

integral informiert

Online-Journal des Integralen Forums
für die integrale Lerngemeinschaft

Inhalt:

Einleitung der Redaktion	S. 3
A) Ein Interview mit Christian Meyer (Teil 2) – Die Praxis der 7 Schritte	S. 4
B) Magie versus Psychisch	S. 32
Ken Wilber	
C) Der Bereich des Subtilen	S. 35
Ken Wilber	



Intention:

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

Impressum:

Herausgeber: www.integralesforum.org

Verantwortlich: INTEGRALES FORUM e.V.,
Geschäftsstelle: c/o Raymond Fismer, 28865 Lilienthal, Lüdemannweg 30

ISBN : 978-3-933052-20-9

Erscheinen: 6x jährlich (ca. 40 Seiten):
Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember (Monatsende).
E-Mail-Versand als PDF sowie in den E-Book-Formaten .epub und .mobi.

Bezug/Preis: Das Online Journal ist Teil des Medienabos von Integrales Forum e.V.
Der Abopreis von 50 € pro Jahr umfasst weiterhin:

- Bezug der Zeitschrift *Integrale Perspektiven* 3 x jährlich als Print und PDF
- Zugang zu allen Inhalten auf www.integralesforum.org:
umfassendes Archiv und regelmäßig aktualisierte Inhalte.

Anzeigen: anzeigen@integralesforum.org

Redaktion: Michael Habecker

Lektorat: Beate Ballay, Elisabeth Buchtala

Übersetzung: Michael Habecker

Layout: Jürgen Schröter (Ausführung: Uwe Schramm)

Email: oj@integralesforum.org



Einführung

Einleitung der Redaktion



Integrales Leben

In dieser Ausgabe des Journals veröffentlichen wir den zweiten Teil des Interviews mit Christian Meyer, in dem er über die Praxis der 7 Schritte und auch über Ken Wilber spricht bzw. dessen Arbeit.

Danach folgen zwei Beiträge aus der Reihe IntegralLivingroom, (<http://www.integrallivingroom.com/>), als einer Zusammenarbeit von Terry Patten, Diane Hamilton und Jeff Salzman. Darin stellt Wilber das Magische dem Psychischen gegenüber, und spricht über die Bedeutung der subtilen Dimension.

Michael Habecker

für die Redaktion



A) Ein Interview mit Christian Meyer (Teil 2)

(vom 01.06.2015, geführt von Michael Habecker)

„Ein Hinweis: für mich ist es selbstverständlich, dass mit der männlichen Form ebenso die weibliche gemeint ist und auch umgekehrt, trotzdem möchte ich dies hier nicht unerwähnt lassen.“

Aus: Christian Meyer, *Aufwachen im 21. Jahrhundert*

Teil 2 Die Praxis der 7 Schritte

Transkript:
Michael Habecker.

Die Zwischenüberschriften
wurden nachträglich
hinzugefügt.

Geschehen lassen und Loslassen als Grundhaltung

MH: Christian, du hast eine Praxis der sieben Schritte entwickelt, und dort alles verdichtet, was du für wichtig erachtest um aufzuwachen. Darüber würde ich gerne mit dir sprechen¹.

CM: Die Grundidee dabei ist, dass alle Übung darauf abzielt, in den Modus des Geschehenlassens und Loslassens zu kommen. Dass das Ich mit seinem „ich will“, „ich brauche“ und „ich möchte vermeiden“ und „ich müsste und ich sollte“ - dass dieses Ich still wird und zurücktritt. Normalerweise gibt es das Gefühl und die Erfahrung, und dann kommt das Ich und macht etwas damit. Entweder schiebt es das weg und will es nicht haben oder es rennt hin und badet in dem Gefühl und erzählt eine Geschichte dazu.

Oder wenn es ein spirituelles Ich ist, dann transformiert es das Gefühl. Und auch das ist etwas mit dem Gefühl machen, Vorstellungen machen, Energien spüren, Vorstellungen austauschen, Bilder austauschen, und aus wütenden Gefühlen ein Mitgefühl machen. Auch das ist ein Machen. Es geht um dieses Ich und seine Begegnung mit der Erfahrung. Und wenn dieses Ich zurücktritt, dann gibt es niemanden mehr, der etwas will in Bezug auf das Gefühl, die Wahrnehmung und das Ereignis. Das ist der Grundgedanke, weswegen alle Schritte Schritte des Loslassens sind.

Es gibt zwei Bewegungen: es gibt eine Bewegung in der Zeit – „ich habe damals das und das erlebt, deswegen habe ich die Verwundung oder Sensibilität und deswegen möchte ich in der Zukunft erreichen...“ - so werden im Denken Vergangenheit mit Zukunft verknüpft.

1 Diese Schritte sind:

1. Entdecken, was man wirklich will.
2. Bereit und in der Lage sein, alles zu fühlen.
3. Statt im Drama des Lebens verstrickt, der Zuschauer zu werden.
4. Mit dem Enneagramm Muster und Drehbuch des eigenen Lebens verstehen.
5. Die Blockierungen des Körpers und des Atems lösen.
6. Die Verstrickungen der Vergangenheit beenden.
7. Den existentiellen Ängsten begegnen, vor allem der Angst zu sterben.



Aber es gibt dann eine andere Bewegung, sozusagen eine vertikale Linie und das ist das Verschwinden im Hier und Jetzt. Ein bisschen so, wie Ramana [Maharshi] sagt, man kann nicht das Karma abarbeiten, weil in dem Moment, wo man daran arbeitet, taucht schon neues Karma auf. Es geht darum auszusteigen.

Und Aussteigen bedeutet, ganz in die Erfahrung des Jetzt zu kommen. Und dann kommen jede Menge Impulse, die wieder in die Welt der Gedanken ziehen, „oh, es wird unheimlich in der Tiefe“, und man bewegt sich wieder irgendwo anders hin. Es geht

Eine Haltung des Geschehenlassens und Loslassens kultivieren.

darum, diesen Impulsen gegenüber still zu sein und im Augenblick zu bleiben. Man schafft das, wenn man diese Haltung des Geschehenlassens und Loslassens entwickelt und kultiviert hat. Das ist die Grundidee.

Phänomenologie und Dynamik im Augenblick

MH: Das würde hier konkret für meine Haltung während dieses Interviews bedeuten, wenn ich merke, ich will dieses oder jenes darf nicht passieren und ich mich an allem Möglichen innerlich festzuhalten versuche, dass ich das erst mal mitbekomme und zu halten und auszuhalten versuche, und versuche nichts damit zu tun ...

CM ... nichts zu tun und gleichzeitig wahrzunehmen, was du fühlst. Und dann geht es nicht darum, beim Nichtstun zu bleiben, man kann ja was tun, aber dann hat man das gefühlt, was gefühlt wird, und es ist kein zwanghaftes Tun, um dem Gefühl aus dem Weg zu gehen.

Wenn du jetzt zum Beispiel als Interviewer denkst: „Oh jetzt müsste das Thema oder jenes Thema drankommen und würdest gar nicht merken, dass da innerlich eine Angst vor irgendetwas aufgetaucht ist, dann würdest du schnell zu dem anderen Thema gehen, um die Angst nicht fühlen zu müssen. Wenn du jetzt aber still bist, „aha, ich fühle die Angst, und es kommt ein Impuls, ein anderes Thema zu wählen, aber ich fühle erst einmal die Angst, tue nichts. Wenn ich jetzt die Angst gefühlt habe, kann ich bei dem Thema bleiben oder das andere Thema wählen.“

Aber du tust das dann *nicht mehr* aus dem Grund oder der Intention, der Angst aus dem Weg zu gehen. Also still bleiben bedeutet nicht, dass man jetzt nichts mehr tun könnte. Aber der Grund für das Tun liegt nicht mehr darin, dass man etwas vermeiden will - ein unangenehmes Gefühl vermeiden, eine unbekannte Erfahrung vermeiden, überhaupt die Erfahrung des Unbekannten vermeiden, die immer beängstigend und verunsichernd ist. Es geht darum, das durch Stillsein und Innehalten zu fühlen, um frei zu sein, das zu tun, was einem angemessen vorkommt oder was sich dann aus der Stille von alleine aufdrängt.

Schritt 1

Ich habe begonnen, das zu sortieren, was denn da an inneren Veränderungen nötig ist, um in diese Haltung der Hingabe und des Geschehenlassens zu kommen. Dabei war ziemlich schnell deutlich, dass man dabei anzufangen hat, zu erkennen was man eigentlich will. Es geht darum, die unbewussten Ziele und Wünsche zu entdecken, weil ein unbewusster Wunsch wie z.B. „ich will auf keinen Fall anecken, weil ich sonst Angst haben muss, rausgeworfen zu werden, kritisiert zu werden, ausgelacht zu werden und dann alleine dazustehen“ - so ein Wunsch ist erst einmal nicht bewusst.



Die Wünsche klar kriegen und die Prioritäten entdecken.

Der ist unbewusst und kann aber viel mächtiger sein als die bewussten Wünsche, wie dass man erfolgreich sein will im Beruf oder woanders, und man versteht nicht, warum dieser Erfolg im Beruf nicht eintritt, weil nämlich dieser unbewusste Wunsch, nicht anzuecken, viel mächtiger ist. Und wenn man erfolgreich sein wollte, müsste man nach vorne gehen, würde man sichtbar, würde man gesehen werden, und dann hätte man die Panik, dass die anderen jetzt das Haar in der Suppe finden, und dann vernichtend kritisieren.

Es geht also darum, sich aller Wünsche und Bedürfnisse bewusst zu werden. Und in Bezug auf das Aufwachen: Ramana [Majarshi] hat öfter die Upanishaden zitiert, von denen einige 1000 Jahre alt sind: wenn jemand nach der Wahrheit so sehr verlangt, wie jemand, der unter Wasser ist und nach Luft und Sauerstoff verlangt, dann wird er im selben Augenblick aufwachen. Das wäre eine Situation, in der jemand nichts anderes mehr will, nur noch Luft und Sauerstoff. Er sagt sich nicht: „Oh, das sind ja schöne Fische, die guck‘ ich mir erst an.“ Er hat nur eine einzige Bewegung. Und so ist das mit dem Aufwachen. Wenn alle anderen Wünsche still werden, dann geschieht es. Das ist der erste Schritt: die Wünsche klar zu kriegen und Prioritäten zu entdecken.

Schritt 2

Beim zweiten Schritt geht es um das zentrale Verhalten gegenüber dem Fühlen: Fühlen und nichts tun. Und gleichzeitig klärend denken können, das Denken klar werden lassen, die Grundüberzeugungen, die mich regieren, und die Strategien, die mich regieren - das zu erkennen.

Schritt 3

Der dritte Schritt ist, die Beobachterposition einnehmen zu können, sowohl alles fühlen und mittendrin zu sein, als auch wahrnehmendes Bewusstsein zu sein, der Zeuge, beides.

Schritt 4

Beim vierten Schritt geht es mehr darum, die Strukturen meines Verhaltens zu verstehen, und da arbeiten wir mit dem Enneagramm. Nach allem, was ich an psychologischen Systemen kenne, scheint mir dies das Brauchbarste zu sein, und es ist auch unmittelbar spirituell wirksam. Wenn ich nämlich den Schritt zurück mache und erkenne, „aha, da ist meine Charakterstruktur, und so viele Verhaltensweisen werden von ihr bestimmt, aber das ist so mechanisch, und Tausende und Millionen haben das gleiche“, dann kann ich leichter zurücktreten und mich fragen, „was lohnt sich denn, was gilt es zu entdecken, was ich wirklich bin?“ Es geht darum diesen Schritt zurück zu machen, indem ich die ganzen Muster erkenne.

Schritt 5

Der nächste Schritt ist nicht so selbstverständlich, wie er uns vielleicht erscheint. Wenn man sieht, dass Dutzende von spirituellen Lehrern durch die Gegend laufen, die einzig



Spirituelles Aufwachen, ohne dass man den Körper löst, geht nicht.

ihre Schüler dazu animieren, in Retreats bei Ihnen zu sitzen und ihnen zuzuhören, und dabei außer Acht lassen, dass man zwar vielleicht alles annehmen möchte und alles fühlen möchte, aber nicht kann, weil der Atem blockiert ist, die Muskeln blockiert sind, weil da unbewusste Blockaden sind.

Es geht also darum, auch mit dem Körper zu arbeiten, und zwar wieder als Arbeit in Richtung des Geschehenlassens und Loslassens. Das wird am Beispiel des Atems besonders deutlich. Viele Menschen denken, dass es besser wäre, tief durchzuatmen, doch das stimmt nur zum kleineren Teil. Es ist viel besser den Körper so atmen zu lassen, wie er atmen will. Das bedeutet, den Atem ganz frei werden zu lassen. Jedes Mal wenn ein Gefühl auftaucht, ändert sich der Atem. Wenn das Gefühl sich vertieft, ändert sich der Atem. Wenn es ausklingt ändert sich der Atem. Da gibt es kurze Atemzüge, lange Atemzüge, und wenn man sich versenkt, wird der Atem ganz sanft.

Ich muss in der Lage sein, so zurückzutreten, dass ich den Atem nicht mehr kontrolliere. Dabei hilft das Atmen durch den geöffneten Mund, das ist leichter für den Körper. Doch das kann ich erst dann, wenn ich mich den Gefühlen aussetze, wenn die Muskeln weich genug werden, die Blockierungen zurückgehen, wenn das Festhalten beendet wird, usw. spirituelles Wachstum und Aufwachen, ohne dass man den Körper löst, geht nicht.

Schritt 6

Und dann gibt es noch einen wichtigen Punkt, der mit der Vergangenheit zusammenhängt. Es gibt viele Menschen, die alles annehmen, wie es ist, die schlimmsten Dinge, bloß Mama und Papa nicht, die hätten anders sein sollen. Es gibt ganz viele Menschen, die noch nach 50 Jahren sagen, „alles recht und gut, aber mich damals ins Internat zu stecken, das hätten die nicht gedurft.“ Das bedeutet, innerlich gegen etwas anzukämpfen, was schon längst vorbei ist.

Es geht darum, die Vergangenheit in Ruhe und Frieden anschauen zu können.

Wenn ich innerlich gegen etwas ankämpfe, was schon längst vorbei ist, dann kreierte ich das quasi jedes Mal neu. Das Unterbewusste erkennt nicht wirklich die Zeit, und ich erschaffe jedes Mal, wenn ich so denke, eine neue Internatseinweisung. Und dann gehe ich mit meinem Groll dagegen an, dann wird der Schmerz erzeugt, usw.

Das ist Verhaftet-Sein in der Vergangenheit. Ein anderes Verhaftet-Sein ist, sich in einer Schuld zu wähnen, weil man glaubt, irgendetwas nicht gut genug gemacht zu haben, und das unbedingt wieder gutmachen zu müssen. Oder dass ich in einer schlimmen Situation war, und diese Situation immerzu wiederhole, mit der unterbewussten Hoffnung, endlich einmal eben dieselbe Situation zu einem guten Abschluss bringen zu können. Deswegen die ganzen Alpträume. Endlich, *endlich* erreichen, dass ich den Alp überwinde, dass ich es zu einem guten Ende führe. Hinter diesem Wiederholungszwang ist der Heilungswunsch und das nicht loslassen können. Es geht darum, diese Verstrickungen in der Vergangenheit anzunehmen, zu lösen, dass ich auf die Vergangenheit in Ruhe und Frieden schauen kann. Und das ist natürlich etwas Gutes, wenn ich mich auf das Hier und Jetzt einlassen will, und dabei ganz loslassen will.



Schritt 7

... nicht nur alles fühlen wollen, sondern auch alles fühlen können.

Und dann der siebte Punkt: dass ich mich allen Ängsten aussetzte, die mir zwangsläufig begegnen, wenn ich immer tiefer in mich hinein fühle. Da ist erst einmal Bodenlosigkeit, Auflösung in der Leere und Weite, da ist der Tod, da ist eine Angst vor dem existenziellen Alleinsein, und diesen Ängsten zu begegnen, ist eines der zentralen Erfordernisse auf dem spirituellen Weg. Das Bereitsein zu sterben bedeutet zunächst einmal, bereit zu sein, die Angst vorm Sterben ganz fühlen und nicht mehr zu verdrängen.

Das sind die sieben Schritte. 2004 gab es einen Punkt, wo ich angefangen habe, das so zu systematisieren, es waren zuerst fünf Schritte. Seit etwa 2005 arbeite ich damit und es haben sich verschiedene Methoden entwickelt, die ich zusammengestellt habe. Ich hatte gute Lehrer, die mir gute Methoden beigebracht haben, die alle auf das Geschehenlassen und Loslassen und auf einzelne dieser Schritte abzielen - sowohl die Körperarbeit (Schritt 5) wie auch die Fähigkeit, alles fühlen zu können (Schritt 2) - nicht nur alles fühlen wollen, sondern auch alles fühlen können. Es gibt aus der systemischen Familienaufstellungsarbeit großartige Werkzeuge für den Schritt 6. Es gibt Polaritätsarbeit und verschiedene Trancetechniken, es gibt die Enneagrammarbeit für den Schritt 4 und andere Werkzeuge, die diese Schritte ermöglichen.

Spirituelles Wachstum und Persönlichkeitswachstum

MH: Beim Schritt 4 würde ich gerne zur Enneagrammarbeit nachfragen. Die relative Persönlichkeitsstruktur, das höre ich aus dem, was du gesagt hast, verschwindet nicht durch das Aufwachen und wird dadurch auch nicht automatisch bewusst. Dazu braucht es ein eigenes Hinschauen, um zu sehen, „aha, so und so bin ich strukturiert“.

