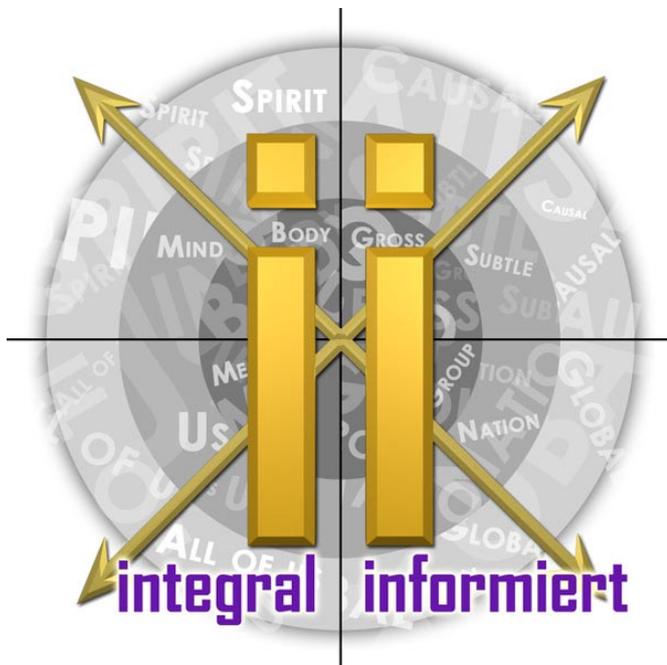




**integral**  
informiert



Online-Journal  
Nr. 4 / 2007



## Intention:

Das Online Journal der „Integralen Bibliothek“ hat die Absicht, über Neuigkeiten und aktuelle Entwicklungen der Arbeit Ken Wilbers und des Integralen Institutes (I-I) deutschsprachig zu berichten. Die Kenntnis der aktuellen Entwicklungen ist die Grundvoraussetzung für ein Verständnis und - daraus folgend - für Anwendungen, Diskussionen und Kritik an dieser Arbeit.

Ken Wilber und das I-I sind über unsere Aktivitäten informiert, wir weisen jedoch darauf hin, dass dieses Journal kein vom I-I „autorisiertes“ Journal ist.

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

## Impressum:

- Herausgeber:** [www.integrale-bibliothek.info](http://www.integrale-bibliothek.info)  
(in Kooperation mit der Integralen Initiative Frankfurt e. V. (IIF))
- Verantwortlich:** Hans-Jürgen Schröter, D-48329 Havixbeck, Gennericher Str. 29
- ISBN :** 978-3-933052-13-1
- 
- Erscheinen:** 10x jährlich (20 - 25 Seiten)
- Bezug:** über Online-Abo, Bestellungen über [www.integrale-bibliothek.info](http://www.integrale-bibliothek.info) oder über +49(0) 2507 982361 (fax)
- Preis:** Abo: 30,- € jährlich. Für Mitglieder und Fördermitglieder der IIF ist der Bezug kostenlos. Der Fördermitgliedsbeitrag der IIF beträgt 100,- € im Jahr, für Studenten und Arbeitslose die Hälfte. Außer dem Online-Abo erhalten IIF-Fördermitglieder Preisvergünstigungen bei allen Seminaren und Akademien. Mehr darüber unter: [www.ii-frankfurt.de](http://www.ii-frankfurt.de)
- Die Redaktion:** Michael Habecker -mh-  
-red- Hans-Jürgen Schröter -hjs-  
Sonja Student -st-
- Übersetzung:** Michael Habecker
- Lektorat:** Sonja Student
- Layout:** Arne Schröter
- Email:** [journal@integrale-bibliothek.info](mailto:journal@integrale-bibliothek.info)

## Einleitung der Redaktion

Dies ist die Ausgabe 4 des Online-Journals. Es ist eine Doppelausgabe für die Monate Juli und August. Ein Themenschwerpunkt ist Bewusstsein, Subjektivität und Spiritualität.

Die Redaktion freut sich über die positive Resonanz, die dieses noch junge Journal bereits erfährt und verabschiedet sich in die Sommerpause. Im September erscheint die nächste Ausgabe, mit dem Schwerpunkt integrale Politik.

-red-

**PS: Unter der Überschrift „Ken Wilbers neues Meisterwerk - Spiritualität rettet die Welt“ kündigt der Kösel Verlag in seinem aktuellen Katalog die Veröffentlichung von Integrale Spiritualität für September 2007 an.**

### Integrale-Bibliothek



[www.Integrale-Bibliothek.info](http://www.Integrale-Bibliothek.info)

## Die deutschsprachige Informations-Bibliothek zu Ken Wilber und der integralen Theorie

**Jetzt neu aus  
der Studienreihe  
zur Entfaltung  
einer integralen  
Lebenskultur Nr.6:**



## Newsletter-Service

Jetzt kostenlos anmelden unter: [www.Integrale-Bibliothek.info](http://www.Integrale-Bibliothek.info)

## Inhalt:

- A) Integral Naked** \_\_\_\_\_ **5**  
Integrale Nachhaltigkeit – Ken Wilber im Dialog mit Studenten der Fielding Graduate University  
Teil 4 (In)wie weit ist dein Bewusstsein eins mit allem?  
  
Es tut mehr weh, und es kümmert dich weniger  
Wahrhaftigkeit/Schatten  
Grosses Selbst, kleines Selbst  
Zur Neudefinition von Spiritualität
- B) Integral Spiritual Center (ISC)** \_\_\_\_\_ **18**  
(Eine Buchrezension von Wilbers aktuellem Buch Integral Spirituality siehe: [http://www.info3.de/ycms/printartikel\\_1727.shtml](http://www.info3.de/ycms/printartikel_1727.shtml).)  
Wir setzen unsere Transkriptionsreihe aus Telefondialogen mit Wilber zu seinem Buch Integral Spirituality fort mit dem dritten und vierten (und letzten) Teil des Kapitel 1 des Buches (IMP).
- C) Von Wilbers Homepage (KenWilber.com)** \_\_\_\_\_ **24**  
(Quelle: [www.kenwilber.com](http://www.kenwilber.com), blog, 1.9.2006, Vorwort zu *Entering the Castle* by Caroline Myss)
- D) CD Reihe: Das 1-2-3 Gottes** \_\_\_\_\_ **31**  
Eine Vorstellung einer CD-Reihe zum neuen Thema Wilbers.
- E) Buchbesprechung** \_\_\_\_\_ **35**  
Unter dieser Rubrik stellen wir Buchbesprechungen vor dem Hintergrund der integralen Theorie und Praxis vor. (Siehe hierzu auch die Buchbesprechungen auf der [www.integrale-bibliothek.info](http://www.integrale-bibliothek.info))



Multiplex: What's New | Site Map | Community | News

Welcome, guest | Join Us | Sign In | Help

Search text here 🔍

**INTEGRAL** 

Behind the Scenes with the Most Provocative Thinkers in Today's World

what is integral naked? [view the IN trailer](#)

site map  
naked  
what's new!  
now playing  
featured guests  
archive  
INTEGRAL

LIVE  
AVANT GARDE  
forum  
survey  
my account  
help  
login / sign up

## A) Integral Naked

### (In)wie weit ist dein Bewusstsein eins mit allem?

(How Close Is Your Consciousness to Being One with Everything?)

Einleitung der IN Redaktion:

In einem integralen Modell misst das Psychogramm den Grad der Entwicklung, den ein Individuum in den unterschiedlichen Entwicklungslinien erreicht hat: kognitiv, moralisch, ästhetisch, kinästhetisch, Werte, Emotion usw. auf dem Bewusstseinsweg von egozentrisch (ich, mir) zu ethnozentrisch (wir, unser) zu weltzentrisch (wir alle), zu kosmozentrisch (alle empfindenden Wesen). Der Zweck eines derartigen Werkzeuges wie dem Psychogramm ist dabei zweierlei:

Erstens kommt man durch die Kenntnis der eigenen Stärken und Schwächen sehr viel besser, mitfühlender und wissender durchs Leben.

Zweitens zeigt das Psychogramm, wie weit man in seiner eigenen Entwicklung noch davon entfernt ist, *eins* mit allem und allen zu sein.

In der Anwendung des Psychogramms als einem Bezugspunkt für ein breites Spektrum von Untersuchungen der Entwicklungsaspekte eines integralen Ansatzes erläutert Ken die Entwicklungsstufen als „Wahrscheinlichkeitswolken“ (im Unterschied zu dem Bild von starren Sprossen einer Leiter) und die bedeutende und kaum wahrgenommene Unterscheidung zwischen sozialen Herrschaftshierarchien und natürlichen Wachstumshierarchien. Ken spricht dann darüber, warum kulturell kreative Boomer nicht in der Lage sind, Carol Gilligans Arbeit der moralischen Entwicklung von Männern und Frauen in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Er erklärt, was es mit dem kürzlich ins Leben gerufenen „Indigo Preis“ auf sich hat, ein Preis der ausgeschrieben wurde zur Würdigung einer der am meisten übersehenen Minderheiten in unserer Gesellschaft: denjenigen, die ein integrales Bewusstsein haben.

**Frage:** Ich habe mehrere Fragen. Zum einen geht es um das Thema Rangordnungen, und wie Sie die Ebenen beschreiben und so Ihre „Geschichte“ erzählen<sup>1</sup>. Ich glaube es ist für uns Studenten ganz entscheidend, dass wir unsere Rangfolgen so präzise wie möglich machen. Für jemanden, der in die Thematik einsteigt, beginnt das schon beim Psychogramm<sup>2</sup>. Meine erste Frage ist daher, gibt es so etwas wie ein Werkzeug für das Psychogramm, welches uns Studenten, die wir hier studieren, zur Verfügung gestellt werden kann? Und dann würde mich noch interessieren, wie Sie das Psychogramm allgemein sehen, im Hinblick auf uns als Anwender. Mir ist bei unserem bisherigen Gespräch auch aufgefallen, dass Sie nur [die Farben des Bewusstseinspektrums] petrol [teal] und gelb erwähnen, sich sonst aber meist auf türkis konzentrieren, also grün und türkis. Können Sie dazu etwas sagen? Spiral Dynamics spricht von einem großen Sprung von grün zu gelb, und das ist eine große Sache von grün zu gelb zu

<sup>1</sup> Dies nimmt Bezug auf die sounds true Interviewreihe mit Ken Wilber, in der er sich als Geschichtenerzähler beschreibt.

<sup>2</sup> Das „integrale Psychogramm“ ist eine Darstellung der Entwicklung der unterschiedlichen Entwicklungslinien bei einem Menschen (kognitiv, emotional, interpersonell, ästhetisch, künstlerisch usw.).

gelangen. Aber das scheint in vielem, was sie sagen, nicht vorzukommen.

**KW:** Auf die letzte Frage möchte ich zuerst kurz eingehen und komme dann auf die eigentliche Fragestellung zurück. Ich verwende „türkis“ allgemein als eine Kennzeichnung von 2nd tier. Wir müssen uns dabei an zwei Dinge im Hinblick auf Entwicklungsstudien erinnern, und sie scheinen sich zu widersprechen. Das eine ist, das es sich dabei um das wahrscheinlich *wichtigste Element* der integralen Theorie handelt, das es zu berücksichtigen gilt. Damit werden unglaublich viele Fragen beantwortet. Zum einen ist es also eines der wichtigsten Dinge, die wir haben, zum anderen sagt es aber in gewisser Weise auch so gut wie nichts aus. Man muss sich immer wieder daran erinnern, wie locker und lose diese ganzen Vorstellungen von Zuständen und Strukturen eigentlich sind. Das Beispiel, welches ich in diesem Zusammenhang gerne verwende ist: die zwei – wenn man so will – stärksten strukturellen Entwicklungsmodelle, die wir kennen, sind die von Piaget und Kohlberg. Doch selbst Kohlberg sagt, dass wenn man sich beispielsweise auf der Stufe 4 seines Modells befindet, dann kommen 50% der Aussagen, die man macht von dieser Ebene, 25% von Stufe 5, und 25% von Stufe 3. Die Strukturen selbst sind oft sehr unterschiedlich, und die 25% der Stufe 5 können anderer Meinung sein als die 50% der Stufe 4. Es handelt sich also um ein sehr loses Konzept, und was „sich auf der Stufe 4 befinden“ tatsächlich meint, ist für mich so etwas wie eine Wahrscheinlichkeitswolke. Meine technische Beschreibung einer [Bewusstseins]Struktur ist eine Wahrscheinlichkeit, sich auf eine bestimmte Weise zu verhalten, und was das innere Erlebe angeht, ist es genau das gleiche. Niemand sitzt herum und denkt den ganzen Tag ausschließlich orange Gedanken – das geht hin und her. Eine wirkliche Trennung zwischen diesen Ebenen herbeizuführen ist sehr schwierig. Es gibt eine Reihe von kennzeichnenden Unterschieden zwischen gelb und türkis – in der Arbeit von Clare Graves, Spiral Dynamics –, die einem die Unterscheidung erleichtern, ob man mit gelben Systemen oder mit türkisen Systemen arbeitet. Allgemein kann man sagen, dass gelb säkular und türkis spirituell ist. Das ist eine einfache Unterscheidung. Meine Beschreibung dafür ist, dass Menschen auf der türkisen Ebene schon sehr nahe dem 3rd tier sind, es lässt sich dort gewissermaßen nicht mehr vermeiden. Auf dieser Ebene wird Gaia beispielsweise als ein einziger lebendiger Organismus erfasst, von dem man selber ein Teil ist. Dies wäre eine typische Aussage dieser Ebene. Gelb ist hingegen sehr weltlich und geschäftsmäßig orientiert, systemtheoretisch, säkular eben. Für mich ist das auch die Unterscheidung zwischen höherer und niedrigerer Schaulogik, und ich verwende den Begriff „Schaulogik“ zur generellen Beschreibung von 2nd tier.

