

# **Die Arbeit Christian Meyers und die integrale Theorie/ Praxis Ken Wilbers**

**Ein Austausch zwischen Christian Meyer<sup>1</sup> und Michael Habecker<sup>2</sup>  
(ergänzt um 2 Abbildungen und Fußnoten)**

## **Inhalt**

**Vorstellung / Einführung**

**Erleuchtung und die Welt / Was ist Erleuchtung?**

**Erleuchtung und Wissenschaft**

**Eine Forschungssituation im Prozess**

**Spirituelle LehrerInnen**

**Was verändert sich mit der Erleuchtung und was nicht, und wer oder was wird  
eigentlich erleuchtet?**

**Der psychophysische Organismus und seine Funktionen**

**Persönlichkeit, Ich-Konstrukt, psychophysischer Organismus und das Selbst  
Entwicklung**

**Die Seele: sinnesbezogen, vernunftbezogen und der Seelengrund / Meditation**

**Lebenspraxis und Übungen**

**Erleuchtung als Ziel**

**Gibt es einen Weg zur Erleuchtung?**

**Gefühl, Geschichte und Impuls**

**Unsere Beziehung zum Absoluten**

**Nondual und Dualität**

**Eine doppelte Beziehung zur Unendlichkeit**

**Üben und Durchbruch**

**Die Bedeutung des Ich – Entwicklung – Sterblichkeit**

**Erwachsensein**

**Leiden ist die erste Gnade**

**Der Tod ist der Lehrer der Gegenwärtigkeit**

---

<sup>1</sup> Christian Meyer: <https://zeitundraum.org/>

<sup>2</sup> Michael Habecker: <https://michaelhabecker.de/>

## Vorstellung / Einführung

Christian Meyer (CM): Wir fangen gleich an und steigen ein, und stellen uns vielleicht ein bisschen vor. Wir wissen ja auch nicht, wer von den Zuschauern uns kennt oder nicht, und halten es ganz kurz.

Ich bin ziemlich sicher, dass du, Michael, in Deutschland eigentlich derjenige bist, der am meisten von Ken Wilber und seinen Theorien verstanden hat.

Und du bist der einzige, der sich überhaupt getraut hat, zwar schon vor einiger geraumer Zeit, ein Buch zu schreiben für die deutschsprachigen Menschen, in dem du Ken Wilbers Theorie dargestellt hat, da hat sich ja sonst hier im deutschsprachigen Raum auch niemand drangetraut.<sup>3</sup> Und das müssen wir auch sagen, du bist seit einiger Zeit ein Schüler von mir geworden, das gehört auch dazu.

Ich arbeite jetzt seit gut 20 Jahren als spiritueller Lehrer, und war vorher auch schon 20 Jahre Psychotherapeut, Körpertherapie habe ich gemacht, Psychoanalyse und Tiefenpsychologie, und vor allem auch die personenzentrierte Therapie, und in meiner Arbeit spielt es auch eine wichtige Rolle.

Mir scheint es sicher zu sein, dass die westliche Psychologie im letzten Jahrhundert – inzwischen nicht mehr – aber im letzten Jahrhundert, einen eigenen psychologischen Weg zur Erleuchtung wenigstens versucht hat und auch entwickelt hat. Ja, und ich habe mich früher mit Ken Wilber viel befasst. Ich weiß noch, 2000 war das glaube ich, da habe ich zwei Artikel geschrieben in der damaligen Zeitschrift *Connection*, und habe den damaligen Stand von Ken Wilbers Arbeit skizziert, aber in den letzten Jahren habe ich die neueren Entwicklungen nicht mehr verfolgt, und unser Gespräch ist so, dass du, Michael, gewissermaßen den Pseudo-Ken, ich denke da immer an den Pseudo-Dionysius Aeriopagita, der im 5. Jahrhundert gelebt hat, und vorgegeben hat – wobei im Mittelalter ist die ganze Zitierweise, das ganze Ich war nicht so, da konnte man ruhig sagen, dass man 300 Jahre vorher gelebt hat – er galt lange als direkter Schüler von Paulus, aus dem 1. und 2. Jahrhundert, und dann waren alle hinterher enttäuscht, dass er im 6. Jahrhundert gelebt hat.

Also du als Pseudo-Ken, du vertrittst gewissermassen die Position von Ken Wilber, und ich stelle meine Sicht dar, so dass wir darüber in einen Austausch kommen.

---

<sup>3</sup> Ken Wilber – die integrale (R)EVOLUTION

Michael Habecker (MH): Das ist gut. Ich freue mich sehr, dass wir dieses Projekt, was wir schon seit längeren planen ...

CM: Genau, wir haben das schon vorbereitet, das ist nicht einfach nur stand-up Comedy ...

MH: ... jetzt in Angriff nehmen. Ich kann zur Ergänzung für mich noch sagen, ich schätze mich sehr sehr glücklich, dass ich sowohl mit der Arbeit von Ken Wilber sehr vertraut werden konnte, als auch jetzt mit deiner Arbeit in den letzten Jahre vertraut wurde, und um ein Zitat von Willy Brandt in einem anderen Kontext zu nehmen: "Jetzt wächst – für mich – zusammen, was zusammen gehört."

CM: Ja, das ist schön, schön retro auch, letztes Jahrhundert, als man noch Demokratie gewagt hat, aber das ist auch ein ganz anderes Thema. Wir haben uns vorgenommen ganz fokussiert zu Werke zu gehen, so dass wir die neun Punkte in nicht viel mehr als einer Stunde ... also der Zuschauer muss sich auch darauf gefasst machen, dass manches genauer erläutert gehören würde, dass man bei den einzelnen Punkten viel tiefer einsteigen könnte, aber wir wollen jetzt erst mal doch einen Gesamtüberblick über die Fragen, die mit Erleuchtung zusammenhängen, diskutieren, aus diesen beiden Perspektiven.

## **Erleuchtung und die Welt / Was ist Erleuchtung?**

MH: Ja, fangen wir mit dem ersten Thema an.

CM: Ja.

MH: Das ist *Erleuchtung und die Welt. Was ist Erleuchtung?*<sup>4</sup>

Ken Wilber hat das Thema von Anfang an in seinem allerersten Buch schon auf der Agenda gehabt. In diesem Buch *Das Spektrum des Bewusstseins* (1977) hat er eine Abbildung drin, eine Skizze, und zwar stammt die aus einem Buch von Ramana Maharshi<sup>5</sup>, als Ramana nach seinem Schweigen anfang, Notizen aufzuschreiben.

---

<sup>4</sup> Christian Meyer Podcast: *Was ist Aufwachen?* <https://open.spotify.com/episode/2tppZv4fIR5I0GDDaaQ7HY?si=51dbd4230b2f462e>

<sup>5</sup> *Sri Ramana Maharshi Im Lotus des Herzens*, S. 85.

Und ich weiß nicht, ob die Zeichnung jetzt von Ramana direkt ist, oder ob das dann Leute so gemacht haben, und diese Abbildung ist auch in dem Buch *Das Spektrum des Bewusstseins*.<sup>6</sup> Das hat mir auch sehr das Thema eröffnet, dass Ken Wilber da von Anfang an mit dem Thema Erleuchtung unterwegs ist, und sich natürlich auch mit der Welt beschäftigt hat, seine integrale Landkarte ist ja eine Landkarte von, wie er sagt, Samsara oder der Manifestation und der Welt, um sich aus diesem ... er hat das mal so genannt: Wenn man aus einem Gefängnis ausbrechen möchte, und mit dem Gefängnis meint er halt die Verhaftung in der materiellen Welt, dann ist es gut, eine gute Landkarte zu haben, und so sieht er sich, als Landkartenersteller. Also es geht nicht nur um die Welt, sondern auch um den Ausbruch aus dieser Welt, und das ist eben seine Beschäftigung mit Spiritualität und Erleuchtung.

**CM:** So mit den Voraussetzungen, da stimmen wir auch überein.

Ich habe mal gelesen, dass – und das fand ich nachvollziehbar überzeugend – dass Erleuchtung im selben Augenblick, wo die Menschheit angefangen hat "ich" sagen zu können und dadurch das bewusste Denken auf ein höheres Level gehoben hat, vor 10.000 Jahren – dass im selben Augenblick auch die Möglichkeit von der Erleuchtung gegeben war, und dass der größte Teil der Menschen damals sich aufmachte die äußere Welt zu erobern, und ein ganz kleiner Teil schon von Anfang an, also vor 10.000 Jahren, als es diese Explosion gab.<sup>7</sup> Das war nicht nur "ich" sagen, sondern vor 9.000 Jahren wurden dann die ersten Städte gegründet in Jericho, also es fing wirklich da an, nicht in Ländern wie China und in Indien. Jedenfalls, dass es seitdem Erleuchtung gab, und seit wir schriftliche Zeugnisse haben wurde über Erleuchtung geschrieben.

Und ich glaube, dass Erleuchtung ein notwendiger und wichtiger Bestandteil des menschlichen Lebens darstellt, dass es den eigentlichen Sinn des Lebens darstellt, und ich glaube darüber hinaus, dass Erleuchtung viel selbstverständlicher werden sollte, für jeden Menschen verfügbar. Es muss nicht jeder dran interessiert sein, aber es wäre unserer Zeit angemessen, wenn es eine selbstverständliche Möglichkeit des

---

<sup>6</sup> S. 172.

<sup>7</sup> Christian Meyer Podcast: *Die äussere und die innere Welt* <https://open.spotify.com/episode/0ZhaQ2VyL65l3o0RuhvSm1?si=37a11e448d1a46c2>

<sup>8</sup> Siehe hierzu auch: Ken Wilber, *Halbzeit der Evolution, Das solare Ego*

menschlichen Lebens darstellen würde, und eine selbstverständliche Option, das Leben darauf auszurichten und dann auch Erleuchtung zu finden.<sup>9</sup>

**MH:** Ken Wilber hat einmal biografisch erzählt, wie er selbst dazu gekommen ist, nicht nur als Landkartenersteller sondern auch als Praktizierender. Und zwar war sein Einstieg das *Tao Te King* von Laotse. Und wie er das Buch gelesen hatte, hat er gesagt – da war er so Anfang 20 – er war wochenlang empört darüber, dass er erst jetzt in seiner Biografie davon überhaupt was mitbekommt, weil auf dem bisherigen Bildungsweg kam das Thema nicht vor, und das kam dann durch einen Seiteneinschub gewissermaßen. Und diese Abwesenheit ist eben eine der Katastrophen, der wir uns gegenübersehen, in der allgemeinen gesellschaftlichen Diskussion, auch einer etwas tiefergehenden Diskussion über das Thema. Nicht nur in irgendwelchen Krimis, "Mord im Zendo" oder so, das fehlt. Das ist ihm dann auch aufgestoßen, und dann hat er eben nicht mehr locker gelassen.

**CM:** Ja, also die Aufgabe dafür zu sorgen, dass Erleuchtung wieder ein selbstverständlicher Teil des gesellschaftlichen und öffentlichen Diskurses wird, in den Mainstream-Medien vertreten und als ein Weg verfügbar in Schulen, als Teil des Unterrichtes, im Geschichtsunterricht, im psychologischen Unterricht und einschließlich möglicher Übungen, die ja nicht nur der Erleuchtung dienen, sondern auch dass dies einfach ein integraler Bestandteil des Lebens wird. Das wäre Zeit.

