

Tiefe Stille, weite Sicht

*Grunddimensionen
des Erwachens*

Ganzheitliche Spiritualität umfasst beide Dimensionen: die direkte Erfahrung reinen Gewahrseins, die uns aus der gewohnten Verengung unserer Oberflächenwahrnehmungen löst – und die Achtung vor der Erscheinungswelt, die wir dann frisch, mit neuen Augen und weitem Blick betrachten und umarmen können

VON TORSTEN BRÜGGE

Die Angebote der Vermittlung von spiritueller Selbsterkenntnis werden immer zahlreicher. Im Umfeld der Satsang- oder Advaita-Bewegung sprießen neue Lehrer wie Pilze aus dem Boden. Ihre Zahl wächst ins Unüberschaubare. Immer mehr Menschen bezeichnen sich als erwacht oder aufgewacht. Zugleich sinkt die Hemmschwelle, dies auch öffentlich zu verkünden und rasch die Rolle eines spirituellen Lehrers einzunehmen.

Manche dieser Lehrer beziehen sich auf bestehende Traditionen wie Advaita oder Zen. Einige sind im Kontakt mit etablierten Lehrerpersönlichkeiten inspiriert worden und haben ihre Erkenntnis durch eine klassische Lehrer-Schüler-Beziehung vertieft. Viele berufen sich auf Sri Ramana Maharshi oder Sri Nisargadatta – oder auf »Schüler« dieser indischen Meister. Andere moderne Lehrer schildern ihr Erwachen unabhängig von spirituellen Traditionen und finden manchmal neue Begrifflichkeiten.

Welle spiritueller Öffnung

Die Masse und die Vielfältigkeit der »Aufgewachten« spricht für eine sich stetig vergrößernde Welle von lebendiger spiritueller Öffnung in den letzten zehn bis zwanzig Jahren. Offensichtlich gibt es mehr und mehr Menschen, denen tiefe Einblicke in die transzendente Dimension des Seins zuteil werden. Oft geschieht das als einschneidendes inneres Erleben. Die *Gewohnheitswirklichkeit* (Bernd Schmid) eines sich als getrennt erlebenden Ichs wird dabei als illusorische Oberfläche erkannt. Darunter tut sich eine Tiefendimension auf, die als jenseits von Worten und Bezeichnungen erfahren wird. Wer sie dennoch benennt, spricht vielleicht vom transzendenten Sein, vom göttlichen Urgrund, von reinem Gewahrsein. Dabei handelt es sich um das direkte Erleben des mystischen Kerns, der das Zentrum jeder Religion und Weisheitslehre ausmacht. Verschafft man sich einen Eindruck über die »frisch erwachten« Personen, die als Lehrer auftreten, bekommt man das Gefühl, dass den meisten tatsächlich tiefgreifende Erfahrungen oder Einblicke der transzendenten Dimension zuteil wurden. Zugleich bleibt es fraglich, wie stabil ein solches Erwachen wirklich ist. Gehen die Einblicke tatsächlich in die

tieftsten Tiefen absoluter Seinserkenntnis? Erlebt diese Person tatsächlich eine umfassende Öffnung oder beschränkt sich die Befreiung auf Teilbereiche? Nutzt die Person ihre Einblicke für die Integration ihrer persönlichen Schattenbereiche, oder werden spirituelle Einblicke womöglich zur psychischen Verdrängung missbraucht? Und nicht zuletzt: Kann der Erwachte auch über die eigene Erwachtheit und die Lehrerrolle herzlich lachen?

Meisterklasse oder Masse statt Klasse

Das Feld der als Satsanglehrer auftretenden Personen umfasst mittlerweile alle Spielarten. Einige strahlen höchste und umfassende Weisheit aus. Bei anderen schämt man sich für naiven Seligkeitsglauben. Und dann gibt es noch diejenigen, die es schaffen, sogar aus authentischen Einblicken in die Weite des Seins eine neue dogmatische Engstirnigkeit zu entwickeln. Da verwirrt es nicht nur Neulinge, wenn alle diese Personen gleichermaßen als »erwachte Lehrer« auftreten. »Warum gibt es so viele falsche Lehrer?«, fragte Eli Jaxon-Bear einmal seinen Lehrer Poonjaji. Seine Antwort: »Weil es so viele

»Transluzenz« als das Durchscheinen des Erleuchtungsgeistes durch eine Person verstehen. Wörtlich wird Transluzenz allerdings als »partielle Lichtdurchlässigkeit eines Körpers« definiert. Das passt. Denn Menschen scheinen in unterschiedlichem Maß für den Erleuchtungsgeist durchlässig zu sein. »Echten« Lehrern könnten wir einen Wert von 90 bis 100 Prozent Durchlässigkeit zugestehen. »Falsche« Lehrer schneiden mit 0 bis 10 Prozent kläglich ab. Dazwischen gibt es alle möglichen Abstufungen.