Das eine dabei ist, die Identifikation zu lockern, gewissermaßen auf die andere Seite zu gehen und diesen eigenen Mechanismus zu erkennen. Doch gleichzeitig kann ja auch Entwicklung in der Persönlichkeit stattfinden, was dann wieder ein Stück weit relative Arbeit benötigt.

CM: Ich unterscheide – wie ich es nenne – Persönlichkeitswachstum und spirituelle Entwicklung, das sind zwei verschiedene Dinge, die sich gegenseitig bedingen. Die Persönlichkeitsarbeit hat mehr mit der horizontalen Bewegung in der Zeit zu tun, zu entdecken, woher kommt mein Verhalten, was habe ich da zu tun und zu lösen, was will ich erreichen, was ist bei dem, was ich erreichen will, neurotisch oder hindernd? Das hat mehr zu tun mit dieser Ebene. Die spirituelle Arbeit hingegen bedeutet, wahrzunehmen, was jetzt ist, sich hinein fallen lassen, hinein sinken, und dies hat mehr mit der vertikalen Ebene zu tun².

2 Redaktionelle Anmerkung: Bei Ken Wilber (z. B. in dem Wilber-Combs Raster - sind die Orientierungen anders herum angeordnet und dargestellt: Die spirituelle Bewegung (als ein Zustandsweg) ist dort horizontal, während die Persönlichkeitsentwicklung (als ein Strukturweg) vertikal aufgezeigt wird.



Fixierungen

Nach dem Aufwachen versendet manche Erleuchtung.

Das Aufwachen verändert die Persönlichkeit, aber wenn die Persönlichkeit nicht mitwirkt und nicht an ihr gearbeitet wird, droht sie mit ihren blinden Flecken und Schatten, das Aufwachen dann wieder zum Einschlafen zu bringen. Nach dem Aufwachen versendet manche Erleuchtung. Zum Beispiel in amourösen Abenteuern, wenn jemand seine sexuelle Fixierung, seine sexuelle Unterfixierung nicht versteht, und nicht versteht, dass er diese Abenteuer bisher gebraucht hat, um sich sicher zu fühlen, um sich wichtig zu fühlen, um seine Persönlichkeit und sein Ich aufzublähen und um Wichtigem aus dem Weg zu gehen. Solange ich Sex mit jemandem habe, beweise ich, dass ich existiere und lebe - das ist Lebendigfühlen an sich.

Wenn man das nicht versteht, kann es passieren, dass nach dem Aufwachen jemand tatsächlich eine größere Strahlkraft hat und anziehender ist auf andere Menschen und ihm dann als Mann die Frauen hinterher laufen. Früher kannte derjenige das nicht und da ist die Versuchung natürlich da, darauf hereinzufallen und zu denken: „aha gut, Erleuchtung hat damit zu tun, dass jetzt plötzlich alle Frauen da sind, und man nicht mehr eine lieben soll sondern alle“.

Doch das ist schlicht nur die Fixierung und hat überhaupt nichts zu tun mit einem Entwicklungsschritt. Und wenn man das nicht erkennt, dann verliert man sich darin, und wenn das geschieht, dann ist die Gefahr riesengroß, dass die Ich-Struktur als Ganzes verfestigt wird. Dann will man wieder, dann vermeidet man wieder, dann fängt man an herumzudrucksen und Sachen zu erfinden, um irgendetwas zu vertuschen, und und und...

Oder eine soziale Fixierung, oder die Selbsterhaltungsunterfixierung, dies sind die drei Sachen, die auch unter den schlichten Bezeichnungen Geld, Sex und Macht bekannt sind, die tauchen wieder auf.

Wenn man diese Hauptfixierungen nicht versteht ..., ein Beispiel: der spirituelle Lehrer Krishnamurti hatte eine 6er Fixierung³, das ist eine mentale Fixierung, und dieser Fixierung liegt die Essenz der reinen Intelligenz zugrunde. Deswegen ist das so brilliant, was er sagt und ist ein intellektueller Genuss zu lesen, aber er konnte mit den Menschen auf der emotionalen Ebene nicht arbeiten. Neben dem Mitgefühl, was er offensichtlich entwickelt hatte, das schon, braucht es ein Verständnis für die Wirkung von Gefühlen, und damit zu arbeiten war ihm offensichtlich ein Buch mit sieben Siegeln. Das hat dazu geführt, dass die Menschen dies auch nur intellektuell begriffen, erörterten und diskutierten.

Es geht also darum, auch nach dem Aufwachen weiter aufmerksam zu bleiben und an der Persönlichkeit zu arbeiten, achtsam zu bleiben und nicht wieder einzuschlafen. Nach dem Aufwachen beginnt die Realisierung. Und die Realisierung besteht darin, dass das Aufwachen in die verschiedenen Lebensbereiche integriert wird und dass es sich vertieft.

MH: Also selbst die Erfahrung des Aufwachens, oder gerade die Erfahrung des Aufwachens kann von der Ichstruktur gekidnappt werden?

.....
³ Redaktionelle Anmerkung: dies bezieht sich auf die Typisierung im Enneagramm.



Aufwachen und das Danach

Nach dem Aufwachen beginnt die Realisierung.

CM: Die Arbeit danach ist außerordentlich wichtig, sonst droht es wieder zu versanden. Es geht um zweierlei: Das Aufwachen *ist* dasjenige, was die Möglichkeit eines stabilen neuen Seins begründet, wenn das aufgewachte Sein zur bestimmenden Daseinsweise wird.

Es ist traurig und tragisch: es gibt viele, die sagen, „ach, das Aufwachen ist nur vier Wochen lang, und dann ist es wieder wie vorher.“ Selbst Jack Kornfield hat in diese Richtung geredet, jedenfalls in einem seiner Bücher. Das finde ich furchtbar, weil es die Menschen, die Sehnsucht nach Ankommen und Freiheit haben, frustriert. Das klingt auch so wie: „Ach, du musst dich um Erleuchtung gar nicht richtig kümmern, da gibt es doch nichts zu holen,“ - platt gesagt. Das ist sehr verbreitet, weil viele Menschen aufwachen und dann wieder einschlafen.

Diese Menschen sind dann aber - in aller Bescheidenheit - nicht wieder still, sondern sie glauben sagen zu müssen, wie das Aufwachen ist. Und zwar so, wie sie es erlebt haben, indem sie ihr Eingeschlafensein als den natürlichen Normalfall darstellen. Es ist eine Menge Ichhaftigkeit damit verbunden, um so etwas überhaupt tun zu können. Und es ist ein bisschen tragisch, wenn sich das verbreitet.

Das ist wie die Geschichte mit der Entensuppe. Da hat jemand eine Entensuppe und lädt den Schwager ein zum Essen. Und dann erzählt der Schwager in dem Dorf, aus dem er kommt, oh ich war zum Essen eingeladen, das war ganz toll. Und dann macht sich die Verwandtschaft auf, um auch etwas von dieser Entensuppe zu bekommen. Und damit es für alle reicht, schüttet man Wasser hinzu. Und die Entensuppe schmeckt immer noch gut, alle sind zufrieden und reden weiter von der tollen Suppe. Und es kommen noch mehr Menschen zum Kosten und es wird noch mehr Wasser zugeschickt. Und am Ende gibt es nur noch Wasser.

Vergangenheit

MH: Zum Schritt 6, der Arbeit mit der Vergangenheit. Das betrifft zum einen die persönliche Vergangenheit, aber man kann es ja auch kollektiv sehen, als eine gesellschaftliche Aufgabe. Hier geht es ja auch um Verantwortung für Dinge, die sich in der Gegenwart zeigen. Und meine Erfahrung dabei ist, dass diese Themen besonders hartnäckig sind, sie werden immer wieder verstärkt und verfestigt, hier handelt es sich um richtig dicke Bretter. Wie kann man die bohren?

CM: Wenn wir uns das anschauen, sehen wir, da ist ein Ich, das will partout nicht hinnehmen, dass es so behandelt worden ist, wie es behandelt worden ist. Es will das partout nicht hinnehmen, weil es für sich behauptet, „ich hätte das Recht darauf, anders behandelt worden zu sein.“

MH: Ja.



Arroganz und Wut

CM: Ja, und das ist schon mal ein bedeutender Schritt das an sich herankommen zu lassen. Oh je! Es ist meine Arroganz, die mich behaupten lässt, ich hätte das Recht gehabt, dass die anders zu mir gewesen wären. Das muss man erst einmal richtig an sich herankommen lassen.

Es ist meine Arroganz, die mich behaupten lässt, ich hätte das Recht gehabt, dass andere anders zu mir gewesen wären.

Dann gibt es noch eine zweite Arroganz, und zwar die Arroganz des Ich, das glaubt zu wissen, was besser gewesen wäre. „Wenn das damals nicht gewesen wäre, ja dann wäre heute alles gut“, behauptet dieses Ich in seinem Wahn, etwas darüber zu wissen. Wenn man sich nun fragt - und wir haben eine spezielle Übung dafür, „was bist du nicht bereit, in der Vergangenheit anzunehmen?“,

dann kommt etwas auf, und dann kommt die nächste Frage, „bist du dir sicher, dass es dir jetzt heute besser ginge, wenn das nicht so geschehen wäre?“ Und wenn man sich diese Frage wirklich anguckt, dann muss man sagen: „Nein, weiß ich nicht.“ Man muss sagen, „ich weiß es nicht“, aber jedes Ich tut so, als ob es das wüsste und benützt das auch als Ausrede. „Wenn ich nicht ins Heim gekommen wäre, ja dann wäre heute alles gut.“ Also wenn ich mich ernsthaft hinterfrage, weiß ich wirklich, was besser für mich gewesen wäre? Woher nehme ich den Anspruch, dass es mir besser gehen sollte als einem Kind, das mit zwei Jahren verhungert ist? Wo nehme ich den Anspruch her, dass mir irgendetwas zugestanden hätte, was ich nicht bekommen habe? Wenn man die beiden Fragen sehr ernsthaft stellt, dann wird man innerlich stiller damit.

Also erst die Wut fühlen, die verdrängt wurde und dann den nächsten Schritt tun.

Natürlich muss man immer auch einzelne Geschichten durcharbeiten, und das ist etwas ganz Wichtiges: man muss zum Beispiel immer erst die Wut entdecken, die man damals verdrängt hat, sodass man erst dazu kommt, diese Wut wirklich zu fühlen, und zu sagen: „Nein das

durftet ihr nicht tun usw.“ Die Aussöhnung kann erst stattfinden, nachdem die Wut gefühlt wurde. Wenn man das zu schnell macht, dann kann es sein, dass man das nur benutzt und missbraucht, um die Wut weiterhin nicht fühlen zu müssen. Und dann benutzt man das für das Falsche. Dann verdrängt man die Wut weiterhin und kommt nicht weiter. Also erst die Wut fühlen, die verdrängt wurde und dann den nächsten Schritt tun. Viele bleiben in der Wut stecken, auch therapeutisch. Man kann 50 Jahre in Therapie gehen und immer wieder über dasselbe wütend sein. Es geht darum, beides zu tun, und in dieser Reihenfolge.

Schuld und Karma

Und dann kann man dahin kommen, immer mehr zu sehen, es gibt niemanden, der irgendwo daran Schuld hat. Es gibt nur Verhaltensweisen, vom Grundschullehrer, von den Eltern, vom Friseur. Diese Verhaltensweisen basieren auf Gedanken, Erwartungen und Gefühlen. Und die wiederum basieren auf Erfahrungen, die vorher da waren, Erfahrungen, die sie mit anderen gemacht haben, aus der vorhergehenden Generation und anderen. Da sieht man, wie Verhaltensweisen auseinander erwachsen, das ist gewissermaßen das Karma, das nicht nur im Hinblick auf einen Einzelnen betrachtet wird, sondern auf die Gesamtheit.



Und dann sieht man, jeder einzelne hat nichts anderes getan als sein Schicksal getragen und nichts anderes getan als genau das, was er tun musste. Jeder, absolut jeder. Wir können ja nicht sagen, „oh, ich bin spirituell, ich erkenne, dass ich kein Ich habe, aber meine Mutter und Großmutter, die hatten ein Ich, die hätten es anders machen müssen.“ Und dann komme ich dahin zu sehen, es sind alles nur Verhaltensweisen, und dann merke ich, wie auch mit der Frage, „woher weiß ich, was besser gewesen wäre?“ - ich nicht in der Lage bin zu sagen, ob aus dem Schlimmen mehr oder weniger Gutes entstanden ist als aus dem Guten. Ich weiß es nicht.

Schuld und Verantwortung

MH: Ich erweitere diesen Gedanken jetzt einmal auf die gesellschaftlichen Dimensionen, auf das, was Völker tun.

CM: Ja, reden wir über den Faschismus.

MH: Ich formuliere es einmal so, wie ich es problematisch finde - das hast du so nicht gesagt: „Es hatte alles seinen Sinn, es war so wie es war, wir waren alle Teil eines Systems, die Vergangenheit ist vorbei.“ Wie kann man das differenzieren? Das kann es ja nicht sein und das darf es auch nicht sein.

CM: Das ist der kindische Glaube. Der kindische Glaube drückt sich gut in Märchen aus. Im Märchen hat nicht nur alles seinen Sinn, sondern es endet alles im Guten. Ein Kinderherz braucht solche Märchen. Auch wenn Schlimmes passiert, wenn der Wolf die Geißlein frisst, dann kommt der Jäger, Bauch auf, Steine rein, und der böse Wolf verschwindet mit den Steinen im Brunnen. Es kommt zum Guten und die Geißlein tanzen und freuen sich. Es hat alles seinen Sinn.

Jetzt sehen wir die Menschheitsgeschichte und unsere eigene Geschichte, unsere gesellschaftliche Entwicklung. Wir sehen, dass Schlimmes geschehen ist und dass Gutes geschehen ist und wir wissen nichts über den Sinn.

Aus der christlichen Mystik wissen wir über die ungeheure Kraft der Akzeptanz des Nichtwissens.

Wenn ich Buddhist wäre und der Philosophie des Karma anhängen würde, dann hätte für mich alles einen Sinn. Ich würde ihn womöglich nicht im Einzelnen bestimmen können, aber als Ganzes, weil ich wüsste, alles was geschieht, hat seine Verursachung im Vorhergehenden und ist dazu da, Karma zu lösen und abzuarbeiten. Dann hätte für mich alles einen Sinn. Ich behaupte oder denke, dass dieses Verlangen nach Sinn ein zuerst kindliches, und dann aber ein kindisches Verlangen ist.

Aus der christlichen Mystik wissen wir über die ungeheure Kraft der Akzeptanz des Nichtwissens, durch Meister Eckhart zum Beispiel. Man hat dies auch die negative Theologie genannt. Sokrates sagt, ich weiß, dass ich nichts weiß, die Mystiker nannten das die *docta ignorantia*⁴, das gelehrte Nichtwissen und nicht einfach nur Dummheit, sondern zu wissen, dass ich es nicht wissen kann.

Also wir wissen, dass das Ich Leid erzeugt. Das wissen wir, aber wir wissen nicht, und

⁴ Redaktioneller Hinweis: *De docta ignorantia* („Über die belehrte Unwissenheit“) ist der Titel einer lateinischen Schrift des Philosophen und Theologen Nikolaus von Kues (Cusanus).



wir werden nie verstehen, warum es *so viel* Leid erzeugt. Warum vielleicht sogar, wie es Eckhart Tolle meint, die Gesellschaft sich verirrt hat, entgleist ist, und vielmehr Leid erzeugt - ja, als was - das wissen wir nicht.

Der Mensch muss sich mit der Tatsache des Schmerzes und der Ohnmacht auseinandersetzen.

Jetzt gibt es eine wichtige Wirkung: wenn ich glaube zu wissen, dann betrachte ich es von oben herab und fühle mich innerlich eng - und das kann jeder in einer kurzen Selbsterfahrungsübung merken. Wenn ich nicht weiß und den Schmerz fühle über die Vergangenheit, den Faschismus, dann fühle ich erstens den Schmerz, und dann fühle ich mich zweitens demütig und weit im Nichtwissen. Das ist der Unterschied.

Aber wir wissen auch nicht das andere. Wir sind auch nicht in der Lage zu verurteilen, weder in die eine noch die andere Richtung – es weder schön reden noch verurteilen. Abgesehen davon, dass es auch damals kein Ich gab, dass jeder sein Schicksal getragen hat und alles in diese furchtbare Entwicklung gemündet ist - ist mir aber schon eine Frage aufgefallen.

Was wäre passiert, wenn dieser Krieg sich so konstellierte hätte, dass er zehn Jahre später stattgefunden hätte? Zehn Jahre später hätten sie alle die Atombombe gehabt und hätten nicht gewusst, wie man damit umzugehen hat, was man ja in Japan ansatzweise gesehen hat. Die Amerikaner haben nicht gewusst, was sie da in der Hand hatten, sie haben es nicht wirklich gewusst. Das sieht man auch an den Versuchen, da haben ja noch die Soldaten zugeschaut, um zu gucken, wie lange man das in den Augen aushält. Es wurden Experimente gemacht, man hat es einfach nicht gewusst.