**Frage:** Der Beginn oder der Eintritt in die Schaulogik beginnt schon auf der grünen Bewusstseinssebene, oder?

**KW:** Eher nicht. Was man mit Schaulogik bezeichnet ist natürlich auch eine Frage der Semantik und Bedeutung, die man diesem Wort gibt. Früher bezeichnete ich mit Schaulogik alles Postformale, also alles, was über Orange hinausgeht, also auch Grün. Grün war bei dieser Definition niedrigere, gelb mittlere und türkis höhere Schaulogik. Viele Menschen stellen sich jedoch unter Schaulogik etwas Integrales vor, und so bin ich dazu gekommen 2nd tier als Schaulogik zu bezeichnen, als die Kognition von 2nd

tier. Hier habe ich eine Umdefinition vorgenommen, und bezeichne jetzt Gelb und Türkis als niedrigere bzw. höhere Schaulogik. Grün ist 1st tier, weil es wirklich sehr schwierig ist, Grün und Gelb und Türkis zusammenzubringen. Doch technisch sind alle drei postformal, das bleibt nach wie vor so.

Wonach wir dabei Ausschau halten ist der Sprung von Grün zu Petrol. Manchmal spreche ich aber auch von Grün und Türkis, und das verwirrt manche. Technisch gesprochen geht es um den Sprung von Grün zu Petrol.

Jetzt zu der Frage des Psychogramms als einem Werkzeug. Was wir brauchen, sind in der Tat Werkzeuge, aber was wir ebenso brauchen, ist eine Werbekampagne für Hierarchien. Das ist etwas, was völlig falsch verstanden wurde, absolut und radikal falsch. Wir präsentieren diese Geschichte oft so, dass wir zwei unterschiedliche Arten von Hierarchien vorstellen: Wachstums- und Aktualisierungshierarchien auf der eine Seite, und Herrschaftshierarchien auf der anderen.

Ganz unter uns, ich erzähle jetzt eine lustige Geschichte dazu. Ich beziehe mich bei dieser Diskussion gerne auf Riane Eisler. Es existiert eine Fußnote in einem ihrer Bücher dazu. Diese Fußnote gibt es, weil ich sie geschrieben habe. [Lachen]. Sie schickte ihr Manuskript an den Shambhala Verlag, und der Verlag schickte es mir zur Durchsicht. Das war eines der flach(ländisch)sten Bücher, die ich je gesehen habe, wirklich schrecklich. Sie hatte die Idee von Hierarchie komplett missverstanden, und hatte keine Vorstellung dabei von Wachstum und Entwicklung. Ich schrieb ihr daraufhin, dass ich nicht wüsste, was ich mit dem Manuskript anfangen sollte - sie sprach darin ausschließlich von Herrschaftshierarchien, doch der Prozentsatz der Herrschaftshierarchien im gesamten Kosmos ist verschwindend gering. Alle Organismen wachsen, Atome zu Molekülen zu Zellen, und sie hat das komplett verdreht. Ich habe mich also hingesetzt und zwei Abschnitte dazu geschrieben, zu dem Unterschied zwischen Verwirklichungs- und Herrschaftshierarchien, *und sie hat das als Fußnote in das Buch aufgenommen*. Seitdem sage ich immer wieder, „selbst bei Riane Eisler gibt es zwei Arten von Hierarchien ...“. So weit diese kleine Geschichte dazu. Wachstumshierarchien werden an der Spitze nicht kleiner, sie werden *größer*, sie werden immer umfassender. Sie sind das genaue Gegenteil von dem, was über sie gesagt wird. Ich habe also begonnen eine andere Geschichte über Hierarchien zu erzählen, unter Verwendung anderer Begriffe. Wir entwickeln uns von Egozentrik zu Ethnozentrik zu Weltzentrik, darum geht es. Ich spreche auch eher von Wellen und Strömen als von Ebene und Linien, das sind semantischen Veränderungen und sie gehören zu der Art von Öffentlichkeitsarbeit, die zu tun ist, um diesen Unterschied zu erläutern. Ich spreche auch von Holarchien anstatt Hierarchien. Holarchien als stufenartig aufgebaute Hierarchien sind das Vehikel des Wachstums. Je höher man dabei sich entwickelt, desto umfassender wird das Bewusstsein. Worauf ich dabei auch immer wieder zu sprechen komme, ist Carol Gilligans Buch *In a different voice*. Sie gibt uns in diesem Buch zwei Botschaften, und die grünen Feministinnen weigern sich hartnäckig, die zweite Botschaft zur Kenntnis zu nehmen. Die zweite Botschaft ist: Männer *und* Frauen entwickeln sich moralisch entsprechend einer Wachstumshierarchie. Gilligan kam zu der Überzeugung, dass Frauen in ihrer Entwicklung moralische Entscheidungen auf eine andere Weise formulieren als Männer. Frauen verwenden eher Begriffe von Fürsorge und Beziehung, und nicht

Begriffe von Autonomie und Gerechtigkeit. Gilligan machte eine Studie mit etwa acht Frauen, und sie kam dabei zu dem Ergebnis, dass Frauen sich durch die gleichen Ebenen moralischer Entwicklung – die gleiche Hierarchie wie Männer - entwickeln. Aber sie *denken* dabei nicht hierarchisch. Männer entwickeln sich auch hierarchisch, und sie denken hierarchisch. Gilligan nannte ihre Stufen selbstbezogen, fürsorgend und universell fürsorgend – das entspricht egozentrisch, ethnozentrisch, weltzentrisch, und sie fügte dann noch eine weitere, vierte Stufe hinzu, die sie „integriert“ nannte. Sie hatte also zwei Botschaften: das nicht-hierarchische Denken der Frauen entwickelt sich durch hierarchischen Stufen hindurch. Die Feministinnen stürzten sich auf die erste Aussage: Frauen haben keine Hierarchien, sie denken nicht-hierarchisch, es gibt keine Hierarchien, Hierarchien sind schlecht, patriarchalisch, faschistisch und männlich. Das ist auf eine katastrophale Weise falsch, und diese Haltung wurde bisher nicht wirklich korrigiert. Gilligan wurde hier also verdreht, und ich finde es bezeichnend, dass das grüne Mem dieses Buch nicht richtig lesen kann. Der Grund: *die eigene Wertestruktur bestimmt, was man sieht*<sup>3</sup>. Sie bringt die Phänomene hervor, die man wahrnimmt. An dieser Stelle hilft uns das Psychogramm zu erkennen, dass mit jeder Höherentwicklung eine Zunahme an Umfassendheit erfolgt. Mitgefühl, Fürsorge und Bewusstheit nehmen zu. Wollen wir also so weit wie möglich hierarchisch entwickelt sein? Ja, absolut. Die unteren Ebenen einer Hierarchie sind keine guten Plätze, um sich dort aufzuhalten. Es geht hier also um so etwas wie Öffentlichkeitsarbeit und die Schwierigkeit dies zu vermitteln. Das Psychogramm kann dabei ein Werkzeug und Messinstrument sein, wie weit sich das eigene Bewusstsein bereits entwickelt hat, um mit allem *eins* zu sein. So einfach ist das. Was die Leute dabei verwirrt ist, dass die Anzahl der Menschen auf den höheren Ebenen abnimmt, weil der Aufstieg immer schwieriger wird. Viele sagen dann: „Oh, du möchtest also die Werte einer kleinen Gruppe von Menschen nehmen und sie allen anderen aufzwingen?“ Und die Antwort ist: „Ja, genau.“ *Aber das darf man nicht sagen!* Hier kommen wir wieder auf das Thema Nachhaltigkeit. Wollen wir die Werte einer kleinen Gruppe von Menschen nehmen und sie der Welt aufzwingen? Ja! Aber das kann man in der heutigen Welt nicht sagen. Das ist so katastrophal ironisch bei Grün.

**Frage:** Die „Politik“ der Nutzung des Psychogramms in der Zukunft steckt also noch in den Kinderschuhen – da geht es um Schutz der Privatsphäre, um Datenschutz, um die Frage, was man untersuchen soll und was nicht. Ich habe den Eindruck wir haben hier erst an der Oberfläche gekratzt.

**KW:** Es ist ein schwieriges Thema – und der Begriff „Rangfolge“ [ranking] hat keinen guten Ruf. Doch „Rangfolge“ steht auch für die Fähigkeit Menschen *nicht abzuwerten*. „Rangfolge“ steht auch für die Fähigkeit zu lieben, für die Anzahl von Menschen, die man als ein „Anderes“ betrachtet, als einen Boo Radley<sup>4</sup>. Es ist wirklich etwas erstaunlich Positives. Doch sobald man so etwas einführt, wird jemand bei Rot, bei Bernstein, bei Orange oder bei Grün das auf eine schlechte Weise anwenden. Im Businessbereich beispielsweise, wenn es darum geht ein integrales Management oder

<sup>3</sup> Siehe hierzu auch den Wyatt Earp Blog auf der [www.kenwilber.com](http://www.kenwilber.com) (Übersetzt auf der [www.kenwilber.de](http://www.kenwilber.de)).

<sup>4</sup> Eine Figur aus dem Film *Wer die Nachtigall stört*. Siehe hierzu auch den Teil 3 dieses Dialoges, veröffentlicht im Online-Journal 03-07

Bewusstsein zu schaffen und wo man nach türkisen Managern Ausschau hält, kann es passieren, dass es zu einem Schimpfwort wird zu sagen: „Du bist grün“. Das passiert hier bei uns andauernd ... [Lachen]. Da muss man sehr vorsichtig sein. Doch wenn Türkis auf Grün schaut, dann sieht es nicht etwas Schlechtes, sondern etwas, was zu umarmen ist. Sieht hingegen Orange auf Grün, dann sieht es einen Feind. Und das ist das, was passieren wird – Menschen werden Menschen [auf eine ungute Art] einordnen – und das wird solange geschehen, bis sie sich zu Petrol entwickelt haben. Es wird sich also nicht verhindern lassen – und Grün versucht, Rangunterscheidungen insgesamt loszuwerden, und das Schlimmste, was man zu jemandem sagen kann, der bei Grün steht, ist: „Du triffst Rangunterscheidungen.“ Wir werden das also erleben, Menschen werden andere Menschen negativ beurteilen, und Grün ist mit dem Anspruch gestartet, keine negativen Beurteilungen mehr zu haben, außer: „Wir hassen Orange, wir hassen ...“, [Lachen]. Das wird der performative Widerspruch genannt.

**Frage:** Und es ist eine Qualität von Petrol, dass der Unterschied von Herrschaftshierarchien und Verwirklichungshierarchien erkannt wird.

**KW:** Ja, absolut. Das ist eines der Dinge, der wir uns bewusst sein sollten. Worum ich mich dabei bemühe ist, diese Themen immer wieder anzusprechen. Was wir dabei machen ist: Wenn man Hierarchien richtig verwendet, dann gibt es dabei niemals einen „Anderen“. Psychogramme können dabei sehr hilfreich sein. Doch Sie haben ein sehr wichtiges Thema angesprochen, gerade im Hinblick auf das Informationszeitalter, in dem wir leben, wo diese Art von Information auf eine negative Weise verwendet werden kann. Doch nehmen wir mal an, man ist ein schlechter Mensch und findet heraus, dass jemand anderes grün ist. Was wird er oder sie mit dieser Information machen? Damit lässt sich meist nicht viel anfangen, weil diejenigen, die diese Informationen auf eine negative Weise nutzen können, an diesen Informationen meist nicht interessiert sind. Ich sehe das daher nicht als ein sehr problematisches Thema, aber es ist ein Thema, keine Frage.

**Frage:** Gibt es das Psychogramm heute schon als ein klar beschriebenes Werkzeug oder haben wir es mit unterschiedlichen Modulen verschiedener Bereiche zu tun, die zum Einsatz kommen? Was ist dieses Psychogramm als ein Werkzeug und Artefakt heute?

**KW:** Gute Frage! Ich denke wir befinden uns zwischen diesen zwei Extremen. Es ist noch kein voll ausgearbeitetes Werkzeug, aber es handelt sich dabei schon um mehr als nur ein paar vereinzelte Module. Viele Universitäten haben Programme, mit denen sie Minderheiten erreichen wollen, und als man mich fragte, welche Minderheit ich gerne erreichen würde, haben ich geantwortet, dass ich die indigo Minderheit gerne erreichen würde. [Lachen] Dafür haben wir einen Indigo-Preis ins Leben gerufen, ganz offiziell. Ich mag diesen Preis, und ich würde mir wünschen, dass jede Universität so etwas hätte. Wir testen das also und verwenden dabei den Loevinger-Test. Dies ist eine der Voraussetzungen dafür, aber nicht die einzige. Es gibt viele Möglichkeiten, wie man so etwas feststellen kann. Das ist in gewisser Weise auch ein Preis für ein persönliches Psychogramm. Es ist uns ernst damit und daher nicht mehr nur eine Sache von einigen Modulen.

