

Anleitung zur Entfremdung (und Wege darüber hinaus)

Eine Nach-lese von Ken Wilbers *Wege zum Selbst*

Michael Habecker

Wege zum Selbst, im Original *No Boundary*, erschien 1979 und ist Ken Wilbers zweites Buch, nach *Das Spektrum des Bewusstseins*. Beide Bücher gehören, nach Wilbers eigener Einschätzung, zu seiner "romantischen Phase", die bedeutet, dass Menschen erleuchtet geboren werden, dann im Lebensverlauf und ihrer Sozialisation dieses erleuchtete Sein verlieren, mit der Gelegenheit, es später wieder zu entdecken.

Von dieser Sichtweise hat sich Wilber bereits in seinen nachfolgenden Buchveröffentlichungen 1980 distanziert.

Korrigiert man die romantische Sicht dahingehend, dass Kinder zwar im *vollen Kontakt* mit und zu ihrer Sinnlichkeit und Lebendigkeit geboren werden, dies jedoch *kein* erleuchteter Zustand ist, dann hat *Wege zum Selbst* dem/der Leser*in immer noch eine Menge zu bieten.

Gleichzeitig wird deutlich, dass der Aspekt der Entfremdetheit in Ken Wilbers Werk ganz wesentlich war und weiterhin ist. Will man den Menschen und das, was er tut oder nicht tut, verstehen, so ist das Erkennen seiner Entfremdetheit der Ausgangspunkt.

Das Buch geht von einem "Bewusstsein frei von Grenzen" aus, welches Wilber ausführlich in den Kapiteln 1-5 beschreibt, auch schon im Hinblick auf mögliche Grenzziehungen. Diese erläutert er dann in Kapitel 6 "Die Entwicklung von Grenzen", und er unterscheidet dabei 3 Schritte. Der erste Schritt, die "Ur-Grenze", ist "die Spaltung zwischen dem Sehenden und dem Gesehenen, dem Wissenden und dem Gewussten, Subjekt und Objekt." Übrig bleibt ein "Gesamtorganismus", der eine Grenze gegenüber dem Körper zieht. Was dann noch übrig bleibt ist ein "Ich", welches sich, als der dritte Schritt, in ein angenehmes Selbstbild und einen Schatten spaltet. Die Kapitel 7-9 sind dann dem Rückweg zu einem Bewusstsein ohne Grenzen gewidmet, mittels einer schrittweisen Aufhebung der Grenzen, bis der "höchste Zustand des Bewusstseins" (Kapitel 10) wieder erreicht ist.

Die von Wilber beschriebenen Grenzziehungen kann man auch als Anleitungen zur Entfremdung verstehen, und das möchte ich in diesem Text anhand von Zitaten aufzeigen.

Je besser wir verstehen, wie wir uns von uns selbst, anderen Menschen und Wesen und der Welt entfremden und entfernt halten, auf Kosten unserer Lebendigkeit und unter Verhinderung der Wahrnehmung der Tiefe unseres Menschsein, desto besser und eher können wir damit aufhören.

Und noch einmal der Hinweis: das kleine Kind entfremdet sich – unvermeidbar aufgrund der Unaushaltbarkeit seiner Existentialität – *nicht* von der Absolutheit des Seins, die ihm noch verschlossen ist – das wäre die romantische Sichtweise –, sondern von der Fülle seiner *sinnlichen* Wahrnehmung und seiner Lebendigkeit.

Wilber beginnt das Buch mit folgenden einleitenden Worten:

In diesem Buch wird untersucht, wie wir uns ständig uns selber, anderen und der Welt entfremden, indem wir unser gegenwärtiges Erleben in verschiedene Teile zerlegen, die durch Grenzen getrennt sind. Wir spalten unser Gewahrsein künstlich in Abteilungen auf: Subjekt/Objekt, Leben/Tod, Leib/Seele, Inneres/Äußeres, Verstand/Gefühl – eine Trennungsregelung, die zur Folge hat, dass ein Erleben das andere einschneidend stört und das Leben sich selbst bekämpft. Das Ergebnis ist einfach Unglücklichsein, auch wenn man ihm viele andere Namen gibt. Das Leben wird zum Leiden, von Kämpfen erfüllt. Aber all diese *Kämpfe*, die wir erleben – unsere Konflikte, Ängste, Leiden und Verzweiflungen – werden durch *Grenzen* verursacht, die wir in unserem Irrtum um unser Erleben ziehen. Hier wird untersucht, wie wir diese Grenzen schaffen und was wir gegen sie tun können.