Doch wer könnte sich herausnehmen, den Grad der Transluzenz zu ermitteln und damit weise Lehrer von erwachten Pilzköpfen zu unterscheiden? So etwas wie einen internationalen Satsanglehrer-Verband mit Qualitätskriterien für eine Meisterzulassung gibt es nicht und würde sich auch selbst widersprechen. Im Satsang geht es ja gerade um das Loslassen von Wertvorstellungen und trennenden Einteilungen. Wäre der Versuch, die spirituelle Tiefe und Reife von Menschen zu bewerten, nicht ohnehin die alte Gewohnheit unseres Egos, sich als Richter aufzuspielen? Das kann so sein! Ebenso wäre es ein einschläfernder Irrglaube, alle Menschen, die auch nur einen kurzen Einblick in ihre wahre Natur erfahren haben, gleichermaßen als erwacht zu bezeichnen. Vielleicht ist es sogar der Förderung umfassenden Erwachens eher abträglich, solche Personen sofort mit einem Blanko-Lehrzertifikat auf die Menschheit loszulassen.

Erwachte Götter?

Mit den folgenden Anregungen möchte ich dazu einladen, ein Gefühl für grundlegende Qualitäten spirituellen Erwachens zu entwickeln und zu verfeinern. Die Instanz, die

Immer mehr Menschen bezeichnen sich als erwacht oder aufgewacht. Zugleich sinkt die Hemmschwelle, dies auch öffentlich zu verkünden

falsche Schüler gibt, und jeder Schüler einen Lehrer braucht!«

Wem die Einteilung in falsche und echte Lehrer als zu grob erscheint, mag vielleicht eher den Begriff des Autors Arjuna Ardagh. Er bezeichnet erwachte Menschen als »transluzent«, was mit »durchleuchtend« übersetzt werden kann. Damit lehnt er sich an eine von Karlfried Graf Dürckheim verwendete Metapher an. Dürckheim gehörte Ende der 1960er Jahre zu den Begründern der transpersonalen Psychologie. Für ihn bestand der höchste Sinn des menschlichen Lebens darin, »transparent für die Transzendenz« zu werden. In diesem Sinne können wir Ardaghs

gelegentlich kritisch uns selbst oder andere mit einer Einschätzung spiritueller Tiefe einstuft, gibt es in uns allen – auch in den sogenannten Erwachten. Ein erwachter Geist wird ja keineswegs dumm oder einfältig. Je wacher wir für die Stille des Seins werden, desto mehr erkennen wir, dass kein Gedanke absolute Wahrheit verkörpert. Zugleich lässt dieser Abstand das Denken schärfer und gewandter werden. Es scheint paradox: Je weniger wir unseren Gedanken glauben, und je mehr wir uns dem Nicht-Wissen hingeben, desto genauer und vielschichtiger können wir wieder etwas durchdenken, wenn es gebraucht wird.

Das gilt auch für die Verstandesinstanz, die Einschätzungen über die spirituelle Tiefe einer Person oder Lehre vornimmt. Sie hat wichtige Funktionen: Sie schützt uns vor spiritueller Naivität, vor Verblendung und Missbrauch.

Erlauben wir uns, solche Wertungen vorzunehmen, dann sollten wir uns zugleich ihrer Begrenztheit bewusst sein. Sie mögen manchmal angemessen, ja erforderlich sein. Zugleich bleibt jede Wertung im Reich relativer Wahrheiten. Die einzige absolute Wahrheit ist, dass es keine absoluten Wahrheiten gibt. Und auch ein solcher Satz ist doch schon wieder ein Erwachens-Koan, der – wenn wir denn mögen – unseren Geist mal eben ins stille Nicht-Wissen explodieren lässt.