Ich halte das Psychogramm für eine schöne Sache. Es ist, wie ich schon sagte, eine Messmöglichkeit von Entwicklung hin zu einer Einheit mit allem, was erscheint. Dies ist eine der faszinierendsten Geschichten überhaupt – ich glaube nicht, dass es etwas gibt, was noch faszinierender ist – es ist die Geschichte der Zustimmung zum KOSMOS, und diese Geschichte des Kosmos ist noch nie erzählt worden, abgesehen von meiner Arbeit. Es ist eine Geschichte, die mit dem Urknall beginnt und – nach heutigem Stand – bis Türkis geht, das ist unglaublich, und man kann diese Geschichte in allen vier Quadranten erzählen. Die Geschichte der Innerlichkeit dabei ist noch nicht erzählt worden, und diese Geschichte geht von ersten Wahrnehmungen und Empfindungen immer weiter bis zum Punkt der Selbstbewusstheit, und das geschieht etwa bei Rot und Orange, wo ein sich selbst reflektierendes Bewusstsein erscheint. Die Evolution wird sich der Evolution bewusst. Bei Türkis versteht das Bewusstsein sein eigenes Umfassen des gesamten Universums. Es ist wirklich ein wunderschönes Werkzeug, und der Begriff „Rangunterscheidung“ ist dafür zu hart und streng. Es ist eine Rangunterscheidung darüber, in welchem Ausmaß Gott im eigenen Bewusstsein verinnerlicht ist. Das ist etwas ganz Erstaunliches. Es ist dabei nicht nur so, dass das Bewusstseins das in nur einer Entwicklungslinie macht, wir kennen mindestens ein Duzend unterschiedlicher „Intelligenzen“ und Entwicklungslinien, und Bewusstseins treibt sie alle voran, wie eine Amöbe, die unterschiedliche Arme und Beine ausstreckt, um neue Territorien zu erkunden. Das ist das, was Bewusstseins macht, und mit Bewusstsein meine ich den leeren, offenen GEIST, die immer gegenwärtige Bewusstheit, das Gewebe dessen, was wir alle fühlen, hier und jetzt. Dieses Gottesgegenwärtigkeit als das einzige, was wir alle jetzt in diesem Augenblick fühlen, ist eine Variation des Göttlichen, eine Variation von Gegenwärtigkeit. Aber das erkennen wir oft nicht, und daher erleben wir die Gottesgegenwärtigkeit als etwas, was in neue Bereiche und Territorien vordrängt, und das ist die evolutionäre Geschichte des Kosmos. Das geschieht in all diesen unterschiedlichen Entwicklungslinien. Man schaut sich das an und sagt: „Oh ja, es gibt eine kognitive Entwicklungslinie, eine emphatische, eine kinästhetische, eine künstlerische – Michael Jordan [ein amerikanischer Basketballstar] ist, was die kinästhetische Entwicklung betrifft, auf eine gewisse Weise schon über Indigo hinaus, so etwas hat es bis dato noch nicht gegeben. Andere treiben die mathematisch/logische Entwicklungslinie voran, andere die kognitive Linie, wieder andere die musikalische Entwicklung. Das kann man verfolgen, und das macht einfach Spaß, und das macht das Psychogramm. Niemand hat dabei alle zwölf Linien auf Türkis, und das ist auch gar nicht notwendig. Das meinen wir auch nicht mit dem Begriff „integral“, und wir sprechen von „integral informiert“. Jede dieser genannten Linien kann bis zum 2nd und 3rd tier vordringen. Das Psychogramm misst also [neben der Fähigkeit eins mit allem zu sein] auch den Grad der Bewegung hin zum kosmischen Bewusstsein, und wo die eigenen Talente und Fähigkeiten dabei liegen. Darin liegt die Schönheit des Psychogramms als einem Messinstrument dieser Aspekte des eigenen Selbst, die am meisten zur Gottesgegenwärtigkeit erwacht sind. Das kann man für die eigene Praxis einsetzen, man kann damit seine Talente weiterentwickeln. Wieder andere richten ihre Aufmerksamkeit auf Mängel und Unterentwicklungen bei sich selbst und kümmern sich darum. Der Indigo-Preis ist eine Auszeichnung für Entwicklungen, die bis zu Indigo hinaufreichen, was sehr selten und zerbrechlich ist und unterstützt werden muss. Wir wollen damit diese Zerbrechlichkeit auch schützen. Darin liegt die Schönheit des Psychogramms.

**Ken Wilber auf Integral Naked: Es tut mehr weh, und es kümmert dich weniger**  
(aus: Integral Naked, Integral Studies Series, Hurts more, bothers You less)

**Frage:** Wenn man vom „Big Mind“ kommt, dann sieht es so aus, als wenn man in diesem Spiel als ein Mensch keine Rolle mehr spielen würde. Von der relativen Sichtweise jedoch machen wir uns alle Sorgen über die Dinge ... was meinen Sie, was die kommenden 100 oder 200 Jahre geschehen wird? Warum sollten wir uns überhaupt darum sorgen?

**KW:** Oh! Ja, eine gute Frage!

Ich habe gerade ein Buch geschrieben mit dem Titel: *The many faces of terrorism*, und es handelt von all meinen früheren Verabredungen [Lachen]. Was mich wirklich sehr durcheinander brachte war: Ich veranstaltete eine Umfrage unter meinen früheren Freundinnen, und sie verorteten mich nur knapp oberhalb von Al Khaida auf einer Skala der Gruseligkeiten [Lachen]. Und jetzt frage ich mich, was da war, weil ich bisher keine Gebäude in die Luft gesprengt habe [Lachen] ... Bei *The many faces of terrorism* geht es in gewisser Weise um das, was sie gerade gefragt haben, die nächsten 100 bis 200 Jahre, was sich entfaltet, was geschehen kann, und was es bedeutet. Ich halte es für eines der besten Dinge, die ich bisher gemacht habe. Es stellte sich als ein sehr schwieriges Buch heraus, aber ich möchte nicht damit anfangen als ein Autor darüber zu reden, was ich gemacht habe, das wird endlos selbstbezogen und langweilig: „Oh, in Kapitel 3, da gibt es diese holistische Sache...“ [Lachen]. Es ist wirklich ein gutes Buch, und es behandelt dieses Thema, und ich möchte auf die generelle Thematik eingehen, weil es sehr wichtig ist.

Eines der einfachsten Verwirklichungen, die mit „Big Mind – Big Heart“ einhergehen, aber auch das Schwierigste, was die Umsetzung angeht, ist ... Aber lassen Sie mich zuerst ein paar wenige, trockene theoretische Erläuterungen geben, und wir können dann sehen, ob wir das mit der Fragestellung in Verbindung bringen können. Es geht um das, was mit absoluter bzw. relativer Wahrheit bezeichnet wird, oder absolutes bodhichitta und relatives bodhichitta, und es gibt viele andere Bezeichnungen dafür – nirvana und samsara z.B. trifft es in etwa auch. Absolute Wahrheit ist in gewisser Weise der unmanifeste Bereich, und dort ist nichts falsch oder verkehrt. Soll man sich von diesem Gesichtspunkt aus um die Welt sorgen und kümmern? Nein, weil dort keine Welt erscheint, jedenfalls nicht vom Standpunkt des Unmanifesten aus gesehen. Unter diesen Bedingungen gibt es nichts, was einem Sorgen bereitet ... Es gibt eine vollständige Tradition, die sich mit dem Aufgehen in dem „nichts bereitet mir Sorgen“ beschäftigt, dem Eintauchen in nirvikalpa, wo nichts erscheint, das gleiche wie im nächtlichen traumlosen Tiefschlaf – man hat keine Sorgen, weil es nichts gibt, was erscheint. In diesem Zustand kann man die Frage leicht beantworten, weil sie gar nicht erst erscheint.

Aber dann gibt es noch die andere Straßenseite. „Hier bin ich, Big Mind habe ich verstanden, echt Klasse! Aber ...“ Wie können Big Mind und Big Heart zu einer Durchdringung der eigenen Individualität führen? Alle großen Traditionen ringen permanent mit dieser Frage, wie das konkret im Leben von Menschen umgesetzt

werden kann ... In deiner eigenen Wahrnehmung gibt es diese außerordentliche Balance zwischen diesen zwei offensichtlich sehr gegensätzlichen Strömungen. In meiner eigenen Wahrnehmung nimmt es diese Form an – es nimmt Hunderte Formen an und verschwindet niemals. Zum einen ist es so, dass, je erwachter man wird und sich entwickelt, desto mehr fühlt man samsara, und desto schmerzvoller wird es. Der Schmerz nimmt mit zunehmendem Verständnis zu. Doch auch die positiven Emotionen nehmen zu, die Freude wird freudiger usw., aber ich bleibe jetzt mal beim Schmerz (der nicht verschwindet). Man wird sehr sensibel und fühlt all das, was für alle erscheint, man fühlt z.B. hier und jetzt 50 oder 60 Bewusstseinszentren und all den Schmerz und das Leiden, das jeder begrenzten Sichtweise innewohnt – und all das wird zu etwas, das man permanent schmeckt und fühlt. Das ist die relative Seite. Der Schmerz nimmt zu, und es tut mehr weh, aber auf der absoluten Seite ist es so, dass einen das weniger kümmert. Und beides ist wahr. Das Zusammenbringen dieser Paradoxie ist ein Teil des Ringens mit diesen Dingen. Es gibt eine große Freiheit von allem Leiden, welche sehr viel intensiver gefühlt wird, es geht hin und her, und ich kenne *niemanden*, der dies für sich gelöst hätte, und ich denke auch nicht, dass das geht. Ich denke, dass diejenigen, die sich nur jeweils auf der einen oder anderen Seite aufhalten ... Es gibt jede Menge Raum dafür beides zu fühlen, die absolute Vollkommenheit von allem, was erscheint, und dann siehst du gleichfalls einen Menschen, der verhungert, und du weinst so sehr, dass es dich umbringt. Wenn man nicht beides tut, dann macht man etwas verkehrt. Das ist das Außerordentliche daran. Also möchte man *natürlich* daran arbeiten das Leiden zu lindern, den Hunger zu lindern. Aber auf der Seite des Absoluten... Eine Analogie dafür ist: Wenn man nachts träumt, und Tausende von Menschen verhungern, dann gibt es zwei Möglichkeiten, wie man ihren Hunger beenden kann. Ein Weg ist, ihnen allen – im Traum – Nahrung zu geben. Der zweite Weg ist aufzuwachen, und das beendet ihr Leiden sofort. Und beides ist richtig und wahr. Und mit beidem zu spielen ist so außerordentlich. Wie gesagt, ich habe bisher niemanden gesehen, der dieses Paradox gelöst hat, und ich denke, es gibt zwei große Archetypen der erwachten Seele auf diesem Planeten, und sie beide sprechen sehr deutlich zu uns, und ich möchte nicht sagen, dass einer zum Osten und der andere zum Westen gehört, sie gehören zu beidem. Das eine ist – klassisch – der erwachte Buddha, der im Frieden ist und einen Weg gefunden hat, das Rad des Leidens zu verlassen. Der andere ist die Christusfigur, der die Verbindung und Überschneidung zwischen dem Menschlichen und den Göttlichen erkannt hat und unter dieser Erkenntnis *gewaltig* leidet. Die Wahrheit dieser Verbindung und Überschneidung ist die Leidenschaft, das Leiden am Kreuz. Man *leidet leidenschaftlich* bei allem Leid, was erscheint, es reißt einen in Stücke. Das Bodhisattva-Gelübde besteht nun darin, sich diesem Leiden zu stellen, ohne sich jemals von ihm zu wenden. Und wieder: Es tut mehr weh, und es kümmert einen weniger - die große Vollkommenheit, die darin liegt – und beides ist wahr. Es ist *sehr, sehr* wichtig beides zu würdigen.

Was wird also nun in den kommenden Jahrhunderten passieren? Lest das Buch! [Lachen] ... Warum soll man sich einbringen? Weil du ein tiefes, seelisches Versprechen gegeben hast, dies zu tun.

### **Ken Wilber auf Integral Naked: Wahrhaftigkeit/Schatten**

(Aus: Integral Naked, Ambiguous Voices: God or Mom?)

[Im Gespräch mit Rabbis Marc Gafni diskutieren Ken und Marc die Problematik der Interpretation spirituell/religiöser Texte. In diesem Zusammenhang erörtert Wilber das Thema der Interpretation der eigenen Innerlichkeit.]

Zusammenfassung der IN Redaktion:

Die Art und Weise, wie wir die Bedeutung von Worten interpretieren, ist ähnlich der Art und Weise, wie wir unsere Gedanken und Handlungen von Augenblick zu Augenblick interpretieren. Doch wenn es um die Interpretation der eigenen Innerlichkeit geht, wie wahrhaftig bist du dann? Kommen die Stimmen in dir von deinem höchsten Selbst oder deiner neurotischen Mutter?

**KW:** Wenn man sich der eigenen inneren Stimmen bewusst wird und sie hört – dann stellt sich die Frage: Ist es die Stimme von Gott oder die Stimme einer verdrehten Vaterfigur? Hört man die Stimme einer Göttin, handelt es sich wirklich um den femininen GEIST in einem selbst oder um die Stimme einer neurotischen Mutter, die einem dreijährigen Kind etwas ins Ohr flüstert? Wie kann man diese Stimmen voneinander unterscheiden? Das ist ein Teil der Schwierigkeiten, vor denen wir stehen und mit denen wir permanent zu tun haben. Wann immer man nach innerer Führung, Weisheit und Handlungsanweisungen Ausschau hält, stellt sich die Frage: Kommt das dann vom Höchsten in einem oder vom Niedrigsten? Die Stimmen hören sich manchmal sehr ähnlich an, das ist eine der Schwierigkeiten dabei ... Dazu gehört auch die prä/trans Verwechslung. Das prä-Rationale und das trans-Rationale können sich sehr ähnlich anhören, wenn man erstmals diese Stimmen hört. Sie sind beide nicht-rational, nicht-konventionell und sehr un-gewöhnlich. Einige davon sind nicht sehr weit entwickelt, andere hingegen schon. Hier kommt die Hermeneutik des eigenen Selbst ins Spiel. Man muss das eigene Selbst gegenüber sich selbst interpretieren und übersetzen. Der Grund, warum ich den Schatten als den Ort der Lüge definiere, ist: Schaut man in das eigene Selbst und Sein hinein, und fragt sich: „Was bedeutet das – ich habe diesen Impuls, was bedeutet er, ich habe dieses Verlangen, was um alles in der Welt bedeutet es?“ Das ist Hermeneutik – du musst dein Selbst dir selbst gegenüber interpretieren. Wie gut bist du als Übersetzer und Interpret? Wie wahrhaftig bist du als Übersetzer und Interpret? Stell dir vor, du bist in einem fremden Land und du sprichst die Sprache nicht – nehmen wir Russland als ein Beispiel. Du mietest dir einen Übersetzer. Einen Russisch – Englisch – Russisch Dolmetscher. Du reist in Russland herum, jeder spricht Russisch, und der Übersetzer sagt dir, was die Menschen sagen. Er übersetzt alles ins Englische, und du hörst dir das an. Das ist in gewisser Weise das gleiche, was wir bei der Interpretation von uns selbst gegenüber uns selbst tun müssen. Was wäre, wenn dein russischer Übersetzer dich anlügt? Der *Schatten* ist ein Interpret/Übersetzer in dir, der dich anlügt. Und der Ort des Unbewussten in dir sind die raffinierten, subtilen, verborgenen Wege, wie du dich selbst hinsichtlich dessen, was du tust, belügst. Man kann sich das Unbewusste als schlechte Hermeneutik vorstellen. Wir erkennen hier erneut die Überschneidung von Phylogenese, Ontogenese und

Hermeneutik – es geht nicht nur darum, was geschah [z.B. bei den spirituellen Texten], jedes Mal, wenn du dich einem Impuls gegenüberstehst, den du nicht verstehst und wo du nicht wahrhaftig bist, wirst du zweideutig, und versagst. Und das hat *unmittelbar* mit Aussagen zu tun wie: „Liebe ich diesen Menschen – oder nicht? Soll ich diesen Job annehmen – oder nicht? Ich ärgere mich nicht über diesen Menschen – wieso sollte ich? *Ich hoffe, dass er verreckt* – aber ich ärgere mich nicht über ihn!“ [Lachen]. Jede Form von Tiefenpsychologie – die psychologische Seite der Moderne und Postmoderne – was ein guter Therapeut tut, ist: Er oder sie interpretiert deine Symptome zu dir zurück. Der Therapeut agiert als ein ehrlicher hermeneutischer Interpret und Übersetzer dort, wo du den Kontakt verloren hast. Du gehst vielleicht zum Therapeuten und sagst: „Ich bin heute so deprimiert, ich halte es nicht aus.“

Der Therapeut antwortet: „OK, du bist deprimiert und traurig, was ist geschehen?“

„Ich kam nach Hause (nehmen wir an, es handelt sich um eine Frau), und meine Mutter sagte: ‚Hallo, schön dich zu sehen, hast du zugenommen?‘ Und ich bin so deprimiert.“

„Okay, lass uns in diese Depression reingehen ...“

Du nennst das Depression, aber das ist ein bisschen gelogen – du bist wütend und ärgerlich. Doch nennen wir es auch nicht Ärger – du bist rasend vor Wut. Du interpretierst es als Traurigkeit: „Ich arme, ich bin ja so traurig.“

Man hat den Kontakt verloren zu der wahren hermeneutischen Bedeutung des eigenen Wesens in diesem Augenblick. Dafür kann es viele Gründe geben. Und das kann man im Rahmen der Tiefenpsychologie untersuchen. Im Grunde geht es dabei jedoch um einen inneren Übersetzer, welcher nicht wahrhaftig ist. Worum es also geht, ist das Erlernen von guter Hermeneutik im Bereich der eigenen Seele. Hier geht es also – noch einmal – um sehr konkrete Dinge einer sehr konkreten Welt. Wie können wir bezüglich unserer eigenen Innerlichkeit wahrhaftig sein und werden? Und das gleiche gilt für diese großartigen [spirituellen] Texte: Wie kommen wir zu einer Wahrhaftigkeit und einem Verstehen dieser Texte?