Wenn Sie Ihr "Selbst" beschreiben oder erklären oder auch innerlich spüren, ziehen Sie in Wirklichkeit, ob Sie es wollen oder nicht, im Geist eine Linie oder Grenze über das ganze Feld ihres Erlebens, und alles, was *innerhalb* dieser Grenze liegt, nennen Sie oder empfinden Sie als Ihr "Selbst", während Sie alles *außerhalb* dieser Grenze als "Nicht-Selbst" empfinden. Die Identität ihres Selbst ist, anders ausgedrückt, völlig davon abhängig, wo Sie diese Grenzlinie ziehen.

Beim kleinen Kind geschieht diese Grenzziehung zuerst nicht-verbal, wenn es beispielsweise in den eigenen Zeh beißt, was weh tut, und dann in die Decke beißt, was nicht weh tut, und so ein Bewusstsein für eine eigene körperliche Identität entsteht.

Wenn Wahrnehmung sich sowohl aus Erfahrung/Erleben als auch aus Erkennen/Benennen zusammensetzt, wovon ich ausgehe, dann besteht ein (Überlebens)Weg darin, sich von den als unangenehm bis unaushaltbar erlebten schmerzhaft-existentialen Erfahrungen wie Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit innerlich abzuspalten, und sich dafür auf das Verstehen zu stürzen, als einen vermeintlichen Ersatz, mit einem angenehmen Sicherheitserleben.

Da jede Grenze politische und technologische Macht mit sich bringt, bezeichnete Adams¹ Begrenzen, Klassifizieren und Benennen der Natur die ersten Anfänge technologischer Macht und Beherrschung der Natur.

In Griechenland traten Männer mit glänzenden Verstandeskräften auf den Plan – d. h. großartige Kartographen und Grenzzieher. Aristoteles z. B. klassifizierter fast jeden Vorgang und jedes Ding in der Natur mit solcher Genauigkeit und Überzeugungskraft, dass die Europäer Jahrhunderte brauchten, um die Gültigkeit seiner Grenzen auch nur in Frage zu stellen.

¹ "Adam" steht hier für die ersten Menschen, die wegen ihrer Suche nach Erkenntnis aus dem Paradies vertrieben wurden.

Pythagoras entdeckte, als er all die verschiedenen Klassen von Dingen und Ereignissen – von Pferden über Orangen bis hin zu den Sternen – überblickte, dass er mit all diesen verschiedenen Dingen einen glänzenden Trick ausführen konnte – er konnte sie zählen. Wenn das Benennen wie Magie erschien, wirkte das Zählen göttlich, denn Namen konnten Dinge magisch darstellen, aber Zahlen konnten über sie hinausgehen ... das Zählen war in gewissem Sinn tatsächlich eine gänzlich neue Art von Grenze. Es war eine Grenze auf einer Grenze, eine Meta-Grenze.

Messen ist nichts weiter als eine sehr verfeinerte Form des Zählens. Wo also Adam und Aristoteles Grenzen zogen, zogen Kepler und Galileo Meta-Grenzen ... So unglaublich es scheinen mag, sie brachten eine Grenze über der Meta-Grenze ins Spiel. Sie empfanden die Meta-Meta-Grenze, besser bekannt als Algebra.

Innerhalb der Algebra, dem Rechnen, wurden die Zahlen, mit den gerechnet werden konnte, in der Folge immer mehr erweitert, von den natürlichen Zahlen zu den ganzen Zahlen zu den rationalen Zahlen zu den reellen Zahlen bis zu den komplexen Zahlen. Ein eindrucksvolles Beispiel für eine unglaubliche Vertiefung eines Erkennens und Verstehens.

