

Die drei Augen der Erkenntnis und das Aufwachen

Michael Habecker

Einleitung

In dem wunderbaren Buch *Die drei Augen der Erkenntnis*¹, erschienen 1983, beschäftigt sich Ken Wilber mit "der umfassenden Suche nach Erkenntnis²", und zwar "im Hinblick auf eine gewisse Ausgewogenheit der Suche in sich." Diesem Anliegen ist Wilber weiterhin treu geblieben, und der (vorläufige) Höhepunkt dieser Suche ist sicher der *Integral Methodologische Pluralismus*, wie er ihn in den *excerpts* zum noch nicht erschienenen Band 2 der *Kosmos Trilogie* vorgestellt hat.

In *Die drei Augen der Erkenntnis* nimmt Wilber Bezug auf den "heiligen Bonaventura", der

"lehrt, daß der Mensch mindestens über drei Weisen, Erkenntnis zu erlangen, verfügt – 'drei Augen', wie er sie nannte: das *Auge des Fleisches*, mit dem wir die äußere Welt des Raumes, der Zeit und der Dinge wahrnehmen; das *Auge der Vernunft*, das uns Zugang zur Philosophie, zur Logik und zum Geist selbst verschafft; und das *Auge der Kontemplation*, das uns zur Erkenntnis transzendenter Wirklichkeit erhebt."

Weitere Begrifflichkeiten, welche Wilber für die drei Augen anbietet, lauten *cogitatio*, *meditation und contemplatio*³ und das Grobstoffliche, das Feinstoffliche und das Kausale, als die drei Hauptebenen des Seins aus der *Philosophia perennis*, der ewigen Philosophie.

Einmal mehr breitet Wilber ein Spektrum⁴ aus, diesmal ein Spektrum der Wissenschaften, mit dem Versuch einer Integration.

Wilber beschäftigt sich dann weiter mit der "Entstehung der Wissenschaft" und einem neuen "Szientismus", bei dem das Auge des Fleisches – materialistisch – alleine versucht, alles zu erklären oder wegzu erklären.

Die "Drei Augen" und Erkenntnis

Er wendet sich dann den Methodologien und der Beweisführung in den Erkenntnisdisziplinen der "Drei Augen" zu, und beschreibt verschiedene Erkenntnisweisen oder Modi:

¹ Eine ausführliche Buchbesprechung findet sich hier: <https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2022/03/KW-Fruhwerk.pdf> (S.58)

² Alle Zitate stammen aus *Die drei Augen der Erkenntnis*, sofern nicht anders angegeben.

³ von Hugo von St. Viktor.

⁴ Sein erstes Buch trägt den Titel *Das Spektrum des Bewusstseins*.

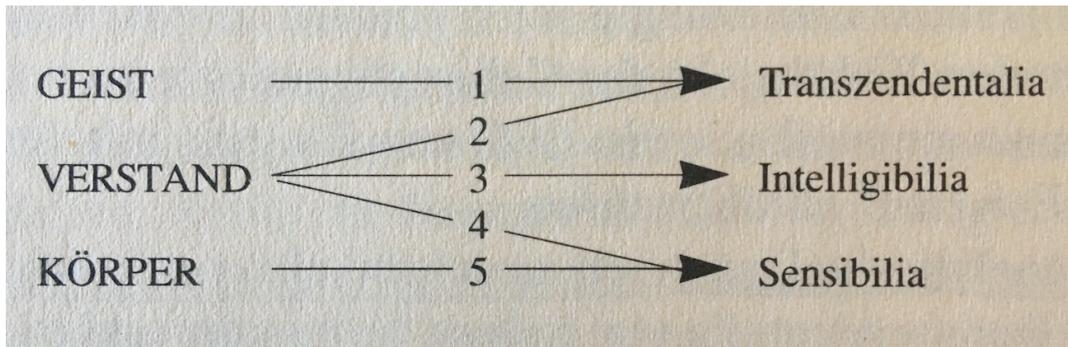


Abb. 1: Fünf Modi oder Erkenntnisweisen (S. 82)