Ich verzichte in diesem Text auf Einschätzungen mit namentlichen Nennungen. Das in Satsang-Kreisen verbreitete gegenseitige Runterputzen von Lehrern – neudeutsch »Lehrer-Bashing« – dient, zumal wenn es ohne plausible Begründungen geschieht, vor allem der Ego-Aufwertung des Meckernden. Stattdessen möchte ich Anregungen für grundlegende Betrachtungen des spirituellen Erwachens anbieten. So kann jeder für sich selbst ein Gefühl dafür bekommen, was an seinem eigenen Erwachen bereits klar und deutlich leuchtet und wo es noch vertieft oder erweitert werden könnte. Es mag sein, dass dieser Text auf manche Ungereimtheit in der Vermittlung eines Lehrers neues Licht wirft. Vielleicht haben wir schon geahnt, dass bei dem einen oder anderen irgendetwas sich unstimmt, begrenzt oder einseitig anfühlt. Bisher konnten wir das nicht recht in Worte fassen. Mit den Dimensionen von Tiefe und Weite, die ich im Folgenden erläutere, kann klar werden, wo der Hase im Pfeffer liegt. Dann dürfen wir uns kritische Urteile erlauben. Erwachte sind im besten Fall klare Leuchten für das Hindurchscheinen göttlichen Lichts, perfekte Götter sind sie nicht.

Ozeanische Sphären

Mein Lehrer Sri Poonjaji liebte die Metapher des Ozeans. Stellen wir uns einen Querschnitt durch den Ozean vor. Da gibt es die dünne oberflächliche Schicht. Hier sehen wir getrennte Formen unterschiedlicher Wellen. Hier gibt es Bewegung. Ein Auf und Ab. Wellen werden geboren und verändern sich. Sie werden durcheinander gewirbelt und sterben wieder in den Ozean hinein.

Diese Oberfläche symbolisiert die relative Dimension des Seins. Die Welt der Erscheinungsformen und das Vorhandensein eines persönlichen Bewusstseins, wie wir sie in unserem gewohnten Denken wahrnehmen. Eine einzelne Welle stellt eine Person dar, die einen vermeintlichen Ich-Kern besitzt. Sie fühlt sich getrennt von anderen, getrennt vom Du, getrennt von ihrer Umwelt. Und sie empfindet sich, solange sie sich mit ihrem

Wellenkörper identifiziert, abgeschnitten von ihrem eigentlichen Ursprung: der Tiefe des Ozeans.

Betrachten wir die Tiefe des Meeres, zeigen sich ganz andere Merkmale: Hier gibt es keine Trennung. Alles ist aus demselben Urstoff – alles ist dasselbe Wasser. Die Bewegung an der Oberfläche ist für die Tiefe bedeutungslos. Geburt, Wandel und Tod der Wellen kümmert die Tiefe nicht. Sie bleibt regungslos angesichts der Vergänglichkeit, sie ruht unberührt in sich selbst.

Diese Tiefe symbolisiert die absolute Dimension des Seins. Das reine Gewahrsein, welches den Urgrund aller phänomenalen Aspekte des Seins bildet. Ob es nun Buddha-Natur, Sein, göttlicher Urgrund oder anders benannt wird – es ist die unermessliche

Leere genießen

Es braucht keine Jahre, Jahrzehnte oder gar mehrere Leben der spirituellen Praxis und Reinigung, um sich des Absoluten gewahr zu werden. Die Tiefe ist immer schon da. Gleich unter jeder Welle warten die ruhigen Wassermassen des Ozeans auf ihre Entdeckung – gleichgültig, wie die Welle aussieht oder welche Entwicklung sie bisher genommen hat. Es scheint eine besondere Kraft der in den Westen geschwappten Satsang-Bewegung zu sein, dass sie Menschen oft sehr schnell tiefgreifende Einblicke ermöglicht. Es ist, als würden wir in der Gegenwart eines Lehrers senkrecht in die Stille schauen und sinken. Wir erlauben uns, unsere Beschäftigung mit der Gewohnheitswirklich-

Es wäre ein einschläfernder Irrglaube, alle Menschen, die auch nur einen kurzen Einblick in ihre wahre Natur erfahren haben, gleichermaßen als erwacht zu bezeichnen

Wirklichkeit hinter den messbaren Dingen, die Quelle aller Erscheinungen.