Auch das eigene Wahrnehmungsfeld können wir durch Konzentration und gerichtete Aufmerksamkeit begrenzen:

Sie können sich *konzentrieren*, was bedeutet, in die Wahrnehmung eine Grenze einzuführen. Sie können Ihre Aufmerksamkeit nur auf diese Worte richten und so tun, als nähmen Sie alle anderen Erscheinungen in Ihrem Bewusstseinsfeld nicht wahr. Dies ist ein äußerst nützlicher und gewiss notwendiger Trick, aber er schlägt leicht auf den zurück, der ihn anwendet. Der Umstand, dass man sich konzentrieren und so auf "ein einzelnes Ding" auf einmal achten kann, ruft leicht den Eindruck hervor, die Realität selbst sei aus einer Ansammlung dieser "einzelnen Dinge" zusammengesetzt, während in Wirklichkeit all diese einzelnen Dinge lediglich ein Nebenprodukt dessen sind, dass man dem eigenen Wahrnehmungsfeld Grenzen auferlegt ... Wir nehmen nicht einzelne Dinge wahr, sondern wir erfinden sie. Das Problem beginnt, sobald man diese Erfindungen fälschlich für die Realität selbst nimmt, denn dann erscheint die wirkliche Welt so, als sei sie eine fragmentierte und zerstückelte Angelegenheit, und ein erstes Gefühl der Entfremdung dringt ins Bewusstsein selbst ein.

Diese erfinderische Fähigkeit des Denkens und Vorstellungsvermögens ist ein sehr wirksames Entfremdungsinstrument, weil es uns die Möglichkeit gibt, uns von den Gegebenheiten des Augenblicks in eine unbegrenzte Anzahl von virtuellen Vorstellungswelten zu "beamen", und so auch unser emotionales Erleben und auch unsere Körperempfindungen entsprechend zu steuern und zu manipulieren – weg von dem (oft Unangenehmen), was wir eigentlich fühlen und empfinden.

Dabei spielt unsere Sprache eine wichtige Rolle:

Unsere Sprache – das tragende Medium aller verbalen Diskussion – ist eine Sprache der Grenzen.

Wie wir gesehen haben, sind Wörter und Symbole und selbst Gedanken nichts weiter als Grenzen, denn jedesmal, wenn man denkt oder ein Wort oder eine Bezeichnung benützt, schafft man schon Grenzen. Selbst wenn man sagt: "Die Realität ist das Gewahrsein dessen, dass es keine Grenze gibt", trifft man eine Unterscheidung zwischen Grenzen und Nicht-Grenzen!

Eine Sprache ohne Grenzen ist überhaupt keine Sprache, und deshalb ist der Mystiker, der versucht, logisch und formal über das Bewusstsein der All-Einheit zu sprechen, dazu verurteilt, sehr paradox oder widersprüchlich zu klingen. Das Problem ist, dass die Struktur keiner Sprache das Wesen des Bewusstseins der All-Einheit erfassen kann – ebensowenig, wie eine Gabel den Ozean erfassen kann.

Die Urgrenze und die Selbst-erschaffung.

Von allen Grenzen, die der Mensch errichtet, ist diejenige zwischen Selbst und Nicht-Selbst die grundlegendste ... Die Grenze zwischen Selbst und Nicht-Selbst ist die erste, die wir ziehen und die letzte, die wir ausradieren. Sie ist die Urgrenze all unsere Grenzen. Die Urgrenze zwischen Selbst und Nicht-Selbst ist so grundlegend, dass all unsere anderen Grenzen von ihr abhängig sind. Wir können kaum Grenzen zwischen Dingen unterscheiden, bevor wir uns *von* Dingen unterschieden haben. Jede Grenze, die man *selbst* schafft, hängt von der eigenen gesonderten Existenz ab, d. h. von der Urgrenze zwischen Selbst und Nicht-Selbst.

Tatsächlich brauchen wir uns nicht die Mühe des Versuchs zu machen, die Urgrenze zu zerstören, und das hat einen höchst einfachen Grund: die Urgrenze gibt es nicht ... Man kann eine Täuschung nicht ausradieren. Man kann nur die Täuschung selbst begreifen und durch schauen.

Jedoch das abgetrennte Selbst, der "kleine Mensch im Inneren", ist, wie Krishnamurti so oft erklärt hat, *ganz und gar aus Erinnerungen zusammengesetzt*.