Wenn der Krieg zehn Jahre später gekommen wäre, wäre die Welt, so wie wir sie kennen, womöglich nicht mehr da. Eine andere Überlegung: woher kommt es, dass wir seit 1945, das sind zwei Generationen, keinen Krieg mehr erleben in Europa [vom Balkankrieg einmal abgesehen]? Zum ersten Mal seit Menschengedenken? Man kann in der Geschichte zurückgehen bis weit über den 30-jährigen Krieg hinaus, woher kommt das? Den Menschen wurde das Böse, das Schreckliche, so sehr vor Augen geführt, dass sie innegehalten haben.

Also, es gibt nicht diesen einen Sinn, damit etwas passiert, das ist eine verrückte Sichtweise. Ein Analytiker hat einmal gesagt, es sei eine Eitelkeit zu denken, dass das Universum sich gerade um dich kümmert. Es ist ein kindliches Denken, so wie die Eltern zu einem früher gesagt haben, wenn einem etwas nicht gefallen hat, „ich tue es nur zu deinem Besten.“ Diese kindliche Sichtweise basiert wieder auf dem Wunsch, den wirklichen Schmerz zu vermeiden, die Ohnmacht zu vermeiden - der Mensch muss sich aber auseinandersetzen mit der Tatsache des Schmerzes und mit der Tatsache, ohnmächtig zu sein.

Es ist nicht wie im Märchen, wo es immer ein gutes Ende gibt. Und wenn ich das nicht an mich herankommen lassen will, dann mache ich solche Theorien wie „extra für mich“, „hat einen Sinn“, „ist eine Prüfung, eine Lektion“.



Versöhnung

MH: Das würde aber auch bedeuten, dass die Versöhnungsarbeit zuallererst – und je nachdem – im Fühlen des Schmerzes, der Wut und der Schuld besteht, auf allen Seiten, bevor man irgendetwas anderes macht. Ich denke da aktuell an den Nahen Osten.

Die Wut gegen etwas hat immer die Funktion, Schmerz nicht fühlen zu müssen. Doch das Fühlen des Schmerzes ist die Heilung.

CM: Ja, da ist das gleiche. Mitscherlich hat damals dieses wichtige Buch über die Unfähigkeit zu trauern geschrieben, und was daraus erwuchs, dass die Deutschen nicht getrauert haben. In den siebziger und achtziger Jahren sind deutsche und israelische Analytiker zusammengekommen und haben die Nazareth-Konferenz gegründet und haben sich seitdem immer wieder getroffen. Dabei wurden Etappen wahrgenommen.

Nach der Phase der Verdrängung und der Phase der Anschuldigung entstand dann, zum Glück, die Phase des gemeinsamen Trauerns. Erst wenn man mit den Opfern trauert, und wenn man innerlich auch die Täterseite in den Trauerprozess einbezieht, kann es eine Heilung geben. Und erst wenn man nicht gegen das, was man schlimm fand, jetzt mit ähnlichen Methoden ankämpft. Das geht nicht, so gerne man das möchte und so sehr man sich dazu aufgerufen fühlt.

Es ist so wie Laotse sagt: was man bekämpft, wird stärker. Die Wut gegen etwas hat immer die Funktion, Schmerz nicht fühlen zu müssen, immer. Aktuell natürlich, wenn mich jemand vors Bein tritt, dann bin ich wütend, und die Wut möchte, dass das aufhört, und das ist auch gut. Aber dann will die Wut auch Schmerz verhindern, den man innerlich hat über etwas, das schon gewesen ist, und diesen Schmerz kann ich nicht verhindern, ich kann ihn nur verdrängen. Die Wut tut aber so, als wenn sie das könnte. Das hat eine ganz tragische Wirkung, dass die Wut den Schmerz verhindert, anstatt dass ich den Schmerz fühle. Doch dieses Fühlen des Schmerzes ist die Heilung.

MH: Also wieder anhalten und tiefer gehen.

CM: Ja, und diese sieben Schritte haben sich im Verlauf der zurückliegenden zehn Jahre in der Praxis bewährt und scheinen mir ein ziemlich guter Kompass bzw. eine gute Landkarte zu sein für diesen inneren Weg.

Schwierige Emotionen und der Tod

MH: Jetzt hast du mir mit dem Begriff „Wut“ ein weiteres Stichwort gegeben, und zwar zum Thema „schwierige Emotionen“. Gier, Neid, Eifersucht, Hass, das sind ja große Akteure im Innenraum, die viel Aufmerksamkeit fordern. Für die Wut hast du sehr anschaulich beschrieben, worum es dabei geht, wie ist das zum Beispiel beim Neid?

CM: Ich glaube, dass die Schwierigkeiten aller Gefühle mit dem Tod zu tun haben. Solange ich den eigenen Tod nicht wirklich realisiere - die meisten Menschen wissen theoretisch im Kopf, dass sie sterben, aber das ganze Verhalten und das ganze Fühlen tut so, als wenn das nicht passieren würde oder könnte. Und solange ich das tue, vergiftet das jedes Gefühl, weil, wenn ich dann aggressiv werde, dann kommt die Möglichkeit des Todes mit hoch, und diese Möglichkeit des Todes wird die Aggressivität verstärken, weil indem ich aggressiv werde gegen den anderen und ihn womöglich vernichte, beweise ich mich gleichzeitig als Überlebender.



Hass ist die Form von Wut, die auf die Zerstörung des anderen ausgerichtet ist, das unterscheidet Hass von Wut und Zorn, diese zerstörerische Komponente.

Die Schwierigkeiten aller Gefühle haben mit dem Tod zu tun.

Auch der Neid gehört zu der Schmerz- und Aggressionsgruppe. Neid hat etwas Aggressives. Wenn ich auf jemanden neidisch bin, dann erlebe ich mich in meiner Begrenztheit gegenüber dem anderen, der das offensichtlich nicht ist, und diese Begrenztheit erinnert mich

natürlich an die grundlegende Begrenztheit, nämlich den Tod. Dadurch hat der Neid dieses Aggressive. Ich neide dem anderen nicht nur was er hat, sondern mein Neid richtet sich darauf, das zu bekommen, nach Möglichkeit von ihm zu bekommen, um dadurch mich als den Nicht-Begrenzten zu beweisen.

Die Gier ist ganz unmittelbar davon betroffen, weil ich mir wünsche, etwas zu haben und jetzt gibt es zweierlei: wenn eine grundlegende Sehnsucht verdrängt wird, dann verschiebt sich die Bedürfnisspannung. Wenn ich das Bedürfnis nach Liebe verdränge, weil ich es nicht richtig handhaben kann, es nicht richtig verwirklichen kann, weil ich die Nähe zu anderen nicht herstellen kann, dann bleibt ja die Bedürfnisspanne und die Unzufriedenheit. Aber ich nehme sie nicht in Bezug auf die Liebe war, weil ich das gar nicht richtig weiß. Ja, und dann werde ich diese Bedürfnisspannung woanders hin richten.

Und ganz selbstverständlich kommt, solange ich das Bedürfnis habe, dem Tod auszuweichen und die Begrenzung nicht zu akzeptieren, die jeden Augenblick mein Leben beenden könnte oder durch Krankheit beenden oder begrenzen könnte - um diese Begrenzung nicht wahrnehmen zu müssen, in diesem Fall eine Reaktionsbildung, die darin besteht, dass ich möglichst viel anhäufen und haben will, um mich aufzublähen. Solange ich habe, habe und bekomme, solange beweise ich mich wieder als existierend.

Das Ich hat ein grundlegendes Mangelgefühl und will deswegen haben, um sich zu beweisen, dass es existiert.

Das Ich hat eine besonders tragische Rolle dabei, weil das Ich so unsicher ist, es ist nur eine ausgedachte innere Konstruktion - ich tue, ich mache, ich brauche - dabei fühlt es sich natürlich immer im Mangel. Das Ich hat ein grundlegendes Mangelgefühl und will deswegen haben, um sich zu beweisen, dass es existiert, Wichtigkeit hat, sich von den anderen zu unterscheiden. Deswegen hat es nicht nur eine Gier nach etwas, sondern es hat vor allem eine Gier nach mehr als der Andere. Und das Ganze macht aus einfachen Wünschen und Bedürfnissen, etwas zu essen zu haben, und dann vielleicht noch das Bedürfnis etwas Gutes zu essen haben, eine Gier nach Anhäufen.

Also die Ichhaftigkeit, verbunden mit der Verdrängung des Todes, bewirkt, dass die Gier da ist. Je mehr ich anhäufe, desto mehr kann ich mich als existent beweisen. Man sieht, was ich habe, und man sieht nicht nur, was ich habe, sondern wie produktiv ich bin im Anhäufen. Der Tod und seine Verdrängung vergiftet letztlich die anderen Gefühle, und das Ich verschiebt und verdreht gleichzeitig im Zusammenhang damit Bedürfnisse und Gefühle in diesem Wunsch sich zu behaupten, angesichts einer grundlegenden totalen Unsicherheit, die immer wieder bekämpft und immer wieder abgewendet werden muss, die immer wieder wahrzunehmen ist und wo immer wieder dagegen gehalten werden muss.

MH: ... anstatt sie endlich in sich zu spüren.

CM: Ja, in sich zu spüren und den Mut zu haben, diese Ich-Idee fallen zu lassen und der Erfahrung unmittelbar zu begegnen.



Zu Ken Wilbers Arbeit

Erste Bekanntschaft

MH: Wie bist du auf Ken Wilber gestoßen, wie hat sich das für dich entwickelt und welche Bedeutung hat seine Arbeit heute für deine Arbeit?

CM: Ich bin auf ihn in den neunziger Jahren gekommen, als mein damaliger therapeutischer und auch spiritueller Lehrer, Leland Johnson, dazu übergegangen war, neben seiner Arbeit, die er schon 30 Jahre gemacht hatte, uns Ken Wilber zu vermitteln. Er hatte in den Modellen von Ken Wilber das gefunden, was seine eigene Arbeit integriert - er machte Körperarbeit, Gestaltarbeit, hatte aber einen grundlegenden spirituellen Anspruch, hatte Meditation gemacht, Chakrenarbeit, kannte sich in allen östlichen Körperarbeitsmethoden aus, war lange auf den Weg des Siddha Yoga gewesen, war Schüler von Swami Muktananda in den siebziger Jahren in den USA. Er hatte für sich Ken Wilber entdeckt und hat ihn uns nahe gebracht. Seine eigene Arbeit der Integration von Körper und Geist hat er ganz trefflich in diesem Bild des Zentauren, der zentaurischen Ebene wiedergefunden, als Voraussetzung zur Ich-Überwindung. Da bin ich mit Ken Wilber in Kontakt gekommen.

Aufwachen in diesem Leben

Dann bin ich auf Eli Jaxon-Bear gestoßen und wusste eigentlich sehr viel, ich hatte sehr viel gelernt bei Leland. Aber ich hatte keine Idee davon, dass Aufwachen in diesem Leben möglich. Das war das Wichtigste, was ich von Eli hörte. Was mich elektrisiert hat war, Aufwachen ist nicht irgendwann erst in einem Leben XY möglich, sondern Aufwachen ist in diesem Leben möglich.

Aufwachen ist in diesem Leben möglich.

Weil bei mir schon vorher viel an innerer Arbeit und auch an Bewusstseinsveränderung da war, bin ich aufgewacht – man weiß, dieses Ich ist nicht aufgewacht, das kann man hinzufügen, die Sprache ist nicht so gut, als dass sie die Erfahrung vollkommen abbilden könnte. Die Sprache ist immer etwas Relatives. Wenn ich sage, „ich bin aufgewacht“, dann bin *ich* nicht aufgewacht, aber ich kann sagen „hier ist Aufwachen geschehen“. Ich kann auch sagen Aufwachen geschieht nicht, aber andererseits kann ich nicht Menschen sagen, ich unterstütze euch dabei aufzuwachen [ohne Eigenerfahrung] - wenn der Fahrlehrer gefragt würde, „ja, können Sie denn selber fahren?“ und sagen würde, „oh, das ist nicht wichtig, das weiß ich nicht, das kann man nicht sagen, ich fahre nicht“ - dann wird man sich einen anderen Fahrlehrer suchen.

Man geht natürlich zu einem Lehrer, der aufgewacht ist. Wenn ein Lehrer hergeht und sagt, ich unterstütze euch im Aufwachen, dann erklärt er damit, dass er aus eigener Erfahrung weiß, wovon er redet, sonst geht es ja gar nicht. Jedenfalls ist dieses Aufwachen geschehen nach dem zweiten Seminar, das ich bei Eli besucht hatte. Zum selben Zeitpunkt – 1998/99 – kam mir das Buch *Eros Kosmos Logos* von Ken Wilber in die Hand, und das war für mich damals eine ziemlich wichtige Erfahrung. Es führte dazu, dass sich in meinem Kopf allesmögliche sortierte, was bisher an Wissen und Halbwissen, humanistischer Bildung, an politischen Zusammenhängen in meinem Kopf drin war. Es war so erleichternd, dass das endlich mal sortiert wurde und Zusammenhänge hergestellt und sichtbar wurden. Das war für mich eine sehr, sehr wichtige Erfahrung.



Integrale Praxis und Körperarbeit

Die integrale Praxis war etwas, was Leland Johnson – er war ein Gründungsmitglied des integralen Institutes in Amerika – mit entwickeln wollte, und wo er sicherlich extrem gute Vorarbeiten geleistet hatte. Das sieht man zum Beispiel daran, dass die Körperarbeit, die ich von ihm gelernt habe, dass ich die jetzt in die „Sieben Schritte“ 1:1 integriert habe. Man kann auf unzählige Weise Körperarbeiten machen, aber da kommen wir gleich zu einem Punkt, was die integrale Praxisidee angeht - richtig ist Körper-Geist-Seele. Man muss auf jeder Ebene etwas tun, und die integrale Praxisidee, auf den verschiedenen

Es geht um eine Körperarbeit,
die am besten zu den
weitergehenden Zielen der
Transzendenz passt.

Ebenen etwas zu tun, ist vollkommen richtig – aber es geht nicht darum, *irgendeine* Körperarbeit zu machen. Wenn man wählen kann, und man *kann* wählen, geht es darum, die Körperarbeit zu machen, die am besten zu den anderen, weitergehenden Zielen der Transzendenz passt. Und das tut nicht jede Körperarbeit.

Ich habe auch danach noch verschiedene Körperarbeitsmethoden kennengelernt und überprüft, aber die der sieben Schritte scheint mir die Allerbeste zu sein, die am perfekten zum Weg des Aufwachens, zum Geschehenlassen, zum Loslassen passt.

Ein Beispiel: Wenn wir Druck oder Schmerz erleben, dann haben wir einen automatischen Reflex, dagegen anzugehen, das ist unser erster Reflex. Der ist zum Teil angeboren und hat sich dann entwickelt, und er hat sich auch entwickelt in Bezug auf innere Gefühle und Körperempfindungen, wo er großes Unheil anrichtet. Weil, indem ich mich zum Beispiel bei Rückenschmerzen dagegen verspanne und anstrenge, werden die Schmerzen viel größer. Das ist diese Tragödie, dass indem der Schmerz, der ja unvermeidlich ist, bekämpft wird, hundertfaches Leid geschaffen wird. Und diese Art von Körperarbeit löst das auf, indem sie systematisch lehrt, sich von innen in den Schmerz und Druck, der da ist, einzufühlen. Der Partner hilft dabei, indem er den Druck mit den Fingern oder der Hand etwas verstärkt, um ihn bewusst werden zu lassen – so dass ich mich in den Druck und den Schmerz mithilfe des Atems bewusst hinein entspanne. Dadurch löse ich den automatischen Reflex des Gegenhaltens auf, und das schafft Voraussetzungen für das Geschehenlassen, und auch Voraussetzungen dafür, ein Gefühl auszuhalten und mich gegenüber dem Gefühl lösend und öffnend zu verhalten. Das ist *ein* Aspekt in dieser Körperarbeit. Leland wollte in dieser Körperarbeit damals Ken Wilber auch dabei unterstützen, die integrale Praxis zu konkretisieren. Er hat ihn dann zweimal besucht und ist 2003 aber gestorben. So ist das Projekt erst einmal zur Ruhe gekommen. Aber für mich war Ken Wilber jemand, der eine wichtige Orientierung gab, um verschiedene Sichtweisen und Zusammenhänge zu integrieren und Wegweiser zu geben.

Aufwachen, Aufwachsen, Aufräumen

MH: Ich würde gerne ein oder zwei Bausteine aus dem Wilber'schen Modell diskutieren oder auch reflektieren, gegenüber dem, was du geschrieben hast. Ken Wilber hat den Weg des Aufwachens in drei Aspekte differenziert. Wobei man an dieser Stelle mit dem Begriffen aufpassen muss. Mein Eindruck ist, dass das, was du mit „Aufwachen“ bezeichnest, auch diese drei Aspekte hat. Ken Wilber spricht von „waking up“, „growing up“ und „cleaning up“. Mit dem „waking up“, als dem *Aufwachen*, bezeichnet Wilber das Erwachen in den Zuständen des Seins, wie es in den klassischen kontemplativen Traditionen beschrieben ist. Mit *Aufwachsen* („growing up“) nimmt Wilber Bezug auf die Entwicklungspsychologie, als ein reifer werden zum Beispiel im Hinblick auf ethische Wertungen und die erweiterten Fähigkeiten zur Perspektiveinnahme. Und *Aufräu-*



men („cleaning up“) bezeichnet jede Art von Psychodynamik und Schattenarbeit, als ein bewusst werden in den eigenen Fixierungen, Verdrängungen, Aversionen usw.. Du hast diese Elemente bei den sieben Schritten auch in unterschiedlicher Form angesprochen.

