

integral informiert

Online-Journal des Integralen Forums
für die integrale Lerngemeinschaft

Inhalt:

Einleitung der Redaktion	S. 3
A) Subtile Energie-Medizin	S. 4
Ein Gespräch zwischen Donna Eden und Ken Wilber	
B) Exzerpt A Teil V. Integral-Methodologischer Pluralismus	S. 21
Ken Wilber	
C) Die Vergegenwärtigung des Lebens und die Evolution des Bewusstseins	S. 36
Dr. Joachim Galuska	
D) „Eine neue abendländische Spiritualität“	S. 44
Sonja Student	



Intention:

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

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

Impressum:

Herausgeber: www.integralesforum.org

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

Verantwortlich: INTEGRALES FORUM e.V.,

Geschäftsstelle: c/o Raymond Fismer, 28865 Lilienthal, Lüdemannweg 30

ISBN : 978-3-933052-20-9

Erscheinen: 6x jährlich (etwa 40-50 Seiten)

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

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

Es wird per Email an die Empfänger verschickt.

Alte Ausgaben stehen online im Archiv zur Verfügung.

Mehr Informationen unter www.integralesforum.org

Redaktion: Michael Habecker

Lektorat: Beate Ballay, Elisabeth Buchtala

Übersetzung: Michael Habecker

Layout: Jürgen Schröter (Ausführung: Uwe Schramm)

Email: oj@integralesforum.org



Einführung

Einleitung der Redaktion



Integrales Leben

Diese Ausgabe befasst sich in ihrem ersten Beitrag mit dem Thema einer *Energie-Medizin*, welche den energetischen Körper und seine Anatomie, Physiologie und Pathologie in den Mittelpunkt stellt. Im zweiten Beitrag folgt der letzte Teil des *Exzerpt A*, in dem Ken Wilber einen Integral-Methodologischen Pluralismus vorstellt. Den Abschluss bildet ein Beitrag von Dr. Joachim Galuska mit dem Thema *Die Vergegenwärtigung des Lebens und die Evolution des Bewusstseins*, mit einer Nachbetrachtung von Sonja Student.

*Michael Habecker
für die Redaktion*



A) Subtile Energie-Medizin

übersetzt und
zusammengefasst von
Michael Habecker

Quelle: <https://www.integrallife.com/ken-wilber-dialogues/subtle-energy-medicine>

Einleitung

Das Thema „subtile Energien“ beschäftigt Ken Wilber schon lange, so z. B. in dem bereits 1979 veröffentlichten Beitrag *Are the Chakras real? – Kundalini, Evolution and Enlightenment*, oder in Gesprächen mit Rupert Sheldrake über dessen Arbeit zu morphogenetischen Feldern. Mit der Veröffentlichung des excerpt G, *Auf dem Weg zu einer umfassenden Theorie der subtilen Energien*, hat Wilber 2003 ein Erklärungsmodell zur Entstehung subtiler Energien vorgelegt. (Eine Übersetzung dieses Grundlagentextes befindet sich auf der Homepage des Integralen Forums. <http://integralesleben.org/if-home/il-integrales-leben/aufbauwissen/exzerpte-kosmic-karma-and-creativity/auszug-g-subtile-energien/>)

Der folgende Beitrag ist eine Zusammenfassung eines Dialogs zwischen Donna Eden und Ken Wilber, bei dem das Buch *Energy Medicine* von Donna Eden im Mittelpunkt steht. Einzelne Passagen aus dem Buch sind als Zitate aufgeführt. Ausgangspunkt ist die These bzw. Erfahrung, dass Menschen (und andere Wesen) nicht nur als grobstofflich-physische, sondern auch als energetische Wesen existieren, mit einer entsprechenden feinstofflichen Anatomie, Physiologie und Pathologie, die ihrerseits auch auf den grobstofflichen Körper wirkt.

Zum Buch

Den Inhalt ihres Buches *Energy Medicine* beschreibt die Autorin auf S. 11 wie folgt:

**Menschen existieren nicht
nur als grobstoffliche,
sondern auch als
energetische Wesen.**

Teil I, „Das Erwecken des Zwei-Millionen-Jahre-alten Heilers im Inneren“ betont meine Überzeugung, dass wir instinktiv sehr viel mehr über die Energien unseres Körpers und den Umgang damit wissen als uns bewusst ist. Das erste Kapitel spricht einige der schwer fassbaren Begriffe im Zusammenhang mit einer Energie-Medizin an, wie Energie, subtile Energie, Seele und GEIST. Dabei wird die Sprache der Energien des Körpers als eine Sprache, die erlernt werden kann, vorgestellt. Kapitel 2

erläutert Techniken zur Identifikation der Energien, die innerhalb deines eigenen Körpers sowie auch außerhalb davon wirksam sind. Das Kapitel stellt die Methode des Energietestens vor, zur Feststellung des Zustandes und der Gesundheit der eigenen Energien. Das Energietesten kann auch dabei helfen festzustellen, wie der Umwelteinfluss auf das eigene Energiefeld ist. Weiterhin erlaubt es dir, die im Buch vorgestellten Verfahren an deine eigenen Bedürfnisse anzupassen. Kapitel drei erläutert eine fünfminütige Übungspraxis zur täglichen Anwendung. Diese Praxis entwirrt und unterstützt die eigenen Energien für mehr Gesundheit und Heilung. Sie zeigt auch, wie du mit dem Energietesten experimentieren, davon profitieren und auch die Körperreaktionen auf Stress neu programmieren kannst.



Teil II „Die Anatomie deines Energiekörpers“ stellt neun Hauptenergiesysteme vor. Weil ich in meiner sensorischen Wahrnehmung subtile Energien in Bildern sehe, zeigt sich mir der menschliche Körper als ein Energiespektrum, das oft mehr Farben enthält als eine Blumenwiese im Frühling. Über die Jahre habe ich festgestellt, dass ich mich hauptsächlich auf neun Energiesysteme in meiner Arbeit konzentriere. Beschreibungen jedes dieser Energiesysteme finden sich in den Heilungstraditionen der Kulturen, mal mehr und mal weniger ausführlich. Die neun Energiesysteme sind die Meridiane, die Chakren, die Aura, die Elektrik, das Keltische Gewebe, die Grundstruktur, die Fünf Rhythmen, der Dreifache Erwärmer und die strahlenden Kreise. Ich sage nicht, dass es nur diese neun Energiesysteme im menschlichen Körper gibt, doch ich sage, dass man innerhalb dieser neun Systeme Zugänge zu mehr Heilung findet. Wenn du diese Systeme zum Blühen und Gedeihen bringst, dann führt das zu größerer physischer und emotionaler Gesundheit.

Teil III, „Alles Zusammenbringen“ zeigt, wie du das, was du gelernt hast, in deinem Leben umsetzen kannst. Es geht um Wege für einen effektiveren Umgang mit Erkrankungen, um Schmerzlinderung und um die Schaffung eines inneren und äußeren Energiefeldes, welches deine Gesundheit und Freude optimiert. Der Epilog lädt dich dazu ein, über die geheimnisvollen Räume zu reflektieren, die sich durch einen Energieansatz und einem damit verbundenen Öffnen eines Fensters zur Reise deiner Seele bieten. In den Text eingebettet sind etwa einhundert Übungen, die ich im Laufe tausender individueller neunzigminütiger Sitzungen und hunderter von Seminaren entwickelt oder übernommen habe.

Der Dialog

Teil 1 Was ist Energie-Medizin?

Ken: Das Buch *Energy Medicine* bietet eine Kombination von Informationen und Übungen zur Selbsthilfe. Krankheiten entstehen, wenn die Energiesysteme innerlich und äußerlich nicht mehr miteinander kommunizieren bzw. harmonisieren, und hier gibt

Was wir als eine physische Krankheit sehen, hat seinen Ausgangspunkt in einer höheren Dimension.

es viele Möglichkeiten, sich selbst zu helfen. Die großen Weisheitstraditionen geben uns eine wirklich zusammenhängende Erklärung dafür, warum eine Energie-Medizin wichtig ist, warum sie funktioniert und warum sie auf eine Weise bedeutender ist als konventionelle Medizin, die allein auf die physische Ebene ausgerichtet ist. Dahinter steht die Vorstellung von Involution und Evolution. Zur

Involution: Eine „Große Kette des Seins“ findet sich in allen großen Traditionen, als Variationen von Materie-(energetischer) Körper-Geist-Seele und GEIST. Danach wird das Universum erschaffen indem GEIST sich entäußert und in einem Abwärtsschritt Seele erschafft, welche sich wiederum entäußert und in einem weiteren Abwärtsschritt Geist erschafft, welcher wiederum den energetischen Körper erschafft, und dieser erschafft und entäußert sich in einem weiteren Abwärtsschritt in dem materiell-physischen Körper. Dies wird manchmal auch zusammengefasst als grobstofflich-subtil-kausal, wobei „kausal“ sich auf etwas Verursachendes bezieht, aus dem alles entsteht. Aus dem Kausalen entstehen das Subtile und daraus der physische Bereich. Was wir daher als physische Krankheit sehen, hat seinen Ausgangspunkt in einer dieser höheren Dimensionen.



Und so können wir schon auf diesen höheren Ebenen eingreifen, bevor sich etwas als eine physische Krankheit manifestiert.

Weiterhin werden mit dieser Sichtweise der großen Traditionen auf Energie auch allgemeine Bewusstseinszustände in Verbindung gebracht, wie Wachen, Träumen und traumloser Tiefschlaf, Zeugenbewusstsein, nichtduales Bewusstsein und so weiter. Und jeder dieser Zustände wird von einer bestimmten Energie unterstützt und getragen. Unser Wachbewusstsein wird von einer grobstofflichen Energie unterstützt, der Traumzustand, der Bardozustand, kreative Zustände und Visualisierungen werden unterstützt von einem subtilen Körper, und der tiefe formlose Zustand wird von einem kausalen Körper unterstützt. Es existiert also ein Spektrum von Energie, das unserem Bewusstseinspektrum zugrunde liegt. Energiearbeit ist daher auch Bewusstseinsarbeit. Das eine unterstützt das andere.

Donna: Ich erlebe diese Energie als eine Intelligenz, ausgestattet mit einer großen Weisheit und hineinwirkend in all die beschriebenen Ebenen und Bereiche. Dieses alte Wissen unserer Vorfahren, wie wir uns heilen können, ist intuitiv in uns vorhanden, und viele Menschen machen es intuitiv. Menschen massieren instinktiv ihre Meridiane, berühren bestimmte Punkte, bringen Energiekreisläufe in Gang. Kinder machen es ganz instinktiv, sie sind diesem Spüren noch näher als Erwachsene, und sie lernen diese Dinge sehr leicht. Sie lernen dadurch leichter und stecken sich z. B. nicht so leicht an, wenn andere erkältet sind.

Ken: Dies alles sollte Teil einer Bildung und Erziehung sein und wird doch oft nicht beachtet, was tragisch ist. Doch gleichzeitig nimmt das Interesse an den subtileren Energien, die im Universum existieren, zu und deren Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Donna: Vor ca. 35 Jahren wurde ich wegen meiner Arbeit von einer Gruppe von Ärzten vor Gericht gebracht, mit dem Vorwurf einer Heilkundeausübung ohne Lizenz, doch es konnte keinerlei Schaden festgestellt werden. Bereits zehn Jahre später interessierten sich die gleichen Ärzte auf einmal für das Thema. Heute gibt es ein exponentielles Wachstum, und meine Kurse werden auch von Ärzten und Pflegekräften besucht. Ärzte leisten wunderbare Arbeit, doch sie stellen auch mehr und mehr die Grenzen fest, an die sie dabei stoßen.

Ken: Energie-Medizin ist auf eine Weise zeitlos und sehr alt, doch auf eine andere Weise ist es eine Vorstellung, deren Zeit jetzt gekommen ist. Menschen suchen nach anderen Möglichkeiten, und Energie-Medizin ist einfach und anwenderfreundlich. Man erhält sehr schnell ein Feedback über die Wirkung. Es ist die älteste Medizin, und es geht dabei um die Lebensenergie. Der Körper ist darauf angelegt, sich selbst zu helfen. Nimmt man einmal Kontakt auf mit dieser heilenden Kraft, wird sie einen zur Gesundheit führen. Und es ist nicht nur die Persönlichkeit oder die Seele, die möchte, dass es dem Körper besser geht, der Körper möchte heil werden, und jede Zelle trägt eine außerordentliche Intelligenz in sich. Auch wenn wir immer wieder Hilfe und Unterstützung von außen brauchen, so ist doch Heilung etwas, was von innen geschieht. Es ist eine Art sich selbst organisierende und selbstreparierende Souveränität, die darin zum Ausdruck kommt, auch wenn es gelegentlich einen Anstoß von außen braucht.

Aus dem Buch: „Zahlreiche Kulturen beschreiben eine Matrix subtiler Energien, welche den physischen Körper unterstützt, formt und lebendig hält, mit einer Intelligenz, die menschliches Wissen oft übersteigt. Im Chinesischen wird dies *qi* oder *chi* genannt,



prana in den Yogatraditionen von Indien und Tibet, *ruach* im Hebräischen, *ki* in Japan, *baraka* bei den Sufis, *wakan* bei den Lakota Indianern, *orenda* bei den Irokesen, *megbe* bei den Ituri Pygmäen, und in den christlichen Traditionen sprechen wir vom heiligen Geist. Es ist wirklich keine neue Idee, wenn wir davon sprechen, dass die subtilen Energien wie in einem Tandem zusammenwirken mit den dichteren, „geronnenen“ Energien des materiellen Körpers.“

Ken: Diese subtilen Energien gehen, wie schon gesagt, den Manifestationen des dichteren Physisch-Manifesten voraus. Wenn also etwas schief geht, dann geht es zuerst in einer der Komponenten der subtilen Energien schief. Wird das nicht behoben, wird es sich physisch manifestieren, und dann ist die Behebung schwieriger.

Donna: Die Arbeit an und mit den eigenen Energien kann so vieles verändern. Ich war sehr krank, bevor ich darauf stieß. Ich konnte mit Multipler Sklerose zwei Jahre lang nicht mehr laufen. Doch der Körper möchte heil werden, und ich habe begonnen mit den Energien Kontakt aufzunehmen - Energie ist die Sprache, in welcher der Körper spricht. Das Gespräch kommt wieder in Gang und die Dinge verändern sich. Dinge kommen in Ordnung, an die man gar nicht gedacht hatte. Ich versuchte meine Beine zu heilen, um wieder laufen zu können, doch was geschah war, dass mein Asthma verschwand. Diese verschiedenen Energiesysteme sind alle miteinander verbunden. Gleichzeitig nahm ich 8 Kilo ab, mein Stoffwechsel kam wieder in Gang. Wir sind heutzutage so unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt – nicht nur unseren persönlichen Belastungen, sondern auch Umweltbelastungen. Jeder Kubikmeter unserer Umgebung ist angefüllt mit menschengemachten, elektromagnetischen Feldern. Daran ist unser Körper nicht angepasst, eine solche Anpassung dauert vielleicht eine Million Jahre. Doch diese Zeit haben wir nicht. Wir müssen jetzt schnell irgendwie unserem Körper beibringen damit umzugehen und sich zu entwickeln. Das kann geschehen, ich habe es immer wieder beobachtet.

Ich bin davon überzeugt, dass Babys diese Energien sehen können, doch wenn diese Fähigkeit im ersten Lebensjahr nicht unterstützt wird, dann verschwindet sie und niemand spricht darüber. Ich kann dies sehen und mein Bruder und meine Schwester auch, und ich denke das ist so, weil unsere Mutter immer von Energien und Farben sprach. Dies wurde lebendig gehalten. Das sage ich auch zu werdenden Müttern und den Vätern: ob ihr diese Energien sehen könnt oder nicht, wenn ihr wollt, dass euer Baby diese Fähigkeit behält, dann sprecht darüber, haltet es lebendig. Es ist sehr verbreitet, zumindest in unserer Kultur, dass die wenigen Menschen, welche diese Energien sehen können, davon

Ich war bereits zwanzig Jahre alt als ich begriff, dass nicht alle diese Energien sehen konnten.

ausgehen, dass alle diese Energien sehen können. Sie halten das für ganz natürlich. Ich war bereits zwanzig Jahre alt als ich begriff, dass nicht alle diese Energien sehen konnten. Das ist so schockierend wie wenn man bemerkt, dass man der einzige Mensch ist der hören und schmecken kann.

Ken: Es gibt unterschiedliche Arten von Energien, mit denen eine Energie-Medizin arbeitet. In dem Buch weist du darauf hin, dass Energie unterschiedliche Formen annimmt: „Während Energie unterschiedliche Formen annehmen kann – kinetisch, thermisch, chemisch, nuklear – sind die für eine Energie-Medizin wichtigsten Energieformen Kombinationen der 1. elektrischen Energien, 2. elektromagnetische Energien und 3. „subtilen“ Energien des Körpers.“



1. Elektrizität hat mit der Bewegung von Elektronen und Protonen zu tun. Jede Körperzelle speichert wie eine Miniaturbatterie in ihre Mitte Elektrizität und sendet diese auch aus.

2. Elektromagnetische Energie bewegt sich in einem Wellenspektrum von Radiowellen zu Mikrowellen zu infrarotem Licht zu sichtbarem Licht zu ultraviolettem Licht zu Röntgenstrahlen zu Gammastrahlung.

3. Subtile Energien wurden von Einstein als Energien beschrieben, von deren Existenz wir über ihre Wirkungen wissen, für die wir aber keine Instrumente haben, um sie direkt zu messen. Diese Energien können keine Kompassnadel bewegen, aber viele Heiler wissen, wie durch die Arbeit mit diese Energien Gesundheit und Vitalität wiederhergestellt werden können. William Tiller und seine Kollegen an der Stanford Universität haben die Existenz eines Energiefeldes demonstriert, welches sich nicht innerhalb des elektromagnetischen Spektrums findet. Ebenso hat Tillers in einer Versuchsanordnung herausgefunden, dass dieses subtile Energiefeld auf menschliche Intentionen reagiert. Daher denke ich, dass diese grundlegenden Energiesysteme wie die Meridiane, die Chakren und die Aura sich aus diesen Arten von Energien zusammensetzen.“

Ken: Wir haben es hier also nicht mit einer einzigen Bioenergie zu tun, sondern mit einem sehr viel komplexeren Energiefeld.

Donna: Ich sehe diese Energien mein ganzes Leben lang und bin an kein Ende gelangt in meinem Verständnis darüber – außer dass dies die Grundlage von allem Physischen ist. Dabei gibt es immer wieder Neues und Aufregendes zu entdecken. Wenn es Menschen gelingt, ihren Körper von Stressbelastungen zu befreien, dann kann die Energie leichter fließen, dann entstehen Freude und Lebensqualität, mit einer Verbesserung in allem, und das geht immer weiter. Wenn diese Freude-Kreisläufe zu fließen beginnen, dann wird das Bewusstsein auch offener für Psychisches als eine energetische Verbindung über große Entfernungen hinweg, auch mit der Möglichkeit zu heilen. Es ist wirklich aufregend.

Ken: Dieses Thema ist praktisch unerschöpflich und wir wissen relativ wenig darüber. So wie 95% des Universums aus dunkler Materie besteht und wir keine Ahnung haben, was das ist, gibt es auch eine Menge zu entdecken, was subtile Energien betrifft. Doch was wir bereits wissen ist von unschätzbarem Wert. Hier nun aus deinem Buch eine kurze Vorstellung der wesentlichen Instrumente, die wir verwenden können um festzustellen, ob subtile Energien einen Einfluss auf uns haben – was als Energietest bezeichnet wird:

„Energietests, von George Goodheart, dem Begründer der angewendeten Kinesiologie als Muskeltests entwickelt und weiterentwickelt durch Alan Beardall sind konkret handhabbare Verfahren. Man kann durch sie feststellen, ob ein Energiekanal fließt oder blockiert ist, ob ein Organ die Energie erhält, die es benötigt um gut zu funktionieren, und ob eine von einer äußeren Quelle wie Nahrung oder Giftstoffe zugefügte Beeinflussung dem eigenen System Schaden zufügt.“

Ken: Wie sieht ein typischer Armttest aus?