Die Zeit als eine menschliche Erfindung.

Vergangenheit und Zukunft gibt es nicht. Denn Vergangenheit und Zukunft sind einfach nur illusorische Produkte einer symbolischen Grenze, die dem ewigen Jetzt auferlegt wird, einer symbolischen Grenze, die die Ewigkeit in die Gegensatzpaare gestern-morgen, vorher-nachher, vergangene Zeit-zukünftige Zeit zu spalten scheint. Die Zeit ist also als Grenze, die der Ewigkeit auferlegt wird, kein Problem, von dem man sich befreien muss, sondern eine Illusion, die von vornherein nicht existiert.

Der Versuch, in der zeitlosen Gegenwart zu leben, erfordert Zeit. Wenn man versucht, auf die Gegenwart zu achten, ist eine Zukunft nötig, in der dies geschieht. Und doch sprechen wir nicht von irgendeiner Zukunft, in der *dieser* Moment erfasst wird: Wir sprechen von genau diesem Moment. Kurzum, man kann nicht die Zeit benutzen, um aus der Zeit herauszukommen. Wenn wir das täten, würden wir genau das verstärken, was wir ausrotten wollen.

Wenn man erkennt, dass die Vergangenheit als Erinnerung immer ein Gegenwartserlebnis ist, bricht die Grenze *hinter* diesem Augenblick zusammen. Es wird offensichtlich, dass vor dieser Gegenwart nichts war. Ebenso explodiert die Grenze *nach vorn* vor diesem Augenblick, wenn man erkennt, dass die Zukunft der Erwartung immer ein gegenwärtiges Erlebnis ist. Das ganze Gewicht dessen, dass etwas hinter oder vor uns ist, verschwindet rasch, plötzlich und vollständig. Diese Gegenwart ist nicht mehr umzingelt, sondern dehnt sich aus und erfüllt alle Zeit, und so entfaltet sich die "verstreichende Gegenwart" zur ewigen Gegenwart, die die christlichen Mystiker als *nunc stans* bezeichnen. Das *nunc fluens*, die verstreichende Gegenwart, kehrt in das *nunc stans*, die ewige Gegenwart, zurück. Und *diese* Gegenwart ist keine bloße Scheibe von der Realität. Im Gegenteil, hier wohnt nun der Kosmos, mit aller Zeit und allem Raum in der Welt.

Zur Entwicklung von Grenzen.

Der rätselhafte Aspekt von alldem ist, warum die Urgrenze überhaupt entsteht. Warum, um es anders auszudrücken, fand der Sündenfall statt? Warum eine Welt von Samsara, Maya, warum das Elend von Grenzen?

Daher ist die einzige mögliche Antwort, so unbefriedigend sie anfänglich auch erscheint, auf die Frage „Warum ist die Urgrenze entstanden?“ die, dass es kein Warum gibt. Vielmehr entsteht die Urgrenze von selbst, als die eigene gegenwärtige Aktivität, aber als Aktivität, die selbst und verursacht ist. Sie ist eine Bewegung im eigenen "All-Einheitsbewusstsein" und durch dasselbe, eine Bewegung, die viele Ergebnisse hat, selbst aber kein Ergebnis ist.

Hier zeigen sich die Grenzen der romantischen Sicht in Bezug auf das Vorhandensein eines "All-Einheitsbewusstseins" bei der Geburt. Natürlich kann man die Frage nach dem Warum unbeantwortet lassen, doch die Entstehung einer Ur-Grenze beim kleinen Kind lässt sich als eine evolutionäre Notwendigkeit ohne weiteres beantworten, und Wilber gibt selbst eine Antwort.

Aber der Mensch akzeptiert, indem er sich ausschließlich mit seinem Organismus identifiziert, nur die Hälfte von Geburt-und-Tod. Die Todeshälfte wird abgelehnt. Der Tod ist in der Tat genau das, was er nun mehr als alles andere fürchtet.

Der Tod als das Existentiellste des Menschseins *muss* vom kleinen Kind, ebenso wie Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Angst, verdrängt werden, um weiterleben zu können, ganz nach dem (Über)Lebensmotto: "Suche das Angenehme und meide das Unangenehme".