"Modus 5 ist die simple sensomotorische Erkenntnis, das Auge des Fleisches, das präsymbolische Erfassen der präsymbolischen Welt (Sensibilia). Modus 4 ist das empirisch-analytische Denken: der Verstand reflektiert über die Welt der Sinnesdinge und verankert sich in ihr. Modus 3 ist das geistig-phänomenologische Denken: der Verstand reflektiert über Dinge, die dem Verstehen zugänglich sind (Intelligibilia) und verankert sich in ihnen. Modus 2 kann man als mandalisches oder paradoxes Denken bezeichnen: der Verstand versucht, auf vernünftige Weise über den GEIST oder spirituelle Dinge (Transzendentalia) nachzudenken. Modus 1 schließlich ist Gnosis, das Auge der Kontemplation, das transsymbolische Erfassen der transsymbolischen Welt, die direkte Erkenntnis des GEISTES durch den GEIST, die unvermittelte Intuition der Transzendentalia."

Mit den Begriffen Sensibilia, Intelligibilia und Transzendentalia bezeichnet Wilber konkrete Territorien über die Erkenntnisse gewonnen werden, und er spezifiziert, was er damit meint:

"... es gibt ein sinnliches (sensory) Territorium, ein geistiges (mental) Territorium und ein spirituelles (spiritual) Territorium ..."

Bemerkenswert ist: Wilber spricht im Zitat am Beginn dieses Artikels im bezug zum Auge des Fleisches von dem Auge, "mit dem wir die äußere Welt des Raumes, der Zeit und der Dinge wahrnehmen". Doch hier wird hier deutlich, dass damit *alle sinnlichen Wahrnehmungen* gemeint sind, als auch Körperempfindungen und Gefühle, und damit sind wie an dem entscheidenden Punkt der Diskussion, um die es mir hier geht, angelangt.

Wie gelangt man zur Erleuchtung, zur Transzendentalia?

Schauen wir dazu noch einmal auf die obige Abbildung, diesmal in der Originalversion⁵:

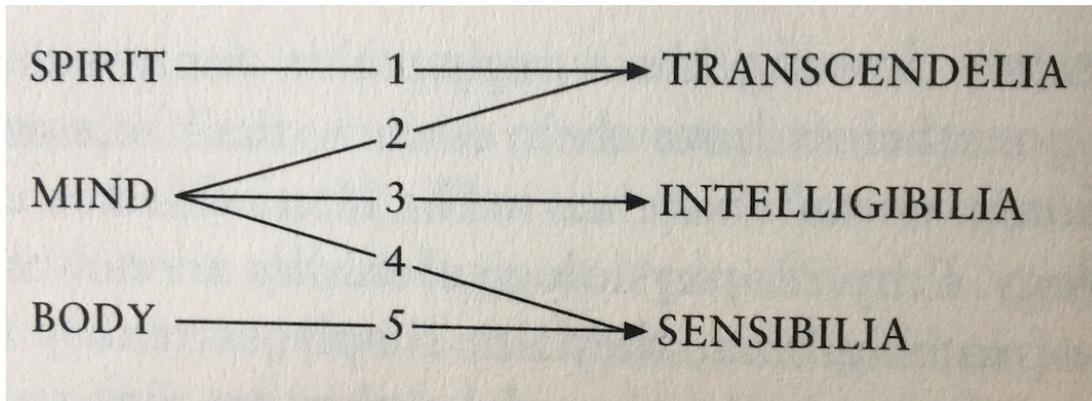


Abb. 2: Fünf Modi oder Erkenntnisweisen (Original)

Was wir hier sehen, macht Sinn. Die Sinneserfahrungen sind ganz unten, die spirituellen Erfahrungen sind, getrennt davon, ganz oben, und der verstehende Geist kann mittels seines Denk- und Vorstellungsvermögens zwischen beiden vermitteln und sich auch in seinem eigenen Territorium, der "Intelligibilia", tummeln. Und ja, es sagen uns die Mystiker*innen aller Zeiten und Kulturen immer wieder, spirituelle "Erfahrungen" (die zeitlos sind, ohne Anfang und Ende) sind *keine* zeitlichen Sinneserfahrungen und auch keine gedanklichen Erfahrungen mit einem Beginn, Verlauf und Ende.