Tauchgang jederzeit

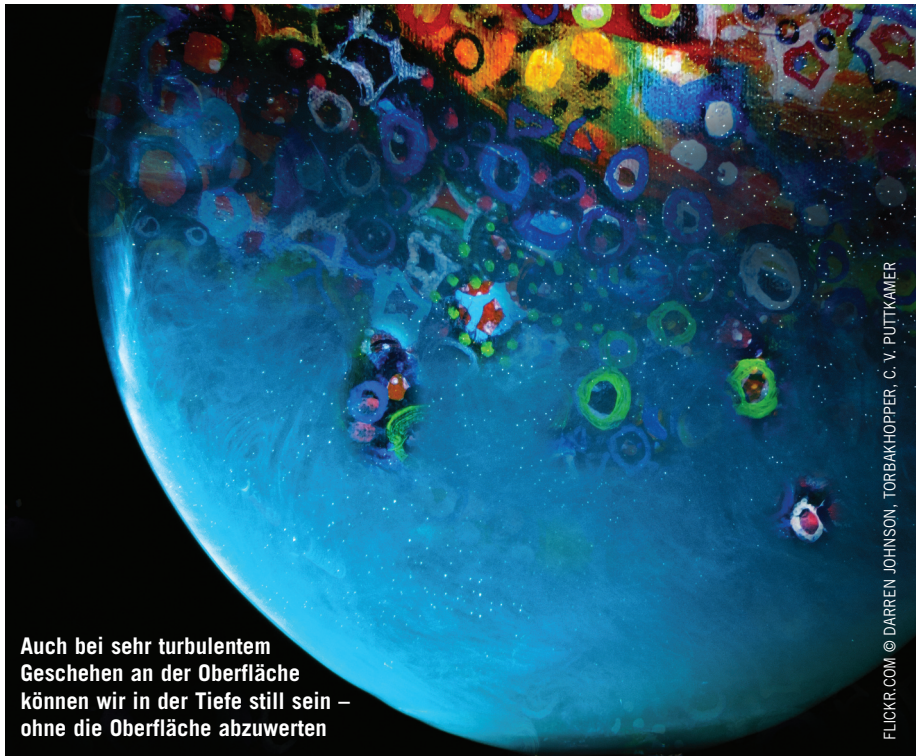
Im Advaita wird die Ursache des menschlichen Leidens anhand der Ozean-Metapher folgendermaßen beschrieben: Die formlose Tiefe des Ozeans hat nicht nur die Fähigkeit, die vielfältige Welt der Wellen zu erschaffen und sie zu genießen, sie kann auch ein fantastisches Versteckspiel mit sich selbst inszenieren. Die Tiefe kann sich mit einer von ihr selbst erschaffenen Welle so sehr identifizieren, dass sie ihre ursprüngliche Identität mit der Ganzheit des Seins vergisst. Konkret bedeutet dies: In unserem Bewusstsein hat sich anhand von eingeschliffenen Wahrnehmungsmustern eine Identifikation mit dem persönlichen Bewusstsein festgesetzt. Das zeigt sich in Glaubenssätzen wie »Ich bin mein Körper«, »Ich bin meine Gefühle«, »Ich bin meine Gedanken« oder »Ich bin der Handelnde«. Dieses Selbstbild wird zum Ausgangspunkt unserer Aufmerksamkeit. Wir übersehen den veränderlichen und illusorischen Charakter dieses Konstrukts. Die absolute Dimension des Seins wird durch einen Schleier des irrenden Denkens verborgen. Jede authentische spirituelle Vermittlung zielt darauf ab, diese Fehlidentifikation rückgängig zu machen. Sie entlarvt das persönliche Ich-Gefühl als Täuschung. Sie lädt ein zur direkten Erfahrung der darunter liegenden Tiefendimension des Seins. Erst dort ist eine Erfüllung und Befriedigung erfahrbar, die tiefer ist als das Auf und Ab an der Oberfläche des persönlichen Bewusstseins.

keit von Körper, Gefühlen und Gedanken an der Oberfläche zurückzulassen. Wir vergessen Pläne und Alltagssorgen. Der innere Lärm kommt zur Ruhe. Stattdessen wenden wir uns der Stille und Weiträumigkeit zu. Wir treten in Resonanz mit regungslosem Bewusstsein und genießen die wohltuenden Auswirkungen natürlicher Versenkung.