Auf dieser Ebene schafft der Mensch die Illusion von Zeit, um seine Furcht vor einem illusorischen Tod zu lindern.

Weil wir eine Zukunft fordern, leben wir in jedem Augenblick in Erwartung und Unerfülltheit.

Nach der Errichtung dieser Urgrenze sind nach Wilber Körper und Seele noch integriert, was er mit "Kentaur" bezeichnet, doch hier erfolgt die nächste Grenzziehung, was auch an der Unaushaltbarkeit mancher Körperempfindungen liegt.

Was drängt den Menschen weg von seinem Kentauren, seinem Gesamtorganismus? Wie zu erwarten war, gibt es mehrere Gründe für diese neue Grenze zwischen Leib und Seele, aber ein wesentlicher ist, dass der Mensch noch auf der Flucht vor dem Tod ist. Er meidet alles, was ihn an den Tod erinnern, den Tod verkörpern oder auch nur auf den Tod hinweisen könnte. Und während er auf der Flucht vor dem Tod seine Realität konstruiert, ist das erste und problematische Ding, dem er begegnet, sein Körper. Der Körper scheint die letzte Heimat des Todes zu sein. Der Mensch weiß, dass sein Körper sterblich ist; er weiß, dass der Leib verfällt und unter ihm wegfaul.

Und was macht der Mensch dann, woran hält er/sie sich dann fest? An seinen Vorstellungen!

Da der Mensch diese statische Unsterblichkeit anstrebt, beginnt er, seine Identität um eine *Vorstellung* von sich selbst herum aufzubauen – und dies ist die geistige Abstraktion, die man als "Ich" bezeichnet. Der Mensch will nicht mit seinem Körper leben, denn der ist vergänglich, und daher lebt er nur als sein Ich, ein Bild seiner selbst für sich selbst, und ein Bild, das jeden wahren Bezug zum Tod weglässt.

Der (noch kleine) Mensch wendet seine erwachende, selbstreflektierende Bewusstheit nach innen und auch sich selbst. Er schafft sich ein Ich-Konstrukt, eine vorgestellte und ausgedachte Identität mit seinem Namen, die ihm eine (scheinbare) Sicherheit gibt in einer als unsicher, unberechenbar und gefährlichen Welt gibt.

Der Mensch ist nicht mehr in Fühlung mit seinem Gesamtorganismus, und er lässt höchstens eine geistige Vorstellung, ein Selbstbild, dieses Gesamtorganismus zu.

Und dies gilt nicht nur für die auf den Körper begrenzten Körperempfindungen, sondern auch für das Gefühlsleben. Der Mensch verliert den Kontakt zu sich selbst und seiner Lebendigkeit, und damit auch zum Leben und zu seinen Mitmenschen, und "ersetzt" diesen durch Vorstellungen darüber (welche wiederum Gefühle und Körperempfindungen quasi induzieren, die jedoch nicht aus ihm selbst, sondern aus seinen Vorstellungen kommen).

Doch es kommt noch schlimmer. Der Mensch legt sich dieses Selbstbild so zurecht, dass er Unangenehmes daraus wegschiebt, durch Idealisierung ersetzt, und sich so ein falsches Selbst erschafft, als eine weitere Grenzziehung.

Gelegentlich ist innerhalb des Ichs nicht alles zum Besten bestellt. Aus ungewissen Gründen kann sich ein Individuum weigern, Aspekte seines eigenen Ichs einzubeziehen. Einige Wünsche und Begierden des Ichs wirken so seltsam, bedrohlich oder tabu, dass ein Mensch sich vielleicht weigert, sie zuzugeben. Er fürchtet, einen Wunsch zu *haben*, sei dasselbe, wie nach einem Wunsch zu *handeln*, und das würde so schreckliche Folgen nach sich ziehen, dass er einfach leugnet, so einen Wunsch jemals gehabt zu haben.

Er kann, anders ausgedrückt, kein richtiges und annehmbares Selbstbild finden. In dem Versuch, es angenehmer zu machen, hat er sein Selbstbild verzerrt und ist so dahin gelangt, Facetten seiner selbst zu verleugnen. Er entwickelt ein betrügerisches Bild von sich selber, ein falsches Selbstbild.