Entwicklung und Aufwachen

CM: Wir fangen mal an mit dem Aufwachen. Ich werde oft gefragt, ob Kinder nicht schon erleuchtet auf die Welt kommen, und ich werde oft gefragt, ob Kinder nicht auch schon erleuchtet sein können. Meine Antwort ist die, dass für das Aufwachen ein bestimmtes Bewusstseinspotenzial nötig ist – und zwar die Fähigkeit, sich vollkommen von außen betrachten zu können, d. h. die Perspektive so vollständig wechseln zu können, wie das erst nach dem Eintreten in die rationale Stufe möglich ist. Davon bin ich

fest überzeugt und ich glaube auch, alles empirische Material weist darauf hin. Das Zeugenbewusstsein kann sich dann erst entwickeln.

**Für das Aufwachen
ist ein bestimmtes
Bewusstseinspotenzial
nötig – die Fähigkeit,
sich von außen
betrachten zu können.**

Aber nicht nur das Zeugenbewusstsein, sondern auch die Möglichkeit eines inneren Zurücktretens, die Möglichkeit der Ichlosigkeit ist daran gebunden, dass ich die Perspektive wechseln kann, mich ganz von außen sehen kann, um dadurch zu einer Perspektivlosigkeit zu kommen. Das hat Ken Wilber dann auch im Zusammenhang mit der existenziellen Entwicklungsstufe, dem Zentauren, beschrieben, da ist die A-Perspektivität noch vollständiger. Doch

das „Von außen betrachten können“ ist in der rationalen Stufe schon angelegt.

Empirisch, nach allem was ich weiß, vielleicht wissen andere das anders, ist es so, dass Ramana [Maharshi] mit 16 Jahren aufgewacht ist, und dann gibt es ein anderes Dokument, authentisch und überzeugend, ein Buch, das heißt *Einsichten eines erleuchteten Kettenrauchers* [von Stephen Jourdain], das ist ein ganz bescheidener, im Westen aufgewachsener Mensch, der ist mit 14 aufgewacht. Er hat beschrieben, wie er das damals seinem Onkel erzählt hat, der hat das nicht verstanden und seitdem hat er das niemandem mehr erzählt. Irgendwann später ist er damit mal herausgerückt, da wollten sie ihn zu einem neuen Krishnamurti machen, und das hat er auch nicht gewollt. Er war, glaube ich, selbstständig in der Wirtschaft tätig, hat eine Familie gehabt, und dann, in ganz späten Jahren, sind Menschen zu ihm gekommen und haben von ihm Weisheit erfahren wollen. Es ist ein sehr kluges Buch – und was ich sagen will ist, mit 14 ist er aufgewacht. Ich glaube, vor dem Alter von 11 bis 12 Jahren, wo diese rationale Wende geschieht, ist Aufwachen nicht möglich. Kinder können natürlich jede Menge spirituelle Erfahrungen machen, und jedes Kind macht spirituelle Erfahrungen und es ist so, dass die meisten sie verdrängen, weil sie keine anknüpfenden Erfahrungen machen.

Weltzentrisches Bewusstsein und Liebe

Was für mich – zweitens – auch klar ist, ist, dass in den Grundzügen ein weltzentrisches Bewusstsein da sein muss. Ich sehe das bei Jesus ganz explizit in Sätzen wie „alles was du deinem Bruder oder deiner Schwester antust, hast du mir getan“. Das ist eine weltzentrische Sichtweise. Die hat er noch untermauert, indem er zu den Zöllnern gegangen ist, um zu zeigen, dass da niemand ausgeschlossen ist. Alle sind deine Brüder und Schwester – einerseits – und zusätzlich, was du ihnen antust, hast du ihm getan, als der Verkörperung des Ganzen. Das ist *definitiv* eine weltzentrische Sichtweise.



Und der Buddha, indem er an die Reinkarnationslehre anknüpft, sagt dann ja damit praktisch, dass jedes Lebewesen auf der Welt der Möglichkeit nach eine frühere oder spätere Inkarnation von einem selbst sein kann. Das ist zwar eine etwas bildhafte Formulierung, ist aber dem Inhalt nach genauso eine weltzentrische Sichtweise. Die ist weder ethnozentrisch noch egozentrisch, die ist weltzentrisch. Jeder auf der Welt, sogar alle anderen Wesen, könnten deine eigene Inkarnation gewesen sein, oder zu ihr werden. Ich glaube, das hat eben seinen Grund, dass die Fähigkeit, erleuchtet sein zu können oder aufzuwachen, voraussetzt, dass man die rationale Stufe erreicht hat, und dass man die Grundzüge der weltzentrischen Sichtweise, die der existenziellen und zentaurischen Stufe entspricht, übernommen hat. Sonst kann man sich nicht für die Liebe öffnen, die ja das Aufwachen auch ist. Es ist ja nicht nur Ichlosigkeit, sondern es ist gleichzeitig eine Öffnung der Wahrnehmung meiner selbst als Liebe.

Das Zentaurische

Und zum Dritten, zur zentaurischen Komponente. Wenn der Körper und der Geist nicht in einem Mindestmaß so integriert sind, dass sie sich nicht gegenseitig im Wege stehen und blockiert sind, dann wird Aufwachen schwer bis unmöglich. Bei Ramana wissen wir, er hatte sich hingelegt und hatte Angst zu sterben, und hat da so vollständig losgelassen, keinen Plan für Zukunft oder Vergangenheit mehr gehabt hat, dass er in diesem Loslassen in die Tiefe gefallen und aufgewacht ist. Wobei Stephen Hawkin, der [im

Jede Anspannung des Körpers ist die Folge einer gedanklichen Anspannung und eines gedanklichen Vermeidens.

Rollstuhl sitzende] Physiker, der den Körper nicht mehr bewegen kann, wahrscheinlich aufgewacht ist, das ist ziemlich sicher.

Man muss den Körper nicht bewegen. Man muss keine körperlichen Leistungen vollbringen, um zu dieser Integration zu kommen, aber man muss den Körper so sehr loslassen können, dass man ihn nicht kontrollierend und einengend und blockierend beherrscht, um nämlich die

Anspannung des Körpers dazu zu benutzen, um bestimmte Teile des Emotionalkörpers, bestimmte Teile der Seele oder bestimmte Wahrnehmungen zu vermeiden und auszuschließen. Wenn man die eigene innere Abwehr, auch gegenüber der Angst vor dem Tod und allem anderen, löst und aufweicht, gehört dazu, dass man den Körper löst und aufweicht. Jede Anspannung des Körpers ist die Folge einer gedanklichen Anspannung und eines gedanklichen Vermeidens. Wenn man damit aufhört, muss es zu einer körperlich-geistig-seelischen Integration kommen - sagen wir mal in einem Mindestmaß, um Aufwachen zu können, sonst geht es nicht. Wenn derjenige verspannt ist und den Atem nicht wenigstens ein bisschen loslassen kann, wird es nicht gehen.

Zen, Nationalismus und Krieg⁵

MH: Zum Weltzentrischen: Vielleicht kennst du das Buch *Zen, Nationalismus und Krieg* [Zen at war]. Darin hat ein richtiger Zenlehrer [Brian Daizen A. Victoria] den japanischen Buddhismus zwischen 1850 und 1950 betrachtet – das Buch besteht zu einem Drittel aus Zitaten –, und die dort aufgeführten Lehrer waren, mit wenigen Ausnahmen, die auch in dem Buch aufgeführt werden, alle in den Begriffen der Zentradiation erwacht oder aufgewacht, und sie waren traditionell-nationalistisch. Sie haben den

⁵ Siehe hierzu auch die ausführliche Buchbesprechung unter:

<http://integralesleben.org/if-home/il-integrales-leben/anwendungen/medien-buchbesprechungen/buchbesprechungen/buchbesprechung-zen-nationalismus-und-krieg/>



Buddhismus und Zen, ohne dies selbst reflektiert zu haben, nationalistisch interpretiert. Vom Wilber'schen Modell herkommend wären diese buddhistischen Lehrer zwar aufgewacht, im Hinblick ihres Aufwachsens aber nur bis zur traditionellen Stufe gelangt. Sie haben ihre authentischen Bewusstseinsenerfahrungen aus einer traditionellen Entwicklungsstufe heraus interpretiert.

CM: Ich glaube, im Grunde stimme ich mit Ken Wilber überein.

Das Aufwachen als eine Erfahrung der Soheit ist meiner Auffassung nach über die Jahrtausende identisch – Meister Eckhart, Ramana usw. – wenn auch nicht gleich tief. Aber identisch.

Einsichten im Aufwachen und Persönlichkeitswachstum

Das ist das eine, das zweite ist: jemand, der aufgewacht ist, erkennt zweifellos viele Dinge von alleine: ich habe mal das Glück gehabt, eine Frau zu treffen, die ganz für sich aufgewacht ist. Sie war ganz lange krank, ist aus dem Bett gefallen und dachte, jetzt würde sie sterben, und dann ist sie aufgewacht. Sie lebte ganz allein und hat mit niemandem darüber gesprochen und wurde dann, weil sie mit dem Körper nicht ganz klar kam, zu mir geschickt. Ein Doktor, der mich kannte, hatte ihr gesagt, der Christian kennt sich damit aus, der muss sich damit auskennen.

Sie war sehr tief aufgewacht, ganz unendlich tief aufgewacht, sie lebte nur in der reinen Leere, auch deswegen, weil sie ein sehr bescheidenes Leben lebte, sie war krank und bekam Grundsicherung, hatte keine Arbeitsverpflichtungen und lebte im Park und zu Hause. Sie hatte zu Freunden Kontakt und hatte auch manchmal die Idee, diese positiv zu beeinflussen, aber nur wenn jemand auf sie zukam. Ja, und ich war erstaunt darüber, wie viel sie wusste, ohne irgendetwas über Spiritualität gelesen zu haben, sie hat das abgelehnt. Wie viel klare Erkenntnisse im Sinne des Advaita über Form und Leere sie hatte, die materielle Ebene und die Unendlichkeit, zu wie viel klaren Auffassungen sie ganz für sich gekommen war. Da war ich sehr erstaunt. Insofern – es wirkt schon von alleine, dass Einsichten kommen.

Dazu gehören auch intellektuelle Einsichten oder Visionen als andere Arten von Phänomenen, von denen berichtet wird. Dennoch, wie viel dann jemand lernt und was jemand kann, das ist dann dem Persönlichkeitswachstum geschuldet. Es ist zum Beispiel ganz unsinnig, dass Menschen, die aufgewacht sind, dann glauben, sich in der übernächsten Woche hinsetzen, Satsang geben und lehren zu können, wenn sie noch nie etwas über die Arbeit mit Menschen, über Didaktik oder über irgendetwas gelernt haben - einfach nur, indem sie verkünden, dass alles eins ist und andere an der Beschreibung ihrer eigenen Erfahrung teilhaben lassen. Dabei kann nicht viel herauskommen. Vor allem, wenn sie dabei stehen bleiben, das ist dann oft sehr bescheiden, was da geschieht.

Weltzentrische Verwirklichung und traditionelles Bewusstsein

Mit anderen Worten: ich glaube, dass das Aufwachen immer identisch war, dass sich das Aufwachen selbst nicht entwickelt. Deswegen meine ich, es gibt Minimalvoraussetzungen aus meiner Sicht, aber diese Minimalvoraussetzungen sind schon sehr früh realisiert gewesen. Das hat nichts damit zu tun, dass die ganze Gesellschaft auf der rationalen Stufe gewesen wäre, oder gar der zentaurischen - das hat nichts damit zu tun. Und es hat ganz offensichtlich auch nichts damit zu tun, dass diese weltzentrische Sichtweise sich in dem Menschen als Ganzes integriert hätte, wie du es am Beispiel der Zenlehrer beschreibst.



Meine Vermutung da ist die, dass das so eine Art Nebeneinander in ihnen ist. Auf der einen Seite eine weltzentrische Sicht, zum Beispiel in Bezug auf das Mitfühlen mit allen Wesen der Welt. Das wird im Buddhismus gelehrt, das werden sie auch gelernt haben. Und in dem sie sich tief darauf eingelassen haben, haben sie die weltzentrische Sichtweise zum Teil realisiert und integriert. Gleichzeitig sind sie geprägt durch eine politische Sichtweise, in der sie aufwachsen und erzogen wurden - wo Menschen früher außerhalb der Kirche einfach gar nicht anders denken konnten, weil sie glaubten, dass Kirche und Religion das einzige sei, und zur Welt substantiell und unverrückbar gehört. Dann kann man nicht außerhalb denken - und so geschieht es, dass dies dann gewissermaßen wie ein Fremdkörper ebenfalls als Ideologie mit übernommen wird, aber jetzt in Bezug auf das Aufwachen nicht integriert werden kann, sondern dann als Fremdkörper vertreten wird.

So wie man auch Rezepte kochen kann und ein guter Koch sein kann und dann eine Philosophie des Kochens vertritt, welche unabhängig vom aufgewachten Sein einfach vertreten wird. So versuche ich das zu verstehen. Ich glaube, dass das Aufwachen ein Minimum an weltzentrischer Sichtweise benötigt - und das ist auch der Grund, warum das in den Traditionen eine wichtige Rolle spielt, und zwar schon sehr früh.

Altes und Neues Testament

Jedenfalls glaube ich, dass in den Traditionen schon sehr früh eine weltzentrische Sicht realisiert wurde.

In der jüdischen Tradition wird das sogenannte Alte Testament immer dem Neuen Testament gegenüber gehalten und dann wird so getan, als ob das Neue Testament so viel reifer und weiser wäre als das Alte Testament. Dabei wird nicht beachtet, dass das Alte Testament anderthalbtausend Jahre älter ist. Und dass zu dem Zeitpunkt, als Jesus lehrte, die Pharisäer und andere dasselbe lehrten, wie Jesus gelehrt hat. Sätze, die Jesus zugeschrieben werden, wie "Der Sabbat ist um des Menschen willen geschaffen worden und nicht der Mensch um des Sabbats willen", das sind alles jüdische Lehren, die zu der Zeit gang und gäbe waren. Er hat nichts Neues erfunden, was er gelehrt hat.

Der rachsüchtige Gott damals, der offensichtlich keine weltzentrische Sichtweise realisierte ... doch das stimmt nicht ganz. Abraham ist das Bild des aufgewachten Menschen im Alten Testament und auch in der jüdischen Kabbala. An weltzentrischer Sicht finden wir dort die Hingabe, als die Bereitschaft alles zu opfern, selbst das, was mir am wichtigsten und nächsten ist. Alles zu opfern und es nicht nach meinem Willen geschehen zu lassen, doch [mir kommen Zweifel] ich weiß jetzt nicht, wie sehr da weltzentrische Sicht auszumachen ist. Jedenfalls glaube ich, dass in den Traditionen schon sehr früh eine weltzentrische Sicht realisiert wurde, die nicht von allen, die Religion betrieben, aber von den Menschen, die am weitesten waren, und die sich um die Erkenntnis der Wahrheit kümmerten, als Grundhaltung übernommen wurde.

Daneben existierten auch noch gesellschaftliche und politisch-ideologische Sichtweisen als Fremdkörper. Aber ohne dieses genannte Weltzentrische glaube ich nicht, dass das Aufwachen möglich ist, weil dazu diese bedingungslose Liebe und die Entfaltung dieser bedingungslosen Liebe nötig war, und die ist nicht möglich ohne die weltzentrische Sichtweise. Diese muss schon sehr früh vorhanden gewesen sein, was wir an religiösen Auffassungen sehen, wie „die Feinde lieben“, das Mitfühlen mit allen Wesen, die Reinkarnation, das Einssein und Verbundensein – das sind weltzentrische Grundge-



danken, die ein genügend weltzentrisches Fundament schufen, auf dem sich dann die bedingungslose, alles umfassende Liebe entfalten konnte, als ein notwendiger Aspekt des Aufgewachtseins.

Leere und Liebe erfahren

MH: Ich würde gerne noch bei deinem Verständnis von Aufwachen bleiben. Das eine ist das Aufwachen selber, diese Erfahrung des Seinsgrundes, der Soheit ...

CM: Genau ...

MH: ... dann sagst du, dass dazu eine Art von Perspektive gehört, die etwas Weltzentrisches hat, weil dadurch erst die Reflexion ...

CM: ... noch nicht einmal die Reflexion. Es wird nicht nur Leere erfahren, sondern es wird auch Liebe erfahren. Das ist dann auch nicht das Ergebnis von Reflexion, sondern ich erinnere mich deutlich unter vielen anderen Dingen nach dem Aufwachen daran, dass ich durch den Park gegangen bin, und war plötzlich erfasst von der Wahrnehmung,

**Es wird nicht nur
Leere erfahren, es
wird auch Liebe
erfahren.**

dass die verschiedenen Gestalten der Vergangenheit in mir lebendig sind, und verschiedene Gestalten tauchten da auf. Das ist nicht eine Reflexion, sondern – ich glaube Hildegard von Bingen hat das einmal so formuliert – das ist neben einer Vision, wo man plötzlich Bilder sieht, oder einer Audition, wo einem plötzlich etwas gesagt wird, ein intellektuelles Aufscheinen einer Gewissheit eines Zusammenhanges. Nicht durch Reflektieren, sondern die drängt sich von alleine auf. Menschen, die aufgewacht sind, berichten immer wieder davon, dass dieses Einssein mit allem auch auf der konkreten Ebene plötzlich zu einer gewussten Erfahrung geworden ist.

