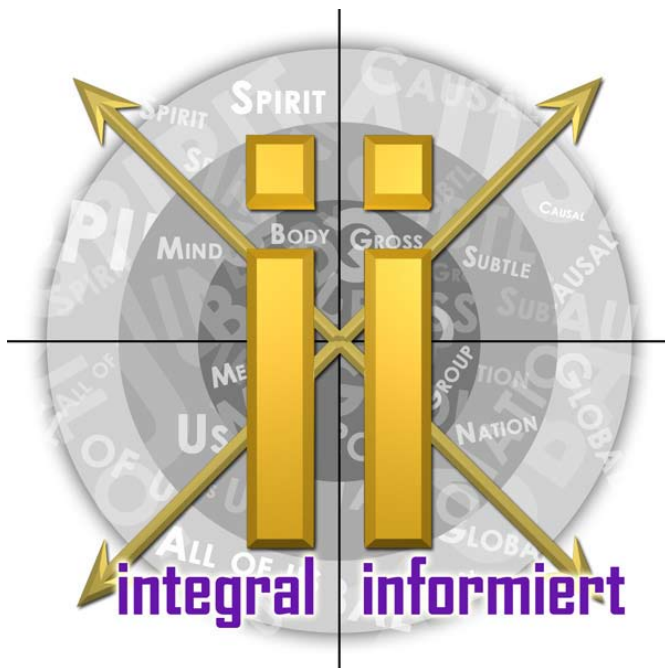


integral  
informiert



Online-Journal  
Nr. 10 / 2008



## 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 :** 978-3-933052-19-3

**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

Der Themenschwerpunkt dieser Ausgabe ist zum einen der von Genpo Roshi entwickelte Big Mind Prozess und seine Entstehung. Dazu bringen wir unter Wilber-classics einen Beitrag zum Thema des Unbewussten, und stellen einen Bezug zum Big Mind Prozess her. Weiterhin setzen wir die Reihe der Dialoge zu Wilbers Integrale Spiritualität fort, mit zwei Beiträgen zum 3. Kapitel, wo es um die Bewusstseinszustände geht.

Die Redaktion



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  
Welcome to the German Integral Library

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

**Die Integrale Initiative Frankfurt / Main**

## Inhalt:

### A) Themenschwerpunkt Big Mind Prozess \_\_\_\_\_ 5

Psychodynamik und Big Mind  
Ken Wilber im Gespräch mit Genpo Roshi  
Rigpa zu verwirklichen ist einfach, Rigpa zu leben ist schwer.

### B) Wilber „classics“, aus früheren Veröffentlichungen \_\_\_\_\_ 20

Arten des Unbewussten


### C) Integral Spiritual Center (ISC) \_\_\_\_\_ 28

Wir setzen unsere Transkriptionsreihe aus Telefondialogen mit Wilber zu seinem Buch Integral Spirituality fort mit dem Kapitel 3 „States“. (Teil 1)

### D) Buchbesprechung \_\_\_\_\_ 44

Hal und Sidra Stone: Du bist viele, Das 100fache Selbst und seine Entdeckung durch die Voice-Dialogue-Methode, Heyne Bücher



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

Integrale Initiative Frankfurt e.V.

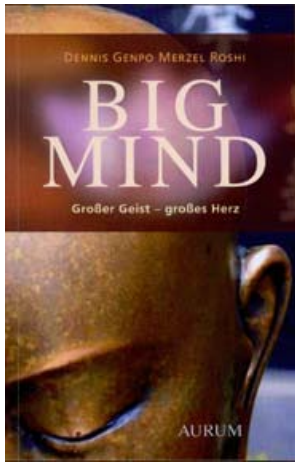
Nicht nur Lösungen denken  
- die Lösung sein



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

## A) Themenschwerpunkt Big Mind

### Psychodynamik und BIG MIND



Einer der vielen faszinierenden Aspekte einer integralen Herangehensweise an die menschliche Psychodynamik ist die Verbindung der Stärken von gestaltenden Methodiken und Techniken einerseits und entidentifizierenden Methodiken andererseits. Während gestaltende psychodynamische Methodiken, die psychotherapeutischen Methodiken im weitesten Sinn, sich mit den Inhalten menschlichen Bewusstseins konkret beschäftigen, diese hervorholen und aufdecken, sie interpretieren und gestalterisch formen, tun entidentifizierende Methodiken – wie meditative Techniken – das genaue Gegenteil. Sie nehmen Abstand von aller inhaltlichen Psychodynamik und arbeiten „gegenstandslos“. Beide Methodiken haben jeweils Stärken und Schwächen. Die Stärke der aufdeckenden und gestaltenden Methodiken liegt darin, dass sie den Inhalten des Bewusstseins Bedeutung zuschreiben, diese ernst nehmen und erkennen, dass bestimmte Inhalte oft Symptome sind für noch tiefer liegende Inhalte (Schattenanteile). Durch deren Aufdeckung entstehen Heilung und Integration. Was jedoch dabei nicht entsteht, jedenfalls nicht automatisch, ist Transzendenz, und so tendiert die Psychodynamik manchmal dazu, jegliche Transzendenz zu leugnen oder sie als infantil abzuwerten<sup>1</sup>. Hierin liegt wiederum die Stärke meditativer Methodiken, welche die transzendente Komponente einer jeden Erfahrung betont und hervorhebt. Was ist der Raum, die Lichtung und die Leere, in welcher alle Erfahrungen entstehen und wieder vergehen? Versäume ich jedoch, bei der Suche nach Transzendenz die Botschaft der Inhalte meines Bewusstseins ernst zu nehmen, kann dies zu schwerwiegenden psych(odynam)ischen Problemen führen, welche letztlich auch die Suche nach Transzendenz sabotieren<sup>2</sup>.

Mit dem „Big Mind Prozess“ wird eine von Genpo Roshi entwickelte Methodik bezeichnet, die westliche psychologische Elemente des „Voice Dialogues“ mit östlichen Elementen der Zen-Meditation integriert. Er verbindet damit westliche Schattenarbeit mit östlicher „Lichtarbeit“. Ausgehend von der phänomenologischen Erfahrung, dass viele Inhalte des eigenen Bewusstseins sich bei Erwachsenen in Stimmen<sup>3</sup> (voices) artikulieren, die man in sich hören kann, werden bei diesem Prozess diese Stimmen nacheinander aufgerufen und in ihrer Bedeutung gewürdigt und anerkannt, um dann aber auch wieder losgelassen zu werden, um Raum zu geben für das ICH BIN, welches die Öffnung, der Rahmen oder die „leere Fülle“ ist, in welcher

<sup>1</sup> So antwortete beispielsweise Margarete Mitscherlich, die „bekannteste deutsche Psychoanalytikerin“, in der Zeitschrift Emotion (Ausgabe Juli 2006, S. 83) auf die Frage nach Glaube und Gott: „Gott ist wunderbar, aber er ist doch nur ein Wunschbild, der gütige Vater, nach dem man sich als Kleinkind sehnte, wenn man total hilflos war. Ich bete auch manchmal, weil man es mir so beigebracht hat. Vom Verstand her weiß ich: Gott und Glaube sind eine Projektion.“

<sup>2</sup> Eine gute Verbindung von Zen und Psychodynamik ist das Buch Zen-Leben. Und täglich grüßt das Murmeltier von Ezra Bayda. (Siehe hierzu auch die Buchbesprechung der Integralen Bibliothek.

<sup>3</sup> Anstelle von Stimmen kann man auch von jeweils unterschiedlich entwickelten Persönlichkeitsanteilen sprechen.

all die Stimmen erscheinen. Der Vorgang unterscheidet dabei dualistische Stimmen wie den Beschützer, den Controller, den Skeptiker, die Angst, das Opfer, das verletzte Selbst, das verletzliche Kind, Verlangen, den suchenden Geist – von transzendenten Stimmen wie: der Weg, allumfassender GEIST (Big Mind), allumfassendes Mitgefühl (Big Heart). Erstere geben dem relativen Aspekt des Menschseins Raum und Stimme, letztere dem absoluten Aspekt, und somit kann diese Praxis einem dabei helfen, als ein „integriertes, frei-wirkendes menschliches Wesen“ in der Welt zu sein, ohne gänzlich von dieser Welt zu sein.

Am Anfang steht das Kennenlernen, die Würdigung der positiven Aspekte und damit die Integration der relativen Stimmen, die, aus welchen Gründen auch immer, oft in den Schatten gedrängt wurden, von wo sie dann im Verborgenen unkontrolliert wirken. Gerade die spirituellen Traditionen haben manche von ihnen, so z. B. das Verlangen, für alles Leid in der Welt verantwortlich gemacht. Ohne Verlangen jedoch gäbe es keine Entwicklung und keinen Fortschritt. Das Problem besteht in der Anhaftung am Verlangen, und nicht im Verlangen selbst. Oder nehmen wir den Skeptiker, der in Zeiten des positiven Denkens keinen guten Ruf hat. Aber er bewahrt uns vor Leichtgläubigkeit und Bauernfängerei, und kann sogar, bei radikaler Anwendung, zur Erleuchtung führen, durch die Verneinung jeglicher phänomenaler Wahrnehmung bis zu dem, was - unleugbar - übrig bleibt, dem ICH BIN.

Das Wachrufen der absoluten Stimmen in uns - keine der Stimmen, relativ und absolut, müssen künstlich „gemacht“ werden, sie sind alle in uns - erinnert uns an die Dimensionen unseres Seins, die frei von Zeit und Raum sind, unser ursprüngliches Antlitz.

In jedem Augenblick unseres Lebens können wir uns der relativen und absoluten Persönlichkeitsanteile und deren Stimmen in uns bewusst(er) werden, und sie immer besser kennenlernen und integrieren.

Dazu Genpo Roshi<sup>4</sup> auf [www.http://isc.integralinstitute.org](http://isc.integralinstitute.org):

Wenn ich versuche – wenn ich versuche – in die Transzendenz zu gelangen, dann ist das unmöglich. Das haben wir in Tausenden von Jahren in den Klöstern und Meditationshäusern auf dem Meditationskissen ausprobiert. Wir haben auf unseren Kissen gesessen und versucht, über das Selbst hinauszugelangen. Das ist etwa so wie wenn man versucht, sich an seine eigenen Schuhbändern hochzuziehen. Das ist unmöglich. Durch einen Vermittler [wie jemand, der den Big Mind Prozess anleitet], der einen durch den Prozess begleitet, wird einem die ganze Anstrengung aus den Händen genommen. Daher funktioniert es. Es erfordert für denjenigen, der im Prozess angeleitet wird, keinerlei Anstrengung. Alles, was man dabei zu tun hat, ist, die Erlaubnis dafür zu erteilen, zu den unterschiedlichen Stimmen sprechen zu dürfen.

---

<sup>4</sup> Genpo Roshi ist autorisierter Zen-Roshi, und hat die Methode des Voice Dialogue bei Hal und Sidra Stone studiert, siehe z. B. Hal und Sidra Stone, Du bist Viele.

## **Ken Wilber im Gespräch mit Genpo Roshi: Big Mind, Big Heart Teil 1: Die bedeutendste Entdeckung der letzten zweihundert Jahre im Buddhismus**

(Quelle: Integral Naked: Big Mind, Big Heart. Part 1. The Most Important Discovery in Two Centuries of Buddhism)

Aus der Einleitung der IN Redaktion:

Im Vorwort zu Genpo Roshi's neuesten Buch, Big Mind/Big Heart: Finding Your Way (welches diesen Sommer [2007] veröffentlicht wird<sup>5</sup>), schreibt Ken: "Ich möchte dies klipp und klar sagen: Der Big Mind Prozess (gegründet von Dennis Genpo Merzel Roshi) ist wahrscheinlich die bedeutendste und originärste Entdeckung des Buddhismus der letzten zweihundert Jahre."

Wie auch immer man das betrachten mag, die Aussage ist gewaltig. Was steckt dahinter, in welchem Zusammenhang wurde das gesagt, und wie wird das begründet? Und, genau so wichtig: Was bedeutet das für mein Leben und für meine Praxis hier und jetzt?

Was dahinter steckt, ist ein integrales Bewusstsein, entwickelt und auf unterschiedlichen Wegen zur Meisterschaft gebracht von Ken und Genpo, mit zusammen über sechs Jahrzehnten von Erfahrung. Integral bedeutet dabei umfassender, größer, und mehr umarmend als alles Vorherige. Im manifesten Bereich entwickeln sich die „Dinge“, die Lehren, geeignete Techniken und Methodiken und die beste Art zu kommunizieren. Immergegenwärtiges Big Mind Big Heart als der wahre Dharma und das einfache ICH BIN dieses und eines jeden Augenblicks ist die nicht-duale Einheit von Form und Leere, und auch wenn man diesem letztendlichen Verstehen keine Attribute oder Eigenschaften zuschreiben kann (einschließlich dieser), steht die Tatsache, dass die Formen sich im Spiel der Erleuchtung entwickeln außer Frage. Wenn die Wirklichkeit von Big Mind Big Heart etwas wäre, was alle empfindenden Wesen sofort erfassen und verstehen würden, gäbe es keinen Bedarf für spirituelle Lehrer. Doch so wie es ist, werden spirituelle Lehrer dringend gebraucht, und ihre Arbeit betrifft speziell die Welt der Formen, welche sie an ihr zeitloses und spirituelles Wesen erinnern, und in diesem speziellen Kosmos bedeutet das die Arbeit

---

<sup>5</sup> Das Buch erscheint laut einer Ankündigung im März 2008 bei Aurum im Kamphausen Verlag unter dem Titel Big Mind. Großer Geist - Großes Herz.

mit den 10.000 Geistformen [“10.000 minds”] der menschlichen Wesen.