## **Erleuchtung und Wissenschaft**

**MH:** Und da passt auch unsere zweiter Punkt: *Erleuchtung und Wissenschaft*. Denn wenn das auch die akademische Welt erreichen soll, dann brauchen wir den wissenschaftlichen Zugang. Ken Wilber hat schon sehr früh in einem Buch, das heißt, *Die drei Augen der Erkenntnis* (1983) die wissenschaftliche Methode beschrieben, indem er sagt, es gibt drei Prozesse hintereinander. Das eine nennt er *Injunktion*, und das heißt einfach, wenn du das wissen willst, tu jenes. Zum Beispiel die Bewusstheitsübung ist so etwas, ein Vorschlag, etwas zu machen.

---

<sup>9</sup> Christian Meyer Podcast: *Die Vollendung der Schöpfung* <https://open.spotify.com/episode/5loVvS3U5dFIPCG3f7n6oq?si=8f03b60523564929> und *Hat der Mensch eine Bestimmung?* <https://open.spotify.com/episode/4o2Mjthq5U06vJcW85O4aE?si=c654432fcfd4a33>

Das zweite ist dann, das natürlich auch zu machen und nicht nur darüber zu reden, also die konkrete *Praxis* wie zum Beispiel "Fühlen ohne etwas zu tun."

Und das dritte ist dann der *Austausch*, weil die ersten zwei Schritte führen zu subjektiven Erfahrungen, aber dann kommt der Austausch mit Menschen, die sich einer vergleichbaren Methodik oder (Nicht)Praxis unterzogen haben. Da kommt dann der Aspekt wo man sagt "oh, das ist unterschiedlich, aber das ist auch gleich." Also dann kommt man in eine Art von Objektivität, die natürlich nur bis auf weiteres gilt, weil die Forschung ja nicht aufhört. Und das habe ich in deiner Arbeit auch sehr ausgeprägt gefunden.

**CM:** Ja, ich habe da ein konkretes Beispiel aus der jüngeren Vergangenheit.

Parmenides hat noch vor Platon gelebt, und war eine Zeitgenosse des Buddhas, ich glaube 20 Jahre später wird er datiert. Von Parmenides das Werk kann man sehr schnell durcharbeiten, weil das sind nur viereinhalb Seiten. Das sind Fragmente die übrig geblieben sind, wahrscheinlich hat er viel mehr geschrieben. Er beschreibt die Seinserfahrung, und es ist eine allgemeine Frage, wie kommt er überhaupt dazu, dieses Sein mit den Qualitäten zu beschreiben, die er da benennt?

Und man hat auch nicht verstanden, so die Interpreten: Ist das eine metaphysische Spekulation, ist das eine Abstraktion, ist das durch Denken entstanden?

Für mich selbst war sehr deutlich: Nein, er beschreibt hier definitiv die Qualitäten des erleuchteten Seins. Es ist ungeboren und ungeschaffen. Also es ist immer da gewesen, es entspricht dem, was Jesus in der Schrift sagt: "Bevor Abraham war, bin ich"<sup>10</sup>, damit meinte er nicht seinen Fleisch und Blut sondern das Sein, das er realisiert hat. Also ich habe sofort gesehen, dass es ganz und heil ist, dann dass es unzerstörbar ist, dass alles aus der Leere entsteht und trotzdem sich die Leere nicht verändert.

Er benennt die typischen Qualitäten des Seins.

Jetzt habe ich mir überlegt, ich kann das aus meiner Erfahrung bestätigen, darum kam ich dazu, weil du das gerade sagtest, natürlich können Erfahrungen nur bestätigt werden von Menschen, die auch die Erfahrung gemacht haben. Und dann habe ich mich gefragt, weil ich wollte über Parmenides einen Artikel schreiben, reicht das, wenn ich sage "ja, ich weiß es aus eigener Erfahrung dass es identisch ist, und dann habe ich mir überlegt, was kann ich noch tun?"

Und dann fiel mir ein, dass bei unsicheren Themen, die Randgebiete sind, die Grenzgebiete sind, auch Zukunftsfragen etwa, dass ein typisches wissenschaftliches Instrument, ein wissenschaftliches Werkzeug eine Expertenbefragung ist.

---

<sup>10</sup> Christian Meyer Podcast: "Bevor Abraham war, bin ich." <https://open.spotify.com/episode/5rR3quf0Z0cxfpW4nP3rk7?si=4214a75cf49e488f>

Wenn man jetzt aber eine Expertenrunde hat gibt es eine große Schwierigkeit, dass ganz schnell zwei oder drei die Meinungsführerschaft haben, und die anderen die Tendenz haben sich anzupassen. Deswegen wurde eine sogenannte Delphi-Methode entwickelt, die allgemein bekannt ist als eine wissenschaftliche Methode. Die ist mehrstufig und geht so, dass die Experten befragt werden, die eine schriftliche Antwort geben, diese schriftliche Antwort wird genommen, alle Antworten, und werden dann im nächsten Schritt den selben Experten wieder zurückgegeben ohne zu sagen, wer was geschrieben hat, so dass sie jetzt sehen was die anderen alle geschrieben haben, ohne dass einer wichtiger sein könnte als der andere, durch sein Gebaren und sein Auftreten, sein Wort ergreifen und sonst was.

Jetzt kann in dieser Stufe jeder nochmal seine eigene Auffassung anschauen, unter der Kenntnis der anderen Experten, und kann jetzt seine Aussage erweitern, verbessern, verändern, und das kann man dann noch einmal machen, in einer weiteren Stufe, dass man jetzt wieder alle Expertenmeinungen zusammen tut.

Das habe ich gemacht, mir fiel dann ein, ich habe ja gerade ein Training wie seit etlichen Jahren mit erleuchteten Schülerinnen und Schülern, über Monate ein Training in der Vertiefung des erleuchteten Seins, da habe ich die Experten. Also hatte ich 70 Experten, habe diese Delphi-Methode angewendet und herauskam, dass alle darin über einstimmen, dass die Kriterien, die Qualitäten die Parmenides aufgestellt hat, auch ihre eigenen Erfahrungen des Seins völlig entsprechen, mit einer Maßgabe, dass sie sich gewünscht hätten, dass die Erfahrungqualität und nicht nur die Seinsqualität, sondern wie es erlebt wird, dass die hätte hinzukommen sollen. Aber das ist nur eine Erweiterung der Darstellung, nicht ein Infragestellen der genannten objektiven Qualitäten.

Also man kann mit wissenschaftlichen Werkzeugen, das ist jetzt eins, textanalytisch, wenn wir psychoanalytische, therapeutische Prozesse erforschen, dann erforschen wir auch das Innere und haben da heuristische Methoden, hermeneutische Methoden, qualitative Methoden, und in gleicher Weise kann sowohl die Seinserfahrung selbst, als auch die Schritte zur Erleuchtung, die Wirksamkeit, untersucht werden, mit traditionellen anerkannten wissenschaftlichen Methoden.

## **Eine Forschungssituation im Prozess**

In meinen Retreats und Seminaren finden sehr, sehr viele Menschen Erleuchtung, ein Teil von ihnen dadurch, dass sie neben mir sitzen und von einem Gefühl von der

gegenwärtigen Erfahrung ausgehen, sich in die Tiefe fallen lassen und schließlich in der Unendlichkeit landen, Erleuchtung realisieren und währenddessen schildern, was sie gerade erleben, weil ich kontinuierlich frage "was geschieht jetzt, was erfährst du jetzt, was nimmst du jetzt wahr?" Ich gebe dann zwischendurch – manchmal mehr aber für die Gruppe, die da sitzt, für die Zuschauer, für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mehr da allgemeine Hinweise, was diejenige, derjenige der gerade neben mir sitzt, mit welcher Haltung, nichts tun, Körperempfindungen geschehen lassen, nicht danach greifen – solche allgemeinen Instruktionen gebe ich, so dass immer auch viele mitgehen. Das heißt, und da glaube ich, dass diese Forschungssituation ganz einzigartig ist – es wird oft in der Literatur beklagt, dass Erleuchtungserfahrungen nur aus dem Gedächtnis beschrieben werden und das immer schon täuscht, wenn drei Wochen danach berichtet wird was jemand erlebt hat, aber tatsächlich hat man hier eine Beschreibung des Geschehens während es abläuft, und das macht natürlich eine unglaublich sicherere Grundlage für die empirische Erforschung des Prozesses, der da abläuft.

Also in verschiedener Hinsicht ist Erleuchtung ein normaler Erfahrungsbereich, der mit anerkannten wissenschaftlichen Methoden erforscht werden kann: Hinsichtlich der Qualitäten der Erfahrung, hinsichtlich der Methoden und Schritte und Bewegungen die dahin geführt haben, und erforscht werden die innere Struktur des Prozesses selbst.

**MH:** Und das ist wirklich sehr, sehr wertvoll und da bin ich dankbar, dass ich an diesen Retreats auch teilnehmen kann und das miterleben kann. Und ich habe schon viele Erfahrungen in der Richtung gemacht, auch bei vielen Lehrern, und das ist wirklich einzigartig, die Begleitung dieses inneren Prozesses, wo zum einen aus der – Ken Wilber nennt es 1. Person Perspektive – berichtet wird, aber dennoch Abstand nehmend – als eine 3. Person Perspektive – dabei die Erklärungen gleichzeitig zu haben. Das ist wirklich, ich kann schon sagen, Geisteswissenschaft vom Feinsten.

## **Spirituelle LehrerInnen**

Ken Wilber ist ja von vielen spirituellen Lehrern – ich sag jetzt mal – im doppelten Sinne heimgesucht worden, wie er denn bekannter wurde. Er hatte dann auch ein *Integral Spiritual Center* gegründet, eben genau mit diesem Ziel, da die Dinge auf den Tisch zu legen, und auch gerade das Psychologische, also die Art der Interpretation der Erfahrungen, da Unterschiede festzustellen, und dann auch ins Eingemachte der Lehrer zu gehen. Also wie weit bist du entwickelt, wo sind deine

Schatten zum Beispiel, jetzt zum mal ganz grob, das Integrale eben. Aber es hat dann letztlich nicht so lange gehalten, weil, und das hat mir jetzt jemand berichtet, der dabei war, die Lehrer jetzt mal etwas platt gesagt haben "also das ist ein ganz wichtiges Unterfangen, aber bitte nicht bei mir jetzt hier Schattenarbeit" und so, und so ist es dann wieder auseinander gegangen.

Und jetzt hast du eben beschrieben wie du das machst, und ich habe diesen 18-Monatsprozess auch schon durchlaufen können, und das ist wunderbar.

**CM:** Diese Reaktion der spirituellen Lehrer würde ich ein bisschen in Schutz nehmen. Mein Lehrer Eli (Jaxon Bear) hat mal ein sehr freimütiges Buch geschrieben, wo er interviewt wurde, zusammen mit seiner Frau, mit Gangaji, die ja auch als spirituelle Lehrerin wirkt, beide über ihre Beziehung. Und er hat hinterher gesagt, das würde er nie wieder tun. Der Punkt ist nämlich, dass die Sätze, die da geschrieben sind, die Aussagen, die da getroffen sind, die kriegen ihre eigenen Beine und laufen, manchmal sehr kurze Beine, aber so wie Lügen, weil man hat nicht mehr die Kontrolle darüber, was mit den Sätzen gemacht wird, wie sie gedeutet werden, was daraus behauptet wird und und und. Und insofern, als Forschungsmaterial ja, aber nicht mit Veröffentlichungen. Insofern hätten sie sich durchaus, da würde ich ihnen sagen, ja, wieso nicht, sich dieser Forschung aussetzen können, ohne jetzt ... also wollen wir mal so stehen lassen, weil es vielschichtig ist.

Aber insgesamt über den Erleuchtungsprozess, wenn ich mehr Geld hätte, ich hab auch mit der Charité angefangen eine Forschung, die dann in der Corona-Zeit wegen Geldknappheit dann erst mal auf Eis lag, ja, also da fange ich auch an jetzt mehr und mehr zu erforschen.

