der *Phase*, in der sich eine Organisation (Firma, Kultur) befindet, und der *Strukturstufe*, auf der sie sich befindet. Beides ist ganz offenbar nicht das Gleiche, und das Durchlaufen des einen führt nicht automatisch zum Durchlaufen des anderen. Daher ist es notwendig, Entwicklungsmodelle sorgfältig zu differenzieren⁷ in solche, die

- Phasen und Zyklen beschreiben
- solche die Strukturstufen beschreiben
- solche die beides miteinander (mehr oder weniger explizit) kombinieren

⁶ aus dem Buch *How Organizations Grow and Die and What to Do About It*.

⁷ zusätzlich zu den durch das AQAL Modell eingeführten Entwicklungsunterscheidungen wie individueller/kollektiver Entwicklung; innerlicher/äußerlicher Entwicklung; Entwicklung unterschiedlicher Entwicklungslinien; Zustandsstufen- und Strukturstufenentwicklung.

Tut man dies nicht, vermischt man horizontal-zeitliche Entfaltung und Varianz mit vertikal-zeitlicher Tiefen- und Komplexitätsentstehung, was zu allen möglichen Arten von Verwechslungen führt. Außerdem hat diese Differenzierung den Vorteil einer wissenschaftlichen Be-Gründung von Entwicklungsmodellen. Die vertikalen Strukturstufen können für die innerliche Entwicklung mithilfe der Entwicklungspsychologie einer Nachprüfung unterzogen werden, und die horizontalen Phasenbeschreibungen können davon unabhängig auf ihre Plausibilität und praktische Brauchbarkeit überprüft werden, ohne beides miteinander zu vermengen. Ähnlich wie bei den Typologien stellt sich auch bei den Phasen die Frage nach deren wissenschaftlicher Begründung. Phasen wie Lebenszyklen entsprechen der allgemeinen menschlichen Erfahrung – wer wollte leugnen, dass das Leben über Stationen wie Geburt, Kindheit, Jugend, Erwachsenen-sein, Alter und Tod verläuft? Interessant wird es bei der konkreten Ausgestaltung, mit Fragestellungen wie: wie viele dieser Phasenstufen lassen sich sinnvoll unterscheiden, und wodurch sind sie jeweils charakterisiert?

Teil 2: Das Buch *Der Gang der Weltgeschichte* von Arnold Toynbee

Warum beschäftigen sich Leute mit Geschichte? Des Verfassers persönliche Antwort wäre, dass ein Historiker, wie jeder sonst, dem das Glück eines Lebensziels beschiede, seinen Beruf gefunden hat im Rufe Gottes, „Ihm nachzuspüren und Ihn zu finden“. Unter unzähligen Gesichtswinkeln ist der des Historikers nur einer. Sein besonderer Beitrag liegt darin, uns eine Vision von Gottes schöpferischer Tätigkeit in Bewegung zu geben ...

Arnold J. Toynbee

Arnold Joseph Toynbee (* 14. April 1889 in London; † 22. Oktober 1975 in York) war ein britischer Kulturtheoretiker und ein bedeutender Geschichtsphilosoph des 20. Jahrhunderts. Er gilt als letzter großer Universalhistoriker. Toynbee studierte Geschichte in Winchester, in Heidelberg und am Balliol College in Oxford und arbeitete sowohl im Ersten als auch im Zweiten Weltkrieg für das britische Außenministerium. Er war Berater des War Propaganda Bureau und schrieb selbst gegen die Mittelmächte gerichtete Propaganda-Pamphlete. Nach dem Krieg nahm er 1919 an der Friedenskonferenz von Versailles teil. Gleich anschließend übernahm er den neugeschaffenen Lehrstuhl des Korae Professor of Modern Greek and Byzantine History, Language and Literature am King's College London und nach Streitigkeiten 1924 den Lehrstuhl für Internationale Geschichte an der London School of Economics and Political Science. Von 1925 bis 1956 war er zudem Direktor des Royal Institute of International Affairs.

Zwischen 1934 und 1961 arbeitete Toynbee an seinem 12-bändigen Hauptwerk *A Study of History* (Der Gang der Weltgeschichte), in dem er die Bedingungen von Entstehung, Aufstieg und Verfall von Kulturen (civilizations) umfassend analysierte. Dabei widmet er in Abkehr von einer eurozentristischen Geschichtsschreibung den außereuropäischen Kulturen ebenso viel Aufmerksamkeit wie der europäischen. Das Werk begründete Toynbees Ruf als eines der letzten großen Universalhistoriker in der Tradition Jacob Burckhardts und Oswald Spenglers (Quelle: Wikipedia).

Von diesem 12-bändigen Hauptwerk wurde eine von D.C. Somervell gekürzte und von Toynbee autorisierte jeweils einbändige Ausgabe der Bände I-VI sowie VII-X

veröffentlicht, und zwar 1946 bzw. 1957. Die Buchausgabe, auf die ich mich beziehe, ist eine Ausgabe beider Bände der Somervellschen Kurzfassung von Toynbees *Study of History*, erschienen bei Zweitausendeins.

Ich möchte vorausschicken, dass eine Besprechung wie die folgende nicht den Anspruch haben kann, dem umfangreichen Werk von Toynbee auch nur annähernd gerecht zu werden. Worauf ich mich konzentrieren möchte, ist die Fragestellung der Unterscheidung von horizontalen (zyklischen) und vertikalen (zu immer mehr Bewusstheit und Komplexität führenden) Entwicklungsabläufen.

Einige weitere interessante Aspekte der Arbeit von Toynbee sind in der Anlage 2 zu diesem Text aufgeführt.

Die zyklische Grundkonzeption des Werkes

Woran erkennt man, dass es bei der historischen Beschreibung von Toynbee um eine zyklisch angelegte Konzeption handelt, wie von Ken Wilber behauptet? An der Gliederung des Bandes 1, die wie folgt aussieht:

- I Einleitung
- II Die Entstehung der Kulturen
- III Das Wachstum der Kulturen
- IV Der Niederbruch der Kulturen
- V Der Zerfall der Kulturen

Wir erkennen hier wieder die für Zyklen typische Bergkurve – zuerst geht es aufwärts, dann abwärts. Innerhalb der Kapitel werden für eine Fülle der Kulturen der Welt, oder „Gesellschaftskörper“, wie Toynbee sie nennt, Belege angeführt für diese periodische Abfolge. Doch innerhalb dieser Phasen ereignen sich auch echte Transformationen (oder „Progressionen“), wie beispielsweise die, dass eine „neue Art von Politik ... nicht auf Verwandtschaft, sondern auf Vertrag gegründet“ ist, was ein klarer Hinweis auf den Schritt von einer traditionellen in eine moderne Entwicklungsstufe ist. Im Vorwort zur deutschen Auflage des Buches fasst Dr. Alexander Ulfig diese Tendenz zur Vertikalen bei Toynbee (Somervell) mit folgenden Worten zusammen:

Das Wachstum einer Kultur besteht in einer fortschreitenden Selbstbestimmung, Selbstentfaltung und Selbstüberschreitung, mit anderen Worten: in der zunehmenden Vergeistigung und Sublimierung ... In der Entwicklung von Kulturen und auch Religionen gibt es nun einen Aufstieg von primitiven Gesellschaften zu Kulturen erster Generation, zweiter Generation bis hin zu höheren Religionen. (S. XXXI)

Wir finden, eingebettet in einen zyklischen Gesamtrahmen, eine Fülle von Hinweisen auf eine vertikale Progression, ohne dass Toynbee dafür die Sprache des Entwicklungsstrukturalismus verwendet, auch wenn er einen linearen Fortschritt als eine „Übervereinfachung“ ablehnt:

Die Illusion des Fortschritts als von etwas, das in einer geraden Linie fortschreitet, ist ein Beispiel der Tendenz zur Übervereinfachung, die der menschliche Geist in all seinen Tätigkeiten zeigt. In ihren „Periodisierungen“ ordnen unsere Historiker ihre Perioden in einer einzigen Reihe Ende an Ende ... (S. 38)

Die Harmonie von vertikaler und horizontaler Entwicklung

Seine Position hinsichtlich vertikaler Progression und horizontaler zyklischer Bewegungen erläutert Toynbee etwa in der Mitte des ersten Buches wie folgt:

Zwingt uns ganz unabhängig von einem angeblichen Einfluß der Sterne die Vernunft zum Glauben an eine zyklische Bewegung der menschlichen Geschichte? Haben wir uns nicht im Laufe dieser Untersuchung zu einer solchen Annahme ermutigt? Wie steht es mit den Bewegungen von Yin und Yang, Herausforderung-und-Antwort, Rückzug-und-Wiederkehr, ... die wir beleuchtet haben? Sind sie nicht Variationen über das abgedroschene Thema, daß „Geschichte sich wiederholt“? Gewiß, in der Bewegung aller dieser Kräfte, die das Netz der menschlichen Geschichte weben, gibt es ein augenfälliges Element der Wiederholung. Doch das Weberschiffchen, das rückwärts und vorwärts über den Webstuhl der Zeit in einem ewigen Hin und Her schießt, bringt in all dieser Zeit einen Gobelin hervor, auf dem es offensichtlich eine sich entwickelnde Zeichnung gibt, und nicht einfach eine endlose Wiederholung desselben Musters. Auch dies haben wir wieder und wieder gesehen. Das Gleichnis des Rades bietet in sich eine Veranschaulichung der mit dem Fortschritt verbundenen Wiederholung. Die Bewegung des Rades wiederholt sich zugeständenermaßen in Bezug auf die eigene Achse des Rades, aber das Rad ist nur gemacht und auf seine eigene Achse gefügt worden, um einem Fahrzeug, von dem das Rad bloß ein Teil ist, Beweglichkeit zu verleihen, und die Tatsache, daß das Gefährt, das der Zweck des Rades ist, nur Kraft der kreisenden Bewegung des Rades rund um die Achse bewegt werden kann, läßt nicht das Gefährt selbst wie ein Karussell in einer Kreisbewegung reisen. Diese Harmonie zweier verschiedener Bewegungen – einer größeren irreversiblen Bewegung, die auf den Schwingen einer kleineren sich wiederholenden Bewegung getragen wird – ist vielleicht das Wesen dessen, was wir mit Rhythmus meinen. Und wir können dieses Spiel der Kräfte nicht nur in der Bewegung eines Gefährtes und an modernen Maschinen erkennen, sondern auch im organischen Rhythmus des Lebens. Die jährliche Prozeption der Jahreszeiten, die den jährlichen Rückzug und Wiederkehr der Vegetation mit sich bringt, hat die säkulare Entwicklung des Pflanzenreiches möglich gemacht. Der schwermütige Zyklus von Geburt, Erneuerung und Tod hat die Entwicklung aller höheren Lebewesen bis hinauf zum Menschen ermöglicht. (252)

Mit dieser Vorstellung einer „Harmonie verschiedener Bewegungen“ integriert Toynbee sowohl die horizontale wie auch die vertikale Entwicklungsdimension. Das eine ist Wiederholung, und das andere ist Fortschritt. Letzteres wird erst möglich im Rahmen von Ersterem. Die „kleinere“ Bewegung der reversiblen Periodizitäten und Wiederholungen liefern den Rahmen und die Basis für die „größeren“ Irreversibilitäten einer progressiven Entwicklung. Er schreibt weiter:

So impliziert die Entdeckung periodisch sich wiederholender Bewegungen in unserer Analyse des Prozesses der Kultur nicht, daß der Prozess selbst von derselben zyklischen Ordnung ist wie jene. Im Gegenteil, wenn ein Schluß legitim aus der Periodizität dieser kleineren Bewegungen gezogen werden darf, so können wir vielmehr folgern, daß die größere Bewegung, die sie tragen, nicht in sich zurückläuft, sondern progressiv ist. Die Menschheit ist nicht ein für immer an sein Rad gebundener Ixion noch ein Sisyphos, der in Ewigkeit seinen Stein auf den Gipfel desselben Berges wälzt und ihn hilflos wieder abrollen sieht. (253)

Daraus ergeben sich die schöpferischen Freiheiten (oder in der Sprache Wilbers: Emergenzen), die dafür sorgen, dass Entwicklung zwar eine allgemeine Richtung hat zu immer mehr Bewusstheit und Komplexität, aber nicht determiniert und damit „schicksalhaft“ (Fatum) ist. Damit ist sowohl die individuelle als auch die kulturelle Entwicklung in ihrer einzelnen Ausgestaltung nicht vorhersehbar. Mit den Worten Toynbees:

Die toten Kulturen sind nicht durch das Fatum getötet oder „im Lauf der Natur“ gestorben, und daher ist unsere lebende Kultur nicht unerbittlich dazu verurteilt, im Fortgang „sich anzuschließen der Majorität“ ihrer Gattung. Obwohl nach unserer Kenntnis bereits sechzehn Kulturen untergegangen sind und neun andere jetzt im Sterben liegen, sind wir – die sechszwanzigste – nicht gezwungen, das Rätsel unseres Schicksals der blinden Entscheidung der Statistik zu überlassen. Der göttliche Funke schöpferischer Kraft ist noch in uns lebendig, und wenn wir der Gnade teilhaftig sind, ihn zur Flamme zu entfachen, dann können nicht die Sterne in ihrem Lauf unsere Bemühungen vereiteln, das Ziel menschlichen Mühens zu erreichen. (253)

Und so zeigt sich das Werk Toynbees nicht nur als eine historisch-zyklische Geschichtsbetrachtung, sondern es würdigt auch Fortschritte und Progressionen im Menschheitsverlauf, und er verknüpft sogar beides miteinander zu einer „Harmonie“. Auch wenn wir bei Toynbee noch keine ausgeprägten Strukturstufen finden, wie sie beispielsweise sein Zeitgenosse Jean Gebser beschrieben hat, so ist Geschichte bei Toynbee doch mehr als nur eine zyklische Wiederholung des immer Gleichen, und von daher ist er kein reiner „Zyklist“, sondern auch ein „Progressivist“. Seine große Stärke besteht in der Verbindung von beidem, und der Betonung periodischer Ereignisse in der Menschheitsgeschichte.

Wir können heute beides würdigen, sowohl die offenkundig existierenden Zyklen, Rhythmen und Perioden, die unser Leben strukturieren und bestimmen, im Großen wie im Kleinen, und auch die ebenso offenkundigen Progressionen und Entwicklungsfortschritte, wie wir sie in den Strukturmodellen vorfinden. Geschichte wiederholt sich, und sie schreitet weiter voran, in Schlaufen, Schlingen, Sackgassen, Durchbrüchen, Regressionen und eben auch in zyklischen Perioden. Um das eine zu verstehen, muss man das andere kennen. Das Integrale betont fast ausschließlich die Progression, und ich betrachte es als eine wichtige Aufgabe, sich auch den Zyklen zuzuwenden, sie im Lichte moderner Wissenschaft von unnötiger Metaphysik zu befreien und so auf eine neue Weise zu entdecken, als, wie es Toynbee so wunderschön formuliert, die Kreisbewegung des Wagenrades, durch das erst das Vorankommen des Wagens möglich ist.

Anlage 1 Zeitalter

(siehe hierzu auch <http://de.wikipedia.org/wiki/Zeitalter>)

Das Erkennen rhythmischer oder periodischer Zusammenhänge gehört sicher zu den frühesten Menschheitserkenntnissen. Wiederkehrende Ereignisse wie die Jahreszeiten gaben unseren Vorfahren in einer sich ständig verändernden, und auch gefährlichen Welt die Möglichkeit der Orientierung und Planung, und damit auch Sicherheit.

Die Erfahrung von Periodizität, verbunden mit einem mythischen oder mythologischen Weltverständnis führte (und führt) zu einem zyklischen Verständnis der Schöpfungsordnung, ausgedrückt in Mythen, Epen und religiösen Überlieferungen. Diese finden wir praktisch in allen Kulturen der Welt, wo sich im Verständnis der Völker Zeitalter, Epo-

chen oder „Sonnen“ jeweils abwechseln, und ein gutes oder auch ein schlechtes Ende nehmen, oft verbunden mit einem Neubeginn.

Wir finden, als einen nordischen Mythos, im ersten Götterlied Völuspa der Edda den Bericht, dass neun Welten in einer Folge von Zeitaltern untergingen.

Hesiod, einer der frühesten griechischen Schriftsteller, unterschied in seinem Gedicht „Werke und Tage“ die folgenden Weltalter mit fünf Menschengeschlechtern: Goldenes Zeitalter, silbernes Zeitalter, ehernes oder erzenes Zeitalter, Zeitalter der Heroen und eisernes Zeitalter. Auch Philo beschreibt in *Über die Ewigkeit der Welt* die Anschauung der Stoiker, nach der unsere Welt in periodischen Weltenbränden neu geformt würde. Ebenso berichten Anaximenes, Anaximander, Diogenes von Apollonia, Aristarch von Samos, Ovid, Platon oder Heraklit von wiederkehrenden Weltzerstörungen und anschließend neu beginnenden Zeitaltern.

Origenes spricht aus einem christlich-mittelalterlichen Verständnis von sechs Weltaltern. Jedes Zeitalter würde tausend Jahre dauern. Im siebten Weltalter, in dem wir uns befinden, würde die Welt zugrunde gehen. Das erste Zeitalter begann mit Adam, das zweite mit Noah, das dritte mit Abraham, das vierte mit Moses, das fünfte mit König David, das sechste mit der Geburt von Jesus Christus. Die Lehre der Sechs Weltzeitalter entstand in Analogie zu den sechs Schöpfungstagen. Durch das Wirken des Kirchenvaters Augustinus wurde die Lehre der Sechs Weltzeitalter zur verbreitetsten Vorstellung des Mittelalters.

Im indisch-hinduistisches Verständnis ist *Yuga* oder *Kalpa* die Bezeichnung für die Weltalter. Es wird meist von vier, zum Teil aber auch bis zu sieben vergangenen Weltaltern gesprochen. Die vier Yugas sind: Satya-Yuga (Shruti), Treta-Yuga (Smriti), Dvapara-Yuga (Puranas) und Kali-Yuga (Agamas).

In alten chinesischen Schriften werden die untergegangenen Zeitalter als „Kis“ bezeichnet und es werden zehn solcher Kis von Anbeginn der Welt bis zu Konfuzius gezählt. In der alten chinesischen Enzyklopädie Sing-li-ta-tsiuen-chou wird die Zeit zwischen zwei Katastrophen, die jedes Zeitalter beenden und ein neues beginnen lassen, als ein „Großes Jahr“ betrachtet.