Damit einher geht eine oft radikale De-Identifikation von unserer bis dahin gewohnten Identität. »Neti, neti, neti« ist der Befreiungsschrei dieser Loslösung. »Ich bin nicht mein Körper, nicht meine Gefühle, nicht meine Gedanken, nicht der Handelnde«. Wir gewinnen eine befreiende Distanz zu unserem begrenzten Ich-Gefühl und entdecken eine völlig neue Art des Daseins: »Ich bin die leere Weite des Gewahrseins, die das alles enthält.«

Erwachen und erwachsen werden

Das Erwachen zu reinem Gewahrsein ist ein wichtiger Schritt hin zu echter Befreiung. Doch es ist nur ein Zwischenschritt, der manchmal als letztendliche Erleuchtung verklart wird. Die nächste Phase der Befreiung geschieht – um in der Metapher zu bleiben – indem wir uns in der Tiefe wieder nach oben hin umwenden. Zuvor war unsere Sicht egozentrisch auf die eigene Person beschränkt. Jetzt blicken wir über den Tellerrand unserer Ich-Mich-Mein-Welt hinaus. Unser Verständnis für unser Umfeld wächst. Der Kreis unseres Mitgefühls dehnt sich immer weiter aus. Auf unsere Familie. Andere Mitmenschen. Andere Daseinsformen. Unsere Na-



Auch bei sehr turbulentem
Geschehen an der Oberfläche
können wir in der Tiefe still sein –
ohne die Oberfläche abzuwerten

Flickr.com © DARREN JOHNSON, TORBAKHOPPER, C. V. PUTTKAMER

ja eh nichts tun«, ist das Totschlagargument. Wir übersehen, dass wir damit einem neuen subtilen Dualismus huldigen. Jetzt trennen wird das Absolute vom Relativen und nehmen Partei für ersteres.

Dieser »Gestank der Erleuchtung« – wie es im Buddhismus genannt wird – ist so schwer zu erkennen, weil er sich so gut als »tief erleuchtet« tarnt. Doch dieser Tiefenschau fehlt das Herz. Es mangelt an Einfühlung und Mitgefühl, am Verständnis für die Komplexität der Erscheinungswelt und ihrer Vielfalt. Die spirituelle Erfahrung vertrocknet zu einer intellektuellen und kleingeistigen Erleuchtung.

Zwar weit, aber bloß flach

Ein anderes Phänomen spiritueller Einseitigkeit besteht in einer weiten, aber flachen Perspektive. Hier ergründen wir zwar ausführlich das Gefüge der Erscheinungswelt, vernachlässigen aber den Tauchgang zum Urgrund formlosen Bewusstseins. Diese Gefahr besteht dann, wenn wir die Weite der Oberflächenschicht – und auch Tiefenbereiche – bloß gedanklich zu erfassen suchen. Tatsächlich hat unser Verstand die Fähigkeit, seine Anschauung der Oberfläche stark auszuweiten und sogar Ahnungen der Tiefen zu erhaschen. Dies findet seinen Weg in feingliedrige Philosophien und spirituelle Theorien, wie zum Beispiel das »Integrale Modell« von Ken Wilber. Solche Landkarten der Oberfläche – sogar unter Einbeziehung der Tiefendimension – können wertvoll sein. Sie machen neugierig auf direkte spirituelle Erfahrung. Da sie eine Reflektion durch eine Außenperspektive bieten, können sie sogar spirituelle Missverständnisse und Fallen aufdecken, die in reiner Innenschau unsichtbar bleiben. Die hier aufgeführten Aspekte von Weite und Tiefe stimmen übrigens gut mit den Perspektiven des Integralen Modells von Bewusstseinsstrukturen und Bewusstseinszuständen überein. Kenner oder Interessierte finden mehr dazu im grünen Kasten auf Seite 26.