Donna: Der Armttest, den ich gerne verwende heißt Milz-Test und ist sehr einfach: die Person hält ihre Arme nach unten am Körper, die Daumen neben den Beinen, und man schiebt die Hand zwischen Handgelenk und Körper der Person und bittet sie, dagegen zu halten. Es sollte dann sehr einfach sein, die Hand herauszuziehen oder auch nicht.



Viele Kinesiologie oder Energietests oder Muskeltests Praktizierende machen das an einem Arm, der nach vorne ausgestreckt ist, und das ist in Ordnung. Doch wenn es um das Austesten von Nahrung geht, oder das Herausfinden einer Allergie dann ist der Milz Test angebracht, weil Milz die Energie ist, die den Stoffwechsel steuert und die Anpassung des Körpers an das, was man zu sich nimmt. Dies ist eine der Fähigkeiten, die wir schnell entwickeln sollten.

Dies ist so etwas wie der Königinnenmeridian, und der König ist wahrscheinlich der Dreifache Erwärmer [Meridian]. Es sind viele unterschiedliche Energien im Spiel, wenn jemand krank wird, doch was man immer findet, ist ein Ungleichgewicht zwischen Milz und Dreifachem Erwärmer. Der Körper kann sich dann nicht anpassen, der Stoffwechsel ist gestört.

Ken: Das gefällt mir neben den Inhalten sehr an deinem Buch, dass du immer wieder einfache Übungen dazu anbietest. So stellst du zum Beispiel eine tägliche energetische Übungspraxis vor, mit sieben einfachen Übungen, die innerhalb von fünf Minuten gemacht werden können. Dabei konzentrierst du dich auf grundlegende Meridiane, Energien und Chakren – es geht um ein ins Gleichgewicht bringen, und Harmonisieren – und das tagtäglich zu stabilisieren¹.

Donna: Diese tägliche 5-Minuten-Praxis führt zu besseren energetischen Gewohnheiten, so dass uns fremde Energien, denen wir ausgesetzt sind, nicht mehr so leicht umwerfen. Das Immunsystem wird stärker, alles wird gestärkt. Diese Techniken helfen dem Körper sich zu entwickeln. Wenn jemand sehr krank ist, ist einer der Gründe, warum auch die größten Heiler nichts mehr ausrichten können, dass das Energiesystem völlig zusammengebrochen ist. Diese 5-Minuten-Praxis hält die Energie im Fluss, sie ist eine Art Heilpraxis, und ich empfehle sie sehr. Bevor man eine Therapie beginnt, empfiehlt sich diese Praxis.

Ken: Ich praktiziere dies selbst und merke deutlich die Effekte.

Teil 2 Meridiane und Chakren

Ken: Meridiane sind neben den Chakren wahrscheinlich die Energiesysteme, die im Westen am bekanntesten sind. Die Akupunktur arbeitet mit den Meridianen. Energiesysteme haben verschiedene Aufgaben. Manche transportieren Energie, andere bringen Energie ins Gleichgewicht, andere steuern Energie, und das Meridiansystem ist vor allem ein System des Energietransportes. Du schreibst:

„Das Design des Meridiannetzwerkes ist atemberaubend. Wir können uns die Meridiane als 14 konkrete Transportwege vorstellen, welche Energie in, durch und aus dem Körper heraus transportieren. Dort wohnt eine tiefe Intelligenz. Sie dienen uns gut, auch wenn wir uns ihrer Existenz nicht bewusst sind. Bitten wir sie jedoch in ihrer Sprache um Energie, werden wir diese auch erhalten. Meridiane verbinden als Transportwege die „Knoten“. Das sind hunderte kleine Reservoirs von Wärme, elektromagnetischer und noch subtilerer Energie die über die ganze Hautoberfläche verteilt sind. Als Akupunkturpunkte in der chinesischen Medizin können diese Energiepunkte oder „hot spots“ mit Nadeln oder durch physischen Druck stimuliert werden zur Freisetzung oder Umverteilung von Energie. Wie ein Flusslauf zu- und abnimmt, so verändert sich auch der Energiefluss in den Meridianen ständig. Diese Fluktuationen können durch entsprechend sensitive

¹ A. d. Ü.: diese Übung wird hier demonstriert: <https://www.youtube.com/watch?v=gffKhtrRw4>



Menschen wie auch durch mechanische Instrumente erspürt werden. Akupunkturpunkte befinden sich an der Hautoberfläche, doch die Meridiane, für die die Akupunkturpunkte eine Öffnung darstellen, verlaufen durch den Körper und in die Organe und Muskelgruppen hinein. Die Meridiane können so als ein energetischer Blutkreislauf verstanden werden. Die alten chinesischen Karten des Meridiansystems wurden im Westen zuerst abgelehnt, weil es dazu keine erkennbaren anatomischen Entsprechungen gab. Man sah keine den bekannten Strukturen des Blutkreislaufes, des Lymphsystems oder des Nervensystems ähnliche Gebilde. Jüngere Forschungen über die Verbindungen der Meridiane zum Gewebe haben jedoch das fehlende Bindeglied hervorgebracht, welches frühere Forschungsergebnisse erklärt. So hat beispielsweise eine Studie, veröffentlicht in den *Proceedings of the National Academy of Science* 1998 unter Verwendung von Magnetresonanzbildgebung gezeigt, dass die Stimulanz eines Akupunkturpunktes in einem Zeh – jeder Akupunkturpunkt ist verbunden und reguliert die Energie eines spezifischen

Es werden immer mehr Wege gefunden für die Evidenz dieser Energie.

Meridians – eine bestimmte Gehirnregion aktiviert. Diese Verbindung lässt sich nicht über die bekannten anatomischen Informationswege vom Zeh zu dieser Gehirnregion erklären. Dies wurde mit großem Interesse von der wissenschaftlichen Gemeinschaft aufgenommen, weil dieser Zehpunkt in der Akupunktur zur Aktivierung einer Augenregion im Gehirn bei Sehproblemen verwendet wird.

Woher konnte man von dieser Beziehung vor Tausenden von Jahren wissen? Immer mehr Wissen dieser Art wird nachgewiesen. Eine spezielle Kamera zur Messung von Biophotonen im Spektrum zwischen 200 und 800 Nanometern zeigt, dass Meridiane bei Stimulation Licht entlang Kanälen aussenden, welche identisch verlaufen zu den Beschreibungen in den Texten der traditionellen chinesischen Medizin. Die Meridiane und ihre entsprechenden Akupunkturpunkte zeigen auch andere physische Charakteristiken wie einen geringeren elektromagnetischen Widerstand, eine verstärkte Ultraschalldämpfung und die Leitung von Licht, Infrarotstrahlung und Mikrowellenstrahlung.“

Ken: Seit Harold Burr in Yale in den 1930 Jahren begann, einiger dieser Felder zu messen, werden immer mehr Wege gefunden, um Evidenz für die Existenz dieser Energie zu erhalten und sie zu beobachten.

„Diese Forscher glauben, dass die Meridiane innerhalb eines bestimmten energetischen Spektrums, dessen Bewegungen denen einer Energiewelle ähneln, einen Einfluss auf biologische Vorgänge haben. Die Forschungen legen nahe, dass die Unterbrechung eines Meridiankanals Erkrankungen in Organen vorangeht, welche von diesem Meridian versorgt werden. Meridiane, deren Energiebahnen unterbrochen werden, können jedoch behandelt werden.“

Ken: Das ist das, worüber wir gesprochen haben, das Subtile nimmt Einfluss auf das Grobstoffliche, die physisch-biologisch dichteren Formen. Neben der kausal-verursachenden Wirkung ergibt sich damit eine Vorhersehbarkeit für diagnostische Zwecke, und natürlich auch die Möglichkeit eines Heilungsweges.

Donna: Ja, und es ist auch etwas, was man wissen und fühlen kann. Man kann fühlen, wenn Energie blockiert oder steckengeblieben ist, oder wenn Energiekreisläufe zusammengebrochen sind. Es ist wirklich etwas Grundlegendes.

Ken: Im Buch - im Abschnitt über die Meridiane - gibst du viele praktische Beispiele und Übungen dafür, wie sie in ein Gleichgewicht gebracht werden können, beginnend



damit, dass man sie spüren und verfolgen kann. Dafür lieferst du auch sehr anschauliche Diagramme all dieser Energiesysteme. Du führst 14 grundlegende Meridiane auf, die man sich, wie du sagst, als unterschiedliche Strömungen eines großen Flusses vorstellen kann. Dabei ist die Namensgebung etwas irreführend, weil Meridiane noch viel mehr tun als das, womit sie bezeichnet sind. Diese Meridiane sind für das subtile Energiesystem das, was das Kreislaufsystem für das Blut darstellt, sie bewegen die Energie durch den grobstofflichen, subtilen und kausalen Körper.

Diese Energiearbeit sollte Teil einer integralen Lebenspraxis sein oder werden. Das Spektrum subtiler Energien – von grobstofflich zu subtil zu kausal – ist eine ganz grundlegende menschliche Dimension. Und diese Energien unterstützen alle anderen Dimensionen im menschlichen Körper – Geist, Seele, GEIST.

Donna: Wenn jemand sehr krank ist, ist es gut sich daran zu erinnern, dass der Körper eine eigene Intelligenz hat um auch einen anderen Heilungsweg finden zu können.

Ken: Kommen wir nun zu den Chakren, als den bekannteren Energiesystemen des Körpers, die im Buch als Energiestationen bezeichnet werden. Du schreibst dazu:

„Das Wort Chakra bedeutet Scheibe, Wirbel oder Rad. Während die Meridiane Energietransportsysteme sind, sind die Chakren Energiestationen. Jedes Hauptchakra im menschlichen Körper ist ein Zentrum wirbelnder Energie und es gibt sieben Hauptpositionen, von der Wirbelsäulenbasis bis zum Scheitel des Kopfes. Unsere Erinnerung ist energetisch gespeichert in den Chakren, wie auch chemisch in den Neuronen. Dieses dem neuronalen Speichersystem analoge energetische Erinnerungssystem kennen viele der Heilungstraditionen, es ist dem westlichen Denken jedoch fremd. Es wird angenommen, dass jedes emotional bedeutende Ereignis, das erfahren wurde, einen Abdruck in der Chakra-Energie hinterlässt, und so erfahre ich es auch. Kenne ich deine Chakren, dann kenne ich deine Vergangenheit, die Wachstumshindernisse, die Anfälligkeit für Krankheiten und das, wonach sich die Seele sehnt.“

Ken: Dies sind zentrale Funktionen. Sie beinhalten viele Informationen und variieren von Mensch zu Mensch. Jedes der sieben Chakren hat darüber hinaus sieben Schichten, ähnlich denen einer Zwiebel, von denen jede eine andere Farbe haben kann. Dies ist der Grund warum wir so viele unterschiedliche Beschreibungen von Chakren haben und so unterschiedliche Erklärungen darüber, was sie tun. Besonders faszinierend ist die vierte Schicht als das morphogenetische Feld des gesamten Organismus. Zur Funktion der Chakren auf drei grundlegenden Ebenen – Körper, Geist und GEIST – schreibst du:

„Auf der physiologischen Ebenen umhüllen die Chakren mit ihrer Energie die Organe in ihrer Nähe und beeinflussen so die Gesundheit dieser Organe. Jedes Chakra ist nach dem Teil des Körpers benannt, über den sich seine Energie erstreckt. Sie heißen, von unten nach oben, das Wurzelchakra, das Gebärmutter-Chakra (das zweite Chakra hat eine gebärmutterähnliche Form sowohl bei Männern wie auch bei Frauen), das Solarplexuschakra, das Herzchakra, das Halschakra, das dritte-Auge Chakra und das Kronenchakra. Es gibt eine starke Evidenz in Untersuchungen, dass das Gleichgewicht in den Energien der Chakren nicht nur im Zusammenhang mit der Gesundheit der Organe in diesem Chakrenfeld steht, sondern auch dass Ungleichgewichte in einem Chakrenfeld Krankheitsausbrüchen vorausgehen und diese auch bestimmen.“

Energiearbeit sollte Teil einer integralen Lebenspraxis sein.



Ken: Hier haben wir wieder die grundlegende Regel, dass subtile Energien physischen Energien vorangehen, und dass Störungen im subtilen Bereich zu Krankheiten im physischen Bereich führen, wenn es uns nicht gelingt dies zu beheben. Weiter schreibst du:

„Auf der psychologischen Ebene ist jedes Chakra mit spezifischen psychologischen Aufgaben geladen, wie der Regulation bestimmter Persönlichkeitsaspekte und der Integration von schwierigen Erfahrungen in das Energiesystem. Der Persönlichkeitsaspekt, welcher durch ein bestimmtes Chakra reguliert wird, steht in einem Zusammenhang mit dem Entwicklungsthema dieses Chakra. Jedes Chakra enthält so ein Stück der eigenen Lebensgeschichte und steht mit einem bestimmten Entwicklungsthema im Zusammenhang. Diese Themen umfassen Überleben und Sexualität (Wurzelchakra), Kreativität (Gebärmutterchakra), Identität und Macht (Solarplexuschakra), Liebe und Mitgefühl (Herzchakra), Ausdruck (Halschakra), Tiefenwahrnehmung und Verstehen (Drittes-Auge Chakra), und Transzendenz des Selbst (Kronenchakra).“

Universelle Themen verlaufen parallel zu den psychologischen Themen.

„Spirituelle Funktionen, die den Chakren zugeschrieben werden, basieren darauf, in wie weit die Chakren in Verbindung mit metaphysischen Themen stehen wie „Erinnerung der Ahnen“, „vergangenen Leben“ und „Archetypen“. Diese universellen Themen verlaufen parallel zu den psychologischen Themen, die davor erwähnt wurden, wie Überleben, Fortpflanzung, Identität, Liebe und Ausdruck. Es handelt sich hierbei um Kräfte, welche die Entfaltung des Lebens auf dem

Planeten strukturieren. Sie leiten diese energetischen Prototypen in deinen Körper, nähren die physische Struktur und verbinden den Körper mit der Weisheit der Natur, die sich auch in den subtilen Energien zeigt, die dich umgeben.“

Donna: Zu den sieben Schichten jedes Chakra noch ein Hinweis: die erste Schicht kann man als Ablagerung und Schutt bezeichnen. Sie scheint im Zusammenhang zu kürzlich erlebten Ereignissen zu stehen, als etwas, was noch nicht integriert wurde. Doch wenn man tiefer geht, werden die Energien klarer und zusammenhängender. Mit der 4. 5. und 6. Schicht gelangt man zu Bildern und Geschichten, die wesentliche Aspekte im Leben eines Menschen darstellen. Mit der 7. Schicht erreicht man das, was ein Mensch zwischen den Leben gelernt hat als einen großen Zyklus von Wiedergeburt zu Wiedergeburt und den damit verbundenen gelernten Lektionen. Hierin liegt eine große Weisheit, die auch bescheiden macht, wenn man in der Arbeit mit einem Menschen diese Schicht erreicht. Ich kann nicht oft genug den Wert eines Ausbalancierens der Chakren betonen, die Leichtigkeit, mit der dies geschehen kann, und wieviel dadurch zu erreichen ist. Dies kann sehr direkt und einfach geschehen, am besten miteinander und füreinander. Reibe die Hände gegeneinander und schüttele sie dann aus, so dass die Energie frei fließen kann. Beginne nun in Kreisen gegen den Uhrzeigersinn mit etwas Abstand auf das Energiefeld eines liegenden Menschen einzuwirken, beim Wurzelchakra anfangend, und dann weiter hoch, für jedes Chakra etwa 2-3 Minuten lang. Wechsele bei jedem Chakra die Drehrichtung etwa nach der Hälfte der Zeit. Tue dies sehr langsam – wenn du nichts dabei spürst, werde noch langsamer – bis du die Energie des Anderen spürst. Nach einer Zeit kann dies jeder fühlen. Lasse die Energie der anderen Person nicht höher als über deinen Ellbogen hinaus in deinen Körper strömen. Beim Kronenchakra sollte bei Männern mit der Drehbewegung im Uhrzeigersinn begonnen werden, während bei Frauen mit der Drehbewegung entgegen dem Uhrzeigersinn begonnen wird. Wenn du dabei immer tiefer gehst, kann dieser Klärungsprozess auch tiefer gehen, und das führt zu einem guten, klaren und ganzen Gefühl. Diese Energiestationen geben den Meridianen und



anderen Körpersystemen Nahrung, sie sind wirklich wichtig. Nach so einer Klärungsenergiearbeit mit den Chakren fühlen sich Männer oft offener und aufnahmefähiger und Frauen mehr autonom, und auch das ist ein Hinweis auf eine größere Balance zwischen Yin und Yang.

Teil 3 Die Aura, die Elektrik und das Keltische Gewebe

Das Buch beschäftigt sich dann mit Energiesystemen, die weniger bekannt sind. Die Aura ist noch das bekanntere davon, aber dann gibt es auch noch die Elektrik, das Keltische Gewebe und die Grundstruktur. Auch diese Systeme sind sehr wichtig. Dazu schreibst du:

„Die Meridiane und Chakren versorgen jedes Organ im Körper mit Energie. Die anderen [genannten] vier Systeme haben mehr mit der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen als mit einem Energiesystem zu tun. Die Aura enthält die Energien; die Elektrik verbindet die Energiesysteme untereinander; das Keltische Gewebe liefert eine Struktur für ihre Balance und Stärke und die Grundstruktur bildet ihre Basis. Doch kein System ist wichtiger als ein anderes. Das jeweils schwächste Glied in dieser Kette wird zum wichtigsten System.“

„Die Aura: sie umarmt und schützt dich. Wenn du dich glücklich, attraktiv und inspiriert fühlst, dann kann deine Aura einen ganzen Raum ausfüllen. Bist du traurig, niedergeschlagen und betrübt, bricht deine Aura in dir zusammen und wird zu einer energetischen Muschel, welche dich von der Welt isoliert.“

Donna: Die Aura ist von einer viel größeren Bedeutung, als dies den meisten Menschen bewusst ist. Sie unterstützt in ihrer gesunden, rhythmischen Form die Informationsaufnahme und alles das, was um einen herum vor sich geht. Und sie schützt uns auch. Ich sehe sie als einen sich bewegenden Rhythmus.

Ken: Die westliche Wissenschaft beginnt sich mehr und mehr diesem Phänomen zu öffnen.

„Diese Berichte [über die Aura] enthalten faszinierende Schilderungen von Menschen, doch die meisten Studien über die Aura kommen nicht von Menschen welche eine Aura „lesen“. Diese Studien kombinieren die Ergebnisse von Biofeedback-Sensoren, die mit der Hand gehalten werden, Computerausrüstung und Spezialfotografie, welche zeigen, dass sich die Farbe, die Form und die Größe eines Aurafeldes nach der Anwendung von Akupunktur, Heilungen durch Handauflegen oder Gebet verändert. Das Aurafeld verändert sich auch bei Stimmungsänderungen, und es gibt auch Hinweise, dass das Aurafeld zuverlässige diagnostische Hinweise erlaubt.“

Donna: Die Aura ist sehr viel komplexer als angenommen, es gibt unterschiedliche Bänder mit unterschiedlichen Farben – ich halte dabei nach der Lebensfarbe eines Menschen Ausschau, als der Energie, die sich nicht verändert und bewegt. Mit dieser Energie werden wir geboren und mit dieser Energie sterben wir auch. Diese Farbe sagt etwas darüber aus, wer wir auf einer sehr tiefen Ebene sind. Es hat nichts damit zu tun, was wir in diesem Leben gelernt haben, es ist etwas, was wir mit und in uns tragen.