Nach dem Aufwachen gibt es mehrere solcherlei Einsichten, die sich einem einfach zeigen. Das muss man unterscheiden von einem Reflektierenden. Das war auch so bei der Frau, die nicht gelesen und nichts gehört hatte, die nicht reflektieren konnte, sie hat von solchen Einsichten gelebt. Sie hat es abgelehnt, irgendein Buch zu lesen. Sie hat gar nichts mehr gelesen. Die Liebe ist als eine *Erfahrung* da. Ich erfahre mich als Liebe und bin offen für alles. Das ist die grundlegende Erfahrung, die bei diesen Zen-Mönchen möglicherweise in diesem Zeitraum überlagert wurde von dieser Ideologie „die anderen Menschen sind nicht so gut wie wir und weniger Wert, sie gehören bekämpft, wir sind besser als die“ - der Nationalismus, der diesem ethnozentrischen und jugendlichen Verhalten „meine Gang ist die stärkste“ entspricht, das da noch vorhanden ist.

MH: Wenn ich bestimmte Musik höre – bei mir ist es Bach – dann spüre ich eine nicht-reflektierte Einheit und Liebe und Schönheit und Harmonie in allem. Aber bei mir ist es auch so, – und ich vermute bei anderen auch – dass sich dadurch bestimmte Vorstellungen zum Beispiel politischer Art nicht automatisch ändern. Sie bekommen vielleicht eine weltzentrische Färbung. Und gerade Musik ist ja auch von Ideologen benutzt worden, weil sie so eine öffnende Wirkung hat, aber nicht die intellektuelle Klarheit, nach der man zum Beispiel einen Nationalismus von einem Internationalismus unterscheidet.

CM: Ich glaube, dass das Aufwachen immer identisch war, aber das, was dann jemand im Kopf hatte, durchaus von gesellschaftlichen, familiären und anderen Kontexten bestimmt und relativ zufällig ist.

**Sich kümmern um das, was man im Kopf hat?**

MH: Das heißt aber auch, man sollte sich darum kümmern ...

CM: Da sehe ich eine grundlegende Schwierigkeit. Einem Menschen, der aufgewacht ist, zu sagen, „du solltest dich um dies oder jenes kümmern“, ist ein Widerspruch in sich. Dieser Mensch hat nicht das Gefühl, sich um irgendetwas kümmern zu wollen. Er kann das hören und dann auch etwas tun, aber er erlebt sich nicht mehr als ein Ich, das etwas tut, weil er es tun sollte oder der etwas in der Hand hätte. Wenn du ihm Bücher gibst, dann liest er die vielleicht, politische Bücher meine ich jetzt, oder Ken Wilber Bücher, vielleicht aber auch nicht.

MH: Doch wenn er politisch aktiv wird und es ist gerade Krieg, und diese Menschen haben – mit Recht – eine große Autorität, und jetzt verbreiten sie in die politische Welt hinein zum Beispiel einen Nationalismus ...

Einem Menschen, der aufgewacht ist, zu sagen, „du solltest dich um dies oder jenes kümmern“, ist ein Widerspruch in sich.

CM: Wer ist es, ihnen zu sagen, dass sie das nicht tun sollten? Im Nachhinein können wir das sowieso nicht, weil sie es nicht mehr hören.

MH: OK, aber heute können wir ...

CM: ... aus anderen Gründen. *Jeder* Mensch sollte Humanist sein, gegen Krieg usw.. Jeder, egal ob der aufgewacht ist oder nicht.

MH: ... als ein Teil des Aufwachens im Sinne von „da ist noch etwas nicht vollständig“ ...

CM: Nein, nein, das finde ich eben verkehrt. Das Aufwachen kann ganz vollständig sein, und ich sage dazu „der kann dumm wie Bohnenstroh sein“, „dumm wie Brot“ sagt man heute.

MH: An dieser Stelle sagt Ken Wilber, dass Aufwachen alleine nicht genug ist, sondern dass Aufwachsen ...

Ist Spiritualität evolutionär?

CM: Ja, aber dadurch sind das zwei getrennte Dinge. Dadurch wird nicht die Spiritualität evolutionär, sondern dadurch wird das Aufwachen begleitet von einem klugen und politisch kompetenten Weltbild. Das sind zwei verschiedene Dinge. Das Aufwachen wird dadurch nicht verändert.

MH: Dann bräuchte man doch eine Gebrauchsanleitung für Aufgewachte, wo steht, „Achtung, wenn ihr politisch redet ...“

Das Aufwachen kann ganz vollständig sein, und ich sage dazu „der kann dumm wie Bohnenstroh sein“.

CM: Vielleicht ist es so. Es gibt einen Grundsatz, und der Grundsatz ist der, dass man Leid vermeidet, für sich und für andere. Das ist ein wichtiger Grundsatz. Jemand der aufgewacht ist, ist gut beraten, dass er sein persönliches Wachstum ... Früher war es vielleicht so, dass jemand Jahrzehnte an sich gearbeitet und meditiert hat, mit 80 irgendwo in den Bergen endlich seinen Lehrer gefunden hatte, und der Lehrer brauchte dann nur noch wenig zu tun, dass dieser Mensch dann aufgewacht ist. Heute wachen 20- oder 25-jährige auf und die haben noch nichts an persönlicher Arbeit hinter sich und müssen das Ganze dann danach tun.



MH: Jetzt sagst du müssen ...

CM: Die sind gut beraten, wenn sie es täten, weil sonst das Aufwachen versandet. Ja, sie müssen, jetzt nicht im Sinne des Moralischen, sondern im Sinne, dass es sie dazu drängen wird, „Müssen“ in diesem Sinne verstanden. Könnte das so sein? Es sind Überlegungen, ich sehe mich nicht in der Lage, das so definitiv sagen zu können.

Zum Beispiel: was bei mir ganz komisch angekommen ist, und was ich so bei Andrew Cohen gehört habe, ist, dass die traditionelle Spiritualität ein Aufwachen und dann im Park sitzen und nichts mehr tun gewesen wäre. Und die neue Spiritualität ist gleichzeitig die Gesellschaft beeinflussen und da den Impuls hineinbringen. Aber das ist dummes Zeug. Die westliche Spiritualität, die jüdische und die christliche, hatte immer, die jüdische insbesondere, seit 2000 Jahren die Philosophie, „wir müssen dahin wirken, dass die Situation in der Welt sich so verändert, dass die Welt reif wird für den Messias. Erst dann wird es so weit sein, wenn wir gemeinsam daran arbeiten, dass alle Menschen so viel Einsicht bekommen, soviel Gott in sich selber entdecken und so rechtschaffen werden – und wir als die spirituell Aufgewachten, die sich darum kümmern, als die Gerechten, die da sind, es ist unsere Aufgabe, das zu tun.“ Also das ist nichts Neues gegenüber der traditionellen Spiritualität. Hildegard von Bingen hat sich stark um die Welt gekümmert, um Ernährung, sie hatte politische Briefwechsel und Einfluss genommen, und es war immer die Einheit von *vita contemplativa* und *vita activa*, fifty-fifty, haben die gesagt. Das ist nichts großartig Neues. Und diese 50/50-Sichtweise finde ich eine ganz gute Regel.

Entwicklungseuphorie

Heute wachen 20- oder 25-jährige auf und die haben noch nichts an persönlicher Arbeit hinter sich und müssen das Ganze dann danach tun.

Das zweite ist, dass ich glaube, dass der Mensch eine revolutionäre Entwicklung hat, das teile ich, wobei ich mir in mancher Hinsicht da nicht so sicher bin, zum Beispiel: ich habe definitiv nicht den Eindruck, dass wir uns in unserer Gesellschaft als Ganzes auf eine höhere Stufe begeben. Ich glaube, dass der größte Teil der Menschen sich zunehmend deutlich schlechter ernährt, dass die überwiegende Mehrheit der Menschen, was die Bildung angeht, deutlich weniger Bildung hat, mehr Wissen und Informationszugänge, ja, aber weniger Weisheit und Bildung.

Ich glaube drittens, dass für die überwiegende Mehrheit der Menschen psychisch eine große Gefahr besteht in dieser ganzen Medienbewegtheit. Weil sie keinen inneren Raum mehr haben, sich selber aushalten zu müssen, weil sie immer beschäftigt sind mit irgendwelchen Aktivitäten, bestimmte innere Realitäten herstellend, „wenn es mir schlecht geht, rufe ich eine Freundin an“, Mailen, Facebook. Ständig versetze ich mich in irgendwelche vorgestellten Räume, die immer etwas konstruieren und nie muss ich mich aushalten wie früher, wo ein Zettel an der Tür hing: „Mama kommt 3 Stunden später“. Da musste der Junge sich irgendwo herumtreiben, es gab nichts anderes und er wurde auch nicht vorher auf dem Handy angerufen, da hing einfach nur der Zettel.

In New York hat man mal eine Untersuchung gemacht, und da gab es Menschen, für die war das Schrecklichste am Tag die 10 Minuten der U-Bahnfahrt unter dem Brooklyn Tunnel, weil da das Netz keinen Empfang hat. Das löst Angstzustände aus, weil man dann keinen Halt hat. Ich glaube, dass es sein kann, dass für die überwiegende Menschheit da ein psychischer Schaden entsteht, von dem ich nicht weiß, wie sich das auswirkt.



Und dass sich diese Menschen jetzt psychisch und spirituell auf höhere Stufen entwickeln, das halte ich für mehr als fragwürdig.

Verfolgt man dann noch die Entwicklung von Unterhaltungsinhalten im Fernsehen, die Zunahme von inhaltsleeren, verrückten Castingshows, wer Superstar wird, sich damit zu beschäftigen und sich daran zu beteiligen, sich vorzustellen, sich daran zu beteiligen, Antworten und Punkte zu vergeben - ich habe nicht den Eindruck, dass das eine Höherentwicklung ist. Ein kleiner Teil der Menschen macht sich auf den Weg, arbeitet und tut, ernährt sich besser, Bioladen, das wird auch weiter verbreitet. Aber dann gibt es Gen-Nahrungsmittel, in England haben die Gemüsesorten im Vergleich zu den sechziger Jahren 70-80 % der Nährstoffe verloren. Ich sehe nicht diese Höherentwicklung. Selbst die Universitäten entwickeln sich nicht höher, nicht nur bei den Psychologen. Es entwickelt sich so sehr zu einem verschulten [Betrieb] ...

Ich habe definitiv nicht den Eindruck, dass wir uns in unserer Gesellschaft als Ganzes auf eine höhere Stufe begeben.

In der Zeit stand einmal ein Artikel, dass jemand wie Hegel oder Schopenhauer heute an den Universitäten keine Chance hätte, eine Stelle zu bekommen, weil so wenig Studenten das verstehen würden und so wenig Teilnehmer in den Seminaren wären, dass sie schlicht aussortiert werden würden. Es besteht die Möglichkeit, dass die Universitäten vor 30 Jahren mehr an Bildung und Fähigkeit des Denkens gelehrt haben, als sie das heute tun. Also eine Entwicklungseuphorie vermag ich nicht zu teilen, wenn gleich ich sehe, wie schön es ist, wenn man so eine hat.

MH: Von Wilber herkommend – er sieht Entwicklung als etwas mit vielen Rückschritten, Schleifen, Schlaufen und Abstürzen. Und: je höher die Entwicklung, desto mehr kann schief gehen.

CM: Ja, das ist ein kluger Gedanke. Ich habe woanders eine Theorie gelesen, dass es verschiedene Zeitalter gibt, und dazwischen gibt es Zwischenzeiten. Die ganzen Hexenverbrennungen, die dem Mittelalter zugeschrieben werden, fanden nicht im Mittelalter statt, sondern an dem Punkt, als das Mittelalter vorbei war. Dann kam die Pest, dann kam die Renaissance, das war alles eine Zwischenzeit. Und in diesen Zwischenzeiten gibt es immer die heftigsten Krisen und geht immer drunter und drüber. 1970 war die Neuzeit zu Ende und das zeigt sich dann daran, dass die gesellschaftlichen Institutionen nicht mehr tragen. Die Parteien, die Gewerkschaften, die Kirchen wissen alle nicht mehr so richtig, was sie tun sollen. Die Finanzmärkte und auch die ökonomischen Institutionen tragen ja nicht mehr und geraten immer mehr in die Krise. Und man weiß halt dann auch nicht, wie das nächste Zeitalter strukturiert sein wird. Da könnte sich aber dann Entwicklung durchsetzen, wahrscheinlich schon, wenn man das im Vergleich zu einer Sklavenhaltergesellschaft sieht.

Evolutionäre Spiritualität und kollektives Aufwachen?

Aber was die evolutionären Spiritualität angeht:– wenn man sagt, „gut, jemand der aufwacht, der sollte auch politisch und integral usw. denken“, gut. Aber ich sage jetzt mal, dadurch verändert sich nicht das Aufwachen. Ich glaube auch nicht an dieses kollektive Aufwachen, wie Andrew Cohen das propagierte. Ich glaube, dass das eine Reaktion ist auf das Fehlen von tatsächlichem Aufwachen und man jetzt sagt: „wir können gemeinsam ein ganzes Stück weiterkommen“. Doch ich halte kollektives Aufwachen für Unsinn.



Ich denke also evolutionär, gut, aber ich denke, dass Spiritualität gar keinen Grund hat, sich evolutionär zu nennen. Natürlich, der Aufgewachte zu Jesus Zeiten hat andere Bilder verwendet, wenn er gelehrt hat, hatte andere Sachen Kopf, Jesus selbst natürlich, und Paulus ist sicher aufgewacht – was soll sich da gegenüber heutigem Aufwachen entwickeln? Die Erfahrung der Soheit bleibt die Erfahrung der Soheit, und die war beim Buddha vor 2500 Jahren genauso komplett und vollständig wie beim Meister Eckhart und wie bei Ramana.

Ich denke evolutionär, aber ich denke, dass Spiritualität gar keinen Grund hat, sich evolutionär zu nennen.

Die Lehre entwickelt sich

Was neu in der Lehre ist, dass Ramana jetzt zum Beispiel sagen kann, „hört auf mit den Übungen und hört auf den Namen Gottes den ganzen Tag zu zitieren, das können Leute machen, die anfangen, aber irgendwann müssen sie doch auf dem Weg des Jnana Yoga kommen, also den

Weg der Erkenntnis, dann lass uns doch gleich damit anfangen.“ So sagte er mal.

Diese Lehre des keine Übungen machen, sondern eine radikale Selbsterforschung, wer bin ich, was fühle ich, was will ich - diese drei Fragen sind bei ihm inhaltlich ausfindig zu machen, und nicht nur die eine „wer bin ich?“, die reicht nämlich nicht. Denn wenn ich immer frage „wer bin ich?“, dann führt das zu einem intellektuellen Verständnis, es führt dazu dass ich mich von Gefühlen dissoziiere, „oh, ich fühle mich traurig ...“ Aber wer ist denn das, der sich traurig fühlt? „Es ist ja niemand da, dann brauche ich auch die Traurigkeit nicht zu fühlen.“ Und das machen viele, doch das ist bei Ramana nicht angelegt. Er sagt, dass das keine Frage ist, die intellektuell zu beantworten ist, sondern eine Frage, die sich auf die Erfahrung bezieht, und da hat er immer das Fühlen im Auge.

Also das, was er lehrt ist sicher eine entwickeltere Lehre als das, was Jesus oder der Buddha gelehrt haben. Aber das aufgewachte Sein ist dasselbe, das ist, was ich denke. Dadurch wird nicht die Spiritualität evolutionär. Die Spiritualität verändert sich, entwickelt sich dadurch, dass wir jetzt die Chance haben, diese verschiedenen Wege zu erforschen und nebeneinander zu sehen. Früher war das nicht der Fall.

Es geht um drei Fragen: wer bin ich, was fühle ich, was will ich?

Da traf jemand seinen Lehrer und blieb dann 30 Jahre bei ihm. Der hatte gar nicht die Chance, irgendeinen anderen Lehrer in seinem Leben noch zu treffen, er war froh, dass er einen hatte. Heute können wir uns einen Nachmittag hinsetzen und uns bei YouTube einen kleinen Querschnitt reinziehen. Wenn wir das aufmerksam tun, dann können wir vielleicht da etwas Gutes, und da etwas Gutes, und da etwas Gutes sehen, und dadurch wird es natürlich besser. Aber dadurch wird nicht das aufgewachte Sein verändert.

MH: Das glaube ich auch nicht, und so wie ich Wilber verstanden habe, sieht er das auch so. Die Erfahrung der Absolutheit oder der Soheit bleibt.

CM: Was ist dann evolutionär? Was rechtfertigt dann, die Spiritualität evolutionär zu nennen?

MH: Form und Leere miteinander zu verbinden - Leere ist nichts anderes als Form und Form ist nichts anderes als Leere - und wenn die Form mit dazugehört in dieser Nicht-Dualität, dann habe ich das Evolutionäre über die Entwicklung der Formen mit drin.

CM: Die Form ist von vornherein flüchtig. Der Satz „Leere ist Form und Form ist Leere“ macht ja nicht diese unterschiedlichen Charaktereigenschaften - dass die Leere identisch



ist, „ich war, bevor Abraham war und das Ungeborene“ und dass die Form flüchtig ist. Wenn ich sage „Form ist Leere und Leere ist Form“, da bleibt die Charaktereigenschaft der Form als absolut flüchtig, und die der Leere als absolut unflüchtig. Insofern ist es ja zwingend: wenn jetzt die Form des Aufwachens, wie jede Form, flüchtig ist, verändert sie sich. Und dass Wachstum zum menschlichen Leben gehört, impliziert, dass sie sich zum Besseren wendet und verändert. Doch damit ist doch die Spiritualität nicht evolutionär.