Er entwickelt, kurz gesagt, eine *Persona*, und alle unannehmbaren Aspekte seines Ichs erscheinen ihm als äußerlich, fremd und nicht zu seinem Selbst gehörig. Sie werden als *Schatten* projiziert. Innerhalb des Ichs wird eine Grenze errichtet, und das Selbstgefühl des Individuums verengt sich infolgedessen – während sein Gefühl von einem bedrohlichen Nicht-Selbst wächst.

Ken Wilber diskutiert nun verschiedene Möglichkeiten und Methodiken, wie der Mensch *Persona* und *Schatten* und *Seele* und *Körper* integrieren kann, und schliesslich auch die *Urgrenze* von *Subjekt* und *Objekt* überwinden kann.

Dies ist also das große Paradoxon des Bewusstseins der All-Einheit. Man kann eigentlich nichts tun, um es zu bekommen – ich glaube, das ist zumindest theoretisch klar. Und doch ist es noch offensichtlicher, dass wir, wenn wir nicht etwas tun, genauso bleiben, wie wir sind.

An dieser Stelle steht uns wieder die romantische Sichtweise im Weg. Ohne diese wird klar, dass wir schon in der Kindheit in unserer Abwendung von der Existentialität etwas *getan* haben, und diese *Tun* permanent aufrechterhalten müssen, und zwar

- gegenüber Teilen unserer Körperempfindungen,
- gegenüber Emotionen, die uns – nach wie vor – unaushaltbar erscheinen, und
- gegenüber Gedanken, die uns an unserer Verletzlichkeit und Sterblichkeit erinnern, und die wir daher nicht zu Ende denken.

Wenn wir das berücksichtigen, dann löst sich der Knoten des "großen Paradox von "man kann nichts zu tun und doch gibt es etwas zu tun." *Wenn* wir seit früher Kindheit ständig in einem unbewusst gewordenen Vermeidungs-Tun sind, was liegt dann näher, als dieses chronisch gewordene *Tun* zu beenden? Dazu braucht es allerdings eine ganz andere Art von Übung, als die uns so sehr gewohnten Übungen-des-Tuns-um etwas-zu erreichen.

Diese Übungen führen in der Tat nicht in die Tiefe unseres Seins, sondern halten uns an der Oberfläche (wenngleich sie natürlich ihren Wert haben, beispielsweise bei der *Schatten-* und *Integrationsarbeit*). Was wir stattdessen brauchen nennt der spirituelle Lehrer Christian Meyer "Übungen des Geschehenlassen", wo es darum geht, sich innerlich zu öffnen und sich ganz dem Fühlen zuzuwenden, als dem natürlichen Kontakt zu uns selbst, von wo es allein in die Tiefe gehen kann. Wenn wir dabei auf alles innere *Tun* zu verzichten, einschliesslich *Bildern*, *Vorstellungen* und *Gedanken*, weil dies genau das ist, was uns an der Oberfläche unseres Seins hält, dann vertieft sich das Fühlen bis hin zu den existentiellen Gefühlen, die wir bisher erfolgreich gemieden haben, und wenn wir diese auch noch aus-halten ohne damit etwas zu tun, gelangen wir zu dem, was Wilber im Abschlusskapitel den "höchsten Zustand des Bewusstseins" nennt (wobei es richtiger wäre, von einem tiefsten Sein zu sprechen, denn phänomenologisch erlebt geht die Bewegung nach unten.)

Wir haben also gesehen, dass die besonderen Bedingungen spiritueller Übung dem Menschen all seine Widerstände zeigen, während sie sie zugleich auf tiefster Ebene vereiteln. Kurzum, die Bedingungen zeigen uns unser Wellenreiten und machen es schließlich unmöglich.

Der Wendepunkt kommt, wenn der Mensch erkennt, dass *alles*, was er tut, nichts weiter ist als Wellenreiten, Widerstand, ein Sich-Entfernen vom Jetzt auf der Suche nach "nasseren Wellen". Die spirituelle Praxis dreht sich, ob es der Betreffende in dieser Form erkennt oder nicht, um diesen wesentlichen Angelpunkt.