Nimmt man diese Grafik und das dahinter stehende Verständnis jedoch als eine Anleitung, um in den Bereich der Transzendentalia zu gelangen, das heisst, um Erleuchtung zu erlangen und aufzuwachen, dann kann man sich sehr verirren. Man kann auf die Idee kommen, sich dabei nur des Modus 1 bedienen zu müssen, und auf die anderen Modi zu verzichten, doch das ist ein Irrtum, und an dieser Stelle kommt die Lehre und Arbeit des spirituellen Lehrers Christian Meyer ins Spiel.

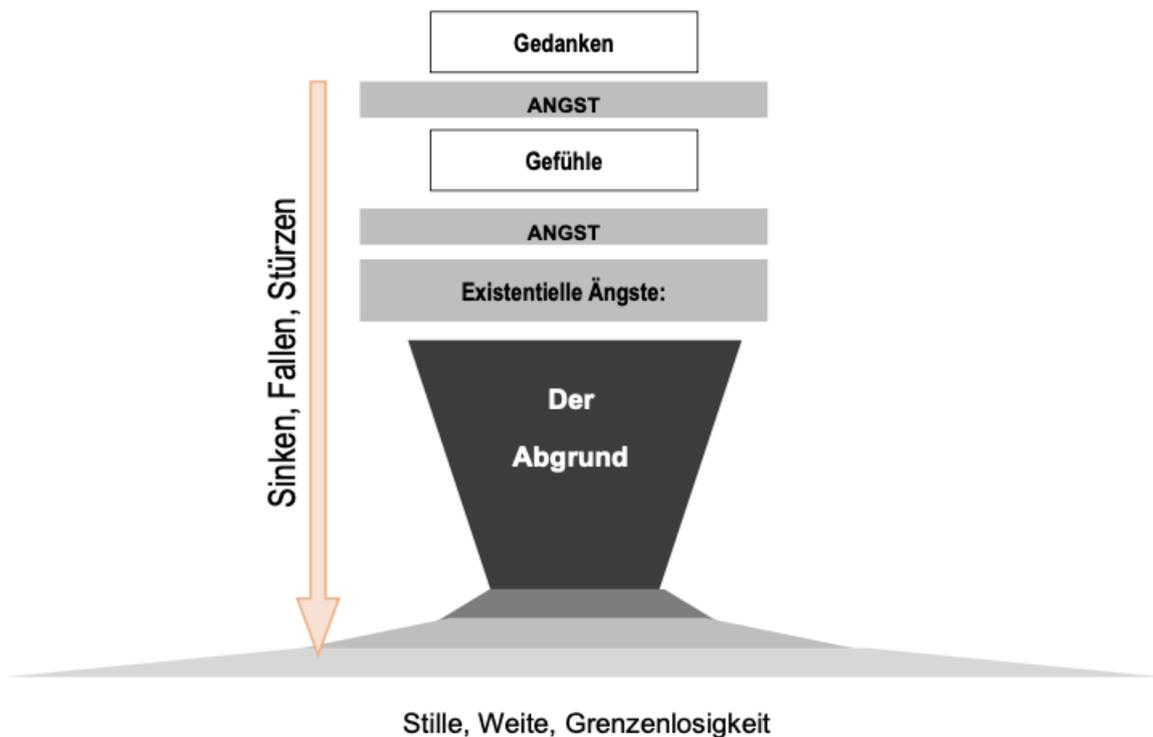
Um die Pointe vorwegzunehmen: es geht in der Tat darum, die Sinneserfahrungen und die mentalen Erfahrungen zu transzendieren, doch der Ausgangspunkt sind *immer* die Sinneserfahrungen, und vor allem das Fühlen (die Körperempfindungen sind definitionsgemäß auf die Körperbegrenzungen beschränkt, eignen sich jedoch hervorragend als ein Einstieg). Weiß man das nicht und ist man vielleicht sogar der Meinung, man käme ohne das Fühlen und alleine durch mentales inneres Beobachten irgendwie zur Transzendentalia und zur Erleuchtung, ist man in einer Sackgasse.

⁵ Aus: Collectes Works Band 3, Seite 214.

Der innere Weg

Wenn wir nach innen gehen, auch um die äußere sinnliche Welt zu transzendieren, dann begegnen uns in unserer inneren Welt zuerst meist Gedanken über alles mögliche, das heißt, wir befinden uns im Modus 2, 3 oder 4 (siehe Abb. 1 oben).