MH: Wenn ich diese Entwicklungskomponente [aus der Spiritualität] herausnehme, was bleibt denn da?

2 Bereiche

CM: Dann hätte ich zwei verschiedene Bereiche. Dann hätte ich den Bereich des Spirituellen, des Aufwachens, und ich hätte den Bereich einer integralen Spiritualität der Form, die beinhaltet, dass ich ein politischer Mensch bin, dass ich das tue, was ich heute tun kann, so wie Jesus das getan hat, was er damals getan hat. Kurz nach seinem Tod fing man ja schon an, die Weltzentrik neu zu diskutieren. Ist das Christentum nur für Judenchristen oder für alle Völker? Da begann schon eine Diskussion und Ausweitung. Das ist ja immer so passiert, dass die Spiritualität sozusagen sich erweitert und verändert hat. Die Veränderung als solche ist offensichtlich nichts Neues, die hat es immer gegeben.

MH: Die Veränderung hat es immer gegeben. Zum einen gibt es ja Veränderungen im horizontalen Sinn, wie zum Beispiel Jahreszeiten, aber die Erkenntnis, dass es auch eine vertikale [Richtung] gibt, die Entdeckung der Evolution, Darwin, auch im Bewusstsein, da bringt schon jede Entwicklungsstufe eine neue Qualität im Relativen von Weltansicht, von Art des Miteinanderseins, von Mann-Frau Beziehung, wie man miteinander umgeht. Ich tue mich schwer damit, dies von der Spiritualität zu lösen.

CM: Aber schau Dir gerade das Thema Mann/Frau an: du wirst darüber doch mit jedem reden, egal ob aufgewacht oder nicht, das wirst du sogar jemanden sagen, der sich gar nicht ums Aufwachen kümmert. Das zeigt doch, dass das zwei verschiedene Bereiche sind.

MH: Ja, Aufwachen und Aufwachsen. Wilber fasst das in einer integralen Spiritualität zusammen.

CM: Ja, und Aufräumen auch, Persönlichkeitswachstum, die inneren Baustellen lösen, die Verstrickungen lösen, das ist vollkommen klar.

Grünkohl und Aufwachen

Aber ich sehe zum Beispiel, dass die sieben Schritte de facto Johannes Tauler auch schon gewusst hat. Es gibt Anthologien von Vorträgen und Predigten von Johannes Tauler, die all die wichtigen Dinge, die ich gerade erwähnt habe, ausgeklammert haben. Sie wurden nicht mit aufgenommen. Diese Autoren haben nicht verstanden, was sie da vor sich haben. In anderen Anthologien ist es drin und im Gesamtwerk sowieso.

Wichtig ist – nehmen wir an in einem Zenkloster gibt es eine Nahrungskrise und man hat nur noch Grünkohl zum Essen. Der ist im eigenen Garten gewachsen und jetzt gibt es acht Wochen lang nur noch Grünkohl zum Essen. Und nehmen wir an, in dieser Zeit wacht jemand auf. Dann werden sie danach auf die Idee kommen: „Esst mehr Grünkohl“. Das wird sicher passieren. Und so ist es mit vielen Ritualen und Übungen auch.

Diese Erkenntnis, dass es mehr auf die Haltung ankommt, auf die innere Auseinandersetzung, diese Entscheidung, diese Hingabe und dieses Loslassen – das ist eigentlich



„Esst mehr Grünkohl“!

nicht einfach etwas einüben. Diese Haltung halte ich für einen wichtigen Schritt. Wann hat das angefangen? Damals, in Indien, Shankara im achten Jahrhundert, auch in China, auch mit Meister Eckart, da hat es eine Veränderung gegeben. Wir finden es auch bei Sufis – ich glaube, dass das da anfang, das Aufwachen nicht als ein Einüben zu betrachten. Obwohl, Jesus hat das eigentlich auch gelehrt und die alten Zenschulen hatten das auch, das plötzliche Erwachen.

Ich sträube mich entschieden dagegen, dies eine evolutionäre Spiritualität zu nennen. Wenn sich die politischen Sichtweisen, die politischen Handlungsmöglichkeiten, die menschlichen Handlungsmöglichkeiten, wenn die selbstverständlich wachsen und evolutionär sind, weiß ich nicht, wieso deswegen die Spiritualität evolutionär ist.

MH: Wilber spricht von integraler Spiritualität. Er differenziert diese drei Aspekte [Aufwachen, Aufwachsen und Aufräumen], und das Aufwachsen hat etwas Evolutionäres.

CM: Aber die Erfahrung des Absoluten bleibt identisch, und dem stimmst du ja auch zu. Und ob ich dann, wie die Frau, von der ich vorhin erzählte, überwiegend in den Park gehe und da sitze, wie das in Indien eher üblich ist, wo man insgesamt eine eher passivere Sichtweise vom Leben und Verhalten hat, oder ob jemand wie in der Renaissance, oder die Kabbalisten die Welt verändern will, das hat gesellschaftliche und historische Gründe, und entscheidet nichts über die Qualität und Tiefe des Aufwachens.

MH: Das würde Wilber, denke ich, in Bezug auf diesen Aspekt des Aufwachens ganz genauso sehen.

Aufräumen

Ich möchte gerne noch auf den dritten Aspekt, das Aufräumen, die Psychodynamik, zu sprechen kommen. Am Beispiel der zwei Aspekte von Fixierung und Ablehnung⁶ sagst du, es spielt keine Rolle, in welchem Ausmaß jemand verstrickt ist beim Aufwachen, oder braucht es dazu auch ein Minimum an Aufgeräumtsein, vergleichbar mit der weltzentrischen Sichtweise?

CM: Ja, definitiv. Wenn ich mich diesem Augenblick zuwende, dann muss ich ja den Augenblick so annehmen, wie er ist. Das hat etwas ganz Konkretes. Wenn ich mich hinsetze und in die Tiefe sinke, dann zwickt es hier, dann zwickt es da, ich muss das geschehen lassen. Ich muss den Atem so geschehen lassen, wenn der Körper stärker oder weniger atmet und die inneren Bewegungen. Sobald ich da in einen inneren Krieg gehe, „oh, dies Zwicken dürfte jetzt nicht sein“, ist doch alles verloren.

Inneres Geschehenlassen, Angst-, Schmerz- und Wuttoleranz

Das heißt, ich muss die Fähigkeit dieses inneren Geschehenlassens überhaupt haben. Wenn ich aber in Bezug auf die Vergangenheit ständig verstrickt bin, „das hätte nicht sein dürfen, jenes hätte nicht sein dürfen“, dann wird mich diese Haltung, dass etwas nicht so sein darf, wie es ist, dann in diesem Augenblick - als eine generelle Haltung - auch erfasst halten.

Deswegen fallen Menschen nicht in diese Tiefe, weil sie festhalten und nicht geschehen-

⁶ Dies bezieht sich auf einen Wilbervortrag mit dem Thema „Addictions and Allergies – States of Consciousness“, veröffentlicht auf integrallife.com. Eine deutschsprachige Zusammenfassung gibt es in der Ausgabe Nr. 48 des Online Journals.



Deswegen fallen Menschen nicht in diese Tiefe, weil sie festhalten und nicht geschehenlassen können.

lassen können. Das heißt, von der Psychodynamik her, muss die Fähigkeit der Angst-, Schmerz- und Wuttoleranz da sein. Das heißt, ich muss die Fähigkeit haben, diese Gefühle auszuhalten und zu erleiden, und mich nicht dagegen zu wehren mit der Idee, ich halte das nicht aus oder will es nicht aushalten.

Ich muss die Ambivalenzen aushalten, das wird auch in dem Text von Ken Wilber sehr schön deutlich. Sobald ich von einer Dualität eine Seite abschneide, weil ich irgendwie nur die gute Seite behalten will, und mich nur damit identifizieren will, geht es schief. Ich muss Ambivalenzen aushalten und ich muss Frustration aushalten. Also

Gefühlstoleranz, Ambivalenztoleranz und Frustrationstoleranz.

Ich sitze da und jetzt droht das Sterben, ja, das ist eine Frustration, die muss ich aushalten. Und ich werde das nicht können, wenn ich nicht zusätzliche psychische Fähigkeiten und Funktionen entwickelt habe, und zwar überhaupt erst einmal, meine Aufmerksamkeit auf dieses Gefühl gerichtet zu halten.

Am Anfang geht das ja zu wie Wildwuchs. Da kommt ein Gefühl, „Hurra, ich fühle etwas anderes - oh, jetzt ärgere ich mich über das Gefühl, jetzt habe ich Angst, dass es hochkommt“ und inzwischen ist schon ein drittes Gefühl da, und dann fällt mir etwas ein von diesem oder jenem - so geht es ja in den Menschen zu. Allein diese Fähigkeit zu haben „aha, jetzt ist da dieses Gefühl und ich bleibe dabei“, diese Konstanz der Wahrnehmung, die Konstanz der Bedürfnisse, „ja, ich will darin bleiben, egal ob es mir gut oder schlecht geht, ich bleibe bei diesem Wunsch, die Wahrheit zu entdecken und bei dem zu bleiben was ist.“ Diese Fähigkeiten zu entwickeln setzt einiges an innerer Arbeit einfach voraus, sonst geht es nicht. Die Verstrickung mit der Vergangenheit – es gibt ja auch diese Idee, Ken Wilber spricht in dem Text von den Gedanken, die den Körper beeinflussen, wie das abwärts wirkt.

Grundüberzeugungen

Da würde ich von Grundüberzeugungen sprechen. Das hat ein Psychoanalytiker entwickelt. Es ist gar nicht so einfach zu erklären, dass die Vergangenheit, die früheren Ereignisse, auf die jetzigen Ereignisse wirken und mein jetziges Verhalten bestimmen. Bloß weil sie früher da gewesen sind, weshalb sollte ich mich deswegen jetzt in einer bestimmten Weise verhalten? Freud hat den Wiederholungszwang angeführt, das heißt, etwas Schlimmes, was man erlebt hat, immer wieder zu erleben, um es endlich heilen zu können. Gut, aber das ist nur ein Mechanismus, eine Weise der Erklärung.

Die Grundüberzeugungen sind so etwas wie das Skelett des Psychischen.

Das Wesentliche ist, dass diese Erlebnisse und Erfahrungen zu bestimmten unbewussten Grundüberzeugungen geführt haben, und diese Grundüberzeugungen, das sind bestimmte Gedanken und nicht irgendwelche, die sind so etwas wie das Skelett des Psychischen, so wie das Knochengengerüst, um das sich das Fleisch dann bilden kann.

Solcherlei Grundüberzeugungen sind sehr hartnäckig. Das kommt aus der Evolution, da haben wir das gebraucht, weil wir wussten, abends, wenn es dunkel ist, in der Dämmerung, da kommt der Säbelzahniger und es ist wichtig, in die Höhle zum Feuer zu gehen.



Die Menschen, bei denen sich solche Grundüberzeugungen nicht gebildet haben, „ich habe jetzt keine Lust, ich gehe Himbeeren suchen“, die haben das nicht weiter vererben können, die sind gefressen worden. Die anderen, bei denen solche Grundüberzeugungen sehr stabil waren, die haben überlebt. Das hat sich also herausgebildet und innerlich verfestigt, so dass Grundüberzeugungen sehr stabil sind.

In psychischer Hinsicht leiden wir darunter, weil, wenn wir mal den Eindruck haben, „oh, das Gefühl halte ich nicht aus, ich muss dafür sorgen, dass ich kontrolliere, um solcherlei Gefühle auszuschalten“, bleibt das sehr stabil und ist sehr hartnäckig. Es muss intensiv daran gearbeitet werden, sich dem Gefühl zu nähern, den Atem zu unterstützen, den Gefühlsraum zu geben, so dass jemand erlebt: „Oh, das Gefühl kann da sein, es geht mir jetzt sogar besser.“. Doch das ist eine harte Arbeit gegenüber diesen stabilen Grundüberzeugungen.

Und diese Grundüberzeugungen machen auch die Anspannungen des Körpers. Wenn ich denke, „oh, ich muss mich schützen, sonst werde ich verletzt, und diese Verletzung ist tödlich, das kann ich nicht aushalten“, dann bin ich angespannt und passe immer auf, dass mir jemand nicht zu nahe kommen und diese Anspannung besteht den ganzen Tag, sie ist chronisch, weil immer jemand um die Ecke kommen könnte. So gibt es eine absteigende Bewegung, bei der Grundüberzeugungen körperliche Phänomene bestimmen und zu psychosomatischen Störungen führen können, und natürlich zu psychischen Störungen. Und daran muss gearbeitet werden.

Gegenüber diesen Grundüberzeugungen wie „ich muss alles kontrollieren“ hat es die Methode von Affirmation und positivem Denken gegeben. Und das geht schief. Wenn es eine Überzeugung gibt wie „ich muss alles kontrollieren, sonst werde ich verletzt“ und dann wird mit der Affirmation „ich kann vertrauen und mich öffnen“ geantwortet, dann stimmt das nicht. Das Unbewusste weiß, „ich kann nicht vertrauen“.

Ich kann vertrauen, dass ich eine Zeit lang überlebe, aber das ist schon alles. Ich kann den anderen nicht vertrauen, ich kann mir nicht vertrauen, und ich kann nicht vertrauen, dass nichts Schlimmes passiert. Eine sich öffnende Grundüberzeugung könnte lauten „ich kann riskieren, verletzt zu werden, und weil mir die Lebendigkeit wichtiger ist als mich sicher zu fühlen, bin ich in der Lage mich zu öffnen, das Risiko einzugehen, und bin bereit, verletzbar zu sein.“ So ungefähr, das ist etwas zu komplex. Das wäre eine sich öffnende, neue Grundüberzeugung.

MH: ... welche die alte mitnimmt, anerkennt, würdigt ...

Enneagrammarbeit

CM: ... genau, und nicht einfach das Gegenteil ist, gegen das man unbewusst sowieso rebelliert, weil man weiß, dass es nicht stimmt. So können die Grundüberzeugungen sich ändern. Das alles ist psychodynamische Arbeit, und Enneagrammarbeit ist ebenfalls psychodynamische Arbeit, weil es dort auch um wesentliche determinierte Grundüberzeugungen geht, wie „wenn ich kritisiert werde, dann muss ich Angst haben, dass ich ausgeschlossen werde und dann kann ich nicht mehr richtig überleben.“ Das wäre eine Furcht, die dahintersteckt. „Deswegen ist es für mich lebensnotwendig, mich immer so zu verhalten, dass ich nicht anecke, dass ich mich den Regeln entsprechend verhalte, und dass ich mich nützlich mache, weil ich mich dann sicher fühlen kann, nicht rauszufliegen.“ Solche Grundüberzeugungen beleuchtet das Enneagramm.



Das alles ist psychodynamische Arbeit. Körpertherapeuten wie auch Leland haben früher gemerkt, „ich arbeite mit Menschen, im Sommer sind sie zwei Wochen hier, sie blühen auf, atmen, schlagen auf Kissen, werden gelöst, Rebirthing, und kommen nach einem halben oder einem Jahr wieder und ich fange wieder von vorne an.“ Weil sich die Grundüberzeugungen nicht verändert haben. Das alles wäre das cleaning up, das Aufräumen, und da ist eine Menge zu tun.

Das Leben ist an sich Wachstum. Es geht auch viel darum, sich zu öffnen für das Leben und für das Geschehenlassen. Auch da ist das Bild, „ich muss hart arbeiten, einüben“ nicht so richtig passend.

MH: ... den Fluss anschieben wollen, anstatt ...

CM:Ja...



B) Magie versus Psychisch

Ken Wilber (aus: Ken Wilber on Magic vs Psychic, aus <http://www.integrallivingroom.com/>)

Einführung von Jeff Salzman

Ich habe Ken Wilber eine Frage gestellt betreffend magisches Denken im Unterschied zu realen psychischen Phänomenen (wie Nahtoderfahrungen, Vorahnungen, Träume, telepathische Kommunikation, Synchronizitäten). Sie scheinen sich materialistischen Erklärungen zu entziehen und scheinen gleichzeitig tiefe Wahrheit und Bedeutung zu vermitteln. Was können wir davon halten, wenn die Wissenschaft "Nein" sagt und wir gleichzeitig spüren, dass hier etwas Wesentliches stattfindet? In seiner Antwort klärt Ken den Unterschied zwischen vorrationaler Magie und transrationalen subtilen Energien und den Bereich der Transformation.

Jeff Salzman: Ich möchte eine Frage zum Magischen stellen, nicht nur betreffend, wie sich das Magische in unserer eigenen Erfahrung zeigt, sondern auch, wie es sich objektiv in der Welt zeigt. Letzte Woche hatten wir ein Gespräch mit jemandem, der uns von integral informierten Menschen in Europa berichtete, die mit Naturgeistern, Feen und anderen Wesenheiten arbeiteten. Und er glaubt, dass wir mit diesen Wesenheiten in Kontakt treten können, um Wirkungen in der natürlichen Welt zu erzielen, so zum Beispiel, dass Pflanzen schneller wachsen oder dass es regnet. So etwas wird in der wissenschaftlichen Welt natürlich außen vor gelassen - was können wir davon halten?