### **Ken Wilber auf Integral Naked: Großes Selbst, kleines Selbst**

(ein Gesprächsausschnitt zwischen Brother Wayne Teasdale and Ken Wilber, *Out of the Self, Into the Light* )

**KW:** GEIST ist die immer-gegenwärtige Aufmerksamkeit, die jetzt und hier stattfindet. Es gibt etwas *in* dir, das sich dessen gewahr ist, was – von Augenblick zu Augenblick – erscheint. Die *absolute* Subjektivität, wenn sie weit genug reicht, wäre das absolute Licht und Bewusstsein, von dem Bruder Wayne gesprochen hat. Zusätzlich zu der immer-gegenwärtigen Aufmerksamkeit, in welcher das gesamte Universum erscheint, gibt es deine individuelle Aufmerksamkeit. Du konzentrierst dich auf dies, auf jenes, und auf

das dort, aber alles erscheint immer noch innerhalb deines eigenen Big Mind, alles erscheint in deinem Big Mind, und das geschieht ohne *Anstrengung*, es geschieht sowieso. Du bist dir dessen bewusst, was erscheint, ohne dafür auch nur die geringste Anstrengung unternehmen zu müssen – es geschieht *ohne Anstrengung*. Das ist Big Mind, Licht, Bewusstsein. Dein eigenes Ergreifen jedoch, die Identifizierung, ist ein Akt gerichteter Aufmerksamkeit. Wenn man mit der Meditation beginnt, ist man in gewisser Weise mit diesem Vorgang der Aufmerksamkeit identifiziert, und man möchte mit dem Licht auf der anderen Seite in Berührung kommen – aber das ist *genau dasjenige* in dir, was sich dieses Verlangens bewusst ist, und das macht das ganze so interessant. Machen wir ein praktisches Beispiel. Sagen wir, dein Name ist John. Es gibt etwas in dir, etwas in John, das sich Johns bewusst ist. Es gibt in diesem Augenblick etwas in Ken Wilber, das sich Kens bewusst ist. Es gibt etwas in Bruder Wayne, das sich Bruder Waynes bewusst ist. Du kannst dich selbst jetzt spüren, du bist dir deiner selbst als einem Individuum bewusst; fühle dich selbst als ein Individuum. Was ist sich deiner selbst als einem Individuum bewusst? Wenn dein individueller Name „John“ ist, dann ist das, was sich Johns bewusst ist, GEIST. Du hast gewissermaßen zwei Selbste: Eines ist sich nicht nur deiner selbst bewusst, sondern allem, was von Augenblick zu Augenblick erscheint, gleich-gültig. Dieses immer-gegenwärtige Bewusst-Sein nimmt alles an, was erscheint. Du siehst diesen Raum in deiner Bewusstheit erscheinen, du siehst deine Gedanken in deiner Bewusstheit erscheinen, deinen Körper, du siehst Ken Wilber in deiner Bewusstheit erscheinen – *das*, was sich all dessen bewusst ist, ist GEIST. Meditation ist in gewisser Weise paradox, weil du mit den Objekten, die du siehst, identifiziert bist. Du denkst, dass das, was du sehen kannst, du selbst bist. Du denkst, dass du dieser Körper bist, du denkst, dass du diese Gedanken bist, du denkst, dass dies dein Name ist – , das ist es *nicht*. Das ist eine falsche, missverstandene Identität, eine Täuschung – , es sind Objekte der Aufmerksamkeit. Je mehr du alles das radikal loslässt, desto mehr ruhst in der immer-gegenwärtigen Bewusstheit – Big Mind, das Licht des Bewusstseins, dein wahres Selbst. Wenn du jedoch damit [meditative Praxis] beginnst und die Gottheit als ein Objekt sehen willst – „ich mache das jetzt, und dann werde ich Gott sehen“ – nein, das ist immer noch der Seher. Du wirst die Gottheit niemals sehen. Es ist diese gewaltige Öffnung, eine gefühlte Freiheit, in welcher all das erscheint. Beginnst du jedoch, die Zusammenziehung deiner Identität zu lockern, dann passieren alle möglichen interessanten Dinge, und darum geht es bei diesem Zwischenstadium der Meditation, du bekommst einen Schimmer dieses immer-gegenwärtigen, strahlenden Lichtes und Bewusstseins, welches ein Anderes zu sein scheint und mit dir zu verschmelzen beginnt, dich liebt, und sich dir immer mehr nähert, so dass du keinen Unterschied mehr erkennen kannst zwischen dir und diesem Anderen – und plötzlich gibt es nur noch dieses Andere, aber es ist kein Anderes, es ist dein Selbst, deine Istheit und Soheit. Dies ist die interessante Abfolge des Loslassens ... Das große und das kleine Selbst und der Übergang von einem zum anderen ist das Interessante.

### **Ken Wilber auf Integral Naked: Zur Neudefinition von Spiritualität**

(Aus: Integral Naked, Ken Wilber und Stuart Davis, Fast, Furious, and Moving at the Speed of Thought. Part 1. We Have Liftoff.)

**KW:** GEIST manifestiert und erschafft diese *gesamte* Welt. Warum in aller Welt wählen wir dann irgendetwas daraus aus? „Oh, in dieser Gesamtheit der Manifestationen des GEISTES bin ich schlauer als der GEIST, und meine, dass *dies* spirituell ist und *jenes* nicht. Ich wähle also *dieses* aus und verdamme *jenes*.“ Das ist grundlegend und von Anfang an verkehrt. Hat man einmal alles, was erscheint, *vollkommen* akzeptiert – dann ist darin alles enthalten, und jeder hat Recht – und dass verändert die gesamte eigene Orientierung gegenüber Spiritualität, was dann bedeutet die Welt nicht in zwei Hälften zu zerteilen und eine der Hälften als heilig zu betrachten und die andere Hälfte loszuwerden, weil sie als das Böse erscheint – beide Seiten werden erwählt und bewohnt, mit außerordentlicher Leidenschaftlichkeit, Liebe, Intelligenz und Bewusstheit. Anstelle von Besonderheit und Auswahl steht dann diese außerordentliche Fülle. Hat man diese Fülle erst einmal geschmeckt, gibt es kein Zurück.

Das ist der absolute Bereich, wenn man so will. Und dann gibt es natürlich den relativen Bereich, wo Unterscheidungen und Beurteilungen getroffen werden, und wo man sagt: „Übrigens, manches hat mehr Liebe als anderes, manches hat mehr Bewusstheit als anderes, manches enthält mehr Perspektiven als anderes, und da ich innerhalb des relativen Bereiches Beurteilungen zu treffen habe, sage ich, dass ein Standpunkt, der mehr Perspektiven umfasst besser ist als ein Standpunkt mit weniger Perspektiven.“ Oder ich sage: „Mehr Liebe ist besser als weniger Liebe.“ Diese Art von Beurteilungen kann man machen, aber was dem „dieses ist besser als jenes“ zu Grunde liegt: im absoluten Bereich werden beide *grundlegend* umarmt. Im relativen Bereich sind diese Wahlmöglichkeiten und Unterscheidungen zu treffen – die Spiritualität hat dieses absolut grundlegende „jeder hat recht“ und „alles ist gleichermaßen leidenschaftlich zu umarmen“ verloren, die Fülle ist vollständig von den Radarschirmen verschwunden.

Auf seiner Homepage schreibt **Stuart Davis (SD)** über seine eigene Zen-Praxis: (Quelle: <http://www.onemindvillage.com/StuartDavis.html>)

**Frage:** Worin bestand Ihre spirituelle Praxis vor Zen? Wann entdeckten Sie Zen? Sie sagten, dass Zen für Sie „einfach stimmte“. Was glauben Sie ist der Grund für diese Stimmigkeit?

**SD:** Bevor ich Zen entdeckte war ich einfach nur vom hedonistischen Rock ,n Roll Lebensstil verwöhnt. Zen brachte mir dann die puritanische Abspaltung von meinem Schatten, was sehr oft im Verlauf des Zen-Honeymoon oder in Verbindung mit irgendeiner anderen Praxis von Innerlichkeit geschieht. In den letzten Jahren spüre ich, wie sich etwas integriert. Doch es geht langsam. Und schwierig. Und wunderbar. Zen stimmt für mich, weil es meiner Erfahrung nach das Radikalste ist, was es gibt, wenn es darum geht, sich an nichts mehr klammern zu können. Es ist keine Religion. Es ist keine Philosophie. Religion und Philosophie können jedoch darin enthalten sein.

Es nimmt das, woran man sich festhält, was immer dies auch sei, macht es zu einem „Es“, und löst es dann auch noch auf. Was bleibt übrig, wenn der große Zweifel alles ausgelöscht hat? Zen hat auch viel Humor, und nimmt sich selbst nicht zu ernst, das mag ich. Ich mag Humor als ein Gefährt des Erwachens.

**Frage:** Hat Zen ihr Wachstum in den Bewusstseinszuständen *und* in den Bewusstseinsstufen gefördert?

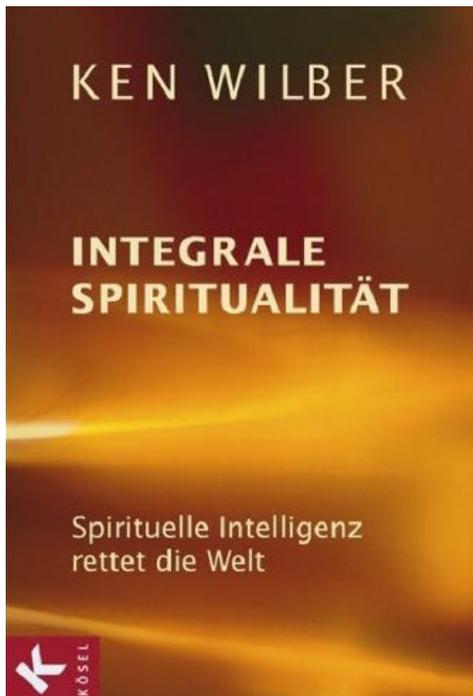
**SD:** Ja und Nein. Ich den ersten Jahren meiner Zen Praxis benutze ich Meditation auf der Jagd nach immer neuen Bewusstseinszuständen, was ich vorher durch den Rock'n Roll tat (Drogen, Sex usw.). Ich war auf der Jagd nach Seligkeiten, subtilen Zuständen, und war darauf fixiert. Ich hatte Zugang zu diesen Zuständen, doch sie kamen und gingen wie alles andere auch. Ich vertiefte meinen Zugang noch weiter und klammerte mich daran. Dann heiratete ich, wurde Vater und mein Familienleben offenbarte dann meine Grenzen, was meine Entwicklung betraf. Jede Menge Schattenmaterial kam hoch, und ein Bewusstseinschwerpunkt der – nach einem Jahrzehnt Rock'n Roll – in vielerlei Weise noch sehr niedrig war, Ich hatte niemals einen Vorgesetzten und war niemandem gegenüber verantwortlich. Dann heiratete ich, wir bekamen zwei Kinder, ich hatte einen Lehrer (Genpo Roshi), und plötzlich wurde es schmerzlich offensichtlich, was für ein selbstbezogenes Arschloch ich war (bin). Die Integration dieses Schattens und die Anhebung und Erweiterung meines Bewusstseinschwerpunktes ist ein langsamer Prozess, und das geht nicht nur durch Meditation allein. Meditation hilft einem nicht notwendigerweise bei der Entwicklung durch die Bewusstseinsstufen, doch in der Verbindung mit Beziehungen und einem Sich-Widmen des Schattens kann sie sehr hilfreich sein.