Die Struktur der Erleuchtung I



Die Struktur der Erleuchtung I. © Christian Meyer 2016

Abb. 3: Die Struktur der Erleuchtung 1 (Quelle: Christian Meyer, Retreat *Wahrhaftigkeit und Aufwachen*)

Die Abbildung 3 ist eine Landkarte dieses inneren Weges, und sie stellt gewissermassen die Abbildungen 1 und 2 auf den Kopf. In dieser Abbildung (3) sind die Sensibilia und die Intelligibilia ganz oben beziehungsweise beginnen dort, und die Transzendentalia, der Bereich von Stille, Weite und Grenzenlosigkeit, ist ganz unten. Dazwischen ist ein Kontinuum, und der innere Weg geht nach unten, phänomenologisch erlebt als ein Sinken oder Fallen.

Uns begegnen also zuerst Gedanken und auch eher oberflächliche Gefühle, vielleicht zuerst nur als ein Erleben von Ruhe oder Unruhe, doch das ist unser Eingangstor zur inneren Tiefe.

Worum es jetzt geht, so beschreibt es Christian Meyer, ist, die Körperempfindungen als Teil der Sensibilia nicht zu beachten (vorausgesetzt, man hat keine körperlichen Schmerzen um die man sich kümmern sollte)⁶, den gedanklichen Aktivitäten (Intelligibilia) keine Aufmerksamkeit zu geben, weil es auf dem inneren Weg vor allem etwas zu erfahren gibt, und sich ganz dem Fühlen zu widmen. Das Fühlen ist unser unmittelbarer Kontakt zum Leben, zur Lebendigkeit und zur augenblicklichen Wirklichkeit, so wie sie sich uns in diesem und jedem Augenblick darbietet.

Hierbei können und werden Ängste auftreten, und das hat etwas damit zu tun, dass jeder Mensch schon als Kind der Existentialität des Lebens ausgesetzt war, verbunden mit existentiellen Ängsten von Nichtexistenz, Hilflosigkeit, Ohnmacht und Verzweiflung. Als kleine Kinder waren wir nicht in der Lage diese Gefühle auszuhalten und *mussten* sie verdrängen, um überleben zu können. Jetzt begegnen sie uns auf dem inneren Weg wieder, wenn wir wirklich im Fühlen bleiben, und nicht zurück in die Gedanken und Vorstellungen gehen, gewissermassen wieder an die Oberfläche unseres Seins.

Dies ist eine gewaltige Herausforderung, die vielleicht größtmögliche innere Herausforderung: "im Gefühl zu bleiben ohne etwas zu tun" (Christian Meyer), das heisst, die Impulse, die aus den Gefühlen kommen, einschliesslich gedanklicher Impulse "nicht zu berühren".

Evolutionär war und ist es so, dass Emotion und Impuls zusammenfallen, um unser Überleben zu sichern, und das hat uns überleben lassen. Bei Angst (Gefühl) sofort weglaufen (Impuls), bei Wut (Gefühl) sich verteidigen (Impuls), bei Interesse/Attraktion/Freude (Gefühl) hinlaufen (Impuls).

Doch was auf dem äußeren Weg nach wie vor richtig ist, den Impulsen aus den Gefühlen zu folgen, ist auf dem inneren Weg verkehrt. Hier geht es darum innerlich anzuhalten, das heisst alles zu fühlen, bei *gleichzeitiger Disziplin* gegenüber allen Impulsen aus den Gefühlen. Das ist der Kern von Meditation, das führt zu dem erwähnten Tiefersinken (was man nicht machen kann, sondern was mit einem gemacht wird), und es führt letztlich, durch die existentiellen Erfahrungen des "Abgrundes" hindurch, zum Aufwachen, zur Erleuchtung beziehungsweise zur Transzendentalia, die durch "tiefere Erfahrungen" von Frieden, Stille, Leere und Liebe gekennzeichnet ist. In der folgenden Abbildung ist der Bereich des "Abgrundes" noch detaillierter dargestellt:

⁶ Das Steckenbleiben in der sinnlichen Erfahrung war/ist ein Merkmal des New Age, mit dem Leitspruch "komm' zu den Sinnen". Damit wurde zwar die Vorherrschaft des Mentalen gebrochen, doch tiefere Erfahrungen sind so nicht möglich.