Ken Wilber: Nun [Harry] Houdini, der größte Magier und Zauberkünstler seiner Zeit bot jedem 25.000 \$ an, der ihn davon überzeugen könnte, dass irgendetwas von den genannten Dingen sich tatsächlich ereignet. Doch niemand hat diesen Test bestanden. Houdini hat alles das, was ihm gezeigt wurde, buchstäblich entzaubert.

Man muss hier wirklich sehr vorsichtig sein. Es gibt eine Tendenz dahin, dass sich Magisches im eigenen Leben ereignet, und ich spreche jetzt auch über Magie als eine Bewusstseinsstruktur - und natürlich gehört auch das dazu, was in der subtilen Dimension wie Magisches aussieht. Doch reden wir über das strukturell Magische, z.B. all die Wunder und all das Magische, was sich ereignen kann - die Kinder schauen sich Cartoons an,

Superhelden, sie glauben, man kann wirklich durch die Luft fliegen, verfügt über magische Kräfte, kann Wunder bewirken. Menschen auf der Bewusstseinsstufe eines magischen Christentums wollen auf Wasser laufen können, wollen Wasser in Wein verwandeln können, wollen die Toten auferstehen lassen.

Dadurch entsteht die Bereitschaft, Dinge zu sehen, die vielleicht gar nicht vorhanden sind.

Wir haben dieses starke Verlangen, speziell wenn wir aufwachsen und uns durch die magische Entwicklungsstufe hindurch bewegen. Wenn diese Bewegung zu schnell geschieht oder dabei etwas abgespalten wird, zum Beispiel weil die Eltern besonders rational oder wissenschaftlich eingestellt sind, dann kann eine Anhaftung an diese Entwicklungsstufen zurückbleiben. Das ist wie eine Sucht, und das bedeutet ein permanentes und unbewusstes Verlangen nach konkreten magischen Dingen. Dadurch entsteht die Bereitschaft, Dinge zu sehen, die vielleicht gar nicht vorhanden sind. Vielleicht gibt es



sie, doch es gibt eine Menge an Faktoren, die dazu führen, dass wir sie sehen möchten, dass wir möchten, dass es sie gibt, auch wenn sie gar nicht existieren.

Der Trick dabei ist, wie sehr halten wir an der magischen Entwicklungsstufe fest, durch die sich alle Menschen hindurchentwickeln? Wenn wir das an den Chakren festmachen wollen, dann ist die orale Stufe Chakra 1, die emotional sexuelle Stufe Chakra 2, und das steht in Verbindung mit dem Magischen. Auf der dritten Stufe kommen Intentionalität und Macht ins Spiel, das ist das 3. Chakra. Das Magische mit Fantasien und Voodoo – Voodoo ist klassische Magie, bei der zum Beispiel eine Puppe einen konkreten Menschen repräsentiert und das Verletzen der Puppe führt zu einer Verletzung des konkreten Menschen. Das ist pure Magie. Dasjenige, was das Objekt repräsentiert, wird mit dem Objekt verwechselt. Die Beschädigung der Repräsentation des Objektes wird gleichgesetzt mit der Beschädigung des realen Objektes oder des Menschen. Beides wird nicht voneinander differenziert. Hier ist das Kindlich-magische zu unterscheiden vom echten Psychischen.

Wenn Menschen dieses Magische unterdrücken oder wegschieben und auf eine zu rigide Weise transzendieren, dann entsteht daraus eine Fixierung an diesen magischen Antrieb. Es entsteht eine Tendenz, die Dinge in der Welt magisch zu sehen. Das verschafft ihnen Vergnügen, hier besteht eine Sucht. Sie wollen es überall sehen und glauben daran. Es

Ist das Magische nicht vollständig integriert, bleibt eine Sucht daran und danach zurück.

gibt Tausende UFO Sichtungen und sehr viele glauben daran. Diese Tendenz besteht und wir müssen hier wirklich vorsichtig sein. Ist das Magische nicht vollständig integriert, bleibt eine Sucht daran und danach zurück.

schauen wir vom Magischen auf die gesamte Welt als das Magische. Diese Identifikation kann sehr in die Irre führen. Worum es geht ist, von einer höheren Entwicklungsstufe - Bernstein, Orange, Grün, Türkis - auf das Magische zu schauen. Es geht um ein Transzensionieren und Bewahren des Magischen, so dass wir nach wie vor Zugang dazu haben zu seiner Vitalität, Kraft, Freude, Kreativität und anderen wunderbaren Dingen des Magischen. So können wir weiterhin kindlich sein ohne kindisch zu werden. Wir bleiben

... so dass wir nach wie vor Zugang haben zu Vitalität, Kraft, Freude, Kreativität und anderen wunderbaren Dingen des Magischen.

Was wir brauchen, ist eine Fähigkeit, das Magische in unserem Bewusstsein zu halten - aber eben nicht ausschließlich – so dass wir nicht nur in magischen Kategorien denken. Sind wir jedoch damit identifiziert, dann in einem unmittelbaren Kontakt mit der magischen Stufe.

Doch die magische Stufe ist eine Stufe, die überall auf der Welt von jeder Menschheitsgemeinschaft aufgegeben wurde, auf dem Weg zur magisch-mythischen Stufe, zum Mythischen und dann zur rationalen Entwicklungsstufe. Warum, so kann man sich fragen, haben die ursprünglichen magischen Stämme das getan? Wenn das bereits die ideale Entwicklungsstufe gewesen wäre, wenn das bereits das Paradies gewesen wäre, als ein paradiesischer Zustand, wo alles vollkommen war, warum hätte man das aufgeben sollen?

Mit der Entdeckung des Gartenbaus hat sich praktisch jeder Stamm von Jägern und Sammlern in eine Gartenbaugemeinschaft verwandelt. Gartenbau war effizienter. Im Magischen wurde zum Beispiel versucht, durch einen Regentanz etwas zu erreichen, und zwar Regen. Nachdem man das viele tausend Jahre lang ausprobiert hatte und zu-



nehmend feststellte, dass dies nicht oft nicht funktionierte, glaubte man irgendwann nicht mehr daran. Wounded Knee ist ein entsetzliches Beispiel dafür. Die amerikanischen Ureinwohner vollführten den Geistertanz als einen magischen Tanz, von dem sie überzeugt waren, dass ihnen dadurch die Kugeln des weißen Mannes nichts mehr anhaben konnten. Und sie wurden alle abgeschlachtet. Das Magische funktionierte nicht, und deshalb wurde es aufgegeben.

Das Magische funktionierte nicht, und deshalb wurde es aufgegeben.

JS: Wie sieht es mit psychischen Phänomenen aus, wie Telepathie, Vorahnungen, Fernwahrnehmung, solche Dinge?

KW: Das ist etwas anderes. Es ereignet sich umso wahrscheinlicher, je weniger ein Mensch dies aus narzisstischen, egozentrischen Motiven heraus tut, d.h. nur für sich selbst. Menschen müssen sich bereits in höhere Perspektiven hinein entwickelt haben, in Perspektiven einer zweiten und dritten Person.

Menschen auf der Entwicklungsstufe einer ersten-Person-Perspektive – egozentrisch – können kaum echte psychische Phänomene wahrnehmen.

Bei Menschen mit einer weltzentrischen Perspektive, einer Perspektive einer dritten Person oder vierten Person gibt es eine Menge Evidenz dafür, dass bestimmte paranormale Phänomene sich tatsächlich ereignen. Es gibt eine Metaanalyse von wissenschaftlichen Tests, die zweifellos zeigt, dass es bestimmte paranormale Ereignisse gibt. So etwas existiert. Und hier ist der Unterschied zwischen transrationalen psychischen Phänomenen und prä-rationalen magischen Phänomenen. Sie befinden sich an unterschiedlichen Enden des Entwicklungsspektrums, ihre Erfolgsrate ist sehr unterschiedlich - und natürlich funktionieren nicht alle psychischen Phänomene, aber es gibt Menschen, die hierin eine besondere Begabung zu haben scheinen, und wenn sie sich auf den höheren Entwicklungsstufen befinden, gibt es eine hohe Erfolgsrate.

Wo wir wieder sehr vorsichtig sein müssen: jemand kann eine Erfahrung eines echten paranormalen Phänomens haben, jedoch ohne das nötige kritische Unterscheidungsvermögen sein. So wird alles, was paranormal aussieht, egal wie prä-rational, albern, infantil es auch sein mag, als real gesehen. Das Urteilsvermögen ist dabei verloren gegangen.

Es gibt Untersuchungen hinsichtlich der Fähigkeiten von Menschen, Gedanken zu lesen oder Fernwahrnehmungen zu haben, die aussagen, dass wenn dies sorgfältig gemacht, die Erfolgsrate sehr viel höher ist. Das Magische und das Psychische sehen ähnlich aus und daher werden sie leicht verwechselt.

Das Magische und das Psychische sehen ähnlich aus und daher werden sie leicht verwechselt.

Hier stoßen wir wieder auf die Prä/Trans Verwechslung, wo Menschen, die Paranormales wahrnehmen, dann alles, was nicht rational ist, als paranormal erklären. Dann

wird z.B. alles, was Kinder tun, als psychisch betrachtet. Wir dürfen dabei unser Unterscheidungsvermögen nicht über Bord werfen. Es gibt einen gewaltigen Unterschied zwischen jemandem, der glaubt, er und nur er alleine wäre Jesus Christus, und jemandem, der erkennt, dass er genau wie jeder andere Mensch Jesus Christus ist. Der Unterschied besteht in etwa vier Hauptentwicklungsstufen oder Fähigkeiten zur Perspektiveinnahme. Es erscheint auf den ersten Blick ähnlich, doch beides befindet sich an gegensätzlichen Enden des Entwicklungsspektrums. Das müssen wir unterscheiden - das kindisch Magische vom erwachsenen Psychischen.



C) Der Bereich des Subtilen

Ken Wilber (aus: Discussion of Subtle Energy, Integrallivingroom.com)

[Ein Hinweis: die Zwischenüberschriften wurden nachträglich hinzugefügt]

Vom Grobstofflichen direkt ins Nirvana

Es ist sicherlich so, dass wir, beispielsweise wenn wir den Buddhismus betrachten und nehmen wir Theravada und Mahayana Zen, dass dort dem Subtilen keine große Bedeutung zugemessen wird. Mit der Entdeckung der reinen formlosen Leerheit, des reinen kausalen Bezeugens, wurden alle manifesten Bereiche dem Bereich des Samsara zugewiesen als etwas Illusionärem. So finden wir beispielsweise nichts im Theravada über Kundalini, Chakren, Nadis, subtile Energieströme oder irgendetwas in der Art.

Und man findet das auch nicht im Zen. Stößt man auf etwas derartiges, dann kommt das vom Daoismus her, den der Zen übernommen hat. Und Daoismus beinhaltet viel von subtiler Energie und subtiler Alchemie. Doch es brauchte noch die Entwicklung des Tantra im Vajrayana-Buddhismus, um den gesamten subtilen Bereich wieder einzuführen. Betrachten wir Vedanta oder Vajrayana technisch, dann beinhaltet Nirmanakaya das, was als der grobstoffliche Raum bezeichnet wird, der physische, materielle, nicht-empfindsame Bereich. Und dann gibt es den Dharmakaya, reine Leere, nicht manifeste formlose Wirklichkeit, und alles dazwischen ist subtil. In den fünf Hüllen

Die Vorstellung war, direkt vom grobstofflichen Bereich ins Nirvana zu gelangen.

des Vedanta ist die erste Hülle Anamayakosha die Hülle, die aus Nahrung gemacht ist, der materielle, grobstoffliche Bereich oder Körper. Die fünfte Hülle, Anandamayakosha besteht aus Seligkeit, der kausale Körper. Und alle Hüllen dazwischen sind subtil: Pranamayakosha, die Hülle aus Prana, emotional-sexuelle Energie, Manamayakosha, die Hülle bestehen aus Geist [mind], und Vignanamayakosha die Hülle bestehen aus höheren Geist oder der Seele. Alle diese sind subtiler Körper. Mit der Zurückweisung des Subtilen wurden diese Wirklichkeitsaspekte mit zurückgewiesen. Die Vorstellung dabei war, direkt vom grobstofflichen Bereich ins Nirvana zu gelangen.

Die Trinität und der Transformationskörper

Dabei wurde der Sambhoghakaya in seiner Bedeutung als Transformationskörper übersehen, einschließlich der subtilen Energien mit ihren transformierenden Fähigkeiten. Diese sind ein wesentlicher Teil dabei, wie man vom Grobstofflichen zum Kausalen gelangt. Dieser subtile Bereich war auch der Bereich, über den sich Gautama Buddha, der historische Buddha, mit dem Dharma verband. Zu seiner Lebzeit verkörperte er den Dharma. Doch mit seinem Tod tauchte die Frage auf, wenn er stirbt, wo ist dann der Dharma?

Und damit kam der Buddhismus auf die Lehre der drei Körper, Trikaya: Nirmanakaya, Sambhoghakaya, Dharmakaya - grobstofflich, subtil, kausal. Buddhas Formkörper, der grobstoffliche Körper, der starb. Sein Wahrheitskörper, seine Buddha-Natur, sein Dhar-



makaya ist zeitlos und immer gegenwärtig und in diesem Sinne auch ewig, als ein Augenblick ohne Zeit. Was diesen grobstofflichen Körper mit dem kausalen Körper jedoch verband, ist der subtile Körper, Sambhoghakaya.

Was den grobstofflichen mit dem kausalen Körper verbindet ist der subtile Körper.

Das gleiche finden wir im Christentum. Auf welche Weise ist Christus mit Gott verbunden? Wie konnte Jesus von Nazareth, dessen Körper am Kreuz starb, verbunden sein mit dem auferstandenen GEIST? Im Christentum war Jesus von Nazareth der grobstoffliche Körper. Und der starb. Der Körper reiner Wahrheit, das Christusbewusstsein, eins mit Gott - ich und der Vater sind eins -

war Gottvater als das Äquivalent des Dharmakaya. Doch was war die transformierende Kraft, die beide miteinander verband? Der Heilige Geist. Bei allen Ereignissen im Neuen Testament, in denen es um eine konkrete Transformation geht, macht dies nicht Gott oder Christus sondern der Heilige Geist. Es ist subtile Energie, es ist Kundalini, es ist Shakti, welche diese Transformation bewirkt. Symbolisch wird dies im Neuen Testament durch weiße Tauben, die hinabsinken, dargestellt, oder durch Lichterscheinungen um den Kopf herum, Halos, als klassische Repräsentationen eines subtilen Körpers.

Wir finden diese Trinität auf der ganzen Welt und es ist eine wichtige Trinität. Das zentrale Bindeglied dabei ist der subtile Bereich. Und das hat zu einer Reihe von Problemen geführt. Entweder wird er ausgelassen und das ist keine Hilfe, oder dieser Bereich

wird glorifiziert. Die Kraft, das Strahlen, die Ekstase, die transformierende Liebesseligkeit dieser sich unendlich erstreckenden kaleidoskopischen Bereiche ist endlos.

Wir finden die Trinität auf der ganzen Welt. Das zentrale Bindeglied dabei ist der subtile Bereich.

Auch wenn sich auf dem Zustandsweg des Erwachens der Zustands-Bewusstseinsschwerpunkt vom Grobstofflichen zum Subtilen zum Kausalen bewegt und schließlich im Kausalen ist, Dharmakaya, ist das Subtile nach wie vor vorhanden. Auch Buddhas sind wach, träumen

und durchlaufen einen traumlosen Tiefschlaf. Hier können wir wieder sehen, wie dieser grundlegende Transformationsprozess des Transzendierens und Bewahrens funktioniert. Bei jedem dieser Schritte geht es darum, sich über eine ausschließliche Identifikation hinaus zu entwickeln, entweder bezogen auf eine spezifische Struktur oder einen spezifischen Zustand. Doch gleichzeitig wollen wir dies auch bewahren und mit aufnehmen. Wenn das nicht ausgewogen passiert, entstehen Abspaltung, Pathologie, Fehlfunktionen – und Probleme allgemein. Das ist der schwierige Teil dabei. Auf der einen Seite geht es um neti neti, nicht dies nicht das, es geht um eine Entidentifikation.

Das Chakra-System als Beispiel

Wenn wir das Chakra-System als ein Beispiel nehmen: die Wachheit beginnt beim ersten Chakra und wir sind zuerst damit identifiziert. Dies ist unsere erste Art von Weltbetrachtung. Wenn wir uns zum zweiten Chakra entwickeln, geht es darum, uns von der ausschließlichen Identität mit dem ersten Chakra zu entidentifizieren. Gegenüber dem ersten Chakra mit dem Bedürfnis nach Nahrung und anderen physiologischen Bedürfnissen, die orale Entwicklungsstufe im Freud'schen Entwicklungsmodell, muss eine Entidentifikation erfolgen - der Säugling ist ganz Mund und die Welt ist ganz Nahrung. Mit dem Auftauchen des zweiten Chakra eröffnet sich eine emotionale und sexuelle



Dimension. Wir entidentifizieren uns von einer ausschließlichen Identifikation mit Nahrung, und unsere ausschließliche Identität verlagert sich jetzt zum zweiten Chakra. Jetzt sind wir damit identifiziert und betrachten die Welt durch unsere Impulse, Emotionen und eine frühe Form von Libido und Sexualität.

Transzendieren und Bewahren

Wenn wir gegenüber dem ersten Chakra fixiert bleiben, haben wir eine orale Fixierung und nicht nur ein orales Bedürfnis.

