

Thomas Hübl

Sharing the Presence

Wo warst du bis jetzt?

Wie Präsenz dein Leben transformiert



9	Vorwort
15	Einleitung
23	Bewusstsein und Wirklichkeit
25	Der Bodymind
31	Von der Individualisierung zum Einen Menschen
33	Präsenz, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit
38	Die Sucht nach Gewohntem und Vertrautem
40	Erweiterte Wahrnehmung
42	Das Auge Gottes und die kosmische Adresse
44	Die Matrix der Wirklichkeit
51	Den intersubjektiven Raum erforschen
55	Hingabe an den Augenblick
58	Das Netz des Lebens
63	Individuelle Perspektiven erkennen
70	Vom Ich zum Wir
81	Sich auf die Frequenzen des Lebens einschwingen
87	Zu authentischem Ausdruck finden
93	Evolutionäre Verantwortung (er)leben
98	Interaktion zwischen verschiedenen Wirklichkeiten
101	Kohärenz und Synchronizität von Bewusstseinsfeldern
104	Der Bewusstseinsprung
108	Subtile Aufmerksamkeit entwickeln
111	Übungen zur feinstofflichen Wahrnehmung
127	Das Frequenzspektrum durchdringen
132	Person – Seele – Gott – Leere

137	Das Selbst transformieren
138	Die spirituelle Suche und die Gefahr der Regression
146	Sich von alten Mustern befreien
150	Expandierte Wahrnehmung
160	Die Entwicklung einer Massenintelligenz
164	Die spirituelle Praxis des Sich-aufeinander-Beziehens
173	Projektionen – dein Stoff, mein Stoff, unser Stoff?
178	Resonanz und Kommunikation
183	Konflikte und das Wunder der Kokreation
189	Mit Transparenz zur Konfliktlösung
194	Den Bewusstseinsraum erweitern
200	Kreative und destruktive Konflikte
212	God unlimited!
216	Über Regression zur Transzendenz
221	Bewusste Schöpfung
226	Die Einheit verwirklichen
234	Aufwachen als Aufgabe der ganzen Menschheit
251	Eros als Kraft der Evolution
252	Der männliche und der weibliche spirituelle Weg
255	Die Vereinigung von Gott und Göttin
261	Beziehung und Sexualität
269	Eros und die Erforschung der Welt

285	Eine transparente Menschheit
290	Alle Blickpunkte integrieren
294	Der nie vollendete Teppich der Wirklichkeit
299	Aufbruch zur synchronisierten Menschheit
304	Eine neue Ära des menschlichen Bewusstseins
312	Big Mind
315	Und dann?
326	Glossar
329	Über den Autor

Bildteil

I	Grafik	1: Individuelle innere Welt
II	Grafik	2: Kosmische Adresse
III	Grafik	3: Bodymind
IV	Grafik	4: Individualsebst
VI	Grafik	5: Die Entwicklungsebene Rot und ihre besonderen Themen
VII	Grafik	6: Die Entwicklungsebene Orange und ihre besonderen Themen
VIII	Grafik	7: Die Entwicklungsebene Gelb und ihre besonderen Themen
IX	Grafik	8: Die Entwicklungsebene Grün und ihre besonderen Themen
X	Grafik	9: Die Entwicklungsebene Blau und ihre besonderen Themen
XI	Grafik	10: Die Entwicklungsebene Indigo und ihre besonderen Themen
XII	Grafik	11: Die Entwicklungsebene Violett-UV und ihre besonderen Themen
XIII	Grafik	12: Neues Model Trans – Gesunde Ich-Gesellschaft
XIV	Grafik	13: Neues Model Trans – Transparentes Ich
XV	Grafik	14: Neues Model Trans – Neue Wir-Gesellschaft
XVI	Grafik	15: Seelen-Prisma

Vorwort

Seit einigen Jahren können wir die Konturen einer neuen Spiritualität erkennen, die sich als ein aktiver Teil der Evolution versteht. Dabei ist Spiritualität in ihrem Kern immer eine Erfahrung jenseits von Zeit und Raum. Die großen Mystiker aller Traditionen sprechen von Leere, Stille und Vollkommenheit. Doch es scheint, dass wir heute dabei sind, eine neue Seite von Spiritualität zu entdecken: die spirituelle Natur der Evolution. Denn unser ganzes Universum zeigt sich immer mehr als ein einziger, gigantischer Werdensprozess – angefangen von der Geburt von Raum und Materie über die Entstehung der Galaxien und Planeten bis zur Entwicklung höherer Bewusstseinsformen. Und, wie Thomas Hübl in diesem Buch schreibt, vor diesem Hintergrund bedeutet spirituelles Erwachen auch, zu sehen, dass wir ein aktiver Teil dieser Evolution sind.

Bewusstseinspioniere wie der integrale Philosoph Ken Wilber und der spirituelle Visionär und Herausgeber des Magazins *EnlightenNext*, Andrew Cohen, haben den Begriff der evolutionären Spiritualität in den letzten Jahren bekannt gemacht. Bis jetzt gibt es aber in Deutschland kaum spirituelle Lehrer, denen diese Tiefendimension der Evolution ein wichtiges Anliegen ist. Thomas Hübl ist hier noch die Ausnahme und das macht ihn so bemerkenswert. In diesem Buch beschreibt er seinen eigenen Zugang zu einer evolutionären Spiritualität.