Auch im alten Amerika, bei den Inkas, den Azteken und den Mayas sind Mythen über Weltalter und diese beendende Katastrophen gefunden worden. Alexander von Humboldt zitierte den spanischen Schriftsteller Gomara aus dem sechzehnten Jahrhundert: „Die Nationen von Culhua oder Mexiko glauben, entsprechend ihrer Hieroglyphenmalereien, dass vor der Sonne, die sie jetzt bescheint, bereits vier andere der Reihe nach ausgelöscht worden waren. Diese vier Sonnen entsprechen ebensovielen Zeitaltern, in denen das Menschengeschlecht durch Überschwemmungen, durch Erdbeben, durch eine allgemeine Feuersbrunst und durch die Wirkungen verheerender Stürme vernichtet wurde.“

Im chinesischen Buddhismus finden wir das Konzept von drei Zeitaltern bzw. drei Zeiten.

Anlage 2 Aspekte von Arnold Toynbees *Gang der Weltgeschichte*

Zur zyklischen Betrachtung der Weltgeschichte

Wir haben jetzt drei deterministische Erklärungen des Niederbruchs von Kulturen abgewiesen: die Theorie, daß er dem „Ablaufen“ des „Uhrwerks“ des Universums oder der Vergreisung der Erde zuzuschreiben sei; die Theorie, daß eine Kultur, wie ein lebender Organismus, eine durch die biologischen Gesetze ihrer Natur bestimmte Lebensspanne habe; und die Theorie, daß die Niederbrüche einer Verschlechterung der Qualität der Individuen, die an einer Kultur teilhaben, der Anhäufung einer zu großen Zahl „kultivierter“ Vorfahren in ihren Stammbäumen als Ergebnis zugeschrieben werden müsse. Es bleibt nun noch eine weitere Hypothese zu betrachten, die allgemein als die Zyklen-theorie der Geschichte bekannt ist. (S. 250)

Die Betrachtung vertikaler Entwicklungsaspekte

Ein Hinweis auf eine vertikale Betrachtungsweise findet sich in der Unterscheidung zwischen Kulturen und primitiven Gesellschaftskörpern. Doch „primitiv“ bedeutet bei Toynbee nicht weniger wert sondern „statisch“, wohingegen Kulturen einen „dynamischen“ Charakter haben:

Wenn wir Abendländer heute Leute als „Eingeborene“ bezeichnen, so übersehen wir die kulturelle Farbe in unserer Wahrnehmung von ihnen. Wir sehen sie als solche Lebewesen, die das Land heimsuchen, in dem wir zufällig auf sie treffen, als Teil der lokalen Flora und Fauna und nicht als Menschen mit gleichen Gefühlen wie wir. Solange wir sie als „Eingeborene“ betrachten, können wir sie ausrotten oder sie, wie wir es heute vorziehen, domestizieren und aufrichtig (vielleicht nicht einmal zu Unrecht) glauben, daß wir die Rasse veredeln, beginnen sie aber nicht zu verstehen. (S. 37)

Die neuen Freiheiten, die Demokratie den Menschen bringt, erfordern bei diesen auch eine Weiterentwicklung ihres Bewusstseins.

So ist in den Ländern, in denen demokratische Erziehung eingeführt worden ist, das Volk in Gefahr, unter eine geistige Tyrannei, erdacht entweder von privater Ausbeutung oder von öffentlicher Amtsgewalt, zu fallen. Wenn die Seele des Volkes gerettet werden soll, so ist der einzige Weg der, das Niveau der Massenbildung bis auf eine Ebene zu heben, auf der seine Empfänger jedenfalls gegen die gröberen Formen von Ausbeutung und Propaganda immun gemacht werden, und es ist kaum nötig zu sagen, daß dies eine nicht eben leichte Aufgabe ist. (S. 291)

Geschichte, Wissenschaft und Dichtung

Der folgende Textabschnitt über die Ilias illustriert sehr schön deren frühe Übergangstellung von der mythologischen Zeit in die Moderne.

Geschichtsschreibung wuchs, wie das Drama und der Roman, aus der Mythologie heraus, einer primitiven Auffassungs- und Ausdrucksform, in der – wie in den Märchenerzählungen, die an Kinder gerichtet sind, oder in Träumen, die von gescheiterten Erwachsenen geträumt werden – die Grenze zwischen Wahrheit und Dichtung nicht gezogen

ist. Man hat zum Beispiel von der Ilias gesagt, daß, wer sie als Geschichtserzählung zu lesen beginnt, sie voll von Dichtung findet, daß aber ebenso, wer sie als Dichtung lesen will, sie voll von Geschichte findet. (S. 44)

Rassen und Entwicklung

Eine entscheidende Frage bei der Untersuchung von Entwicklung ist:

Können wir die Entstehung von Kulturen den Vorzügen einer besonderen Rasse oder besonderer Rassen zuschreiben? (S. 52)

Dies wird von Toynbee klar verneint:

Aber es ist genug gesagt worden, um die Abweisung der Theorie zu rechtfertigen, daß eine überlegene Rasse die Ursache und der Urheber des Übergangs von Yin und Yang, vom Statischen zum Dynamischen in einem Teil der Welt nach dem anderen seit einem einige sechstausend Jahre zurückliegenden Datum gewesen ist. (S. 56)

Aber es findet sich auch folgender Satz bei ihm, der die Entwicklungen, die historisch auf dem schwarzen Kontinent stattgefunden haben, ignoriert: „Die schwarzen Rassen allein haben keinen produktiven Beitrag zu irgendeiner Kultur geliefert – bisher.“ (S. 55)

Was ist ein Wir (Kultur, Gesellschaft)?

Toynbee ist sich der Bedeutung der Unterscheidung von innerlichen und äußerlichen Dimensionen von Kulturen bewusst (den beiden unteren Quadranten des Quadrantenmodells):

Aber auf jeden Fall sind Kulturen, trotz der verborgenen Vorstellung des modernen Materialismus, nicht aus Ziegeln dieser Art [d. h. materiellen Dingen alleine] gebaut; sie sind nicht gebaut aus Nähmaschinen, aus Tabak und Gewehren, noch aus Alphabeten und Ziffern. Es ist das leichteste Ding der Welt für den Handel, eine neue abendländische Technik zu exportieren. Es ist unendlich schwerer für einen abendländischen Dichter oder Heiligen, in einer nicht-abendländischen Seele die geistige Flamme, die in ihm lebt, zu entfachen. (40)

Er unterscheidet drei Kategorien von Kulturen:

Außer den bereits vermerkten Klassen der entwickelten Kulturen und der gescheiterten Kulturen, gibt es noch eine dritte, die wir gehemmte Kulturen nennen müssen. (S. 163)

Individuum und Gemeinschaft

Wie sieht Toynbee das Verhältnis von Individuum und Gemeinschaft?

Die eine [Antwort auf die klassische Frage des Verhältnisses zwischen Individuum und Gesellschaft] ist, daß das Individuum eine Realität ist, die durch sich selbst existieren und wahrgenommen werden kann, und daß ein Gesellschaftskörper nichts als ein Aggregat von Individuenatomen ist. Die andere lautet, daß der Gesellschaftskörper die Realität ist, daß ein Gesellschaftskörper ein vollkommenes und selbstverständliches Ganzes ist, während das Individuum einfach ein Teil dieses Ganzen ist, das nicht in einem anderen Zusammenhang oder einer anderen Gruppe existieren oder als existieren

tierend begriffen werden kann. Wir werden finden, daß keine dieser Ansichten einer Prüfung standhält. (208)

Er vermeidet einen Absolutismus in die eine oder andere Richtung, und sieht (wie auch der integrale Ansatz) Individuum und Gemeinschaft als gleichwertig, wenn auch nicht gleich. Gleichzeitig weist er auf die Bedeutung der (Austausch-)Beziehungen zwischen den Mitgliedern einer Gemeinschaft hin, ohne die es keine Gemeinschaft gäbe.

Was ist die richtige Art der Beschreibung zwischen menschlichen Gesellschaftskörpern und Individuen? Die Wahrheit scheint zu sein, daß ein menschlicher Gesellschaftskörper in sich ein System von Beziehungen zwischen Menschen ist, die nicht nur Individuen, sondern auch soziale Lebewesen in dem Sinne sind, daß sie überhaupt nicht existieren könnten, ohne in Beziehung zu einem anderen zu stehen. Ein Gesellschaftskörper ist – so können wir sagen – ein Produkt der Beziehungen zwischen Individuen, und diese ihre Beziehungen ergeben sich aus der Koinzidenz ihrer individuellen Handlungsfelder ... Ein Gesellschaftskörper ist ein „Handlungsfeld“, aber die Quelle aller Handlungen liegt in den Individuen, aus denen er sich zusammensetzt. (210)

Die kulturelle Entwicklung wird von einzelnen, über den Durchschnitt der Gemeinschaft hinaus entwickelten, Individuen vorangetrieben.

Alle Akte sozialer Schöpfungen sind das Werk individueller Schöpfer oder meist schöpferischer Minderheiten; und bei jedem sukzessiven Vorrücken bleibt die große Mehrheit der Mitglieder des Gesellschaftskörpers zurück. (S. 313)

Das macht Genies oft einsam und auch verzweifelt (Wilber bezeichnet sie als trans-outlaws, da sie außerhalb – d. h. oberhalb/trans – der gesellschaftlichen Norm stehen). Umso wichtiger ist es für diese Menschen, sich ihren Mitmenschen verständlich zu machen.

Wenn das schöpferische Genie es nicht fertig bringt, seinem Milieu die Änderung zu bringen, die es in sich erreicht hat, wird ihm seine Schöpferkraft verhängnisvoll. Es hat sich selbst zu seinem Handlungsfeld in ein Mißverhältnis gebracht; und mit dem Verlust der Handlungsfähigkeit verliert es den Willen zum Leben. (S. 212)

Individualentwicklung

Unter der Überschrift „Rückzug und Wiederkehr“ beschreibt Toynbee seine Vorstellung von Individualentwicklung, die dem mystischen Weg bzw. dem von Wilber so bezeichneten Zustandsweg des Erwachens entspricht, als das Wachwerden in den Hauptzuständen des Seins (was zu unterscheiden ist von der psychologischen Strukturentwicklung). Toynbee erwähnt in diesem Zusammenhang Persönlichkeiten wie Moses, Paulus, den heiligen Benedikt, den heiligen Gregor, Buddha, Mohammed, Machiavelli und Dante.

Wir haben gesehen, daß sie zuerst vom Handeln zur Ekstase und dann von der Ekstase zum Handeln auf einer neuen und höheren Eben übergehen (S. 216)

Was treibt Entwicklung (Evolution) an?

Toynbee vertritt eine religiöse Perspektive, wenn er „in der Geschichte eine Vision von Gottes Schöpfung in Bewegung“ sieht. Als Historiker erkennt er dabei die bedeutende Rolle, die Herausforderungen für Entwicklung spielen:

Wir haben ermittelt, daß Kulturen in Umwelten entstehen, die ungewöhnlich schwierig und nicht ungewöhnlich leicht sind, und dies hat uns zu der Untersuchung geführt, ob dies ein Fall eines sozialen Gesetzes ist, das in der Formel ausgedrückt werden kann: „Je größer die Herausforderung, desto größer der Anreiz.“ (S. 139)

Wachstum geschieht, wenn ein Individuum oder eine Minderheit oder ein ganzer Gesellschaftskörper auf eine Herausforderung mit einer Antwort erwidert, die nicht nur diese Herausforderung beantwortet, sondern auf den Antwortenden einer neuen Herausforderung, die eine weitere Antwort von seiner Seite fordert, aussetzt. (240)

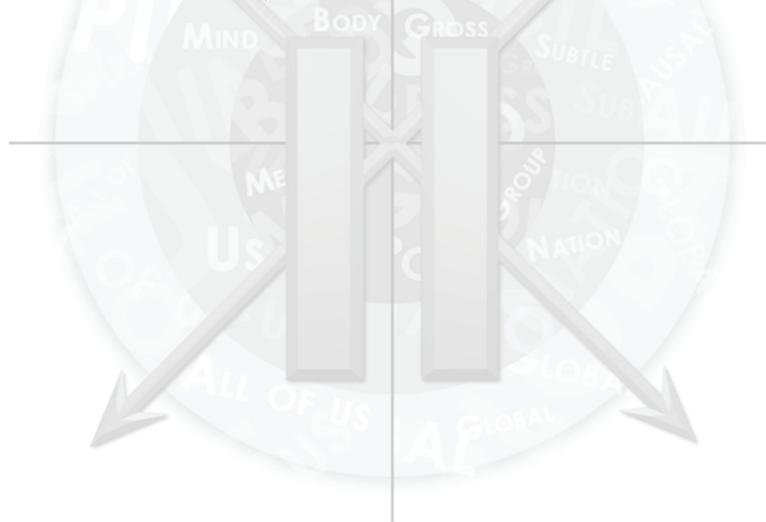
Was führt zum Niedergang von Kulturen? Toynbee stellt klar, dass es für ihn dabei keine Determiniertheit gibt.

Dogmatisch zu erklären, jedem Gesellschaftskörper komme eine vorherbestimmte Zeitspanne zu, ist so närrisch, wie die Erklärung wäre, daß jedes Theaterstück gehalten sei, so und so viele Akte zu haben. (247)

Er fasst es zusammen:

In dieser Sicht läßt sich die Natur des Niederbruchs von Kulturen in drei Punkten zusammenfassen: ein Versagen der schöpferischen Kraft in der Minderheit, als eine Antwort darauf ein Rückzug der Nachahmung auf Seiten der Mehrheit und ein daraus sich ergebender Verlust der sozialen Einheit im Gesellschaftskörper als ganzem. (245)

Wir können aus der vorangehenden Untersuchung billigerweise den Schluß ziehen, daß die Ursache der Niederbrüche der Kulturen nicht in dem Verlust der Herrschaft über die menschliche Umwelt zu finden ist, so wie wir sie an dem Eingriff fremder menschlicher Kräfte in das Leben eines Gesellschaftskörpers messen, dessen Niederbruch wir untersuchen. In all den betrachteten Fällen ist das meiste, was ein fremder Feind erreicht hat, daß er einem sterbenden Selbstmörder den Gnadenstoß gab. (271)



B) Ken Wilber über Zustände

(aus: Essential Integral, lesson 5 states Nr. 70 *Ken on states*. www.coreintegral.com)

Übersetzung:
Michael Habecker

Teil 1

Unser Thema heute sind die Zustände des Bewusstseins, und Zustände sind eines der vier Hauptelemente im AQAL Rahmenwerk. Die kontemplativen Traditionen haben Bewusstseinszustände beschrieben, und viele der kontemplativen Traditionen, einschließlich des Vedanta, des Hinduismus und des tibetischen Buddhismus, sagen, dass mindestens drei Dimensionen oder Aspekte benötigt werden, um Bewusstsein zu verstehen. Sowohl Vedanta als auch der tibetischen Buddhismus sprechen von drei, vier oder fünf natürlichen Bewusstseinszuständen, zusammen mit fünf Hüllen und drei Körpern. Weniger als diese drei Aspekte zu nennen, lässt etwas Wichtiges aus, wenn es darum geht Bewusstsein, Meditation, Entwicklung, Wirklichkeit usw. zu verstehen. Viele der Lehrer, die sich an die östlichen Traditionen anlehnen, verwenden oft nur eine oder zwei dieser Dimensionen, was zu einer stark verkürzten Sichtweise der großen östlichen esoterischen Traditionen führt.

Es wird in diesen Traditionen gesagt, dass alle Menschen über vier oder fünf Hauptzustände des Bewusstseins verfügen. Diese sind der Wachzustand, der Traumzustand, der tiefe traumlose Tiefschlaf, und dann ein vierter Zustand, als ein reines, nicht-qualifizierbares leeres Gewahrsein, das auch als Zeugenbewusstheit beschrieben wird, oder als der Zeuge. Im Sanskrit ist der Ausdruck für „Viertes“ *turiya*, und dann gibt es noch einen fünften Zustand, *turiyatita*, und das ist der reine, endgültige nicht-duale Zustand, ein Zustand der Einheit von *turiya*, oder Leerheit, mit der Welt der Formen, dem Grobstofflichen, Subtilen und Kausalen (Wachen, Träumen, traumloser Tiefschlaf) – *turiyatita* ist die Einheit von Leere und Form.

Diese Zustände stehen in einem Zusammenhang mit den Hüllen, und Hüllen sind dasjenige der esoterischen Traditionen, das unserem heutigen Verständnis von Bewusstseinsstrukturen entspricht. Sowohl im Vedanta als auch im Vajrayana gibt es fünf dieser Hüllen, und man kann sie sich als Bedeckungen oder Umhüllung des reinen SELBST vorstellen – *turiya* -, ähnlich wie bei einer Zwiebel. Diese Hüllen werden bezeichnet als *anamayakosha*, *pranamayakosha*, *manomayakosha*, *vignanamayakosha* und *anandamayakosha*. Dies sind zunehmend subtilere Umhüllungen oder Schichten von Wirklichkeit, als Manifestationen des SELBST - *turiya*. Es sind sowohl die manifesten Formen und Ebenen der Wirklichkeit oder Gottheit, als auch Manifestationen des Letztendlichen, als *maya*, als etwas Illusionäres, als Verhüllungen der Verwirklichung der höchsten Identität, der Einheit mit dem Letztendlichen, das eine wahre SELBST. Alle Hüllen tragen die Bezeichnung „...*mayakosha*“. „*kosha*“ ist das Wort für Hülle, und „*maya*“ bedeutet „gemacht aus“, und das gleiche Wort wird auch für die manifeste Welt gebraucht, die „*maya*“ des Brahman oder des Buddha-Geist, als etwas Erschaffenes. Dieses kreativ Erschaffene oder Manifeste ist es jedoch nur dann für uns, wenn wir es als eine Aktivität des GEISTES betrachten. Wenn wir das nicht sehen, dann ist es etwas, was unsere Einsicht verhindert und unsere Verwirklichung verhüllt, eine Verwirklichung des Einsseins mit dem Göttlichen und der letztendlichen Wirklichkeit.