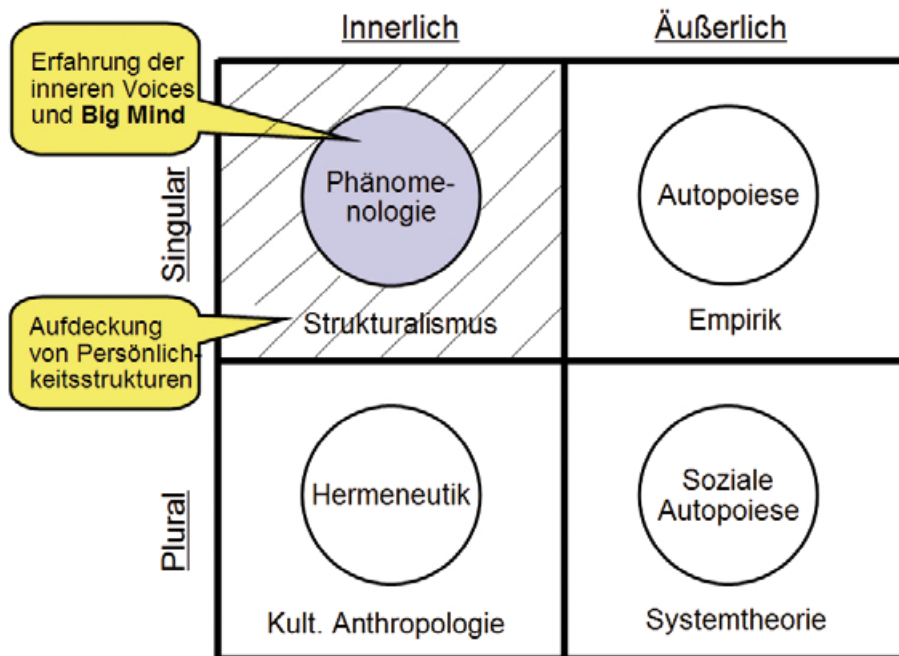
Was jedoch die Gründer jeder der großen religiösen Traditionen – einschließlich beispielsweise Gautama Buddha und den Zen Patriarchen – nicht wussten, und auch nicht wissen konnten, war, dass diese „10.000 Geistformen“ sich entwickeln und dass im Verlauf der Entwicklung immer mehr davon in den Pantheon aufgenommen werden. Wichtig dabei ist, dass einige diese neuen „Geistformen“ keine Variationen bereits bestehender alter Themen sind, sondern sich emergent entwickelt haben. Von archaisch zu magisch zu mythisch zu rational zu pluralistisch zu integral zu super-integral (und darüber hinaus) haben Individuen (und Kulturen) Zugang nur zu denjenigen Strukturen der Bewusstseins, die zu einem gegebenen historischen Zeitpunkt zur Verfügung stehen, und die zweite Hälfte der genannten Entwicklungsstrukturen haben sich erst im Verlaufe der zurückliegenden etwa 300 Jahre im manifesten Bereich kristallisiert oder sind dabei dies zu tun. Texte und Lehren der Prä-Moderne geben ein lebendiges Zeugnis von der immer-gegenwärtigen formlosen Wahrheit, so lebendig wie zu der Zeit, als sie niedergeschrieben wurden. Doch diese Texte und Lehren sind nicht in der Lage, die Geiststrukturen anzusprechen, die sich seitdem in der Bewusstseinswelt entwickelt haben.

Es liegt in der Verantwortung der heutigen Lehrer und derjenigen, die aus den Traditionen kommen [lineage-holders], an der Schaffung selbst-bewusster und integraler Formen von Spiritualität mitzuwirken, weil es das ist, was die Welt der Formen heute verlangt. Noch einmal: Wenn immer-gegenwärtiger Big Mind Big Heart zu allen Zeiten allen Wesen offensichtlich wäre, bräuchte man keine Lehrer – doch in diesem speziellen Bereich von Samsara ist dem nicht so, und Lehrer werden gebraucht. Lehrer agieren auf der tiefsten Ebene der Welt der Formen und helfen empfindenden Wesen sich zu befreien, und wenn die Welt der Formen sich entwickelt, dann liegt es in ihrer Verantwortung, das was evolutionär im Verlaufe der Zeit emergiert, mit dem zeitlosen Dharma zu verbinden. Vor diesem integralen und evolutionären Hintergrund ist es so, dass der Big Mind Prozess „wahrscheinlich die bedeutendste und originärste Entdeckung des Buddhismus der letzten zweihundert Jahre“ ist. In der Verbindung einiger der wesentlichsten Einsichten westliche psychotherapeutischer Techniken (speziell dem Voice Dialogue,



begründet von Hal und Sidra Stone) mit östlichen kontemplativen Weisheitstraditionen (speziell dem Zen Buddhismus, dank Genpo's Lehrer Maezumi Roshi), stellt sich Genpo Roshi nicht nur den heutigen Erfordernissen, sondern erschafft etwas Neues, durch welches ein neues Gesicht der Erleuchtung hindurchscheinen kann.

### Einordnung von Big Mind - Zone 1 und Zone 2



Genpo: Ich begann Mitte bis Ende der sechziger Jahre mit Gestalttherapie, kurz nachdem mein Vater gestorben war. Schon in den frühen siebziger Jahren wurde mir klar, dass wenn die Wurzeln des Zen-Buddhismus wirklich Frucht bringen sollen, dass es dann eine Art von Zusammenführung mit dem, was wir mit Psychotherapie und Psychologie bezeichnen, braucht, so wie das zwischen dem Taoismus und der Lehre von Konfuzius in China geschehen ist. Das betraf wahrscheinlich auch westliche Philosophie und Religion, aber es betraf ganz offensichtlich die psychotherapeutische Welt. Ich verfolgte also – neben meinem Zen-Training – auch das Training und Studium der westlichen therapeutischen Welt. 1983 luden wir Hal und Sidra Stone in unser Zen Zentrum in Los Angeles ein. Wir gingen damals durch eine sehr schwierige Zeit und spürten die Notwendigkeit, auf eine psychologische Weise an uns zu arbeiten ...

KW: ... und all das, wenn ich das einwerfen darf, auf eine Weise, die Zen nicht abdeckte, weil das Zen Training ja von euch bereits intensiv betrieben wurde.

Genpo: Genau. Es gab definitiv Schattenaspekte in der Praxis, und heute, nach 20 Jahren, erscheint mir das ganz offensichtlich so, doch zur damaligen Zeit war es das nicht. Was wir durch die Arbeit von Hal und Sidra Stone entdeckten, war, dass wir eine Menge Eigenschaften und Aspekte von uns selbst abgespalten oder unterdrückt hatten, um das Zen Training auf diese sehr disziplinierte Weise durchführen zu können. Bei diesem Training gab es keinen Platz für Zorn, Eifersucht, und all das, was man mit negativen Eigenschaften bezeichnen kann. Dafür gab es keinen Raum. Wir wurden angehalten nicht zornig zu werden, Zorn war etwas Falsches, eines der drei Gifte [des Buddhismus], das gleiche galt für Aggression und eine Reihe anderer Dinge. Es wurde also klar, dass wir es mit einem ganzen Bündel von abgespaltenen Aspekten unserer selbst zu tun hatten. Diese Aspekte arbeiteten im Untergrund weiter, sie waren nicht verschwunden, aber wir waren uns dieser Aspekte nicht bewusst. Wir konnten sie nicht erkennen. Wir arbeiteten also mit dem Voice Dialog Prozess, wir arbeiten mit Hal und Sidra, und wir erreichten dabei einen Punkt, wo wir erkannten, dass diese Arbeit sich mit unserer Tradition vereinbaren ließ und diese ergänzte. Ich arbeitete damit 16 Jahre lang weiter, und in Juni 1999, an meinem 55. Geburtstag, hatte ich einen Durchbruch im Verstehen, wie die Technik, die uns Hal und Sidra gaben, die Tür zur Transzendenz öffnen konnte, und dabei half das Ego-Selbst fallen zu lassen, und in den unbegrenzten und unermesslichen Erfahrungsraum zu gelangen.

KW: Jeder weiß auf eine Weise, dass das Immer-Gegenwärtige immergegenwärtig ist. Doch die Technik, die du verwendest, um das bewusst zu machen, ist wirklich außerordentlich. Kannst du dich an diesen entscheidenden Schritt erinnern, vom Voice Dialog zum Big Mind Prozess?

Genpo: Ja. Das war während eines Workshops hier am Zentrum in Salt Lake City. Es gab vielleicht 60 oder 80 Teilnehmer, darunter viele neue Teilnehmer. Wir machten etwas, was ich zu dieser Zeit „Zen Dialog“

nannte. Das war kein Voice Dialog mehr, und ich wollte hier einen respektvollen Abstand zur Arbeit von Hal und Sidra Stone wahren, daher der Name Zen Dialog. Was wir in dieser Gruppe machten, war das Finden unterschiedlicher Stimmen, die Menschen bei ihrer Praxis unterstützen können. Dann gab es einen Augenblick, wo ein junger Mann, der schon ein paar Mal im Zentrum war, der jedoch kein längerjähriger Praktizierender war, im selben Augenblick, als ich um die Erlaubnis bat, mit Big Mind sprechen zu dürfen, vollständig da war, vollständig gegenwärtig war. Er sprach auf eine Weise, wie ich sie selbst von langjährig Praktizierenden nicht gehört hatte, und ich praktizierte bereits schon seit 28 Jahren in meiner Tradition. Die Klarheit, mit der er sprach, war enorm. Entweder handelte es sich also bei ihm um einen „natürlichen Buddha“ [Lachen], oder wir waren auf etwas ganz Erstaunliches gestoßen. Das ganze fand in der Gruppe im Dialog statt, und es hat jeden umgehauen. Und dann bat ich die ganze Gruppe, aus dieser Stimme heraus zu sprechen, und so wurde der Big Mind Prozess geboren. Ich begann mit einem einzelnen Menschen und dehnte das dann auf die ganze Gruppe aus. Sobald dieser Wechsel gemacht wurde, kam die gesamte Gruppe aus dem Big Mind ... Ich mache diese Arbeit nun seit 8 Jahren, und mir hilft es, das was dabei geschieht zu klären. Was wir machen, wenn wir zu den einzelnen Stimmen sprechen – der Beschützer, der Controller oder welche Stimme auch immer –, ist: Wir schaffen damit bereits Raum für die Transzendenz, weil wir Abstand vom Selbst schaffen. Wenn ich also darum bitte mit dem Beschützer sprechen zu dürfen, und die Menschen mit der Stimme des Beschützers sprechen, sind sie nicht mehr im Selbst, im Ego, sie sind der Beschützer. Das schafft Abstand, und man erkennt die Ursache des Leidens als die Anhaftung am Selbst. Die Anhaftung wird gelockert, und es gibt eine Distanz zwischen der Stimme, die spricht, und dem Selbst. Meine Analogie dafür ist: Ich bin mehr verhaftet mit meinem Auto als mit deinem Auto, mehr mit meiner Wohnung als mit deiner Wohnung, und mit meinen Kindern als mit deine Kindern, usw. Je mehr ich mich vom Selbst dis-identifiziere, desto leichter wird es für mich, das fallen zulassen.

KW: Ich möchte an dieser Stelle auf das, was du machst, etwas eingehen: Was ich so sehr effektiv dabei finde, ist, dass du, bevor du um die Erlaubnis bittest mit Big Mind zu sprechen, erst einmal etwa eine Stunde lang nicht nur zu einem kleinen Selbst sprichst, und dieses kleine Selbst Abstand nehmen lässt vom großen Selbst, sondern du sprichst zu

etwa einem halben Duzend oder mehr [dieser relativen Stimmen oder Persönlichkeitsanteile]. Die meisten Menschen sind mit diesen kleinen Selbsten in ihrem Bewusstseins identifiziert, kleine Subjekte wie dem suchenden Geist [mind], oder dem kontrollierenden Geist, oder dem skeptischen Geist, oder dem Opfer, usw. Du sprichst zu ihnen allen, und die Menschen können dies objektivieren, Abstand davon nehmen und es transzendieren, man schaut sich z. B. den Controller an, und plötzlich ist dieser kein Subjekt sondern ein Objekt [des Gewährseins]. Das gleiche gilt für den Skeptiker, das verletzte Selbst – und so werden während dieses Vorgangs aus kleinen Subjekten und Selbsten Objekte, und dann kommt die Frage: „Darf ich bitte zu Big Mind oder dem nicht-suchenden Selbst usw. sprechen“, und was dann passiert, ist absolut spürbar. Es ist nichts mehr übrig außer dem Ich-Ich, oder dem reinen Zeugen, oder reiner Bewusstheit. Das Geheimnis von Transzendenz ist, dass aus einem Subjekt ein Objekt wird. Hat man alle die kleinen Subjekte objektiviert, ist alles, was noch übrig bleibt, das große Subjekt. Und dann – peng – wie ein Schlag mit einem Bambusstock. Das finde ich so effektiv dabei.

GR: Ja, je mehr wir zuerst die Grundlagen schaffen, desto tiefer geht die Erfahrung.

KW: Es gibt eine Reihe wundervoller Bücher darüber, wie es ist in der Gegenwart zu sein, wie z. B. das Buch JETZT [von Eckhart Tolle], und sie sind in gewisser Weise Fingerzeige für Big Mind, die reine, zeitlose Gegenwärtigkeit, das reine Jetzt, die reine Istheit oder Soheit, wie immer man sie bezeichnen möchte. Ich liebe diese Bücher sehr, aber das Problem dabei ist, dass sie [sofort] auf das reine Jetzt hinweisen, und ein Mensch kann dadurch eine klitzekleine satori Erfahrung haben, ein klitzekleines Aufleuchten von Big Mind, aber dann kommen die kleine Selbste schnell wieder ins Spiel und nehmen einem diese Erfahrung. Bei deiner Methode werden zuerst ein halbes Duzend kleiner Selbste ruhig gestellt, du schlägst sie gewissermaßen in der ersten Runde KO, und wenn dann auf das reine Jetzt hingewiesen wird, – und Big Mind ist zeitlos –, dann kann man sehr viel länger im reinen Jetzt oder Big Mind verweilen, eine Stunde, zwei Stunden, zwei Tage oder auch zwei Jahre. Es verschwindet nicht sofort wieder, wie bei so vielen anderen Ansätzen.

GR: Während meiner eigenen Entwicklung und Laufbahn habe ich genau das herausgefunden. Ich hatte verschiedene kensho Erfahrungen, ein

kurzes Aufleuchten usw., aber ich hatte dabei niemals diese Klarheit, aus genau dem Grund, den du erwähnst. Es ist wie wenn man in einen pechschwarzen Raum eintritt und ein Streichholz anzündet, welches dann gleich wieder verlöscht. Man bekommt einen kurzen Eindruck von dem Raum und sieht ein bisschen was. Schaltet man jedoch das Licht an und geht in dem Raum umher und betrachtet ihn aus unterschiedlichen Perspektiven, dann ist das, was man sieht, sehr viel klarer ...

KW: Und dann kann es natürlich weiterhin sehr subtile Formen endlicher Selbste geben, die nach wie vor nicht objektiviert sind, und daher ist es weiterhin wichtig zu praktizieren und damit immer mehr vertraut zu werden. „Welche kleinen und endlichen Subjekte gibt es immer noch, die ich noch nicht objektiviere und sehe, was geistert immer noch durch mein Bewusstsein und gibt vor ein Selbst zu sein?“ Dies sind keine Subjekte, sie können gesehen werden, es sind Objekte, die man zu einem falschen Selbst gemacht hat, indem man sich mit ihnen identifiziert hat. Hat man sie jedoch zu einem Objekt gemacht, dann passieren zwei Dinge: 1. hört man auf sich damit zu identifizieren und 2. ist ein Raum geschaffen, in dem sich das unbegrenzte Bewusstsein länger aufhalten kann. Das ist das, was der Big Mind Prozess macht. Und natürlich hört die Praxis nicht auf, weil sich die manifeste Welt immer weiter entfaltet und entwickelt. Evolution geht immer weiter.