		JOURNAL OF INTEGRAL THEORY AND PRACTICE																			
Spring 2007 Volume 2 Number 1  Integral Medicine Integral Psychotherapy Integral International Development   INTEGRAL INSTITUTE www.integralinstitute.org	<table border="0"> <tr> <td>Editorial Introduction – Sean Esbjörn-Hargens &amp; Matt Rentschler</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">v</td> </tr> <tr> <td>Why Choose Integral Medicine? – Karen Wyatt</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">1</td> </tr> <tr> <td>Integral Skepticism in Medicine – Lawrence E. George</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">9</td> </tr> <tr> <td>Toward an Integral Treatment Methodology for Schizophrenia – Kelly Bearce</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">23</td> </tr> <tr> <td>Preliminary Evidence for the Effectiveness of Integrally Informed Psychotherapy – Joachim Seiberth</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">40</td> </tr> <tr> <td>Integral Psychotherapy: Clinical Applications – David M. Zetler</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">60</td> </tr> <tr> <td>An AQAL Case Study of Short-Term Psychotherapy and Transformation – David M. Zetler</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">74</td> </tr> <tr> <td>References of Clinical Applications Using Integral Theory</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">98</td> </tr> <tr> <td>An Introduction to Integral International Development – Gail Hochachka</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">102</td> </tr> <tr> <td>An Overview of Integral International Development – Gail Hochachka</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">120</td> </tr> </table>	Editorial Introduction – Sean Esbjörn-Hargens & Matt Rentschler	v	Why Choose Integral Medicine? – Karen Wyatt	1	Integral Skepticism in Medicine – Lawrence E. George	9	Toward an Integral Treatment Methodology for Schizophrenia – Kelly Bearce	23	Preliminary Evidence for the Effectiveness of Integrally Informed Psychotherapy – Joachim Seiberth	40	Integral Psychotherapy: Clinical Applications – David M. Zetler	60	An AQAL Case Study of Short-Term Psychotherapy and Transformation – David M. Zetler	74	References of Clinical Applications Using Integral Theory	98	An Introduction to Integral International Development – Gail Hochachka	102	An Overview of Integral International Development – Gail Hochachka	120
Editorial Introduction – Sean Esbjörn-Hargens & Matt Rentschler	v																				
Why Choose Integral Medicine? – Karen Wyatt	1																				
Integral Skepticism in Medicine – Lawrence E. George	9																				
Toward an Integral Treatment Methodology for Schizophrenia – Kelly Bearce	23																				
Preliminary Evidence for the Effectiveness of Integrally Informed Psychotherapy – Joachim Seiberth	40																				
Integral Psychotherapy: Clinical Applications – David M. Zetler	60																				
An AQAL Case Study of Short-Term Psychotherapy and Transformation – David M. Zetler	74																				
References of Clinical Applications Using Integral Theory	98																				
An Introduction to Integral International Development – Gail Hochachka	102																				
An Overview of Integral International Development – Gail Hochachka	120																				

## B) Integral Spiritual Center (ISC)

IS Call on Chapter 1 'IMP' 2. September Teil 3 Beth Richards

Es wird eine Frage über die Adresse eine Holons, die „kosmische Adresse“ gestellt, und wie weit diese Adresse (auf der Entwicklungsskala) „hinunterreicht“.



**KW:** Wir betrachten ein Holon und fragen uns, wie weit bestimmte Fähigkeiten und Charakteristiken hinunterreichen. Ein über sich selbst nachdenkendes Bewusstsein beginnt z. B. erst bei der Perspektive einer 2ten Person, Introspektion erst ab Orange. Ich bin davon überzeugt, dass alle vier Quadranten bis ganz hinunter gehen (innen außen, Singular, Plural). Atome haben ein Innen (weil sie ein Außen haben), aber nicht im Sinne eines Panpsychismus. Die Frage ist, worin besteht dieses „Innen“. Paulis Ausschlussprinzip z. B.: Woher weiß ein Atom oder Elektron, was es zu tun hat? Ich glaube, dass hier tatsächlich etwas geschieht. Am Beispiel eines Elektrons: Ein Elektron muss Atomschalen in gewisser Weise interpretieren – ist die Schale voll oder gibt es freie Plätze? Das Ausschlussprinzip sagt etwas darüber aus ebenso wie die Unschärferelation und alle anderen naturwissenschaftlichen Gesetze auf dieser grundlegenden Ebene. In diesem Sinn haben diese Teilchen auch eine kosmische Adresse, von wo aus sie etwas „wahrnehmen“ und „interpretieren“, doch wir reden hier nicht von einem freien Willen.

Bestimmte mathematische Gesetzmäßigkeiten gehören zu dem, was ich mit involutionären Gegebenheiten bezeichne: Was musste bereits vorhanden sein, damit der Urknall stattfinden konnte – Mathematik in diesem Sinne als ein bestimmendes Muster für etwas, was stattfinden kann und was nicht stattfinden kann.

Für den manifesten Bereich haben die meisten Traditionen ein Element von Panpsychismus, Subjekte nehmen Objekte wahr, Seelen nehmen etwas wahr usw. Wir haben mit der Einführung einer kosmischen Adresse hier einen etwas anderen Weg beschritten. Wir finden das auch schon bei Leibnitz: Seine Monaden haben ihre eigene Perspektive, weil sie einen bestimmten Raum-Zeitpunkt einnehmen, einzigartig, und nicht duplizierbar, eine „1te Person“, eine Vor- oder Proto-Bewusstheit. Die konkreten Perspektiven, die wir haben, können wir niemals vollständig miteinander teilen, wir schauen auf das Universum mit unterschiedlichen Augen und aus unterschiedlichen Blickrichtungen. Das sagt uns auch, dass die Manifestationen nicht (nur) darin besteht, dass Subjekte Objekte wahrnehmen, sondern dass wir es mit Perspektiven zu tun haben.

Es gibt nur *eine* reine Wahrnehmung, und das ist der absolute GEIST, die Wahrnehmung von allem, was erscheint, all das, dessen sich das reine Subjekt oder das reine Selbst bewusst ist. Doch alles Spezielle ist eine Perspektive. Gautama Buddha ist eine reine Wahrnehmung, welche in der Perspektive des Gautama Buddha erscheint. Wahrnehmungen erscheinen ausschließlich durch Perspektiven, auch wenn man in der reinen Wahrnehmung (One Taste) ist. Das manifeste Universum ist zusammengesetzt nicht aus Wahrnehmungen, sondern aus Perspektiven. Bewusste Wesen mit Perspektiven und nicht Subjekte gegenüber Objekten. Auch vor dem Hintergrund einer höchsten Identität schauen wir alle durch unterschiedliche Augen und unterschiedliche Perspektiven. Perspektiven ohne reine Bewusstheit ist ausschließlich Samsara, reine Illusion. Perspektiven plus reines Bewusstsein ist Samsara plus Nirvana – Nichtdualität. Darum geht es. Es gibt ein Erwachen zum Big Mind, doch dieses Erwachen geschieht durch deine Augen und durch deine Perspektive, und daher hast du eine einzigartige Perspektive, ein einzigartiges Selbst. Wie wollen erwachen zum einen GEIST, zum einen Herz, zum einen Geschmack, der buchstäblich gleich in allen Menschen ist, die radikale Leere, doch darin verschwindet man nicht – dies wird durch die eigene, einzigartige Perspektive, das eigene Selbst zum Ausdruck gebracht; also geht es um beides: reine Gottheit, reines nichtduales Gewahrsein *durch* die eigene Perspektive. Reines SELBST plus Selbst. „Gott braucht Menschen um zu Gott zu erwachen.“ Etwas, das jeder von uns der Welt anzubieten hat, was nicht einmal Gott anbieten kann.

#### IS Call on Chapter 1 ,IMP‘ 2. September Teil 4 Yotam Schachter

Yotam Schachter ist der Sohn von Rabbi Zalman Schachter, einem Mitglied des I-I, und Ken spricht über das „Privileg“ der Jüngeren, auf den Schultern der Älteren zu stehen. „Wir [Älteren] haben uns 30 Jahre durch das alles hindurchgewühlt, und ihr könnt euch das anschauen als ein Ausgangspunkt, und ihr werden das auf unvorstellbare Weise weitertragen.“

Die Frage von Yotam betrifft die „kosmischen Gewohnheiten („grooves“): Sind diese Grooves wirklich „da draußen“?

**KW:** Oh ja, aber nicht prä-existent und nicht getrennt von Wahrnehmung. Das bedeutet

- diese grooves hätten auch – aufgrund der unterschiedlichen Wahlmöglichkeiten bei ihrer Entstehung – anders sein können
- sie sind von Menschen mit-erschaffen worden, und weil menschliche Wesen sie mit-erschaffen haben, gehen deren Bewusstseinsstrukturen in diesen Miterschaffungsprozess mit ein.

Wir sagen damit nicht, dass die Traditionen hier alles falsch gemacht haben oder dass Plotin nicht erleuchtet gewesen wäre. Was wir sagen ist, dass sie ihren spirituellen Erfahrungen, und sie waren zu ihrer Zeit und an ihrem Ort voll erleuchtet, ihre Interpretationen hinzufügten, um diese Erfahrungen zu beschreiben und zu erklären.

Was wir lediglich sagen ist, dass die Grosse Kette nicht völlig unabhängig von Menschen und deren Wahrnehmung oder Bewusstheit existiert. Sind diese Strukturen jedoch entstanden und festgelegt, dann sind sie „dort draußen“, sehr real. Sie sind, was auch immer „ontologisch“ bedeuten mag, ontologisch. Was Kant darlegte ist, dass die Strukturen des Bewusstseins mitmischen bei den Gestaltung der Phänomene, die Subjekten erscheinen (Phänomen bedeutet: Objekt für ein Subjekt. Die Strukturen sind Strukturen von Phänomenen, nicht von Objekten). Es sind a-priori Gegebenheiten, welche die Art von Phänomenen, die erscheinen mit festlegen. Postmetaphysische Systeme berücksichtigen das. Prä-Kant wird als metaphysisch bezeichnet, post-Kant ist kritisch. Strukturen, die bisher in Objekten gesehen wurden, werden nun – teilweise – in den Subjekten gesehen. Mit-Erschaffung, das ist die Bewegung zur Postmoderne.

**Frage:** Wie beeinflussen diese grooves (z. B. Meme) ein Individuum?

Nehmen wir an, der Bewusstseinschwerpunkt einer Gesellschaft wäre orange, dann beschleunigt (in diesem Fall) die Kultur die Entwicklung bis zu Orange, d.h. unterhalb von Orange zieht es einen hinauf, doch wenn man drüber hinaus entwickelt hat, zieht einen die Kultur und Gesellschaft wieder hinunter. Wo kommt dieser Zug genau her, wo ist er lokalisiert? Das ist eines der großen Geheimnisse, die vielleicht von deiner [Yotam] Generation gelöst wird – die allgemeine Frage, wo sind Innerlichkeiten überhaupt lokalisiert? Sie haben keinen einfachen Ort wie alles in den rechtsseitigen Quadranten, was – mehr oder weniger – einen einfachen Ort hat, wie Whitehead es ausgedrückt hat. Nehmen wir unser gegenseitiges Verstehen jetzt in diesem Augenblick – wir verstehen einander, aber wo ist dieses Verstehen lokalisiert? Kann man drauf zeigen? Wo immer es ist, es ist vorhanden, Rot, oder Bernstein, oder Orange, Grün – sie alle existieren. Das ist ein sehr reales Gelände, dessen Tiefenstrukturen kosmische Gewohnheiten sind, die im Wesentlichen gleich für alle sind, jeder muss da hindurch. Doch die Oberflächenstrukturen variieren von Kultur zu Kultur, oft auch von Mensch zu Mensch, bis zu einem gewissen Grad. Das gleiche gilt für prä-operationales Denken, operationales Denken usw. Die Grundstruktur ist – so weit wir das wissen – identisch auf der ganzen Welt.

- Prä-operationales Denken repräsentiert Objekte mit Gedanken (gibt ihnen ein Wort oder Bild), doch es kann nicht damit „operieren“.
- Konkret operationales Denken (Bernstein) kann nicht nur einen Begriff zuordnen, sondern auch schon damit operieren, verschiedene Möglichkeiten (konkrete Operationen) können konkret ausprobiert werden.
- Formal operationales Denken kann diese unterschiedlichen Operationen und Möglichkeiten rein gedanklich durchführen.

Diese Grundstrukturen sind gleich. Doch wo genau existiert formal operationale Kognition? Ich weiß es nicht. Aber es ist vorhanden. Es handelt sich um Grundstrukturen „in“ allen Menschen. Doch was dann damit getan wird, ist unterschiedlich von Kultur zu Kultur. Konkret operationales Denken ist z. B. die Basis für fundamentalistisches Denken.

Jeder Augenblick – von Augenblick zu Augenblick – hat (mindestens) die vier Dimensionen/Quadranten, aber nur zwei davon haben einen einfachen Ort, äußerlich, in Raum und Zeit. Doch wo sind die anderen, die innerlichen? Wo immer sie sind, es gibt dieses Gelände, und dieses Gelände hat kosmische Gewohnheiten und Einkerbungen. Warum? Weil wir diese identischen Strukturen immer wieder feststellen. Doch was eine Kultur und ein Individuum damit macht, das variiert (Oberflächenstrukturen). Soweit wir das wissen, sind diese Tiefenstrukturen universell, es sich echte Stufen, die nicht übersprungen werden können. Doch in Kulturen kann sich das ganz unterschiedlich zeigen: Es gibt protestantischen Fundamentalismus, marxistischen Fundamentalismus (vor 10 Jahren noch sehr verbreitet), moslemischen Fundamentalismus – es ist sicher, dass jeder, der ein mit dem konkret operationalem Denken identifiziertes Selbst hat, dass dieser ein konformistisches Selbst hat. Womit geht der- oder diejenige konform? Das variiert – von Kultur zu Kultur. Die Kultur gibt ihre eigenen Oberflächenstrukturen hinzu, die Individuen sind dem ausgesetzt. Erst wenn man sich darüber hinaus entwickelt hat, kann man diese kulturellen Oberflächenstrukturen kritisch betrachten. Vorher ist man darin eingetaucht. Doch all dies ist äußerlich nicht sichtbar, es ist unsichtbar, doch sehr, *sehr* real.

**Frage** zur Rekapitulation dieser Strukturen in Individuen.

Ken erläutert noch einmal, dass wir in jedem Augenblick – von Augenblick zu Augenblick – mikrogenetisch die Entwicklungsstrukturen durchlaufen: sensorimotorisch, Sinneseindruck, prä-operational, konkret operational, formal operational ... z. B. wenn wir einen Gedanken haben.