Die erste Hülle, *anamayakosha*, ist die Hülle die aus *ana* – das ist Nahrung – gemacht ist. Dies ist die materielle Hülle oder Ebene. Es ist die unterste, dichteste Ebene, die sensomotorische Welt, und entspricht dem Wachzustand. Der Wachzustand ist durch die Wahrnehmung der sensomotorischen Welt definiert. Im Traumzustand hingegen, oder in meditativen Zuständen, wie auch im kausalen Zustand bzw. traumlosen Zustand, sieht man die sensomotorische Welt – das *anamayakosha* – nicht. Die Anwesenheit der sensomotorischen Welt ist ein definierendes Charakteristikum des Wachzustandes, unabhängig davon, was dabei zusätzlich auch noch gegenwärtig ist. Felsen, Bäume, Berge, Städte, Gaia, Flüsse, Seen – sie alle besitzen eine materielle Komponente und Form, das *anamayakosha*. Die nächste Hülle ist das *pranamayakosha*. *Prana* ist das Wort für Bioenergie oder Libido oder élan vital. Es ist diejenige Hülle, die zusammen mit den ersten Lebensformen entsteht, sie ist in allem Lebendigen gegenwärtig. In westlichen Begriffen spricht man in diesem Zusammenhang von einer fünften Grundkraft der Natur. Die sensomotorische Welt (der Wachzustand) hat vier Grundkräfte, und zwar die starken und die schwachen Nuklearkräfte, den Elektromagnetismus und die Gravitation. Die fünfte Kraft, als Bioenergie, ist die Kraft, die alles Lebendige antreibt. Der Wachzustand, *anamayakosha*, wird getragen vom ersten der drei Hauptkörper, dem grobstofflichen Körper. Der grobstoffliche Körper ist der physische, sensomotorische Körper, den man sieht, wenn man im Wachzustand ist. Träumt man jedoch, dann hat man keinen grobstofflichen Körper. Der Körper, den man im Traum hat, besteht aus Licht oder Bildern, aus Leuchten, Emotionen, Gefühlen und so weiter. Dies ist phänomenologisch der subtile Körper. Vom subtilen Körper wird gesagt, dass er der Träger des gesamten Zwischenbereiches der Zustände und Hüllen ist. Er trägt und unterstützt den Traumzustand, und im Traumzustand gibt es mindestens drei unterschiedliche Hüllen, die auftauchen können. Zum einen ist dies die Hülle aus Prana, die emotional-sexuelle Energie. Die nächste Hülle ist das *manomayakosha*, und *mano* bedeutet Geist [mind]. Dies ist die Hülle, die aus Gedanken, Vorstellungen und Bildern besteht. Und dann gibt es noch die Hülle von *vignanamayakosha*, und das bedeutet „höherer Geist“. Alle diese drei Strukturen können im Traumzustand auftauchen, und alle diese drei Strukturen werden durch den subtilen Körper unterstützt. Der Traumzustand, als einer der vier oder fünf Hauptzustände, bezieht sich also nicht nur auf den Traum, er bezieht sich auf Zustände der Meditation, der Visualisierung, der Kreativität – auf praktisch alles, was über eine bloße Reflektion der sensomotorischen Welt hinausreicht, dem Wachzustand.

Der Traumzustand schließt auch den Zustand des Bardo Bereiches ein, falls man die Vorstellung der Reinkarnation akzeptiert. Es ist der Bereich oder Raum, in dem das individuelle Selbst von einem Leben zum anderen wandert. Dies ist einer der Gründe für die lebenslange Praxis des Traummyoga – in dem die Fähigkeit trainiert wird, Träume bewusst (luzide) zu erleben und sie bewusst zu gestalten – denn wenn man in der Lage ist, den Traumzustand zu Lebzeiten zu gestalten, dann kann man auch den Bardo-Zustand gestalten, wenn man stirbt. Man kann sich dann im Bardo-Zustand oder Bereich gezielt fortbewegen. Er zeigt sich in drei Stufen, und wenn man in der Lage ist, diese zu erkennen und zu steuern, dann kann man auch die eigene Wiedergeburt auswählen. Dies ist, wenn man sich mit dem Gedanken der Reinkarnation anfreunden kann, einer der Hauptgründe, um Traummyoga zu praktizieren.

Worum es mir dabei geht, ist, dass der Traumzustand nicht nur auftritt, wenn man konkret träumt. Auch wenn man wach ist, gibt es traumähnliche Visionen, Kreativität, Bardo-Bereiche, meditative Zustände, in denen Formen visualisiert werden, und so weiter. Sie alle sind ein Teil des „Traumzustandes“, und werden getragen vom subtilen Körper.

Die Erklärung dieser Dimensionen durch uns westliche Menschen ist begrifflich schwierig. Es gibt bei uns einen Mangel an Begriffen für transpersonale Strukturen, und eine Menge Begriffe für diese Dimensionen, wie die Zustände des Bewusstseins, werden von der westlichen Psychologie leider nicht anerkannt. Manchmal verwenden wir die Begriffe „grobstofflich“, „subtil“ und „kausal“, die sich eigentlich auf drei Körper beziehen, auch um uns auf das Bewusstsein zu beziehen, dass durch diese Körper getragen wird. Der Wachzustand wird daher auch als ein „grobstofflicher Bewusstseinszustand“ verstanden, der Traumzustand als ein subtiler Bewusstseinszustand, und der tiefe traumlose Zustand als kausaler Bewusstseinszustand. Doch technisch gesehen beziehen sich „grobstofflich“, „subtil“ und „kausal“ auf die konkrete materiell-energetische Träger-substanz des Bewusstseins.

Die nächsthöhere Hülle nach dem *manomayakosha* ist das *vignanamayakosha*. Das *manomayakosha* ist die Hülle, die aus Geist besteht. Das bezieht sich auf den unteren Geist, man könnte sagen auf die Gedanken, Bilder und Konzepte des ersten Ranges (first tier). Das *vignanamayakosha* ist die höchste Stufe subtiler Zustände oder Traumzustände. Dies ist der höhere Geist und entspricht etwa dem Denken des zweiten Ranges (second tier). Es handelt sich dabei um integrale und holistische Bilder und Konzepte. Dies ist die höchste der mentalen Strukturen und wird – noch einmal – getragen von einem subtilen Körper.

Wir kommen damit zum höchsten natürlichen Zustand und den entsprechenden Bewusstseinsstrukturen und dazugehörigen Körpern, und dieser dritte Hauptzustand ist der Zustand des traumlosen Tiefschlafes. So wie auch der Traumzustand nicht auf das Träumen beschränkt ist, ereignet sich der traumlose Tiefschlaf nicht nur, wenn man schläft, auch wenn es sich dabei primär um den Zustand des tiefen formlosen Schlafes handelt, in den jeder Menschen mehrmals in der Nacht eintritt. Wir sehen, dass im Verlauf von vierundzwanzig Stunden jedes empfindende Wesen alle diese drei Hauptzustände durchläuft, den Wachzustand, den Traumzustand, und den traumlosen Tiefschlaf. Wir haben also in jedem Alter Zugang zu diesen natürlichen Bewusstseinszuständen. Dies ist einer der Hauptgründe, warum die Zustände des Bewusstseins auf jeder Entwicklungsstufe (oder Strukturstufe) des Bewusstseins erfahren werden können. Der traumlose Tiefschlaf beinhaltet auch jede Art von formlosem Zustand, der im Wachsein auftritt. Das können Aspekte des Bewusstseins sein, die keine spezifische Struktur oder Form haben, wenn sie auftauchen, speziell auch bestimmte formlose Bewusstseinszustände, die man auch als *nirvikalpa* Zustände oder nirvanische Zustände bezeichnet – es handelt sich dabei um Zustände, die im Wesentlichen keine entwickelte Form haben. An dieser Stelle wird manchmal etwas durcheinander gebracht, weil man noch zwei weitere Zustände dabei anführen kann. Die Definition des Kausalen kann sich in Abhängigkeit davon verändern, wie viele Zustände insgesamt in dem System enthalten sind, das vorgestellt wird. (Ich komme darauf gleich zurück, wenn ich über die weiteren zwei Zustände gesprochen habe.)

Die höchste Struktur, die zusammen mit dem traumlosen Tiefschlaf auftritt, ist das *anandamayakosha*. Dies ist die Hülle, die aus Seligkeit besteht. Seligkeit ist dabei nur einer von mehreren Begriffen, die sich auf die subtilste Form der Manifestation beziehen. Seligkeit ist die subtilste Form emotionaler Erfahrung, die man haben kann. Doch es gibt auch andere Begriffe dafür. Der kausale Zustand in seiner technischen korrekten Form ist, als der dritte von fünf Zuständen, der subtilste Zustand der Manifestation. Der vierte Zustand, *turiya*, ist auf eine radikale Weise nicht-manifest. Er ist wirklich und konkret ohne jegliche Form, reine Leerheit, reines Zeugenbewusstsein, ohne jegliche Eigenschaften und ohne jegliche Form. Mit dem Auftauchen der manifesten Welt gibt es

Dinge, die zuerst auftauchen: sehr subtile Formen und Klänge, ein sehr subtiles Leuchten, insgesamt sehr subtile Eigenschaften. Diese werden allgemein als göttliche Formen angesehen. Es sind Formen von *saguna brahman* – Brahman mit Eigenschaften, und diese Eigenschaften tauchen im kausalen Bereich auf, doch dies geschieht wie gesagt auf eine sehr subtile Weise. Die Tibeter beziehen sich auf das Kausale als „das sehr Subtile“, und unterscheiden grobstofflich, subtil und sehr subtil, und die Hindus benennen dies mit grobstofflich, subtil und kausal. Kausal wird es deshalb genannt, weil an diesen Formen gewissermaßen alle andere Manifestation aufgehängt ist, und dies ist die technisch korrekte Bedeutung des Begriffs „Archetyp“. Archetyp bedeutet ein ursprüngliches und grundlegendes Muster. Es ist das Muster, von dem alle anderen Muster abhängen. Dies ist etwas anderes als der Archetyp im Jung'schen Sinne. Der Jung'sche Archetyp tritt auf den unteren Ebenen des Entwicklungsspektrums auf, und stellt eine der frühen Formen der Evolution auf dem Rückweg zur Quelle dar. Die frühen magischen und mythischen Formen, die wir überall auf der Welt finden, dies sind Jung'sche Archetypen. Die Archetypen, von denen ich spreche, sind echte Archetypen im Plotin'schen und vedantischen Sinn. Das bedeutet, wenn man sich in einem Zustand nicht manifester Meditation oder Verlöschung befindet, und wenn man dann beginnt, aus diesem Zustand wieder hervorzutreten, dann ist das erste, was man sieht, diese Archetypen: die ersten feinen und subtilen Töne, die man hört, die ersten subtilen Objekte, die man sieht, die ersten subtilen Gefühle, die man hat – und dies alles ereignet sich in einem kausalen Zustand. Wenn die Manifestation weiter fortschreitet, dann ist das wie eine Kristallisation dieser archetypischen Formen in immer dichtere Muster, weiter ins Subtile, und dann ins Grobstoffliche. Durch die ganze Abfolge hindurch ziehen sich also Entsprechungslinien, so dass materielle Eigenschaften im grobstofflichen, sensorimotorischen Bereich ihre Entsprechungen haben bis hinauf ins Kausale. Jede Art von Energie oder Schwingung im grobstofflichen Bereich ist eine verdichtete Form einer Schwingung, die im kausalen Zustand ihren Beginn hatte, und im Verlauf der Involution sich immer mehr verdichtete, zu weiteren Zuständen der Manifestation.

Teil 2

Speziell diese drei Bereiche, grobstofflich, subtil und kausal, sind der Stoff [stuff] der Manifestation. Dies sind alles Objekte, die auftauchen, die man fühlen oder innerlich sehen oder bemerken kann – entweder grobstoffliche Objekte, subtile Objekte oder kausale Objekte. Und jedes dieser Objekte wird begleitet und getragen von einer bestimmten Energie – einer grobstofflichen Körper-Energie, einer subtilen Körper-Energie und einer kausalen Körper-Energie, was eine sehr clevere Art ist, mit dem Geist-Körper Problem umzugehen. Jeder Geist [mind] hat einen Körper, und jeder Wachzustand des grobstofflichen Geistes hat einen grobstofflichen Körper, und jeder subtile, emotional-geistige Zustand hat einen subtilen Körper, eine subtile Energie, die ihn trägt. Und zu jedem kausalen Bewusstseinsbild gehört ein kausaler Körper. Es gibt also einen grobstofflichen Körper-Geist, einen subtilen Körper-Geist und einen kausalen Körper-Geist. Auf diese Weise vermeidet man die Körper/Geist Dualität, in der man im Westen steckengeblieben ist.

Der fünfte Zustand ist *turiyatita*. Es ist der letztendliche, nicht-duale Zustand der Soheit. Wenn der Zustand von *turiya*, reine Leerheit, reines Gewahrsein ohne Eigenschaften, eins wird mit allem, was erscheint und bezeugt wird, – wenn das spiegelnde Bewusstsein zusammenfällt mit allen Objekten, die es reflektiert. Hier wird erkannt, dass Leere und Form nicht-zwei sind, und dass Nirvana und Samsara eins sind. Dies ist ein immer-gegenwärti-

ger Zustand, der aus unterschiedlichen Gründen nicht bemerkt und erkannt wird, und die Wege der großen Befreiung sind Angebote, diesen Einen Geschmack zu erkennen. Es ist die Erkenntnis und Verwirklichung, dass der innerliche Sehende, Denkende und Fühlende in Wahrheit der Autor und die Autorin der gesamten manifesten Welt ist. Du bist eins mit der gesamten Welt, und das gilt für alle Zustände und in allen Zuständen.

Betrachten wir nun alle fünf Zustände und die dazugehörigen Körper, dann haben wir den grobstofflichen Wachzustand, die sensomotorische Welt, dann den subtilen Zustand mit einem subtilen Körper und dann den Zustand tiefer Formlosigkeit, den kausalen Zustand mit einem kausalen Körper. Der vierte Zustand ist *turiya*, der frei ist von all diesen Objekten, als reines, nicht-manifestiertes Bewusstsein, ein radikal leerer, offener Geist [mind], und das Fünfte ist *turiyatita*, als die Einheit dieses radikal offenen Geistes mit allen Objekten – grobstofflich, subtil und kausal. Viele der Traditionen verwenden lediglich die drei Zustände grobstofflich, subtil und kausal. Dies ist die Lehre des *trikaya*, der drei Körper des Buddha, und das sind der *nirmanakaya*, der grobstoffliche Körper, der *samboghakaya*, der subtile Körper, und der *dharmakaya*, der kausale Körper. Wenn lediglich diese drei Körper und Zustände verwendet werden, dann bekommt der kausale Körper, der *dharmakaya*, die Bedeutung auch der zwei anderen Zustände. Dies können die subtilsten Formen der Manifestation sein, doch am meisten bedeutet es reine Leerheit. Und manchmal steht es auch für die nicht-duale Soheit. Diese Dreiteilung ist sehr verbreitet, auch in der Dreiheit Körper, Geist [mind] und GEIST [spirit], ohne dass dabei die feineren Unterscheidungen, die man mit mehr als drei Zuständen erhält, betrachtet werden. Wenn man noch einen vierten Zustand einführt, dann ist dies *turiya*, und dieser Zustand erhält dann einen eigenen Körper, und der wird *svabhavikakaya* genannt. Wir haben dann vier Zustände und vier Körper. Die Körper sind *nirmanakaya*, *samboghakaya*, *dharmakaya* und *svabhavikakaya*. Es gibt dann noch – technisch gesprochen – den fünften Zustand, und *turiya*, oder der *svabhavikakaya*, bezieht sich dann entweder auf *turiya* oder auf den fünften Zustand. Also entweder die reine, absolute Subjektivität, das reine Zeugenbewusstsein, oder die Soheit, das nicht-duale Gewahrsein radikaler Einheit. Manchmal wird der fünfte Zustand aber auch extra aufgeführt, und sowohl Vedanta als auch Vajrayana führen alle fünf Zustände auf, auch wenn sie sich nicht immer auf alle fünf beziehen, sondern meistens nur auf drei. Doch der fünfte Zustand, den sie beide haben, ist *turiyatita*, und auch dem wird ein eigener Körper zugeordnet, der als *jnanakaya*, mit der Bedeutung von *jnana* als Weisheit bezeichnet wird. Das *jna* in Sanskrit ist das gleiche wie das *gno* in westlichen Sprachen, und „*gno*“ oder „*kno*“ bedeutet Dinge wie Wissen [knowledge] oder Gnosis. Das ist die Bedeutung von *jnana* – nicht-duales Wissen, Weisheit und Bewusstheit. Daher der Begriff *jnanakaya*, oder auch der *vajrakaya*, der Diamantkörper.

Wir haben also drei, vier oder fünf Bewusstseinszustände, und jeder von ihnen wird unterstützt und getragen durch einen spezifischen Körper, als konkrete Materie-Energie. In der integralen Theorie sind dies der obere linke und der obere rechte Quadrant. Die innerlich-individuellen Bewusstseinszustände sind oben links, und ihre entsprechenden Energien, als konkrete manifeste Formen, sind oben rechts. So wie es ein Spektrum des Bewusstseins oben links gibt, so gibt es ein Spektrum von Energie oben rechts, von grobstofflichen Energieformen zu subtilen Energieformen zu kausalen Energieformen. Es ist möglich, dieses Spektrum subtiler Energie mit der westlichen Evolutionswissenschaft zu verbinden. Dies geschieht in der Erkenntnis, dass im Baum des Lebens, in der evolutionären Entfaltung des Lebens, mit immer größerer Komplexität der auftauchenden Lebensformen, deren dazugehörige Energie immer subtiler wird. Man kann also die

Emergenz dieser subtilen Energien verfolgen, auch wenn die westliche Wissenschaft diese nicht anerkennt. Sie passen gut zu der evolutionären Entfaltung der Lebensformen, wie sie von den westlichen Wissenschaften erklärt wird. Betrachtet man vom Urknall ausgehend den materiellen Bereich, dann gibt es dort vier Grundkräfte, die starken und die schwachen Kernkräfte und Wechselwirkungen, den Elektromagnetismus und die Gravitation. Die Kräfte findet man in allen unbelebten Holons [insentient]. Mit dem Entstehen lebendiger Lebensformen, wie die ersten Viren und Bakterien, entsteht auch ein subtiler Körper, subtile Energie, und dafür werden Begriffe verwendet wie ätherisch, astral usw. Sobald Lebensformen entstehen, entstehen mit ihnen auch die entsprechenden Energien, und sobald so etwas wie Geist [mind] entsteht, entstehen damit auch die entsprechenden Energien. Mit dem Entstehen des Dreifachgehirns geht die Entstehung subtilerer Energien einher. Dies sind sehr reale materiell-energetische Erscheinungen, und diese unterstützen und tragen verschiedenen Arten von Bewusstsein. Dazu gehören auch die Hüllen des Bewusstseins, als Strukturen des Bewusstseins, und beide, Bewusstseinszustände und Bewusstseinsstrukturen gehören zum oberen linken Quadranten. Der AQAL Rahmen umfasst sowohl die Zustände des Bewusstseins, wie auch die Strukturen des Bewusstseins, wie auch die Körper des Bewusstseins.