Insgesamt stimme ich an diesem Punkt mit Ken Wilber vollständig überein, und einen Punkt hat er auch zu recht hervorgehoben: Der Schüler, die Schülerin braucht dem spirituellen Lehrer, dem wirklichen spirituellen Lehrer nichts zu glauben, weil jeder selbst eine Art wissenschaftliche experimentelle Haltung einnimmt, weil der Lehrer ja in Wirklichkeit, der wirklich hilfreich lehrt, er sagt ihm ja nicht "das und das ist richtig, das und das ist richtig und das und das wird passieren", sondern er sagt "ich habe die Anleitung, die Übung, für die Bewusstseitsübung beispielsweise, du machst das und du machst das und du machst das, dann ist damit zu rechnen, dass du die und die Erfahrung machst." So, und dann geht jeder Einzelne ganz experimentell daran, er macht die Übung und jetzt nimmt er wahr "ja, es stimmt, die Erfahrungen sind da" oder er nimmt wahr "nein, stimmt nicht, ich bin nicht zu den Erfahrung gekommen." Dann kann man weiter forschen: "Hast du die Anleitung nicht richtig genommen, hast du andere Hindernisse, die erst aus dem Weg geräumt werden müssen", zum Beispiel

"müsstest du erst deinen Atem lösen und so weiter, damit du ein tieferes Gefühl zulassen kannst?" So etwas, also es würde dann weiter geforscht, oder kommt man hinterher zu der Aussage "nein, für einen bestimmten Teil von Menschen funktioniert die Übung gut, für einen anderen nicht." Also das ist ein rein experimentelles Vorgehen, das ist zu 100% wissenschaftlich und völlig nachvollziehbar, ohne Einschränkung, den wissenschaftlichen Kriterien genügend und folgend in völligem Einklang.

Es gibt noch einen anderen Gesichtspunkt, es gibt ein sehr schönes Buch von einem sehr begnadeten Wissenschaftler. *Spiritualität*, der Untertitel *Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen*. Er sagt, dass die Aufklärung sich zu recht gewendet hat gegen die dogmatische Erstarrung, die vor allem nach dem Mittelalter begonnen hat, nach dem Mittelalter. Das Mittelalter ist viel besser als sein Ruf.<sup>11</sup>

Hexenverbrennungen, all das hat es erst gegeben, als das Mittelalter zu Ende war und die Neuzeit begonnen hatte und die Auseinandersetzung mit der beginnenden neuzeitlichen Medizin. Das war so eine wichtige Dimension. Also im Mittelalter gab es keine Hexenverbrennungen. Erst danach begannen die ganzen Auseinandersetzungen, die da stattfanden. Das war alles danach, auf dem Weg zur Neuzeit hin. Jedenfalls hat die Aufklärung dann das Religiöse an sich und vor allem das Spirituelle entwertet und als unwissenschaftlich und ins rein Private verschoben, und den gesellschaftlichen Diskurs, Institution, nahezu ... Martin Luther hat mit dazu beigetragen, indem er die Klöster aufgelöst hat in seinem Einflussbereich. Spiritualität wurde mit der Auseinandersetzung über die dogmatische Erstarrung einfach in einen Topf geworfen, und dadurch entstand ein unglaublicher Verlust für die Menschheit, für die Gesellschaft und den einzelnen Menschen, ein unglaublicher Verlust. Und deswegen die Aufklärung fortführen, so sagt Harald Wallach zurecht, bedeutet Spiritualität wieder hineinnehmen in den wissenschaftlichen Diskurs, in den gesellschaftlichen Diskurs und in die Lebensmöglichkeit des Menschen.

**MH:** Und das war auch eines der Anliegen dieses dicken Buches *Eros Kosmos Logos* von Ken Wilber, dass das wieder passiert, und er hat dafür den Begriff "Flachland" verwendet, der sich wie ein roter Faden durch das Buch durchzieht, dass die

---

<sup>11</sup> Christian Meyer Podcast: *Mystik vor der Neuzeit* <https://open.spotify.com/episode/1WkY2sJCjpXauKdu7FyoCI?si=267250585876413d>

Wirklichkeitswahrnehmung nur noch auf Oberflächen gerichtet war, und nicht mehr auf das Innere und das Tiefere.<sup>12</sup>

## **Was verändert sich mit der Erleuchtung und was nicht, und wer oder was wird eigentlich erleuchtet?**

Jetzt haben wir ja auch schon im Zusammenhang mit den spirituellen Lehrern darüber gesprochen, dass das auch Menschen sind und Menschen bleiben. Und das passt jetzt zu den zwei nächsten Punkten; einmal *Was verändert sich mit der Erleuchtung und was nicht*, und auch *Wer oder was wird eigentlich erleuchtet?* Und da kommen wir in einen Bereich, den Ken Wilber mal mit dem Selbste-Zoo bezeichnete, weil da gibt es so viele Bezeichnungen wie in einem Zoo, da gibt es das Ich, das Ego, Selbst, Persönlichkeit, höheres Selbst, niederes Selbst, aufgewachtes Sein, und was Ken Wilber auf jeden Fall auch betont ist: die Persönlichkeit bleibt natürlich, die wird sogar stärker in vielen Fällen, die kommt viel stärker raus, das hat er in einem Buch *Einfach DAS* mal beschrieben, dass Jesus und diese Menschen große, große Persönlichkeiten waren.

**CM:** Ist das dieses Tagebuch?

**MH:** Ja,

**CM:** ... aber da hat er sich auch zu dem verrückten Satz hinreißen lassen, sie hätten ein großes Ego gehabt, weil er da Persönlichkeit und Ego, jedenfalls in der deutschen Übersetzung, in einen Topf geworfen hat.

**MH:** Genau, und da hat es mir so sehr geholfen, diese einfache aber so klare Unterscheidung die du machst, zwischen dem psychophysischen Organismus einerseits, und das ist, wenn man so will, das Gute, das Wichtige, das Richtige was wir von den Tieren haben und dann weiterführen können, und diesem Ich-Konstrukt oder Ego jetzt im Negativen. Und durch diese Unterscheidung sortiert sich für mich dieser Selbste-Zoo, diese Vielfalt, auf eine wunderbare Weise und da kommt für mich einmal mehr etwas zusammen. Wir haben diesen wunderschönen integralen Rahmen,

---

<sup>12</sup> Zitat: "Vielleicht haben wir das Licht und die Höhe verloren; erschreckender und beängstigender ist aber, dass wir das Mysterium und die Tiefe, die Leere und den Abgrund verloren haben in einer Welt, die sich den Oberflächen und Schatten, den Äußerlichkeiten und Schalen verschrieben hat und deren Propheten uns gütig nickend ermuntern, den Kopfsprung ins flache Ende des Schwimmbbeckens zu wagen."

aber diese präzise Ausgestaltung der Einzelheiten, das müssen die Leute machen, die da arbeiten und sich da auskennen, das hat Ken Wilber immer wieder betont.

**CM:** Vom Inhalt her glaube ich, dass dem, was ich sage, Ken Wilber vollkommen zustimmen würde. Der Vergleich mit unseren Verwandten die draußen rumlaufen, entweder auf der Weide oder im Wald, der hilft. Weil der hilft zu realisieren, dass jeder Wolf so im Rudel, wie wir in der Horde auch leben, trotzdem seine eigene Persönlichkeit hat. Eine Persönlichkeit – einer ist da stark und mutig – die über den Organismus hinausgeht. Die Persönlichkeit ist das, wie er nach außen wirkt, tut und den anderen gegenüber erscheint, was durch die Persona hindurchtönt.

## **Der psychophysische Organismus und seine Funktionen**

Der psychophysische Organismus, der hat eine auch eine integrierende Funktion. Leute haben ja auch Angst, wenn Erleuchtung ist, dass sie nicht mehr handeln könnten. Aber das ist unzutreffend – dieser integrierende Teil, der die verschiedenen Teilpersönlichkeiten auch zusammenbringt. In der Psychologie redet man auch vom inneren Team, und da ist jemand Chef, da ist jemand Mannschaftsführer, wenn man sich das wie eine Mannschaft vorstellt. Da ist eine integrierende Instanz, die, wenn jemand im Suff seinen Hof verspielt hat, am nächsten Tag wird er wach und kriegt seine Depression. Und so ist ein anderer Persönlichkeitsanteil, und jetzt kommt irgendwie diese übergeordnete Instanz, die sagt: "So, jetzt müssen wir uns erstmal überlegen, ist der ganz hoch verspielt oder können wir noch das Haus behalten, was ist überhaupt mit den Schulden", und der den Überblick hat.

Und zweitens die psychischen Funktionen. Die werden ja Ich-Funktionen genannt, das ist verwirrend von der Psychologie. Die Funktionen dies zu können: Gefühle, Affekttoleranz, dass man Gefühle aushalten kann, Objekt Konstanz, dass man die Objekte, dass man Menschen wiedererkennt, dass man Eigenschaften wiedererkennt, dass man Bedürfnisse wahrnimmt und sich dafür einsetzen kann, das gehört alles zu den psychophysischen Funktionen. Das ist nicht, dass da ein Ich erst gestärkt werden müsste, das hinterher wegfällt, diese psychischen Funktionen werden gestärkt und die werden durch die Erleuchtung sogar noch mehr gestärkt, die brauchen nicht wegzufallen. Dieser Organismus, der da ist, so wie das Tier auch einen Organismus hat, und da ist die eine Stute, bei den Pferden ein Matriarchat, die hat eine bestimmte Persönlichkeit und ist Stute geworden wegen ihres psychophysischen Organismus, Stärke, Schnelligkeit und ihrer Persönlichkeit sich einzusetzen und

Führungspersönlichkeit sein zu wollen. Das will nicht jedes Pferd, bei weitem nicht, andere sind zufrieden wenn sie hinten an gehen, und lassen die anderen vor.

Die haben ihre Persönlichkeiten, die haben ihren Organismus, die haben eine integrierende Instanz, und das ist bei Menschen auch so.

Und wenn man das unterscheidet, dieser psychophysische mentale Organismus auf der einen Seite, und das Ich kommt dann dazu und sagt "ich habe das gemacht, kuck mal wie großartig ich bin oder wie ängstlich ich sein muss ... das hat aber das Ich gar nicht gemacht. Das hat auch dieser Organismus als Organismus nicht gemacht.

Da haben viele Organismen beigetragen, da haben Lehrer beigetragen, da haben Eltern beigetragen, da hat die Gesellschaft als Ganzes beigetragen.

Da kann niemand sagen "ich habe das gemacht", da kann man nur sagen "es ist geschehen, es ist gemacht worden, es ist getan worden", und dieser psychophysische Organismus hat in gewisser Weise dazu beigetragen. Aber es ist ganz unbestimmbar in welcher Weise – diese Unterscheidungen helfen auch in diesem Dickicht, das da entstanden ist.

## **Persönlichkeit, Ich-Konstrukt, psychophysischer Organismus und das Selbst**

Gibt es jemanden, der was tun kann für Erleuchtung, wo die einen sagen "nein, da kann nichts getan werden", andere sagen "ja, könnte getan werden, aber es ist niemand da, der was tun kann." Naja, aber es ist dann auch niemand da, der den Kölner Dom bauen kann, also wieso soll da plötzlich jemand da sein, der den Dom gebaut hat? Doch wenn man dann nachkuckt, doch, er steht da.

Also diese ungelösten Dinge, die machen alle Schwierigkeiten, oder auch die Idee dass ein Ich gestärkt werden müssen um Erleuchtung zu finden und dann weggeht, obwohl die psychischen Funktionen gestärkt werden und die nicht wegzugehen brauchen.