Doch das erste Chakra muss, auf der anderen Seite, nach wie vor mit aufgenommen werden - aber eben nicht auf eine exklusive, alles andere ausschließende Weise. Wir nehmen es mit auf, es ist ein Teil unseres Gesamt-Selbstepfindens, unseres distalen Selbst, nicht unseres proximalen Selbst, weil wir damit nicht mehr unmittelbar und direkt identifiziert sind. Doch es ist ein Teil unseres Gesamt-Seins.

Wenn wir abspalten, etwas aus unserer Wahrnehmung herausstoßen, dann unterdrücken wir es einfach nur. Dann entsteht eine abgespaltene Subpersönlichkeit, welche Symptome hervorbringt, Neurosen, Psychosen, usw. Entwickeln wir hingegen eine Fixierung gegenüber dem ersten Chakra, dann haben wir nicht mehr nur orale Bedürfnisse, die wir behalten werden, egal wie weit wir uns entwickelt haben, auch Buddhas müssen essen. Wenn wir gegenüber dem ersten Chakra fixiert bleiben, haben wir eine orale Fixierung und nicht nur ein orales Bedürfnis.

Diese Dynamik ereignet sich auf jeder der Entwicklungsstufen. Wenn wir verschmolzen bleiben mit einer gegebenen Entwicklungsstufe, wenn eine Anhaftung bleibt, eine ausschließliche Identifikation, dann entwickeln wir eine Sucht danach, eine Fixierung. Das ist nicht gut, weil wir dadurch steckenbleiben und unsere weitere Entwicklung behindert wird. Wenn wir jedoch - auf der anderen Seite - nur transzendieren ohne zu integrieren, ist das Ergebnis eine Dissoziation gegenüber der vorherigen Entwicklungsstufe. Wir stoßen sie aus unserer Wahrnehmung heraus und das führt zu einer Allergie gegenüber dieser vorangegangenen Entwicklungsstufe.

Wenn wir nur transzendieren ohne zu integrieren, ist das Ergebnis eine Dissoziation gegenüber der vorherigen Entwicklungsstufe.

Die Ausgewogenheit eines Transzendierens und Bewahrens ist der Navigationsschlüssel und die zentrale Aufgabe, die wir auf unseren Entwicklungswegen durch die Strukturen und die Zustände des Seins haben. Wenn wir das nicht hinbekommen, wenn es entweder zu viel Bewahren und zu wenig Transzendieren gibt, dann entstehen Fixierung und Sucht. Wenn es zu viel Transzendenz und zu wenig Bewahren gibt, dann entstehen Dissoziation und Allergien. Und das kann sich auf jeder der Entwicklungsstufen ereignen.

Es geht um Ausgewogenheit

Daraus können wir auch solche Fragen beantworten: wie sollen wir uns gegenüber dem Magischen verhalten, oder wie können wir die Welt wieder verzaubern, ohne sie zu mythisieren? Alle Fragen dieser Art sind Fragen darüber, wie wir eine Ausgewogenheit herstellen, bei der notwendigen Aufgabe des Transzendierens und Bewahrens. Dabei scheint es sich um Gegensätze zu handeln. Bei der Hegel'schen Version kann man das Gegensätzliche klar erkennen: Verneinen und Bewahren. Das Verneinen meint ein Los-



lassen, ein Darüberhinausgehen, ein Transzendieren. Bewahren meint aufnehmen, daran festhalten, umarmen. Man kann den Kontrast erkennen, Verneinen und Bewahren, es loslassen und daran festhalten. Man kann es vergleichen mit der Situation, als Hawaii ein Bundesstaat der USA wurde.

Hawaii als Beispiel

Hawaii war eine eigene Nation und Nationalität, das ist das Äquivalent zu einer ausschließlichen Identifikation mit dem Territorium der Inseln von Hawaii. Als Nation konnte es selber Geld drucken, einen Krieg erklären, sich eigene Gesetze geben, aus eigener Souveränität heraus handeln usw. Als Hawaii Teil der Vereinigten Staaten wurde, gab es diese ausschließliche Identität auf. Diese wurde auf Washington D. C. übertragen. Doch das Territorium, die Inseln von Hawaii, blieben bestehen. Sie waren jetzt ein Bundesstaat, welcher wiederum ein Teil der USA war. Die ausschließliche Identifikation damit verschwand jedoch. Das gleiche Territorium - doch die Art der Identifikation hatte sich verändert. Dies ist der funktionale Aspekt dessen, was das Selbst-System notwendigerweise zu tun hat. Es balanciert dieses permanente Transzendieren und Bewahren, Transzendieren und Bewahren, ohne Ende. Das gleiche ereignet sich in der subtilen Dimension. Sowohl beim Theravada als auch im Zen/Mahajana wurde das Subtile zu einem erheblichen Teil nicht mit aufgenommen. Es gab eine starke und scharfe Transzendenz gegenüber dem Bereich der Form und Samsara, direkt hin zum Dharmakaya, der reinen Leerheit. Und wenn dann gesagt wurde, dass Leerheit und Form nicht-zwei sind, dann war die Form, auf die man sich dabei bezog, die grobstoffliche Form. Die stoffliche Form "Eins" mit der Leerheit, da war nicht viel Subtiles dabei.

Haikuns Kopfschmerzen

**Einer der größten Zenmeister
wusste so gut wie nichts von
einfacher subtiler Energie.**

Nehmen wir Haikun als ein Beispiel, als einer der ganz großen Zenmeister Japans. Er hatte 83 voll verwirklichte Schüler und revolutionierte und revitalisierte den japanische Zen. Er erzählt in einem Retreat von ganz entsetzlichen Kopfschmerzen. Er meditierte sehr intensiv und sah diese Schmerzen natürlich als einen Teil von Makyo [Täuschung]. Was er dabei jedoch nicht verstand, ist die Funktion von Prana oder Bioenergie, subtiler Energie, Kundalini, Shakti - nichts davon findet sich in der Zen-Praxis, und daher konnte er auch nicht verstehen, wie subtile Energie zu schnell aufsteigen kann und diesen Kopfschmerz verursacht. Doch es wurde so schlimm, dass er nicht mehr meditieren konnte. Er ging in die Berge und suchte daoistische Lehrer auf, und schließlich fand er einen Lehrer, welcher ihm eine Reihe von Übungen erklärte. Eine davon war Meditation, aber eine andere war, sich eine Substanz wie warme Butter vorzustellen, die sich von oben herab in seinen Kopf senkt, von dort weiter hinabströmt und all den Schmerz mitnimmt, durch den ganzen Körper hindurchströmt und dann in den Boden fließt. Bei diesem Visualisierungsprozess geht es um ein Hinunterbringen der subtilen Energie anstelle eines gewalttätigen Aufstrebens in den Kopf. Wir haben hier also einen der größten Zenmeister, der so gut wie nichts von einfacher subtiler Energie weiß, und deshalb nicht mit einem Kundalini-Kopfschmerz umgehen kann.



Tantra

Was dann speziell zwischen dem 8. und 11. Jahrhundert passierte, war die Entwicklung des Tantra. Und das war ein direktes Ergebnis des Erscheinens des Madhyamaka und Mahayana - im Unterschied zum Theravada. Theravada sagt: es gibt Samsara, die Welt der Form, und es gibt Nirvana, das Formlose. Und worum es geht ist, aus der Welt der Form herauszukommen, hin zum Unmanifesten - reines Nirvana. „Nir“ bezeichnet dabei „ohne“. Nirvikalpa meint ohne Gedanken. Nirguna Brahman bedeutet ohne Eigenschaften, unbeschreibbar, Nirvana bedeutet ohne „Wind“ und Motivation. Das entspricht im Wesentlichen dem Zustand eines traumlosen Tiefschlafs. In diesem Zustand gibt es kein Ich, keinen Schmerz, kein Verlangen. Und es gibt keine Welt. In diesen Zustand zu gelangen, wird das Hauptziel des Theravada. Das bedeutet, sich von grobstofflichen und subtilen Wirklichkeiten zu entfernen. Und dann kam Nagarjuna und wies darauf hin, dass dies extrem dualistisch wäre. Er sprach davon, dass es darum gehe, Leere und Form zu vereinigen. Auch Nagarjuna war sich des Subtilen nicht sehr bewusst. Aber er kennt grobstoffliche Form und er weiß, dass nicht-dual bedeutet, dass Leerheit nichts anderes ist als Form, und Form nichts anderes ist als Leerheit.

Die nicht-duale Revolution

Erst mit und durch die Aufnahme der gesamten Welt der Form, die bisher verleugnet wurde, wurde Erleuchtung möglich.

Mit dem Beginn dieser nicht-dualen Revolution war es dann nur noch eine Frage der Zeit, bis diese Form, die bisher einfach verneint und die vermieden wurde, wo immer es ging, integriert und transformiert wurde. Geschieht dies nicht, führt das zu einer extrem dualistischen Welt, doch man ist befreit von Leid und Schmerz, Lust, Verlangen, Beziehungen usw.. Übrigens, das Bodhisattva Gelübde bestand darin, nicht im Nirvana zu verschwinden. Es war das Gelübde, zurückzukommen zum Samsara, um Nirvana und Samsara zu vereinigen. Also nicht aus dem Rad herauszutreten und niemals wiederzukommen.

Es ist das Versprechen, niemals getrennt von Samsara ins Nirwana einzutreten. Darum ging es beim Bodhisattva-Gelübde, um die Entdeckung dieses neuen nicht-dualen Bewusstseinszustandes. Transzendieren und Bewahren.

Erleuchtung durch die Aufnahme der gesamten Welt der Formen

Erst mit und durch die Aufnahme dieser gesamten Welt der Form, die bisher verleugnet wurde, ignoriert wurde, mit der man nichts zu tun haben wollte, wurde Erleuchtung möglich. Und das beinhaltet Sexualität, Fleisch, Alkohol usw.... Mit der Entwicklung des Tantra wurden die sogenannten 5 M's bewusst mit aufgenommen - man musste Fleisch essen, Wein trinken, Sex haben, zumindest als Visualisierung - und plötzlich war der gesamte subtile Bereich wieder da.

Das machte alle Türen weit auf, und wir erhalten diese ganz außerordentliche dritte Drehung des Rades im Buddhismus, Vajrayana, Tantra, und eine große Menge des Tantra ging in die Visualisierung ein, in sexuelle Praktiken, in die Transformation der Sexualität, in das ganz außerordentliche Sambhogakaya, wo es darum geht, wie man vom rein grobstofflichen Verlangen zu den subtilen Energien gelangt, dem Äquivalent von Kundalini, und immer weiter hinauf bis zur reinen, radikalen nicht-manifesten Leerheit – die Vereinigung dieser Leerheit mit der gesamten Welt der Form, einschließlich



aller subtilen und aller grobstofflichen Form. Das war radikal. Da war eine wirkliche dritte Drehung oder sogar schon ein vierte Drehung.

Ein ambivalentes Erbe und die neun Jnanas

**Der Zeuge wird eins
mit allen drei Körpern
und das ist der Zustand
nichtdualen Gewahrseins.**

Dies ist ein Teil des ambivalenten Erbes, was wir sowohl vom Vedanta, Mahayana und Theravada bekommen haben – der Umgang mit der subtilen Dimension. Die Antwort, die uns von den höher entwickelten Schulen wie Tantra und Vajrayana gegeben wird lautet: Transzendiere und Bewahre. Das Subtile gilt es definitiv mit aufzunehmen. Betrachten wir die neun Jnanas, sind die ersten zwei davon Konzentration und Vipassana, Einsicht. Danach geht es weiter zum Mahayana, und das ist im Wesentlichen

die Praxis von Tonglen. Hier geht es um die Vereinigung von Leerheit und Form durch das Annehmen und in sich hinein aufnehmen und wieder aussenden. Und dann geht es weiter in die tantrischen Bereiche, das sind die nächsten sechs Jnanas. Die ersten drei davon sind die äußeren Jnanas, als eine Bewegung von Grobstofflichen zum Subtilen zum Kausalen, bei der nach wie vor eine Unterscheidung zwischen absoluter und relativer Wahrheit beibehalten wird. Und schließlich geht es zu den drei höheren Jnanas, yoga-tantra, mahatantra und ati-yoga, wo es um die reine Nondualität geht.

Im Yoga-Tantra geht es um Dinge, wie sich selbst als Gottheit zu visualisieren. Im Maha-Tantra oder Mutter-Tantra visualisiert man die Kreisläufe subtiler Energie im Körper. Man identifiziert die fünf Hauptchakren, man arbeitet mit diesen Kreisläufen, hebt zum Beispiel die sexuelle Energie von den unteren Chakren und bringt gleichzeitig höhere Energien nach unten. Beide Energieströme treffen und vereinen sich im Herzen. Hier geht es ausschließlich um subtile Energie.

Schließlich gelangt man zum Maha-Ati, und hier geht es nicht mehr so sehr ums Subtile, sondern um die reine Vollkommenheit, jedoch mit der Vereinigung des Grobstofflichen, Subtilen und Kausalen. Und alle drei werden gesehen als in diesem Augenblick erscheinend, als reine Manifestationen des Ati-Buddha, des ursprünglichen Buddha, Samantabhadra. Er wird immer gezeigt als Eins mit seiner Gefährtin Samantabhadrī. Leere und Form, Yin und Yang, Maskulin und Feminin werden immer als Eins dargestellt, als vereint. Da ist eine gut ausgewogene Einheit von Leerheit und jeglicher Form. Vor dem Hintergrund aller fünf Hauptzustände bedeutet dies die Vereinigung des Zeugen als reine Leerheit mit allen drei Körpern, und das ist der kausale Körper, der erste manifeste Körper und das Subtile, als der nächste daraus entspringende Körper, und dann der grobstoffliche Körper als der dichteste der Körper, nicht-empfindend, physisch, materiell. Der Zeuge wird eins mit allen drei Körpern und das ist der Zustand von Turyatita, reines nichtduales Gewahrsein.

Die Dimensionen menschlichen Potenzials vereinen

Mit dieser Art von Darstellung, die wir so nicht vollständig dargestellt im Vedanta, Mahajana und Theravada finden, jedoch schon größtenteils im Tantra und Vajrayana, beginnen wir endlich, alle diese Hauptdimensionen menschlichen Potenzials zu vereinen. Für eine integrale Perspektive wollen wir in der Lage sein, alle diese Dimensionen mit aufzunehmen. Wir wollen nicht nur wach sein im Hinblick auf unsere grobstofflichen Gedanken- und Körperprozesse, als den Ausgangspunkt unserer Achtsamkeit – gegen-



über dem, was in meinem gegenwärtigen alltäglichen Zustand auftaucht. Welche Empfindungen, Bilder und Gedanken habe ich, kann ich ihnen gegenüber achtsam sein, d. h. ein Zeugenbewusstsein entwickeln? Kann ich mir des grobstofflichen Bereiches bewusst sein, so sehr, dass ich diesen transzendieren kann, loslassen kann? Kann ich diesen Bereich negieren, ohne ihn zu dissoziieren – transzendieren und bewahren? Mit dem Transzendieren bewege ich mich jedoch nicht direkt ins Kausale oder die reine Leere, wozu Theravada, Vedanta und Mahayana tendieren, sondern ich bewege mich ins Subtile, in die äußeren und beginnenden inneren Tantras hinein. Und ich verbringe Zeit mit der Arbeit mit diesen subtilen Energien. Ich entdecke sie, untersuche sie, und dies ist ein unermessliches Terrain.

Seelen-Arbeit und das Herz

Hierüber gibt es noch nicht viel Klarheit über die integrale Rolle des Subtilen. Die Begrifflichkeiten, die ich dabei verwende sind: das Selbst des grobstofflichen Bereiches ist das Ego, das Selbst des subtilen Bereiches ist die Seele und das Selbst des kausalen Bereiches ist das wahre Selbst. Das Selbst im Turyatita ist kein eigentliches Selbst, es ist die Soheit. Also Ego, Seele, Selbst, Soheit. Die Arbeit mit dem Subtilen, mit der Seele, ist extrem wichtig, und es ist ein transformierender Weg.

Die Arbeit mit dem Subtilen,
mit der Seele, ist extrem
wichtig, und es ist ein
transformierender Weg.

Wir können eindeutig Erleuchtung vom Grobstofflichen direkt zum Kausalen erlangen. Zen macht das, Theravada macht das, Vedanta tut dies. Doch das geschieht unter Auslassung der gesamten Vitalität, Saftigkeit und Lebendigkeit der subtilen Dimension. Man kann sich Zen und Theravada nicht als etwas vorstellen, bei dem man auf eine ekstatische Weise verloren ist in einer leuchtend-strahlenden, unerhörten Liebe, einer sexueller Ekstase voller Saft und Kraft. Beim Zen sitzt man still, bewegt sich nicht, bezeugt, nimmt Abstand und gelangt so in ein

kausales Gewahren. Dabei geht so viel von unserer Lebendigkeit verloren. Daher finde ich das sehr wichtig. Wir wollen als das verbindende Glied zwischen dem Grobstofflichen und dem Kausalen unser subtiles transformierendes Herz. Das Herz ist die subtile Dimension, das gilt es dabei auch zu erwähnen. Der Körper ist die grobstoffliche Dimension und der Kopf das Kausale, Intellekt, reines Gewahren. Das Herz vereint beides. Wir wollen dort natürlich auch nicht steckenbleiben, wir wollen, dass das Herz beides umarmt. Das Herz erscheint mit der subtilen Dimension.

Der Körper ist die
grobstoffliche Dimension und
der Kopf das Kausale, Intellekt,
reines Gewahren.

Das Herz vereint beides.