Zustände sind sehr wichtig, weil sie die Orientierung bilden, das allgemeine Bewusstsein, das ein Mensch in einem gegebenen Augenblick erlebt, während der eigentliche Inhalt dieser Zustände durch die Bewusstseinsstrukturen zur Verfügung gestellt wird. Ein sechs Monate alter Säugling hat alle fünf Bewusstseinszustände zur Verfügung, weil der Säugling wach ist, träumt und schläft. Doch der Bewusstseinsinhalt dieses Säuglings ist nicht viel höher als das, was *anamayakosha* und *pranamayakosha* zur Verfügung stellen, das entspricht mit anderen Worten den Bewusstseinsstrukturen von Infrarot und etwas Magenta. Dies ist der einzige Inhalt, den dieser Säugling in seinem Bewusstsein zur Verfügung hat, auch wenn er alle diese Zustände erfährt. Doch diese Zustände werden weitgehend ohne spezifische Inhalte erfahren. Wenn das Kind wächst und mehr Hüllen oder Strukturen emergieren, stehen auch mehr Inhalte zur Verfügung, wenn sich das Kind also zu roten Strukturen, zu magischen und zu mythischen Bewusstseinsstrukturen entwickelt. Nehmen wir ein Kind im Alter von sechs Jahren, dessen Bewusstseinschwerpunkt mythisch ist, dann finden sich in den Traumzuständen und Träumen dieses Kindes ausschließlich mythische Strukturen. Der Inhalt ist mythisch. Es gibt keine rationalen Gedanken in diesen Träumen, kein Denken des ersten Rangs (first tier) und auch kein Denken des zweiten Rangs (second tier), alles, was wir dort finden, sind magische und mythische Strukturen. Wenn man hingegen einen träumenden Erwachsenen weckt, dessen Bewusstseinschwerpunkt bei Grün ist, dann finden sich dort im gleichen Traumzustand ganz andere Traumhalte. Diese Inhalte können auch zu mythischen Strukturen zurückreichen, weil diese Ebenen transzendiert aber auch bewahrt wurden – die mythischen Strukturen sind also noch vorhanden, doch was wir überwiegend finden, sind Traumhalte einer grünen Bewusstseinsstruktur. Weckt man diesen Menschen auf und befragt ihn oder sie, dann wird er oder sie, auch wenn er einen Traum mit einem intensiven Leuchten hatte, Traumhalte beschreiben, die sich mit dem Einkaufen gehen beschäftigen oder die Kinder zur Schule bringen – als Inhalte des Traumzustandes. Und natürlich gibt es auch große Träume, die einen aus dem üblichen Denken herausführen, mit Bildern unterhalb des eigenen Bewusstseinschwerpunktes, magische und mythische Bilder, und manchmal kommen auch Wahrnehmungen höherer Zustände oder Strukturen, die beginnen sich zu zeigen. Die Zustände sind wichtig, weil sie die allgemeine Orientierung setzen. Ist man überwiegend im grobstofflichen Bereich orientiert, dann bedeutet das, dass man Innerlichem wenig Aufmerksamkeit schenkt, man hält dies eher

für vorübergehende Fantasien als für etwas Reales, ohne wissenschaftliche Evidenz, eine Art von innerlicher black box, und die Orientierung, die man hat, ist die der harten Wirklichkeiten der sensomotorischen Welt. Dieser Bewusstseinschwerpunkt einer grobstofflichen Zustandsorientierung kann sich auf jeder der Strukturstufen ereignen. Eines der Dinge, die wir gelernt haben, ist, dass diese Strukturen und Zustände relativ unabhängig voneinander sind. Die eigene Entwicklung verläuft also entlang zweier unabhängiger Entwicklungsabfolgen. Die eine ist eine Zustandsabfolge, und die andere ist die Abfolge der Strukturen. Dies ist sehr wichtig, weil es uns erlaubt, den Entwicklungsfortschritt von Menschen in Beidem zu verfolgen, wo Menschen sich z. B. in einer der Linien weiter entwickeln, in der anderen jedoch nicht. Der Unterschied dabei ist: Bei der Entwicklung in den Strukturen fügt man Perspektiven und Dimensionen zur manifesten Welt hinzu – wie viel man von der manifesten Welt sehen, erfassen und sich damit identifizieren kann. Wohingegen die Entwicklung durch die Zustandsstufen – und was das genau ist, erläutere ich gleich – bedeutet, mit wie viel von der manifesten Welt man sich ent-identifizieren kann. Von wie viel der manifesten Welt kann man frei sein? Dies beginnt mit der WACHHEIT – Wachheit großgeschrieben, als das reine letztendliche SELBST, das reine Gewahrsein – die zuerst begrenzt ist auf den Wachzustand (kleingeschrieben). Die einzige Welt, derer man gewahr ist, ist die sensomotorische Welt. Durch natürliche Ereignisse, oder auch beschleunigt durch Meditation, kann sich Wachheit vom Wachzustand in den Traumzustand hinein ausdehnen, und das bedeutet, dass plötzlich die gesamte Dimensionalität der Traumwelt auftaucht, als etwas, das man sieht und dessen man sich bewusst wird. Damit verbunden ist eine Ent-identifizierung mit dem ausschließlich grobstofflichen Bereich. Dieser wird nun zu einer Reihe von Objekten, die in gewisser Weise äußerlich wahrgenommen werden – nicht dass man sie abgespalten hätte, aber man ist nicht länger damit identifiziert. Wenn sich also der [Zustands] Bewusstseinschwerpunkt in den Traumzustand verlagert, beginnt man vielleicht mit dem luziden Träumen. Ob nun das geschieht oder ob einfach die gesamte innere Welt sich einem eröffnet und man sie bemerkt und sich ihrer bewusst wird – was sich dabei ereignet hat, ist, dass Wachheit sich ausgedehnt und verlagert hat vom Wachzustand in den Traumzustand. Damit hat sich eine ganz neue Welt eröffnet. Wenn diese Entwicklung weitergeht in das Kausale, dann ist eines der Dinge die passieren können, dass man nachts, während des Schlafzyklus, wie auch bei luziden Träumen, die Wachheit auch dann noch aufrechterhalten kann, wenn man in den traumlosen Tiefschlaf eintritt, als ein sehr feiner Faden von Bewusstheit, der bleibt, wenn man in diesen Zustand gelangt. Bewusstheit erhebt sich dadurch als Leerheit wieder auf, als ein Kontakt mit dem Formlosen, das, was frei ist von jeglicher Identifikation mit irgendwelchen Objekten. Dies ist technisch gesprochen der nirvanische Zustand, wenn man von drei Hauptzuständen ausgeht. Nimmt man vier Hauptzustände, dann ist das turiya, als die Bewegung in die reine Leerheit, als die nächste Stufe in der Entwicklung der Zustandsstufen. Diese vier Zustände einer Entwicklungsentfaltung entsprechen im Wesentlichen den vier Hauptstufen der Meditation, das finden wir kulturübergreifend. Evelyn Underhill beispielsweise fasst in ihrem Buch *Mystik* die vier Stufen in der Entwicklung westlicher Mystik zusammen mit „Reinigung“, was einer Reinigung des grobstofflichen Körpers entspricht, dann „Erleuchtung“, als die Bewegung in den Traumzustand von Lichterfahrungen, Seligkeitsbewusstsein und intensiven Visionen. Die darauf folgende Stufe bezeichnet sie als „dunkle Nacht“, und das ist die Bewegung in die kausale Leere und Dunkelheit, wo sich überhaupt nichts manifestiert, und die vierte und letzte Stufe ist dann die „Vereinigung“, und das ist *turiya* und *turiyatita*. Man tritt aus der dunklen Nacht und Leerheit heraus und identifiziert sich wieder mit grobstofflichen, subtilen und kausalen Objekten.

Teil 3

Was das bedeutet und was dabei geschieht, ist, dass man frei ist von jeglicher Identifikation mit all diesen Dimensionen. Man ist nicht mehr nur identifiziert mit grobstofflichen Objekten, und auch nicht mit subtilen Objekten, und auch nicht mit kausalen Objekten. Man ist frei von Identifikation mit jeglicher Art von Manifestation. Dies ist der reine Zustand von *neti neti* – nicht dies, nicht das, reine radikale Freiheit, unberührt und befreit von jeglichem Objekt. Die Freiheit ist die andere Seite der Fülle oder Erfülltheit, die erreicht wird, wenn man nicht mehr ausschließlich mit irgendeinem Objekt identifiziert ist – und man stattdessen eine Identität mit ihnen allen hat. Man ist mit allen grobstofflichen, subtilen und kausalen Objekten identifiziert, und das ist der Zustand von *turiya-tita*, als ein Endpunkt einer kontemplativen und meditativen Zustandsentwicklung. Es gibt nicht viele Menschen, die normalerweise derartige Erfahrungen machen, es sei denn sie praktizieren Meditation, weil man gewöhnlicherweise in diese Bewusstseinszustände nicht vordringt. Nur sehr wenige Menschen dringen in den Traumzustand vor und beginnen luzide zu träumen, und auch nur sehr wenige Menschen dringen in den traumlosen Tiefschlaf vor, in dem Versuch, Erfahrungen von *nirvikalpa samhadi* zu haben, oder Erfahrungen eines „Ich Bin“ der Kabbala, wohingegen jeder Mensch eine Strukturentwicklung (die „Hüllen“) durchläuft. Jeder entwickelt sich durch die Strukturebenen des Bewusstseins, sie sind das Mittel des Aufwachsens [growing up], und auf diese Weise verkörpern wir die Geschichte der Entwicklung des GEISTES im menschlichen Bereich. Um einigen der Hüllen und den Weltsichten die daraus entstehen Namen zu geben: es geht von der *archaischen* Weltsicht zu der *magischen* Weltsicht zu der *mythischen* Weltsicht zu der *rationalen* Weltsicht zur *pluralistischen* Weltsicht zur *integralen* Weltsicht, und weiter darüber hinaus. Dies sind die Stufen, in denen jeder Mensch aufwächst, und dies ist der Vorgang des Erwachsenwerdens. Die Entwicklung durch die Zustandsstufen hingegen ist ein Vorgang des Freiwerdens, eine Befreiung und eine Freiheit von der Identifikation mit was immer auch erscheint. Die meisten der Praktiken, die man im Rahmen eines spirituellen Trainings bekommt, beschäftigen sich auf die eine oder andere Weise mit einem oder mehreren dieser Bewusstseinszustände. Auch die Arbeit mit dem JETZT [a. d. Ü.: von Eckhart Tolle] ist eine Arbeit mit *turiya*, als dem gegenwärtigen Sein – der gegenwärtige Zeuge sein in jedem Augenblick und im Jetzt. Das ist reines Bezeugen. Das ist etwas, was sowieso geschieht, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Der reine Zeuge oder die reine Zeugin ist immer gegenwärtig. Jetzt in diesem Augenblick erscheinen Objekte in Ihrem Blickfeld, Sie hören Geräusche, Sie haben eine akustische Wahrnehmung und hören mich sprechen – die geschieht spontan und ohne Anstrengung. Sie bezeugen die erscheinende Welt. Dieses Bezeugen ist *turiya*, ist das reine wahre SELBST. Es ist etwas, das Sie niemals verlassen hat, es ist etwas, was sich immer schon spontan und frei ereignet. Es geht nicht darum, etwas in die Existenz zu bringen, sondern es geht darum zu erkennen, was bereits geschieht. Die Praxis der meisten Formen sitzender Meditation, Meditation ohne Form, die Praxis der „Kraft des JETZT“ [A. d. Ü.: *The Power of Now* ist der Originaltitel von Eckhart Tolles Buch] – dies sind Übungen eines Sitzens als der Zeuge, als reines Gewahrsein, ein Bezeugen dessen, was erscheint, von Augenblick zu Augenblick zu Augenblick. Mit dem Bezeugen eines Objektes wird man frei davon. Das, was man bezeugt, ist etwas, mit dem man nicht länger identifiziert ist. Das, was man bezeugen kann, hat man losgelassen, als etwas, an dem man nicht mehr festhängt, oder worin man eingebettet ist. Der Pfad des Bezeugens – auch wenn man die Zeugenbewusstheit jetzt erkennen kann, Sie sind sich jetzt in diesem Augenblick des Zeugen voll bewusst – damit der eigene Bewusstseinschwerpunkt sich dauerhaft zu diesem Bezeugen verschieben kann, müssen die anderen

drei Zustände durchlaufen werden. Das Erste, was man üblicherweise sieht, sind sensorische Objekte. Man sieht materielle Objekte in der Welt dort draußen, Berge, Wolken, Bäume, den eigenen physischen Körper. Wenn man mit Introspektion beginnt, sieht man Gedanken, Ideen und Bilder, welche die sensorische Welt reflektieren. Vertieft man das Bezeugen, das Ruhen in der Gegenwärtigkeit, im gegenwärtigen Augenblick, mit dem Bezeugen dessen, was erscheint, beginnt man immer mehr subtile Objekte zu erkennen. Diese Objekte haben eine größere Intensität, es können emotionale Zustände großer Freude und Seligkeit sein, von einer intensiven Liebe und Fürsorge, und sie können auch negativ sein, voller Angst, doch die sind nicht automatisch verbunden mit der sensorischen Welt in diesem Augenblick. Sie beginnen die sensorische Welt zu transzendieren, als Teil der subtilen Dimension, die man nicht in der äußerlichen, materiellen, sensorischen Welt findet. Diese subtile Dimension erstreckt sich bis hin zum höheren Geist. Setzt man das Bezeugen fort, dann werden mehr und mehr dieser immer subtileren Objekte in das eigene Bewusstsein treten. Je mehr man sich dieser Objekte bewusst ist, desto freier wird man von ihnen. Sie sind vorhanden, als ein Teil der eigenen subjektiven Identität, und bleiben unbekannt, bis man den Scheinwerfer der Bewusstheit darauf richtet. Das führt sie aus einem in der eigenen Identität Eingebettet-Sein heraus, und dadurch können sie als Objekte der Wahrnehmung erscheinen. Vertieft man das Bezeugen noch weiter, dann geschieht das Gleiche, wenn man in den kausalen Bereich vordringt. Dort hören die Objekte auf, zu erscheinen, und alles, was man erfährt, ist ein Erleben einer unermesslichen Öffnung. Versucht man mit dem Kausalen als der reinen Leerheit, als *turiya*, in Kontakt zu kommen, als reiner Zeuge – und hält man dann Ausschau nach diesem Zeugen, dann ist da nichts, was man sehen kann. Alles, was man sehen kann, wäre ein Objekt, doch der reine Zeuge ist kein Objekt, es ist ein reines Subjekt, reine Bewusstheit, die niemals ein Objekt sein kann. Man kann bemerken „ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle“, – ich bin Bewusstheit –, „ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken“, „ich habe Körperwahrnehmungen, aber ich bin nicht meine Körperwahrnehmungen“ – „ich sehe Objekte, doch ich bin nicht diese Objekte“ – „ich bin reine Bewusstheit, die sich all dessen bewusst ist.“ Was hier geschieht ist, dass man nichts sieht, doch ein Erleben von Freiheit spürt. Man hat den Körper, doch man ist nicht dieser Körper, man hat einen Geist [mind], doch man ist nicht dieser Geist. Alles, was man ist, ist dieses unermessliche Erleben von Freiheit von alledem. Man steckt nicht mehr darin fest und ist auch nicht identifiziert damit oder darin verankert. Diese reine Bewusstheit, das Kausale, oder, technisch gesprochen, *turiya*, das Vierte, das reine, wahre SELBST – Zen Meister Shibayama nennt es absolute Subjektivität. Auch wenn man es technisch nicht qualifizieren kann, wird klar, worum es sich dabei handelt. Es ist das absolute Subjekt, das niemals gesehen werden kann. Und wenn man sich nach innen wendet, um es zu sehen, dann ist alles, was man sieht, immer weitere Objekte. Und wenn man weiter schaut, wer diese Objekte sieht, ist alles, was man sieht, immer weitere Objekte. Sie sind keines dieser Objekte. Sie sind kein kausales Objekt, Sie sind kein subtiles Objekt und Sie sind kein grobstoffliches Objekt. Sie sind der wahre Sehende dieser Objekte, und dieser oder diese Sehende ist selbst die unermessliche Freiheit. Unermessliche, offene und leere Bewusstheit. Mit dem Erkennen dieses wahren ICH BIN – Zen nennt dies „den Körper-Geist fallen lassen“ – fällt das Erleben der Identifizierung mit dem Körper und dem Geist einfach ab und was man ist, ist dieses unermessliche Feld einer offenen und leeren Transparenz, in der alles erscheint. Und man ist das alles nicht, man ist radikal frei von allem. Die Entwicklung durch die Zustände des Bewusstseins ist eine Entwicklung hin zu dieser Freiheit, zu einer radikalen Ent-identifizierung mit allem, was erscheint. Die Entwicklung durch die Strukturen bedeutet demgegenüber eine Zunahme der Identifikation im manifesten Bereich, als ein

Weg, mehr und mehr Perspektiven zu finden, in denen man zu Hause ist, von egozentrisch zu ethnozentrisch zu weltzentrisch zu kosmozentrisch. Auf eine Weise kommt beides im *turiyatita* zusammen, der vollen Nichtdualität, wenn man als der reine Zeuge sitzt. Für den Zeugen erscheint alles vor einem. Wenn Sie etwas bezeugen, erscheinen alle Objekte, die Sie bezeugen, vor Ihnen. Wenn Sie einen Berg bezeugen, erscheint er vor Ihnen, das ist die Orientierung, die Sie dabei haben. Wenn Sie mathematische Gleichungen durchführen, erscheinen diese Gleichungen vor Ihnen. Doch mit der Nichtdualität verschwindet dieses „vor einem“, und plötzlich betrachten Sie nicht mehr den Berg, sondern Sie sind der Berg. Die Unterscheidung zwischen „vor Ihrem Gesicht“ und „hinter Ihrem Gesicht“ fällt völlig weg. Sie berühren konkret alles, dessen Sie sich gewahr sind. Alles wird zum Einen Geschmack, in den Worten von Trungpa Rinpoche: „der Himmel wird zu einem großen blauen Pfannkuchen, und fällt Ihnen auf den Kopf.“ Was das heißt ist, dass die Trennung zwischen Ihnen und dem Himmel verschwindet. Er sitzt wie auf dem eigenen Kopf, jetzt und hier. Es ist, als wenn man keinen Kopf mehr hat, alles erscheint von Augenblick zu Augenblick, dort wo man glaubt, man hätte einen Kopf. Doch es gibt keinen Kopf, es gibt kein Selbst, alles, was es gibt, ist das, was erscheint, von Augenblick zu Augenblick zu Augenblick. Der Kopf fühlt sich dabei an, wie alles das, was man dort draußen sieht. Die Subjekt/Objekt Trennung ist in sich zusammengefallen. Sie wird ersetzt durch die gesamte manifeste Welt, die als Sie erscheint, dort wo Sie dachten, dass Ihr Kopf wäre. Sie erscheint als diIhres Ich Bin.