**KW:** Doch jeder Augenblick ist auch ein Augenblick der Freiheit, und nicht (nur) deterministisch.

Zur **Frage** des Elterneinflusses:

**KW:** Wir wurden von unseren Eltern in einem inneren Feld erzogen, dass das innere Feld unserer Eltern beinhaltet, welches wir zu einem gewissen Maß internalisiert haben. Das hat einen großen Einfluss auf die Struktur unseres eigenen Selbst, wenn wir uns entwickeln.

**Frage** zur Lokalisierung der Gewohnheiten im Quadrantenmodell:

**KW:** Ich glaube, diese grooves verteilen sich über alle vier Quadranten, man kann sie in allen vier finden. Es sind Tetra-Ereignisse, auch wenn wir der Einfachheit halber manchmal davon sprechen, dass etwas in einem Quadranten seine Ausgang nimmt, und dann einen anderen Quadranten beeinflusst usw. Doch jeder Augenblick ist auch in One Taste getaucht, taucht daraus auf und verschwindet wieder darin. Es geht darum dazu zu erwachen, und dann ist alles, was erscheint, ein Kräuseln auf dem Ozean, die Textur des Einen Geschmacks, eine manifeste Ornamentierung des Einen GEISTES.

Diese grooves sind keine Sache von ausschließlichen Wahlmöglichkeiten. Jeder, der geboren wird, hat in gewisser Weise keine Wahl. Er geht durch diese Strukturen hindurch.

**Frage:** Wie kann man sich von seinem intersubjektiven, kulturellen Hintergrund befreien?

**KW:** Meditation kann dabei helfen und hilft, doch es gibt Dinge, die werden durch Meditation nicht erkannt, wie z. B. die Struktur von Sprache: es gibt in jeder Sprache eine große Menge impliziter Annahmen über die Wirklichkeit, eingebettet in die Sprachstruktur, die jedoch nicht mit der Struktur der Wirklichkeit übereinstimmen müssen! Mit satori, als einem Begriff für 100% Erleuchtung, lernt man nicht eine neue Sprache oder macht eine vergleichende Untersuchung über Sprachen bezüglich ihrer Darstellung der Welt. Die *unmanifeste* Wirklichkeit bleibt gleich – formlose Leere, das Unmanifeste – dies ist frei von Kultur, Verlangen, Selbst, Ego usw. – wenn du es hast, bist du frei. Doch wenn man dann daraus wieder herauskommt, wovon hat mich satori im Hinblick auf meine Kultur befreit? Es hat mich nicht von den Strukturen meiner Sprache befreit – der manifeste Bereich wird zwar nicht mehr als das Ultimative angesehen, doch keines der Vorurteile, die z. B. in meiner Kultur „eingebaut“ sind, verschwinden dadurch. Die meisten Erleuchteten vor 2000 Jahren waren patriarchalisch – nicht weil sie gemeine Unterdrücker waren, sondern weil 95% der agrarischen Gesellschaftsformen patriarchalisch waren – jeder dort hineingeboren wurde, muss sich durch dieses kulturelle Feld hindurchbewegen und wird diesbezüglich auch geformt. Man hat in gewisser Weise keine Wahl. Die techno-ökonomische Basis der Kultur trifft diese Wahl für jedes Individuum. Dem kann man mit satori nicht entfliehen. Doch wenn man sich entsprechend weit entwickelt hat, von konventionell zu postkonventionell, dann wird man mit Sicherheit damit beginnen, kulturelle Vorurteile zu erkennen und in Frage zu stellen.

Buddha und Jesus: Das, was sie vor allem an Veränderungen brachten, war kein neuer Yoga oder keine neue spirituelle Praxis. Was Buddha z. B. machte und was wirklich revolutionär war: Er schloss die Unberührbaren mit ein und in gewisser Weise auch die Frauen. Das war ein Schock für die indische Kultur. Jesus wandte sich Menschen zu, die im allgemeinen kulturellen Verständnis von einer religiösen Errettung ausgeschlossen waren, auch er nahm die Unberührbaren mit auf.

Meditation wird einen also von vielem, was zum kulturellen Hintergrund gehört, nicht befreien. Sie gibt einem jedoch höhere Perspektiven, die es einem ermöglichen über niedrigere Perspektiven zu reflektieren. Manchmal muss man die Dinge jedoch studieren, wie soll man etwas sonst wissen?

Horizontale Erleuchtung befreit einen vom manifesten Bereich. Wenn man bei der Entwicklungsebene Bernstein ist, und ein komplettes Zen Training durchläuft, dann befreit eine das nicht von dieser Ebene, sondern vom manifesten Bereich allgemein. Es ist die Befreiung von der Frage, was absolute Wirklichkeit ist: Es ist nicht das Gesehene, sondern der Seher.

Vertikale Erleuchtung erhöht die Anzahl von Perspektiven, welche eine horizontale Erleuchtung einnehmen kann. Das führt zu mehr Freiheit, u. a. von kulturellen Sichtweisen. Manchmal muss man aber auch kulturübergreifende Studien betreiben, um die Vorurteile der eigenen Kultur zu erkennen. Wir schlagen also dreierlei vor:

- horizontale Erleuchtung (Bewusstseinszustände)
- vertikale Erleuchtung (Bewusstseinsebenen)
- kulturübergreifende Studien (Wissen über den manifesten Bereich)

Ken sagt dann noch etwas zur gemeinschaftlichen Praxis:

Eine Tradition [lineage] hilft, das individuelle Ego zu transzendieren. Was dann noch übrig bleibt, ist die Transzendierung der Tradition! Dazu muss man seine eigene Tradition nicht aufgeben, sich jedoch auch mit anderen Traditionen auseinandersetzen. Das ist eines der Unternehmungen am Integral Spiritual Center (ISC)“.



[Aktuell](#) [IIF e.V.](#) [Programm](#) [Links](#) [Archiv](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) 

Integrale Initiative Frankfurt e.V.

Nicht nur Lösungen denken  
- die Lösung sein



<http://www.ii-frankfurt.de>

## C) Von Wilbers Homepage (KenWilber.com)

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

Caroline Myss hat ein Buch über ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Buchklassiker „Die innere Burg“ von Teresa von Avila geschrieben. Ken hat ein **Vorwort** dazu geschrieben.

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

Diese sieben Grundideen können bei einer rein theoretischen Betrachtung trocken und abstrakt erscheinen. Hier sind sie:

- (1) Jeder von uns hat ein äußeres und ein inneres Selbst
- (2) Das innere Selbst lebt in einem zeitlosen, ewigen Jetzt
- (3) Das innere Selbst ist das große Mysterium, die reine Leere und das Nichtwissen
- (4) Das innere Selbst ist göttlich, vollkommen eins mit dem unbegrenzten GEIST in einer höchsten Identität
- (5) Die Hölle ist die Identifikation mit dem äußeren Selbst
- (6) Der Himmel ist die Entdeckung und Verwirklichung des inneren göttlichen Selbst, der höchsten Identität
- (7) Das göttliche Selbst ist eines mit dem Ganzen, in all seiner Gnade und Herrlichkeit.

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

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

Du bemerkst beispielsweise einige der Dinge die du siehst, Dinge die bereits schon anstrengungslos in deinem Bewusstsein erscheinen. Vielleicht Wolken, die am Himmel vorüberziehen; Blätter, die vom Wind bewegt werden; Regen, der aufs Dach fällt; die leuchtende Stadtsilhouette vor dem Hintergrund der Abenddämmerung oder der

Sonnenaufgang am Beginn eines neuen Tages. Sich dieser Dinge bewusst zu sein erfordert keine Anstrengung; sie tauchen einfach in deinem Bewusstsein auf, spontan und anstrengungslos, hier und jetzt.

So wie Wolken am Himmel vorüberziehen, so ziehen auch Gedanken durch deinen Geist. Bemerke einfach nur, wie die Gedanken erscheinen, ein bisschen verweilen, und dann wieder verschwinden. Die meisten von ihnen wählst du dir nicht aus; Gedanken tauchen einfach auf aus dem, was so etwas wie die Leere oder das Nichts zu sein scheint, sie marschieren vor dem Bildschirm deines Bewusstseins vorbei und verschwinden dann wieder im Nichts. Das gleiche gilt für deine Körperempfindungen. Vielleicht gibt es gerade ein unangenehmes Gefühl in meinem Fuß; oder ein Gefühl von Wärme in meinem Bauch; ein Kribbeln in den Fingerspitzen; eine plötzliche freudige Erregung im Bereich des Herzens; eine Welle des Wohlbefindens, die durch den ganzen Körper geht. Alle diese Empfindungen tauchen einfach auf, verweilen ein wenig und verschwinden wieder.

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

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

Doch bemerke auch einen faszinierenden Aspekt all dieser Selbste: sie sind alle etwas, was du sehen kannst, du kannst dir ihrer bewusst sein, du kannst sie auf vielfältige Weise fühlen und kennen und beschreiben. Sie können alle gesehen werden – doch wer oder was sieht? Alle diese Selbste, die ich in mir oder du in dir gerade gesehen, gefühlt und beschrieben hast – sie alle sind Objekte, die gesehen werden können. Doch wer oder was ist das Subjekt, das SELBST, der Seher aller dieser Dinge, der wahre Wissende aller dieser gewussten Dinge?

Fühle dich jetzt in dich hinein – versuche dir dessen bewusst zu sein, was du jetzt mit „ich“ bezeichnest. Versuche dich selbst so klar wie möglich zu sehen oder zu fühlen. Bemerke dann, dass wenn du ein Gefühl für dich selbst bekommen hast, dass dasjenige, was du siehst, ein Objekt ist und nicht das wahre Subjekt. Das heißt, das „Selbst“, welches du siehst – das Selbst welches du mit „ich“ bezeichnest und als das wahre Selbst ansiehst – ist in Wirklichkeit ein Objekt. Es ist kein wirkliches Selbst

oder wirkliches Subjekt, sondern lediglich ein Objekt, etwas, das gesehen werden kann. Alles, was du über dich weißt, alles das, mit dem du dich gewöhnlicherweise bezeichnest, ist kein wirkliches Selbst und kein wirkliches Subjekt, sondern ein Bündel von Objekten, ein Bündel von Dingen, die gesehen werden können. Doch wer ist der Seher, das wahre Subjekt oder das wahre SELBST?

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

„Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken. Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle. Ich habe Wünsche und Verlangen, aber ich bin nicht meine Wünsche und Verlangen; ich habe die Erfahrung von intensiver Lust und unerträglichen Schmerzen, doch beides bin ich nicht. Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper. Ich habe einen Geist, aber ich bin nicht mein Geist. All dies kann ich sehen, doch ich bin der Seher; all dies kann ich kennen, doch ich bin der, welcher kennt, all dies sind lediglich Objekte, doch ich bin das wirkliche Subjekt oder wahre SELBST, und nicht irgendein vorübergehendes Stückwerk oder Objekt oder Ding. Ich bin nicht Gedanken, nicht Gefühle, nicht Verlangen, nicht Körper, nicht Geist, nicht dies, nicht das ...“

Wer oder was bin ich dann?

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

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

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

hat. Es ist eine unermessliche Leere und doch scheint aus ihm die gesamte Welt zu entspringen.

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

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

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

An dieser Stelle machen die kontemplativen Mystiker eine ihrer kontroversesten Feststellungen, so kontrovers, dass es beinahe psychotisch erscheint, und doch tun sie es mit einer donnerhallenden Stimme überall auf der Welt; sie sagen dies in jeder Kultur, zu jeder historischen Zeit und in allen Sprachen der Welt; sie sagen es immer

wieder und so sehr übereinstimmend, dass diese Behauptung wahrscheinlich die universellste Behauptung ist, welche die Menschheit je getroffen hat: Je mehr du dich deinem wahren SELBST näherst, desto näher bist du bei Gott. Wenn du dann dein wahres SELBST vollständig erkennst, dann wird es erkannt als Eins und identisch mit Gott oder der Gottheit oder dem GEIST, das was die Sufis die höchste Identität nennen.

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

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

- (1) Jeder von uns hat ein äußeres und eine inneres Selbst. Wir haben gesehen, dass das äußere Selbst (das „empirische Ego“) das Selbst ist, „das gesehen werden kann“, während das innere Selbst (das transzendente SELBST) niemals zu einem Objekt oder etwas Ähnlichem gemacht werden kann – es ist, neben vielem anderen, ein Gefühl von Freiheit, ein Empfinden einer großen Befreiung vom Gewussten, vom Endlichen und vom empirischen Ego.
- (2) Das innere SELBST lebt im zeitlosen, ewigen Jetzt. Ewigkeit meint dabei nicht eine unendlich lange Zeitspanne, sondern einen Augenblick ohne Zeit, welcher sich genau JETZT ereignet und erkannt wird als eine immerwährende Gegenwärtigkeit, welche alle Zeit umfasst. Das wahre SELBST ist sich dieses immer-gegenwärtigen, niemals endenden, ewigen Augenblicks bewusst, durch welchen sich alle Zeit ereignet – es tritt niemals in den Strom der Zeit ein und bleibt als Zeuge unbewegt.
- (3) Das innere Selbst ist ein großes Mysterium oder reine Leere und Nichtwissen. Genau deshalb weil es niemals gewusst oder zu einem Objekt gemacht werden kann, ist das wahre SELBST kein Ding [no-thing-ness], es ist das reine Geheimnis, eine immerwährende unwissende Gewissheit, das erkannte Nichts, oder einfach nur das große Mysterium deines eigenen Seins.
- (4) Das innere Selbst ist göttlich, in seiner höchsten Identität vollkommen eins mit dem unbegrenzten GEIST. Mit dem Worten des heiligen Thomas: Wenn der Augapfel rot gefärbt wäre, würde er kein Rot sehen können; aber weil er klar und frei von Rot und frei von jeglicher Färbung ist, kann er Farben sehen. Weil das innere SELBST Raum erkennt, ist es selbst raumlos und unbegrenzt; und weil es Zeit erkennt, ist es selbst zeitlos und ewig. Dieses unbegrenzte und ewige SELBST ist die Heimat des GEISTES in dir und in jedem empfindenden Wesen. Die Gesamtsumme aller inneren SELBSTE ist genau Eins. Jeder Mensch fühlt genau wie du, wenn er oder sie in seinen oder ihren Zeugen oder das ICH BIN hineinfühlt: Da das wahre SELBST kein Objekt und ohne Eigenschaften ist, ist es das gleiche SELBST in allen: Es ist das gleiche strahlend Göttliche, leuchtend in dir und mir und allen Schöpfungen des GEISTES.