„Jedes Auraband steht mit dem Körper durch das Chakra in Verbindung, mit dem es korrespondiert. Bei manchen Menschen ist diese Verknüpfung lose und nach außen gerichtet, d. h. offen zur Welt. Bei anderen ist es eine feste Verknüpfung, als ein „sich bedeckt



halten“. Die Dichte der Aura fluktuiert innerhalb einer Person und reflektiert so unterschiedliche Gesundheitszustände, Erregung und Zufriedenheit. Ist man krank, kann die Aura zusammenbrechen als ein Versuch die Organe, Knochen und das Gewebe zu beschützen, durch eine Isolation von der Welt. Man ist so beschützter, und andere werden vor der eigenen Krankheit geschützt. Wenn Menschen altern und schwächer werden, zieht sich die Aura zurück. Kurz vor dem natürlichen Tod kann das Aurafeld so schwach geworden sein, dass es die Körperenergien nicht mehr länger aufrechterhalten kann. Wenn man das Gefühl hat bei einem Menschen, der kurz vor dem Sterben ist, dass sich dieser schon ein Stück weit entfernt hat, dann ist dies ein energetisch richtiges Gefühl.“

Ken: Ein weiteres faszinierendes Energiesystem ist die so bezeichnete Elektrik, welche die dichteren mit den subtileren Energien verbindet:

„Jedes der Energiesysteme des Körpers setzt sich aus einer Kombination von elektrischer, elektromagnetischer und subtiler Energie zusammen, die elektrische Dimension ist davon die dichteste. Das Subtile ist am amorphsten von allen dreien. Der Elektromagnetismus wirkt in unsichtbaren Feldern, und das Elektrische hat mit der Bewegung von Elektronen und Protonen zu tun als den „Partikeln“ von Materie. Das Elektrische besteht aus einer Energie, welche aus der elektrischen Dimension der anderen Energiesysteme zu entstehen scheint. Das Elektrische ist die dichteste der subtilen Energien – Aura, Chakren, Meridiane –, und die subtilste Form der dichten Energien – der Elektrizität und den elektrischen Feldern. Es dient als eine Brücke zwischen allen Energiesystemen auf der Basis der körperlichen Elektrizität. Die Elektrik ist kein unabhängiges Energiesystem wie die Chakren oder die Meridiane, sondern steht in enger Verbindung mit allen

**Diese Arbeit ist sehr
beziehungsfördernd!**

Hauptenergiesystemen – getrennt von ihnen und gleichzeitig ein Aspekt von ihnen. Die Elektrik, das Keltische Gewebe und die Fünf Rhythmen, wie wir noch sehen werden, haben alle diese Eigenschaft von „getrennt, und doch ein Teil von“, so wie auch die Körperflüssigkeiten getrennt und doch ein Teil von jedem unserer Organe sind. Doch am wichtigsten bei der Heilung des ganzen Körpers ist die Art, wie die Elektrik all die Systeme miteinander verbindet. Während Energiefelder wie die Aura und die Chakren

die Organe und die anderen Energien justieren, indem sie sie umfassen, bewegt sich die Elektrik direkt durch sie hindurch und verbindet und koordiniert sie als eine konkrete Dimension ihrer elektrischen Natur.“

Donna: Diese elektrische Energie kann man fühlen, wie sie sich in einem bewegt. Und es gibt Körperpunkte, wo man diese Energie zum Fließen bringen kann, man kann erleben wie etwas „verbrannt“ wird, und fühlt sich danach besser.

Ken: Viele der Übungen, die du beschreibst, kann man selbst machen, andere erfordern einen Partner. Und mit einem Partner macht dies natürlich auch mehr Spaß. Diese Arbeit ist sehr beziehungsfördernd!

Donna: Ja, man kann von einer Energie der Liebe sprechen. Das ist sehr verbindend. Und es ist natürlich auch sehr viel besser, diese Energien miteinander zu erleben, als nur davon zu sprechen, vielleicht noch in einer negativen Form von „schlechter Energie“, die ein anderer Mensch angeblich hat.

Ken: Das Keltische Gewebe verbindet die Energiesysteme:



„Die Körperenergie dreht, kurvt, windet und webt sich in Mustern atemberaubender Schönheit. Das Gleichgewicht dieses Kaleidoskops von Farben und Formen wird durch ein Energiesystem aufrechterhalten, dem die Energieheiler der Welt unterschiedliche Namen gegeben haben. Im Osten wurde eine Facette dieses Musters als „Tibetischer Energiering“ bezeichnet. In der Yogatradition wird er durch zwei gewundene Linien repräsentiert, welche sich siebenmal in einer symbolischen Umrundung der sieben Chakren überkreuzen. Im Westen kennt man das Symbol des Caduceus, als zwei sich um einen Stab ebenfalls siebenmal überkreuzende Schlangen. Dies stand ursprünglich mit dem griechischen Gott Hermes in einem Zusammenhang, dem Götterboten, und wurde später als Symbol in der Alchemie und dann in der Medizin verwendet. Ich verwende den Begriff Keltisches Gewebe nicht nur, weil ich einen persönlichen Bezug zu keltischen Heilungsmethoden habe, sondern weil dieses Energiemuster auch aussieht wie die alten keltischen dynamischen Unendlichkeitszeichen. Sie beginnen und enden niemals und formen manchmal eine Dreifachspirale. Wie unsichtbare Fäden, die alle Energiesysteme zu einer Einheit verbinden, stellt das Keltische Gewebe ein Netzwerk dar, das sich in spiralförmigen Mustern um den Körper legt. Es ist ein lebendiges System, welches ständig neue Verbindungen herstellt, sich ausdehnt und zusammenzieht. Im Mikrokosmos entspricht die DNA Doppelhelix diesem Muster. Die linke Hirnhemisphäre und ihre Kontrolle der rechten Körperhälfte und die Kontrolle der rechten Hirnhemisphäre über die linke Körperhälfte sind ebenso ein Ausdruck davon.

Das Keltische Gewebe als ein *Energiesystem* durchzieht alle anderen Energiesysteme und erzeugt eine Resonanz unter ihnen. Es ist der Weber des Kraftfeldes. Es hält die gesamte energetische Struktur zusammen. Als eine Übung verwendet man das Keltische Gewebe, um die Energie der Aura nach außen zu senden und sie zu stärken. Die Übung dient auch dazu, die eigenen Energien zu verbinden, so dass sie als ein Netz zusammenwirken. Berührt man nur einen Faden dieses Netzes, dann entsteht eine harmonische Resonanz im gesamten Netz.“

Donna: Diese Übung ist etwas ganz Organisches, was der Körper tun möchte, z. B. in der Bewegung zur Musik. Aber auch Asana-Stellungen im Yoga nehmen diese Formen an.

„Eine Funktion des Keltischen Gewebes ist die Zusammenführung aller Energiesysteme in ein Kommunikationsnetz, in dem Informationen leicht dorthin gelangen können, wo sie benötigt werden. So arbeitet dieses Gewebe in Harmonie und Kooperation. Wird das Keltische Gewebe dynamisch angesprochen, erfährt man ein Kraftgefühl und ein Gefühl von aufgeladen werden – die Energie summt und brummt.“

Ken: Im physischen Körper geschieht die Koordination der Organe durch das zentrale Nervensystem und das endokrine System usw., und für das Energiesystem übernimmt diese Funktion unter anderem das Keltische Gewebe. Um es noch einmal zu sagen, wir haben dieses Wissen in unserem Bildungssystem völlig verloren. Wir sollten Unterrichtsfächer über subtile Energien haben.

Donna: Vor vielen Jahren, als ich in Australien lehrte, gab es dies in einigen Schulbezirken. Es war offensichtlich, wie die Kinder davon profitierten, was das Lernen betrifft, die sozialen Fähigkeiten, Kinästhetik, alles. Ich erinnere mich, dass ich jeden Morgen an einer Schule vorbeifuhr, wo sich alle auf dem Schulhof zu einer Übung versammelt hatten. Und es kommen viele Lehrer in meine Kurse um dies zu lernen – es verbreitet sich also.



Es hat fast zwanzig Jahre gedauert um die *American Psychological Association* zu überzeugen.

David Feinstein hat ein Buch über Energiepsychologie geschrieben, und es dauerte fast zwanzig Jahre um die *American Psychological Association* davon zu überzeugen, dass dies eine wertvolle Ergänzung zu bestehenden psychologischen Ansätzen ist – das ist gerade vor drei Wochen geschehen.

Ken: Meinen Glückwunsch!

Donna: Es gibt so viel Widerstand gegen Methoden, die schnell, einfach und effizient sind.

Ken: Ich kann zum einen schon verstehen, dass wenn es um Medizin, Behandlung und Heilung geht, Institutionen einen leicht konservativen Standpunkt einnehmen und erst einmal zurückhaltend reagieren. Doch hier ist sehr viel Politik und Berufseifersucht im Spiel. Aber immerhin, das sind gute Neuigkeiten.

Teil 4 Die Grundstruktur und die Fünf Rhythmen

Ken: Wir kommen jetzt zu einem Energiesystem von dem wahrscheinlich noch nicht viele Menschen gehört haben, und du bezeichnest es als die Grundstruktur, als die Grundlage der Körperenergien:

„Wenn man aufrecht steht, dann hat es den Anschein als wäre das *Wurzelchakra* die Basis der Energiezentren. Alle anderen Chakren „sitzen“ darüber. Legt man sich jedoch hin, dann sieht es so aus, als wäre die *Grundstruktur* die Basis der Energiezentren. Jedes der Chakren ist in diese Struktur eingebettet, als der Grundstein aller Energiesysteme. Die Grundstruktur sieht für mich ganz anders aus als die Chakren. Die Chakren ähneln Spiralen, die Grundstruktur sieht jedoch aus wie ein Raster von Energielinien. Dies ist vergleichbar mit dem Stahlgerüst eines Wolkenkratzers. Während die Chakraenergie eine Verbindung zu den Energien in der Umgebung herstellt, ist die Energie der Grundstruktur vollständig im Körper enthalten. Die anderen Energiesysteme werden in ihrer Wirkung stark eingeschränkt, wenn diese Grundlage aus dem Gleichgewicht geraten ist. Betrachte ich die mittleren Schichten eines Chakras, erhalte ich Bilder von der Vergangenheit dieses Menschen, sowohl angenehm als auch verstörend, die einen Bezug haben zum Grundthema dieses Chakras. Bekomme ich dann noch Einblick in die tiefsten Schichten eines Chakras, sehe ich meistens das latente Potential dieses Menschen als sein Erbe vergangener Leben. Schau ich dann noch *unter* die tiefsten Chakraschicht, dann sehe ich nur noch das karge Raster der Grundstruktur.“

Donna: Hat man schlimme, traumatische Erfahrungen in seinem Leben gemacht, und hat dann Körper- und auch psychologische Therapien gemacht, und hat das Gefühl, das immer noch etwas nicht an seinem Platz ist, dass es irgendwo noch einen Bruch gibt, dann liegt das meist an einem schweren Schaden der Grundstruktur. Dieser muss behoben werden, und das verändert das Leben grundlegend.

„Eine intensive traumatische Erfahrung im Körper, in der Psyche oder in der Seele ist wie ein Erdbeben, welches die energetischen Grundlagen erschüttert. Die Grundstruktur fällt auseinander. Sie wirkt wie ein Stoßdämpfer und nimmt den Schock auf. Würde sie dies nicht tun, würde vielleicht das Herz aufhören zu schlagen oder ein anderes lebenswichtiges System würde zusammenbrechen. Kurzfristig mildert die Grundstruktur den Schlag ab. Doch wie wenn sich der Rahmen des Autos bei einem Unfall verzogen hat, funktionie-



ren die anderen Systeme nicht richtig, bis der Rahmen wieder in seine ursprüngliche Form gebracht wurde, entweder im Laufe der Zeit oder durch eine Intervention.“

Donna: Es ist sehr schwierig, dass diese Heilung von alleine geschieht. Es hat auch mit der eigenen Bewusstheit zu tun - Dinge, die einem vor langer Zeit geschehen sind begleiten den Menschen und führen ein Eigenleben in ihm. Es braucht jemanden mit der entsprechenden Erfahrung, der die Gitterlinien der Struktur halten kann, so dass durch sie die Energie wieder ins Fließen kommt. Nach meiner Erfahrung fühlt die Person, bei der dies ausgeübt wird, kaum etwas, doch die Person welche dies tut, wie ich z. B., fühlt sehr viel dabei, und das macht diese Arbeit sehr intensiv und anstrengend. Ist diese Arbeit getan und sind ein paar Tage vergangen, oder auch eine sehr viel längere Zeit, kommt die blockierte Energie wieder ins Fließen, und das führt bei den Betroffenen zu erstaunlichen Aha-Erfahrungen und anderen Erlebnissen, Erinnerungen und einem Verstehen von Zusammenhängen, doch dies geschieht erst nach der Behandlung.

Ken: Du gibst ein paar Hinweise, wie man auch selbst an der Grundstruktur arbeiten kann. Was mich dabei fasziniert hat, ist der Hinweis, dass die Grundstruktur auch von Geisteshaltungen und inneren Einstellungen beeinflusst wird. Die Haltung von Dankbarkeit beispielsweise ist hilfreich bei der Wiederherstellung der Grundstruktur. Das wiederum entspricht dem, was in den Traditionen empfohlen wird, als eine Einflussnahme durch den Geist – mentale Ideen lassen subtile Energien entstehen und beeinflussen diese. Und wieder kommen wir zu einer Verursachungskette, wo Störungen der Seele den Geist verzerren. Diese Verzerrungen stören die subtilen Energien, was wiederum zu physischen Krankheiten führt.

Donna: Dringt man tief in die Energien der unteren Chakren und der Grundstruktur ein, dann fühlt sich das wie eine Seelenreise an. Mit ihnen zu arbeiten und sie wiederherzustellen ist etwas ganz Erstaunliches.

Ken: Du besprichst dann ein weiteres Energiesystem, welches ebenso einen bedeutenden Einfluss auf alle Energiesysteme hat, und das bezeichnest du als die fünf Rhythmen, als die „Trommeln nach denen wir marschieren.“ Viele Menschen kennen dies als die Fünf Elemente:

„Die Meridiane, Chakren, die Aura und andere wesentliche Energien eines Menschen werden durch etwas alles Durchdringendes beeinflusst. Ich sehe dies nicht als eine getrennte Energie, sondern als einen Rhythmus, der alles durchdringt und so einen vibrierenden Eindruck hinterlässt auf die physischen Eigenschaften, Gesundheitsmuster und persönliche Gewohnheiten. Diese Rhythmen wurden bereits vor langer Zeit beschrieben. Vielleicht schon 3000 v. Chr. haben chinesische Ärzte das gesamte Leben in fünf Kategorien eingeteilt, die „fünf Elementen“ bzw. die „fünf Phasen“ oder „fünf Jahreszeiten“. Dies war eine Grundlage zum Verständnis, wie die Welt funktioniert, wie sich Gesellschaften organisieren und was der menschliche Körper braucht, um seine Gesundheit aufrecht zu erhalten. In diesem Kapitel gebe ich eine kurze Einführung in dieses anspruchsvolle System, gebe einen Überblick über jeden der fünf Rhythmen, so dass man seinem eigenen Primärrhythmus und den Primärrhythmus anderer erkennen kann. Ich stelle auch Techniken vor, mit denen man die fünf Rhythmen in seinem Leben in eine größere Balance bringen kann.“

Donna: Diese fünf Rhythmen lassen sich noch auf sehr subtile Weisen weiter unterteilen. Es ist ein Rhythmus, der den physischen Körper bewegt, die Aura und eigentlich alles. Ich liebe die Rhythmen.



„Durch eine sorgfältige Beobachtung der Jahreszeiten der Erde haben die chinesischen Weisen tiefe Einsichten darüber erhalten, wie die Natur arbeitet. In den natürlichen Jahreszeiten fanden sie Analogien für das Verstehen des Wachsens, Werdens und Vergehens aller Dinge unter dem Himmel. Zusätzlich zu den vier Jahreszeiten von Winter, Frühling, Sommer und Herbst wurden die Übergangszeiten zwischen den Jahreszeiten zusammen als eine weitere Jahreszeit angesehen.

Die fünf Elemente als fünf Jahreszeiten.

Die Energien eines Menschen sind durch eines dieser Elemente oder Jahreszeiten charakterisiert und manchmal auch durch Kombinationen von ihnen. Im menschlichen Lebenszyklus durchlaufen wir ebenso Perioden oder Phasen analog zu den Jahreszeiten hinsichtlich Geschwindigkeit, Intensität und Funktion, und jede dieser Zeiten dauert Jahre. Ich finde die Sprache der Jahreszeiten eine poetische Beschreibung der unterschiedlichen Rhythmen welche den gesamten Energiekörper zu jeder Zeit durchpulsen. Jede Jahreszeit hat ihren eigenen Rhythmus. Ich sehe Menschen in Begriffen der Energie einer Saison und spreche von den *Rhythmen des Sommers* oder den *Rhythmen des Herbstes* bei der Beschreibung des „Elementes“ einer Person. Jeder von uns enthält alle fünf Jahreszeiten, doch der eigene Rhythmus eines Menschen ist eine davon oder eine spezielle Kombination. Die Resonanz zu anderen Menschen oder einer Umwelt oder Aktivität geschieht leichter, wenn deren Rhythmus dem eigenen Rhythmus entspricht. Menschen und Ereignisse mit einem anderen Rhythmus werden herausfordernder erlebt, haben aber auch das Potenzial zu einer Bereicherung und Erweiterung.“

Donna: Diese Rhythmen helfen auch, zu verstehen auf welche Weise man argumentiert, kämpft, auseinanderfällt oder Freude lebt – alle diese Dinge sind ein Teil des eigenen Rhythmus.

Ken: Du stellst diese Rhythmen dann ausführlich vor und fasst zusammen:

„Von diesen Beschreibungen wird es möglich ein, zwei oder drei Verhaltensmuster selbst zu erkennen. Ein Verständnis des eigenen Rhythmus und dessen, was daraus folgt ist ein lebenslanger Prozess. Dieses System ist sehr grundlegend und tiefgründig.“

Ken: Du beschreibst dann noch zwei wichtige Kanäle des Immunsystems, und zwar den Dreifachen Erwärmer und die Strahlenden Kreise, und sprichst dann auch noch über das Gewohnheitsfeld, als das, was Waddington als morphogenetisches Feld beschreibt und Sheldrake morphisches Feld nennt, als Felder welche das Gesamtmuster unseres höheren Organismus steuern. Es gibt dann noch einen sehr nützlichen Anhang mit Quellenangaben zur Energie-Medizin.

Energy Medicine ist ein wunderbares Buch, sowohl was die Informationen darin betrifft wie auch die Übungen.

Weitere Hinweise zur Arbeit und zu Veröffentlichungen von Donna Eden finden sich unter www.learnenergymedicine.com und auf youtube.



Anhang: Die Rhythmen im Leben eines Menschen

In ihrem Buch *Energy Medicine* beschreibt die Autorin Donna Eden unterschiedliche Energiesysteme des Menschen, ihre Arbeit mit diesen Systemen und die Bedeutung davon. Eines dieser Systeme bezeichnet sie unter Bezugnahme auf die Lehre der fünf Elemente, als die fünf Jahreszeiten oder „Rhythmen“. Dabei wird deutlich, dass wir es hier nicht so sehr mit einer statischen Kategorisierung zu tun haben, sondern mit einem dynamischen System, welches schon vor einigen Tausend Jahren entwickelt wurde und neben einer Typisierung auch eine (zyklische) Entwicklungspsychologie enthielt, und darauf aufbauend auch eine Psychologie.