GR: Ich bin froh, dass du das sagst. Manchmal haben Leute die Vorstellung, dass wenn sie Big Mind einmal oder auch zweimal gemacht haben, dann denken sie: „Das ist es, ich hab’s“. Doch die Anzahl endlicher Selbste [ist groß], wir sprechen [in der Tradition] von den 10.000 Geistformen [minds]. Es sind mindestens 10.000. [Lachen]

KW: Und natürlich integrieren wir diese und dissoziieren uns nicht von ihnen. Daher sprichst du auch von einem der Endergebnisse dieses Vorgangs als dem vollständig integrierten und frei wirkenden Selbst. Es geht also nicht nur um reine Transzendenz und ein Loswerden des endlichen Bereiches, sondern es geht darum ihn überhaupt erst einmal zu integrieren.

GR: Du erwähntest die 5 Stufen [der Erleuchtung]. Was ich dabei erfahren habe ist, dass die erste Stufe, ein erstes Aufleuchten des Absoluten, eine

plötzliche, unpersönliche Einsicht ist. Die zweite Stufe ist ein Vorgang der Integration, und das ist der Vorgang der Praxis, wir nennen es den Prozess der Hingabe gegenüber dem Weg, dem Buddhadharma. Das braucht Zeit, Zeit zur Integration, Klärung und Vereinigung. Die dritte Stufe ist dann wieder eine plötzliche Realisation, eine Erfahrung des Absoluten und Unpersönlichen, eine Einheitserfahrung mit dem Absoluten als das Absolute. Die vierte Stufe ist erneut eine Stufe der Integration. Die vierte Stufe nenne ich „das Herausfallen von der Gnade“, Tozan nennt es „fortgeschrittene Erreichung“, aber für mich fühlt sich das, was man dort erlebt, nicht sehr fortgeschritten an. [Lachen] Es fühlt sich so an, wie wenn man von einem Berg herunterfällt. Aber auch das ist wieder ein Prozess, der Zeit für seine Integration braucht. Die fünfte Stufe ist dann sowohl etwas Plötzliches als auch ein Prozess. Sie hat etwas Persönliches und etwas Unpersönliches, sie kommt plötzlich und überraschend, und ist doch ein Vorgang, ein immerwährender Vorgang, eine wie du es sagtest nie endende Praxis.

KW: Ja, es ist sehr wichtig dabei zu erkennen, dass das Durchführen eines Big Mind Prozesses ein erster Durchbruch sein kann, aber um dort wirklich anzukommen braucht es eine Praxis, z. B. die einer der Traditionen. Darauf hast du auch immer hingewiesen.

GR: Ich vergleiche das, was wir [mit dem Big Mind Prozess] machen, gerne mit einem Hubschrauberflug, der einem einen Überblick über eine Landschaft gibt. Dies kann einem helfen sich dann besser zu orientieren. Mit dem Big Mind erreichen wir eine Zustandsänderung und bekommen eine Erfahrung und einen Geschmack von etwas Neuem. Ich mache dabei die Erfahrung, dass dieses Zustandserlebnis Menschen dabei hilft, sich schneller durch die Bewusstseins Ebenen hindurch zu entwickeln.

KW: Ich denke, es gibt zwei Dinge, die der Big Mind Prozess beschleunigen kann. Das eine ist die Entwicklung durch die Ebenen des Bewusstseins hindurch, von denen du gesprochen hast, und das andere ist, salopp gesprochen, dass Big Mind die ersten fünf Jahre einer Praxis zusammenfasst. Ich habe vielleicht drei Jahre lang Zen praktiziert, bevor ich irgendeine Art von höherer Erfahrung hatte, eine kensho Erfahrung. Das ist nicht ungewöhnlich. Zuerst lernet man, wie man sitzt, dann lernt man z. B. das Zählen des Atems von 1 bis 10, ohne sich dabei zu verlieren,

und dann verfolgt man den Atem, und lernt dabei zu bleiben ohne sich zu verlieren, danach Konzentrationsübungen, und dann können sich die Dinge öffnen, je nach dem, welche Praxis man verfolgt. Macht man eine Koan-Praxis, dann kann es 3 oder 5 Jahre bis zu einem ersten Durchbruch dauern, oder noch länger.

GR: Nehmen wir shakjamuni Buddha als ein Beispiel: Er brauchte 6 Jahre, um ein bestimmtes Maß an Klarheit zu erreichen, und dann Jahre weiterer Übung, und es gibt viele weitere Beispiele – 8 Jahre, 15 Jahre, und es ist erstaunlich, wie viel Klarheit ein Anfänger schon mit dem Big Mind Prozess erreichen kann.

KW: Ja, und ich verstehe an diesem Punkt die Kritiker des Big Mind Prozesses nicht. Warum versuchen sie es nicht einfach einmal, sie brauchen dazu nur eine Stunde ihrer Lebenszeit zu investieren und können sich dann weiter ihrer Praxis zuwenden. Wenn sie dann keinen Unterschied feststellen können, dann ist das in Ordnung und ihre Kritik ist in Ordnung – aber es gibt keinen Grund, warum nicht auch schon Anfänger diese Fingerzeige [Pointing out Instruktionen] bekommen sollten, gleich zu Beginn. Vajrajana – wie du weißt – hat auch so etwas, wie auch Dzogchen und eine der Mahamudra und Maha-Ati Lehren auch. Der Grund dafür ist: Die grundlegende Erleuchtung ist immer gegenwärtig. Big Mind, Big Heart, der wahre GEIST sind immer gegenwärtig. Alles kann Menschen in das Jetzt bringen, ein plötzlicher Laut, eine Bewegung usw. Ich finde jedoch das, worüber wir hier sprechen viel effektiver, aus den Gründen, über die wir gesprochen haben. Auch wenn jemand einen Schimmer des Jetzt erlangt, kommen sofort die endlichen Selbste und verdecken das wieder. Der Big Mind Prozess schaltet gewissermaßen diese endlichen



Multiplex: [What's New](#) | [Site Map](#) | [Community](#) | [News](#) | Welcome, guest | [Join Us](#) | [Sign In](#) | [Help](#)

Search text here 🔍

**INTEGRAL** naked

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

Selbste zuerst aus: „Hallo, wie geht es euch?“, und dann werden sie zu einem Objekt.

GR: Das ist das, was wir um 1983 herausgefunden haben, ohne uns damals genau darüber im Klaren zu sein, was dabei geschieht. Wir alle hatten diese tiefgreifenden Erfahrungen, und die endlichen Selbst kamen und nahmen das für sich in Anspruch und in Besitz, so wie man ein anderes Hemd anzieht.

KW: Daher halte ich dies für einen wirklich großen Durchbruch, auch für den traditionellen Buddhismus, und nicht nur für eine Bewegung hin zu einem integralen Buddhismus. Als ein langjähriger, und ich glaube auch erfahrener Praktizierender des Buddhismus sehe ich keinen Grund, warum auch der traditionelle Buddhismus dies nicht auch bis zu einem gewissen Grad verwenden sollte.

**Ken Wilber: Rigpa zu verwirklichen ist einfach, Rigpa zu leben ist schwer.**  
(Quelle: Integral Naked, Realizing Rigpa is Easy, Living Rigpa is Hard)

[Hinweis: dieser Text wird im Anschluss an eine Meditation langsam und mit Pausen gesprochen]

Man kann diesen immer-gegenwärtigen Zustand untersuchen, und paradoxerweise kann sich diese Verwirklichung immer mehr vertiefen. Das, womit du jetzt im Kontakt bist, ist absolut authentisch. Es ist ohne Anfang und ohne ein Innen und ein Außen. Es wird als das Ungeborene beschrieben, weil es ohne Anfang ist. Die Traditionen sprechen darüber, was geschieht, wenn dieses Big Mind, Big Heart wieder in die Welt zurückkehrt. Es ist – noch einmal – ein Paradox, man verliert es dabei nicht wirklich, doch man kann es sich so vorstellen, dass man Big Mind nimmt und beginnt es/ihn anzuwenden. Diese Manifestation von Big Mind und Big Heart ist dabei der schwierige Teil. Im vajrajana sagt man: Rigpa zu verwirklichen ist einfach, Rigpa zu leben ist schwer, und Rigpa ist ein dort verwendeter Begriff, der sehr ähnlich dem Big Mind, Big Heart ist. Oft wird das beschrieben als ein Wiedereintreten von Big Mind in die Welt, auch wenn man es dabei nicht verliert. Mit zunehmender Praxis lernt man, die Welt und alles, was erscheint, innerhalb des Big Mind erscheinen zu lassen. Man bleibt dabei also im Kontakt, aber man wird



dabei auch in der Welt tätig, durch spezielle und einzigartige Aktivitäten. Ist man Chirurg, dann muss man operieren. Ist man im Business, dann muss man dort aktiv werden. Beschäftigt man sich mit Recht und Gesetz, dann wird man vielleicht Anwalt. Lasse all das als eine Manifestation und Ausprägung dieses immer-gegenwärtigen Zustandes erscheinen. Das ist grundlegend das, was du bist. Die Traditionen beschreiben es manchmal auch in Kategorien der Grossen Kette des Seins. Es wird als eine Manifestation von Big Mind hinein in mehr beschränkte – und das ist nicht negativ gemeint – Bereiche beschrieben. Es handelt sich um verschiedene Ebenen von Big Mind oder vom Big Spirit. Big Mind, Big Spirit schreitet abwärts, in die Seele, die Seele schreitet abwärts in den Geist [mind], der Geist schreitet abwärts in den biologischen Körper, und der biologische Körper schreitet abwärts in die Materie. Dieser absteigende Prozess, der auch manchmal so beschrieben wird [Ken macht eine Abwärtsbewegung mit den Händen] ist eine Möglichkeit sich das vorzustellen. Eine andere Möglichkeit besteht darin vom eigenen Herzen auszugehen – Big Heart – und sich nach außen in die Welt zu bewegen. Man entäußert sich, in die Seele, den Geist, den Körper und die äußere Materie.

Der Nutzen einer integrale Landkarte liegt dabei darin, und es handelt sich um eine gedankliche Landkarte, dass wenn man beginnt Big Mind, Big Heart in der Welt zu manifestieren, und dazu den eigenen Geist einsetzt, dass die Interpretation, die man im eigenen Geist hält, mitbestimmt, wie gut man sich in die Welt einbringen kann, und das eigene Verständnis von Big Mind und Big Heart dort anwendet. Man kann diese Verwirklichung von Einheit sein, das ist in gewisser Weise der einfache Teil dabei, doch was macht man dann damit in der Welt, und wodurch wird bestimmt, wie man das verwendet? Schaut man sich die Traditionen an, dann ist es sogar im Zen so, dass dort eine große Menge an Zeit mit der Interpretation, die man diesen Erfahrungen gibt, verbracht wird. In gewisser Weise ist dieser immer gegenwärtige Big Mind Zustand ohne Worte und Konzepte, man braucht weder Worte noch Konzepte, um diese immer-gegenwärtige IST-heit zu beschreiben, etwas, das man schmecken kann, in der Gegenwartigkeit von Big Mind, Bing Heart. Tritt man dort jedoch wieder heraus und beginnt dies zu manifestieren, dann ist die Interpretation, die man dieser Erfahrung gibt, ebenso wichtig wie die Erfahrung selbst. Nirgendwo findet man das ausgeprägter als beispielsweise in der tibetischen Tradition, wo die Mönche durchschnittlich 4 Stunden des

Tages mit intellektuellen Debatten verbringen. Wozu wir also in der Lage sein wollen, ist, dies alles miteinander zu verbinden. Der integrale Impuls ist der gleiche Impuls, welcher der menschlichen Interpretation [dieser Erfahrungen] eine große Bedeutung beimisst. Jede der großen Verwirklichten in Westen und im Osten, die Männer und Frauen, die zutiefst Big Mind, Big Spirit verwirklicht hatten, fanden Wege dies zu interpretieren, ohne dass dabei die Gewaltigkeit dieser Erfahrung geschmälert wurde. Die größten von ihnen waren daher zu ihrer Zeit integral. Ich kenne dazu keine einzige Ausnahme. Ob die heilige Teresa, Padmasambhava, Lady Sogyal, Aurobindo – bei ihnen allen gibt es dieses außerordentliche Verständnis davon, dass, wenn man einmal die satori Verwirklichung von Einheit erfahren hat, dass es dann um die Frage der Interpretation und Umsetzung geht. Eine schlechte Interpretation nimmt diesen immer gegenwärtigen Big Mind und zerstört ihn. Wenn wir uns bemühen, Dinge wie Big Mind mit einem Rahmenwerk zu verbinden, das alle Quadranten, Ebenen, Linien, Zustände und Typen [AQAL] enthält, dann ist nicht so, dass einem der Rahmen die Praxis, die man dabei zu tun hat, abnimmt. Es ist die Praxis zur Verwirklichung, Stabilisierung und des Bezeugens des eigenen immer-gegenwärtigen Zustands als Big Mind und Big Heart. Doch es ergänzt diesen Zustand darum, wie man das verstehen und in die Welt bringen kann. Was ist rechtes Leben, was sind die richtigen Handlungen, welches sind die richtigen Sichtweisen [view], die man dabei verwendet? In der Dzogchen Tradition, der höchsten Buddhistischen Tradition, wird eine enorme Bedeutung auf die richtige Sichtweise gelegt. All das sind also Betrachtungsweisen, was man tut, wenn man vom Übergeist [overmind] hinabsteigt in die Welt, in den Geist, in den Körper, in die Materie. Wenn also der Übergeist auf den Geist trifft, dann wäre es gut eine integrale Interpretation zur Verfügung zu haben, ansonsten kann es zu Alpträumen auf dem Abstiegsweg kommen. Was wir daher versuchen ist, auf der mentalen Ebene – und wir befinden uns dabei, um das noch einmal klar zu sagen, lediglich auf der mentalen Ebene – über ein Rahmenwerk und Erklärungsmöglichkeiten zu verfügen, die für all dies Raum haben.

Wenn ihr [zum Zuhörerschaft gerichtet] Psychonauten in eurer Weltraumkapsel also vom Übergeist kommt, frei von Konzepten seid, und dann auf den mentalen Bereich trifft – dann ist dort – AQAL? [Lachen]. Das ist so außerordentlich dabei. Wir haben ja gerade erst begonnen, den integralen Impuls in der heutigen Welt zu verstehen. Man kann sich im

Big Mind befinden, dieser ganz außerordentlichen Einheit, doch wenn sich die Frage stellt, wie man das auf Psychotherapie, Rechtswesen und alles andere anwendet, dann herrscht oft gähnende Leere und Unwissenheit, wie man so etwas machen kann. Wir möchten all das ehren, und die Fehler, die dabei gemacht werden können, vermeiden. Wichtig dabei ist zu beachten, dass einem die mentale Landkarte nichts von dem abnehmen kann, was man in den übermentalischen Bereichen zu tun hat – Meditation, Verwirklichung, oder spirituelle Praxis, Herzensgebet, oder kontemplative Übungen, was ganz allgemein zu diesen trans-rationalen Bereichen führt. Diese Bereiche, auch die kausalen Bereiche beispielsweise, sind nicht verschieden vom tiefen traumlosen Zustand, in dem man sich jede Nacht befindet. Ist man in der Nacht im tiefen traumlosen Zustand, wo sind dann die Quadranten, Ebenen und Linien, wo ist irgendein Erklärungsrahmen? Es gibt kein Selbst, kein Verlagen oder irgendetwas Geschaffenes. Es gibt auch kein Leiden. Es gibt nur Big Mind. Auch wenn man dann aufwacht, dann bleibt davon etwas in einem.