Das wird also, wenn man Persönlichkeit, Ich, psychophysischer Organismus und das Selbst ohne von niederem und höherem zu sprechen, sondern einfach das Selbst, die Unendlichkeit, die Seinserfahrung, das Sein, das die wahre Natur ist, wenn man diese vier Begriffe klar auseinanderhält, dann hört das Durcheinander auf.

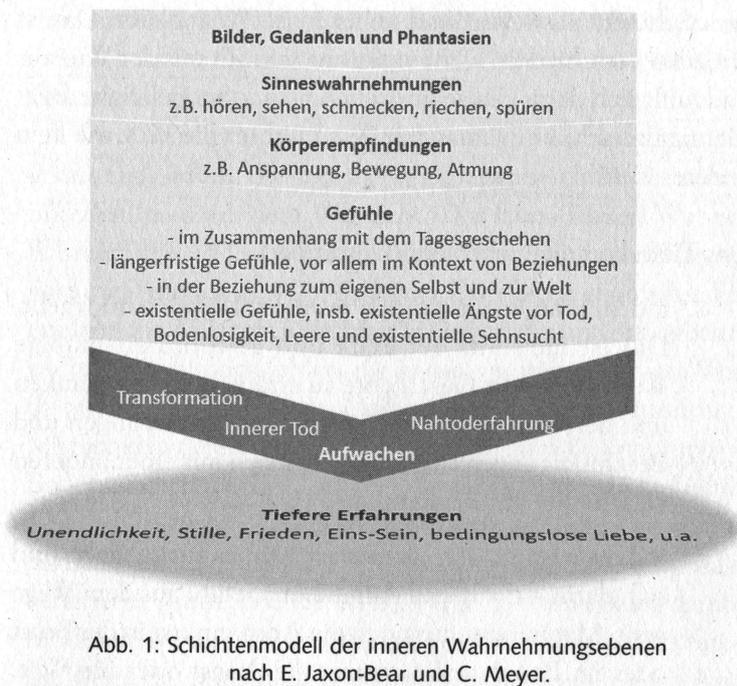
## Entwicklung

**MH:** Ja, und das führt uns schön zu dem nächsten Punkt, *Entwicklung*, weil der psychophysische Organismus entwickelt sich ja. Ken Wilber hat, ausgehend von der Entwicklungspsychologie, von Ebenen und von Linien gesprochen, und das sind Darstellung, da beginnt man gewissermaßen bei null und entwickelt sich dann höher,

und er hat da auch

Psychogramme erstellt, mit unterschiedlichen Entwicklungslinien: kognitive Intelligenz, emotionale Intelligenz, Werteentwicklung, somatische Intelligenz und so weiter.

Und jetzt habe ich durch deine Arbeit das Schichtenmodell<sup>13</sup> kennengelernt, und das ist für mich eine ganz wertvolle Ergänzung, die ich übrigens auch jetzt in einem Wilberbuch<sup>14</sup> gefunden habe.



Und zwar, das geht ja in die Tiefe, und beide Begriffe haben ihre Berechtigung, doch ich denke, gerade was den Kontakt zur Wirklichkeit betrifft, da ist es besser von *Vertiefung* zu sprechen, während wenn es mehr um das *Erkennen und Verstehen* geht, da sind die diese Höhenmodelle sinnvoller. Aber wie auch immer, auf jeden Fall ist beides wichtig, und was mir auch sehr geholfen hat ist zu kucken, wo sind denn die entscheidenden Stationen auf dem Entwicklungsweg? Und da hat Wilber in seinem früheren Werk, den Büchern *Halbzeit der Evolution* (1981) und auch *Das Atman*

<sup>13</sup> aus: Christian Meyer, *Aufwachen im 21. Jahrhundert*.

<sup>14</sup> *Integrale Psychologie*, Tafel 1b. (2000) Die Darstellung geht von oben nach unten, beginnt bei den – in der Terminologie von Christian Meyer – Körperempfindungen, weiter/tiefer zu den "Protoemotionen", "sekundären Emotionen", "tertiären Emotionen" und "quartiären Emotionen" und schliesslich zu dem, was Christian Meyer mit "tieferen "Erfahrungen" bezeichnet. In dieser Abbildung wird – bei allen Unterschieden – deutlich, dass auch für Ken Wilber die "Affekte" (=Gefühle) die Tür zu den tieferen mystischen Erfahrungen sind.

Correlative Basic Structures		Affekt	
sensomotorisch	Materie	- subatomar - atomar - molekular - polymer	• Reaktivität
	Sinneswahrnehmung Wahrnehmung		• Sinneswahrnehmungen • physische Zustände:
phantasemisch- emotional	Exozept		Hautkontakt, Temperatur, Lust, Schmerz
	Impuls/Emotion		• Protoemotionen:
	Bild Symbol		Spannung, Angst, Wut, Befriedigung
Rep- Geist	Endozept		• sekundäre Emotionen: Sorge, Wut, Wünschen, Mögen, Sicherheit
	Begriff		
Konop	Regel/Rolle	früh spät	• tertiäre Emotionen: Liebe, Freude, Depression, Haß, Zugehörigkeit
	Übergang		
Formop	Formal	früh spät	• quartäre Emotionen: universeller Affekt, globale Gerechtigkeit, Anteilnahme,
	Übergang		
Postformal	Schau-	früh	Mitgefühl, Liebe für alle Menschen,
	Logik	mittel spät	weltzentrischer Altruismus
	psychisch (Vision)	früh spät	• Ehrfurcht, Verzückung, Liebe für die ganze Spezies, Mitgefühl
	subtil (Archetyp)	früh spät	• Ananda, Ekstase, Liebe-Glückseligkeit, heilige innere Verpflichtung • grenzenlose Freiheit-Gelöstheit
	kausal (formlos)	früh spät	Bodhisattvas Mitgefühl
	nichtdual	früh mittel spät	• Ein Geschmack

*Projekt* (1980) sich sehr mit der Auseinandersetzung des Kindes mit seiner Existenzialität befasst, und sich auf Quellen bezogen, und auf die Unfähigkeit und die Unmöglichkeit des kleinen Kindes, mit der Existenzialität klarzukommen, was letztlich dazu führen muss, dass es sich entfremdet, sich entfremdet von sich selbst, vom emotionalen Schmerz ein sterbliches Wesen zu sein, ein leidvolles Wesen zu sein.

**CM:** Das klingt nach dem was ich auch sage, aber ich denke, dass Karen Horney die erste war, die das so gesehen hat, für die in ihrer Arbeit auch hinterher immer deutlicher das innere wahre Selbst stand, dass sie durch die therapeutische Persönlichkeitsentwicklung zu realisieren suchte, die Menschen zu unterstützen suchte, und das spirituelle Selbst, das der Zen-

Buddhismus und der Buddhismus zu realisieren versuchen, dass das identisch ist, also dass praktisch Erleuchtung für sie dann auch das Ziel vom therapeutischen Prozess ist.

Also die Entfremdung, das scheint mir da auch mit meiner Sicht ganz identisch zu sein, mit dem Zusatz, dass wir uns da gemeinsam auf Karen Horney berufen können, die das sehr, sehr deutlich dargestellt hat.

**MH:** Wilber hat sich da in meiner Erinnerung auf Ernest Becker<sup>15</sup> bezogen, das ist auch jemand der hat Bücher geschrieben, dass – extrem zugespitzt – alle Kultur des Menschen praktisch der Versuch ist, mit der Sterblichkeit umzugehen, auch der

<sup>15</sup> siehe zum Beispiel Ernest Becker, *The Denial of Death*.

untaugliche Versuch. Und in dem Buch *Das Atman Projekt* beschreibt Wilber, dass der Mensch eine Intuition hat, dass da mehr ist, dass da etwas Höheres ist, aber er versucht auf untauglichen Wegen ... indem er versucht, die Unendlichkeit in der Endlichkeit zu verwirklichen, eine Katastrophe nach der anderen anrichtet.

Also da war dieses Thema sehr, sehr präsent und ist es immer noch, das ist ein bisschen verlorengegangen in den späteren Büchern, ich habe es bei dir sehr deutlich dann wiedergefunden ...

**CM:** Ja, ist völlig identisch, so wie du es eben gesagt hast. Der Mensch hat innerlich eine Sehnsucht nach Grenzenlosigkeit. Wenn er die in der Welt zu realisieren sucht, kann es wirklich zu Katastrophen kommen.<sup>16</sup> Erstens Kriege werden dadurch verursacht, dass die Unendlichkeit, die Grenzenlosigkeit buchstäblich im Verschieben staatlicher Grenzen gesucht wird, oder wie heute, dass die gesellschaftlichen Ressourcen durch Raffgier sich angeeignet werden, zum Mars fliegen und so weiter, diese Grenzenlosigkeit in der Weltwirklichkeit zu realisieren ist auf der einen Seite ein Beleg dafür, dass die Sehnsucht im Menschen ist, aber es ist offensichtlich, dass die Weltwirklichkeit dazu nicht taugt, die ist von Natur aus begrenzt, und selbst wenn wir zum Mars fliegen, begrenzt die Lebenszeit den Weg, den wir da zurücklegen können, und und und, ja, auch Geld anhäufen immer weiter, so als wenn da Grenzenlosigkeit versucht wird, immer größere Ich-Aufblähung.<sup>17</sup> Das zeigt, dass Erleuchtung für die gesellschaftliche Entwicklung nötig ist, und für ein vernünftiges Umgehen mit diesem Planeten nötig ist, damit dieses Vertauschen endlich aufhört.

## **Die Seele: sinnesbezogen, vernunftbezogen und der Seelengrund / Meditation**

Ich würde gerne noch mal einen Schritt zurückgehen. Du erwähnst mein Schichtenmodell das nach unten führt, in die Tiefe, in das Innere und die Tiefe des Menschen führt, da kann ich mich auf eine alte Tradition berufen von Meister Eckhart und Johannes Tauler – andere vorher auch schon – für die ganz deutlich war: Es gibt die Seele. In der Seele gibt es den vernunftbezogenen Teil, den sinnesgebundenen Teil – und in dem sinnesgebundenen Teil, da haben sie auch die

---

<sup>16</sup> Christian Meyer Podcast: *Das Böse – Selbstüchtigkeit*. <https://open.spotify.com/episode/6QbilDfCptFKSnWu3Iw6zv?si=defac758c1214082>

<sup>17</sup> Christian Meyer Podcast: *Das Ich: Kontinuität, Kausalität, Kohärenz, Kontrolle* <https://open.spotify.com/episode/4UoDhKBcafuLB1rxPuCpv6?si=cdec1ce7e38a4b9d>

Gefühle mit untergebracht, die waren ein Teil davon – und da drunter gibt es den Seelengrund, das ist der Ort der mystischen Erfahrung. Diesen Teil der Seele findet der normale Mensch nicht, das ist die Aufgabe, ihn zu suchen.<sup>18</sup>

So, und dieses ist auch sehr wörtlich zu verstehen in der Weise, dass man in der Meditation nicht die Weite suchen sollte, sondern die Tiefe, und dass die Gegenwärtigkeit ein vertikaler Prozess ist, nämlich die sinnesgebundene Schicht der Gegenwärtigkeit, die ist nur oben und unwichtig. Wenn man sich tiefer sinken lässt, dann beginnt die Leere, und indem man sich da hinein sinken und hinein fallen lässt, kommt man durch eine Enge hindurch. Wenn das Sinken dann immer noch weiter zugelassen wird, landet man dann sehr plötzlich in der Unendlichkeit, das Sinken wird ein Schweben und das ist in diesem Schichtenmodell – von oben nach unten – von innerem Denken, Bildern, Sinnesempfindungen, insbesondere Körperempfindungen, Gefühle, da drunter taucht die Leere auf, wenn man Gefühle ausgefüllt hat, dann begegnet man der Leere die zuerst als Ruhe erfahrbar wird, dann gibt es das Tiefsinken in die Leere hinein, und dann, an einem bestimmten Punkt: Unendlichkeit.