Diese vier oder fünf Zustände sind auch der allgemeine Verlauf, dem praktisch jeder der meditativen Wege folgt. Es beginnt damit, sich grobstofflicher Objekte bewusst zu sein, dann kommen subtile Objekte und Lichterfahrungen - und die meditativen Traditionen arbeiten mit diesem Licht, auch durch eine Identifikation mit Formen göttlichen Lichtes – und das setzt sich fort, bis man in Zustände gelangt, wo eine so große Stille eintritt, dass überhaupt nichts erscheint. Und doch ist dort ein subtiles Gewahrsein dieses unermesslichen Nichts, eine unermessliche und unendliche Freiheit. Doch nichts davon kann gesehen oder berührt werden, außer diesem feinen [tacit] Gefühl einer radikalen Freiheit, einer radikalen Öffnung ohne irgendeine Erscheinung. Wenn man aus diesem Nichts wieder heraustritt, einem Zustand, in dem die Selbstkontraktion aufgelöst war, (weil, wie alles andere auch in der manifesten Welt, auch die Selbstkontraktion im kausalen Bereich beginnt) dann geschieht eine Kontraktion um das Herz herum. Der kausale Körper wird oft in dem Herzen auf der rechten Brustseite lokalisiert. Man hat drei Herzen. Das Herz auf der linken Brustseite ist das grobstoffliche Herz. Das Herz in der Brustmitte ist das subtile Chakra. Und zwei Fingerbreit rechts davon ist das kausale, leere Herz. Ramana Maharshi, Adi Da und andere sagen, wenn man Untersuchungen vornimmt, wie mit der Frage „wer bin ich?“, dass man dann eine subtile Vibration in der rechten Brusthälfte spüren kann. Ob man das fühlt oder nicht, dies ist ein allgemeiner „Ort“ für das kausale Herz, der oft genannt wird. Das ist der Ort, wo die Selbstkontraktion zuerst auftritt. Dabei geschieht Folgendes: Wenn der kausale Bereich an sich zuerst emergiert, der Beginn der Involution, wenn man nicht im Zustand von *turiya*, Gottheit oder Ich Bin oder Offenheit, Leerheit verbleiben kann, und beginnt, sich mit dem kausalen Bereich zu identifizieren und so eine subtile Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt entsteht, und man nicht mehr das wahre SELBST oder Big Mind oder die Seele als Gottheit ist, sondern eine Seele ist getrennt von Gott – dann beginnt das Erleben eines getrennten Ich-Empfindens in der Herzgegend. Das ist eine Selbstkontraktion, so wie das Schließen einer Faust. Es ist eine Zusammenziehung, weg von der Formlosigkeit der Unendlichkeit, hin zu einer speziellen Identifikation mit einem endlichen Selbst. Das braucht Energie, es braucht eine kausale, sehr subtile Energie,

um die Kontraktion aufrechtzuerhalten, weg von dem, wer und was man wirklich ist, um sich weiter zu kontrahieren, um einen individuellen Körper-Geist herum. Das ist es, was mit dem Auftauchen des Kausalen geschieht, in dem umgekehrten Prozess, in dem die Welt erschaffen wird, auf dem Weg von der reinen Leerheit, mit dem Urknall zum Kausalen, zum Subtilen und zum Grobstofflichen. Die Wachheit ist dann gefangen im untersten, grobstofflichen Bereich, so lange, bis man sich zurückerarbeitet, und die Wachheit ausdehnt in das Subtile und Kausale, zurück zum formlosen und radikal leeren Zustand. Was einen auf dieser ganzen Reise davon abhält, das wahre Selbst zu erkennen, ist das eigene falsche Selbst, das kleine Selbst, das endliche Selbst, die Selbstkontraktion. Die Selbstkontraktion ist am größten auf der untersten Strukturstufe und dem untersten Zustand. Sie ist am größten beim *anamayakosha*, der infraroten Struktur, und im grobstofflichen Zustand. Mit der Entwicklung durch die Strukturstufen nehmen die Perspektiven, die einem zur Verfügung stehen, zu und die Selbstkontraktion lockert und entspannt sich in diese umfassenderen Perspektiven hinein. Die Fähigkeit des Selbst, zu lieben, nimmt immer mehr zu.

Teil 4

Vielleicht erinnert Ihr Euch an Carol Gilligans vier Stufen der Fürsorge, die sie für die weibliche moralische Entwicklung beschrieben hat. Die erste Stufe nennt sie „selbstbezogen“. Dies ist die Perspektive, die nur eine erste Person („ich“) sieht, die Selbstkontraktion ist auf ihrem Höhepunkt, die Fürsorge, die man hat, erstreckt sich lediglich auf einen selbst. Die nächste Stufe nennt sie „fürsorgend“, und man beginnt dort, sich auch um Menschen außerhalb seiner selbst zu kümmern. Das kann die eigene Familie sein oder der eigene Stamm, vielleicht auch die ganze Nation. Die Selbstkontraktion hat sich entspannt, und mehr Liebe kann aus dem eigenen Herzen in die manifeste Welt hinein verströmen. Die Fähigkeit zu Fürsorge, Liebe und Mitgefühl dehnt sich aus, von egozentrisch zu ethnozentrisch. Die dritte Stufe bezeichnet sie mit „universeller Fürsorge“. Dies bedeutet, dass sich die Fürsorge auf alle menschlichen Wesen erstreckt, unabhängig von Rasse, Hautfarbe, Geschlecht oder Herkunft. Es ist die Perspektive, die auch dritte Personen mit einschließt, die orange Entwicklungsstufe, mit dem Beginn einer weltzentrischen, post-konventionellen Stufe einer moralischen Haltung. Die Selbstkontraktion hat sich noch weiter entspannt, und noch mehr Liebe und Fürsorge kann durch den eigenen Körper fließen und zum Ausdruck kommen, mit immer subtileren Ebenen von Energie und Fürsorge. Die höchste Stufe von Gilligan nennt sie „integriert“. Das repräsentiert eine Entwicklungsstufe des zweiten Rangs (second tier) und geht noch darüber hinaus. Maskuline und feminine Formen von Fürsorge kommen jetzt zusammen. Die Bewusstheit ist nun groß genug, um sie beide zu umfassen. Dies ist eine weitere Ausdehnung von Fürsorge und Mitgefühl und eine weitere Entspannung der Selbstkontraktion.

Das Gleiche ereignet sich auf dem Weg durch die Bewusstseinszustände, wo sich die Selbstkontraktion immer mehr entspannt, von grobstofflich zu subtil zu kausal zum Nichtdualen. Und erst bei der Nichtdualität ist die Selbstkontraktion vollständig befreit. Das grundlegende Identitätsgefühl kehrt zu diesem immer gegenwärtigen Ich Bin zurück, zu diesem immer gegenwärtigen Selbsterleben, das nicht am Körper-Geist haftet, sondern ein Erleben unendlicher Freiheit, unendlicher Bewusstheit und unendlicher Freude ist. Was dabei so interessant ist, ist dass diese Bewusstseinszustände je nach Entwicklungsstufe verschieden interpretiert werden. Erinnern wir uns daran, dass deren Inhalt und die Interpretation von der eigenen Bewusstseinsstruktur zur Verfügung gestellt

werden – wir haben darüber gesprochen, wie sich der Traumzustand eines Säugling unterscheidet von dem eines Erwachsenen. Dies ist eine der sehr wichtigen Entdeckungen der letzten Zeit, dass jede dieser Zustandsstufen der Meditation, von grobstofflich zu subtil zu kausal zu nichtdual, seine Interpretation durch die Entwicklungshöhe oder Entwicklungsstruktur erhält, auf der sich ein Mensch befindet, wenn er sich durch diese Zustände entwickelt. Es gibt ganz konkret eine rote Version der Erfahrung dieser Zustände, eine bernstein Version der Erfahrung dieser Zustände, eine orange Version der Erfahrung dieser Zustände, eine grüne Version der Erfahrung dieser Zustände, eine tür-kise Version, und so weiter. Das ist etwas sehr Wichtiges, weil die Tatsache der eigenen Zustandsentwicklung bis hin zum Nichtdualen nicht bedeutet, dass auch die eigenen Perspektiven voll entwickelt sind. Es gibt voll entwickelte MystikerInnen, die sich auf der mythischen bernstein Entwicklungsstufe befinden, deren Zustandsbewusstsein dennoch praktisch rund um die Uhr nichtdual ist. Ihre moralische Veranlagung ist jedoch bernstein. Sie teilen die Welt in diejenigen, die verstehen und diejenigen, die nicht verstehen, und sie verdammen diejenigen, die nicht dieses wundervolle Verständnis haben, welches sie selbst auf ihrem Weg erfahren. Jemand auf der grünen Entwicklungsstufe hingegen wird die Gleichheit von allen betonen, egal ob sie erleuchtet sind oder nicht. Manchmal geht die grüne Interpretation so weit, dass jemand, der zum nichtdualen Zustand erwacht ist, behauptet, dies sei nicht wichtig – weil alle Menschen gleich sind, und die Aussage, dass manche Menschen erwacht sind und andere nicht, eine schlimme Rangordnung und eine strenge Beurteilung darstellt. Diese Menschen leugnen nicht nur die Stufen der Entwicklung, die Menschen überhaupt erst zur grünen Entwicklungsstufe führen, sie leugnen auch die Zustände der Entwicklung, die Menschen zur Erleuchtung führen. Das Gefangensein in diesem doppelten Irrtum wird dann als spirituell bezeichnet. Dies ist ein ganz großes Problem, wir finden es überall. Doch der Punkt, wenn wir auf diese Bewusstseinszustände schauen, ist, dass im Westen mit der Einführung der westlichen Psychologie dasjenige gemessen wurde, was gefunden wurde. Und was gefunden wurde, waren Menschen, die ganz überwiegend in grobstofflich orientierten Bewusstseinszuständen waren, gelegentlich auch mal in subtilen Zuständen. Wenn die menschliche Entwicklung und das menschliche Wachstum gemessen wurden, dann wurde festgestellt, dass sich die Menschen durch diese Strukturen – archaisch zu magisch zu mythisch zu rational zu pluralistisch – ausschließlich in einer grobstofflichen Orientierung entwickeln. Es gibt keinen westlichen Entwicklungspsychologen, der über Entwicklungsstufen im Zusammenhang mit einem Durchgang durch die Entwicklungszustände spricht. Dies wird nicht erkannt, bzw. nur extrem selten, und es ist auch extrem selten im Osten. Doch dieser Weg ist sehr wichtig, weil es der Weg der Befreiung ist, es ist der Weg zu letztendlichen Freiheit, es ist der Weg zum letztendlichen Erwachen.

Was wir also tun, ist Folgendes: Wir nehmen die Entwicklungsmodelle des Westens und vergleichen die jeweiligen Entwicklungsstufen. Wir erkennen, dass sie ähnliche allgemeine Entwicklungsstufen durchlaufen, und wir nehmen all das in einem Psychogramm auf – all das ist sehr, sehr wichtig. Doch dann fügen wir die Zustände hinzu, und wir ermutigen auch die Zustandsentwicklung. Nur durch die Entwicklung durch diese Zustände, grobstoffliche Zustände, subtile Zustände, kausale Zustände, *turiya*, *turiya-tita*, können Sie erwachen zu ihrem letztendlichen, immer gegenwärtigen und wahren SELBST, zu Ihrer wahren Natur, Ihrer wahren Wirklichkeit. Dies geschieht nicht durch die Zunahme von Perspektiven, die man in der illusionären Welt einnehmen kann, also dasjenige, was die westliche Entwicklungsforschung studiert. Beides ist daher notwendig und wichtig.

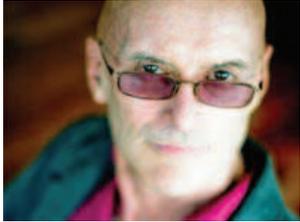
Dann gibt es andererseits diejenigen, die lediglich meditieren. Viele buddhistische Lehrer und Neo-Vedanta Lehrer betrachten ausschließlich die Zustände und weisen beispielsweise darauf hin, dass der nichtduale Zustand, der immer gegenwärtige Zustand, tatsächlich immer gegenwärtig ist. Sie sagen, dass man nichts tun muss, um damit in Kontakt zu kommen, alles was zu tun ist, ist im natürlichen Bewusstseinszustand zu ruhen, jetzt und hier, und dass man dann schon im erleuchteten Zustand ist. Dies sollte man einfach immer wieder tun im Laufe des Tages, bis es immer offensichtlicher wird, dass dieser immer gegenwärtige Zustand nichtdualer Soheit das eigene wahre SELBST ist. Das sei alles, was zu tun ist. Alles andere sei unnötig, alles andere sei Teil der illusionären Welt.

Doch das ist, sogar von einem mystischen Standpunkt aus gesehen, falsch. Der letztendliche mystische Gesichtspunkt ist, dass Leerheit nichts anderes ist als Form, und dass Form nichts anderes ist als Leerheit. Diese Leerheit, die Sie immer schon sind, ist auch eins mit der Welt der Formen – und Sie sind das! Sie sind diese Welt der Formen. Man muss sich also mit beidem identifizieren, um beide Wahrheiten zu erreichen. Wenn man das nicht tut, kann man sich vollkommen der reinen Leere und nichtdualen Soheit bewusst sein und sich dabei auf einer roten oder einer bernstein (ethnozentrischen) Entwicklungsstufe befinden. Als das Buch *Zen, Nationalismus und Krieg* erschien, schockierte es die amerikanischen Buddhisten. In diesem Buch finden sich einige der größten Zen Meister der modernen Zeit, und sie vertraten zutiefst ethnozentrische Ansichten. Das wurde nicht für möglich gehalten. Doch es ist möglich. Zustandsentwicklung und Strukturentwicklung sind zwei unterschiedliche Dinge, und man kann sie unabhängig voneinander durchlaufen. Dies ist der Grund, warum es so viele Mystiker gibt, die auch ethnozentrisch oder patriarchisch oder autoritär sind oder andere Arten einer konventionellen oder auch präkonventionellen Orientierung haben. Und gleichzeitig sind sie eins mit der gesamten Welt der Formen, die erscheint, sie sind eins mit der gesamten manifesten Welt. Das Problem dabei ist, die manifeste Welt der Formen reicht für sie nur bis zur bernsteinfarbenen Entwicklungsstufe. Sie können Orange nicht sehen, sie können Grün nicht sehen, sie können Petrol nicht sehen, sie können Türkis nicht sehen, sie können Indigo nicht sehen – all dies ist, wie Robert Kegan es ausdrückt „ihnen zu hoch“. Sie sind also nicht eins mit dem gesamten Universum, weil es Ebenen der Entwicklung gibt, mit denen sie sich nicht identifiziert haben. Dies zu wissen, bedeutet einen gewaltigen Erkenntnisfortschritt für uns, hinsichtlich dessen, was die mystischen Zustände wirklich sind, und wie sie zur psychologischen Entwicklung passen. Es zeigt uns, warum es so sehr wichtig ist, Zustände und Zustandsstufen sowie auch Strukturen und Strukturstufen in jegliche integrale Sichtweise mit aufzunehmen. Darum sprechen wir von „alle Quadranten, alle Linien, alle Ebenen, alle Zustände und alle Typen“. Ebenen sind Strukturen und Zustände sind Zustände. Behalten wir also die vier oder fünf Hauptzustände im Auge, und die Tatsache, dass sie körperliche Entsprechungen haben, und die Tatsache, dass man sie relativ unabhängig von den Strukturen und Strukturstufen entwickeln kann. Doch wir möchten mit Beidem arbeiten, sowohl den Strukturen, die beschreiben, wie wir aufwachsen, und mit den Zuständen, die beschreiben, wie wir aufwachen. Alles, was nicht beides beinhaltet, bedeutet eine nur partielle Erleuchtung und auch eine nur partielle Entwicklung. Deshalb streben wir danach, alle fünf dieser Elemente in unserem Bewusstsein zu halten, speziell auch die Bewusstseinszustände.

C) Mikrogenese

Mikrogenese ist die Entfaltung einer Sequenz von Augenblick zu Augenblick.

Ken Wilber



Ken Wilber
(eine Zusammenstellung
von Michael Habecker aus
zwei Veröffentlichungen
von Ken Wilber)

Einleitung

Das Thema Mikrogenese ist eines der vielen Perlen oder Schätze, auf die Wilber im Verlauf seines Schaffens gestoßen ist, und die es lohnt, aus Fußnoten und Audioveröffentlichungen hervorzuholen, um sie im eigenen Leben für sich und andere nutzen zu können.

Dabei geht es um eine bestimmte Perspektive des Verstehens dessen, was sich im eigenen Bewusstsein – von Augenblick zu Augenblick – abspielt. Die Mikrogenese ist nichts Geringeres als die kreative Wiederholung und damit individuelle Neuschöpfung des gesamten Schöpfungsvorganges im eigenen Bewusstsein, von Moment zu Moment. Diese alte Erkenntnis, die von den Traditionen oft mit dem Atemzyklus in Zusammenhang gebracht wird, ist von Wilber aufgegriffen und vor dem Hintergrund der integralen Theorie neu betrachtet worden.