## 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)

## B) Wilber „classics“, aus früheren Veröffentlichungen

### Arten des Unbewussten

Im seinem Buch *Das Atman Projekt* (Junfermann 1990) skizziert Ken Wilber im Kapitel 11 fünf Arten des Unbewussten, auf die er auch in seinen neueren Werken verweist, auch wenn er sein Modell inzwischen erheblich erweitert hat. (Das *Atman Projekt* ist ein Buch der Phase II, hat also keine AQAL-Perspektive - die erscheint erst ab Wilber IV -, sondern konzentriert sich auf die menschliche Individualentwicklung.)

Diese fünf Arten bezeichnet Wilber wie folgt:

#### Das Grund-Unbewusste

(Tiefenstrukturen als Potenziale)

#### Das archaische Unbewusste

(die frühesten primitivsten Strukturen, präverbal und meist auch sub-human, das phylogenetische Phantasie-Erbe)

#### Das untergetauchte Unbewusste

(eine Art „Kontinuum der Unaufmerksamkeit“, vom einfachen Vergessen über selektives Vergessen bis zu zwanghaftem Vergessen - wovon nur letzteres wirklich Verdrängung ist)

#### Das eingebundene Unbewusste

(das mit dem wir identifiziert sind, ohne uns dessen bewusst zu sein)

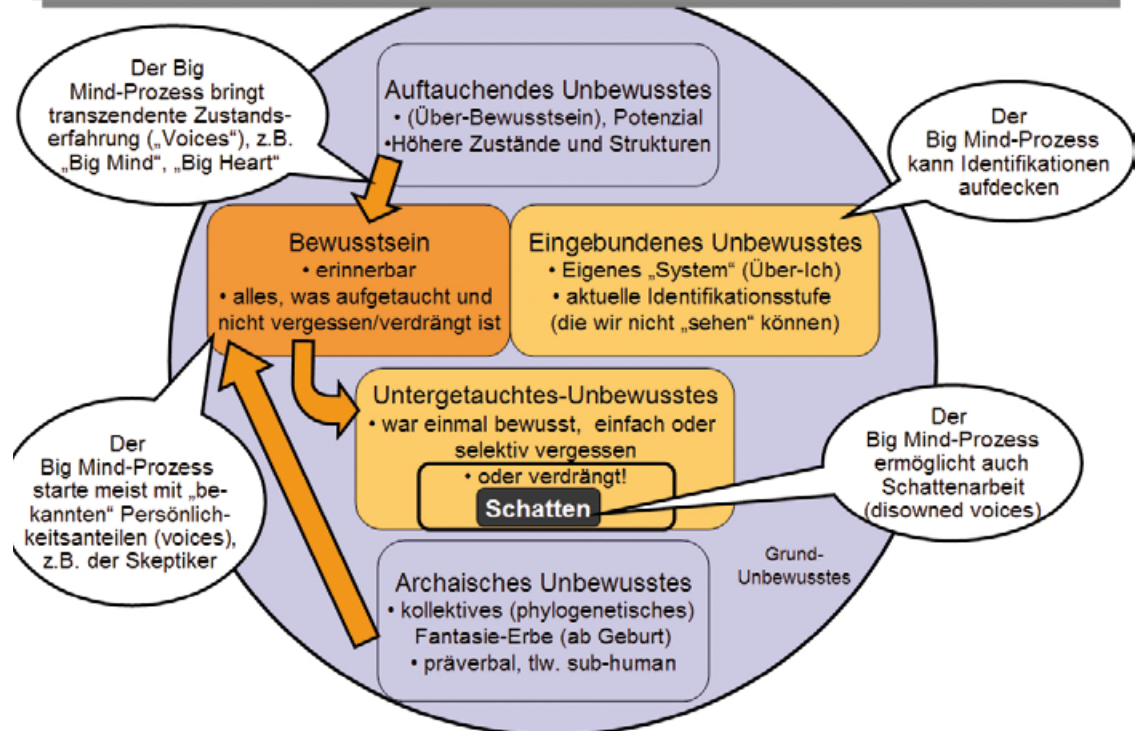
#### Das auftauchende Unbewusste

(höhere bzw. tiefere Seinsbereiche, die uns - noch - nicht bewusst sind)

[Der folgende Text stammt aus Kapitel 11 von *Das Atman Projekt* (Junfermann 1990)]

Natürlich hängt das, was in „dem“ Unbewußten existiert, größtenteils von Entwicklungsfaktoren ab - keineswegs ist das gesamte Unbewußte in allen seinen Formen von Anfang an vorhanden. Dennoch scheinen viele moderne Autoren anzunehmen, daß es ein „transpersonales Unbewußtes“ gebe, das von Anfang an präsent, wenn auch unterdrückt sei. Wohingegen ein Unbewußtes der verbalen Formen, der Charakterstruktur, der geistigen Fähigkeiten, des abstrakten Denkens und höherer Strukturen noch nicht unterdrückt ist, weil es noch gar keine Möglichkeit hatte, im Zuge der Entwicklung aufzutauchen. Es ist noch nicht aus dem Bewusstsein verdrängt, weil es noch nicht einmal

Einordnung von Big Mind  
Struktur“blick“ (Zone 2) auf Zone 1



ansatzweise im Bewusstsein aufgetaucht ist.

Aus dieser entwicklungsorientierten und dynamischen (im Gegensatz zu einer statischen und vorgegebenen) Sicht werde ich nun fünf grundlegende Arten von unbewußten Prozessen beschreiben. Es handelt sich dabei um Arten von unbewußten Prozessen, nicht um Ebenen des Unbewußten (obgleich ich solche ebenfalls erwähnen werde). Diese Skizze erhebt weder den Anspruch auf Ausführlichkeit noch auf Endgültigkeit, sie soll nur auf Phänomene hinweisen, mit denen sich die Transpersonale Psychologie meiner Meinung nach befassen muß.

#### Das Grund-Unbewußte

Der Begriff „Grund“ hat für mich eine völlig neutrale Bedeutung; man verwechsle ihn nicht mit „Grund des Seins“, mit „Offener Grund“ oder mit „Urgrund“. Obgleich „Grund“ in gewissem Sinne „all-umfassend“ ist, ist er in diesem Zusammenhang in erster Linie ein Entwicklungskonzept. Der Fötus „besitzt“ das Grund-Unbewußte; essentiell ist er alle Tiefenstrukturen, die als Potentiale existieren und bereit sind, durch Erinnerung zu irgendeinem zukünftigen Zeitpunkt aufzutauchen. Alle Tiefenstrukturen, die der Menschheit kollektiv gegeben sind und die den verschiedenen Bewußtseinsebenen vom Körper zum Verstand, zur Seele und zum höchsten Geist - grobstofflich, feinstofflich und kausal - zugehören, sind eingefaltet oder eingehüllt in das

Grund-Unbewußte. Alle diese Strukturen sind unbewußt doch sind nicht unterdrückt weil sie noch gar nicht ins Bewußtsein eingetreten sind... Die Entwicklung - oder die Evolution - besteht aus einer Serie von hierarchischen Transformationen oder Entfaltungen der Tiefenstrukturen aus dem Grund-Unbewußten, beginnend bei den niedrigsten (Pleroma und Körper) bis hin zu den höchsten (Gott und Leere). Wenn – und falls - das gesamte Grund-Unbewußte aufgetaucht ist, dann existiert nur noch Bewußtsein: alles ist bewußt als ALL(ES). Aristoteles sagte, wenn das gesamte Potential aktualisiert sei, so sei das Ergebnis Gott. Man beachte, daß das Grund-Unbewußte weitgehend (ich glaube allerdings nicht, daß es richtig wäre, von „gänzlich“ zu sprechen) leer von Oberflächenstrukturen ist, denn diese werden grundsätzlich während der Entfaltung (Erinnerung) der Tiefenstrukturen erlernt ...

Wir können nun die übrigen vier Arten des Unbewußten in Beziehung zum Grund-Unbewußten definieren. Dadurch erhalten wir ein Konzept von den unbewußten Prozessen, das gleichzeitig strukturell und dynamisch, ein Schichtenmodell und entwicklungsorientiert ist.

#### Das archaische Unbewusste

... Nicht alles Unbewußte ist verdrängt, weil, wie Freud feststellte, ein Teil des Unbewußten von Anfang an unbewußt ist - es ist nicht zunächst eine persönliche Erfahrung, die dann verdrängt wird, sondern etwas, das sozusagen im Unbewußten beginnt ... Dies ist also das archaische Unbewußte. Es umfaßt die primitivsten und am wenigsten entwickelten Strukturen des Grund-Unbewußten - das Pleroma, den Uroboros und den Typhon. Diese sind tatsächlich von Anfang an unbewußt, jedoch nicht verdrängt, und einige von ihnen bleiben gewöhnlich unbewußt; sie entfalten sich niemals klar im Bewußtsein, es sei denn als rudimentäre Tiefenstrukturen mit wenig oder keinerlei Oberflächen-Inhalt. Selbstreflexives Bewußtsein ist hinsichtlich dieser Strukturen unmöglich, weshalb sie stets von einem dunklen Schleier der Unbewußtheit umgeben sind, ob sie nun verdrängt sind oder nicht... Jedenfalls können wir in Übereinstimmung mit Freud und Jung verallgemeinernd sagen, daß die somatische Seite des archaischen Unbewußten das (instinktive, limbische, typhonische und pranische) Es ist; die psychische Seite ist das phylogenetische Phantasie-Erbe. Alles in allem ist das archaische Unbewußte kein Produkt persönlicher Erfahrung; es ist von Anfang an unbewusst, aber nicht verdrängt; es enthält die frühesten und primitivsten Strukturen, die sich aus dem Grund-Unbewußten entfalten, und selbst wenn sie sich entfaltet haben, bleiben sie gewöhnlich unbewußt. Sie sind prä-verbal, und die meisten sind auch sub-human. Freud selbst erkannte, daß es wichtig ist, das persönliche Unbewußte vom archaischen Unbewußten zu unterscheiden (womit wir uns im nächsten Abschnitt beschäftigen werden). Beim Analysieren der Symptome, Träume und Phantasien von Klienten ist es wichtig, diejenigen Produkte, die realen vergangenen Erfahrungen entspringen von denen zu unterscheiden, die in diesem Leben nie persönlich erfahren worden sind,

sondern dem unpersönlichen archaischen Erbe entstammen und von dorthin ins Bewusstsein eindringen...

#### Das untergetauchte Unbewusste

Wenn eine Tiefenstruktur aus dem Grund-Unbewußten aufgetaucht ist und eine Art Oberflächenstruktur angenommen hat, kann sie aus verschiedensten Gründen wieder in einen unbewussten Zustand zurückversetzt werden. Das heißt, wenn eine Struktur aufgetaucht ist, kann sie auch wieder untertauchen, und die Gesamtheit solcher Strukturen, die wieder untergetaucht sind, nennen wir das untergetauchte Unbewußte. Das untergetauchte Unbewusste war zu Lebzeiten des betreffenden Menschen einmal bewußt, ist jedoch jetzt vom Bewusstsein abgeschnitten. Nun kann das untergetauchte Unbewußte im Prinzip jede Struktur umfassen, die aufgetaucht ist, ob sie nun kollektiv, personal, archaisch, feinstofflich oder was auch immer ist. Es kann kollektive Elemente enthalten, die klar und eindeutig aufgetaucht sind und dann unterdrückt wurden, es kann persönliche Elemente enthalten, die sich in diesem Leben herausgebildet haben und die dann unterdrückt worden sind, und es kann auch eine Mischung aus beidem enthalten. Jung hat ausführlich über dieses Thema geschrieben, und wir brauchen ihn hier nicht zu wiederholen. Doch sollten wir anmerken, daß auch Freud sich über den Unterschied zwischen dem Es des archaischen Unbewußten und dem Es des untergetauchten Unbewußten im klaren war, auch wenn es gelegentlich schwierig war, beide klar voneinander abzugrenzen. „Während dieser langsamen Entwicklung sind gewisse Inhalte des Es in den vorbewußten Zustand gewandelt und so ins Ich aufgenommen worden. Andere sind unverändert im Es als dessen schwer zugänglicher Kern geblieben. Aber während dieser Entwicklung hat das junge und unkräftige Ich gewisse bereits aufgenommene Inhalte wieder in den unbewußten Zustand zurückversetzt, fallen gelassen und gegen manche neue Eindrücke, die es hätte aufnehmen können, sich ebenso verhalten, so dass diese zurückgewiesen, nur im Es eine Spur hinterlassen konnten. Diesen letzteren Anteil des Es heißen wir mit Rücksicht auf seine Entstehung das Verdrängte [im Gegensatz zum ersteren Anteil, der von Anfang an einfach unbewußt ist: dem archaischen Unbewußten].“...

Dies ist der Unterschied (oder zumindest ein Unterschied) zwischen dem archaischen Unbewussten und dem verdrängten oder untergetauchten Unbewussten...

Das untergetauchte unbewusste wird unbewusst aus verschiedenen Gründen, und diese Gründe kann man sich als ein Kontinuum der Unaufmerksamkeit vorstellen. Dieses Kontinuum reicht vom einfachen Vergessen über selektives Vergessen bis zu zwanghaftem Vergessen (wovon nur letzteres wirklich Verdrängung ist)...

Einfach Vergessenes und unterhalb der Bewußtseinschwelle Verbliebenes bilden das subliminale untergetauchte Unbewußte. Dynamisches oder zwanghaftes

Vergessen hingegen ist echte Verdrängung, Freuds große Entdeckung. Das verdrängte untergetauchte Unbewusste ist der Aspekt des Grund-Unbewußten, der nach seinem Auftauchen und dem Annehmen von Oberflächenstrukturen gewaltsam ins Unbewusste verdrängt oder zurückbefördert wird, weil er mit den bewussten Strukturen nicht vereinbar ist... Der persönliche Aspekt des verdrängten untergetauchten Unbewußten ist der Schatten...