Donna schreibt dazu:

„Durch eine sorgfältige Beobachtung der Jahreszeiten erhielten die chinesischen Weisen tiefe Einsichten in die Art und Weise wie die Natur wirkt und arbeitet. In den Jahreszeiten der Natur fanden sie Analogien zum Verständnis des Wachstums und der Zyklen von allen Dingen unter dem Himmel. Zusätzlich zu den vier Jahreszeiten von Frühling, Sommer, Herbst und Winter wurden Übergangszeiten zwischen den Jahreszeiten zusammengefasst und als eine eigene Jahreszeit behandelt, als Zeitabschnitte von etwa zwei Wochen um die zwei Tag- und Nachtgleichen und die zwei Winter- und Sommersonnenwendepunkte ...“

„Unter den vielen Methoden, Menschen durch Typologien zu kategorisieren hat der Ansatz der fünf Rhythmen den Vorteil, dass er sich in den Kernbioenergien eines Menschen gründet. Gleichzeitig lernen wir durch ihn viel über die gesundheitlichen Herausforderungen, die Persönlichkeit und die spirituelle Reise eines Menschen.“

Dies beschreibt Donna anhand des Lebens ihres Vaters konkret wie folgt:

„Während es so aussah, als würde er an einer Herzerkrankung sterben, durchlief mein Vater eine ebenso schöne wie tiefgründige Transformation. Daddy war sehr stark, sowohl was die Rhythmen des Frühlings als auch die des Sommers betraf, doch er lebte davon hauptsächlich die Schattenseiten. Frühling ist die Zeit der Unbedingtheit, des Wurzelaustreibens und des Vorwärtsdrängens im Leben. Da gibt es kein Dazwischen: du blühest oder du stirbst, und Daddy sah das Leben in Kategorien von schwarz/weiß bzw. richtig/falsch. Vieles von der Fülle des Lebens ging ihm dabei verloren. Der Frühling ist auch durch das Auskeimen der Samen in Triebe bestimmt, und er ist auch in der Verteidigung des noch ganz jungen Lebens schützend. Wird dies jedoch unterdrückt oder erstickt, wird daraus Zorn. Daddy's Verhalten konnte andere sehr schnell in die Defensive bringen. Er war ein sehr zorniger Mann.

Der Sommer ist dem gegenüber unbeschwert und voller Leidenschaft und Gefühle. Daddy hatte ein sehr dynamisches emotionales Leben, doch im ländlichen Süden der USA, wo er aufwuchs, brachte ihm diese Sensibilität die Bezeichnung „Hühnerherz“ ein. Daher unterdrückte er all seine Gefühle und Sentimentalitäten. Wann immer er über seine Mängel nachdachte, dachte er an sein „Hühnerherz“. Seine Empfindsamkeit war jedoch etwas, was wir gerne von ihm kennengelernt hätten, aber nur sehr selten erlebten. Er war ein bitterer und unglücklicher Mensch, voller emotionaler Widersprüche.

Frühling ist die Zeit, in der Beurteilungen zu treffen sind. Wo kann der Samen bestmöglich zur Frucht reifen? Wie sollen die Ressourcen verteilt werden? Im Rhythmus des Frühlings steckenzubleiben bedeutet, an diesen Beurteilungen festzuhalten, ohne die Fähigkeit neue Informationen aufzunehmen bei gleichzeitigem Widerstand gegen



andere Jahreszeiten. Mein Vater war in seinen Beurteilungen und Anschauungen steckengeblieben. Achtet man jedoch nicht auf die grundlegende Forderung des Lebens mit den Jahreszeiten zu gehen, wird der eigene Körper das für einen tun. Wenn alle äußeren Möglichkeiten, Veränderungen zu erzwingen, erschöpft wurden, wie Zusammenbrüche in Liebe, Familie, im Arbeitsumfeld oder dem finanziellen Sektor, wird der Körper am Ende klare Zeichen setzen, welche die volle Aufmerksamkeit einfordern. Dies ist eine weitere Gelegenheit, die eigenen Rhythmen mit den Rhythmen der Natur und des Lebens in Einklang zu bringen. Daddy war nicht nur in seiner Persönlichkeit steckengeblieben, auch sein Herz steckte fest. Herzerkrankungen sind eine typische Schwachstelle bei Menschen, die hinsichtlich des Sommerrhythmus aus der Balance geraten sind. Im Alter von fünfundfünfzig Jahren hatte Daddy einen Herzanfall. Während seines Krankenhausaufenthaltes hatte er innerhalb von fünf Tagen neun Herzstillstände. Er wurde jedesmal wiederbelebt. Beim letzten Anfall ging man davon aus, dass er sterben würde, doch er erwachte wieder zum Leben, gerade als das Reanimationsteam seine Arbeit beenden wollte. Während seines neunten „Todes“ hatte er eine klassische Nahtoderfahrung. Er sah einen Freund seiner Kindheit, der vor langer Zeit gestorben war. Der Freund grüßte ihn herzlich und sagte „Du kannst mit mir kommen oder zurückgehen.“ „Warum sollte ich zurückgehen?“ „Weil du überhaupt noch nichts kapiert hast!“ Daddy wollte protestieren, doch der Freund sagte, „Nein, nein ... du hast nicht gelernt zu lieben.“ Mit diesem Satz war Daddy zurück in seinem Körper. Er öffnete seine Augen und sagte „Ich liebe dich“ zu jeder Person des erstaunten Krankenhausteams. Ein Arzt erwiderte betreten: „Das ist nicht notwendig.“

Während diese Erfahrung real nur kurze Zeit dauerte, war in der Nahtoderfahrung von Daddy die Essenz des Herbstrythmus enthalten. Die Eigenschaft von Metall, dauerhaft zu sein, macht es zu einem guten Symbol für den Herbstrythmus. Im chinesischen System wird Metall mit dem Herbst in Verbindung gebracht. Im Herbst deines Lebens wertest und gewichst du, was von bleibendem Wert ist und was nicht. Wie bei der Suche nach Gold schürfst du die Erzader deiner Lebenserfahrungen, verwirfst Unreinheiten und vervollständigst so die Sammlung deiner Goldnuggets an Weisheiten für die nächste Runde.

In diesem intensiven Augenblick des Übergangs zum Herbstrythmus starben in Daddy seine alten Vorurteile, Beurteilungen und sein Zorn. Die Aussage seines Freundes, dass er nichts verstanden und noch nicht gelernt hätte zu lieben, war wie ein Brennglas, durch welches er die Unreinheiten seiner Haltung gegenüber dem Leben erkannte. Liebe wurde für Daddy nun zum Goldstandard. Er verlor die Leidenschaft für jegliche Unternehmung, welche nicht von Liebe getragen war und wurde so wiedergeboren. Aus diesem Herbstrythmus heraus bewegte er sich in den Winterrythmus, welcher zutiefst reflektierend ist. Und dann gelangte er wieder zum Frühlingsrythmus. Doch diesmal fand er sich auf der Lichtseite des Frühlings wieder, wo die Dinge nicht mehr nur schwarz oder weiß sind sondern voller Farben leuchten. Er fand nun Schönheit und Wahrheit in allem. Er hatte die Lebendigkeit, die Vitalität und das Lachen eines Kindes. Überall erschien ihm das Leben als ein Wunder. Ich erinnere mich, wie er einst über eine Rose weinte, so sehr berührte ihn diese Schönheit. Während der weiteren 16 Jahre seines Lebens wurde er zur glücklichsten Person, der ich je begegnet bin.“



B) Exzerpt A Teil V. Integral-Methodologischer Pluralismus

Ken Wilber

Einführung

Wir haben jetzt genug Hintergrundinformationen für eine kleine Rundreise zu einigen der allgemein verwendeten Methodologien, welche die unterschiedlichen Dimensionen eines Holons aufzeigen und hervorbringen. In jedem dieser Fälle – vom Empirizismus zur Phänomenologie zur Hermeneutik zur Systemtheorie – können wir fragen, was wird jeweils durch die Injunktionen einer speziellen Untersuchung hervorgebracht? Wenn wir diese spezielle Untersuchung durchführen, was finden wir dann? Was zeigt uns diese Untersuchung, und warum ist das von Bedeutung?

In der Öffnung, die durch eine bestimmte Untersuchung entsteht, kommen unterschiedliche Dinge zum Vorschein, einschließlich vergangener Gegebenheiten, gegenwärtiger Ereignisse und zukünftiger Potenziale:

(1) Wir haben gerade über eines der wichtigsten Dinge gesprochen und zwar, dass einige dieser Wissenschaften (wie Physik, Biologie, Entwicklungspsychologie, Systemtheorie, Ökologie) in ihren Untersuchungen viele der bleibenden Merkmale vergangener Gegebenheiten, welche in der Gegenwart als Gegebenheiten nach wie vor aktiv sind, aufzeigen können - und zwar als Fakten, welche bereits vor ihrer Interpretation durch diesen Augenblick existierten (auch wenn sie unvermeidbar durch die Interpretation dieses Augenblicks gefärbt sind, und obgleich sie, als sie erstmals als Fakten festgelegt wurden, selbst ein intrinsisches Momentum interpretierender Freiheit hatten).

(2) Einige dieser Untersuchungen (bezüglich Hermeneutik, gemeinschaftlicher Untersuchungen, Meditation, künstlerischer Kreativität) können auch aktuelle Ereignisse (oder Fakten-und-Interpretationen) aufzeigen, welche in diesem Augenblick hervortreten.

(3) Und – ebenso wichtig – einige von ihnen können verschiedene zukünftige Potenziale aufzeigen, die gerade mit ihrem eigenen, wilden und kreativen Ruck hervortreten. Diese Neuschöpfungen sind nicht gegeben – jedenfalls noch nicht, sie treten gerade erst in die unbestimmte Verspieltheit dieses Augenblicks ein. Wenn irgendeines dieser kreativen Neuschöpfungen den Selektionsdruck in allen vier Quadranten überlebt und in der Folge von mehr und mehr Holons dieser Klasse wiederholt wird, dann wird daraus schließlich als eine eingekerbte kosmische Gewohnheit ein Tiefenmuster, welches an alle Mitglieder dieser Klasse in der Zukunft vererbt wird.

Dies sind einige der Ereignisse, die offen sind für unsere gegenwärtigen Untersuchungsformen. In einer wichtigen Endnote werden wir einige der anderen Dinge diskutieren, welche durch menschliche Untersuchungen entdeckt werden können (Dinge wie involutionäre Gegebenheiten oder wirklich archetypische Muster, von denen vernünftigerweise angenommen werden kann, dass sie bereits vor dem Beginn der Evolution existierten).²⁶ Und erinnern wir uns daran, dass das, was wir jetzt untersuchen, verschiedene Untersuchungsformen oder Möglichkeiten sind, wie wir nach Wahrheit oder Bedeutung oder Information oder Gefühlen oder Einsichten oder Gemeinschaftlichem usw. Ausschau halten. In allen Untersuchungsformen und in jedem Quadranten suchen wir nach etwas. Und so stellt sich die Frage: Welche Formen von Suchen oder Untersuchung gibt



es dort und was bringen sie hervor? Es erübrigt sich zu sagen, dass Untersuchungen nicht die einzige Form menschlichen Fühlens, Wissens, Seins oder Verlangens ist – sondern lediglich die Form, die eine der reproduzierbarsten Methodologien darstellt.

Betrachten wir nun die Konturen einiger dieser Methodologien mit ein paar kurzen, allgemeinen und vereinfachten Beispielen einiger der verbreiteten Untersuchungen, einschließlich kurzer Betrachtungen ihrer jüngeren Geschichte.

Oben-Rechts Untersuchungen

Die vielleicht einfachste Untersuchungsart ist die eines sensorischen Empirizismus (die, bei einer entsprechenden theoretischen Aufblähung als Behaviorismus in Erscheinung tritt, und, bei noch mehr Aufblähung, als Positivismus – ich werde sie zusammenfassend behandeln). Sensorischer Empirizismus ist, basierend auf einer Reihe von einfachen Annahmen, auf eine naive Weise ansprechend: Ich sehe sensorimotorische Objekte dort draußen. Diese Objekte (und wahrscheinlich nur diese Objekte) sind real. Daher besteht wahres Wissen darin, das Verhalten dieser Objekte so sorgfältig wie möglich zu verfolgen. Das heißt, wahres Wissen besteht aus einer möglichst genauen Landkarte eines vorgegebenen objektiven Geländes.

Es ist nicht so dass diese Annahmen komplett falsch sind. Es ist jedoch so, dass, auch wenn wir ihren Wahrheitsaspekten zustimmen, diese lediglich ein kleines Stück vom kosmischen Kuchen darstellen. Bei den wahren Aspekten dieses Ansatzes geht es um Folgendes:

Nimmt man den Standpunkt einer unparteiischen und naturwissenschaftlichen Betrachtung von Objekten ein, dann tritt die dritte-person Dimension des in-der-Welt-seins hervor. Diese dritte-person Dimensionen sind vorhanden, sie sind real, sie sind relativ objektiv (d. h. viele Aspekte gegenwärtiger Ereignisse wurden an die Gegenwart als Whitehead'sche vergangene Gegebenheiten, die faktisch von diesem Augenblick geerbt und wahrgenommen wurden, übergeben. Dies ist der Grund warum ein Diamant Glas schneidet, und zwar in einer vor-modernen, in einer modernen und in einer postmodernen Kultur – so viel zum Thema kultureller Relativität). Diese Fakten stehen, doch sie stehen nicht alleine für sich und sie bilden auch keine Wirklichkeit getrennt oder unberührt von den anderen Quadranten und Dimensionen des in-der-Welt-seins. Die Katastrophe tritt ein, wenn die Untersuchungen in diesem Quadranten (der obere rechte Quadrant) – als die Untersuchung des objektiven Verhaltens sensorimotorischer Ereignisse – als die einzigen Untersuchungen angesehen werden, welche Wahrheiten hervorbringen. (Diese unreife Annahme wird nur dann gemacht, wenn entgegen aller verfügbaren Evidenz angenommen wird, dass die einzig realen Ereignisse sensorimotorische Ereignisse sind – was zu der Verabsolutierung eines naiven Standpunktes unreflektierten Bewusstseins führt. “Die Verleugnung von Reflektion ist Positivismus” – Jürgen Habermas). Diese Blindheit ist ein weiterer Fall eines Quadrantenabsolutismus.

Dennoch ist die Untersuchung unter Einnahme der Perspektive einer dritten Person des Verhaltens der sensorimotorischen Dimension von Holons ein wichtiges Werkzeug des integralen Instrumentariums. Der empirische Modus einer Untersuchung erhellt die dritte-person Dimension des in-der-Welt-seins. Er ist daher ein wichtiges Mittel bei der Aufdeckung einiger der faktischen Aspekte dieses Augenblicks (als die vererbten Formen der quadrantischen Vergangenheit, welche in diesem Augenblick immer noch wirksam sind,



und der objektiven rechtsseitigen Korrelate der linksseitigen Bewusstheit und Interpretationen, welche in diesem Augenblick hervortreten). Die Existenz dieses wichtigen Quadranten wird jedoch von den Postmodernisten geleugnet, und zwar deshalb, weil sie selbst, wie wir sehen werden, in einem eigenen Quadrantenabsolutismus gefangen sind.

Wichtige Untersuchungsformen hier sind die meisten der Naturwissenschaften, welche sich auf individuelles Verhalten konzentrieren, wie Physik, Chemie, Molekularbiologie, Biochemie, evolutionäre Verhaltensforschung/Psychologie, Neurophysiologie, Neurowissenschaften und kognitive Wissenschaften 27. Mit all ihren Begrenzungen bei der Erkenntnis des Kosmos sind sie doch ein bedeutender Eckstein eines jeden wahrhaft integral-methodologischen Pluralismus.

Oben-Links Untersuchungen

Oben-Links Untersuchungen, als Untersuchungen der Modi einer ersten Person des in-der-Welt-seins, sind die unmittelbarsten Untersuchungen die Menschen zur Verfügung stehen: man schaut einfach nach innen, in das eigene Bewusstsein hinein. Natürlich werden die Dinge dann schnell kompliziert, – das was wir als “unser eigenes Bewusstsein” bezeichnen, ist teilweise ein Produkt unserer Kultur, sozialer Systeme, einem Stück unverdauter Nahrung, und vieles anderem (was uns einmal mehr zeigt, dass kein Quadrant getrennt von den anderen existiert). Dennoch ist “Introspektion” in ihren zahlreichen Formen nicht lediglich ein illusorisches Spiel, so wie auch der Empirizismus und die Untersuchungen der anderen Quadranten. Introspektion kann viel Wesentliches hervorbringen – vergangene Gegebenheiten, gegenwärtige Ereignisse und zukünftige Potenziale –, die von keinem anderen Untersuchungsmodus hervorgebracht werden können.

Die einfache Tatsache ist, dass wenn ich den Standpunkt des in mich Hineinfühlens einnehme, dass ich dann die erste-person Dimension des in-der-Welt-seins zum Vorschein bringe. Natürlich hängt das, was ich dabei finde, von einer Menge von Variablen ab, einschließlich, und sehr wichtig, sowohl den Wellen als auch den Strömen des Bewusstseins, in die ich hineinfühle. Doch eine allgemeine erste-person Untersuchung steht hinter einer Vielzahl wichtiger Methodologien, die sich über das ganze Bewusstseinspektrum erstrecken – einschließlich unterschiedlicher Meditations- und Kontemplationsformen, introspektiver Psychologie, psychoanalytischer Methoden, schamanischer Reisen, Bewusstseinsphänomenologie, Traumanalysen und Körperarbeit.

Die meisten der Konflikte zwischen Ansätzen dieses Quadranten drehen sich darum, welche der vielen Bewusstseins Ebenen die einzig wahre Ebene ist – als ein Fall, wie wir noch sehen werden, nicht von Quadranten- sondern von Wellenabsolutismus. Und wir werden auch auf eine hitzige Debatte unter Theoretikern stoßen, welcher Strom in diesem Quadranten einzig real existiert. So halten einige den kognitiven Strom von Piaget dafür, anderen den Wertestrom von Graves, wieder andere den Vipassa Meditationstrom – als einzig existierenden Tiefenstrom, gegenüber dem alle anderen lediglich Oberflächenströmungen darstellen – als ein Beispiel für Stromabsolutismus. 28

Dessen ungeachtet ist eine erste-person Phänomenologie in ihren vielen Formen – spirituell, mental, körperlich –, die frei ist von jeglichem Wellen-, Strom-, Zustands- oder Typabsolutismus, eine wichtige Ressource in jedem integral-methodologischen Pluralismus. Wir werden in einem nachfolgenden Exzerpt auf diese wesentlichen Beiträge noch eingehen.



Unten-Rechts Untersuchung

Natürlich sind sowohl die Untersuchungen oben-links wie auch oben-rechts auf eine Weise naiv. Beide gehen davon aus, dass Individuen für sich stehen. Ich schaue nach innen (oberer linker Quadrant), und nichts, was ich dort sehe, sagt mir, dass diese Inhalte von meiner Kultur zutiefst geformt und manchmal sogar geschaffen wurden. Ich schaue mir Dinge im Außen an (oberer rechter Quadrant), und was ich dort sehe sind reale Objekte, die für sich selbst zu existieren scheinen – nichts in meiner Wahrnehmung sagt mir, dass sie ein intrinsischer Teil von größeren Ganzheiten sind.