Dazu werden im Folgenden zwei Texte vorgestellt:

Der erste Text ist eine Fußnote des Buches *Integrale Psychologie* (S. 276, Fußnote 35, veröffentlicht im Original im Jahr 2000). Dort erläutert Wilber die Vorstellung von „Mikrogenese“ unter Heranziehung eines Entwicklungsmodells mit den Begrifflichkeiten von Jean Piaget (Konop, Formop). Für die höheren Strukturstufen verwendet Wilber den Begriff „subtil“ oder „psychisch“.

Im zweiten Text, einem Audiotalk aus dem Jahr 2011, der von Core Integral im Rahmen der Reihe *the loft series* veröffentlicht wurde, differenziert Wilber (entsprechend Wilber V) einen Strukturstufenweg von einem Zustandsstufenweg, und verwendet für die Bezeichnung der Strukturstufen die Farben des durch Kunstbegriffe wie „Bernstein“ und „Türkis“ erweiterten Regenbogenspektrums.

Ken Wilber zur Mikrogenese in *Integrale Psychologie*

Im Strom der Evolution können wir kosmogenetische, phylogenetische, ontogenetische und mikrogenetische Entwicklung verfolgen. Kosmogenese bezieht sich auf die Entwicklung in der Physiosphäre, die mittels Systemen, die weit von einem Gleichgewicht entfernt sind, an die Schwelle von Lebensformen führen, worauf phylogenetische Entwicklung beginnt, innerhalb derer ontogenetische Evolution sich entfaltet ... Mikrogenese ist die Entfaltung einer Entwicklungslinie von Moment zu Moment. Allgemein gesprochen, rekapituliert Mikrogenese die Ontogenese. So hat ein Individuum, das zum Beispiel bei Formop ist [der formal operationalen kognitiven Entwicklungsstufe] und einen Baum sieht und mir davon erzählt, diese allgemeine mikrogenetische Sequenz: Es gibt einen Sinneseindruck des Baumes; affektive Faktoren färben dieses Bild (angenehm/unangenehm), und dieses Individuum sucht nach einer Reihe von Worten (Symbole und Begriffe), um mit ihnen den Baum zu bezeichnen; diese Begriffe entstehen innerhalb des kognitiven Raumes von Konop [konkret operationales Denken] und Formop, und zu dem vorbewussten Scannen des Gedächtnisses mit hoher Geschwindigkeit

nach angemessenen Worten kommt es innerhalb des gegebenen kulturellen Hintergrundes, getrieben zum Teil von einem Begehren nach intersubjektiver Kommunikation und wechselseitigem Verständnis. All dies fasst das Individuum zusammen, wenn es zu mir sagt: „Ich sehe einen Baum.“

Diese mikrogenetische Schrittfolge rekapituliert die eigene ontogenetische Sequenz einer Person (von Sinneswahrnehmung zu Wahrnehmung zu Impuls zu Bild zu Symbol ...). Wenn ich nur das Konop entwickelt habe, werden meine mikrogenetischen Prozesse bei Konop aufhören; wenn ich bis zum Subtilen entwickelt bin, werden meine mikrogenetischen Prozesse weiter in das Subtile gehen: Der Baum wird gesehen werden, unmittelbar wahrgenommen, nicht als ein Objekt da draußen im perspektivischem Raum, sondern als seine strahlende Manifestation des GEISTES. Alles in allem: Mikrogenese rekapituliert Ontogenese rekapituliert Phylogeneese rekapituliert Kosmogeneese: von Materie zu Sinneswahrnehmung zu Impuls zu Bild zu Symbol zu Begriff zu Regel zu Formop zu ... an welche Ebene immer im Großen Nest ich im Moment angepasst bin. Wenn dieser bestimmte Mensch sich mir zuwendet und sagt: „Ich sehe einen Baum“, dann ist die ganze Geschichte des Kosmos bis zu diesem Moment in dieser einfachen Äußerung eingefaltet.

Nicht alle Prozesse im Bewusstsein gehen von unten nach oben, viele gehen von oben nach unten – das heißt, viele beginnen auf meiner gegenwärtigen Ebene (oder höher) und bewegen sich dann die große Holarchie hinunter. Wenn ich eine kreative Vision (z.B. psychische Ebene) habe, dann könnte ich diese Vision nach unten in Schau-Logik oder vielleicht in künstlerischen Ausdruck oder sogar in einfache Bilder und Symbole übersetzen; ich könnte meine Vision ausführen, indem ich sie in sichtbares Verhalten umsetze und so die Vision materialisiere: vielleicht eine neue Erfindung, ein neues Stück Architektur, eine neue Weise, mit anderen zu interagieren, einen Roman schreiben und so weiter (z.B. ist Wille ein mikrogenetisches involutionäres Bestimmen des Niederen durch das Höhere). In mikrogenetischer Evolution bewegen sich Prozesse zu dem Höchsten, das man ist; in mikrogenetischer Involution bewegt sich das Höchste, das man ist, hinunter in niedrigere Prozesse. Beide sind sehr wichtig, und sie bilden eine stufenlose Skala: Je mehr man sich entwickelt, umso weiter das Spektrum, durch das sich beide bewegen können, bis sie sich, bei nichtdualem Erwachen, buchstäblich durch den Kosmos bewegen können.

Ken Wilber zur Mikrogenese in einem Gespräch aus *the loft series* (Ken on Microgeny of Experience)

Frage: Wir kennen die drei großen Ereignisse der Involution [und Evolution]. Das ist zum einen die kosmische Involution über 13 Milliarden Jahre, dann gibt es die Involution unseres eigenen Lebens, und schließlich noch die Involution mit jedem Atemzug, als einem Augenblick von Involution und Evolution. Das Wilber-Combs Raster hilft uns zu verstehen, was sich auf unserem Entwicklungsweg ereignet, doch was ereignet sich in jedem Augenblick unseres Lebens?

KW: [lacht] Es gibt Mikrogenese, als die Entfaltung von Augenblick zu Augenblick von dem, was an Strukturen gegenwärtig ist, sowohl was die Strukturen des Bewusstseins, als auch was die Zustände des Bewusstseins betrifft.

Die Zustände sind immer gegenwärtig, und sie repräsentieren die vier oder fünf großen Bereiche der Wirklichkeit – grobstofflich, subtil, kausal, bzw. Körper, Geist und GEIST,

oder wie man diese ganz großen Wirklichkeitsbereiche beschreiben möchte. Diese sind immer gegenwärtig. Sowohl in der Strukturstufenabfolge, wie auch in der Zustandsstufenabfolge geht die mikrogenetische Bewegung in beide Richtungen, es gibt eine Aufwärts- und eine Abwärtsbewegung. Bei der Zustandsstufenabfolge ist die Abwärtsbewegung dergestalt, dass in jedem Augenblick und mit jedem Wahrnehmungsereignis diese Bewegung bei der nicht-dualen Soheit beginnt, als einem Bereich, der nicht von Subjekten wahrgenommen werden kann und der nicht in Objekte aufgeteilt ist, sondern bei dem es sich um eine selbsterkennende, immerwährende Bewusstheit handelt, wo jedes Ereignis sich seiner selbst bewusst ist. Es ist also kein „ich sehe diesen Baum“, sondern ein „ich sehe den Baum, wie er sich selbst erkennt.“ Dies ist die grundlegende, nicht-duale Wahrnehmung. Es beginnt also in dieser Soheit und wenn jemand zu dieser Soheit erwacht ist, dann entfalten sich die nächstfolgenden Bereiche von kausal, subtil und grobstofflich innerhalb dieses Bewusstseins von Soheit. Ist man jedoch zu dieser immerwährenden Gegenwärtigkeit nicht erwacht, dann erfolgt im Augenblick der Soheit eine Selbstkontraktion, und diese Selbstkontraktion ist der erste Augenblick von Unwissenheit, Dualismus oder Nicht-Erleuchtung. Es ist eine Kontraktion um das wahre Selbst herum, den Zeugen. Sie trennt die absolute Subjektivität von dem Objekt, welches diese Wahrnehmung verursacht. *purusha* – der Zeuge, ist getrennt von *prakriti-maya*, dem manifesten Bereich. Ich bin dann identifiziert mit dem wahren Selbst, dem *turiya* Zustand, und wenn ich zum wahren Selbst erwacht bin, entfalten sich die nächsten drei Zustände innerhalb dieser meiner Bewusstheit. Wenn ich dazu nicht erwacht bin, kommt es zu einer weiteren Kontraktion, vom Zeugen zur subtilen Seele. Ich bin dann mit der subtilen Seele identifiziert, und erfahre subtile und grobstoffliche Objekte als etwas Äußerliches. Ich bin mir dabei kausaler Objekte des kausalen Zustandes nicht als einem Zeugenbewusstsein bewusst, und natürlich auch nicht der Soheit. Beides ist mir „zu hoch“. Doch bin ich zur Seele erwacht, dann stoppt die Selbstkontraktion an dieser Stelle, und ich verbleibe als eine selbstkontrahierte Seele, und der grobstoffliche Bereich erscheint in meinem Bewusstsein. Bin ich jedoch noch nicht zur Seele erwacht, dann setzt sich die Kontraktion weiter fort, und die Selbstkontraktionskette, von der Soheit zum Zeugen zur Seele führt bis zum Ego. Ich bin nun ein kontrahiertes, egoisches Selbst, und subtile Objekte werden unbewusst, wie auch die anderen Bereiche. Ich bin mir jetzt lediglich des materiell grobstofflichen Bereiches bewusst, als ein Ego, mit der Entwicklungsebene, die ich als ein egoisches Selbst erreicht habe. Dies ist gleichzeitig auch die Erschaffung der manifesten Welt. Es ist die Schöpfung der nichtdualen Soheit zu einer kausalen Dimension des Bewusstseins zu einer subtilen Dimension des Lichtes und weiter zu einer grobstofflichen Dimension der Materie. Diese involutionäre Abfolge ereignet sich von Augenblick zu Augenblick, und ich bekomme so viel davon mit, wie ich mich auf dem Zustandsweg entwickelt habe. Wenn ich zur Seele erwacht bin, dann wird die Involution von der Soheit zum Kausalen zur Seele gehen, und dann macht die Kontraktion halt.

Gleichzeitig gibt es auch in jedem Augenblick eine mikrogenetische Bewegung der Wahrnehmung in die andere Richtung. Es beginnt wieder mit einer Wahrnehmung, in welchem der Bereiche auch immer, grobstofflich, subtil oder kausal, aber sagen wir, die Wahrnehmung beginnt im grobstofflichen Bereich und die Bewegung erfolgt durch alle grobstofflichen Dimensionen, weiter zum Subtilen, und vom Subtilen ins Kausale, und von dort ins Nicht-Duale. Hat jemand keinen erleuchteten Zugang zu den höheren Zuständen, dann beginnt die Selbstkontraktion schon im grobstofflichen Ego. Die evolutionäre Bewegung geht dann so weit, wie man selbst zu der Zustandsstufenfolge erwacht ist. Dies ist Involution und Evolution.

Frage: Hier ist also ein grobstoffliches Objekt, ich nehme es innerhalb eines grobstofflichen Bereichs wahr, und wenn ich schon zum Subtilen erwacht bin, dann bekomme ich auch eine subtile Wahrnehmung dieses grobstofflichen Ereignisses.

KW: Ja, es wird wahrgenommen als ein Teil eines subtilen Bereiches. Die Welt als Ganzes fühlt sich wie eine psycho-physische Welt an, und nicht nur wie eine materielle, tote, objektive Welt. Ich bin dann erwacht zu einer subtilen Seele, und mein proximales Selbst [mein Ich-Erleben] ist eine Seele, die sich des Egos als eines Objektes bewusst ist. Das Subjekt einer Dimension wird zum Objekt des Subjektes der nächsten Dimension. In diesem Fall ist das Subjekt die Seele und das Ego das Objekt, und ich kann mir durch Introspektion des Egos als einer objektiven Einheit bewusst sein. Ich existiere als eine Seele in einer subtilen Dimension, doch ich bin mir nicht direkt der Seele bewusst, weil ich sie dann schon zu einem Objekt des wahren Selbst gemacht hätte [als der nächsten Zustandsstufe]. Wenn dies geschieht, dann ereignet sich diese Wahrnehmung der Seele in einem Raum von Gleichmut, durch eine kausale Bewusstheit. Ist jemand dazu erwacht, dann geht die evolutionäre Sequenz bis dorthin. Was dabei noch unbewusst bleibt, ist die nichtduale Soheit. Dies sind die Bewegungsabfolgen, und was die Zustände betrifft, ereignet sich dies andauernd, weil Zustände immer gegenwärtig sind. Auf diese Weise werden die Welten von Körper, Geist und GEIST aus dem Ungeborenen, der großen nichtdualen Soheit heraus erschaffen, und abhängig vom Grad meiner eigenen Verwirklichung folgt mein Bewusstsein dieser permanenten Bewegung von Involution und Evolution, und das spiegelt sich auch im Atemzyklus wieder. Mit dem Einatmen nehmen wir transzendentes Licht in uns auf und bringen es hinein ins materielle Leben. Mit dem Ausatmen, wobei wir den Atemstrom die Wirbelsäule hinaufleiten, bis über den Kopf hinaus, wird das Leben ins Licht befreit, bis zur reinen strahlenden Leerheit. Dies ereignet sich für jemand in Abhängigkeit davon, wie weit dieser Mensch bereits zu diesem gesamten Prozess erwacht ist. Ich bin mir nur des Teils dieser Bewegung bewusst, zu dem ich bereits erwacht bin. Alles andere ist mir nicht bewusst.

Im Wesentlichen das Gleiche ereignet sich in Bezug auf die Strukturen des Bewusstseins, mit dem Unterschied, dass Strukturen nicht immer-gegenwärtig sind. Das [heutige] Ende der Strukturabfolge, das ich mit Supermind bezeichne, kommt bei der mikrogenetischen Bewegung durch die Strukturen nicht vor. Wenn sich jemand bis zur türkisen Strukturstufe entwickelt hat, dann wird strukturell, wenn dieser Mensch etwas sieht, die mikrogenetische Sequenz bis zu Türkis verlaufen und dann anhalten und nicht weitergehen. Gleichzeitig beginnen, von Augenblick zu Augenblick, meine Bewusstheit und mein Willen bei Türkis, und reichen von dort die ganze Entwicklungskette hinunter. Wenn ich mich entscheide, diese Tasse Kaffee zu nehmen, dann ist da der Gedanke des Nimmens, und der geht hinunter bis zur sensomotorischen Ebene meines Körpers, und ich hebe die Tasse. Dies ist eine abwärts gerichtete mikrogenetische Bewegung. Doch wenn ich mich beispielsweise auf der bernstein Entwicklungsstufe befinde, dann gibt es keinerlei Aktivitäten auf Orange, Grün oder Türkis, sie existieren für mich einfach nicht, genauso wenig wie Supermind. Supermind ist Big Mind plus alle Entwicklungsstrukturen. Supermind ist daher nicht immer-gegenwärtig, Big Mind hingegen schon. Supermind ist das [gegenwärtige] Ende einer strukturellen Entwicklungsabfolge, wohingegen Big Mind der immer gegenwärtige, absolute Aspekt von Wirklichkeit ist. Mit der Entfaltung der Entwicklungsstrukturen können diese von der Bewusstheit des Big Mind erkannt werden. Doch Big Mind hat aus sich heraus keine Bewusstheit dieser Strukturen – und wer bei Bernstein ist, für den gibt es kein Türkis. Dies wäre die Mikrogenese in den Strukturen, ein Auf und Ab in Abhängigkeit davon, wie viele der Strukturstufen jemand entwickelt hat.

Frage: Intention und Wille beginnen also bei der jeweils entwickelten Strukturstufe, bewegen sich nach unten und drücken sich dann auf den unteren Stufen aus.

KW: Ja, entsprechend der Ausdrucksweise der entsprechenden Strukturstufe, dem dritten Chakra, dem zweiten Chakra oder dem ersten Chakra.

Frage: Und die Aufwärtsbewegung?

KW: Sie kann bei einer der unteren Strukturstufen beginnen und sich dann nach oben bewegen, doch sie geht nur so hoch, wie man sich entwickelt hat, als eine Form von evolutionärer Bewegung, es kann sich dabei um Energie oder Wahrnehmungen handeln. Die Bewusstheit oder Wahrnehmung kann im ersten Chakra ihren Anfang nehmen und dann bis zum fünften Chakra aufsteigen, wenn man sich bis dahin entwickelt hat.

Frage: Ein Beispiel dafür könnte ein sexueller Impuls sein, den jemand auf den unteren Ebenen hat, und der dann in ihm bis Türkis aufsteigt?

KW: Ja, und diese mikrogenetische Bewegung auf und ab entlang der Strukturstufen findet gleichzeitig innerhalb der Bewegung durch die Zustandsstufen statt. Man kann sich auf einer roten Strukturstufe befinden, und dabei den kompletten mikrogenetischen Bewegungskreis aller Zustandsstufen zur Verfügung haben, weil man dies bereits verwirklicht hat. Doch für die meisten Menschen sind die Erfahrungen des Grobstofflichen im Vordergrund, maximal bis zum Subtilen.

Die Mikrogenese ist die Entfaltung einer Sequenz von Augenblick zu Augenblick, und eine typische Feststellung dabei ist, dass Mikrogenese die Ontogenese wiederholt, welche die Phylogenese wiederholt, welche die Kosmogenerese wiederholt. Damit will ich zum Ausdruck bringen, dass diese großen Bereiche ihre Vorgänger transzendieren und bewahren, in einer Sequenz, die sich auf Strukturen bezieht.



D) Die vollkommene Praxis

[Aus: Integral Naked, Ken Wilber and Stuart Davis *Fast Furious and moving at the speed of thought*, veröffentlicht am 11.12.2006.

Ken Wilber
(übersetzt von
Michael Habecker)

Einleitung der IN Redaktion

„Was ist die vollkommene Praxis?“

Ken beginnt mit der Unterscheidung von relativer und absoluter Praxis, unter Verwendung des Bildes vom Ozean und seinen Wellen als einer Metapher. Relative Praktiken konzentrieren sich auf die Kultivierung immer höherer Wellen (oder Stufen) der Erfahrung – wenn jemand die Welle der Liebe surfen möchte, dann möchte er oder sie wahrscheinlich die größte Welle der Liebe surfen! Relative Praktiken bringen einen zu den Gipfeln des menschlichen Potenzials; die Stufen des physischen, emotionalen, intellektuellen und spirituellen Potenzials sind grenzenlos. Eine absolute Praxis hingegen kümmert sich nicht so sehr um die Größe einer Welle, sondern um die jeder Welle inwohnende Nässe. Und da keine Welle nasser ist als eine andere, egal wie groß oder klein die Welle ist, hat auch der Entwicklungsfortschritt nichts mit der eigenen erleuchteten Wesensnatur zu tun. Von einer absoluten Perspektive aus gesehen, sind alle Wellen gleichermaßen nass, und alle Wesen immer schon gleichermaßen erleuchtet.