#### Das eingebundene Unbewusste

Wir kommen nun zu dem Aspekt des Unbewußten, der Freud am meisten Kopfzerbrechen bereitet hat, der jedoch nichtsdestoweniger eine seiner größten Entdeckungen ist. Erinnern wir uns daran, daß Freud das Modell des Bewußten und Unbewußten zugunsten des Ich-Es-Modells aufgab, weil „wir erkennen, daß das Ubw nicht mit dem Verdrängten zusammenfällt; es bleibt richtig, daß alles Verdrängte ubw ist, aber nicht alles Ubw ist auch verdrängt.“ ... Neben dem archaischen Unbewußten, das unbewußt, aber nicht verdrängt ist, fand Freud, daß „viele am Ich ...sicherlich selbst unbewußt...“ ist... Gleichzeitig fing er an, den Ursprung der Verdrängung im Ich zu lokalisieren, denn „wir können sagen, der Widerstand der Analysierten gehe von ihrem Ich aus, ...“

...Der entscheidende Punkt war: Verdrängung hat ihren Ursprung in einem Teil des Ich; sie ist ein Aspekt des Ich, der das Schatten-Es verdrängt. Doch Freud entdeckte, daß ein Teil des Ich zwar unbewußt, jedoch nicht verdrängt ist. Dann zählte er einfach eins und eins zusammen und schloß, daß der nicht-verdrängte Teil des Ich der verdrängende Teil sein müsse. Diesen Teil nannte er Überich : Er war unbewußt, nicht verdrängt, aber er verdrängte selbst...

Wir haben gesehen, daß sich auf jeder Entwicklungsstufe das eigene Erleben mit den neu auftauchenden Strukturen jener Ebene identifiziert. Als der Körper aus dem Pleroma auftauchte, identifizierte sich das Kind mit ihm; als der verbale Verstand auftauchte, identifizierte sich das Kind mit diesem, und so weiter. Außerdem ist es charakteristisch für eine ausschließliche Identifikation, dass man sie nicht erkennt und nicht erkennen kann, ohne sie zu durchbrechen. Mit anderen Worten, jede ausschließliche Identifikation ist eine unbewußte Identifikation - per definitionem und auch faktisch. Sobald das Kind erkennt, daß es einen Körper hat, ist es nicht mehr nur der Körper: es ist sich des Körpers bewußt; es transzendiert ihn; es schaut ihn mit seinem Verstand an und kann deshalb nicht mehr nur ein Körper sein. Ebenso erkennt der Erwachsene irgendwann, dass er Verstand hat, und er ist dann nicht mehr nur Verstand - vielmehr fängt er an, den Verstand aus der Perspektive der feinstofflichen Bereiche jenseits des Geistes wahrzunehmen. Vor diesen Ereignissen war das Individuum jeweils mehr oder weniger ausschließlich mit jenen Strukturen identifiziert und konnte sie deshalb nicht erkennen. Es konnte sie nicht sehen, weil es mit ihnen identisch war.

Anders gesagt: Auf keiner Entwicklungsstufe kann man den Sehenden vollständig sehen. Keine beobachtende Struktur kann sich selbst beim Beobachten zuschauen. Man benutzt die Strukturen der betreffenden Ebene als



etwas, womit man die Welt wahrnehmen und übersetzen kann, aber man kann jene Strukturen selbst nicht vollständig wahrnehmen und übersetzen. Das ist nur von einer höheren Ebene aus möglich. Jeder Übersetzungsprozeß sieht, wird aber selbst nicht gesehen; er übersetzt, wird aber selbst nicht übersetzt; und er kann verdrängen, ist aber selbst nicht verdrängt... Jedenfalls ist das Über-Ich einfach ein Beispiel für das wir als eingebundenes Unbewusstes bezeichnen: Weil es zum Individuum gehört, kann es dieses nie vollständig oder richtig sehen. Es ist unbewusst, aber nicht verdrängt. Es ist der Aspekt des Grund- Unbewußten, der als das Eigen-System auftaucht und so im wesentlichen unbewusst bleibt, wobei es allerdings die Macht hat, andere Elemente in das untergetauchte Unbewußte zu verdrängen. Auch hier gilt, daß es selbst nicht verdrängt ist, aber seinerseits verdrängt...

#### Das auftauchende Unbewusste

Schauen wir uns nun jemanden an, der sich vom Pleroma zum Körper-Ich und weiter zum Ich-Bewußtsein entwickelt hat. Im Unbewußten verbleiben die Strukturen des feinstofflichen und kausalen Bereichs, die noch nicht aufgetaucht sind; sie können generell nicht im Bewusstsein auftauchen, bis die niederen Strukturen vollständig aufgetaucht sind. Da die höheren Strukturen die niederen in sich einschließen, können sich die höheren erst zuletzt entfalten. Jedenfalls ist es lächerlich, von einer Verwirklichung des Transpersonale zu sprechen, wenn sich nicht zuvor das Personale vollständig entwickelt hat. Die transpersonalen Bereiche (die feinstofflichen und die kausalen) sind noch nicht verdrängt - sie sind nicht aus dem Bewußtsein ausgeblendet, sie sind nicht herausgefiltert - sie haben einfach noch keine Möglichkeit gehabt, aufzutauchen. Wir sagen von einem zweijährigen Kind nicht, es weigere sich, Geometrie zu lernen, weil der Verstand des Kindes noch nicht so weit entwickelt ist, daß es auch nur anfangen könnte, mathematische Fähigkeiten zu entwickeln. Und genauso, wie wir ein solches Kind nicht beschuldigen, es verdränge die Mathematik, so werfen wir ihm auch nicht vor, es verdränge das Transpersonale ...jedenfalls noch nicht. An jedem Punkt des Entwicklungskreises werden die Tiefenstrukturen, die noch nicht aus dem Grund-Unbewußten aufgetaucht sind, als auftauchendes Unbewusstes bezeichnet. Für einen Menschen auf der Ich-Stufe (oder Zentauren-Stufe) sind das niedere und höhere Feinstoffliche sowie das niedere und höhere Kausale auftauchendes Unbewußtes. Diese Bereiche sind unbewusst, aber nicht verdrängt...

Man beachte, dass das feinstoffliche und kausale auftauchende Unbewußte einige Gemeinsamkeiten mit dem archaischen Unbewussten hat, nämlich: Sie sind im derzeitigen Leben des Betreffenden nie (oder noch nie) bewußt gewesen und sind deshalb nicht verdrängt, und doch befinden sie sich von Anfang an im Unbewußten. Abgesehen von der wichtigen Tatsache, daß das eine niedrig und primitiv und das andere hoch und transzendent ist, besteht der Unterschied darin, daß das archaische Unbewußte die Vergangenheit der Menschheit ist; das auftauchende Unbewusste hingegen ist die Zukunft der Menschheit. Doch dieses

Zukunfts-Unbewußte ist nur hinsichtlich der Tiefenstrukturen festgelegt: Die Oberflächenstrukturen sind noch nicht festgelegt. Das Vergangene-Unbewußte andererseits enthält Tiefenstrukturen und Oberflächenstrukturen..., weil beide schon aufgetaucht und durch das Bewusstsein näher bestimmt worden sind. Nehmen wir nun an, daß die Entwicklung nicht auf der Ich- oder Zentauren-Stufe stehengeblieben ist - was allerdings zum heutigen Zeitpunkt unserer Entwicklungsgeschichte als Spezies gewöhnlich der Fall ist -, so wird das Feinstoffliche von selbst anfangen, aus dem Grund-Unbewußten aufzutauchen. Man kann zwar keine genauen Zeiten für das Auftauchen dieser höheren Bereiche und Seins-Ebenen festlegen, weil die Mehrheit der Menschen sich bisher stets nur bis zur Ich-Ebene entwickelt hat und weil deshalb nur Ebenen, die dorthin führen, zeitlich geortet worden sind. Im allgemeinen jedoch kann das Feinstoffliche nach der Adoleszenz aufzutauchen beginnen, selten vorher. Aus den verschiedensten Gründen kann gegen das Auftauchen des Feinstofflichen Widerstand geleistet werden, und es kann sogar in gewissem Sinne verdrängt werden. Denn das Ich ist stark genug, nicht nur um die niederen Bereiche zu verdrängen, sondern auch die höheren Bereiche - es kann das Überbewußte ebenso abriegeln wie das Unbewußte. Den Teil des Grund-Unbewußten, gegen dessen Auftauchen Widerstand geleistet oder der verdrängt wird, nennen wir natürlich das verdrängte auftauchende Unbewusste. Dieser bleibt - abgesehen von Entwicklungsstillstand - unbewußt über den Punkt hinaus, an dem er ebensogut bewußt werden könnte. Wenn wir nach den Gründen für dieses Nicht-Auftauchen suchen, so finden wir eine ganze Reihe von Abwehrmechanismen, die letztlich gegen die Transzendenz gerichtet sind. Unter anderen handelt es sich um Rationalisierung („Transzendenz ist unmöglich oder pathologisch“); Isolierung oder Vermeiden von Beziehung („Mein Bewußtsein ist körpergebunden!“); Todesangst („Ich habe Angst davor, daß mein Ich sterben könnte; was würde dann noch übrig bleiben?“); Desakralisierung (das ist Maslows Begriff für die Weigerung, auch nur irgendwo transzendente Werte zu sehen); Substitution (eine niedere Struktur wird an die Stelle einer intuitiv erfassten höheren gesetzt, wobei man die niedere als die höhere ausgibt); Kontraktion (auf Formen niederen Erkennens oder niederer Erfahrung hin). Alle diese Formen der Abwehr werden zu Bestandteilen des Übersetzungsprozesses des Ich - das Ich fährt fort zu übersetzen, obwohl es eigentlich mit der Transformation beginnen müsste...

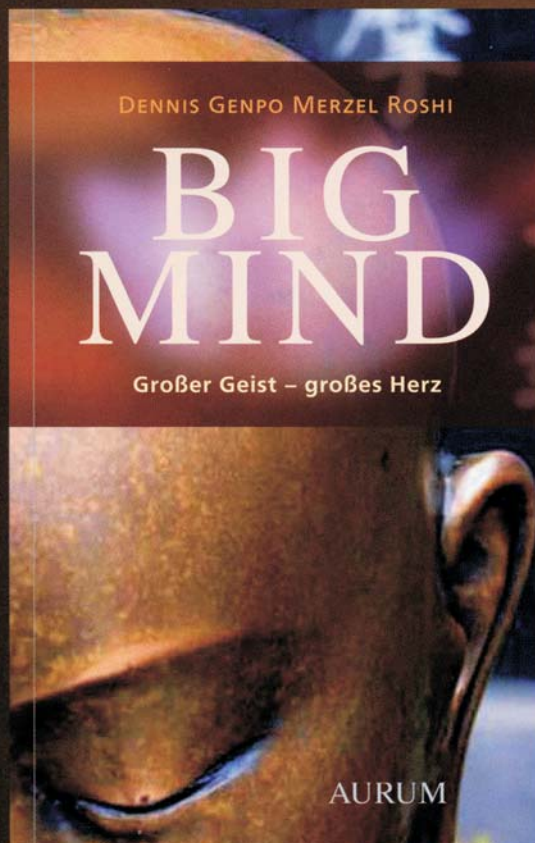
## **BIG MIND** // Großer Geist - großes Herz

*Der Big-Mind-Prozess ist die wohl wichtigste und schöpferischste Entdeckung innerhalb des Buddhismus der letzten zwei Jahrhunderte. Er ist ein erstaunlich origineller, tiefgründiger und wirksamer Weg zum Erwachen, zur Erkenntnis der eigenen Wahren Natur.*

**Ken Wilber**

*Ein Geschenk an die vielen Menschen im Westen, die erwachen und in dieser Welt mitfühlend leben möchten.*

**Bernie Glassman**



Dennis Genpo Merzel Roshi

**Big Mind**

Großer Geist – großes Herz

Ca. 240 Seiten

ISBN 978-3-89901-139-5

€ (D) 22,00

Erscheinungstermin: März 2007

**AURUM**

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

## **C) Integral Spiritual Center (ISC)**

### **IS Call on Chapter 3 ‚States‘: Teil 1, Tom Bougsty**

Frage: Wie können wir die Entwicklung bewusst beschleunigen, und das Weibliche und Männliche dabei zusammenbringen? Alle die großen Religionen kommen mehr oder weniger aus einer männlichen Perspektive - wie sieht der feminine Weg aus und wie können wir mehr Kontakt zur Leere bekommen?

Ken beginnt seine Erläuterung mit der Feststellung, dass die meditativen Wege ihren Schwerpunkt bei zustandsorientierten Erfahrungen haben, bei dem, was er mit horizontaler Erleuchtung bezeichnet, im Unterschied zu Strukturen des Bewusstseins.

Zuständen kann man sich in einer ersten Person unmittelbar phänomenologisch bewusst sein, und es gibt dabei eine sehr große Anzahl von Möglichkeiten, Zustände zu klassifizieren. Eine einfache Unterscheidung dabei ist die Unterscheidung von allgemeinen und speziellen Zuständen. Allgemeine Zustände sind natürliche Zustände, die allen Menschen ab dem Zeitpunkt ihrer Geburt gemeinsam sind (manche Traditionen sagen, dass diese Zustände auch im Bardo [dem Zustand zwischen den Leben] existieren). Diese Zustände, es gibt insgesamt 5 - sind Wachen, Träumen und traumloser Tiefschlaf (als Zustände der Form), und weiter der (formlose) Zustand turya als der Zeugenzustand, leeres, nicht qualifizierbares Bewusstsein, der spiegelnde Geist [und dann noch turyatita].

Innerhalb dieses Bewusstseinszustandes ist sich der Zeuge - aller grobstofflichen Zustände bewusst, die sich auf den Wachzustand beziehen, und wir nennen sie grobstofflich, weil sie durch einen grobstofflich/physischen Körper „getragen“ und unterstützt werden, und dann gibt es - subtile Zustände, die ihre Bezeichnung vom subtilen Körper haben, der diese Traumzustände unterstützt. Mit Traumzuständen sind hier ganz allgemein kreative mentale Zustände gemeint, einschließlich meditativer Zustände, und im Grund jede Art von Gebrauch des Geistes, einschließlich unserer Diskussion jetzt, die man auch als

einen subtilen Zustand betrachten kann, der sich innerhalb des Wachzustandes ereignet. Der Geist kommt gewissermaßen im Traumzustand zu seiner eigenen Freiheit, und daher wird der subtile Körper mit dem Traumzustand in Verbindung gebracht, aber ich möchte noch einmal klarmachen, dass wenn wir über subtile Zustände sprechen, dass wir damit nicht Leute meinen, die im Halbschlaf umhergehen. Wenn Martin Luther King sagt: „Ich habe einen Traum ...“, dann ist das ein subtiler Zustand par excellence.