Doch es besteht auch die Gefahr, in den Monologen unserer mentalen Welterklärung hängen zu bleiben. Wir mögen Theorien für den Urknall, die Bildung von Sonnensystemen und Planeten kennen. Wir wissen vielleicht alles über die Entstehung des Lebens auf der Erde und die Stränge der Evolution. Wir können die verrücktesten Winkelzüge der menschlichen Seele psychologisch erklären und sogar ihr Potenzial für spirituelle Entfaltung in Modellen hoch und runter beten. Doch all das fühlt sich leblos an, wenn uns die direkte meditative Erfahrung tiefgreifender Stille fehlt. Unsere Erkenntnis der Erscheinungswelt ist dann weit, aber sie bleibt flach. Wir sind zwar ein gedanklicher Weltenkenner, aber zum gefühlten Einsseins aus der Tiefe heraus fehlt uns der Zugang.

tion. Unseren Kontinent. Unseren Planeten und darüber hinaus. Jetzt werden wir wach für die ungeheure Vielfalt des Seins. Wir wachsen förmlich – oder besser formlos – über unsere kleine Ich-Form hinaus. Wir erspüren das Einssein des gesamten kosmischen Gefüges als Schwingung der einen ewigen Liebe, die schon immer in unserem eigenen Herzen auf ihr Erblühen gewartet hat. Dabei wird uns auch der merkwürdige Doppelcharakter des göttlichen Spiels bewusst: Einerseits lenkt uns die Erscheinungswelt der Oberfläche von der Tiefe ab. Die Ober-

fest. Dann bleibt unsere Erkenntnis eng. Eine »tiefe aber enge« Spiritualität baut einen neuen Dualismus auf. Jetzt ist es die Trennung zwischen Oberfläche und Tiefe, wobei nur noch die absolute Leere der Tiefe als wirklich und wertvoll betrachtet wird. Die relativen Erscheinungen der Welt werden nun nicht nur als Illusion eingestuft, sondern auch abgewertet. »Leiden ist nur Illusion«, »Hier gibt es kein Ich«, »Das wahre Sein ist unberührt«, »Man kann nichts tun, denn es gibt keinen, der etwas tut«. Solche Sätze sind nicht mehr Ausdruck frischer spi-

Dieser »Gestank der Erleuchtung« – wie es im Buddhismus genannt wird – ist so schwer zu erkennen, weil er sich so gut als »tief erleuchtet« tarnt

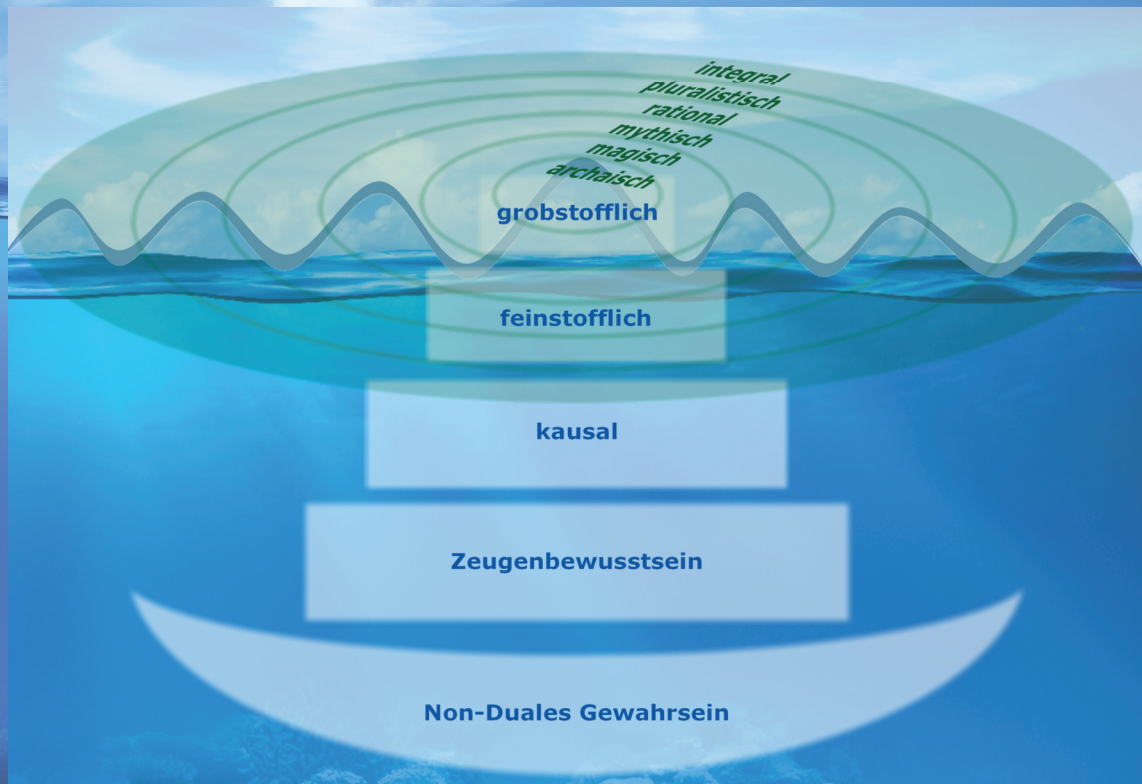
fläche scheint die Tiefe zu verdecken. Die Wellen leiden unter der vermeintlichen Trennung. Andererseits entwickeln manche Wellen die Fähigkeit, den Schleier des Vergessens wieder zu durchdringen und spiegeln dann aus der Tiefe umso klarer wider, dass die Oberfläche nie etwas anderes war als eine Ausstülpung der Tiefe.