Nähert man sich einer absoluten Praxis von einer relativen Perspektive her, entsteht automatisch ein Paradox: Alles was man tut, um die eigenen Nässe zu entdecken, verschleiert die Nässe. Ob man sucht oder vermeidet, beides ist gleichermaßen nass – wer ist es letztendlich, der oder die so sehr das Ego zu überwinden sucht, wenn nicht das eigene Ego?

Es ist daher entscheidend, eine Praxis zu finden, die sowohl die relative als auch die absolute Seite beinhaltet, mit dem geringstmöglichen Anteil von Suchen oder Vermeiden. Hier empfiehlt Ken die auf eine elegante Weise einfache (und doch unermesslich kraftvolle) Praxis des Fühlens der eigenen Selbstkontraktion bzw. Zusammengezogenheit, welche verhindert, dass wir die Offensichtlichkeit unserer eigenen erleuchteten Natur erkennen, etwas, was sich anfühlt wie eine „geballte Faust im Angesicht der Unendlichkeit“. Dies zu bemerken – ist schon alles. Fühle die eigene Zusammengezogenheit als ein weiteres Bewusstseinsobjekt – und erkenne, dass du keines der Objekte bist, derer du dir gewahr sein kannst. Du bist dir deiner Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen bewusst; doch du bist nicht deine Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen. Du bist der, die oder das, was sich aller Wahrnehmungen bewusst ist, und doch davon völlig unberührt bleibst. Erkenne einfach, dass dies alles ist, was es zu tun gibt. Es gibt keine Notwendigkeit, die Selbstkontraktion oder irgendetwas anderes loswerden zu wollen – der einfache Akt des Bemerkens der Selbstkontraktion befreit dich von der Selbstkontraktion. Dieser Vorgang einer beständigen Bewegung zwischen relativer Aufmerksamkeit und absoluter Bewusstheit ist der Beginn einer Lockerung der Selbstkontraktion, und damit kann ein Gewahrsein von *turiya* (dem, was sich aller verändernden Zustände bewusst ist, ohne selbst ein sich ändernder Bewusstseinszustand zu sein) im Alltag mehr und mehr hervortreten, und sich ausdehnen auf den Wachzustand, den Traumzustand und den traumlosen Tiefschlaf.

Ken unterscheidet dann die absolute Praxis von einigen bekannten kulturellen Interpretationen wie dem „sei hier und jetzt“, das von Ram Dass während der 1960er Jahre propagiert wurde. Das Hauptproblem dabei, so erläutert Ken, ist, dass das Paradox im Zusammenhang mit dem „Versuch“ einer absoluten Praxis oft nicht erkannt wird, was dazu führt, dass viele Menschen das „sei hier und jetzt“ als eine Einladung zur Konzentration auf das zeitliche Jetzt verstehen, anstatt in der Zeitlosigkeit zu ruhen. Dies kommt von einer Verwechslung von Aufmerksamkeit [„attention“] und Bewusstsein [„consciousness“]. Aufmerksamkeit ist dabei die Selbstkontraktion, ein herumziehender relativistischer Scheinwerfer, der seine Aufmerksamkeit mal hierhin und mal dorthin richtet, und behauptet, dass er mit nichts davon identifiziert ist.

Es gibt also eine sehr wichtige Unterscheidung zwischen zwei sehr unterschiedlichen Arten von „jetzt“ – eines ist das relativistische „jetzt“ der Gegenwart, als der Spielplatz des Leidens, der Platz wo endliche Objekte permanent erscheinen, einen quälen und wieder verschwinden. Das andere ist das zeitlose JETZT, ungeboren, unsterblich, unberührt von allem – und doch alles durchdringend.

Das eine „jetzt“ ist lediglich die Hülle und das Halfter deiner Aufmerksamkeit, gebunden an die Ketten von Raum und Zeit; das andere JETZT ist die grenzenlose, ohrenbetäubende Stille, aus der alles erscheint und wohin alles zurückkehrt; es ist die Nässe, das Bezeugende, die Soheit dieses, und dieses, und dieses allgegenwärtigen Augenblicks.

In den Worten des christlichen Philosophen Anicius Manius Severinus Boethius aus dem sechsten Jahrhundert: „nunc fluens facit tempus, nunc stans facit aeternitatem“ (Das Jetzt, das sich bewegt, bringt Zeit hervor; das JETZT, das ruht, schafft die Ewigkeit.)

Die vollkommene Praxis

KW: Es gibt sehr viele spirituelle Praktiken, die viele unterschiedliche Bereiche betreffen, und bei den meisten geht es darum, jemanden in grobstoffliche, subtile und kausale Zustände des Bewusstseins und Seins zu bringen. Speziell die kausalen Bewusstseinszustände sind sehr, *sehr* hohe Erleuchtungszustände, ebenso wie das Nichtduale. Dies sind alles Dinge, die ich sehr empfehle und selbst praktiziere - ich glaube, dass das wichtig ist. Sie helfen uns dabei, Dimensionen unseres eigenen Seins auszuüben, und je mehr dieser Dimensionen wir entdecken, desto erfüllter und vollständiger werden wir, und gelangen zu besseren Ausdrucksmöglichkeiten spiritueller Wahrheiten. Doch wenn all dies gesagt und getan ist, dann ist dies immer noch etwas, was auf der relativen Seite stattfindet, man beschäftigt sich mit der relativen, endlichen und manifesten Welt, wo sich das eine vom anderen unterscheidet.

Ich komme wieder einmal auf die Analogie oder Metapher vom Ozean und seinen Wellen zu sprechen. Die relative Welt entspricht dabei den Wellen des Ozeans, alles was sich in Raum und Zeit bewegt. Es gibt größere und kleinere Wellen, man kann sie fassen und darauf reiten usw. Was man dabei oft anstrebt, ist, eine sehr große Welle zu erwischen, eine große Welle der Liebe beispielsweise, die man praktizieren möchte – sich von egozentrisch zu ethnozentrisch zu weltzentrisch usw. entwickelnd. All das hat seine Berechtigung, es ist wahr. Doch es handelt sich dabei um eine relative Wahrheit. Absolute Wahrheit hingegen ist der Ozean selbst, speziell seine Nässe. Auch wenn die Wellen unterschiedlich groß sind, so ist doch keine Welle nasser als eine andere Welle. Absolute

oder ultimative Erleuchtung ist die Entdeckung von Nässe, und nicht das Finden einer besonders großen Welle. Alle Übungen also, die das Mitgefühl erweitern oder die Konzentrationsfähigkeit steigern, sind relativ, sie sind darum bemüht, immer größere Wellen finden. Doch bei der absoluten Praxis, der vollkommenen Praxis, geht es darum, die Nässe zu entdecken. Nässe ist jedoch überall gleichermaßen nass, wo auch immer du dich gerade befindest. Du musst daher nirgendwo hin, um Nässe zu erfahren, sie ist immer schon überall. An dieser Stelle wird es dann sehr verzwickelt, weil jede Bewegung/Suche, die man macht, davon ausgeht, dass du noch nicht „nass“ bist, das Suchen der Nässe verneint daher Nässe, doch man kann Nässe nicht finden, indem man sie leugnet. Du verleugnest Nässe, verleugnest Nässe, verleugnest Nässe ... und sagst dabei gleichzeitig, dass du sie suchst. Das ist eine extrem paradoxe und schwierige Angelegenheit, diese Entdeckung der immer gegenwärtigen Nässe. Andererseits hilft es einem auch nicht zu sagen „ich suche nicht mehr“, denn in dem Augenblick, wo man dies tut, unternimmt man bereits wieder etwas, macht einen Schritt und eine Anstrengung – und entfernt sich von der Nässe. Es also nicht zu suchen, hilft ebenso wenig wie die Suche danach – weil beide dieser Wahlmöglichkeiten gleichermaßen nass sind. Das hat zu Praktiken mit einem Minimum an suchendem Aufwand und einem Minimum an Vermeidung geführt, in der Hoffnung, dass Nässe und ihre immer gegenwärtige Natur dabei offensichtlich wird. Es gibt eine Reihe von vollkommenen Praktiken, die dies implizit oder explizit vorschlagen. Im Zen beispielsweise ist dies *shikantaza*. Dabei geht es darum, einfach nur zu sitzen und wahrzunehmen, was ist. Das ist aber auch genau das Schwierige daran, wie jeder weiß, der das schon einmal gemacht hat – in der Nässe zu sein. Der Versuch, das zu tun, ist schon wieder eine Bewegung von der Nässe hinweg. Man kann nur in der Nässe ruhen, wenn man sie bereits erkannt hat, dann kann man *shikantaza* machen. *Shikantaza* ist eine vollkommene Praxis, *wenn* man das kann, aber das gilt für alle diese Praktiken: *wenn* man das kann. Ich gebe noch ein paar Beispiele, und jeder kann es für sich selbst ausprobieren, ob und wie es funktioniert. Dzogchen oder die Ati Tradition ist wahrscheinlich diejenige Tradition mit den meisten dieser Übungen. Von den drei Reihen der Geistreihe, der Raumreihe und der Anweisungsreihe ist die Anweisungsreihe diejenige mit den meisten Übungen einer vollkommenen Praxis, und viele davon sind einfach nur eine hinweisende Instruktion [pointing out instructions]. Der Lehrer spricht zum Schüler und weist auf Aspekte von dessen Bewusstheit hin, derer der Schüler sich noch nicht bewusst ist, und dabei handelt es sich um Bewusstseinsaspekte, die bereits „nass“ sind. Diese hinweisende Instruktion weist auf die immer gegenwärtige Nässe hin. Eine andere Art der vollkommenen Praxis hat so etwas wie zwei Teile. Ich halte sie für sehr effektiv, Adi Da wendet sie an, ich stelle etwas davon in *Einfach DAS* vor, und gebe gleich noch ein Beispiel dafür. Die vollständigeren vollkommenen Praktiken haben etwas von der relativen Seite der Schöpfung *und* etwas von der absoluten Seite, auch wenn es auf der absoluten Seite nichts zu tun gibt - *aber es gibt auch nichts, was nicht zu tun wäre*. Also einfach nur Nichtstun ist ein Vorbeimogeln an dem, worum es geht. Auf der absoluten Seite geht es darum, als der immer gegenwärtige GEIST zu ruhen. Aber vielleicht hat man keine erleuchtete Erfahrung und weiß vielleicht auch gar nicht, was das ist, und an dieser Stelle hilft die hinweisende Instruktion. Wir verwenden [am I-I] z. B. Genpo Roshis Big Mind Prozess als eine sehr effektive hinweisende Instruktion zum Erkennen gewissermaßen der Stimme von Big Mind und Big Heart ...

Die meisten der Traditionen sagen, dass der reine GEIST, die Gottheit, Brahman vollständig in jedem empfindenden Wesen erscheint. Bei Menschen ist das die Bewusstseinsfähigkeit allgemein, doch es ist eine Fähigkeit zur Bewusstheit - nicht die Fähigkeit, ein Objekt zu sein. Es ist die Fähigkeit, ein Bewusstseins*subjekt* zu sein, und kein Be-

wusstseinsobjekt. Was das bedeutet ist, dass ein jegliches Objekt, dessen du dir bewusst bist, nicht das ist, wer oder was du wirklich bist – dies alles ist nicht das reine Subjekt. Wenn ich also sage: „Ich bin Ken Wilber, tue dies und jenes, fühle mich so und so ...“ dies sind alles Objekte, nicht das, was ich *bin*. Das Erste, was man zu tun hat, um dieses ICH BIN zu finden, den GEIST in sich selbst, ist zu sagen: „nicht dies, nicht jenes, ich bin kein Bewusstseinsobjekt, ich bin reines Bewusstsein, das reine Selbst. Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken, ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle, ich habe Wahrnehmungen, aber ich bin nicht meine Wahrnehmungen, ich habe Verlangen und Wünsche, aber diese bin ich nicht, und ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper, ich habe einen (denkenden) Geist, aber ich bin nicht mein Geist.“ Es gibt ein reines Bewusstsein, ein reines ICH BIN, doch dies ist kein Objekt, es ist die eigene grundlegende und wahre Natur. Hier muss man sehr vorsichtig sein. Wenn Menschen sich bemühen ein Gefühl für dieses ICH BIN zu erhalten und versuchen es zu sehen und zu fühlen, machen sie ein Objekt daraus, und das ist es nicht. Man muss sich also bei der Suche nach diesem ICH BIN daran erinnern, dass man dabei niemals etwas davon sehen, hören oder berühren wird – wir werden noch sehen, dass es alles ist, was man sieht, fühlt oder berührt – aber man beginnt bei der Erkenntnis, dass es nichts Spezielles ist, was man sehen oder berühren kann – es kann nicht zu einem Objekt gemacht werden. Untersucht man also: „Wer bin ich?“, dann wird man keine Antwort darauf erhalten. Man hört lediglich auf, sich mit Objekten zu identifizieren, es ist in keiner Weise ein Objekt, es ist mehr das, was man bemerkt, wenn man sagt: „ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken, ich habe Verlangen, aber ich bin nicht mein Verlangen – alles was man dabei „fühlt“ ist ein Gefühl von Freiheit, eine Befreiung, man lockert die Identifikation mit diesen kleinen Objekten, zu dem, was man nicht wirklich ist, und das ICH BIN ist dann das, was dabei übrig bleibt.

Manche Menschen bekommen einen Geschmack davon, wenn sie erkennen, dass es das Einzige ist, was immer gegenwärtig ist. Man kann sich vorstellen, was vor zwei oder drei Stunden war, und sich an die eigenen Erfahrungen erinnern – was nicht so einfach ist, wenn es um Details des gefühlten Erlebens geht – was jedoch unverändert geblieben ist, ist dasjenige im eigenen Bewusstsein, das auch schon vor drei Stunden gegenwärtig war. Das Erleben des ICH BIN, das war vor drei Stunden genau so wie jetzt. Und vor drei Jahren? Was auch immer da war, das ICH BIN war gegenwärtig. Vor 30 Jahren, vor 300 Jahren, vor 3000 Jahren, vor dem Urknall – bevor Abraham war, BIN ICH. Und dieses Ungeborene ist gegenwärtig, weil es nicht in den Strom der Zeit eintritt. Es spielt daher keine Rolle, wie weit man zurückgeht, das ICH BIN war immer gegenwärtig. Im Zen gibt es das berühmte Koan: „Zeige mir dein ursprüngliches Gesicht, dein Gesicht vor der Geburt deiner Eltern“. Und das ist kein Gleichnis, es ist wortwörtlich so gemeint. Was ist das SELBST – in dir in diesem Augenblick – das vor der Geburt deiner Eltern gegenwärtig war? Das ist das ICH BIN – immer gegenwärtig, ununterbrochen, absolut formlos, ohne Eigenschaften, ohne Objekte - ICH BIN. Manche sagen, „na ja, aber irgendwie war ich vor drei Jahren schon anders, als ich es heute bin ...“ Ja, das stimmt, die Objekte waren anders. All das hat sich geändert, und das ist das, was die Traditionen sagen: Wenn du dich mit Objekten identifizierst, dann kannst du dich gleich begraben lassen. [Lachen] Objekte kommen, bleiben ein bisschen, quälen einen, und verschwinden wieder. [Buddhas] erste edle Wahrheit ist: Das Leben als ein Objekt ist ein Leben voller Schmerz und Leid – und genau so ist es. Was frei von Schmerz und Leiden ist, ist das Ungeborene und Unsterbliche. Die vollkommenen Praktiken nutzen das, was an Praktiken oder hinweisenden Instruktionen vorhanden ist, und *verbleiben* dabei im Absoluten, was immer man sich darunter vorstellt. Verbleibe im ICH BIN oder Big Mind, zeitlos,

wobei zeitlos oder Ewigkeit nicht ewig andauernd meint. Es bedeutet einen Augenblick ohne Zeit, die Gegenwärtigkeit, das Jetzt ... Andere verstehen den Zeugen darunter, und bezeugen einfach das, was von Augenblick zu Augenblick erscheint. Die vollkommene Praxis besteht darin, als dieses ICH BIN zu ruhen, bis man merkt, dass man es (scheinbar) verloren hat. Das ist ebenso einfach wie herausfordernd. Man verbleibt als absolutes Big Mind, absolutes Big Heart, ruht im ICH BIN, und das ist ganz offensichtlich, wenn man sich dieses ICH BIN bewusst ist, das ist es, unverwechselbar, 100% erleuchteter GEIST. Der einzige Grund, warum man das nicht erkennt ist, dass man immer noch mit Objekten identifiziert ist, immer noch an den Objekten herummacht. Man ist das ICH BIN, das wahre SELBST, und verbleibt darin. Und dann merkt man, dass man es nicht ist, sich im Gedankenstrom verlierend, oder an Objekten oder Geräuschen der Außenwelt hängen bleibend, und sowie man bemerkt, dass man nicht mehr im ICH BIN ruht, bringt einen das *sofort wieder* zum immer gegenwärtigen Zustand. EIN identischer Augenblick. Das Erkennen, dass man nicht im ICH BIN ruht, *ist* ein Wiedererkennen des ICH BIN. Erkenne ICH BIN, und verbleibe darin, bis zu bemerkst, dass du nicht mehr darin bist, und dieses Erkennen bringt dich augenblicklich wieder dahin zurück. Ist man mehr an einer Perspektive der 2ten Person orientiert, dann ruht man in Gott, was immer man darunter versteht, und wenn man die Gottesgegenwart erkennt, ruht man darin, bis man wieder feststellt, dass man sie verloren hat ...