- Kausal ist weitgehend formlos, und wenn wir lediglich 4 Zustände verwenden, dann ist der kausale Zustand der formlose Zustand, was auch in den Traditionen teilweise so bezeichnet wird, doch wenn wir alle 5 Zustände heranziehen, dann gibt es ein paar feine Unterscheidungen, und zwar die, dass das Kausale nicht vollständig formlos, sondern dem Formlosen lediglich sehr nahe ist. Die tibetische Tradition nennt es den sehr subtilen Körper. Hier gibt es die allerersten Formen, die sich manifestieren, bevor sich alles andere manifestiert. In Formen transzendentaler Meditation, wo man in sehr tiefe Zustände der Stille und Entspannung kommt, kann man diese Art von Formlosigkeit erfahren. Und wenn man daraus heraustritt, dann können die ersten Dinge, derer man sich gewahr ist, subtile Lichterscheinungen oder Klänge sein. Das kann man jeden Morgen kurz nach dem Aufwachen erfahren. Auch wenn man sich nicht daran erinnert in einem tiefen formlosen Schlaf gewesen zu sein, ist Bewusstheit doch vorhanden, und Meditierende können dies erfahren. Wenn man nach dem Schlaf aufwacht, beginnt sich eine Welt zu manifestieren und die ersten Formen, die dann erscheinen sind Arche-Formen, und die kennzeichnen das Kausale, es sind sehr subtile Formen und Bewusstseinszustände, die damit zusammenhängen, sind Gefühle einer wahrhaft universellen Liebe, oder einer ekstatischen, alles umfassenden Seligkeit, Bewusstheit und Liebe – Gefühle, die sich bis in die Unendlichkeit erstrecken. Das ist der Zeuge, der reine Zeuge. Der fünfte Zustand, das ist sehr interessant, wird auch als turyatita bezeichnet, „jenseits des Vierten“, das ist eine Einheit von Leere (turya, der vierte Zustand) mit allen Formen, einschließlich grobstofflicher Formen, subtiler Formen und kausaler Formen. Wenn das Herzsutra sagt, dass „Leere nichts anderes ist als Form, und Form nichts anderes als Leere“, dann bedeutet dies, dass Leere nichts anderes ist als grobstoffliche, subtile und kausale Form, und

Form nichts anderes ist als Leere. Dies heißt, dass die Leere von der Form nicht getrennt ist. Sie ist die Transparenz, Öffnung und Soheit von Form, so wie sie ist und erscheint. Es ist also nicht so, dass es Leere auf der einen und Form auf der anderen Seite gibt, und dass, wenn man beides erfährt, man eine Einheitserfahrung hat. Es bedeutet, dass Form genau so, wie sie ist, transparent und offen ist. Eine Analogie dafür ist die des Ozeans und seiner Wellen. Die Wellen repräsentieren grobstoffliche, subtile und kausale Formen, und die Nässe repräsentiert die Soheit aller Formen ...

Dies wären die 5 natürlichen und allgemeinen Bewusstseinszustände.

Strukturen hingegen kann man nicht sehen, man erkennt sie nicht durch Introspektion, und das ist der Grund, warum man z. B. etwas wie Spiral Dynamics in keinem der spirituellen Texte findet. Es handelt sich dabei um a priori Konditionen von dem, was man sieht, was auch immer dies sei. Das alles kommt aus der außerordentlichen Revolution, welche Kant und die deutschen Idealisten in die Philosophie eingebracht haben, und es ist mittlerweile allgemein bekannt, dass das wissende Subjekt eine Struktur hat. Wissen ist also nicht vergleichbar mit dem naiven Erstellen einer Fotografie von einer vorgegebenen Welt, einer Welt, wo ein Subjekt Objekte betrachtet, und sich ein akkurates Bild von ihnen macht – daran glaubt niemand mehr. Das Subjekt hat Strukturen, und diese Strukturen legen zumindest die Art von Phänomenen fest, die das Subjekt sehen kann. Noch weiter entwickelte Vorstellungen sagen, dass das Subjekt darüber hinaus das miterschafft, was es sieht, weil es nichts gibt, was einfach nur herumliegt um gesehen zu werden.

Für mich gehen die Quadranten bis ganz nach unten, und ich bin gefragt worden, ob das z. B. heißt, dass ein Felsen so lange nicht existiert bis ein menschliches Wesen ihn sieht, doch das ist nicht meine Meinung. Der Felsen existiert, wenn die Moleküle, aus denen er besteht, einander sehen, weil das dasjenige ist, was geschieht. Ich kann also die Quadranten bis ganz nach unten gehen lassen, ohne dass die menschliche Wahrnehmung die Voraussetzung dafür ist, dass irgendetwas existiert. Wenn menschliche Wesen sich jedoch gegenseitig erkennen, dann mit-erschaffen sie sich auf dieser Ebene. Es gibt also eine quadrantische Ko-Erschaffung zwischen Subjekten und Objekten auf jeder Ebene des Bewusstseins, bis ganz nach unten. Diese Position berücksichtigt die endlosen Diskussionen zwischen

Empirizismus und Idealismus, und verhaltensorientierten Formen des Wissens und einer Gestaltwahrnehmung als einer Form des Wissens usw. Auf diese Weise können wir die Einsichten bedeutender Erkenntnisschulen integrieren, deren Erkenntnisse nicht verschwinden werden, weil sie einen wichtigen Teil von Wahrheit enthalten.

Es gibt meiner Meinung nach also nicht nur Subjekte, die Objekte betrachten, sondern Ereignisse, und hier folge ich einer Modifizierung von Whitehead, der ein Ereignis als einen „Tropfen einer Erfahrung“ bezeichnete, und ich liebe diese Vorstellung. Jeden Augenblick geschieht etwas [happening], jeder Augenblick ist ein „Happening“, ein Ereignis. Von diesen Ereignissen können wir nicht sagen, dass sie ausschließlich individuell sind – sie haben vier Quadranten. Ein Quadrant davon ist individuell, ein anderer Quadrant ist sozial, ein anderer kulturell. Es gibt also individuelle und kollektive Dimensionen dieses Ereignisses, und beide erscheinen zusammen. Was ich zu der Vorstellung, dass ein Universum in die Existenz tritt, wenn man eine Grenze markiert, oder eine Unterscheidung trifft, sage ist, dass ein Subjekt und ein Objekt alleine für ein Universum nicht ausreichen. Was man ebenso dafür braucht, ist ein Singular und ein Plural. Wir kennen kein Individuum für sich, ohne irgendeine Art von Kollektiv, und beide treten miteinander in Erscheinung. Es gibt Subjekt und Objekt und Intersubjektivität und Interobjektivität als die vier Dimensionen eines jeden Ereignisses. Der Punkt dabei ist, Strukturen sind Teil von dem, wie wir darüber sprechen, wenn wir sagen: „Ein Subjekt erkennt ein Objekt.“ Das Subjekt hat eine Struktur, und die Struktur dieses Subjektes (ebenso wie die intersubjektiven Strukturen) mit-erschaffen und wählen die Arten von Phänomenen aus, die es registrieren kann. Es ist also nicht nur so, dass Zellen Zellen und Moleküle Moleküle sehen können. Moleküle können Zellen nicht sehen. Wenn ein Molekül auf eine Zelle trifft, dann ist alles, was das Molekül sehen kann, andere Moleküle. Das Molekül kann nicht gewissermaßen Abstand nehmen und sagen: „Oh, eine Zelle.“ Das gleiche gilt für Atome. Es gibt eine ebenengleiche Resonanz. Die Zelle ist sich der Moleküle „bewusst“, aber nicht umgekehrt. Dies wird extrem wichtig beim Menschen, wo der gleiche evolutionäre Vorgang dazu führt, dass Rot Rot, aber nicht Orange oder Türkis sehen kann. Wenn man Rot Türkis vor Augen führt, dann wird Rot „nichts“ davon sehen, es wird lediglich versuchen irgendetwas Rotes dabei zu erkennen. Das bedeutet, dass wenn wir ein oranges

Individuum vor uns haben, dass dieses Individuum eine Struktur hat. Und diese Struktur kann untersucht werden, und einer der erfolgreichsten Wege dies zu tun ist der Strukturalismus. (Natürlich gibt es auch noch andere Wege dies zu tun). Der Strukturalismus studiert Individuen, auch wenn er auf Gruppen von Menschen zurückgreift um das Individuum zu untersuchen. Es geht um die Entdeckung von Strukturen in Individuen, und das ist einer der ganz großen Beiträge des modernen Westens. Dabei handelt es sich oft um sich entwickelnde Strukturen. Piaget – ob wir nun mit seiner Theorie übereinstimmen, warum sich Strukturen entwickeln oder nicht – beschrieb das, worum es dabei geht, auf eine sehr brauchbare und exakte Weise. Ein Teil der orangen Struktur beispielsweise ist formal operationale Kognition, und das bedeutet, dass Orange eine Struktur hat, die eine Perspektive einer dritten Person einnehmen kann, und so Phänomene von dieser Perspektive aus „sehen“ und mit-erschaffen kann. Dadurch entsteht eine völlig neue Welt, eine Welt, die nicht einfach nur so herumgelegt und darauf gewartet hat, dass man sie wahrnimmt. Als die Evolution bei Blau/Bernstein angekommen war, und dann weiter voranschritt, begannen sich aus einer chaotischen Kreativität heraus völlig neue Formen zu kristallisieren, und alles, was man im Voraus über diese neue Formen sagen konnte, war, dass sie die vorangegangenen Formen transzendieren und mit beinhalten. Die neue Struktur würde also in sich die blaue/bernstein Struktur mit aufnehmen, aber dann etwas ganz Neues hinzufügen. Das Ergebnis war das, was wir heute als Orange kennen. Es ist im Laufe der Zeit zu einer kosmischen Gewohnheit geworden, eine Struktur, die allen menschlichen Wesen als ein Potenzial innewohnt. Das bedeutet, dass wenn ein Mensch irgendwo auf der Welt sich zu den blauen Werten entwickelt und sich dann darüber hinaus entwickelt, dass dieses „darüber hinaus“ dann garantiert Orange sein wird. (Türkis und Indigo hingegen sind eine andere Geschichte, diese Strukturen beginnen sich gerade erst zu bilden). Strukturen in diesem Sinn sind die konkreten Strukturen und Formen eines Subjektes. Das Subjekt kann diese (eigenen) Strukturen nicht unmittelbar sehen, jedenfalls nicht durch Introspektion. Aber sie sind dasjenige, was dem Subjekt erst erlaubt zu sehen, die a priori Muster und Voraussetzungen, von welcher Ebene auch immer man „sieht“ und eine Welt mit-erschafft. Strukturen sind also wichtig. Sie sind für unser Thema extrem wichtig, weil Menschen, die eine spirituelle Praxis ausüben und meditative und kontemplative Zustände erfahren, diese Erfahrungen innerhalb



von Strukturen machen, und das ist eine relativ neue Erkenntnis. Die Menschheit betrachtet die Zustände des Bewusstseins seit zweitausend Jahren, ohne zu wissen, dass es (verborgene) Bewusstseinsstrukturen gibt, die das, was man sieht, erst ermöglichen und gestalten. Das bedeutet, dass man ein meditatives Zustandstraining durchlaufen kann, bei dem sich das eigene Selbst auf einer blauen/bernstein Entwicklungsstufe befindet, und man macht grobstoffliche Zustandserfahrungen und übt sich darin, und es ist das eigene blaue Subjekt, was dies macht, doch man weiß nicht, dass man ein blaues Subjekt hat bzw. ist. Man ist sich seiner Subjektivität bewusst, „ich tue dies, ich tue jenes, ich konzentriere mich auf dies, ich konzentriere mich auf jenes“, doch was eigentlich geschieht, ist: „meine blauen Augen sehen dies, meine blauen Augen sehen jenes, meine blaue Augen sehen subtiles Licht und interpretieren dies entsprechend den blauen Bewusstseinsstrukturen“, doch all dessen ist man sich nicht bewusst. Deswegen ist das so wichtig, und deswegen findet man nichts über diese Strukturen in den meditativen Texten der Welt. Was wir herausgefunden haben, ist eine allgemeine Verbindung von Zuständen und Strukturen (und natürlich gibt es dazu eine Menge Ausnahmen) wie folgt: *Innerhalb allgemeiner Zustände [Wachen, Träumen, traumloser Tiefschlaf] gibt es Strukturen, und innerhalb der Strukturen erscheinen die phänomenologischen Zustände. Beide Zustände jedoch, sowohl die allgemeinen wie die phänomenologischen, werden entsprechend der Entwicklungsstruktur interpretiert, auf welcher man sich befindet.* Dies haben wir mit dem Wilber-Combs Raster darzustellen versucht. Was daraus ersichtlich wird, ist, dass man z. B. eine Gipfelerfahrung eines subtilen Zustandes haben kann, eine Lichteinfahrung oder auch eine Erfahrung eines Lichtwesens, eine alles durchdringende Liebe, und man wird diese Erfahrung durch den „Interpretationsapparat“ interpretieren, der einem zur Verfügung steht. Dies bedeutet genau genommen eine Interpretation entsprechend der eigenen AQAL Matrix, so wie sie einem im Augenblick der Interpretation zur Verfügung steht. Das wäre die Gesamtstruktur, die man in eine jede Situation einbringt. Wir sprechen hier über ein Subjekt, welches ein Objekt (er)kennt, und dieses Subjekt hat eine Struktur. Doch das, was das Objekt (er)kennt, sind genau genommen die vier Quadranten, so wie sie sich gleichzeitig in einem Individuum darstellen. Das ist der Grund dafür, warum die Kultur, aus der man kommt, der untere linke Quadrant, den Zustand, den man erfährt mit interpretiert. Wenn wir also sagen, dass ein Mensch die Zustände, die er oder sie erfährt,

entsprechend der eigenen Struktur interpretiert, dann ist das nur eine Kurzfassung von dem, was tatsächlich geschieht. Was eigentlich geschieht ist eine Interpretation entsprechend der AQAL Matrix. Wir konzentrieren uns dabei meistens auf die Entwicklungsebene eines Menschen, aber das ist nur ein Teil des gesamten AQAL Geschehens dabei. Nehmen wir als ein Beispiel die Erfahrung einer überwältigenden Lichtgestalt. Wenn ein Mensch diese Erfahrung hat, und wenn er oder sie sich dabei auf einer Entwicklungsebene von Purpur oder Magenta befindet, eine sehr narzisstische und magische Entwicklungsstufe, dann wird dieser Mensch – nehmen wir an, es handelt sich um eine Christusgestalt die „gesehen“ wird – sie interpretieren in dem Sinn „ich (und nur ich) bin Christus“. Wir finden dies auch in bestimmten Formen einer Psychose. Das bedeutet nicht notwendigerweise, dass die Zustandserfahrung dabei falsch wäre, es kann sich um eine sehr authentische Erfahrung handeln. Die Struktur wird davon jedoch überwältigt, und diese Erfahrung stellt sich dann so für diesen Menschen dar. Macht jemand hingegen auf einer blauen/bernstein Entwicklungsebene die gleiche Erfahrung, dann wird dadurch die eigene ethnozentrische Vorstellung verstärkt, d. h. wenn man nicht an Jesus glaubt, kommt man auch nicht in den Himmel. Macht jemand auf der grünen Entwicklungsebene eine derartige Erfahrung – und dabei spielen noch eine Menge anderer Faktoren eine Rolle, wir vereinfachen die Diskussion hier etwas –, dann wird die Interpretation wahrscheinlich darauf hinauslaufen, dass wir alle Jesus sind. Das ist eine sehr tiefgreifende Erfahrung, wie die Welt aussehen würde, wenn jeder zu seiner und ihrer eigenen göttlichen Natur erwachen würde, und da ist sehr viel Wahres dran. Doch auch grüne Interpretation ist nur eine spezielle Interpretation, und Grün ist sich dessen – ebenso wie die anderen Wertvorstellungen, die wir skizziert haben –, nicht bewusst. Grün wird dieser Zustandserfahrung Charakteristiken seiner eigenen Struktur zuschreiben, und das ist ein wirkliches Problem. Wir sehen dies bei dem, was ich mit Boomeritis Buddhismus bezeichne – wo eine meditative Praxis korrekt ausgeführt wird, wo jedoch den Erfahrungen dieser Praxis – und das können auch nichtduale, tiefgreifende und permanente Erfahrungen sein – die Wertvorstellungen von Grün zugeschrieben werden, ohne zu erkennen, dass hier eine Struktur auf eine ganz spezifische Weise eine Zustandserfahrung färbt und interpretiert. In diesem Beispiel würde aus Christus ein kulturell Kreativer werden, und das ist vorsichtig formuliert nicht die ganze Wahrheit. Auf der anderen Seite

haben wir die Vorstellung eines Förderbandes, wo es einen Christus auf jede Ebene des Bewusstseins geben muss, aber das ist nicht die Art und Weise, wie Grün das sieht.