Der erste Schritt über den Standpunkt eines naiven Individualismus hinaus geschieht (und ist auch historisch so geschehen) durch ein Verständnis darüber, dass sichtbare Organismen (oberer rechter Quadrant) in Systemen gegenseitiger Interaktion intrinsisch verbunden sind mit ihrer sichtbaren Umgebung (unterer rechter Quadrant). Ein sorgfältiges Verfolgen des sensomotorischen Verhaltens einzelner Objekt zeigt (einer Kognition des zweiten Ranges), mit anderen Worten, dass individuelle Objekte systemischen Verhaltensmustern folgen, die sich nicht allein aus dem individuellen Objekt ableiten lassen. Individuelle Objekte scheinen zu größeren Systemen zu gehören, die zu einem Teil das Verhalten dieser Objekte als Teile dieser Systeme steuern. Die Evolution eines individuellen Organismus beispielsweise kann nicht getrennt von dem ökologischen System verstanden werden, in dem dieser Organismus eingebettet ist. Auf eine Weise existieren individuelle Organismen nicht für sich; was tatsächlich existiert ist ein Organismus-Umwelt System als ein ökologisches Netz – wiederum eingebettet in größere Netze – und das Verständnis dieser Systeme und Netze führt zu wesentlichen Erkenntnissen. Es ist daher nicht das Verhalten von Objekten sondern das Verhalten von Systemen, das im Mittelpunkt dieses Untersuchungsmodus steht.

Historisch führte diese Perspektive zu so unterschiedlichen Ansätzen wie dem Entwicklungsstrukturalismus, der genealogischen Anthropologie zur Theorie evolutionärer Systeme und zu Theorien vom Netz-des-Lebens (von Kybernetik zur allgemeinen Systemtheorie zum Funktionalismus und zu Chaos- und Komplexitätstheorien). Alle diese Methoden sind wesentliche Untersuchungen einer dritten-person Perspektive, jetzt mit einem Schwerpunkt auf dem Plural und dem Kollektiven, und nicht mehr dem Singular und Atomistischen. In der Systemtheorie finden sich keine Erzählungen einer ersten Person über Verlangen, Gefühle, Impulse, Visionen, Poesie, Träume, Satori und so weiter (jedenfalls nicht in eigenen, nicht-reduzierten Begrifflichkeiten). Wir finden ebenso wenig authentische (bzw. nicht-reduktionistische) zweite-person Berichte von gegenseitigem Verstehen, Hermeneutik, gemeinschaftlich geteilten Horizonten und auch keine Berichte über die inneren Zustände des Bewusstseins, Stufen des Bewusstseins, Ströme des Bewusstseins, und so weiter. Diese Dinge werden manchmal schon anerkannt, doch dann reduziert auf ihre äußeren

Erscheinungsformen in einem dynamischen System von miteinander verbundenen Esheiten. 29 Trotz Versuchen der Einführung einer "soften" Systemtheorie besteht die große Mehrzahl der einflussreichen Systemansätze – beginnen mit Bertalanffy und weiter zu Parsons und Merton, zu Maturana, Varela, Luhmann, Prigogine, Goertzel, Warfield, Laszlo, Wolfram –hauptsächlich aus Formen von Untersuchungen der dritten Person Plural, welche, wenn man sie von einem Quadrantenabsolutismus befreit, wesentliche Ressourcen eines integral-methodologischen Pluralismus darstellen.



Nehme ich, mit anderen Worten, eine systemtheoretische Untersuchung vor, dann erhele ich die dritte-person-plural Dimension des in-der-Welt-seins. Diese Dimensionen sind real, es gibt sie, und sie zeigen – genau wie es die Systemtheorie behauptet – relativ objektive Fakten über die Systeme der Welt. Sie enthüllen den unteren rechten Quadranten, als die objektive Dimension gemeinschaftlicher Holons.

Die fortschrittlichsten Schulen der dynamischen Systemtheorie erkennen an, dass oben-rechts Organismen nicht nur eine vorgegebene unten-rechts Umgebung reflektieren, sondern sie mit hervorbringen und miterschaffen (das enaktive Paradigma). Dies ist sicher wahr, doch es bleibt ein Bericht einer dritten-person Perspektive dieser Wirklichkeiten, wie wir noch ausführlicher im Exzerpt B sehen werden. Dies macht autopoietische Theorien nicht wertlos, sondern gibt ihnen einen Platz in einem umfassenderen, integral-methodologischen Pluralismus.

All diese interobjektiven Ansätze – es gibt Duzende weitere – beschäftigen sich mit der Tatsache, dass alle Holons einen unteren rechten Quadranten haben, ein holistisches Netz sich gegenseitig durchdringender Muster durch Raum und Zeit. Dieses kann in der Perspektive einer dritten-person Plural beschrieben werden, und ist weit davon entfernt die ganze Geschichte zu erzählen. Dennoch stellt es einen ganz wichtigen Aspekt einer mehr integralen Sichtweise dar.

Unten-Links Untersuchung

Historisch gesehen und gleich nach der Entdeckung, dass individuelle Organismen nur als untrennbare Aspekte eines Netzes ökologischer Interaktionen existieren können, stand die Entdeckung, dass diese interobjektiven Netze Innerlichkeit haben, welche weder auf diese Netze reduziert noch von diesen erklärt werden können. Das heißt, soziale Systeme (dritte-person Es-heiten) verfügen über Innerlichkeit von erste-person und zweite-person Wirklichkeiten, die jedoch von den Systemwissenschaften nicht erkannt werden können. Und, noch schlimmer, die objektiven und interobjektiven Wissenschaften selbst erscheinen immer als untrennbare Aspekte riesiger Felder kultureller Interpretationen: die Intersubjektivität berührt alle anderen Unternehmungen. Und so macht die moderne Systemtheorie Platz für den postmodernen Kontextualismus – und beide werden transzendiert und bewahrt im Rahmen einer integralen Theorie an der Spitze der Entwicklung. Doch bleiben wir bei der großen postmodernen Entdeckung: jedes Holon hat eine intersubjektive Dimension, jedes Holon hat einen unteren linken Quadranten. Darüber hinaus ist dieses intersubjektive Feld nicht-reduzierbar. Es ist nicht irgendeine Art von Ergebnis der Interaktion zuvor getrennter subjektiver Einheiten, die auf irgendeine Weise zusammengekommen sind, interagieren und so einen intersubjektiven Horizont bilden. Intersubjektivität ist von Beginn an bereits vorhanden, als ein intrinsischer Aspekt des Tetra-Hervortretens dieses und jeden Augenblicks.

Sogar die evolutionären Wissenschaften unterstützen diese Schlussfolgerung. Sie stimmen darin überein (auch wenn sie dies nicht erklären können), dass es keine ersten Exemplare in der Evolution gibt. Mit dem Auftreten einer neuen Spezies – sagen wir, dem ersten Säugetier – , gab es nicht ein erstes Exemplar. Was sich zuerst zeigte war eine gesamte Population von Säugetieren. Das macht Sinn, wenn man darüber nachdenkt. Damit eine neue Spezies in Erscheinung treten kann, müssen Duzende großer weiterführender Mutationen auftreten. Die Wahrscheinlichkeiten, dass so etwas passiert sind astronomisch klein. Außerdem muss die gleiche Anzahl dieser Mutationen in einem



anderen Tier des anderen Geschlechts auftreten. Beide müssen dann auf dem großen Planeten zueinander finden, sich paaren, und dann müssten deren Nachkommen überleben, sich wieder paaren – die Wahrscheinlichkeit dafür ist so klein, dass sie jegliches Vorstellungsvermögen übersteigt. Nein, auf eine geheimnisvolle Weise treten vollständige Populationen in Erscheinung – und das bedeutet, dass das Innere und das Äußere des Singularen und Pluralen gleichzeitig in Erscheinung treten. Die vier Quadranten treten gleichzeitig in Erscheinung und tetra-evolvieren miteinander, wie wir bereits feststellten.

(Auf welche Weise treten Populationen in Erscheinung? Welcher “Mechanismus” kann so etwas leisten? Die kurze Antwort darauf ist: Eros. Siehe dazu auch die Endnote 30 zum Thema involutionäre Gegebenheiten. Doch wie auch immer wir die Frage des “wie” beantworten, es ändert nichts daran, dass faktisch das Innere und das Äußere des Singular und Plural gleichzeitig miteinander in Erscheinung treten: die Quadranten tetra-evolvieren.)

Als die intersubjektive Dimension des unteren linken Quadranten in sich selbst reflektierenden, menschlichen Wesen zum Ausdruck kam, entstanden gleichzeitig entsprechende Untersuchungsmodi, welche diese intrinsische Dimension des in-der-Welt-seins hervorbrachten und erhellten.

Zuallererst ist bei diesen intersubjektiven Untersuchungen die Hermeneutik zu nennen – als die Kunst und Wissenschaft der Interpretation in ihren zahlreichen Formen. Natürlich existiert sie in ihren vor-reflexiven Modi “bis ganz nach unten” – sogar Holons auf der subatomaren Ebene interpretieren ihre Umgebung. Signalsysteme und ein Austausch von Partikeln/Energien/Kräften existieren selbst auf den grundlegendsten Ebenen der Existenz. Weil die kreative Neuheit dieser ganz grundlegenden Holons gegen Null geht (ohne jedoch jemals Null zu sein), wird unglücklicherweise angenommen, dass hier keinerlei interpretierende Freiheit auftritt. Dies ist jedoch nicht so, was schon Whitehead wusste. Die interpretierende Freiheit ist lediglich an ihrem tiefsten Punkt. Die intersubjektive Dimension der Evolution kann von ihren bescheidensten Anfängen bei den grundlegendsten Holons (als Systeme von Proto-Wahrnehmung) zu ihren anspruchsvolleren Formen in Pflanzen und Tieren (als chemische, biologische und hormonelle Signalsysteme) verfolgt werden. Bei allen geht es nicht nur um einen Austausch von Signifikanten innerhalb einer Syntax, sondern ebenso um das Hervorbringen und Evozieren einer gemeinschaftlich geteilten Semantik: die vier Quadranten erscheinen gleichzeitig miteinander und tetra-evolvieren.

Beim Menschen erscheint diese Semantik als ausgedehnte Netzwerke kultureller Hintergründe, vorreflexiv geteilter Wahrnehmung, gegenseitigem Verstehen und sich überlappender Horizonte von Intersubjektivität. Diese geteilten interpretierenden Augenblicke sind ein wesentlicher Bestandteil nicht nur des gegenseitigen Verstehens zwischen Subjekten, sondern des Hervortretens von Intersubjektivität selbst: das ist die Essenz dieser großen postmodernen Entdeckung. Agenz ist immer Agenz-in-Kommunion, sowohl in äußerer systemisch-ökologischer Form als auch innerer kultureller Form.

Die explizite Untersuchung der vielen Nuancen kultureller Intersubjektivität ist das Wesensmerkmal der Methodologien des unteren linken Quadranten. Hermeneutik, gemeinschaftliche Untersuchung, partizipatorischer Pluralismus und Aktionsuntersuchung bezeichnen einige der vielen Modi dieser Hervorbringung. Der wichtige Punkt dabei ist, dass, wenn ich mich in einer hermeneutischen und gemeinschaftlichen Untersuchung engagiere, ich dann die Modi einer zweiten Person (und erste Person Plural) des in-der-



Welt-seins hervorbringe. Diese Modi sind real, es gibt sie, und sie sind ein wesentlicher Bestandteil eines jeden integral-methodologischen Pluralismus.

All diese intersubjektiven Ansätze – es gibt Duzende weitere – stoßen auf die Tatsache, dass alle Holons einen unteren linken Quadranten haben, als ein holistisches Netz sich gegenseitig durchdringender Wahrnehmungen über Zeit und Raum. Diese Wahrnehmung kann in der Perspektive einer zweiten Person (erste Person Plural) gefühlt und beschrieben werden. Sie ist weit davon entfernt die ganze Geschichte zu sein, stellt aber dennoch einen ganz entscheidenden Beitrag für eine integralere Sichtweise dar.

Integrales Betriebssystem (IBS)

Dies sind Beispiele einiger der wichtigsten, über die Zeit erprobten und allgemein akzeptierten Quadrantenuntersuchungen. In einem späteren Exzerpt werden wir uns auf Untersuchungen von Wellen, Strömen, Zuständen und Typen konzentrieren (auch davon gibt es sehr viele Beispiele).

Doch in jeder dieser Erörterungen einiger der wichtigsten menschlichen Untersuchungsmethoden führen wir diese Diskussion nicht nur aus einem akademischen oder historischen Interesse. Worum es dabei geht, ist ein praktisch handhabbarer integral methodologischer Pluralismus, oder, wie wir es auch nennen ein Integrales Betriebssystem (IBS). Dieses IBS verbindet das Beste der über die Zeit bewährten Untersuchungsmethoden (vom Empirizismus zur Phänomenologie zur Hermeneutik zur Systemtheorie) mit dem Ziel eines ausgewogeneren und umfassenderen Ansatzes gegenüber dem Kosmos.

Ein IBS dieser Art verbindet die Stärken aller menschlichen Hauptuntersuchungsmethoden für einen Ansatz, welcher “überall andockt”, der keine Dimension außer Acht lässt und der alle wesentlichen Aspekte von Holons in all ihrer Reichhaltigkeit und Fülle würdigt. Ein IBS ist, wie wir sagten, lediglich ein Beschreibungssystem von Signifikanten einer dritten-person Perspektive (d. h. es ist lediglich ein System abstrakter Ideen, Symbole und Konzepte, welche wiederum lediglich dritte-person Symbole darstellen und nicht Wirklichkeiten einer ersten oder zweiten Person).

Um die Computeranalogie noch etwas fortzusetzen, wenn ein IBS richtig heruntergeladen und installiert wird, dann aktiviert es die Dimensionen einer ersten, zweiten und dritten Person, weil sich dort die aktiven Signifikate der IBS Signifikanten befinden. Das Ergebnis davon ist, dass jede Gehirn-Hardware, die mit dem IBS läuft, automatisch alle Phänomene scannt – innere wie äußere, für jeden Quadranten, jede Welle, jeden Strom oder Zustand außerhalb des Gewahrseins. Ein IBS spricht diese Unausgewogenheit an und führt das System zu einem integraleren und umfassenderen Standpunkt. Ein IBS wirkt, wenn man so will, als ein autopoietischer Holismus.

Um es noch einmal zu betonen: Ein integrales Betriebssystem (IBS) selbst liefert keine Wirklichkeiten einer ersten oder zweiten Person, und ist dafür auch gar nicht gedacht. Es weist jedoch darauf hin, dass diese Wirklichkeiten existieren, und drängt darauf sie mit zu berücksichtigen. Dies bedeutet jedoch, dass die betreffende Person konkret diese anderen Untersuchungsmethoden durchzuführen hat, seien dies kontemplative Phänomenologie, Körperarbeit, intersubjektive Gruppenprozesse, interobjektives institutionelles Organisieren, Meditation, gemeinschaftliche Untersuchungen und so weiter.



Lassen wir uns von den dritte-person Signifikanten eines IBS nicht täuschen: Worüber wir sprechen sind die Inhalte eines gelebten, gefühlten, durchatmeten Gewahrseins. Wir sprechen darüber, welche Aspekte des Kosmos wir uns zu fühlen erlauben. Erlauben wir uns zutiefst, in alle Dimensionen eines sich selbst offenbarenden Kosmos hinein zu fühlen? Oder wenden wir uns ab, ziehen uns in uns zusammen, weg von uns selbst, und flüchten uns von einer Teilhaftigkeit in eine andere, von einem Absolutismus zu einem anderen Absolutismus, von einer gebrochen Fragmentiertheit in die nächste? Ein IBS, auch wenn es nur ein Betriebssystem aus der Perspektive einer dritten Person darstellt, erinnert uns als ein im Hintergrund laufendes Alarmsystem ständig daran, dass es mehr zu fühlen gibt als wir bereit sind zu fühlen, und weist uns in eine Richtung einer integraleren Umarmung.

Endnoten

26 Über das Wesen involutionärer Gegebenheiten

Gibt es irgendwelche Gegebenheiten (die nicht von der Vergangenheit vererbt wurden), welche die Natur des ins-Dasein-Tretens dieses Augenblicks bestimmen? Anders gesagt, gibt es irgendwelche Gegebenheiten, welche möglicherweise bereits vor dem Urknall existierten? Unter den wenigen Theoretikern, die ernsthaft über dieses Thema nachgedacht haben, scheint es einen Konsens zu geben, diese Frage mit einem Ja zu beantworten.

Was nun folgt ist ein Mythos, welcher manchmal von Nutzen ist, wenn man Vorstellungen darlegen möchte, die auf keinerlei Weise dualistisch oder konzeptuell erfasst werden können. Wenn GEIST sich entäußert (was Involution genannt wird) um dieses spezielle Universum mit diesem speziellen Urknall zu erschaffen, dann hinterlässt er/sie/es Spuren oder Echos dieser kosmischen Ausatmung. Diese Spuren konstituieren nur sehr wenig was konkrete Inhalte, Formen, Einheiten oder Ebenen betrifft, sondern eher ein gewaltiges morphogenetisches Feld, welches einen sanften Zug (oder Agape) ausübt, hin zu höheren, weiteren, tieferen Ereignissen - ein Zug, welcher sich in manifesten konkreten Ereignissen als der Eros in der Agenz aller Holons zeigt. (Wir können uns diesen „Zug“ als den Zug aller Dinge zurück zum GEIST vorstellen; Whitehead nannte das „Liebe“ als „die sanfte Überredung Gottes“ zur Einheit hin; diese Liebe wird, wenn sie sich vom Höheren zum Niederen hinabbewegt, Agape genannt, und Eros, wenn sie sich vom Niederen zum Höheren bewegt: zwei Seiten des gleichen Zuges). Dieser gewaltige morphogenetische Zug verbindet die Potentiale der niedrigsten Holons (materiell schlafend) mit den Potentialen der höchsten Holons (spirituell erwacht). Die involutionäre Gegebenheit dieses morphogenetischen Feldes ist ein Gradient, ein Gefälle von Potenzialen und nichts Konkretisiertes, und so wirkt Agape durch das gesamte Universum als eine Liebe mit sanfter Überredung. Die niederen manifesten Formen des GEISTES werden zu höheren manifesten Formen des GEISTES gezogen - ein potenziales Gefälle, welches Menschen, nachdem sie in Erscheinung getreten sind, oft als Materie zu Körper zu Geist zu Seele zu GEIST konzeptualisieren. „GEIST“ (Großbuchstaben) war natürlich (und ist) der immer-anwesende Grund all der manifesten Wellen, gleichermaßen und vollständig gegenwärtig in jeder. Doch *GEIST* (Großbuchstaben kursiv) ist ebenso eine allgemein Stufe oder Welle der Evolution: GEIST ist/sind die transpersonale(n) Stufe(n), auf welcher(n) GEIST als der Grund permanent verwirklicht werden kann [A.d.Ü.: daneben gibt es noch die Verwendung von „Geist“ als Übersetzung von „mind“].