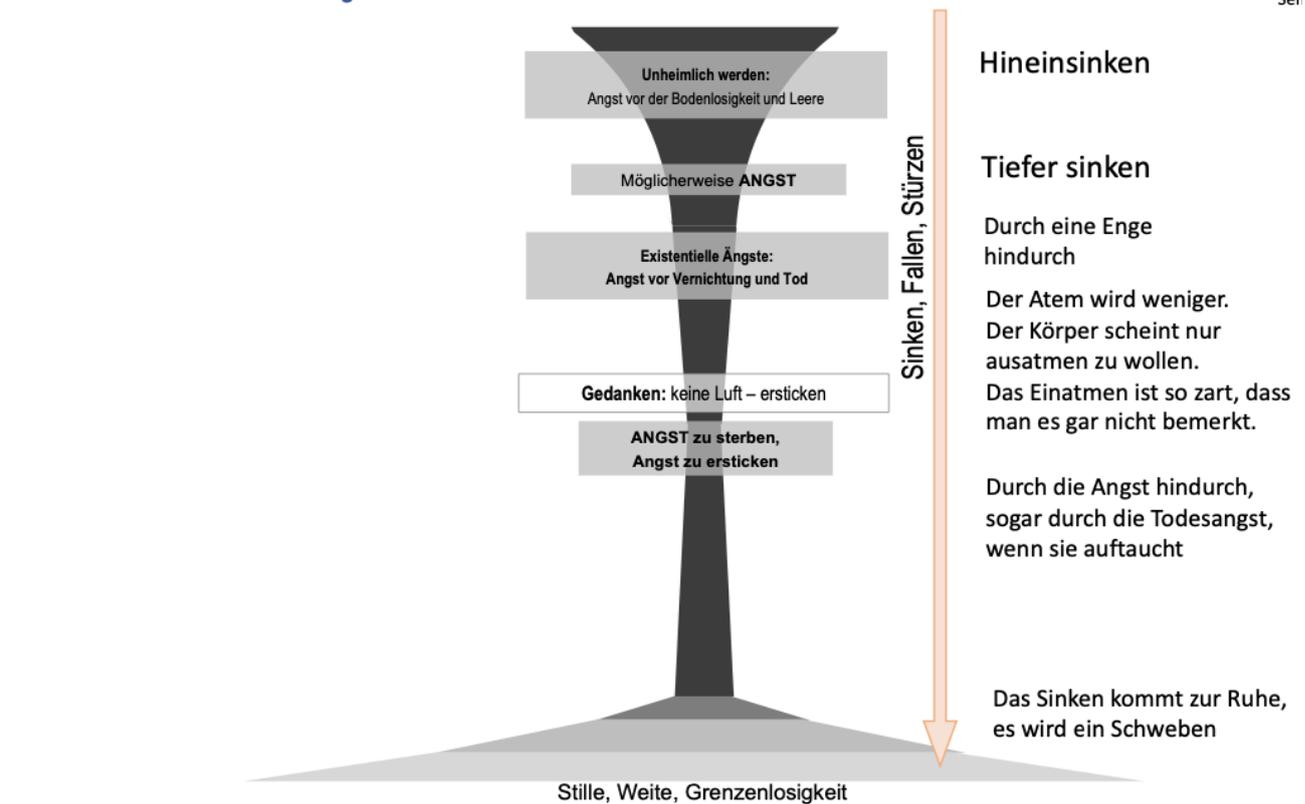


Abb. 4: Die Struktur der Erleuchtung 2 (Quelle: Christian Meyer, Retreat *Wahrhaftigkeit und Aufwachen*)

Vom Kopf auf die Füße

Wenn wir also die Wilber'sche Darstellung

- vom Kopf auf die Füße stellen,
- den Bereich der Sensibilia als Eingangstür verstehen,
- uns dem "Fühlen ohne etwas zu tun" zuwenden,
- und die Impulse aus den Gefühlen nicht berühren, als nicht wieder "nach oben" in die Gedanken und inneren Bilder gehen,

dann können wir sie als eine Landkarte zur Erleuchtung betrachten, wo wir in einem Akt der Gnade durch die immer intensiveren Schichten des Fühlens hindurch zu den tieferen Erfahrungen des aufgewachten Seins gelangen können, welche, wie schon gesagt, weder Erfahrungen der Sinne noch des verstehenden Geistes sind, sondern als ein immer-schon gegenwärtiges SEIN ohne Anfang und Ende in der Zeit erlebt werden.