Dies alles ist – um es noch einmal zu sagen – etwas, was man in den spirituellen Texten nicht findet. Diese Information ist dort nicht bekannt. Wir können also vollständig die bedeutenden Lehren der Weisheitstraditionen akzeptieren, speziell was die horizontale Erleuchtung betrifft, das Durchlaufen und die Bewusstwerdung aller Zustände des Bewusstseins, und darauf greifen wir zurück, aber wir setzen das in einen Zusammenhang mit den vertikalen Strukturen, und das führt uns zu etwas wie dem Wilber-Combs Raster, aus dem wir erkennen, wie die unterschiedlichen Zustände interpretiert werden.

### **IS Call on Chapter 3 ,States‘: Teil 2, Tom Bougsty (2)**

Thomas äußert die Idee, ob es nicht besser und einfacher wäre, unsere Anhaftungen auszuweiten und so zur Einheit zu gelangen, da wir ja sowieso bereits alle möglichen Anhaftungen an viele Dinge der manifesten Welt haben – wie unserer Überlebenstrieb, der sehr stark ist –, anstatt alle Anhaftungen gewissermaßen abzuschneiden, und so zur Einheit zu gelangen. Wäre das nicht ein einfacherer Weg? Und die Antwort darauf ist: „Ja, absolut. Das ist das, worum es beim Tantra geht.“

KW: Im Hinblick auf unsere Diskussion des Maskulinen und Femininen müssen wir jedoch vorsichtig sein. Zum einen haben wir Maskulines und Feminines in all den Traditionen und Wegen, das ist eine Art von Zugang. Etwas anderes sind die Möglichkeiten etwas zu wissen, von denen du sprichst, und da gibt es zum einen eine Art bezeugendes Wissen, und zum anderen ein berührendes, fühlendes Wissen bzw. eine Art der Wahrnehmung. Was in beiden ganz grundlegend wichtig ist: Es gibt eine Identifikation, und dann auch eine Entidentifikation, auch beim Weg der Einbeziehung von immer mehr Form und Manifestation – was du mit dem Femininen in Verbindung bringst –, aber nennen wir sie für den Augenblick nicht maskulin oder feminin, sondern betrachten wir erst einmal, worum es sich dabei handelt. Es gibt Wege der Ausdehnung, die etwas sehr Fließendes haben, wie beispielsweise die Tänze der Sufis, Wege die einen in immer umfassendere Bewusstseinszustände führen, der so genannte feminine Weg, welcher immer mehr von der Welt der Formen

mit einbezieht. Tantra selbst ist – nachdem die Menschheit sich soweit entwickelt hatte, dass sie das Kausale/turyia, d.h. das reine unmanifeste Nirvana untersuchen konnte, wo es keine Form gibt –, schwierig, ein schwieriger Weg, ohne Frage. Nachdem dies möglich war, also nach der nichtdualen Revolution, die Nagarjuna und Plotin herbeiführten, gab es eine Reihe von tantrischen Ansätzen demgegenüber, die sagten: „Lasst uns mit den Energien des ersten und zweiten Chakra beginnen, und lasst uns mit der konkreten eigenen Vorstellung einer sexuellen Vereinigung beginnen – und auch mit konkreten Sex.“ Das war ein Ausgangspunkt, ebenso wie Alkohol und Fleisch, alles das, was verboten war. Die Seligkeit ist auch auf diesen untersten Stufen zu finden, und diese Seligkeit wird verwendet, um über die höheren Stufen zu meditieren. Die höhere Stufe ist Seligkeit, welche die Leere erkennt und als Mitgefühl erscheint. Das ist das Ende des tantrischen Weges, ein extrem schöner Weg. Was das bedeutet ist, dass man in einer seligen Vereinigung mit seinem Sexualpartner beginnt, und die sexuelle Energie der unteren Chakren wird visualisiert und gefühlt, wie sie sich durch den Rückenkanal nach oben bewegt, zum dritten Chakra, wo sich die Seligkeit ausweitet, und wenn das geschieht, wird eine weitere Linie als Licht visualisiert, welches von oben kommend in das sechste Chakra einströmt, durch den Zentralkanal, wobei dort nicht so sehr Seligkeit einströmt – die ist bereits vorhanden –, sondern Klarheit und Strahlen. Der Vorgang geht weiter, unten steigt Seligkeit weiter auf zum Herzen, und Klarheit und Leuchten kommen herunter, und es findet eine Vereinigung im Herzen statt. Weil man mit der Seligkeit identifiziert ist, ist man das als ein Subjekt. Man verwendet Seligkeit und fühlt Seligkeit, und als Seligkeit nimmt man Leere wahr, ein Erkennen, dass alles, was erscheint, dem Wesen nach leer ist. Man erkennt die Einheit von Leere und Form, wenn man das tut, und die Form ist in diesem Fall die Seligkeit. Sind die zwei miteinander vereinigt, die gesamte Welt der Leere und die Welt der Seligkeit, dann erkennt Seligkeit Leere. Seligkeit erkennt Leere. Vervollständigt wird das in einer bestimmten Art von Handlungen, und die Frage ist: Welche Art von Handlungen in der Welt würde eine Seligkeit, die sich bis zur Unendlichkeit erstreckt, tun? Es wären Handlungen des Mitgefühls, du erscheinst in der Welt als Mitgefühl, und dein Ziel und deine Handlungen sind Mitgefühl. Das ist das, was du fühlst, du fühlst das Mitgefühl und die Intensität dieser Seligkeit, die sich als Mitgefühl und Liebe für alle empfindenden Wesen ausdrückt, aus der Fülle und dem Überfluss und der Dankbarkeit der eigenen Erfahrung. Das

Ende dieses Weges also, welcher ein Weg der Identitätserweiterung ist, besteht in einer Ausdehnung von Seligkeit und der Wahrnehmung von Leere durch die Seligkeit und erscheint als Mitgefühl. Es gibt also diesen Weg, [den Weg der immer größeren Einbeziehung der Welt der Formen], und Frauen bevorzugen meist diesen Weg, aber es gibt auch Männer. Und ich spreche dabei nicht vom typischen Tantraweg, sondern von etwas wie Tanzen und Bewegung allgemein, als ein ekstatischer Ausdruck von Seligkeit, wohingegen der maskuline Weg der des Sitzens und Betrachtens ist. Für viele Männer ist der klassische Weg der „herauszukommen“ [coming out] und auszubrechen, und sich nicht in etwas verwickeln zu lassen, sondern es einfach nur zu bezeugen, so etwa wie bei einer Jagd, ein bewegungsloses Betrachten, und viele Männer fühlen sich dabei wohl, und das ist das, was Meditation ist: In einer Ecke sitzen und sich acht Stunden lang nicht bewegen – sehr schwierig und typisch maskulin. Und beide Wege führen in etwa der gleichen Zeit zum gleichen Ziel. Der Grund dafür ist, dass auch der feminine Weg ein Loslösen von Anhaftungen bedeutet. Jede Stufe einer Erweiterung bedeutet auch ein Sterben, und auch wenn die größere Umfassendheit eine neue Faszination mit sich bringt, geht es immer auch darum, dass etwas stirbt. Wenn ich meine Identität beispielweise von meinem Liebespartner auf alle Menschen ausdehnen kann, dann muss ich in gewisser Weise die Beziehung zu meinem Liebespartner [in ihrer Ausschließlichkeit] brechen. Die Schattenseite des femininen Weges ist die von Anhaftung, Frauen tun sich manchmal sehr schwer darin Beziehungen loszulassen, doch das müssen sie, wenn sie eine höhere Form von Beziehung finden möchten. Auch auf dem tantrischen Pfad ist die Anstrengung, die von einem verlangt wird, extrem. In der Meditation kann man Zustände von ausgedehnter Seligkeit erfahren, doch in der Zeit, wo man nicht meditiert, kann es sehr schwierig sein. Schattenanteile können auftauchen, die sich durch Meditation nicht gut bearbeiten lassen, und damit muss man sich beschäftigen, und auch mit dem Sterben, man stirbt hinsichtlich seiner niedrigeren Selbste. Wie selig das höhere Selbst auch immer erscheinen mag, bei alledem ist auch sehr viel Trauer dabei. Das ist wirklich eine schwierige Angelegenheit.

Frage: Gibt es eine Möglichkeit beides miteinander zu verbinden [den Weg der zunehmenden Entidentifikation und den der zunehmenden Identifikation]?

KW: Das liegt nahe, nicht wahr, anstatt nur das eine oder das andere zu tun.

Frage: Ähnlich wie bei einem Kind, was nach Unabhängigkeit strebt, aber gleichzeitig auch die Verbundenheit zu den Eltern braucht

KW: Ich denke, dass auf welchem der beiden Wege man sich auch befindet, am Ende verbindet man sie dann doch, doch bislang ist das noch nicht explizit miteinander verbunden worden. Der Anuttara-Tantra Weg tut dies letztendlich auch. Aufgrund der kulturellen Rahmenbedingungen zu der damaligen Zeit wurde dieser Weg überwiegend von Männern praktiziert – und auch wenn er eine Reihe von femininen Elementen enthält, Übungen zur Integration der yin Energie im männlichen Körper, geht es immer noch um einen männlichen Körper, was das Ganze einschränkt, genetisch und allgemein.

Es gibt auch eine Ähnlichkeit bei den zwei Hauptpraktiken im Zen, wo es zum einen die Koan Praxis gibt, und Shikantaza, das reine Sitzen, und ich habe mich manchmal auch gefragt, warum man diese nicht miteinander verbindet, aber man kann es nicht wirklich machen. Sogar John Daido Looi, der meines Erachtens in Amerika am besten sowohl die Tradition der Koan Praxis wie auch die von Shikantaza repräsentiert, tut dies nicht (er ist ein Dharma Bruder von Genpo Roshi und Bernie Glassman, und ihr Lehrer in der Tradition [lineage] ist der ganz erstaunliche Maezumi Roshi). John hat die Tradition dieser beiden Richtungen aufrecht erhalten und auch wunderbare Neuerungen eingeführt, aber der Versuch sie zusammen zu bringen hat nicht funktioniert, und nach ein oder zwei Jahren als Zen Lehrer muss man sich entscheiden, ob man in die Koan Richtung geht oder in die von Shikantaza. Bei den Koans – und da gibt es bis zu eintausend, manche schon seit sehr langer Zeit –, lässt man sich auf einen sehr intensiven Prozess ein. Es gibt dabei sehr klare Regelungen, Reihenfolgen und Antworten zu diesen Koans, so dass man gut erkennen kann, wo man steht und wie man sich entwickelt, und es ist ein maskuliner Weg. Es geht um Fokussierung, um fokussierte Aufmerksamkeit, da ist nichts von einer Öffnung wie „lass, was immer erscheinen mag, erscheinen ...“ – das gibt es bei Shikantaza, dem femininen Weg. Bei der Koan Praxis gibt so etwas wie Drill, auf eine gute hierarchische Weise, das ist eine sehr spezifische Form von Training. Shikantaza hingegen ist einfach nur Sitzen. Doch auf beiden Wegen geht man durch grobstoffliche

Zustände hindurch, und weiter durch subtile Zustände, und man bekommt den Hinweis auch während des Träumens am Koan zu arbeiten, und man kommt an den Punkt, wo das geht. Das gleiche gilt für Shikantaza. Man beginnt sich dessen bewusst zu sein, was immer auch erscheint, und das kann sich auch auf das ausdehnen, was im Traum erscheint. Die Wachheit [wakefulness] dehnt sich immer weiter aus und durchdringt – auf eine männliche Weise – am Beginn den Wachzustand, geht dann in den Traumzustand, und weiter in den kausalen Zustand. Und das geschieht sowohl beim reinen Sitzen wie auch bei der Koan Praxis. Doch es handelt sich dabei wirklich um verschiedene Wege, die man nicht miteinander vermischen kann. Es bleibt dann doch ein bisschen ein Rätsel, finde ich. Wenn man – wie ich jetzt – darüber redet, scheint es klar, doch dann denke ich auch wie du, dass man sie irgendwie „integral“ miteinander verbinden sollte. Doch „integral“ bedeutet nicht notwendigerweise alles gleichzeitig zu machen.

Frage: Wenn ich mir die Tabelle 2 [in *Integrale Spiritualität* S. 116] anschau, die Stufen meditativer Zustände, dann macht es für mich bei einigen dieser Stufen Sinn die beiden Wege zu verbinden, zumindest als ein Experiment, z. B. Stufe 3, [Wahrnehmung und gerichtete Konzentration], wo es darum geht alte Wege der Wahrnehmung loszulassen, die grobstoffliche Wahrnehmungswelt, und sich zu den subtilen Bereichen hinzubewegen. Und es scheint mir, dass dieser Übergangspunkt eine Möglichkeit wäre z. B. mit Naturmystik zu experimentieren, einer Einheit des Verbundenseins, was den Übergang leichter machen kann.