Kehren wir noch einmal zurück zu Gott als einer ersten Person, dem Ruhen im ICH BIN, und dem Bemerkten des Verlierens dieser Wahrnehmung, das ist die absolute Seite dieser Praxis. Manchmal fügt man dem noch etwas hinzu, was die relative Seite betrifft, z. B. etwas, wie ich es in *Einfach DAS* präsentiert habe und von dem ich glaube, dass es am besten funktioniert: Fühle die Selbstkontraktion. Auch darin gibt es eine absolute Komponente, doch die Selbstkontraktion ist diejenige Aktivität, welches das zusammenfasst, von dem die Weisheitstraditionen sagen, dass es einen aus der Bewusstheit, dem eigenen erleuchteten Zustand herausbringt. Das passiert natürlich nicht wirklich, das Ego ist eine Täuschung, man hat Big Mind und eine Bewusstheit davon in Wirklichkeit niemals verloren, was einem klar wird, wenn man Big Mind erkennt. Es hatte lediglich den Anschein, man wäre sich dessen nicht bewusst gewesen, und die Aktivität, die diesen Anschein verursacht, ist die Selbstkontraktion, ein Schlag ins Gesicht der Unendlichkeit, ein Zusammenziehen, das sich vom Jetzt zurückzieht. Wenn ich mich zusammenziehe, suche ich in der Zukunft oder verliere mich in der Vergangenheit, und bewege mich ununterbrochen in der Zeit, was einer ununterbrochenen Leugnung des Zeitlosen entspricht. Ich ziehe mich dabei in Zeit und Raum zusammen und bewege mich von etwas weg. Das gilt auch für die Kontraktion des Bewusstseins; da gibt es etwas, das ich nicht anschauen möchte. Es gibt Aspekte meines Lebens, denen ich keine Bewusstheit und Aufmerksamkeit schenken möchte, vielleicht weil mir etwas dabei Angst macht, oder mich zu sehr anzieht. Meistens steckt ein Vermeidungsmechanismus dahinter, etwas, was ich nicht anschauen, wissen, oder mit dem ich nicht in Berührung kommen möchte. Dieses Zusammenziehen ist eine Selbstkontraktion. Es ist ein Zusammenziehen, das davon hinwegführt, *gleichermaßen* mit *allem* Manifestierten identisch zu sein. Mit der Lockerung der Selbstkontraktion kann ich mich jedoch wieder mit der Gesamtheit der Manifestation identifizieren, als Big Mind oder ICH BIN ruhen, und mich nicht davon durch Kontraktion zurückziehen. Die Frage ist nun, wie werde ich die Selbstkontraktion los? Und die Antwort darauf ist: Wer möchte das loswerden? Der Zeuge bezeugt alles, was erscheint, und alles, was erscheint, ist OK für den Zeugen, einschließlich der Selbstkontraktion. Das ist ein Paradox, und wir bewegen uns mit diesem Paradox weiter, wir praktizieren weiter inmitten dieses Paradox, und die Praxis besteht

darin die Selbstkontraktion zu spüren. Man ist sich dessen bewusst, weiß genau, worum es geht, kann dies auch jetzt spüren. Oft ist es körperlich als eine (Ver)Spannung zu spüren, z.B. um die Augen herum, oder in den Muskeln, im Bauch – fühle es einfach, sei dir dieser Selbstkontraktion bewusst. Wir fühlen diese Selbstkontraktion, und wenn man das macht – und dessen können wir uns jetzt auch in diesem Augenblick bewusst sein – dann wird offenbar, dass diese Bewusstwerdung selbst frei von Selbstkontraktion ist. Anders gesagt ist dasjenige, was Schmerz bezeugt, selbst frei von Schmerz – das, was Angst bezeugt, ist frei von Angst und das, was Selbstkontraktion bezeugt, ist frei von Selbstkontraktion. Man muss sich also keine Sorgen darum machen, wie man die Selbstkontraktion los wird, man *fühlt* sie einfach und ist sich ihrer bewusst – und das befreit einen davon. Dasjenige, was es fühlt, ist selbst davon frei. Die Selbstkontraktion dauert vielleicht an, und das ist in Ordnung, doch was oft geschieht ist, dass wenn man die Selbstkontraktion mit diesem Verständnishintergrund fühlt, man sich entspannt – und beides ist in Ordnung, ob es sich lockert oder nicht. Solange man sich dessen bewusst ist, ist man davon frei. *Du* als ein *Subjekt* bist frei von diesem *Es* als einem *Objekt*. Damit ruhest du gewissermaßen automatisch im Absoluten, du ruhest als ICH BIN, als Big Mind, als der Zeuge der gefühlten Selbstkontraktion. Was wir dabei – im Gegensatz zu einem bloßen Ruhen im Absoluten, was völlig in Ordnung ist – hinzufügen, ist das *Fühlen* der Selbstkontraktion, dies ist gewissermaßen die relative Seite dieser Praxis, und dieses Fühlen leistet einen wichtigen Beitrag für das Untergraben der Selbstkontraktion. Jedes Mal, wenn man sich dessen bewusst wird, geschieht eine Lockerung. Ein kleines Bisschen der bindenden und ablenkenden Kraft dieser Selbstkontraktion lockert sich, man nimmt ihr gewissermaßen ihren Treibstoff. Beginnt man also mit dem Fühlen der Selbstkontraktion, *dann ist das die vollkommene Praxis* – fühle sie, bis sie sich verändert oder auch auflöst, ruhe dann im Absoluten und verbleibe im Absoluten, und wenn die Selbstkontraktion wieder auftritt, werde dir ihrer bewusst und fühle sie. Diese Art von vollkommener Praxis kann man dann im Tagesverlauf beibehalten, wenn man sich seiner Arbeit widmet, ohne dieses Bewusstsein dabei zu verlieren, und das eigene Verständnis vertieft sich, dass es etwas in einem gibt, das sich *allem* bewusst ist. Das ist sehr interessant ... man erhält dadurch auch ein Gefühl für die absolute und die relative Seite [der Schöpfung, Gottes ...]. Auf der absoluten Seite ist es das, was sich permanent allem bewusst ist. Auf der relativen Seite ist es anders, das kann man mit dem Wort „Spannung“ beschreiben. Man hat also Bewusstsein, welches allen Raum umfasst – Big Mind, grenzenlos. Und in diesem unermesslichen Raum des Bewusstseins geschehen Kontraktion und gerichtete Aufmerksamkeit auf was auch immer. Aufmerksamkeit ist eine Form der Kontraktion, und das ist in Ordnung solange wir uns nicht darin verlieren. Aufmerksamkeit ist dieser kleine Scheinwerfer, der verhindert, dass wir uns mit allem, was ist, identifizieren. Sei dir einfach der Selbstkontraktion bewusst, ruhe als das Bewusstsein, diese immer gegenwärtige Bewusstheit, und gehe dann durch den Tag, bis du bemerkst, dass du nicht mehr bewusst und aus der Bewusstheit herausgefallen bist, und das wird dich wieder zur vollkommenen Praxis zurückführen. Das kann man üben, es fällt einem mit der Zeit immer leichter, bis Bewusstheit zu einem kontinuierlichen, zunehmend ununterbrochenen Strom wird inmitten der Aktivitäten, die man vollbringt, einschließlich der damit verbundenen Aufmerksamkeit und gerichteten Konzentration. Bewusstheit ist immer gegenwärtig, immer gegenwärtig als der gesamte Raum, in welchem man das tut, was immer man tut. Diese Bewusstheit wird sich allmählich weiter verstetigen und ausweiten, auch während des Träumens in der Nacht, die führt zum luziden Träumen, und die vollkommene Praxis dehnt sich so auch auf den Traumzustand aus, und dann auch in den Zustand des traum- und formlosen Tiefschlafes hinein. Das ist eine sehr

konkret erlebbare Bewusstheit von praktisch *nichts* – nicht in der Form eines „ich bin mir des Nichts bewusst“ – aber es gibt ein ganz konkretes Erleben einer unbegrenzten Selbstexistenz und Selbstbewusstheit. Das Selbst kennt und fühlt sich selbst auf diese Weise – ohne ein Objekt. Es ist ein objektives Bewusstsein, ein sich selbst fühlen als sich selbst. Das ist *turiya*, dieser immer gegenwärtige Zeuge oder das Bewusstsein, das sich der Zustandswechsel bewusst ist, ohne selbst eine Zustandsänderung zu sein. Es hat keinen Anfang und kein Ende.

Das wäre eine Zusammenfassung einer vollkommenen Praxis.

Das „sei hier und jetzt“ hat sehr viel Wahres, und die Praxis von *shikantaza* kann damit zusammenfassend beschrieben werden. Das Problem dabei ist, dass man sich oft der dabei auftretenden Paradoxie nicht bewusst ist, und das wirkliche Problem ist, dass vertikale Bewusstseinsstrukturen dabei oft außer Acht gelassen werden. Aber auch die vollkommene Praxis ist lediglich eine Praxis von Zuständen, ohne Berücksichtigung von Strukturen – sie ist eine vollkommene Praxis horizontaler Erleuchtung, bzw. horizontaler Zustände. Doch was das „sei hier und jetzt“ betrifft, meinen viele, es gehe dabei darum, die eigene Aufmerksamkeit zu nutzen und sie auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren – aber das ist genau das Verkehrte. Worum es geht, ist im immer gegenwärtigen Bewusstsein zu ruhen – hier und jetzt – doch die Vergangenheit, Gegenwart und die Zukunft können darin erscheinen. Gedanken der Vergangenheit tauchen auf, sie tauchen in der Gegenwart auf, Gedanken an die Zukunft tauchen auf, sie tauchen in der Gegenwart auf ... worum es also geht ist, die „hier und jetzt“ Eigenschaft des ICH BIN zu erkennen, aber darin auch alle Gedanken an gestern und morgen usw. auftauchen zu lassen ...

Stuart Davis: Wenn man seine konzentrierte Aufmerksamkeit mit dem Bewusstsein gleichsetzt, dann hat man ein großes Problem.

KW: Genau, weil was dann passiert ist: Man verordnet sich damit gewissermaßen die rote [egozentrische] Bewusstseinsstruktur. Rot hat keine Vorstellung von Zeit, es möchte sofortige Genugtuung und Befriedigung – sei hier und jetzt, und das ist alles. Das „hier und jetzt“ wird damit zu einer zeitlichen Gegenwärtigkeit, und nicht zur zeitlosen Gegenwärtigkeit, zum Endlichen und Räumlichen „hier und jetzt“, und nicht zum Unendlichen und Raumlosen „hier und jetzt“. „Sei hier und jetzt“ wird so zu einem „verschwende keine Gedanken an Morgen, vergiss das Gestern, wer braucht so etwas wie einen Job? Wer muss noch arbeiten? Wozu sich selbst organisieren?“ – Alles was man braucht ist „hier und jetzt“ zu sein, und alles andere wird sich von alleine fügen - das bringt einen in *wirkliche* Probleme, wenn man das macht. Man verdreht sowohl die spirituelle wie auch die dimensionale Welt.

SD: Was noch hinzukommt ist, dass damit so viel Karma geschaffen wird. Das habe ich selbst erfahren, und ich glaube, ich bin keine Ausnahme. Man erkennt das Unzerstörbare und erkennt, dass es niemals verloren oder zerstört werden kann, und dann kehrt man in den relativen Bereich zurück, und dann kann daraus Karma erzeugendes Verhalten entstehen, nicht weil man den Bezug zu dieser Bewusstheit verloren hat, sondern wegen dieses unzerstörbaren: „Ich kann nichts verkehrt machen“.

KW: Das ist ein gewaltiges Problem. In diesem „hier und jetzt“ wird das letztendliche ICH BIN verwechselt mit „alles ist in Ordnung“, ich kann nichts falsch machen, alles läuft wunderbar. Dies wird wortwörtlich hinunterübersetzt in Wertevorstellungen eines „hier und jetzt“, und was dabei herauskommt, ist die Vernachlässigung aller anderen

Verantwortlichkeiten und Pflichten, von all dem, was eigentlich geschehen sollte. Man verwechselt Bewusstheit mit konzentrierter Aufmerksamkeit [attention], doch es ist die konzentrierte Aufmerksamkeit, die Karma erzeugt. Man erlaubt somit egoischen Anhaftungen an eine unmittelbare Befriedigung des Egos ihre Befriedigung und Steigerung, und das führt zu Karma und immer mehr Karma – aufgrund des „hier und jetzt“. Das ist ein *gewaltiges* Problem. Wir haben das alles zur Zeit des „Dharma Bum“ erlebt, [A. d. Ü.: der Begriff ist ein Romantitel eines Buches von Jack Kerouac, bum heißt Hintern] ich selbst war darin gefangen, wie viele andere damals auch. Man muss dabei *sehr* aufpassen. Wenn man Big Mind praktiziert, Bewusstseinsübungen, das ICH BIN Bewusstsein, die absolute Seite also – dann ist ICH BIN vereinbar mit *allem* was erscheint. GEIST erschafft alles, was als ein Objekt auftaucht, *ohne* mit einem dieser Objekte ausschließlich identifiziert zu sein. Doch *wir* identifizieren uns ausschließlich mit ein paar wenigen Objekten und schließen dabei unsere Identität mit anderen Objekten aus. Es ist nichts verkehrt daran, sich mit dem Ego zu identifizieren, das Problem entsteht, wenn wir uns mit dem Ego *unter Ausschluss* aller anderen Manifestationen identifizieren. Jedes Mal, wenn wir uns mit etwas identifizieren, was *weniger* als der gesamte Kosmos ist, erzeugen wir Karma.

SD: Nehmen wir Beziehungen als ein Beispiel – prä-konventionell versus post-konventionell, und die Grenzen einer konventionellen Beziehung, und die Suche nach neuen Wegen einer Beziehung, die nicht-konventionell ist. Wir haben es dann gleichzeitig mit prä-konventionellen Impulsen zu tun, die neue spirituelle Einsichten und die damit verbundene Befreiung und Freiheit „kidnapen“, *und* der Suche nach einer post-konventionellen Form für eine neue Art von Beziehung. Beides existiert nebeneinander, und es geht darum, auseinander zu halten was ist prä und was ist post, und wie kann man einen postkonventionellen Weg für eine romantische Beziehung finden, ohne sich dabei auf der Entwicklungsspirale nach unten zu bewegen.

KW: Das ist ein sehr schwieriges Thema, und darauf gibt es keine einfachen Antworten. Das hat eine Menge zu tun mit einer Haltung wie beispielsweise: „ich möchte eine nicht-monogame Beziehung führen. Wir fühlen uns erleuchtet, und Monogamie ist eine soziale Konvention, und wenn ich jemanden treffe und mehr als nur eine Person liebe, warum sollte ich mich nicht auch sexuell darauf einlassen?“ Selbst wenn man nicht verheiratet ist, sich aber verbindlich in einer Beziehung befindet, kann man dann auch in einer verbindlichen Beziehung sein, die mehr als nur zwei Menschen umfasst – ist das post-konventionell? Die Antwort darauf ist: Es kann post-konventionell sein, es kann aber auch prä-konventionell sein. Post-konventionell ist es dann, wenn *alle* anderen Perspektiven mit berücksichtigt werden. Entweder haben alle dem, was geschieht und einer weiteren Entwicklung zugestimmt, oder sie sind – auch wenn sie nicht mögen, was geschieht – einverstanden damit, dass sie es nicht mögen, sie sind immer noch Teil der Beziehung, und vielleicht gibt es etwas, was sie gerne tun möchten, und mit dem die anderen Beteiligten nicht einverstanden sind – die Mindestvoraussetzung für post-konventionell ist, dass alle Perspektiven der Beteiligten in den Entscheidungsprozess einfließen. Es ist nicht post-konventionell zu sagen, „ich bin erleuchtet, und kann tun und lassen, was ich will, ich werde mich nicht damit auseinandersetzen, ich schlafe mit wem ich will ohne meinen Partnern davon zu erzählen, das ist doch alles nur konventionelles Zeug – fuck you, ich bin erleuchtet ...“. Das ist egozentrisch. Das bedeutet nicht, dass man immer mit allen Beteiligten sprechen *muss*, es gibt Fälle – Ethik ist eine sehr subtile und komplizierte Angelegenheit – wo das Sprechen mit allen Beteiligten verletzen kann – aber das Prinzip ist klar: Wenn alle Beteiligten in der Position der Person wären, um die es

geht, würden sie einverstanden sein mit dem, was geschieht? Wenn es zumindest den Versuch eines derartigen Verständnisses gibt, dann wäre das post-konventionell. Aber einfach nur zu machen, was man will *ohne* andere dabei zu berücksichtigen, ist in den allermeisten Fällen prä-konventionell. Man muss sich also auf diesen schwierigen Prozess einlassen ... das war ein sehr heißes Thema in den sechziger und siebziger Jahren und ist es immer noch, weil wenn wir uns mit Wegen der Befreiung beschäftigen, dann stellt sich Frage: Befreiung wovon? Von Konventionen? Nicht notwendigerweise, sondern lediglich von einer ausschließlichen Identifikation mit Konventionen, aber das bedeutet nicht automatisch, bestimmte Dinge nicht mehr zu tun. Hier müssen wir sehr vorsichtig sein. Wir haben den Weg der Befreiung zum Anlass genommen, unsere egozentrische Haltungen zu verstärken, und das war reines „Dharma Bum“.

SD: Man könnte es auch Karma Bum nennen, weil daraus so viel Karma entsteht.

KW: Ja, gigantisch viel Karma. Je niedriger die Ebenen sind, auf die man sich dabei begibt, desto mehr Karma erzeugt man dabei.

SD: Das ist die Einzigartigkeit dieser Zusammenschau von Perspektiven, wo es darum geht, in einer post-konventionellen Beziehung die Perspektiven der Beteiligten einnehmen zu können.

KW: Definitiv.

SD: Das ist raffiniert, echt raffiniert. Eine Spiegelhalle [unterschiedlicher Perspektiven] ...

KW: Ja, speziell für einen Rock'n Roller.

SD: Es gibt definitiv eine Menge an roter Bewusstseinsstruktur in der Welt des Rock'n Roll, aber wir kennen auch eine Menge Leute und eine Menge integral-spirituelle Aktivitäten gerade auch in dieser Welt ...

KW: Ja, und das gleiche gilt auch für die Welt von Hollywood. Viele meinen, da gäbe es nur narzisstische Schauspieler, aber es gibt dort auch *unglaublich* wache Menschen – aus beiden Bereichen gibt es ein großes Interesse am Integralen, weil wir hier Menschen haben, die gewissermaßen mitten in der Versuchung stehen, und sie können sich an diesen Versuchungen weiterentwickeln, mit Bewusstheit und Leidenschaft. Wir haben viele gute Freunde dort.