Dieser dritte Teil der Seele, oder wenn wir Gefühle als einen eigenen Teil nehmen, dieser vierte Teil der Seele, das ist das, worum es sich dreht. Das ist das, was zunächst nicht wahrgenommen wird vom Menschen, wo er nicht von alleine hinkommt, also von selbstverständlich dahin kommt wie in der Pubertät.<sup>19</sup> Das ist das, worum es beim spirituellen Weg geht.

## Lebenspraxis und Übungen

**MH:** Und da habe ich auch wieder bei dir eine Präzisierung gefunden, die ich bisher noch nirgendwo so gefunden habe. Ken Wilber hat ein Buch geschrieben, *Integrale Lebenspraxis*, um das integrale Modell mit der Praxis in Verbindung zu bringen. Und da gibt es vier Module, einmal das Körpermodul, dann das Schattenmodul/ Psychodynamik, dann das Verstehens-Modul/Geist, und das spirituelle Modul/GEIST bzw. spirit. Und diese vier Module stehen so miteinander, nebeneinander, und bei dir

---

<sup>18</sup> Christian Meyer Podcast: *Drei Körper und der Seelengrund* <https://open.spotify.com/episode/3ASeVme63yNUIpD67lBYHw?si=fdca6085bee54e97>

<sup>19</sup> Christian Meyer Podcast: *Erleuchtung gehört nicht zum biologischen Programm* <https://open.spotify.com/episode/4tiSBgRq9xmMW1PvECKcVL?si=0cd1101c29274a28>

habe ich jetzt eben diese Unterscheidung zwischen Übungen des Tuns-um-etwas-zu-bewirken, und Übungen des Geschehenlassens gefunden. Letztere unterstützen das Aufwachen, also das spirituelle Modul, wohingegen die drei anderen Module (Körper, Schatten, Verstehen) genau das sind: Ich tue etwas, um etwas zu bewirken, im Körper mich lösen, im Schatten etwas erkennen und integrieren, oder etwas zu verstehen. Und so habe ich jetzt dieses Buch von Ken Wilber neu für mich erschließen können.

Aber die Unterscheidung ist natürlich elementar. Weil wenn ich das spirituelle Modul genauso mache wie die anderen, ich tue etwas zu bewirken, dann...

**CM:** Das funktioniert nicht, weil Erleuchtung ist ja die Erkenntnis, dass da keiner ist der handelt. Und wenn die Übungen beinhalten da ist ein Subjekt, eine Handlung, ein Objekt, was der Mensch selbst ist – ich beobachte meinen Atem und beruhige ihn, mache eine bestimmte Atemlänge, damit etwas bewirkt wird – diese Struktur muss zerstört werden und darf nicht durch Übungen verstärkt werden.

Insgesamt habe ich schon vor vielen Jahren eine Kritik gegenüber der integralen Praxis geäußert, die folgendermaßen ist: Erstens stimme ich dieser Idee grundsätzlich zu, und meine Alternative sind die sieben Schritte<sup>20</sup>, wo der Körper eine wichtige Rolle spielt, wo das Psychische eine wichtige Rolle spielt, das Mentale eine wichtige Rolle spielt, ganz ohne Frage. Aber Ken Wilbers Idee, dass man auf den einzelnen Ebenen irgendwas tun könnte, die halte ich für falsch. Auf der Körperebene gibt es eine Unterscheidung zwischen den funktionellen Körperarbeiten wie Yoga und emotionaler Körperarbeit, wo Gefühle sich lösen. Das muss man unterscheiden. Dann gibt es unterschiedliche Vorgehensweisen zur Körpertherapie, und es gibt eine, zwei oder drei die zur Erleuchtung besser passen als andere. Das heißt, dass es nicht schlau ist zu sagen, irgendeine Körperarbeit, bloß dass man auf der Ebene sich entwickelt. Es ist besser ist, die Praxis insgesamt so zu machen, dass die Art der Körperarbeit, die ich dann mache, bereits das Ziel der Erleuchtung mit im Auge hat, und dadurch die einzelnen Schritte viel besser zusammenpassen.

## **Erleuchtung als Ziel**

Und es steht und fällt damit, ob Erleuchtung überhaupt als reales Ziel anvisiert wird, oder ob man dafür die Hoffnung überhaupt schon aufgegeben hat.

---

<sup>20</sup> Christian Meyer Podcast: *Die 7 Schritte* <https://open.spotify.com/episode/2sJTnTM2OAIeb7trPtTQvf?si=cd1707242822451d>

Also je mehr man das als Ziel angibt und realisiert, desto mehr ist man, glaube ich, gut beraten, wenn man die integrale Lebenspraxis als Ganzes ... und er hatte damals Kontakt gehabt mit meinen früheren Lehrer, Leland Johnson, der dann auch Gründungsmitglied des Integralen Instituts war, und dem gegenüber Ken Wilber auch mal bescheinigt hat, dass er, und da hat er sicher recht gehabt, dass Leland Johnson einer der integralsten Persönlichkeiten sei, die er je getroffen hat, der eben mit dieser Körperarbeit, die er entwickelt hat, aus reichianischem Gedankengut, aus der Gestaltarbeiter heraus, und Fritz Perls wollte auch einen Weg zur Erleuchtung hin entwickeln, wie er selbst geschrieben hat, also aus dieser Tradition heraus eine Körperarbeit zu entwickeln ist natürlich was ganz anderes, als irgendeine Körperarbeit, die vor einem ganz unspirituellem Hintergrund entwickelt wurde.

Und na ja, da denke ich, würde ich bei Ken Wilber offene Türen einrennen mit diesem Hinweis, dass die integrale Lebenspraxis ganz perfekt, aber verbessert werden kann dadurch, dass die einzelnen Bausteine klarer auf das Gesamtziel ausgerichtet sind und deswegen besser alle ineinander wirken.

**MH:** Das sehe ich jetzt auch so.

## **Gibt es einen Weg zur Erleuchtung?**

Gibt es ein Weg zur Erleuchtung? Und da gibt es die Aussage: nein, gibt es nicht, mit Beispielen wie in dem Buch *Kollision mit der Unendlichkeit* beschrieben, wo Menschen ganz plötzlich aufgewacht sind. Dem würde Ken Wilber sicher zustimmen, und gleichzeitig finden wir in den spirituellen Traditionen viele Wegebeschreibungen hin zum Aufwachen. Dafür habe ich eine Zitatstelle aus Ken Wilber Buch *The Religion of Tomorrow* herausgesucht:

"So gibt es einen generellen Verlauf von grobstofflich zu subtil zu kausal zum Bezeugen und schliesslich zur Nichtdualität, auch wenn dafür unterschiedliche Begriffe verwendet werden. Wir finden Variationen dieser Abfolge bei den sieben Wohnungen der inneren Burg von Teresa von Avila; bei den zehn Ochsenbildern des Zen; bei Plotins Ebenen des Geistes; beim "Auge des Fleisches, Auge des Geistes und Auge des GEISTES" der Victorianischen Mystiker; bei den zehn Ebenen der Emanation des Kashmir Shavinismus; bei den zehn Ebenen des Sefirot in der Kabbalah; bei den neun Stufen des

Bewusstseins im Yogachara Buddhismus; bei den sechs Zustandsstufen der Praxis im Mahamudra, um nur einige wenige zu nennen."

Man kann daher, so Ken Wilber, diesen Erleuchtungsprozess als ein Weg beschreiben, so wie das viele der Traditionen tun. Und ich habe auch bei Ramana etwas gefunden, wo er sich auf die einzelnen Zustandsstufen, wie Wilber sie nennt, konkret bezieht. Auf eine Frage zum Wesen der Wahrnehmung antwortet Ramana:<sup>21</sup>

"Die Wahrnehmung entspricht dem Zustand, in dem man sich befindet. Die Erklärung dafür ist folgende: Im Wachzustand (jagrat) nimmt der grobstoffliche Körper grobstoffliche Namen und Formen wahr. Im Traum (swapna) nimmt der mentale Leib die mentalen Schöpfungen in ihren mannigfachen Formen und Namen wahr. Im traumlosen Tiefschlaf (sushupti) gibt es keine Wahrnehmung, weil die Identifikation mit dem Körper verloren gegangen ist. Ähnlich ist es im transzendentalen Zustand, wenn die Identität mit Brahman den Menschen mit allem in Harmonie versetzt und es nichts gibt, was von seinem Selbst getrennt ist."

Es ist nicht so dass Ramana sagt, dass dies ein Weg zur Erleuchtung wäre, aber das ist der Hintergrund, warum Ken Wilber auf diesen Zustandsweg der Erleuchtung gekommen ist.

**CM:** Ramana hat auch gesagt "hört auf mit den Übungen". Das wird, jedenfalls in der Satsangszene, sehr oft gesagt. Ich glaube im übrigen, wenn wir jetzt unterscheiden: Übungen, die die Struktur haben ich-tue-was-um-was-zu-bewirken von Übungen des Geschehenlassens, dass er dann, wenn er diese Unterscheidung kennen würde, dann würde er sagen "hört auf mit Übungen, die die Struktur haben ich-tue-was-um-was-zu-bewirken und macht ausschließlich Übungen des Geschehenlassen." Aber er sagte auch: "Zu Anfang musst du dich zu 100% bemühen", das heißt er hatte auch die Idee von einem Fortschreiten, "bis", so sagte er dann weiter, "du an einen Punkt kommst, wo du dich gar nicht mehr bemühen kannst, aber wo du dich auch nicht mehr nicht bemühen kannst", also wo es statt einem Bemühen eine innere Bewegung geworden ist, die dich mehr erfasst als dass du noch entscheiden könntest, ob du dich jetzt anstrengen willst oder nicht – mühen heisst ja auch nicht anstrengen, das ist auch sehr wichtig, weil man kann in dem Aufhören von Tun ... um in den Zustand des Nicht-Tuns zu kommen, ist Anstrengung fehl am

---

<sup>21</sup> *Gespräche mit Ramana Maharshi*, Talk 2.

Platz, aber ein Engagement, ein aktives Aufhören von Tun ist nötig, ein sich öffnen ist nötig, all das sind Prozesse die nicht eine Aktivität darstellen, und dennoch etwas aktives sind. Indem ich aktiv zurücktrete, in dem ich aktiv mich entscheide "ja, ich setze mich dem Fühlen jetzt aus, ohne zu tun" – beim Fühlen ist es besonders deutlich.<sup>22</sup>

## **Gefühl, Geschichte und Impuls**

Und das ist auch eine Unterscheidung, die noch irgendwo vorgenommen wurde. Ich glaube, dass jemand wie Ken Wilber dem sofort zustimmen wurde: Ein Gefühl besteht aus drei Teilen, wenn es da ist. Auf der einen Seite das Gefühl selbst, ich bin wütend, dann gibt es zur einen Seite eine bestimmte Geschichte, dass ich wütend geworden bin. Was ist mir für eine Verletzung zugefügt worden? Wer hat das schon zum zehntenmal gemacht, dass ich jetzt endlich wütend werde, oder wer hat andere verletzt? Man kann auch wütend werden wegen einer Verletzung anderer. Es hat also eine Geschichte, wie es entstanden ist. Dann ist das Gefühl und dann gibt es einen Impuls. Der Impuls ist, dass ich dem sage "hau ab, macht das bloss ja nicht wieder, wenn du mich noch einmal so verletzt, dann geht es dir an den Kragen, oder jetzt schon an den Kragen".