KW: Das macht für mich Sinn, und widerspricht auch nicht dieser Form von Meditation. Daniel P. Brown [der die Untersuchungen, auf denen die Grafik basiert, gemacht hat] war ein bisschen überrascht vom Unterschied von Vedanta, wenn man so will die höchste Form indischer Spiritualität, und buddhistischer Theravada Meditation. Der buddhistische Theravada Weg betont die Augenblicklichkeit ohne Kontinuität, ein Dharmapunkt ohne ein fortwährendes substantielle Irgendetwas als eine Form von Leere, doch bei Vedanta geht es um die Realisierung der Kontinuität und Einheit von Allem als einer Form von Brahman. Alles ist eine Differenzierung oder Form oder Manifestierung von Brahman. Doch Daniel P. Brown fand heraus, dass beide allgemein die gleiche

Stufenentwicklung durchlaufen, mit Stufen gleicher Tiefenstrukturen, und diese Stufen sind grobstofflich, subtil, kausal, tuyria, nichtdual. Die Interpretation jedoch, die man dem gibt, kann völlig unterschiedlich sein, und ist es ganz offensichtlich auch. Buddhisten und Hindus durchlaufen also die gleichen Stufen, doch sie erfahren diese Stufen sehr unterschiedlich. Man kann so das Wilber-Combs Raster auf meditative Zustände anwenden. Und was du sagst leuchtet mir ein, und ich glaube es gibt Möglichkeiten wie man das zusammenbringen kann, z. B. indem man sagt: Auch wenn man sich in einer Meditation befindet und dies und jenes erfährt, gilt es zu erkennen, dass es sich dabei auch um Interpretationen handelt. Es gibt eine bestimmte Form im Geist, auf die man sich konzentrieren kann. Und man kann sich nicht auf Gegenteiliges konzentrieren. Man kann sich nicht gleichzeitig darauf konzentrieren, dass es regnet und dass es nicht regnet, und darüber meditieren. Das ist nicht möglich. Man muss sich für eines entscheiden. Aber es geht darum zu erkennen, dass es sich immer dabei auch um Interpretationen handelt, und man über das eine oder andere meditieren kann. Man kann intensiv darüber meditieren, ohne zu meinen, es sei das einzig Mögliche dabei. Ich glaube, das bringt uns dahin, worüber du sprichst. Es hilft einem dabei, das Bewusstsein zu erweitern, neue Erfahrungen zu machen, und sich durch all das schneller hindurchzubewegen. Was mir daran gefällt, ist: Dies lässt sich empirisch feststellen. Man kann – mit einer Phänomenologie im weitesten Sinn – damit phänomenologische, hermeneutische und strukturelle Tests machen, empirische Tests. Man nimmt eine Gruppe von Menschen, die eine bestimmte Praxis macht, [z. B. ein Experiment der Verbindung wie diskutiert], und eine andere Gruppe, die eine traditionelle Praxis macht, und schaut, wer das Rennen macht. Das ist das, was wir machen wollen. Wir sind jetzt an dem Punkt, wo wir diese Forschung machen können. Wir haben genug theoretische Modelle, um in ein Labor gehen zu können. Wir haben das Glück am Integralen Institut, so etwas machen zu können. Was uns noch fehlt ist die Finanzierung. Eine Menge von Lehrern steht bereit, auch Andrew Cohen. Und wir nehmen als ein Beispiel den Jane Loevinger Test, um das zu überprüfen, worüber du sprichst. Am Beispiel von Andrew Cohen könnte man 100 seiner neuen Schüler den Loevinger Test machen lassen. Das Ergebnis bleibt vorerst geheim, und dann arbeitet Andrew mit ihnen, und Andrew gibt aus dieser Arbeit heraus seine subjektive Einschätzung ab. Diese Tests werden vielleicht halbjährlich wiederholt, und das gleiche macht Andrew mit



seiner Einschätzung, z. B.: „Diese Leute haben verstanden, worum es mir geht, diese haben es nicht verstanden ...“, und dann werden die Ergebnisse der Loevinger Tests offen gelegt, und man wird sehen. Vielleicht waren diejenigen, die verstanden haben, was er sagt, schon türkis, als sie zu ihm gekommen sind. Aber vielleicht waren sie auch bei Bernstein. Vielleicht gibt es auch gar keine Korrelationen, das wird man sehen. All das kann – wie ich schon sagte – jetzt empirisch untersucht werden. Genpo [Roshi] möchte das machen, Anthony Robbins auch, Andrew auch, praktisch jeder spirituelle Lehrer am ISC, den ich kenne, ist daran interessiert, und so etwas bringt uns wirklich voran.

Frage: Was ich mir vorstellen könnte, was dabei helfen könnte, ist die Entwicklung einer Art spiritueller Landkarte, welche die unterschiedlichen spirituellen Traditionen aufzeigt und auch ehrt, mit all ihren Übungen, die aufzeigt, auf welche Weise diese unterschiedlichen Praktiken feminine Potentiale mit aufnehmen. Das würde einem nicht nur die Möglichkeiten geben zu untersuchen, inwieweit das Maskuline und das Feminine in den unterschiedlichen Praktiken mit einbezogen ist, sondern auch denjenigen zu klareren Entscheidungen verhelfen, die sich überlegen, welchen spirituellen Weg sie gehen wollen. Das kann einem viel Zeit ersparen mit Wegen, die nicht wirklich der eigenen Natur entsprechen.

KW: Genau so ist es. Das Beste, was wir tun können ist: Je mehr Informationen wir darüber bekommen, und je mehr wir über die unterschiedlichen Wege herausfinden, und je mehr wir darüber wissen, welches AQAL Profil zu welchem Weg passt, desto besser. Es gibt nichts, was wichtiger wäre. Das führt dann auch zu kollektiver Transformation. Es braucht Mitglieder einer Gemeinschaft, die in der Lage sind sich zu transformieren, wenn sich die Gemeinschaft transformieren soll. Ich halte das, worüber du sprichst, für sehr wichtig, und es ist außerdem noch hochinteressant.

Vor diesem Hintergrund erscheint auch das Verschwinden der „human potential“ Bewegung [eine Bewegung zur Entwicklung des menschlichen Bewusstseins, die in den sechziger Jahren begann] als sehr problematisch, denn das ist das, was dort gemacht werden sollte. Wir haben jetzt all die Möglichkeiten, einschließlich sehr anspruchsvoller Messtechniken. Daran arbeitet auch Mike [Murphy]. Wir bekommen dann einen Einruck davon, was funktioniert, was für welches [AQAL] Profil funktioniert, was für

welche Entwicklungsebenen und für welche Entwicklungslinien am besten ist usw. Schon die Traditionen hatten ein gutes Verständnis – zumindest intuitiv – für die unterschiedlichen „Intelligenzen“ von Menschen, und dass es möglich ist, eine dieser Intelligenzen bis hinauf zu Gott zu entwickeln, ohne dass die anderen davon berührt werden – und das ist OK. Dies zeigt sich beispielsweise an den unterschiedlichen Yoga-Typen. Es gibt jnana Yoga, der Yoga der kognitiven Linie, der Yoga des Wissens und der Gnosis, und es gibt den bhakti Yoga, der sich an die emotionelle Entwicklungslinie richtet, die Linie der Liebe, und es gibt karma Yoga, der Yoga der Aktion ohne Identifikation, und was wir hier finden ist Ich, Wir und Es – alle Quadranten. Manche werden Herausragendes im Hinblick auf das Wissen und Bezeugen leisten, sie sind auf dem meditativen Weg, andere tun dies auf dem Weg der fließenden und liebenden bhakti, und wieder andere auf dem Weg des karma Yoga, der Es-Aktion. Das ist alles richtig, das kann jetzt alles auf den Tisch kommen, und es ist das, was die human potential Bewegung und die Boomer Generation machen sollte.

Frage: Was ich hoffe, ist, dass wir uns in einem kulturellen Übergangsstadium befinden, weil die Kultur sehr bestimmend ist – die human potential Bewegung gab es zu ihrer Zeit, weil die Kultur das brauchte –, und ich glaube, dass wir uns jetzt in einer Übergangszeit befinden, auch für den spirituellen Bereich, etwa in der Art einer spiritual potential Bewegung, und je besser man das versteht und präsentiert und die Vorzüge davon kennt, und was es ist und wie man dahin gelangt, desto mehr Menschen werden es annehmen können. Die zweite mögliche Bewegung ist die einer Gesundheitsbewegung. Wir befinden uns in einer großen Gesundheitskrise, es wird immer schlimmer, und wir müssen herausfinden, wie wir auf eine nachhaltige und dauerhafte Weise Gesundheit entwickeln können. Und das hat wieder mit der spirituellen Bewegung zu tun.

KW: Ich habe darüber noch nicht so sehr nachgedacht, aber das macht für mich intuitiv Sinn. Wir haben bereits eine alternative Gesundheitsfürsorge, die große Umsätze macht. Wir verfolgen das am Integralen Institut, und werden bald die Bereiche integrale Krankenpflege haben und integrale Medizin, speziell für Menschen, die im Gesundheitsbereich praktizieren, und auch noch integrale Gesundheitsfürsorge allgemein für die „Konsumenten“, dabei geht es darum integral informiert zu sein. Alle

diese Ansätze sind AQAL Ansätze. Bei der Krankenpflege arbeiten wir mit Barbara Dossey zusammen, sie hat für eine ganzheitliche Krankenpflege wahrscheinlich mehr getan als irgend jemand sonst, und wir arbeiten auch mit Joan Halifax Roshi, und planen unsere ersten Seminare und Workshops zu diesem Thema. Hier erreichen wir auch unmittelbar den Mainstream.

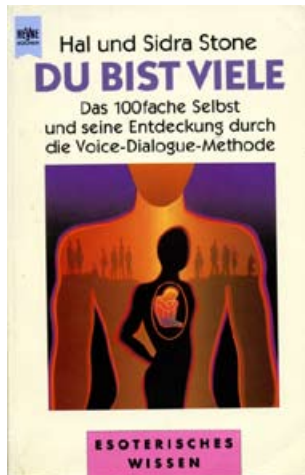
Nach all dem „Spaß“, den die theoretische Arbeit gemacht hat geht es nun darum “zu Pote zu kommen“, die Details auszuarbeiten und die konkrete Arbeit zu machen. Wir haben jetzt genug integrale Theorie um loszulegen, und wir haben Menschen, die das machen können und auch schon machen. Man muss in der Lage sein aufzuzeigen, dass das [Integrale] effektiver und auch kostengünstiger ist [als die bestehenden Lösungen].

Frage: Die Transformation die ich jetzt überall beobachte – im spirituellen Bereich und in Gesundheitsbereich –, erstreckt sich auch in den Bereich von Ethik. Dies mag ein weiterer Weg sein, wie wir die human potential Bewegung wieder mit Leben erfüllen können.

KW: Eine globale Ethik ist die neue Bürgerrechtsbewegung, und das ist wirklich ein schwieriges Thema. Es muss gemacht werden, und es gibt keine einfache Lösung, wie man das machen kann. Es wird ein wilder, fantastischer Ritt werden. Es wird Menschen geben, die auf eine verrückte Weise idealistisch sein werden, wie es viele Leute in den 60ern waren. Das wird sowohl ebenso positiv wie auch total verrückt sein. Aber das wird großartig sein, eine Generation, die die Welt erschüttert [rock the world]. Es wird ein langsamer, schwieriger Prozess werden, und viel wird davon abhängen, wohin sich die Vereinten Nationen entwickeln werden. Bill Clinton wird dabei eine wichtige Rolle spielen. Ob man ihn mag oder nicht, er ist eine weltpolitische Persönlichkeit. Wir wollen mit ihm zusammenarbeiten, müssen zuvor jedoch noch unsere Hausarbeiten erledigen, weil das dann etwas ziemlich Großes sein wird. Aber unabhängig davon wird diese neue Bürgerrechtsbewegung eine Generation von Idealisten hervorbringen, die unglaublich lebendig sein werden.

## D) Buchbesprechung

Hal und Sidra Stone: Du bist viele, Das 100fache Selbst und seine Entdeckung durch die Voice-Dialogue-Methode, Heyne Bücher



Die Zeit der Aufklärung, beginnend etwa um 1600, wird überwiegend mit dem Durchbruch der wissenschaftlichen Erkenntnismethode in Verbindung gebracht. Diese bedeutet in einem Satz, dass Wahrheit nicht tradiert und übermittelt, sondern entdeckt wird, was dazu führte (und führt), dass alle metaphysischen und traditionell überlieferten Aussagen und Lehren einer wissenschaftlichen Überprüfung unterzogen wurden (und werden). Nach den überwältigen Erfolgen dieser Erkenntnismethode hinsichtlich der Gesetzmäßigkeiten der Materie, mit revolutionären Erkenntnisfortschritten in Physik, Chemie und Biologie, begannen mutige Pioniere schon bald und gegen erbitterte Widerstände, die wissenschaftliche Methode auch auf den Geist anzuwenden, auf die innerlichen Dimensionen des Menschen und sein Bewusstsein. Beginnend mit Kant, der von einem „a priori“ des Bewusstseins sprach, also Gegebenheiten und Strukturen des menschlichen Geistes und Bewusstseins, welche unsere Wahrnehmung färben, so dass wir die Dinge nicht „an sich“, sondern immer schon auf eine Weise vermittelt sehen, machten sich Wissenschaftler auf den Weg zur Entdeckung dieser unbekanntenen „a prioris“ und Territorien des menschlichen Geistes.

Eine dieser aufregenden Entdeckungen ist die von Persönlichkeitsanteilen in jedem Menschen, die sich durch Stimmen („voices“) in uns äußern, und darum geht es in dem Buch Du bist viele. Wie kommt es zu diesen Sub-Persönlichkeiten, wo kommen sie her, wie äußern sie sich in uns, welche Dynamiken entfalten sich dabei, und wie kann man mit ihnen arbeiten und sie integrieren? Hal und Sidra Stone begleiten den Leser auf dieser Reise in das Land unserer Innerlichkeit, hin zu der Frage, was wir eigentlich meinen, wenn wir „Ich“ sagen. Was ist dieses Ich oder Selbst, auf das wir uns ständig beziehen? Eine ganz wesentliche Erkenntnis dabei ist, dass wir auf unserem Entwicklungsweg Anteile unserer selbst abspalten können. Um das Kennenlernen und die Integration dieser abgespaltenen Anteile geht es vor allem bei der Methode des Voice-Dialogue. Dabei belassen es die Autoren nicht bei objektivierenden Es-Beschreibungen psychodynamischer Vorgänge, sondern geben viele Beispiele aus ihrer langjährigen therapeutischen Praxis, in denen die unterschiedlichen Ich-Anteile buchstäblich „zur Sprache kommen“, und der Leser sich selbst durch empathisches Einlesen und Eigenresonanz klar werden kann, inwieweit diese Anteile auch für ihn selbst eine Rolle spielen. Stimmenanteile wie der Bewacher/Beschützer, das innere Kind, der Kritiker, der Antreiber/Perfektionist, der Macht-Haber usw. haben mittlerweile auch Eingang in die psychologische orientierte Publikationslandschaft gefunden, und sind sogar Gegenstand einer Unterhaltung, und das verdanken wir auch der Pionierarbeit von Hal und Sidra Stone, die uns dabei helfen, mit uns selbst besser klar zu kommen, nicht zuletzt auch um herauszufinden, was sich hinter oder unter all unseren Persönlichkeitsanteilen letztendlich am Grund unserer Seins befindet.

Michael Habecker