Auf diese Weise öffnet sich das Auge der Kontemplation, "das transsymbolische Erfassen der transsymbolischen Welt, die direkte Erkenntnis des GEISTES durch den GEIST, die unvermittelte Intuition der Transzendentalia."

Zur Arbeit Christian Meyers

Wir beginnen also auf dem inneren Weg dort, wo wir innerlich gerade sind (wo sollten wir auch sonst beginnen?), und können uns dann auf den Weg zu den tieferen Dimensionen unseres Seins machen, wie oben beschrieben.

In einem Audio⁷ mit dem Titel *Das zeitliche Jetzt und das zeitlose Jetzt* erläutert Christian Meyer diesen Prozess wie folgt:

"In jedem Augenblick liegt Zeit hinter dir und es liegt Zeit vor dir. Dazwischen ist Jetzt, und dieses Jetzt ist zunächst das zeitliche Jetzt. Das zeitliche Jetzt ist noch nicht gelöst von dem davor und dem danach. Das zeitliche Jetzt hat mit dem Irdischen und dem Manifesten zu tun, wozu auch die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen gehören. Doch das zeitliche Jetzt enthält auch die Tür. Das, was jetzt an Körperempfindungen da ist, gehört zum zeitlichen Jetzt, ein angespannt sein wie auch ein gelöst sein. Auch wenn du nur wahrnimmst was du jetzt spürst, ist in dem Spüren die Zeit noch enthalten, obwohl das Spüren ganz jetzt ist.

Dann kannst du tiefer sinken und wahrnehmen was du jetzt fühlst, und dabei überschreitest du das zeitliche Jetzt. Du steckst aber auch noch drin, weil das, was du jetzt fühlst, ist auch die Antwort ist auf das, was eben, gestern, vorgestern oder auch die letzten Jahre und Jahrzehnte war, auch wenn das Gefühl ganz jetzt ist.

Um das eigentliche JETZT, das vollständige und nicht mehr zeitliche JETZT zu entdecken, ist es hilfreich in das Gefühl einzutauchen. Dann kann es Gedanken geben, „oh je, wenn das Gefühl nicht aufhört, wenn es noch schlimmer wird ...“, oder Gedanken in das vorher, „wo kommt das Gefühl her, wieso habe ich das jetzt ...“. Dann geht es darum, ganz im zeitlichen Jetzt des Gefühls zu bleiben. Dann beginnt unter diesem Gefühl das zeitlose JETZT, und das ist ewig, das heisst, völlig jenseits der Zeit."

Auch wenn, wie Christian Meyer dies in einem anderen Podcast und vor dem Hintergrund des oft sehr oberflächlich gebrauchten Begriffs "Präsenz" formuliert hat, "die sinnliche Wahrnehmung ... der unwichtigste Teil der Gegenwart" ist, so ist sie doch die Eingangstür.

In einem Podcast mit der Überschrift *Körper Seele Unendlichkeit* wird der Hörer und die Hörerin auf eine innere Reise zu den Tiefen seines Seins begleitet⁸:

"Der Körper ist die Tür zur Seele, und die Seele ist die Tür zur Unendlichkeit.

Keiner, der einen Palast besuchen und betreten möchte, wird sich den ganzen Tag an der Tür aufhalten wollen. Andererseits weist die Tür einen den Weg in den Palast."

Weitere Podcasts von Christian Meyer finden sich hier:

<https://wordpress.com/home/christianmeyerpodcast.com>

Zu seiner Homepage geht es hier: <https://zeitundraum.org>

⁷ Auf Spotify: <https://open.spotify.com/episode/5XaMBNpYJrfiZQSlj8bTxv?si=4df3c63214ac4f27>
Auf Apple Podcast: <https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000543041604>

⁸ Auf Spotify: : <https://open.spotify.com/episode/4WPTQ6UWb6a6v4Wi5jlnS?si=83579145c65e47ca>
Auf Apple Podcast: <https://podcasts.apple.com/de/podcast/christian-meyer-l-podcast/id1589590889?i=1000550651664>