Spirituelle Scheuklappen

Bei dem Tauchgang in die Leere kann es aber auch passieren, dass die Umkehr hin zur relativen Welt und deren Umarmung ausbleibt. Dann stecken wir in einer spirituellen Falle

ritueller Erkenntnis. Sie dienen als mentales Schutzschild, mit denen wir schmerzliche Aspekte der menschlichen Existenz abwehren. Die Erscheinungen der Oberfläche werden nicht integriert, sondern abgespalten. Die Sichtweise auf die Welt bleibt verengt. »Es lohnt sich nicht, sich mit bloßer Illusion zu beschäftigen.« Das Blickfeld weitet sich nicht. Das einzige, was dann noch wächst, sind spirituelle Scheuklappen. Mit einer tiefen aber engen Haltung weigern wir uns auch häufig, die noch deutlich egozentrisch verhafteten Bereiche der eigenen Psyche aufzudecken und aufzulösen. »Das ist ja sowieso alles relatives Zeug, und man kann

DIE WELLE IM INTEGRALEN OZEAN



Für Kenner und Interessierte des Integralen Modells: Diese Grafik zeigt die Parallelen der Ozeanmetapher aus dem nebenstehenden Artikel mit Ken Wilbers Integraler Theorie. Bewusstseinszustände (unten im Bild) beschreiben, wie wir aufwachen (*how we wake up*). Bewusstseinsstufen (oben im Bild) beschreiben, wie wir erwachsen werden (*how we grow up*). Da bei jedem dieser Entwicklungsschritte auch etwas schiefgehen kann, gibt es noch als dritte Komponente ein Aufräumen (*how we clean up*), das auch »Schattenarbeit« genannt wird.

(mehr zu den Begriffen auf www.integralesforum.org).

Zustands-Erwachen = non-duale Durchdringung

Das Modell zeigt einen grobstofflichen (Wachzustand), feinstofflichen (Traumzustand), kausalen (Tiefschlaf), bezeugenden und non-dualen Bewusstseinszustand. Zu jedem dieser Hauptzustandsbereiche gibt es eine entsprechende Identität oder ein Selbst(erleben), die Wilber mit *Ego*, *Seele*, *höheres Selbst*, *wahres Selbst* und *reine Soheit* bezeichnet. Die ersten drei sind gewöhnlich von einer dualistisch trennenden Wahrnehmungsqualität durchzogen. Je mehr ein Mensch sich des Zeugen- und Non-Dualen-Bewusstseins gewahr wird, desto mehr löst sich die dualistische Einfärbung aller Bewusstseinszustände in eine Erfahrung des Einsseins auf. Das nennt Wilber »Zustands-Erwachen«. Bewusstseinszustände erkundet man durch direktes, nicht-begriffliches Erleben. Die mentale Ausdeutung der vorbegrifflichen Erfahrung ist jedoch abhängig von der Reife der Stufenentwicklung (oben im

Bild). Tiefere Bewusstseinszustände können sich jederzeit als spontane Einblicke eröffnen. Für eine nachhaltige non-duale Wahrnehmung braucht es ein Sich-Gründen im Zeugen- und Non-Dualen-Bewusstseinsraum.