(5) Die Hölle ist die Identifikation mit dem äußeren Selbst. Die Hölle ist kein spezieller Ort; die Hölle ist nicht etwas, wo wir nach unserem Tod hingehen; die Hölle ist keine Strafe die uns von irgendetwas oder irgendwem auferlegt wird – sie ist unsere eigene zusammengezogene, sündhafte, abtrennende Aktivität einer Entscheidung für das falsche Selbst, mit dem wir uns identifizieren. Wir identifizieren uns mit dem, was wir nicht sind, wir identifizieren uns ausschließlich mit dem empirischen Ego, dem Selbst-welches-gesehen-werden-kann; und diese klägliche, endliche, zeitliche, begrenzte und verletzte Identität ist nichts anderes als die Hölle. Die Hölle ist ein grauenhafter Fall einer falschen Identität. Wir haben vergessen, wer und was wir sind, ein transzendentes SELBST, unmittelbar verbunden mit dem GEIST, mit den Worten eines Gottes sprechend und erstrahlend wie eine Göttin. Doch wir identifizieren uns lediglich mit dem endlichen Selbst, dem objektiven Selbst, dem Selbst, das gesehen werden kann, und nicht dem SELBST, welches der Seher ist, göttlich und unbegrenzt und ewig ...

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

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

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

Herrlichkeit, dieses SELBST, mein SELBST, welches sich nicht mehr finden kann, wenn die Regentropfen in ihrer beharrlichen Istheit sanft auf das Dach trommeln, ein wunderschöner Klang eines donnernden Herzschlages, plum, plum, plum, plum, ... ein ... fach ... so ...

Was wir brauchen, ist eine Landkarte, ein Handbuch, das uns von unserem empirischen Ego zu unserem transzendenten SELBST führt, vereint mit dem Göttlichen, gegründet in Soheit und Istheit. Überall auf der Welt und in jeder Kultur wurden diese Handbücher geschrieben, und manche davon werden besonders hoch geachtet. Im Westen gibt es kaum einen Text, der mehr geliebt und verehrt wird als *Die innere Burg* von Teresa. Die meisten kontemplativen Traditionen haben Meditationswege mit einer Reihe gut beschriebener Stufen, wie man von der Hölle des äußeren Selbst zum Himmel oder dem göttlichen SELBST gelangt (und schließlich auch noch zu deren nichtdualer Vereinigung). Teresas sieben Wohnungen – von denen jede auf den folgenden Seiten [des Buches] in einer wundervollen, klaren und leuchtenden Sprache von Caroline Myss erläutert wird – diese sieben Wohnungen sind nichts anderes als sieben Stufen auf diesem außerordentlichen Weg hin zu deinem tiefsten SELBST oder der Seele, verwirklicht in der Wolke des Nichtwissens, empfangen durch unverdiente und unerklärliche Gnade und verwirklicht im täglichen Leben – eine Verwirklichung, die sich vertieft in der Auflösung dieses Augenblicks in göttliche Enthüllung, hier und jetzt, die Erde auf eine radikale Weise von einer lebendigen Hölle zu einem lebendigem Himmel transformierend - je mehr die Zeit als das sich bewegende Gesicht der Ewigkeit gesehen wird, mit nach außen gerichteten Selbsten, als Ornamenten des göttlichen SELBST und der strahlenden Soheit aller Welten und Universen.

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

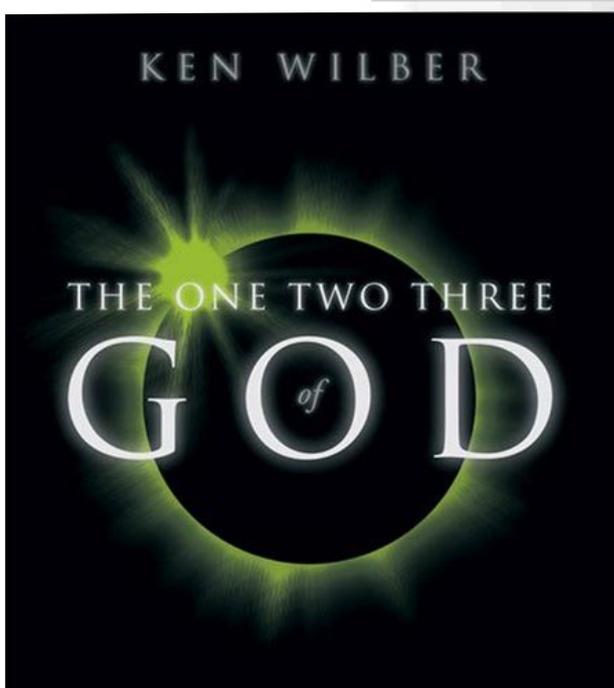
## D) CD Reihe: Das 1-2-3 Gottes

Was bei der Beschäftigung mit Ken Wilbers Ansatz immer wieder auffällt, ist zum einen eine große Einfachheit und Übersichtlichkeit – so setzt sich z. B. der gesamte integrale Ansatz als eine „Theorie von allem“ aus lediglich fünf Hauptelementen zusammen (Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände, Typen) – und zum anderen eine erstaunliche Fülle an Erkenntnissen und Einsichten, wenn man diesen Ansatz auf bestehende Wissens- und Erkenntnisgebiete anwendet. Wendet man beispielsweise die vier Quadranten, zusammengefasst als die großen Drei von Subjektivität (1te Person, ich), Intersubjektivität (2te Person, du) und Objektivität (3te Person, es) auf das Thema „Gott“ an, dann gelangt man zu den drei Hauptperspektiven auf das Göttliche, bzw. das, was für einen Menschen von letztendlicher oder ultimativer Bedeutung ist, *das 1-2-3 Gottes*.

Dieses Konzept Wilbers, als ein Ergebnis einer praktischen Anwendung des integralen Ansatzes, ist kurz nach seiner Bekanntwerdung 2006 sofort auf ein breites Echo und Interesse gestoßen. Der *soundstrue* Verlag ([www.soundstrue.com](http://www.soundstrue.com)), der bereits 2003 eine Interviewserie von 10 Audios CDs auf den Markt gebracht hat, auf denen Wilber in Dialogform einen Überblick über sein Werk gibt, hat diesen neuen Aspekt von Wilbers Arbeit aufgegriffen und – wieder in Form eines Dialogs mit der Verlagsinhaberin Tami Simon – eine Serie von drei Interview-CDs zum Thema herausgebracht, ergänzt durch eine weitere CD, auf der Diane Hamilton angeleitete Meditationen anbietet.

Was nun folgt ist eine kurze Darstellung dieser Veröffentlichung.

Vorweg gesagt: Diese CD Reihe ist weit mehr als nur eine theoretische und praktische Präsentation des 1-2-3 Gottes, sie ist ebenso auch eine Zusammenfassung aktueller Entwicklungen in Wilbers Arbeit und eine Darstellung seines Werkes überhaupt. Auf der CD1 dieser Serie beginnt Wilber mit der Erläuterung dessen, was Perspektiven sind, und der Bedeutung, die sie in seinem aktuellen Werk einnehmen. Er bespricht die drei Hauptperspektiven von Subjektivität, Intersubjektivität und Objektivität und stellt auch den Bezug zum Entwicklungsaspekt her, bei dem Entwicklung als eine Zunahme von Perspektiven dargestellt werden kann. Weiterhin erläutert Wilber die Unterscheidung zwischen relativer (perspektivischer) und absoluter Erkenntnis (unqualifizierbare Leere). Er geht dabei im Detail auf die Charakteristik der drei Hauptperspektiven im Hinblick auf das Göttliche ein. Dann erläutert er, wie die verschiedenen Religionen jeweils unterschiedliche Schwerpunkte setzen: bei den Perspektiven (östliche Religionen haben eher eine Perspektive einer 1ten Person, westliche Religionen eher eine Perspektive einer 2ten Person, Wissenschaft eher eine Perspektive einer 3ten



Person) wie auch den Ebenen des Bewusstseins (z. B. die „Einfrierung“ von Gott auf der mythischen BewusstseinsEbene im Westen, eine „kulturelle Katastrophe erster Größe“).

CD2 des Interviews konzentriert sich zu Beginn auf die Bedeutung der Ebenen des Bewusstseins für ein Gottesverständnis und eine Sicht auf die Dinge von letztendlicher Bedeutung („auf jeder Ebene des Bewusstseins sieht die Welt – und Gott – anders aus“). Er erläutert die Bedeutung einer „Förderbandfunktion“ der Weltreligionen als einer Möglichkeit, Menschen dort abzuholen, wo sie stehen, um sie dann in ihrer Entwicklung zu unterstützen, und geht auf das Thema Terrorismus ein. Tami Frage: „Existiert Gott?“ gibt Ken die Möglichkeit, sein Konzept eines „Gigaglossars“ und einer „kosmischen Adresse“ einer jeden Aussage zu erläutern („nimmt man 7 BewusstseinsEbenen und 3 Hauptperspektiven, gelangt man zu 21 unterschiedlichen Göttern, und für sie alle gibt es Evidenz“).

CD 3 beginnt mit der Erläuterung der wichtigen Unterscheidung zwischen Zuständen und Strukturen des Bewusstseins und der praktischen Bedeutung dieser Erkenntnis für ein Gottesverständnis – und das, was man als „Erleuchtung“ bezeichnet. Wilber gibt dabei auch einen Ausblick auf mögliche und zukünftige Bewusstseinsstrukturen und Zustände.

CD 4 gibt dem Hörer dann die Gelegenheit, über eine Serie angeleiteter Meditationen das in den vorangegangenen CDs Erläuterte in praktischen Übungen zu erfahren.

Die CD Reihe *The One Two Three of God* ist eine wunderbar gelungene Darstellung von Wilbers aktuellem Werk. Durch die Dialogform ist das Material sehr leicht zugänglich und wird auf eine sehr persönliche Weise vermittelt. Man ist „live“ dabei, wenn Wilber, angeregt durch die ebenso praktischen wie auch klugen Fragen von Tami Simon, seine Gedanken zu den unterschiedlichsten Themen entwickelt und darlegt. Besonders wertvoll sind die Übungen der CD 4 von Diane Hamilton, die uns auf einfühlsame Weise mit den im Interview sorgfältig dargelegten unterschiedlichen Dimensionen unseres Seins und Werdens verbinden.

Das 1-2-3 Gottes - aus der Produktbeschreibung

Ist es möglich, eine allumfassende Vision Gottes zu entwerfen, die sowohl Wissenschaftler, Philosophen und Priester zufrieden stellt - eine Vision die einem dabei helfen kann, die eigene Verbindung zum Göttlichen zu vertiefen? „Ja“, sagt der Bestsellerautor Ken Wilber, wenn man *Das 1-2-3 Gottes* versteht. Dieser herausragende moderne Philosoph ist der Meinung, dass die scheinbar unüberschaubare Anzahl von Möglichkeiten, mit denen Menschen Gott konzeptualisieren, sich drei grundlegenden Perspektiven zuordnen lassen. Von dieser einfachen 1-2-3 Grundlage aus ist es dann möglich zu verstehen, wie Gott in den unterschiedlichen Religionen im Verlauf der Geschichte jeweils unterschiedlich wahrgenommen und verstanden wurde – und wie die eigene Erfahrung des Letztendlichen auf ein integrales Verständnis hin erweitert werden kann.

## Inhalt

### **CD1 Das Grundlegende der Perspektiven**

1. Einführung
2. Die Definition einer Perspektive einer ersten, zweiten und dritten Person
3. Die drei Gesichter des GEISTES
4. Von Kommunion zu Vereinigung zu Identität
5. Das Unmanifeste und das Manifeste
6. Die Entdeckung des Unmanifesten durch die drei Perspektiven
7. Wie die zweite Person Gottes auf der mythischen Ebene eingefroren wurde
8. Eine Meditation über Gott durch alle drei Perspektiven
9. Wenn das Rationale das Mythische trifft
10. Die Herausforderung des Gebets für einen rationalen Menschen
11. Das Verständnis von Ebenen/Wellen der Entwicklung

### **CD2 Entwicklungsstufen, das spirituelle Förderband, und die kosmische Adresse Gottes**

1. Einführung
2. Eine kurze Reise durch die Entwicklungsstufen von egozentrisch, ethnozentrisch, weltzentrisch und kosmozentrisch
3. Entwicklung bedeutet die Fähigkeit, immer mehr Perspektiven einnehmen zu können
4. Das Gespräch über Gott mit Menschen auf unterschiedlichen Entwicklungsebenen
5. Wie erleuchtete religiöse Führer die Stufenentwicklung beeinflussen können
6. Untersuchung der Motive religiösen Terrorismus
7. Spirituell aber nicht religiös
8. Wie Atheismus und Agnostizismus in das integrale Modell passen
9. Existiert Gott?
10. Kosmische Adresse

### **CD3 Die Untersuchung vertikaler und horizontaler Erleuchtung**

1. Einführung
2. Die Beziehung zwischen Zuständen und Stufen
3. Wie ist es möglich, dass man alle fünf Bewusstseinszustände meistern kann, und dennoch bei seinem ethnozentrischen Bewusstseinschwerpunkt bleibt?
4. Das Ruhen im ICH BIN ohne ein Objekt
5. Die Unterscheidung zwischen turiya und turiyatita
6. Gibt es auch Entwicklung bei horizontaler Erleuchtung?
7. Wird die Menschheit einen neuen Bewusstseinszustand entdecken?
8. Das Einfühlen in die höheren Zustände menschlicher Entwicklung
9. Kann ein prä-moderner Mensch vertikal erleuchtet sein?
10. Wie die Entdeckung höherer Zustände in Beziehung zur Stufenentwicklung steht
11. Das, was man wissen kann, und das, was man nicht wissen kann

## CD4 Eine angeleitete Reise durch das 1-2-3 Gottes und die fünf Zustände des Bewusstseins, mit Diane Hamilton

1. Einführung
2. Einführung in das 1-2-3 Gottes
3. Einführende Meditationsanleitung
4. Das Aufrufen der Perspektive der dritten Person
5. Das Aufrufen der Perspektive der zweiten Person
6. Das Aufrufen der Perspektive der ersten Person
7. Das Aufrufen von Big Mind
8. Einführung in eine Reise durch die fünf Bewusstseinszustände
9. Die Entdeckung des grobstofflichen Bewusstseinszustandes
10. Die Entdeckung des subtilen Bewusstseinszustandes
11. Die Entdeckung des kausalen Bewusstseinszustandes
12. Die Entdeckung des Zeugenbewusstseinszustandes (turiya)
13. Die Entdeckung des Big Mind Bewusstseinszustandes (turiyatita)



**integrale.org  
gemeinschaft**

Portal // Aktuelles // Newsletter // E-Shop // Forum

...//das portal

Willkommen im Portal der integralen Gemeinschaft zum Werk Ken Wilbers

**Integrale Bibliothek**

Willkommen in der Integralen Bibliothek

Die Integrale Bibliothek

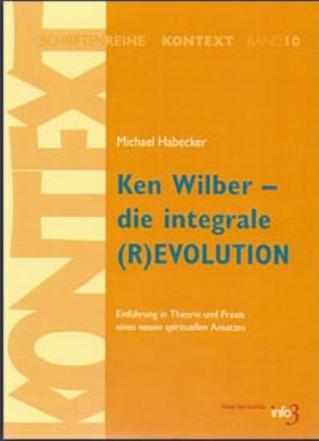
**D-A-CH-Portal zu Ken Wilber**

Das D-A-CH-Portal zu Ken Wilber

**Integrale Initiative Frankfurt a. M.**

Die Integrale Initiative Frankfurt / Main





**Aktuelle Infos:**

- Zum neuen Buch von **Michael Habecker**: Inhaltsverzeichnis, Vorwort des Herausgebers und Vorwort des Autors
- Die integrale Gemeinschaft hat ein **Grundsatzpapier** der Gemeinschaft entwickelt über Ziele, Orientierung, Aktivitäten und Partner. Es enthält auch **Qualitätskriterien**.
- Dieses Grundsatzpapier wird in Kürze hier im FORUM diskutiert.