Die Überbleibsel dieses involutionären Sich-Ausgießens sind verschiedene involutionäre Gegebenheiten (als Dinge, die durch die Involution vorgegeben oder festgelegt wurden). Diese Dinge existierten vor dem Urknall und waren zum Zeitpunkt des Urknalls bereits wirksam und sind es auch danach. Das Allgemeinste davon ist das große morphogenetische Feld eines evolutionären Potenzials, das sanfte Gefälle eines sehnsüchtigen Zuges aller manifesten Holons zurück zu ihrem immer-anwesenden Grund als GEIST – einem kosmischen Feld von Agape, eine sanft ziehende Evolution hinein in immer größere Bewusstheit, Umfassung und Einschließlichkeit. Dieses Universum, so scheint es, hat eine Neigung und all sein Inhalt rutscht langsam in die Quelle und Soheit seiner Gesamtheit. Diese Neigung, diese kosmische Maserung, diese Agape, dieses gewaltige morphogenetische Potential übt einen sanften Zug auf die Evolution aus, zur Entfaltung ihrer Wellen immer größerer Komplexität, größerer Umfassendheit, größerer Tiefe. Dies geschieht bis der Kosmos in einer wahrnehmenden Einheitlichkeit aufgenommen ist, welche den pazifischen Ozean in einem einzigen Schluck austrinkt, den Mount Everest in der Hand halten kann, mit einem Augenzwinkern das gesamte Universum verdunkelt und mit einem Lächeln die Sonne hervorbringt, um über allen Wesen – ob groß oder klein - zu erstrahlen.

Gibt es außer dem großen morphischen Feld von Agape (welches in allen Holons als Eros erscheint) noch weitere involutionäre Gegebenheiten? Gibt es – mit anderen Worten – irgendwelche a priori Formen, nicht nur in der evolutionären Abfolge, sondern in der involutionären Abfolge? Wir haben bereits gesehen, dass Evolution ihren gegenwärtigen Augenblick als eine a priori Gegebenheit vererbt. Aber dies sind keine archetypischen oder zeitlosen vorgegebenen Formen, sondern lediglich die kreativen Formen der Vergangenheit der evolutionären Entfaltung. Und wir fragen jetzt: gibt es irgendwelche Formen, welche als „Erinnerung“ in der involutionären Abfolge festgelegt wurden, und welche daher als zeitlos gegebene Formen erscheinen, die bereits am Beginn der Evolution vorhanden und an jedem Punkt evolutionärer Entfaltung aktiv sind? Als involutionäre Gegebenheiten haben wir bereits Eros/Agape und das morphogenetische Gefälle der Manifestation postuliert. Gibt es noch weitere? (Das heißt, gibt es irgendwelche a priori Formen, welche in Bezug auf die a priori Formen der Evolution a priori sind?)

Whitehead war davon überzeugt: ewige Objekte zum Beispiel (dies sind Dinge, die man haben muss, bevor man irgendetwas anderes haben kann, so wie Form, Farbe, usw.) gehören für ihn dazu.

Sheldrake impliziert eine Reihe involutionärer Gegebenheiten. Für ihn gibt es keine archetypischen Konstanten oder vorgegebenen Formen, doch tatsächlich führt er verschiedene universelle, vorgegebene Konstante ein, um morphische Resonanz und ihre formative Verursachung zu erklären. Nach Sheldrakes eigener Theorie gibt es verschiedene Kategorien, welche immer vorhanden sein müssen, damit seine Theorie morphischer Resonanz und formgebender Verursachung stimmt, und diese a priori Kategorien sind in der Tat zeitlos (und in diesem Sinn archetypisch). So sieht Sheldrake z. B. die Welt zusammengesetzt aus Energie und Form; er sieht wie Energie Energie verursacht, und Form Form verursacht; er sieht wie Entwicklung auftritt; und er betrachtet Kreativität als wesentlich. All dies – Energie, Form, Verursachung, Entwicklung, Kreativität – wird als überall anwesend gesehen, zeitlos, von Anbeginn an – sich selbst nicht entwickelnd oder evolvierend. Sie sind daher aufgrund seiner eigenen Standards archetypisch, zumindest was sein Universum betrifft.



Die meisten Physiker glauben heute, dass der Urknall bei seinem Auftreten bestimmten physikalischen Gesetzen folgte, welche durch die Mathematik beschrieben werden. Diese mathematischen Matrizen mussten daher bereits zum Zeitpunkt des Urknalls oder davor vorhanden sein (d. h. als involutionäre Gegebenheiten). Sie waren nicht etwas, was nach dem Urknall erst auftrat und dann an die Zukunft weitervererbt wurde (was ein für die nachfolgenden Momente Evolutionäres a priori wäre, welches in der Tat existiert; doch diese mathematischen Formen scheinen involutionäre a priori zu sein – und nicht etwas, was in der [evolutionären] Vergangenheit erschaffen wurde und von diesem Zeitpunkt an vorhanden war).

All diese involutionären Gegebenheiten können als Muster und Beschränkungen betrachtet werden, Überbleibsel einer speziellen Phase involutionärer Schöpfung; das, was von der Ausatmung des GEISTES übriggeblieben ist, resultiert im Urknall, welcher daher bei seinem Auftreten diesen Mustern (bzw. involutionären Gegebenheiten) bereits folgte.

Und so scheint es ziemlich sicher, dass es zumindest einige Formen involutionärer Gegebenheiten gibt. Ich würde diese „Archetypen“ nennen, aber dieser Begriff wurde derart missbraucht, dass er praktisch bedeutungslos ist. Nennen wir sie also „Prototypen“, oder einfach involutionäre Gegebenheiten.

Auf der anderen Seite gingen einige Theoretiker wie Plotin, Hegel, und Aurobindo ein bisschen zu weit in dem Versuch, die Form und manchmal auch den Inhalt dieser involutionären Gegebenheiten zu spezifizieren und festzulegen. Sie tendierten dahin, diese involutionären Gegebenheiten als etwas zu sehen, was aus konkreten Ebenen - manchmal auch mit konkretem Inhalt - besteht, so dass Evolution nichts anderes ist als das Abspielen des involutionären Videobandes.

Diese Ansicht, so glaube ich, hält heutigen Überprüfungen nicht stand. Eigentlich präsentierten alle diese großen Pioniere metaphysische, prämoderne (und ganz sicher prä-postmoderne) Konstruktionen. Sie erfassten daher nicht angemessen die AQAL Natur manifester Raum-Zeit; im Speziellen erfassten sie nicht die gestalterische Kraft des unteren linken Quadranten: die unvermeidliche konstituierende Macht kultureller Kontexte und Hintergründe, mit denen alle Subjekte und Objekte unvermeidbar verbunden sind, welchen sie zu Beginn folgen müssen, und innerhalb derer bestimmte Wahrnehmungen notwendigerweise auftauchen. Mit einem Satz: selbst der atemberaubende Genius dieser großen Pioniere konnte der eigenen kulturellen Eingebundenheit nicht in dem Umfang entkommen um zu erkennen, dass vieles von dem was diese Pioniere „universelle vorgegebene Ebenen des Seins“ nannten, eigentlich spezielle, sozial konstruierte Oberflächenmerkmale waren. Das heißt, das meiste von dem, was sie involutionären Gegebenheiten zuschrieben, waren in Wirklichkeit evolutionäre Vererbungen. Also keine für alle Ewigkeit durch den GEIST auf seinem Weg zur materiellen Manifestation gegebenen Formen, sondern vererbte Formen vergangener Manifestationen auf ihrem Rückweg zum GEIST. Dies ist der Grund, warum wir versuchen eine post-metaphysische, post-moderne Spiritualität zu erstellen, welche das Wesentliche dieser Meister würdigt und sie gleichzeitig in einen Kontext stellt, der dem heutigen Selbstverständnis entspricht (d. h. den Formen der Selbstwahrnehmung des GEISTES auf dieser speziellen Welle seiner eigenen spielerischen Entfaltung).

Und dennoch erkannten diese alles überstrahlenden, brillanten philosophischen Avatare des Eros alle eine überwältigende, ehrfurchtgebietende Tatsache: GEIST ist dein eigenes



ursprüngliches Gesicht. Es ist nicht etwas sozial Konstruiertes, oder etwas, was erstmalig erschaffen wird, wenn du gerade darüber stolperst, oder etwas, was am Ende einer zeitlichen Abfolge hervorspringt, oder nichts anderes als eine Art von Omega, welches nur am Ende des Universums realisiert werden kann. GEIST ist deine eigene, immer-anwesende, radikal alles-umfassende, immer-schon-der-Fall seiende Wirklichkeit, was der Grund dafür ist, dass einige Vorstellungen über die Involution bzw. der Rückkehr zu einem GEIST, welcher niemals verloren wurde, ein unvermeidlicher Teil der Theorie eines jeden großen Philosophen-Weisen – ohne Ausnahme – ist. Es gibt eine atemberaubende, schreiend unleugbare involutionäre Gegebenheit: der immer-anwesende Grund aller Grundlagen, die Natur aller Naturen, die Kondition aller Konditionen.

Darüber hinaus sind die großen Philosophen-Weisen (prämodern, modern und postmodern) sich oft über die Einzelheiten der anderen involutionären Gegebenheiten uneinig. Dies ist das Recht ehrenhafter Männern und Frauen. Ich habe meine eigenen Überzeugungen diesbezüglich dargelegt (und werde sie weiter unten zusammenfassen). Die Vorstellung von involutionären Gegebenheiten ist ein notwendiger Rahmen, den der menschliche Verstand, der selbst ein Produkt der Evolution ist, anwenden muss, damit Evolution auf eine widerspruchsfreie Art und Weise rekonstruiert werden kann. Wie wir gesehen haben, präsentieren selbst die Postmodernisten, welche jegliche Gegebenheiten ablehnen, ihre eigenen Reihen impliziter Gegebenheiten, um zu erklären, warum es keine anderen Gegebenheiten gibt.

Nun, alle diese Theoretiker, so scheint es, intuieren diese verblassten Spuren, den Hauch eines Parfüms, welches die leise Ausatmung des GEISTES hinterlassen hat – dein eigenes ursprüngliches Ausatmen – welches diese spezielle manifeste Welt erschaffen hat und sich als involutionäre Gegebenheiten zeigt, und nun da ist, um durch die AQAL Matrix dieses und jedes Augenblicks interpretiert zu werden.

Wie schon gesagt, dies ist ein nützlicher Mythos.

Innerhalb dieses Mythos fassen wir nun zusammen. Die postulierte Liste involutionärer Gegebenheiten scheint folgendes zu beinhalten:

(1) Eros. Eros kann im Wesentlichen von einer Tatsache abgeleitet werden: GEIST erschafft die gesamte manifeste Welt und jedes Holon darin; tatsächlich ist jedes Holon GEIST-in-sich-selbst, in dem Spiel, ein Anderes zu sein (so ist z. B. das Große Nest morphogenetischen Potenzials – oft zusammengefasst als Materie, Körper, Geist, Seele und GEIST – eigentlich GEIST-als-Materie, GEIST-als-Körper, GEIST-als-Geist, GEIST-als-Seele, und GEIST-als-GEIST). Da die Wirklichkeit, Soheit oder Istheit jedes Holons in Wahrheit GEIST ist, aber die meisten Holons nicht erkennen, dass sie GEIST sind, hat jedes Holon sozusagen einen Drang hin zur Unendlichkeit. Jedes Holon hat einen Antrieb, ein Verlangen, einen Zug, einen Telos, eine Sehnsucht nach Gott – was einen Antrieb zur Verwirklichung von GEIST selbst bedeutet - ein Antrieb, welcher letztendlich den gesamten Kosmos umfassen will. Dieser Antrieb zu höherer Einheit, umfassenderer Identität, größeren Einschließens – kulminiert in der Gott-Verwirklichung, bzw. der Verwirklichung von GEIST durch jedes Holon, durch GEIST, in GEIST, als GEIST. Diese ultimative Verwirklichung ist jedoch keine Aufsummierung am Ende einer Linie oder eine Kulmination temporaler Additionen oder eine endliche Summe endlicher Teile, welche sich zu „Einem Wirklich Großen Endlichen Ding“ aufaddieren - sondern die Verwirklichung der immer-anwesenden, raumlosen und daher unendlichen, zeitlosen und daher ewigen, formlosen und daher omnipräsenten Kondition



aller Konditionen und Natur aller Naturen und radikalen Grundlage aller Grundlagen. Dennoch ist im manifesten Bereich das paradoxe Ergebnis ein Antrieb hin zu größerer Einheit unter den endlichen Dingen mit der Sehnsucht nach Freiheit und Fülle. Dieser Antrieb hin zu größerer Einheit und Ganzheit im endlichen Bereich wird Eros genannt: der Antrieb aller endlichen Dinge das Unendliche zu finden, welcher zu einer zunehmenden Vereinheitlichung und Differenzierung-Integration endlicher Ereignisse führt. Im zeitlichen Bereich ist die Abfolge von immer zunehmender Vereinheitlichung endlos, sich ausdehnend vom Subtilen in Millionen, Billionen und Trillionen von manifesten Wirklichkeiten in der Zukunft, jeder Augenblick seine Vorgänger transzendierend-und-beinhaltend. Dies bringt neue Wahrheiten, neue Erfahrungen, neue Wirklichkeiten und neue Integrationsmöglichkeiten ins Sein, ohne eine erkennbare Begrenzung nach oben (weil GEIST nicht an den oberen Grenzen endlicher Dinge gefunden wird, sondern als ihr immer-anwesender Grund, und es deshalb kein endgültiges oberes Ziel gibt). An einem bestimmten Punkt dieser Entwicklungsspirale und Evolution wird ein Holon ausreichend komplex, ausreichend differenziert-und-integriert, ausreichend bewusst, und beginnt zu seinem immer-anwesenden Grund zu erwachen, auch wenn die endlichen Ereignisse weiterhin in immer weiteren Runden der Vereinheitlichen fortschreiten. In dem betreffenden Holon setzt der GEIST sein Spiel der Manifestationen fort, doch jetzt als bewusste, gefühlte und lebendig gegenwärtige Gegenwärtigkeit, einen Strahl der Unendlichkeit aussendend, von diesem Holon auf die Welt, welche es erschuf.

Dieser Antrieb – der Eros-Antrieb – erscheint Menschen auf oder oberhalb der gelben Bewusstseinswelle aus der Perspektive der dritten Person heraus als ein Antrieb hin zur Selbstorganisation in allen komplexen Holons, ein Antrieb zur Erschaffung von Ordnung aus dem Chaos, eine Reihe dissipativer Strukturen, die Energie konsumieren und vereinheitlichte Formen erschaffen. Gegen jedes wissenschaftliche Empfinden (welche lediglich Esheiten ohne Intentionalität „sieht“), und gegen jedes bekannte physikalische Gesetz (mit der Vorstellung, dass „Esheiten“ sich immer nur abwärts bewegen), scheint das materielle Universum sich selbst aktiv zu organisieren, hin zu höheren und komplexeren Systemen. Die Wissenschaftler kratzen sich am Kopf - wie kann das sein? Das Universum zieht sich selbst auf. Das Universum sucht höhere Einheit. Das Universum hat einen Antrieb zur Selbstorganisation. Das Universum... nun, sagen wir klipp und klar, was der Es-Perspektive fehlt: das Universum hat einen brennenden, unstillbaren Durst nach Gott. Doch wie immer man auch sich diesen Eros vorstellen mag, dieser Antrieb zur Ordnung-aus-dem-Chaos, diese erstaunliche Autopoiesis genau im Herzen der Materie, ist ein unbestrittenes Muster der Evolution, und ein Muster welches aus der Evolution selbst heraus nicht erklärt werden kann. Und daher wird Eros als eines der involutionsären Gegebenheiten postuliert: das heißt als eines der Dinge, welche bereits am Beginn der Evolution vorhanden waren, eine Art Einlage der Involution des GEISTES in den manifesten Bereich, in und als dieser Bereich – schwache Echos des Niesens des GEISTES, welcher diese spezielle Runde des Kosmischen Spiels in Gang setzte.

- (2) Wenn alle Holons dem GEIST zustreben, strebt der GEIST zu allen Holons. Das erste wird Eros genannt, das zweite Agape. Zwei Seiten desselben Zuges.
- (3) Ein morphogenetischer Gradient im manifesten Bereich. Dies bezieht sich auf die Raum-Zeit Krümmung, die alle möglichen Formen der manifesten AQUAL Matrix betrifft: Eros wirkt durch einen Gradienten zunehmender Umfassung. Dieser



Gradient (durch die prämodernen Traditionen etwas unbeholfen als eine fest vorgegebene Reihe von Ebenen und Bereichen ausgedrückt, welche sich von Körper zu Geist zu Seele zu GEIST erstreckt – die so genannte „Große Kette des Seins“) repräsentiert in Wirklichkeit die Neigung eines Universums, nach Gott Ausschau zu halten. Involution erschafft keine Reihe fest vorgegebener Bereiche und Ebenen (es gibt keine vorgegebene große Kette), sondern ein gewaltiges morphogenetisches Feld von Potentialen, die nicht durch ihre fest vorgegebenen Inhalte und Formen definiert sind, sondern durch ihre relative Positionierung in diesem gleitenden Feld. (siehe „On the Nature of a Post-metaphysical Spirituality,“ veröffentlicht auf www.shambhala.com.)

(4) Bestimmte prototypische Formen beziehungsweise Muster. Wenn die Involution keine Reihe fester vorgegebener Ebenen erschafft, sondern ein fließendes morphogenetisches Feld, dann taucht die Frage auf: gibt es irgendwelche festen Formen als involutionäre Gegebenheiten? Wir haben schon verschiedene kennen gelernt: Whitehead's ewige Objekte, grundlegende mathematisch-physikalische Gesetze, Sheldrake's implizit postulierte Archetypen, und so weiter. Eine Auflistung von 20 vorgeschlagenen involutionären Gegebenheiten findet man in Kapitel 2 von *Eros Kosmos Logos*. Diese 20 Grundaussagen sind einfach die übriggebliebenen Formen des Großen Schlafes, Echos des Großen Vergessens, welches diese Runde in Bewegung gesetzt hat, involutionäre Formen, welche auf die transparente Haut des leuchtenden, im Werden begriffenen Kosmos tätowiert wurden, als bestimmte prototypische Formen beziehungsweise Muster. Doch abgesehen von diesen relativ wenigen involutionären Gegebenheiten sollten wir nicht vergessen, dass das, was die meisten Theoretiker als involutionäre Gegebenheiten oder ewige Archetypen postulieren (d.h. involutionäre, für alle Zeiten gegebene a priori), in Wirklichkeit evolutionäre a priori sind, bzw. Formen, welche auf chaotische Weise in der zeitlichen Entfaltung erschaffen und an die Zukunft weitergereicht wurden. Dabei handelt es sich nicht um Formen, die bereits vor ihrer Entfaltung vorbestimmt waren, sondern es werden lediglich kosmische Gewohnheiten weitergereicht, welche während ihrer AQAL Evolution einfach verschiedene Formen annahmen, Formen welche als a priori an den nächsten Augenblick übergeben wurden als a priori, welche nicht durch ewige Archetypen, sondern durch zeitliche Geschichte festgelegt wurden.

Und dennoch ist der Punkt der, dass zumindest einige Muster nicht nur historisch zu sein scheinen – und daher besteht die Notwendigkeit involutionäre Gegebenheiten zu postulieren. Natürlich müssen diejenigen Theoretiker wie Whitehead, welche involutionäre Gegebenheiten anerkennen, postulieren, dass die tatsächliche Emergenz eines gegebenen Ereignisses irgendwie eine Mischung aus involutionären Gegebenheiten bzw. zweitlosen a priori und evolutionär-geschaffenen bzw. historischen a priori ist, welche vor ihrer Emergenz nicht festliegen. So gehorchten beispielsweise die frühen subatomaren Partikel beim Urknall verschiedenen physikalischen Gesetzen, so dass ihre konkrete Existenz ein mysteriöses Gemisch aus archetypischen Gegebenheiten und historischen Möglichkeiten war. Die eine oder andere Version dieser Mischung oder Überschneidung von ewigen Objekten und tatsächlichen Ereignissen wird von den meisten Philosophen postuliert, welche sorgfältig über diese Themen von Involution und Evolution nachgedacht haben, und ich stimme mit den allgemeinen Grundzügen dieser Schlussfolgerungen überein.