Das heißt es gibt drei Schritte: Fühlen, in die Vergangenheit gehen, Geschichte, Ursachen, Erklärungen, oder der dritte Teil in die Zukunft gehen, was will das Gefühl, wozu will es mich bringen?, den anderen wegzuschieben, hau ab.

Jetzt haben wir zwei Teile, die sind in der Zeit: das was in das Vergangene geht, das was in das Zukünftige geht. Wenn wir ernsthaft Erleuchtung wollen, dann haben wir radikal in der Gegenwärtigkeit zu sein, vollständig, das bedeutet, ich lasse das Gefühl auftauchen – das tut es nämlich von alleine wenn ich es geschehen lasse, das muss ich nicht tun, es erfasst mich, jedes Gefühl erfasst mich – und jetzt beende ich das Nachdenken über die Geschichte, ich beende die Geschichte, ich beende die Vergangenheit des Gefühls, aber ich lasse auch gar nicht die Zukunft des Gefühls beginnen, keinen Impuls, keine Reaktion auf das Gefühl, nichts mit dem Gefühl anstellen wollen, dadurch komme ich aus der Bewegung in der Zeit in die Bewegung der Gegenwärtigkeit.

Während die Zeit – Anfang, Gegenwart, Zukunft – einen Verlauf in der Waagerechten hat, in der Horizontalen, ist die Gegenwärtigkeit eine Bewegung in die Vertikale,

---

<sup>22</sup> Christian Meyer Podcast: *Der Weg des Fühlens* <https://open.spotify.com/episode/1QdQ8R5RBbCKIi0POuw3VK?si=893193b8ae0943df>

nach unten.<sup>23</sup> Diese Unterscheidung gibt es schon lange, gibt es auch schon bei Johannes Tauler, zum Beispiel wird es deutlich in dem Zitat wo er sagt: "Ihr habt den Meister – damit meint er Meister Eckhart – versucht nach der Zeit zu verstehen", nämlich dies und das hat er gesagt, weil das und das und damit das und das ... und so habt ihr nichts von ihm verstanden, "ihr hättet ihn nach der Ewigkeit", also nach der Gegenwärtigkeit, nach dem was in die Tiefe geht, nach dem Vertikalen "verstehen müssen", dann hättet ihr ihn verstehen können. Also diese beiden Dimensionen sind traditionell bekannt, und finden sich auch bei anderen Mystikern.

Also der Punkt ist der, dass man, um Erleuchtung zu finden, zu 100% radikal sein muss, in die Gegenwärtigkeit hinein, und das bedeutet das Gefühl zulassen, aber nicht den Impuls.<sup>24</sup> Und das ist sozusagen der Streit zwischen den verschiedenen spirituellen Richtungen. Die Zen-Buddhisten sagen "Gefühle bloss ja nicht an dich rankommen lassen, weil dann kommst du in großen Trubel," manche sagen "lass die Augen auf beim Meditieren, weil wenn du sie schließt, dann bist du dem, was da innerlich hoch kommt, hilflos ausgesetzt." Das Beobachten bedeutet, ich distanziere mich von dem Fühlen, ich lasse mich davon nicht erfassen, weil dann wird gedacht: "Wenn ich mich erfassen lasse, bin ich identifiziert", aber in Wirklichkeit gibt es niemanden, der mit dem Gefühl was tun will, wegen der Gegenwärtigkeit, keine Impulse, keine Vergangenheit, deswegen gibt es niemanden, der mit dem Gefühl identifiziert sein könnte oder sich identifizieren könnte.

Also weil aber da der Blick war auf das Gefühl als Ganzes, dann ist es natürlich klar, wenn ein Gefühl gleichzeitig Geschichte bedeutet und gleichzeitig Impulse, ja dann ist es natürlich, dann komm ich da nicht weiter, dann ist es kein Weg in die Gegenwärtigkeit zu kommen. Erst dann, wenn ich diese drei Bestandteile trenne, radikal trenne und dann im Fühlen bleibe, das hat damals schon Johannes Tauler so gesagt, das "Ausleiden" war das typische Wort, aber da hatte "Leiden" noch nicht die einseitig schmerzhaft inhaltliche Bedeutung wie es das heute hat. In der Volksschule hiess es früher die Leideform, was wir heute passiv nennen, aber "ich wurde beschenkt" ist auch die Leideform, der Begriff war neutraler, der eines zugefügt bekommens.

---

<sup>23</sup> Christian Meyer Podcast: *Selbsterforschung* <https://open.spotify.com/episode/4fihcXIBJVHPGjScJYdYeX?si=870bc303effb4826>

<sup>24</sup> Christian Meyer Podcast: *Was heisst, die Impulse nicht zu berühren?* <https://open.spotify.com/episode/7zOAGo33jYIWrcVc76LfCx?si=7465ebb1bb6a479a>

**MH:** Diese Unterscheidungen haben mir sehr geholfen, Christian, auch in meiner meditativen Praxis. Ich wünschte, ich hätte das schon früher erfahren, das ist unglaublich wertvoll und verdichtet, das was Meditation<sup>25</sup> im Kern ist oder sein sollte, das Wesentliche.

## **Unsere Beziehung zum Absoluten**

Ja, und wenn wir uns das anschauen, dann haben wir eine Art von Beziehung zum Absoluten, und bei Ken Wilber gibt es da die *Drei Gesichter Gottes*<sup>26</sup>, da hat er aus den vier Quadranten heraus gesagt: Es gibt a) die Identitätserfahrung, "ich bin der ich bin, ich bin die ich bin", der linke obere Quadranten, dann gibt es b) den linken unteren Quadranten, das ist die dialogische Beziehung, das Du, die ich-du Beziehung, und dann gibt es noch c) die äußere Betrachtung, da kann man die rechtsseitigen Quadranten zusammenfassen, und dabei gibt es beispielweise bei der Betrachtung eines nächtlichen Sternenhimmels ein ehrfürchtiges Staunen gegenüber einem großen Es, also Ich (Identität), Du (Dialog) und Es (ehrfurchtsvolles Betrachten).

**CM:** Ich will das jetzt genauer verstehen. Da ist die Identitätsbeziehung dadurch, dass ich die Unendlichkeit erfahre und realisiere, diese Unendlichkeit ist die Unendlichkeit Gottes, und das bin ich selbst, das ist "ich und die Unendlichkeit sind eins", Atman und Brahman im Indischen ist identisch. Welcher Quadrant ist das?

**MH:** Der linke obere Quadrant, das Innere des Individuellen.

**CM:** ... der linke obere, ich bin identisch, dann ist Gott das Gegenüber, das Dialogische, dass du ...

**MH:** Ja, das große Du ...

**CM:** Als was sieht er Gott da?

**MH:** Als das unendlich größere ...

---

<sup>25</sup> Christian Meyer Podcast: Die fünf Prinzipien der Meditation <https://open.spotify.com/episode/5xan6bQkekNnRRpvJkQe4o?si=08981e92999b453f>

<sup>26</sup> siehe auch hier: <https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2023/03/Die-drei-Gesichter-Gottes-.pdf>

**CM:** Was kann man über dieses unendlich Größere in seiner Interpretation oder Darstellung sagen, was weiß man über dieses Größere?

**MH:** Ken Wilber bezieht sich da auch auf die Ich-Du Mystik von Martin Buber zum Beispiel, und man kann in einen Dialog treten mit diesem Größeren.

**CM:** Gut, und die dritte Position ist ...

**MH:** ... das Schauen auf die manifeste Welt, voller Ehrfurcht beispielsweise gegenüber der Unermesslichkeit des Universums.

**CM:** Von früher war ich gewohnt: da ist die kausale Ebene, und die kausale Ebene ist auch die Gottesmystik und noch nicht die endgültige Ebene, die die nonduale Ebene ist. Hat er diesen Blick immer noch? Das sind die drei Gesichter Gottes, aber wenn ich mich im Rahmen dieser drei Gesichter bewege, bewege ich mich noch nicht auf der endgültigen Ebene, das ist noch das vorläufige, weil darüber sieht er dann die non-duale Ebene?

**MH:** Diese drei Gesichter, das kommt aus den Quadranten, aus den Perspektiven. Natürlich kann man auch auf jeder Entwicklungsstufe einen Gott "sehen" beziehungsweise ein Gottesbild haben, den traditionellen Gott, den aufgeklärt-modernen Gott, den postmodernen Gott.

**CM:** Mit diesen drei Gesichtern kann ich mich sehr gut in Übereinstimmung wissen.

## **Nondual und Dualität**

Wir müssen nämlich aufpassen, dass wir bei der Betonung des Nondualen nicht eine neue Dualität schaffen, nämlich: Dualität schlecht, Nondualität gut. In dieser Sichtweise sitzen wir, wie was oft so der Fall ist – Ken Wilber kennt auch von Habermas diesen performativen Widerspruch – einfach den Widerspruch zwischen Tun und Sagen, jemand sagt ich bin nondual, aber tut etwas, in dem die Dualität als schlecht gesehen wird. Das ist ein performativer Widerspruch. Das haut nicht richtig hin. Die Dualität und die Nondualität sind zwei verschiedene Aspekte.

Also ich bin dahin gekommen durch meine eigene Entwicklung, meine Wahrnehmung und in den Erfahrungen mit Schülern, nämlich:

Ich erfahre das Sein, punkt.

Ich erfahre, dass ich das Sein bin, punkt.

Ich erfahre das Sein als Unendlichkeit.

Ich erfahre das Sein als Leere und Fülle, als Nichts und Alles.

Das Nichts ist die Weisheit, das Alles ist die Liebe.

Ich erfahre also die Unendlichkeit als Weisheit und Liebe, als Leere und Fülle, als Alles und Nichts, punkt.

Und ich und die Unendlichkeit sind eins. Alles nondual.

Aber ich erfahre auch, dass nach der Erleuchtung das Leben ein Prozess ist, der sich entwickelt und wo erleuchtetes Sein sich vertieft.

Es kann sich aber nur deswegen vertiefen, weil das tatsächliche Sein größer ist als meine vorhergehende Seinserfahrung, sonst könnte sich da gar nichts vertiefen.

Jetzt hat auch noch nie ein lebender erleuchteter Mensch vom Ende gesprochen, vom Ende der Vertiefung. Also müssen wir davon ausgehen, dass unser körperliches Leben wahrscheinlich gar nicht ausreicht, um die ultimative Tiefe des Seins zu realisieren. Schon deswegen ist die Seins-Erfahrung als das, was ich als unendlich erfahre, und das tatsächliche Sein größer als das, was ich erfahre. Sonst gäbe es die Vertiefung nicht, ganz klar.

Wenn es aber diese Identität gibt und das Größere, habe ich zwangsläufig zwei Beziehungen zur Unendlichkeit: Die Beziehung von die Identität, ich – bin – das und die Beziehung eines Gegenübers, als dem was noch größer ist.<sup>27</sup>

Und dann habe ich zusätzlich realisiert, dass wir so leicht dahin sagen, dass aus der Unendlichkeit alle Formen entstehen. Deswegen ist die Unendlichkeit leer, weil aus der Leere erst alles entstehen kann, und nur weil es leer ist, kann alles aus ihr entstehen, ohne das es weniger würde. Das sagen wir so dahin. Aber niemand weiß wie.