Unsere Widerstände sind unsere chronischen Vermeidungstendenzen gegenüber der Existentialität. All unser "Tun", einschliesslich von meditativem oder spirituellem Tun, ist lediglich ein Wellenreiten an der Oberfläche, von einer Ablenkung (Welle) zu anderen.

Es geht also um ein Nicht-Tun, doch es braucht gleichzeitig auch die volle Aufmerksamkeit dabei gegenüber allen innerlich auftauchenden Impulsen, die uns wieder in ein Tun ziehen wollen, und es braucht die Disziplin, diese Impulse "nicht zu berühren" (Christian Meyer).

Das ist der eigentliche spirituelle oder meditative Weg.

Nach-lese

Der Mensch hat den Garten Eden verlassen (*Up from Eden* ist der Titel des Buches, welches Wilber nach *Wege zum Selbst* geschrieben hat, zusammen mit dem Buch *Das Atman Projekt*).

Er ist sich seiner Sterblichkeit, Verletzlichkeit und seines Leids schmerzhaft bewusst, und dies ist der tiefgreifendste Unterschied zu seinen Verwandten, den Tieren. Von hier aus gibt es kein zurück mehr, es geht nur nach vorne bzw. nach oben, wie Wilber schreibt (*Up ...*), bzw. in die Tiefe.

Doch der Menschenweg, und damit auch der Menschheitsweg, ist zutiefst geprägt von der traumatischen Bewusstwerdung der eigenen Existentialität. Dies gilt es, sich allererst bewusst zu machen. Erst dann eröffnen sich einem erfolgversprechende *Wege zum Selbst*.

In seinem 2017 erschienenen Buch *Integral Meditation* knüpft Wilber an diese 38 Jahre vorher niedergeschriebenen Gedanken an. Er schreibt über die "Grosse Vollkommenheit" und über die "Ursprüngliche Vermeidung".

Unser ursprüngliches Gewährsein ist alles umarmende, alles umfassende und alles durchdringende Bewusstheit als solche, und nichts von dem, was im Bewusstseinsfeld erscheint, wird dabei ausgelassen. Wir sind uns all dessen gewahr, nehmen es wahr, berühren es.

Schauen wir genauer merken wir jedoch, dass es in so vielen Fällen ein Etwas gibt – groß oder klein, wichtig oder beinahe unbedeutend –, dessen wir uns nicht gewahr sein wollen: etwas von dem wir wegschauen, uns wegdrehen und uns wegbewegen: unangenehme Körperempfindungen und unangenehme Gefühle; unangenehme Gedanken; Dinge in unserer Umgebung, die wir nicht sehen wollen; irgendein Etwas das zu unangenehm, zu schmerzhaft, zu deprimierend, zu sehr Angst auslösend, zu nahe am Leiden ist – und so wenden wir unser Gewährsein davon ab, vielleicht nur ein ganz klein wenig – wir schauen weg, drehen uns weg, bewegen uns weg.

Und mit dieser einen, einfachen ersten Bewegung entsteht das gesamte Leid der Menschheit.

In unserem Leben sind wir dann damit beschäftigt, all die positiven Seiten der Gegensatzpaare zu verfolgen und die negativen Seiten zu vermeiden – wir wollen ein vergnügliches Leben frei von Schmerz, alles Gute und nichts Schlechtes, nur Liebe und keine Angst, doch das ist genauso unmöglich wie ein Leben wo es nur ein rechts und kein links gibt, nur hoch und kein tief, nur innen und kein außen. Diese Gegensätze sind zwei Seiten einer Münze.

Zusammen mit der ursprünglichen Vermeidung erscheint auch der Anstifter dieser Vermeidung, und zwar das separate Selbst, die Selbstkontraktion. "Wo ein Anderes ist, da ist Angst" sagen die Upanischaden.

Und hier, noch einmal und zum Abschluss, der Eingangssatz von *Wege zum Selbst*, in der Übersetzung und im Original:

In diesem Buch wird untersucht, wie wir uns ständig uns selber, anderen und der Welt entfremden, indem wir unser gegenwärtiges Erleben in verschiedene Teile zerlegen, die durch Grenzen getrennt sind.

This book examines how we create a persistent alienation from ourselves, from others, and from the world by fracturing our present experience into different parts, separated by boundaries.