Aber dazu noch zwei Anmerkungen: Seien wir so vorsichtig wie nur irgend möglich bei der Unterscheidung *evolutionärer Gegebenheiten*, welche keine ewigen Gegebenheiten



sind, sondern durch zeitliche, chaotische, evolutionäre Geschichte erschaffen, und der Zukunft als Gewohnheiten hinterlassen wurden. Sie wurden zu Gegebenheiten bzw. a priori in einem zeitlichen Sinn – und *involutionären Gegebenheiten*, welche etwas sind, was man haben muss, bevor man irgendetwas anderes haben kann, und welche dem Anschein nach bereits zum Zeitpunkt des Urknalls oder auch schon davor existierten.

27 Diese Untersuchungsmethoden konnten erst mit dem Auftreten der orangen Wahrscheinlichkeitswelle unabhängig werden (als erste Welle, welche die dritte-person Perspektive nicht für sich in Besitz nahm, sondern reflektierend einen Standpunkt einer dritten Person einnahm und so der erste Modus war, der in ein reflektiv-hypothetisch-deduktives Bewusstsein eintrat, welches diese Dimension hervorbringt und erhellt.)

28 Dies war der Piaget'sche Stromabsolutismus — bzw. Piaget's Vorstellung, dass die kognitive Entwicklungslinie die einzig tiefe Linie wäre, gegenüber der alle anderen Entwicklungslinien nur Oberflächen darstellen. Das brachte die Entwicklungsstudien für ein oder zwei Jahrzehnte in eine falsche Richtung. Piaget leistete für die Entwicklungspsychologie das, was Hegel für die Entwicklungsphilosophie tat – er präsentierte ein derart brillantes, eng verwobenes System, dass, wenn ein Teil davon zusammenbrach, das gesamte Gebäude zusammenfiel mit dem gesamten Untersuchungsgegenstand. Vieles von dem, was Piaget über die kognitive Linie entdeckte, ist immer noch gültig, doch nur dann wenn die kognitive Linie als eine von mindestens zwei Dutzend relativ unabhängig voneinander existierenden Entwicklungslinien gesehen wird. Es stimmt, dass die kognitive Linie notwendig aber nicht hinreichend ist für die meisten anderen Linien, doch das bedeutet nicht, dass sich die anderen Linien innerhalb der kognitiven Linie entwickeln. Tatsächlich entwickeln sich die meisten hinter der kognitiven Linie, was zu einem sehr unausgewogenen Psychogramm bei den meisten Menschen führt (siehe *Integrale Psychologie*). Wird jedoch der kognitive Strom als einer von ein oder zwei Dutzend relativ unabhängiger Entwicklungslinien, Modulen oder Intelligenzen gesehen (z. B. Howard Gardner), dann können viele der pionierhaften Einsichten von Piaget transzendiert und bewahrt werden.

In der heutigen Zeit ist ein vorherrschender Stromabsolutismus derjenige von Graves. Das heißt, dass viele derjenigen, die das Graves-system verwenden, nicht sehen, dass der Wertestrom, wie von Graves brillant und pionierhaft aufgezeigt, lediglich einer der etwa zwei Dutzend unabhängigen Entwicklungslinien darstellt. Stattdessen werden die Graves'schen Strukturen/Ebenen als Tiefenstrukturen angenommen, gegenüber denen alle anderen Linien lediglich Oberflächen darstellen. Dies ist ein Stromabsolutismus, welcher der empirischen Forschung nicht standhält. Dennoch ist die Graves'sche Wertelinie ein sehr wichtiger Entwicklungsstrom (und Basis der Wertememe oder vMeme von Spiral Dynamics), und daher ein wesentlicher, wenn auch nur teilhafter Aspekt einer jeden integralen Psychologie.

29 Dies ist der Grund, warum Systemtheorie und ökologische Wissenschaften sich nach wie vor innerhalb des Aufklärungsparadigmas bewegen (als dem Repräsentations- bzw. Reflektionsparadigma). Was dargestellt wird, ist das Verhalten



von Systemen anstelle des Verhaltens von Individuen, doch der “Spiegel der Natur” ist nach wie vor präsent, wobei die Natur jetzt systemisch und nicht mehr atomistisch gesehen wird. Das Aufklärungsparadigma selbst war ein systemisches Reflektionsparadigma (das was repräsentiert wurde war das “große Natursystem”), im Gegensatz zur Behauptung einer populären Historienbetrachtung von Netz-des-Lebens Theoretikern, die behaupten das Aufklärungsparadigma wäre in seiner Essenz atomistisch gewesen. Doch worum es geht ist, dass sowohl Atomismus wie auch Systemtheorie Landkarten eines Reflektionsparadigmas darstellen (das eine als ein grober Reduktionismus, das andere als ein subtiler Reduktionismus, doch beides sind Reduktionismen). Beide erfassen nicht die konstituierende Natur der Dimensionen einer ersten und zweiten Person.

30 Zum Thema involutionäre Gegebenheiten, einschließlich Eros, siehe Endnote 26.



C) Die Vergegenwärtigung des Lebens und die Evolution des Bewusstseins



Dr. Joachim Galuska

Moderne Spiritualität ist letztendlich die Entfaltung des eigenen Bewusstseins. So bezog sich der Fokus meiner persönlichen Suche auf die Arbeit an der Ausdehnung meines Bewusstseins. Die Anwendung dieser Bewusstseinsformen und Bewusstseinszustände, z. B. in der Psychotherapie, in der Unternehmensführung oder in meiner Lebensführung, erschienen mir wie Früchte auf diesem Weg. So begann ich immer mehr in meinem Leben aufzuwachen und das Leben zu vergegenwärtigen, das ich gerade lebte. Ich begann, mich an den Platz in meinem Leben zu stellen, an dem ich eben gerade stand, mich in die Mitte des Lebens hineinzustellen als der, der ich eben war oder bin, mit allen meinen Eigenschaften, meiner Geschichte, meinem Sein, meinem Bewusstsein, meinen Bezügen und meiner Welt. Ich spürte die Bedeutung der Worte von Albert Schweitzer (1974): „Ich bin Leben, das Leben will, inmitten von Leben, das Leben will.“ Ich begann das Leben zu vergegenwärtigen, so wie es gerade geschieht, die Momente meines Lebens zu vergegenwärtigen in ihrer Ganzheit und ihrer lebendigen Präsenz. Ich spürte den Albert Schweitzer'schen Satz noch weiter vereinfacht: „Ich bin Leben, das lebt, inmitten von Leben, das lebt.“ Mein persönliches und individuelles Leben als Teil eines umfassenderen Lebensprozesses zu erkennen, ließ mich mein Leben und mehr noch das Leben selbst erforschen. Ich begann, inmitten des Lebens das Leben selbst zu spüren in seiner Lebendigkeit, in seiner enormen Präsenz, in seinem Strömen, dem Strömen unseres Lebensstromes, in seinem Fließen, dem Fließen des Flusses unseres Lebens, in seiner Ursprünglichkeit, pur, pures Leben. Ich begann zu spüren, was für eine Freude es ist, das Leben in seiner Essenz zu spüren, die Lebensfreude in ihrer Ursprünglichkeit zu empfinden, was für ein Glück es ist zu leben, gerade zu leben, diesen Quell dieses Stromes des Lebens zu spüren und ein Teil davon zu sein. Und ich begann, den Wert dieses Lebens zu spüren, wie großartig es ist, wie intelligent, und wie es sich entfaltet. Dass ich und wir nicht nur daran teilhaben können, sondern dies auch noch vergegenwärtigen können, erkennen können, dies erleben dürfen am Leben zu sein, zu leben, empfinde ich als eine große Gnade, das größte Geschenk, das jeder von uns erhalten hat und in sich trägt, solange er lebt.

Auf meinem Weg habe ich mich immer wieder gefragt, was eigentlich fundamentaler ist: Das Bewusstsein oder das Leben?

Ist die zentrale evolutionäre Bewegung die des Bewusstseins, das sich selbst vergegenwärtigt als Ausdruck einer umfassenderen Intelligenz, die sich als dieses Universum manifestiert, als diese Evolution, die irgendwann einmal Leben hervorbringt und Nervensysteme, die erwachen und sich selbst erkennen als Teil dieser umfassenderen Intelligenz?

Oder ist der evolutionäre Prozess in sich selbst ein lebendiger Ausdruck dieser umfassenderen Intelligenz, eine lebendige Evolution, die sich im Zuge ihrer eigenen Bewusstwerdung und Vergegenwärtigung spürt und in voller Bewusstheit weiterentwickelt?

Mit zunehmendem Alter neige ich zu der zweiten Variante, das Leben zu begreifen als ein sich selbst aufklärender Prozess, als ein Geschehen, das sich seiner selbst bewusst wird und sich selbst zunehmend erkennt und vergegenwärtigt in seiner Art und Weise,



in seinen Grundstrukturen, seinen innersten und äußersten Bewegungen, seinem evolutionären Potential, seiner eigenen Intelligenz. Der Fokus der Erforschung des Lebens liegt dann nicht mehr primär in der Vertiefung und Erweiterung des Bewusstseins, der inneren Loslösung aus den fixierenden Strukturen und Mustern und der Konzentration auf eine transzendente Wirklichkeit, sondern er bezieht sich auf das Innerste des Lebens selbst, auf eine Vertiefung und Erweiterung unseres Lebens.

Der Weg des Lebens

Was geschieht, wenn wir inmitten unseres Lebens aufwachen, inmitten dieses Momentes, und ihm nichts entgegensetzen? Dann spüren wir unsere lebendige Präsenz, unsere lebendige Anwesenheit.

Was spüren wir, wenn wir inmitten dieses Momentes, in dieser Präsenz ganz offen sind und in völliger Offenheit verweilen? Dann spüren wir die Fülle dieses Momentes, die Fülle dieser gesamten Erfahrung.

Die innere Leere unserer schwebenden Offenheit lässt uns die Fülle unserer Sinneserfahrungen spüren, unserer Empfindungen und Gefühle, unseres Bewusstseins.

Und wie ist es, uns an diese Fülle hinzugeben, uns ganz ausfüllen und erfüllen zu lassen von der Fülle des Lebens, uns ergreifen zu lassen von seiner Intensität, seinen Lebensenergien, dem Strömen, das von innen heraus diese Lebenserfahrung hervorbringt und weiter entfaltet?

Es ist zumindest belebend, wahrscheinlich auf eine innerste Weise ästhetisch, einfach schön und lustvoll, letztendlich sogar ekstatisch. Das Leben von innen her in seiner überfließenden Fülle und Schönheit zu spüren ist letztendlich Ekstase, Teilhabe an der Freude des Lebens an sich selbst, am Geschmack des sich entfaltenden Lebensstromes. Vieles könnte und sollte man vielleicht auch an dieser Stelle sagen über Lebensfreude und Lebenslust, über Schönheit und Ästhetik. Sie wecken jedenfalls unser Herz und lassen uns dem Leben zuwenden, das Leben annehmen und lieben. Unser Herz zu öffnen und uns verbunden sein zu lassen mit den Menschen, der Natur, der Welt und dem Göttlichen und Unbekannten, erleichtert es enorm, auch das Leben anzunehmen, sich mit ihm verbunden sein zu lassen und es dann zunehmend in seinem Innersten zu spüren und sich von ihm ergreifen und führen zu lassen.

Mit dem Leben verbunden zu sein bedeutet, es ganz anzunehmen,

nicht nur in seiner Schönheit, sondern auch in seinem Schrecken, wie Rilke sagt,

nicht nur in seiner Leichtigkeit, sondern auch in seinem Ernste, wie Rilke ebenfalls sagt,

nicht nur in seiner Lebensfreude, sondern auch in seinem Schmerz und seinem Leid,

nicht nur in seiner Tiefe, sondern auch in seiner Oberfläche,

nicht nur in seiner individuellen Entfaltung, sondern auch in seiner kollektiven Verbundenheit.

Den Weg des Lebens zu gehen bedeutet auch, das eigene persönliche Leben anzunehmen, mich anzunehmen als Ausdruck meines Lebens. Und das ist vielleicht das schwie-



rigste: mich und mein Leben vollkommen zu akzeptieren und anzunehmen, so wie es ist und so wie ich bin, ohne Ablehnung, ohne Widerstand. Es bedeutet nicht, alles zunächst gut zu heißen oder schön zu finden, sondern eher es hinzunehmen, zunächst einmal sein zu lassen, zu spüren wie es ist, in allen seinen Licht- und Schattenseiten. Und es ist eben ein Sich-mitten-hineinstellen in dieses Leben, ein Aufwachen in diesem Fluss meines Lebens und ein Vergegenwärtigen, wie es sich anfühlt und wie es ist, in dieser Zeit, auf diesem Planeten, in dieser Familie, in dieser Kultur geboren zu sein und als Mensch in dieser Form zu leben. All dies ist Ausdruck des Lebens und gehört zu meinem persönlichen und individuellen Leben. Und wenn ich es spüre und erkenne und zu mir nehme, dann finde ich mich selbst darin und entdecke, dass ich mich darin bewegen kann. Und ich spüre, welches ungeheure Potential in diesem Leben als Mensch liegt, welche Möglichkeiten ich besitze, welche Kompetenzen, mein Leben zu gestalten und die Welt zu verändern.

Wenn ich mein Leben ganz annehme, steht mir auch meine gesamte Lebensenergie zur Verfügung, meine gesamte Schaffenskraft, mein gesamtes schöpferisches Potential. Ich kann spüren, wie ich in meinem Leben wirken kann, verändern kann, gestalten kann, wie ich dabei an Grenzen stoße, aber auch Grenzen überwinde. Ich kann diesen kreativen Prozess des Lebens von innen her wahrnehmen und in meinem Leben zum Ausdruck kommen lassen. Und wenn ich mein Leben lieben lerne und mich mit ihm verbunden fühle, dann spüre ich diese immense und unmittelbare Verantwortlichkeit, die ich mir und meinem Leben gegenüber besitze, mein Leben auf eine lebenswerte Weise zu gestalten.

Den Weg des Lebens zu gehen heißt, das Leben in allen seinen Facetten zu durchdringen und zu verinnerlichen, das Leben von innen her zu spüren und zu leben. Unsere Bewusstseinsentwicklung kann dazu dienen, das Leben immer tiefer und weiter zu verstehen und zu durchdringen. Je höher entwickelt die Bewusstseinsstruktur, umso tiefer und umfassender ist das Verständnis des Lebens, umso mehr geschieht eine Verbundenheit und schließlich ein Einswerden mit dem Lebensstrom und dann auch mit der Intelligenz, die das Leben so sein und leben lässt, wie es eben lebt, die es konfiguriert und strukturiert. Und je mehr dieses Verinnerlichen geschieht, dieses vergegenwärtigte Leben zu leben, umso größer und tiefer ist die Freiheit und umso umfassender ist das Potential es zu entfalten. Es braucht den Weg des Bewusstseins, um Seele, Geist und kosmische Intelligenz zu erspüren, und es braucht eine Öffnung für das Leben, das sowieso da ist, pulsiert, strömt und geschieht, um ein beseeltes und intelligentes Leben zu führen.

Leben will leben, wie Schweitzer sagt. Leben will erlebt werden. Leben will sich entfalten und erfüllen. Leben will so voll wie möglich leben. Aber wenn wir das Wollen aus all dem heraus lassen, dann tut es das einfach, und wir gestalten unser Leben mit zunehmender Vergegenwärtigung unseres Lebens, mit zunehmendem Spüren unseres Lebens, im Einklang mit dem Leben.

Der kollektive Lebensprozess

Den Weg des Lebens zu gehen bedeutet, nicht nur das eigene persönliche Leben anzunehmen, sondern auch zu spüren, wie es ist, Teil einer lebendigen Gemeinschaft von Lebewesen zu sein, die eben gerade leben. In dieser offenen Präsenz zu schweben, bedeutet zu spüren, wie es ist, inmitten von Leben zu sein, wie es Albert Schweitzer tat. Das Leben der Lebewesen um mich herum zu spüren und zu realisieren, wie das Leben sich in



allen Lebewesen ereignet, lässt mich teilhaben an der Fülle der lebendigen Entfaltungen dieser Evolution. Sie eröffnet mir einen ungeheuren Reichtum an Erfahrungen und eine unermessliche Vielfalt und Tiefe von Begegnungsmöglichkeiten. Sie weckt aber auch mein Mitgefühl für all das Schmerzliche, Leidvolle, Verirrte und Verwirrte. Und sie lässt mich meine Mitverantwortlichkeit spüren für diese Gemeinschaft, zu der ich gehöre, allein deshalb, weil ich gerade in und mit ihr lebe. Sie lässt mich meine Teilhabe an allem Leben und letztlich an der gesamten Evolution spüren, denn sie ist ja auch Ausdruck des Lebens. Sie lässt mich diese kollektive Qualität, diese Gemeinschaftlichkeit, diese Zusammengehörigkeit unmittelbar spüren. Nicht nur ich lebe, sondern wir leben und ich gehöre dazu! Wir leben, wir leben als Familie, wir leben als Arbeitsgemeinschaft, wir leben als Gesellschaft, wir leben als Menschheit, wir leben als Gemeinschaft aller Lebewesen, wir leben als Natur, wir leben als Kosmos. Wir sind diese kosmische und universelle Intelligenz, die ebenso lebt und sich entfaltet.

Es ist letztendlich kein Verlust, sein Leben hinzugeben an diesen kollektiven Lebensprozess, sein Leben in den Dienst der Gemeinschaft zu stellen, zu der man gehört. Das Leben gibt uns frei, unser Leben individuell zu entfalten, aber es bereichert es enorm, unser Leben gemeinsam zu entfalten. Wenn wir danach fragen, was uns Menschen am meisten erfüllt, sind es Partnerschaft und Familie und eine sinnvolle Arbeit, durch die wir ja immer etwas für andere Menschen tun. Sowohl aus der Sicht der Bewusstseinsentwicklung als auch aus der Sicht der gemeinsamen Lebensgestaltung ist die Mitverantwortung und die Mitwirkung an unserer Kultur - also unserem gemeinsamen Bewusstseins- und Lebensfeld - eigentlich eine selbstverständliche und natürliche Haltung. Bewusstseinsforschung als Entwicklungsweg führt aber etwas eher zur individuellen Entfaltung, zur individuellen inneren Befreiung und zur individuellen Verwirklichung und Anwendung der gewonnenen Einsichten.

Lebensforschung führt eher zur Lebensbejahung und zur „Ehrfurcht vor dem Leben“, wie Albert Schweitzer sagt, und das meint sowohl mein persönliches Leben als auch alles Leben.

Die eigentliche Lebenskunst besteht nicht nur darin, mein eigenes Leben kreativ und erfüllt zu leben, sondern es im Einklang mit allem Leben zu gestalten. Um es einmal poetisch auszudrücken: „Meine Melodie in der Symphonie des Lebens zu spielen.“ Mein Leben und unser Leben gehören untrennbar zusammen. Jeder von uns erleidet sein eigenes Leben und unser gemeinsames Leben. Jeder von uns genießt sein eigenes Leben und unser gemeinsames Leben. Und wir können gemeinsam großartige Lebenskunstwerke schaffen, großartige Symphonien miteinander improvisieren, wenn wir nicht so viel Lärm machen und mehr auf die Töne und Klänge der anderen lauschen würden.

Aber was geschieht, wenn wir dies vergegenwärtigen, dass wir eben gerade gemeinsam unser Leben gestalten, nicht nur unser Bewusstsein bilden, sondern hier und jetzt leben?