## E) Buchbesprechung

### Innen(er)leben – die Unmittelbarkeit der Zone 1

Die 8 Hauptperspektiven des in-der-Welt-Seins (oder Horizonte, oder Zonen), wie sie Ken Wilber – abgeleitet aus den vier Quadranten – im Rahmens seines Integral Methodologischen Pluralismus (IMP) vorstellt, haben jeweils ihre besondere Bedeutung, Charakteristik, Größe und Grenze für das menschliches Sein und die menschliche Erkenntnis. Da diese Perspektiven nicht von Wilber er-, sondern gefunden wurden, gibt es für jede dieser Perspektiven auch schon immer alle Arten menschlicher Ausdrucksmöglichkeiten, wie z. B. Literatur. Was wäre die Literatur der Zone 1, das Innerliche des Individuellen? (Was ist das Innere des Individuellen? Das was Sie – und jedes empfindende Wesen – jetzt gerade innerlich erleben: Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen ...). Eine typische Literaturgattung dieses Erlebens ist das Tagebuch, die Aufzeichnung dessen, was unmittelbar in einem vor sich geht, und, wenn man das möchte, dessen Veröffentlichung. Tagebücher, wenn sie authentisch sind, lassen die Leser am Innenleben eines anderen Menschen teilhaben, an der Ursprünglichkeit und Direktheit des inneren Erlebens eines anderen Menschen. Sie lassen uns auf eine unmittelbare Weise miteinander in Kontakt und Berührung kommen und ermöglichen es uns einander mit-zu-teilen. (Eine moderne Variante des Tagebuchs mit Beteiligungsmöglichkeit sind die durch das Internet möglich gewordenen öffentlichen Blogs.)

Für diese Besprechung wähle ich drei ganz unterschiedliche Tagebücher aus der Zeit des zweiten Weltkriegs:

#### 1. Das Tagebuch der Anne Frank

(siehe dazu auch: [http://de.wikipedia.org/wiki/Tagebuch\\_der\\_Anne\\_Frank](http://de.wikipedia.org/wiki/Tagebuch_der_Anne_Frank)). Die nachfolgende Beschreibung ist diesem Text entnommen.

Dieses (Tage)Buch ist ein Klassiker der Weltliteratur. Im Hinterhaus eines Gebäudes im durch die Deutschen besetzten Amsterdam schrieb die Jüdin Anne Frank, geboren 1929, ihr Tagebuch, beginnend im Sommer 1942.

Die Familie musste sich vor dem Zugriff durch die Nazis in diesem Haus versteckt halten, und je länger der Aufenthalt im Versteck dauerte, desto angespannter wurde die Situation. Die Langeweile des Alltags und die Einschränkungen sorgten für immer intensivere Konflikte untereinander. Da Anne nun keinen Kontakt zu ihren eigentlichen Freunden haben durfte, entwickelte sich das Tagebuch als Medium, dem sie alles anvertrauen konnte, zu ihrer wichtigsten Begleitung in der schweren Zeit.

Zunächst schrieb Anne über diverse Erlebnisse in ihrem



ungewöhnlichen Alltag – die Enge des Verstecks, schöne Überraschungen und die Konflikte mit den Mitbewohnern. Es sind diese ganz alltäglichen Eintragungen, die dem Leser dieses Mädchen und seine Erlebens- und Gefühlswelt sehr nahe bringen, vor dem Hintergrund einer mörderischen Besatzungsmacht. Während der 25 Monate im Versteck vertraute Anne ihrem Tagebuch all ihre Ängste und Hoffnungen an. Es wird deutlich, wie sie dabei zu innerer Festigkeit heranreife.

Anne zeigte schon immer ein ausgeprägtes Interesse am Lesen und Schreiben, das auch von ihrem Vater gefördert wurde. Während des Aufenthalts im Hinterhaus las sie zahlreiche Bücher, wodurch sie ihre literarischen Kenntnisse und ihre schriftstellerischen Fertigkeiten stetig verbesserte. Mit der Zeit wurden ihre Tagebucheinträge komplexer, und sie äußerte sich auch zu abstrakten und schwierigen Themen wie z. B. dem Glauben an Gott. Sie sprach von ihren Bestrebungen, einmal als Schriftstellerin berühmt zu werden. Neben ihrem Tagebuch begann sie, andere literarische Werke zu schreiben und offenbarte dabei Qualitäten, die angesichts ihres jungen Alters als überdurchschnittlich einzuschätzen sind.

Anne begann ihr Tagebuch als privaten Ausdruck ihrer Gedanken und Gefühle, die keiner lesen durfte, wie sie mehrmals betonte. Am 29. März 1944 änderte sie ihren Plan jedoch. Im Radio hörte sie, wie Gerrit Bolkenstein, der Minister für Bildung, Kunst und Wissenschaft bei der niederländischen Exilregierung, davon sprach, dass er nach Ende des Krieges eine öffentliche Dokumentation über die Unterdrückung der Niederländer unter deutscher Besatzung produzieren wolle. Zu diesem Zweck sollte möglichst viel alltägliches Material - Briefe, Tagebücher etc. - beitragen. Anne gefiel diese Idee, und sie bereitete ihr Tagebuch für eine Veröffentlichung vor. Im Mai begann sie, ihre Einträge zu überarbeiten. Sie entfernte und veränderte einige Abschnitte, die ihrer Meinung nach uninteressant oder zu intim für die Öffentlichkeit waren. Außerdem adressierte sie nun alle Einträge einheitlich an ihre imaginäre Freundin *Kitty*, die seit den Einträgen des zweiten Teils, also seit November 1942, ihre Ansprechpartnerin war. Anne wurde, nachdem das Versteck im Hinterhaus entdeckt wurde, in das Konzentrationslager Bergen-Belsen gebracht und dort kurz vor Ende des Krieges, im März 1945, ermordet.

Das Tagebuch wurde, wie von Anne gewünscht, veröffentlicht, und zu einem lebendigen Symbol und einer persönlichen Stimme für alle durch das Naziregime Verfolgten.

## 2. Alexander Hohenstein:

Wartheländisches Tagebuch 1941/42 (dtv Dokumente, antiquarisch)

Das *Wartheländische Tagebuch 1941/42*, verfasst unter dem Pseudonym „Alexander Hohenstein“ umfasst die Tagebuchaufzeichnungen des Verfassers aus dieser Zeit und ist ein ebenso eindringliches wie erschütterndes Dokument des Denkens und Fühlens dieses Autors und der Menschen, mit denen er in dieser Zeit zu tun hatte.

Aus der Einleitung („Über dieses Buch“):

Nachdem Polen 1939 besiegt worden war, wurde der „Reichsgau Wartheland“ von dem durch die Deutschen besetzten Rest Polens, dem

„Generalgouvernement“, abgetrennt und dem Deutschen Reich eingegliedert. Ein großer Teil der dort lebenden Polen wurde in das Generalgouvernement „abgeschoben“, der verbleibende Rest der polnischen Bevölkerung und der einheimischen Juden „bevölkerungspolitisch betreut“. Die Verwaltung wurde in die Hände besonderer Vollzugsorgane gegeben, die oft aus strammen Nationalsozialisten bestanden. Daneben wirkten jedoch auch solche Männer, die – zuweilen in einer Art Strafversetzung – in das Wartheland abkommandiert worden waren. Der Verfasser des vorliegenden Buches gehörte zu diesen deutschen Kommunalbeamten. Wie er – als rechtlich denkender Beamter alter Schule – in zunehmendem Maße mit den Prinzipien nationalsozialistischer Ostpolitik in Konflikt geriet, indem er Polen und Juden als Menschen betrachtete, obwohl sie für ihn doch als Untermenschen, Arbeitssklaven und Ungeziefer zu gelten hatten, wie er im Vollgefühl deutscher Überlegenheit, jedoch in humaner Grundhaltung dem polnischen Volke die „Segnungen der Kultur“ zu bringen trachtete, statt es, wie man von ihm erwartete, zu terrorisieren und auszubeuten, und wie er mit dieser Haltung in zunehmend stärkeren Gegensatz zur Partei geriet, findet in dem Tagebuch seinen lebendigen Niederschlag. Es gibt in anschaulicher Weise Einblick in die tägliche Praxis nationalsozialistischer Besatzungspolitik in Polen und darüber hinaus in die praktischen Auswirkungen der antisemitischen Ideologie und Politik des damaligen deutschen Staates.

### 3. Traudl Junge, *Bis zur letzten Stunde*, List Verlag.

Eine junge Frau, 22 Jahre „alt“, und „von Politik keine Ahnung“ habend, wird im November 1942 zu einem Vorstellungsgespräch als Sekretärin beim „Führer“ Adolf Hitler eingeladen und bekommt die Stelle dann im Januar 1943, die sie *bis zur letzten Stunde* auch ausübt. Kurz nach dem Krieg, 1947, schrieb Frau Junge ihre Erinnerungen an diese Zeit in einem Tagebuchmanuskript nieder. Zu dieser Zeit interessierte sich niemand für ihre Aufzeichnungen, zu frisch waren die Erfahrungen und Wunden, und es bestand kein Interesse sie erneut aufzurühren, auch bei Frau Junge nicht. Mit der Zeit jedoch, und mit immer mehr Abstand zur Naziherrschaft, rückten diese persönlichen Aufzeichnungen und Frau Junge in das Blickfeld eines allgemeinen Interesses. Im Jahr 2002 überzeugt die Autorin Melissa Müller Frau Junge, nachdem sie den Kontakt zu ihr gesucht hatte, das Tagebuchmanuskript als Buch zu veröffentlichen.

In einem Vorwort zum Buch beschreibt Frau Junge, wie es ihr mit diesem Buchprojekt ging, und erhellt damit auch gleichzeitig dasjenige, was durch diese Art von Tagebuchdokumentation einer Zeitzeugin ermöglicht wird: ein unmittelbarer Einblick in das „unbefangene“ Innenleben von Mit-Menschen zu einer bestimmten Zeit. Sie schreibt:

„Damals [1947 beim Aufzeichnen] ging ich recht unbefangen ans Werk und wollte die wichtigsten Ereignisse und Episoden aus jener Zeit festhalten, bevor

Details, die später einmal von Interesse sein könnten, verblassten oder ganz in Vergessenheit gerieten.

Als ich mein Manuskript mit Abstand von mehreren Jahren wieder las, erschreckte und beschämte mich die Kritik- und Distanzlosigkeit, mit der ich damals ans Werk gegangen war. Wie konnte ich nur so naiv und leichtsinnig gewesen sein?“ (S. 9)

In allen drei aufgeführten Büchern wird der Leser auf eindringliche Weise in die Zeit und Perspektive der AutorInnen gezogen und eingeladen, an ihrem inneren Erleben teilzunehmen. Auf diese Weise wird nicht nur der tagebuchführende Mensch fühlend erlebbar, mit all seinen Bewusstseins Hintergründen, Denkweisen, Glaubensüberzeugungen, Gedanken und Gefühlen, sondern auch die Zeit, in der er lebte, mit ihrem „Zeitgeist“, in diesem Fall der Naziherrschaft, jeweils aus einer unterschiedlichen Perspektive. Wir tauchen beim Lesen gewissermaßen „ohne Abstand“ und Distanz in die private Erlebniswelt eines Mitmenschen ein und können mit dieser Kontakt aufnehmen und uns berühren lassen. Hierin liegt die Größe und Großartigkeit dieser Perspektive und Wahrnehmungszone: die Naivität einer weitgehend unreflektierten Innenschau, die wiederum, gerade weil sie unreflektiert stattfindet, das Innenleben eines Menschen unmittelbar offenbart.

Alle drei genannten Bücher wurden, gerade auch wegen ihrer Authentizität, zum Gegenstand vieler weiterer Dokumentationen und Berichte. Zum Leben von Anne Frank gibt es eine Reihe ausgezeichneter Verfilmungen und Dokumentationen. Das *Wartheländische Tagebuch* ist in einer ebenso eindringlichen wie einfühlsamen Fernsehdokumentation von Hans-Dieter Grabe an Originalschauplätzen aufbereitet worden. Zu Traudl Junge als Hitlers Sekretärin gibt es eine beeindruckende und erschütternde Videodokumentation von André Heller und Othmar Schmiderer, *Im toten Winkel*, in der Frau Junge ausführlich aus ihrem Leben als Hitlers Sekretärin erzählt. Außerdem war das Buch *Bis zur letzten Stunde* eine wichtige Quelle für das Drehbuch zum Film *Der Untergang*.

-mh-