**MH:** Und niemand kann es auch selber machen.

**CM:** Und niemand kann es selber machen. Und selbst wenn das Leben verlängert und die Organe ersetzt werden können und so weiter, niemand kann ein neues Universum machen. Das bedeutet, dass wenn diese Intelligenz dieses Daseins, entstanden aus der Leere, das Erschaffen der materiellen Sphäre der Weltwirklichkeit,

---

<sup>27</sup> Christian Meyer Podcast: *Unsere Beziehung zum Absoluten* <https://open.spotify.com/episode/1U5rwIsqS1LOw4LnJtRlk8?si=3e172996e7bd4a34>

das dieses *Wie*, dass das einer Intelligenz folgt, die wir nur in kleinen Teilen erfassen können – und das einem Vermögen folgt, dass wir nur in kleiner Weise, egal wie weit wir es treiben, mit künstlicher Intelligenz und sonst was, das wir nur in kleinen Teilen imitieren können – dass da die Unendlichkeit größer ist als wir, und in diesem Dialogischen – darum hab ich vorhin gefragt, was hat Ken Wilber für einen Begriff von diesem Gott als dem Gegenüber? – weil ich denke, dass der einzig sinnvolle Begriff der der Unbegreiflichkeit ist. Nicht der partiellen Unbegreiflichkeit, dass ich noch nicht genug weiß, sondern dass ich nie wissen kann und nie wissen werde. Und die Auseinandersetzung mit der Unbegreiflichkeit, dem Nichtwissen, der *doctor ignoranzia*, des gelehrten Nichtwissen, dass die Auseinandersetzung damit ein wesentlicher Teil des spirituellen Weges ist, und ein wesentlicher Teil auf dem Weg zur Erleuchtung.<sup>28</sup>

## **Eine doppelte Beziehung zur Unendlichkeit**

Und so hab ich dann diese doppelte Beziehung<sup>29</sup> – das ist nichts einzigartiges. Licht hat zur Umwelt auch eine doppelte Beziehung. Die Wissenschaftler haben sich gestritten, ist es jetzt materiell oder ist es immateriell? Also es ist beides. Diese Zweiseitigkeit, das ist in diesem Verhältnis nichts einzigartiges.

Die Weltwirklichkeit wirkt immer auch als eine uns erläuternde Metapher.

Die Beziehung zum Sein ist eine doppelte, auch bei Meister Eckhart schon.

Die Beziehung zum Göttlichen als die Identität, und die Beziehung zum wirkenden Gott als eine zweite Dimension. Und das ist eine Beziehung zu einem Gegenüber, zu einem Gegenüber das ein Geheimnis ist, und deswegen weit weg und ganz nah.

Und ich glaube, dass ist sozusagen diese Nondualität, bezogen auf die Nondualität und Dualität, die beides einschließt, und solange wir in der Unendlichkeit sind und in der Weltwirklichkeit, dass wir dadurch auch diese doppelte Beziehung zum Absoluten nie verlieren werden.

Ich habe die konkrete Erfahrung gemacht, dass in der spirituellen Arbeit die Menschen, die die Erleuchtung gefunden haben, dass die durch diese Einbeziehung der zweiten Dimension, also des Dialogischen, des Gegenübers, dass deren Erleuchtung sich vertieft hat, dass deren Beziehung zur Weltwirklichkeit sich geklärt

---

<sup>28</sup> Christian Meyer Podcast: *Das Nichtwissen und die Unbegreiflichkeit* <https://open.spotify.com/episode/6M7gdC8Fhami2JOOfpoggM?si=359af17895f64b52>

<sup>29</sup> Christian Meyer Podcast: *Eine doppelte Beziehung zur Unendlichkeit* <https://open.spotify.com/episode/6lNUbqcC6ftyNS0iaKVRGQ?si=2dafdcad649c4d55>

hat, dass die Unendlichkeit, die Stille und die Weltwirklichkeit nicht mehr so nebeneinander gestanden haben, ohne Bezug, sondern dass jetzt die Unendlichkeit auch mehr leichter in die Weltwirklichkeit hineingetragen werden kann, mit ihren Aspekten von Liebe und Leere in die Weltwirklichkeit hineingetragen werden kann. Und ich habe einen zweiten großen Verdacht, dass wenn jemand wie Jack Kornfield in diesem bekannten Buch, was er da hat, schreibt, dass Erleuchtung nur so was ist wie Verliebtsein, und danach wieder weg ist. Und das ist ja auch die Erfahrung von vielen Erleuchteten – jetzt wird gar nicht mehr so viel geschrieben, weil Erleuchtung immer weniger überhaupt thematisiert wird, aber im ersten Jahrzehnt, von 2000 bis 2010 wurde sehr viel geschrieben, und ganz viele haben geschrieben "Erleuchtung ist nicht für immer, nimm es gar nicht so wichtig, danach geht es sowieso wieder so weiter, wie es vorher war." Und das stimmt nicht, dann ist es keine Erleuchtung gewesen, Erleuchtung ist es nur dann, wenn es dauerhaft für das ganze Leben die Veränderungen macht.

Und ich glaube, dass viel zu viele Menschen die Erleuchtung erfahren haben, und leider die Leere, die sie hier erfahren, als Begrenzung nehmen, als das einzige was da ist, und das, was sie erfahren, ist auch schon das Ganze – da haben die kein Gefühl mehr von der Begegnung mit dem Größeren – und dass das die Ursache ist, warum so viele Menschen wieder einschlafen, weil sie diesen reduzierten Begriff von Unendlichkeit haben, von Seinserfahrung haben, nämlich begrenzt auf das schon erfahrene, und nicht geweitet auf das noch vor mir liegende, noch offene und auch das immer offen bleibende.

**MH:** Und damit, Christian, betonst du auch noch einen Aspekt, den wir jetzt gar nicht so beleuchtet haben, die Bedeutung der Haltung, und es ist ja die Haltung der Hingabe, die praktisch die Dinge in die richtige Ordnung stellt. Wo ist das Größere und wo ist das nicht so große?

Und ich möchte jetzt noch abschließend den Titel deines neuen Buches mal als Frage umdrehen: Kann Erleuchtung wirklich jeder?<sup>30</sup>, und jetzt gewissermaßen mit Ken Wilbers sagen "ja, und es lohnt sich eine gute Landkarte zu haben und eine gute Methodik, und natürlich muss man auch ein entsprechendes Alter haben. Aber dann, und mit der Gnade die man nicht machen kann, weil es eben dieses Größere gibt, auf das man keinen Einfluss hat und was auch nicht wissbar ist, dann kann man diese Frage beantworten und auch viele Dinge noch in deinem Buch finden, die andere helfen.

---

<sup>30</sup> Christian Meyer, *Erleuchtung kann jeder – Eine klare Anleitung für deine Transformation*.

## Üben und Durchbruch

CM: Ich glaube, dass die spirituellen Wege sich in zwei Gruppen aufteilen lassen. Die einen glauben, dass man durch viele Übungen immer mehr hineinwächst in das erleuchtete Sein, dass man stiller wird, dann wird man noch stiller, Ken Wilber spricht davon, dass man dann Zustände aufrecht erhalten kann und so weiter. Das ist die eine Richtung. Die andere Richtung sagt: Nein, Erleuchtung ist eine Transformation die geschieht – zack. Darum hiess es in der christlichen Mystik "der Durchbruch." Es ist nicht Übung, es ist kein hineinüben und sich hineinschleichen, sondern mit Durchbruch ist wirklich gemeint – womm. Und mit Durchbruch ist verbunden nicht ein Üben von Zuständen, die dann zeitlich immer mehr andauern, sondern eine Transformation. Wir hatten vorhin Schichten in die Tiefe, Entwicklungsmodell im Lebensverlauf. Dazu hab ich jetzt auch, indem ich psychologisches Wissen mit aufgegriffen habe, bestimmte Sachen gefunden, die auch über Piaget hinausgehen, als Ergänzungen.

## Die Bedeutung des Ich – Entwicklung – Sterblichkeit

Also für mich ist wichtig, wenn ich den Lebenslauf anschau, dass der Mensch auf die Welt kommt – übrigens mit einer kompletten Matrix der Gefühle, das wissen wir seit wir wissen, dass das Kind in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft – in der Mitte der Schwangerschaft ist das Gehör komplett ausgebildet, und durch Gehör und Spüren entsteht die Gefühlsmatrix, *wie* die Mutter klingt. Stimmen und Stimme sagt ja schon, dass es identisch ist. Das heißt, das Kind kommt damit auf die Welt und wird jetzt intelligenter und intelligenter.

Und mit zweieinhalb Jahren ist es so weit, wie die Schimpansen sind. Schimpansen, das ist, glaube ich, jetzt kein Spezialwissen, sind auf dem intellektuellen Niveau von zweieinhalbjährigen und bleiben da stehen. Um jetzt weiter zu kommen, muss das Kind "ich" sagen, "ich will haben", nicht mehr "Benny oder Willi will haben", sondern "ich will haben" oder "ich will das nicht." In dem dieses "ich" gesagt wird, hat dieses Kind jetzt eine Strukturierungshilfe, mit der es die zunehmende Zahl von Objekten und Erfahrungen ordnen kann. Nämlich was bedeuten sie für mich?<sup>31</sup> Darum wird ja auch jetzt die Sonne wahrgenommen als etwas das scheint, wenn ich den Teller leer esse. Oder das Beispiel das auch Ken Wilber beschreibt, so beim

---

<sup>31</sup> Christian Meyer Podcast: *Die Geburt des Ich* <https://open.spotify.com/episode/2dR8J0kK0FbNIIdwBQyqTin?si=3a727fb4720748f5>

magischen Denken, dass der Mond die Straße ausleuchtet, damit ich – und zwar weil der Mond mich lieb hat.

Das ist übrigens das Denken, das die Griechen im Bezug auf die Götter hatten.

Wenn der Gott böse ist, dann macht der Sturm, und dann kann ich als Athener nicht mit meinen Schiffen ausfahren, um mal einen netten Krieg mit Sparta wieder anzufangen. Dann kommt Sturm und ich muss zu Hause bleiben, da muss ich opfern, das ist dieses Denken. Also das Ich ist nötig als eine Strukturierungshilfe.

Jetzt geht es weiter und das Kind wird viereinhalb, und da passiert wieder etwas wichtiges. Du hast vorhin das Thema angesprochen, nämlich die Sterblichkeit und die Wahrnehmung unserer ganzen Kultur als entstanden in der Auseinandersetzung mit der Sterblichkeit. Auch Ken Wilber schreibt es ja, das Ende des Paradieses ist ja nicht, dass wir sterblich geworden sind, sondern dass wir uns der Sterblichkeit bewusst wurden, und dadurch sind wir es erst. Der Säbelzahn tiger, den wir uns nicht vorwegnehmend vorstellen können, und uns Sorgen machen können, existiert für uns nicht. Der ist nicht da. Wir werden gefressen, dann ist er da. Aber wenn wir anfangen uns Sorgen zu machen, dann ist er auch da, nämlich in unseren Vorstellungen, und dann bauen wir feste Häuser. Also mit viereinhalb nehmen die Erfahrung zu, dann wird die Bedrohung durch die Vernichtung, durch die mögliche Vernichtung immer klarer erfasst, aber das Gehirn ist noch nicht in der Lage das Nichtsein zu denken. Mit viereinhalb Jahren, das ist auch die Zeit wo die Angst vor der Dunkelheit, und abends zu Mama ins Bett und das alles, mit viereinhalb Jahren kommt es zur Ruhe, weil jetzt das Kind einer Abwehrmauer errichtet, eine Barriere gegenüber der Sterblichkeit. Es weiß vom Tod, der Kanarienvogel stirbt, vielleicht die Oma, aber es ist nicht präsent gefühlsmäßig, kann man sagen, es ist nicht präsent, nicht wirklich präsent im Bezug auf die eigene Person. Jeder kann überleben. Die letzten Urlaubsplanungen, waren die verbunden mit dem Gedanken "ja, es wird nur was draus, wenn ich dann noch lebe?" Nein, der Mensch tut so, als wenn das nicht da wäre. Wenn er schwer krank ist, dann denkt er "oh, ich könnte ja auch sterben", aber jeder Mensch kann sterben, die Möglichkeit besteht immer. Also das ist eine Abspaltung, und diese Barriere die sorgt dafür, dass der Mensch kontinuierlich denkt. Weil wenn er nicht denkt, dann fällt er in diesen Abgrund, ihm wird langweilig, nervös, irgendwas tun müssen, dann tut er wieder was und das ist wieder mit denken verbunden, und denken, denken, denken, denken. Diese Kontinuität des inneren Tuns<sup>32</sup> ist die Abwehr gegenüber dem Tod.