Ich halte dies für pure kollektive Spiritualität. Mein spirituelles Verständnis hat mich letztendlich zum Leben geführt. Auch ich bin den Weg des Bewusstseins gegangen, zunächst zu versuchen, meinen Geist zu befreien von allen Verhaftungen in der Welt und offen zu werden für die Größe und Unmittelbarkeit des Absoluten und Unbekannten. Aber ich habe mehr und mehr gesehen, dass dies nur Bedeutung hat, wenn es mein Leben verändert und erfüllt, nicht wenn es mich von meinem Leben befreit. Meine Bewusstwerdung hat mich mein Leben spüren lassen und das größere Leben, das uns alle hervorbringt. Sie hat den Blickwinkel meiner Spiritualität weggeführt von dem Höheren, Visionären und Zukünftigen hin zum Unmittelbaren, Gegenwärtigen und Lebendigen.



Eine Spiritualität des Lebens befreit nicht vom Leben, sondern sie befreit zum Leben, das aufwacht und sich seiner selbst vergegenwärtigt und sich seines Daseins erfreut, das spielt und tanzt. Und es forscht und sucht:

Das Leben sucht Glück und es findet Glück.

Es sucht Frieden und es findet Frieden.

Es sucht Begegnung und es findet andere.

Es sucht Stille und findet Stille.

Es sucht Bewegung und es findet Bewegung.

Es sucht Liebe und es findet die Liebe.

Es sucht Großes und es findet Großes.

Es sucht das, was es überschreitet und es findet das, was es überschreitet.

Das Leben verliert sich und vergisst sich und schläft ein und wacht wieder auf.

Es wird krank und leidet und manchmal heilt es und manchmal nicht.

Es wird geboren und wächst und stirbt – irgendwann.

Es lebt als Ich, als Wir und als Alles, was lebt.

Evolution des Bewusstseins

In der Entfaltung unseres Bewusstseins wacht Gott auf, könnte man sagen, und er erkennt und erfährt sich selbst - in uns – als wir – als Du und Ich. Unser scheinbar kleines Leben ist das große Leben, wenn wir es von innen her in der Tiefe durchdrungen haben. Und dieses Leben entfaltet sich in jedem von uns und wir spüren diese Dynamik, dieses Wachsen und Vergehen, diese innere Bewegung, diese Entwicklung. Und wir spüren, wie es ist, aufzuwachen, zu leben, sich zu entfalten, sich zu entwickeln. Wir sind diese Entwicklung. Als Mensch vergegenwärtigt sich diese ungeheure Intelligenz ihrer eigenen Entwicklung, ihrer eigenen Evolution als diese Evolution. Wir haben Teil an diesem gewaltigen intelligenten evolutionären Prozess, zu dem wir gehören, und wir spüren, wie dieser Prozess sich aus sich selbst heraus entfaltet. Wir spüren, wie dieser Prozess sich selbst aufklärt, sich seiner selbst bewusst wird als Mensch und sich in dieser Bewusstwerdung weiter entfaltet und weiter gestaltet. Wir spüren diese sich selbst entfaltende Lebendigkeit und Kreativität dieses evolutionären Prozesses. Wir spüren in uns eine schöpferische Kraft als Qualität unseres eigenen Lebens. Das Schöne am Menschsein ist, nicht nur das Leben zu erleben, sondern sich in diesem lebendigen Prozess bewegen zu können, das eigene Leben zu gestalten, zu verändern und damit diesen gesamten evolutionären Strom mitzugestalten, mitzuverändern.

Es ist wunderschön zu spüren, zu fühlen, zu realisieren, zu vergegenwärtigen, das Leben in voller Bewusstheit zu erleben. Aber es ist ebenso wunderschön, sich bewegen zu können, wirken zu können, kreativ sein zu können, Neues zu finden oder zu erfinden und zu verwirklichen und beteiligt zu sein an dieser gemeinsamen Konstruktion unserer Wirklichkeit, an dieser gemeinsamen Gestaltung unseres Lebens, an dieser gemeinsamen Weiterentwicklung dieser Evolution. Es ist wunderschön, an diesem großen Entfal-



tungsprozess des Lebens beteiligt zu sein – ja, ein Teil von diesem Prozess zu sein und ihn zusammen mit allem anderen Lebendigen mitzugestalten. Und es ist beeindruckend, die Intelligenz dieses Prozesses zu spüren, die dies entwirft, strukturiert, konfiguriert. Diese Intelligenz überschreitet die gegenwärtige Reichweite unseres Bewusstseins. Wir können sie nicht erfassen, weil die Strukturen unseres Geistes lediglich oberflächliche Spiegelungen von ihr darstellen. Aber sie lässt sich spüren. Für mich fühlt sie sich an wie ein funkelnder in sich selbst freier, intelligenter Raum, der sich jedem geistigen Erkennen gegenwärtig noch entzieht. Aber letztendlich bin ich und ist jeder von uns nichts anderes als diese lebendige Intelligenz, aufgewacht und vergegenwärtigt in ihrem eigenen evolutionären Prozess. Und dieser evolutionäre Prozess selbst ist intelligent, voller Potential, bewegt sich in einer Art freien Entfaltung, eröffnet Perspektiven und Dimensionen, erfüllt und transzendiert unser Leben.

Wenn wir die Entwicklung unseres Bewusstseins auf diese Weise erkennen können, sind wir nicht länger Produkte der Evolution, ist unser Bewusstsein nicht länger Ergebnis einer evolutionären Entwicklung von Nervensystemen, sind wir nicht länger Erleidende unseres Lebens und durch die schicksalhaften Wechselfälle Aufgeweckte, sondern wir sind angekommen, da wo wir sind. Wir sind aufgestanden an der Stelle, an der wir stehen. Wir nehmen unser Leben und das aller Lebewesen, mit denen wir verbunden sind, in Würde an. Wir nehmen die Verantwortung an, die es bedeutet, Mitgestalter dieses Lebens und dieses evolutionären Prozesses zu sein. Wir erkennen, dass wir uns dem nicht entziehen können, dass jeder von uns darin notwendig ist, eine Stimme besitzt, Einfluss nimmt. Wir erkennen, dass jeder von uns darin gebraucht wird, wie Martin Buber (1922) sagt:

„Dass du Gott brauchst, mehr als alles, weißt du allzeit in deinem Herzen; aber nicht auch, dass Gott dich braucht, in der Fülle seiner Ewigkeit dich? Wie gäbe es den Menschen, wenn Gott ihn nicht brauchte, und wie gäbe es Dich? Du brauchst Gott, um zu sein, und Gott braucht dich – zu eben dem, was der Sinn deines Lebens ist ... Die Welt ist nicht göttliches Spiel, sie ist göttliches Schicksal. Dass es die Welt, dass es den Menschen, dass es die menschliche Person, dich und mich gibt, hat göttlichen Sinn. Schöpfung – sie geschieht an uns, sie glüht sich uns ein, glüht uns um, wir zittern und vergehn, wir unterwerfen uns. Schöpfung – wir nehmen an ihr teil, wir begegnen dem Schaffenden, reichen uns ihm hin, Helfer und Gefährten.“

Aber was ist, wenn Gott und ich eins sind, wenn das göttliche Schicksal unser Leben ist, wenn wir die Schöpfung, die sich uns einglüht nicht nur erleiden, sondern sie gestalten, entwickeln, entfalten. Dann gibt es niemanden anderes, den wir verantwortlich machen können, keinen Gott, kein Absolutes, keine Intelligenz außerhalb oder irgendwo jenseits von uns, sondern wir sind es selbst. Es ist unser eigener Lebensprozess, unsere eigene Evolution. Und ich meine dies nicht als überschätzte persönliche Macht, sondern es geht darum, das eigene persönliche Leben in den Dienst zu stellen unserer Mitverantwortung für die Evolution, und diese auf eine menschenwürdige Weise, intelligent und weise, sowohl in Demut als auch in Freiheit weiterzuentwickeln. John Stuart (2012), ein australischer Evolutionsforscher, nennt uns „evolutionäre Aktivisten“, „absichtsvolle Evolutionäre“:

„Evolutionäre Aktivisten nutzen die Gerichtetheit der Evolution, um herauszufinden, was sie tun müssen, um diese weiter voranzubringen. Im sozialen Bereich ist der nächste große Schritt der menschlichen Evolution das Hervorbringen einer geeinten und nachhaltigen globalen Gesellschaft. Psychologisch betrachtet ist es die Befreiung unseres Verhaltens vom Diktat der biologischen und kulturellen Vergangenheit, damit wir das, was für die zukünftige evolutionäre Möglichkeit nötig ist, tun können.“



„Wenn der Übergang zur bewussten Evolution vollzogen ist, wird die Evolution auf der Erde bewusst und intelligent von statten gehen.“

Evolutionäres Bewusstsein bedeutet für mich, das jeweils geistig Erkannte auch erfahren zu wollen und dann anderen weiterzugeben und ihnen erfahrbar zu machen, so dass die ganze Entwicklung damit stabiler und durchdrungener wird.

„Durch die Menschen wird sich der evolutionäre Prozess seiner selbst bewusst geworden sein und die Kapazität haben, sich selbst absichtsvoll und bewusst weiterzuentwickeln.“ (Stuart 2011).

Darauf scheint mir der Sinn des bewusst gewordenen, des vergegenwärtigten Lebens hinauszulaufen:

Mit Hilfe meiner gesamten Intelligenz, meiner intuitiven Kompetenz, verankert in meiner Seele und meiner lebendigen Offenheit, verbunden mit der Welt und diesem evolutionären Prozess, mein Leben und unser Leben zu gestalten und bewusst weiterzuentwickeln. Und dies ist keine moralische Forderung, sondern ein tiefes inneres Gespür, eigentlich sogar eine Gnade, ein großes Geschenk, ein solches Leben gegenwärtig leben zu dürfen. Und wenn ich mich frage, was diese Vergegenwärtigung für mein gegenwärtiges Leben bedeutet, für das, was ich konkret und praktisch tue, dann stellt sich diese Frage auch Gott oder diese universelle Intelligenz, denn letztlich ist da ja kein Unterschied. Also was wollen wir tun und zwar weil wir es wirklich wollen, weil wir diese Verantwortlichkeit spüren, weil wir diese Liebe zum Leben spüren, weil wir es gerne tun wollen oder weil wir Mitgefühl besitzen, weil etwas uns berührt oder empört oder weil es Freude macht und uns begeistert?

An dieser Stelle inmitten des Lebens, inmitten dieses evolutionären Prozesses sind wir letztlich frei. Wir sind zwar verbunden mit all dem, wir werden von all dem hervorgebracht und genau an die Stelle gestellt, an der wir eben stehen und leben. Aber wenn wir sie vergegenwärtigen, dann spüren wir eben auch die vollkommene und tiefe innere Freiheit, die in unserem Innersten liegt und die bei allen vorgegebenen Strukturen eben auch unser eigenes Leben und das dieser gesamten Evolution in sich trägt. Dann spüren wir, wie es ist unbestimmt und offen zu sein, frei für unsere Kreativität, frei für etwas völlig Neues, nicht letztlich vorhersagbar. Und das ist das Schöne, dass unser Wollen letztlich freiwillig ist. Was bin ich bereit, freiwillig zu tun, freiwillig einzubringen, weil es mir am Herzen liegt, nicht weil ich mir persönlichen Profit davon verspreche? Oder wieviel persönlicher Profit ist wirklich erforderlich in all dem, was ich tue in meinem Leben, in all dem, was ich hineingebe ins Leben, weil ich es bereichern will, aufklären will, weiterentwickeln will, erlösen will und nicht weil ich unbedingt muss, sondern weil es mir am Herzen liegt, weil mir etwas weh tut oder mich etwas wirklich inspiriert?

Ich bin überzeugt davon, dass unser Leben reicher und erfüllter ist, wenn wir uns ihm nicht entziehen, wenn wir uns nicht nur zurückziehen in die Abgeschlossenheit und Stille im Inneren vom Äußeren, wenn wir uns nicht nur um uns selbst drehen und nicht nur nehmen, was wir kriegen können, sondern wenn wir bereit sind, uns ganz hineinzugeben, uns „nicht vorzuenthalten“, wie Martin Buber (1919) sagt: „Durchbruch deine Schalen, werde unmittelbar, rühre, Mensch, die Menschen an.“

Ich persönlich halte dies nicht für eine Pflicht oder einen Imperativ, sondern für eine natürliche Bewegung des erwachten und vergegenwärtigten Lebens, dies freiwillig zu wollen. Es geschieht aus der Verbundenheit mit dem evolutionären Prozess. So wie viele



Menschen früherer Zeiten und auch gegenwärtig mein Bewusstsein und mein Leben bereichern, möchte ich auch meinen Teil zu ihrem Leben und dem der folgenden Generationen beitragen. Vielleicht erleiden die Menschen der Zukunft dann nicht nur unser Erbe, sondern freuen sich auch daran. Doch natürlich will das Leben auch spielen und lachen und tanzen. Und auch das bereichert unser gemeinsames Leben und erfüllt und steckt an und lässt uns unser Leben feiern. Aber auch dafür braucht es weiterentwickelte Arten und Weisen, die der Größe unseres Lebens und unserer inneren Freiheit entsprechen.

Eine neue abendländische Spiritualität

So wird eine neue abendländische Spiritualität die bewusste Evolution in ihren Mittelpunkt stellen. Sie wird zwar ansetzen an der Arbeit am eigenen Bewusstsein, an der Öffnung und Vertiefung unseres „Weltinnenraumes“. Und dies erfordert unser Erwachen, unser Bewusstwerden, die Relativierung unserer Identifikationen und unserer Konstruktionen, die Suche nach dem, was uns überschreitet. Es ist wie ein Aufschwingen zu einem größeren Überblick, zu einer größeren geistig-spirituellen Weite und erfordert eine gewisse Mühe und Disziplin, auch wenn es auf ein „müheloses Bemühen“ hinausläuft. Eine neue abendländische Spiritualität wird aber basieren auf der Vergegenwärtigung des Lebens. Sich mit dem eigenen Leben verbunden zu fühlen, so wie es ist, sich an die Stelle im Leben zu stellen, an der man eben steht, das Leben anzunehmen, das man eben lebt, ist leichter und versöhnlicher. Wenn wir uns dem Leben anvertrauen erfahren wir, wie das Leben von alleine geschieht, als eine aus sich selbst herausströmende Quelle, die auch unser Leben hervorbringt. Es ist, als ob uns das Leben in den Arm nimmt und wieder ausatmet, durch unsere Sinne und unseren Geist in die Welt hinaus sendet, wie Rilke in seinem Gedicht sagt: „Von deinen Sinnen hinausgesandt, geh bis an deiner Sehnsucht Rand...“ Eine neue abendländische Spiritualität wird nicht die Sinne ablehnen, sondern Fülle, Freude und Ekstase genauso würdigen, wie Berührung und Verwandlung von Leid und Schmerz. Eine neue abendländische Spiritualität wird also neben der Arbeit an der Erforschung des eigenen Bewusstseins genauso sehr die Durchdringung und Entfaltung des eigenen Lebens betonen und schließlich eine Spiritualität sein, in der wir unseren Beitrag zur gemeinsamen Gestaltung der Welt leisten. Sie wird eine Spiritualität sein, in der unser Leben immer mehr durchdrungen wird vom Größeren, Unbekannten und Unbegreiflichen und schließlich ein vergegenwärtigtes Geschehen einer intelligenten Evolution wird.

Literaturverzeichnis

Buber M (1919) Was ist zu tun? In: Hinweise, Gesammelte Essays. Manesse Verlag 1953

Buber M (1922) Ich und Du. Reclam Verlag Stuttgart

Schweitzer A (1974) Gesammelte Werke. In: Grabs R (Hrsg.) Bd. 1: Aus meinem Leben und Denken; Aus meiner Kindheit und Jugendzeit; Zwischen Wasser und Urwald; Briefe aus Lambarone 1924–1927. 169. Beck, München

Stuart J (2012) Die Absicht des Kosmos. In: EnlightenNext Impulse 3/2012, 24-27



D) „Eine neue abendländische Spiritualität“



Sonja Student

So heißt das letzte Kapitel in Joachim Galuskas Artikel „Die Vergegenwärtigung des Lebens und die Evolution des Bewusstseins“. Aufgeworfen wird die Frage nach einer aufgeklärten und lebenszugewandten Spiritualität des 21. Jahrhunderts. Diese sollte die reifsten und tiefsten Erfahrungen der Menschheit auf dem Weg der Bewusstseinsentwicklung und der schöpferischen Gestaltung des Lebensprozesses berücksichtigen. Joachim Galuska kennt beide Aspekte aus eigener Erfahrung, seinem Studium vieler psychologischer und spiritueller Richtungen und dem Austausch mit vielen anderen Pionieren aus verschiedenen Lebensbereichen. Ich habe Joachim Galuska zunächst auf dem Heiligenfelder Kongress „Bewusstsein“ im Jahr 2013 kennengelernt und war von der Tiefe seines gelebten Lebens und seines Denkens beeindruckt. Daher war es eine große Freude, ihn im Rahmen unserer Ausbildung „menschen in spirit“ (gemeinsam mit Annette Kaiser und Dr. Thomas Steininger) im Januar 2015 für ein Wochenende unter dem Titel: „Das Leben und die Evolution des Bewusstseins“ zu gewinnen. Wir als Veranstalter und die Teilnehmenden der Ausbildungsgruppe hatten dabei die Gelegenheit, Joachim Galuska als außergewöhnlichen Menschen auf dem spirituellen Weg zu erleben.

Eine neue abendländische Spiritualität braucht beides: die Arbeit am eigenen Bewusstsein und die Freiheit von individuellen und kollektiven Konditionierungen. Insofern ist dieser Weg immer auch ein Weg der Freiheit. Aber nicht nur der Freiheit von allem, sondern der Freiheit für ein bewusstes menschliches Leben im Einklang mit uns selbst, mit den anderen und der Welt sowie der Quelle und dem Strom des Weltgeschehens. Es ist vor allem ein Weg der Fülle und Verbundenheit, die aus der Freiheit geboren und nicht durch Zwang geschmiedet ist. Diesen Weg können wir nur mit anderen gemeinsam gehen: jede und jeder in dem Bestreben, dem bisher Gewordenen einen eigenen Beitrag zur Gestaltung unserer Welt hinzuzufügen als einzigartiger Mensch gemeinsam mit anderen wie ein Mosaik oder „Ton“ in einer „Symphonie“ des klingenden Lebens.

Vergegenwärtigung unseres eigenen und gemeinsamen Lebens und des LEBENS und seiner (noch) verhüllten Intelligenz bedeutet wirklich hier und präsent zu sein, es ganz anzunehmen und kreativ zu gestalten. Bislang fehlt der westlichen Zivilisation noch der Blick auf ihre eigene spirituelle Tiefe. Ihre Kreativität drückt sich nach Abspaltung der Spiritualität im Prozess der Moderne oft nur als Eroberung und Nutzbarmachung der sinnlichen Welt aus. Wenn wir die Verbundenheit mit dem Absoluten und dem evolutionären Prozess auf neue Weise herstellen, können aus der Erkenntniskraft eine erkennende Einheit mit allen Wesen und Dingen und aus der Gestaltungskraft eine kreative Liebe für diese Welt und dieses Leben erwachsen.

Joachim Galuska hat eine wichtige Diskussion über eine neue abendländische Spiritualität des Lebens angestoßen. Vielen Dank, auch dafür, dass wir seinen Artikel in diesem Online-Journal abdrucken dürfen. Bei der spirituellen Herbstakademie 2015 in Oberursel vom 6.-8. November unter dem Motto: „Dem Leben zugewandt - das spirituelle Potenzial der westlichen Welt“ werden wir den Faden weiterspinnen

(mehr unter www.herbstakademie-frankfurt.de).