Stufen-Erwachen = Erwachsen-Werden

Stufen der Bewusstseinsentwicklung entfalten sich (in der Gebser'schen Begrifflichkeit) über archaisch, magisch (Stammesbewusstsein), mythisch (traditionell), rational (modern), pluralistisch (postmodern) zu integral (post-post-modern). Je weiter die Stufe, desto reifer die Selbst- und Weltsicht. Stufen können nicht übersprungen werden. Ihre Entwicklung zu durchlaufen, braucht Zeit. Durch ein bewusstes Erleben von Zeugen- und non-dualen Bewusstseinszuständen wird Stufenentwicklung gefördert.

(Sowohl als auch)

Entwicklung, sowohl was die Zustandsstufen als auch was die Strukturstufen betrifft, geschieht über die Loslösung (Differenzierung, Trennung, »Sterben«) einer ausschließlichen Identifizierung mit einer Stufe und deren gleichzeitiger Integration (Einbeziehung). Gelingt dies nicht, sind Abhängigkeiten (Fixierungen, »Süchte«) und Allergien (Abwehr, Dissoziation, Projektion) die Folge. Wilber empfiehlt daher spirituellen Lehrern, sich neben dem Zustands-Erwachen auch der Stufenentwicklung und der Schattenarbeit zu widmen.

Mehr zum Integralen Modell findet ihr in der *Connection* Ausgabe 1-2/2013

Tiefe Stille, weite Sicht

Um diese Flachheit zu durchbrechen ist der Prozess der De-Identifikation vom Relativen unumgänglich. Wir müssen uns erlauben, uns radikal von der Identifikation mit der

von der lebendigen Erfahrung der Tiefe durchdrungen. Unsere Worte werden tief-sinnig, weil sie aus der direkten Erfahrung der Stille aufsteigen und von ihr getragen werden. Unser Bewusstseinsschwerpunkt

Wir sind diese erwachsene Wachheit,
die sich schlicht mit nichts identifiziert
und sich doch feiernd eins weiß mit allem

Und wie könnte es auch anders sein, denn wir sind das Absolute und das Relative. Wir sind die unberührte Stille und die menschliche Verzweiflung. Wir sind das ewig anwesende, unpersönliche Gewahrsein, und wir sind auch die Person, die sich diesem wahren Wesenskern immer tiefer zuwenden kann. Wir sind das Nicht-Wissen der Weltenleere und das All-Wissen der Weltentfaltung. Wir sind diese erwachsene Wachheit, der sich eine wunderbar tiefe und weite Sichtweise auf Sein und Leben offenbart. Sie identifiziert sich schlicht mit nichts und weiß sich feiernd als alles.

*Mögen alle Wesen ihre wahre Natur erkennen
Om Shanti, shanti, shanti* ☯

Gewohnheitswirklichkeit unseres Ichs und seinen flachen Sichtweisen zu lösen. Wir geben die Beschäftigung mit jeglichen Vorstellungen – seien sie eng oder weit – auf und tauchen in die tiefe Stille formlosen Seins. Hier brauchen wir rein gar nichts zu wissen. Wir versenken uns in das Mysterium eigenschaftsloser Leere. Wir staunen, wie diese Leere alles hält und durchdringt. Wir ruhen jenseits aller Erscheinungen, jenseits aller Welten, jenseits aller Worte. Wenden wir uns dann von hier aus wieder der Erscheinungswelt zu, fließt Erfüllung und Klarheit in alle Sphären des Lebens. Jetzt wird sogar unser mentales Erfassen der Welt

ruht als stilles Gewahrseins des Urgrundes, während unsere ausstrahlende Achtsamkeit die Weiträumigkeit des Ozeans in immer liebevollerer Weise berührt. So fügen wir dem »Neti, neti, neti« ein lebendiges »Ich bin alles ... alles ... alles« hinzu. Eine ganzheitliche Spiritualität umfasst beide Dimensionen: Wir brauchen die direkte Erfahrung reinen Gewahrseins, um uns aus der gewohnten Verengung unserer Oberflächenwahrnehmungen zu lösen. Und ebenso brauchen wir Respekt vor der Erscheinungswelt, die wir nun frisch, mit neuen Augen und einem weiten Blick betrachten und umarmen können.



TORSTEN BRÜGGE (HP) leitet zusammen mit Padma Wolff (Dipl. Psych.) in Hamburg die Praxis für Meditation und Selbsterforschung sowie die Bodhisattva Schule (Ausbildungen in Integraler Tiefenspiritualität).

www.satsang-mit-torsten.de, www.sevaa.de,
www.bodhisat.de