---

<sup>32</sup> Christian Meyer Podcast: *Inneres Tun* <https://open.spotify.com/episode/5ACClYlWSYpu6DrMG93ruA?si=1f029766696b4034>

Mit zwölf Jahren, das hat Ken Wilber auch, unter Bezug auf Piaget, wenn ich das richtig sehe, mit zwölf Jahren gibt es einen kognitiven Sprung, dass jetzt der Mensch sich selbst auch von außen richtig sehen kann, und das Nichtsein anfangen kann zu denken, dass er Perspektiven einnehmen kann und auch eine Perspektivlosigkeit einnehmen kann, also ohne Perspektive, dass er also auch Ichlosigkeit wahrnehmen kann. Und ab zwölf gibt es die Möglichkeit, Erleuchtung zu finden.

Das Buch, ist es aus dem Italienischen oder weiß ich nicht genau, *Der erleuchtete Kettenraucher*<sup>33</sup>, der beschreibt seine Erfahrungen der Erleuchtung mit 14 Jahren. Ramana, von dem wissen wir, dass er mit 16 Erleuchtung erfahren hat.<sup>34</sup> In der Kindheit machen alle spirituelle Erfahrungen, aber niemand findet Erleuchtung. Und in der Jugend müsste der Mensch sich daran machen, diese Auseinandersetzung mit dem Tod zu beginnen, und sich mit der Gegenwärtigkeit auseinandersetzen. Wenn er sich mit dem Tod auseinandersetzt, dann muss er sich auseinandersetzen mit der inneren Tiefe, weil die bedrohlich ist, da hat er Angst sich aufzulösen, und Angst, in der Bodenlosigkeit zerstört zu werden. Und die Auseinandersetzung mit diesen Ängsten, das ist die Auseinandersetzung mit dem Tod, das gehört dazu. In dieser Auseinandersetzung kann er den Weg finden sich in die Tiefe sinken zu lassen, in die Unendlichkeit hinein und Erleuchtung finden. Und so hat ganz sicher Erleuchtung als ein normaler Entwicklungsschritt im erwachsenen Alter zu gelten, der nicht so zwingend ist wie die Pubertät. Wobei man da auch sehen muss, die psychische Seite der Pubertät ist gar nicht so zwingend. Gerade wenn Jugendliche und Erwachsene von du zu du mehr Freunde sind, gibt es diese Auseinandersetzung zur eigenen Autonomie manchmal nicht. Da wird die Pubertät verschleppt, also auch das ist gebunden an Anleitung, gebunden an Weitergabe, die Initiationsriten gab es früher, die fehlen ja jetzt immer mehr. In der Kirche gab es noch Firmung<sup>35</sup> und so etwas als Initiationsritus, das fällt weg. Da tut die Menschheit dann so, als wenn sie als Erwachsener auch eben noch Kind weiter sein könnte.

Wenn man Erleuchtung und die Ichlosigkeit als einen zentralen Teil des Erwachsenwerdens ansieht, dann realisiert man auch folgendes: In der Kindheit und in der Jugend war das wichtig: "Ich will wachsen, stärker werden, größer werden",

---

<sup>33</sup> *Einsichten eines erleuchteten Kettenrauchers*, hier eine Buchbesprechung: <https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2020/12/Einsichten-eines-erleuchteten-Kettenrauchers.pdf>

<sup>34</sup> Christian Meyer Podcast: *Ramana Maharshis Aufwachen* <https://open.spotify.com/episode/26adjtjtxJwHBKIGPIt3tU?si=9fdd9421241a426c>

<sup>35</sup> Christian Meyer Podcast: *Firmung als Initiation*: <https://open.spotify.com/episode/5D65N4g6ZIBmobeczmIK7qU?si=4ed1733c192e483f>

das war wichtig. Das gehörte dazu, "ich will endlich so stark werden wie mein großer Bruder", oder vorher "wenn ich erst mal so groß bin wie Papa dann, heirate ich Mama." Das gehörte dazu. Aber jetzt, wenn die Erwachsenen das einfach so weitertreiben, "ich will größer werden, stärker werden, besser werden", das ist kindisch, "will mehr haben", das ist kindisch. Das kann aufhören, das gehört nicht mehr zum erwachsenen Sein.<sup>36</sup>

## **Erwachsensein**

Also so wäre Erleuchtung ein notwendiger, ein sinnvoller, ein wichtiger Bestandteil des Lebens, des erwachsenen Lebens. Die errichteten Barrieren durch die Ich-Wahrnehmung, überhaupt Objekt und Erfahrung sortieren zu können, die Barriere gegenüber dem Tod und das zu verdrängen und nicht aushalten müssen, die Sterblichkeit, die das Kind nicht wirklich erfassen kann, das sprengt den Geist. Es kann Nichtsein nicht denken.

Ja, und dadurch sieht man, wie das ins Erwachsenenleben einfach sinnvoll hineingehört und hineinpasst, und da sollten wir den Blick darauf richten, und würden dadurch auch was für die Erhaltung der Lebensgrundlagen auf der Welt tun, aber das ist nur sekundär.

Und gegenüber Ken Wilber, wo wir jetzt langsam zum Schluss kommen, ich glaube, dass eine einseitige Ausrichtung auf dieses Üben, wo er viel zu sehr beeinflusst ist von buddhistischen Traditionen ...

## **Leiden ist die erste Gnade<sup>37</sup>**

**MH:** Was mich sehr beeindruckt, bis er schüttert, ist: Ken Wilber hat ja in seiner, wenn man so will, akademischen oder schriftstellerischen Tätigkeit diese Landkarten gemacht. Aber in seiner Biografie, eben durch den Krebstot seiner Frau Treya, und auch durch seine eigene Stoffwechselerkrankung, die er jetzt schon seit über 20 Jahren oder länger hat, hat er auf eine sehr schmerzhaft existenzielle Weise das Leben erfahren müssen. Diese beiden Seiten – in solchen Situationen ist man direkt

---

<sup>36</sup> Christian Meyer Podcast: *Kindsein und Erwachsensein* <https://open.spotify.com/episode/2qsJG7BrhgRmjbxEZZZZs?si=fd1d3cf712624717>

<sup>37</sup> So lautet die Überschrift eines Artikels von Ken Wilber. <https://www.integralesforum.org/integrale-perspektiven-2006-bis-2018/integrale-perspektiven-41/leiden-ist-die-erste-gnade>

der Existenzialität ausgesetzt, und er hat noch mal einen zweiten Weg oder einen wirklichen Erfahrungsweg machen müssen, und davon spricht er auch selbst.

**CM:** Ja, ich glaube, dass er durch die Begleitung von Treya, die, das muss man auch sehen, sich in ihren letzten Monaten an Ramana orientiert hat, Ramana gelesen hat ... Das war auch der Punkt wo Ken Wilber schrieb, dass Ramana wohl als der größte Lehrer, der hier auf der Erde gewesen ist, gesehen werden muss<sup>38</sup>, er hat sich auch damit auseinandergesetzt. Und durch dieses Annehmen des Todes von Treya, ich glaube da hat er dann Erleuchtung erfahren, das ist meine Interpretation.

Und ich glaube, dass *Eros Kosmos Logos* sein, wenn man so will, inspiriertestes Buch ist, wo aus jeder Seite erleuchtetes Sein und erleuchtete Seinserfahrung heraustropft, sozusagen.

Und daran, wenn du so sagst, die Integration dieser existenziellen Seite, daran anknüpfend diese Transformation verfestigen und durch das Hineinsinken in die Tiefe, durch die Gegenwärtigkeit ...

## **Der Tod ist der Lehrer der Gegenwärtigkeit**

Der Tod ist der Lehrer der Gegenwärtigkeit, was sonst?<sup>39</sup> Wir haben dann keine Zukunft mehr auf die wir uns besinnen können, dann haben wir auch keine Vergangenheit mehr, weil die Zukunft ja eine Fortschreibung der Vergangenheit ist, was ich noch mal erleben will, besser erleben will, wieder gut machen will, all das ist die Zukunft.

Wenn die aufhört, dann kommt die Vergangenheit zwangsläufig zur Ruhe, dann muss ich in die Gegenwärtigkeit, ich habe nichts anderes mehr – wenn ich nicht alles abwehre und gegen einen Tod ankämpfe, also das gibt es auch, dass jemand sich so verkrampft im Todeskampf, dass er sich nicht einlässt auf das, was schon geschehen

---

<sup>38</sup> Aus einem Vorwort von Ken Wilber zum dem Buch *Talks with Sri Ramana Maharshi*

"Ich werde oft gefragt, welches Buch ich auf eine einsame Insel mitnehmen würde, wenn ich nur ein einziges Buch mitnehmen könnte. Das Buch, welches sie gerade in den Händen halten – Talks with Sri Ramana Maharshi – wäre eines von zwei oder drei Büchern, die ich als Antwort auf diese Frage nennen würde.

Die "Talks" stehen dabei in gewisser Weise an erster Stelle, als die lebendige Stimme des größten Weisen dieses (des 20.) Jahrhunderts, und der vielleicht größten spirituellen Verwirklichung überhaupt."

<sup>39</sup> Christian Meyer Podcast: *Ars moriendi* <https://open.spotify.com/episode/5SNcZ34WM2Hy9Q9vATyfkK?si=eae31e401e3841cf>

ist. Aber sobald ich das tue, dann ist der Tod der Lehrer der Gegenwärtigkeit. Und darum auch die Wirkung der Nahtoderfahrung, die aber nur so kurzfristig ist.

Und da ist das mystische Sterben das Bild für die Transformation schlechthin, und das ist was anderes als das Einüben von etwas. Das ist etwas anderes als das Aufrechterhalten von Zuständen. Das ist eine Transformation. Wie es damals die Ich-Transformation war, mit zweieinhalb, als man sagen konnte "ich will das und das." Das ist eine Transformation als die Barriere gegenüber dem Tod, wo wir dann frei werden. Das ist ja die positive Seite davon, in die Schule zu gehen, in die Vorschule, zu lernen und all diese Prozesse. Nicht die Sexualität in erster Linie, wie Freud glaubte, dass da die Latenzzeit im Bezug auf die Sexualität entstand. Das ist ganz unsicher, aber es entsteht sozusagen eine Latenzzeit im Bezug auf den Tod, die entsteht ganz sicher.

Und dadurch freisein in der Welt – die Ängste sind unten gebündelt und abgewehrt, erfolgreich abgewehrt. Und dann hinterher können wir diese Krücken die Ich-Krücke und die Barriere gegenüber dem Tod aufgeben, und das öffnet die Tür für die Erleuchtung.

**MH:** Und das wünsche ich mir und vielen und allen, dass uns das immer mehr gelingen möge, und Christian, ich danke dir, ich danke dir sehr für die Möglichkeit dieses Gesprächs.

**CM:** Ich danke dir auch, das hat mich sehr gefreut.