Aber wie kommen wir überhaupt dazu, von einer neuen Spiritualität zu sprechen? Denn natürlich ist Spiritualität alt – so alt wie die Menschheit. Die Weisheitstraditionen unserer Kulturen und die mystischen Traditionen der Religionen haben diesen Weisheitsschatz gesammelt und vieles davon ist von zeitloser Gültigkeit.

In den letzten Jahrzehnten stießen diese Traditionen auf das neue Interesse einer jungen Generation. Junge Menschen aus Europa und Amerika trampelten in den 60-er und 70-er Jahren nach Indien, um dort mit Yoga und Drogen zu experimentieren. Andere brachten Zen aus Japan in die westliche Welt. Der indische Guru Maharishi Mahesh Yogi wurde dadurch berühmt, dass selbst die Beatles zu seinem Ashram in Rishikesh am Fuße des Himalaya pilgerten. Die alten religiösen Traditionen, vor allem jene aus dem Osten, wurden weltweit neu entdeckt. Auf einmal war es, zumindest in studentischen und kreativen Milieus, durchaus möglich, dass man neben Therapie und Selbsterfahrung auch von Meditation und Erleuchtung sprach. So kam es zu einer Symbiose zwischen Therapiekultur und Spiritualität, und erst langsam beginnen wir zu sehen, wie unsere psychologische Orientierung der Spiritualität oft auch einen sehr begrenzten Kontext gibt. Aber selbst wenn wir wollten, könnten wir nicht wirklich zurück in alte Formen der Spiritualität. Denn es macht einen großen Unterschied, ob jemand im mythischen Indien vor 2.500 Jahren Erleuchtung suchte – zu einer Zeit, als wir Menschen uns mehr als Teil unserer Familienbande, unserer gemeinsamen mythischen Tradition und als Teil eines ewigen Kreislaufes der Wiedergeburt erfuhren, oder am Beginn des 21. Jahrhunderts, in dem wir uns vor allem als eigenständige Individuen mit unseren jeweils eigenen psychologischen Bedürfnissen und Problemen erleben. Ken Wilber war einer der Ersten, der diese wichtige Unterscheidung hervorhob.

Schauen wir uns unsere spirituelle Geschichte einmal etwas näher an. Ihren Anfang können wir vielleicht vor 100.000 Jahren ansetzen. Das war die Zeit, als wir begannen, so etwas wie ein menschliches Bewusstsein zu entwickeln. Das magische Bewusstsein machte keinen Unterschied zwischen dem Sonnenaufgang und meiner Ergriffenheit davon. Es war diese Einheit mit den Phänomenen der Natur, in der wir wahrscheinlich zum ersten Mal etwas als „heilig“ erkannten. Auch waren wir noch keine Individuen im

heutigen Sinn, die dieses Heilige erfuhren. Unsere langsam aufkeimende Subjektivität erfuhren wir viel mehr als das „Wir“ unseres Clans, von dem wir ein Teil waren. Später wurde das Erzählen von Geschichten zu einem wesentlichen Bestandteil unseres Lebens. Die miteinander geteilten Mythen wurden, „wer wir sind“. Zuerst waren es vor allem die Geister der Berge, Flüsse, Pflanzen und Tiere, die unsere Geschichten bevölkerten. Aber nach und nach spielten die Geister unserer Ahnen und schließlich die Götter in Menschengestalt eine vorherrschende Rolle. Unsere Ahnengeschichten wurden zu Göttergeschichten und damit veränderte sich auch unser Wir-Gefühl. Es war weniger das „Wir des gleichen Blutes“ als das „Wir, das in gleichen Mythen lebt“. In der Zeitepoche von etwa 1.000 v. Chr. bis 600 n. Chr. erfuhren diese Mythen weltweit einen radikalen Bruch. Das Tao des Lao Tse, das Nichts des Buddha Gautama, das Brahman der Upanishaden oder der unbenennbare Gott des Judentums – die absolute Erfahrung, von der diese großen Männer sprachen, veränderte die Mythen der Menschheit. Aus heutiger Sicht kann man vielleicht sagen, dass in diesen Mystikern damals ein absolutes Bewusstsein sich zum ersten Mal durch den Menschen seiner selbst bewusst wurde. Es war diese Erfahrung des Absoluten, die zur Geburt unserer großen Weltreligionen führte.

Erst die Aufklärung legte mit ihrem rationalen Geist einen neuen Fokus auf das Fassbare und Messbare und drängte die religiösen Mythen in den Hintergrund. Mit der Renaissance und der Aufklärung kamen wir sozusagen auf die Erde zurück. Das Zeitalter der Wissenschaft brachte eine ungeheure Fülle an neuem, anwendbarem Wissen. Doch in wenigen Jahrhunderten stießen wir auch hier an eine Grenze. Statt im Paradies auf Erden fanden wir uns in den geschichtlichen Katastrophen des 20. Jahrhunderts wieder. Und die Wiederentdeckung der Spiritualität in den letzten Jahrzehnten ist auch eine Antwort auf diese Krise der Moderne. Aber wir können nicht zurück in ein vormodernes Bewusstsein. Es ist Ken

Wilbers großes Verdienst, dies auf den Begriff gebracht zu haben, als er von der Prä-Trans-Verwechslung in der zeitgenössischen Spiritualität sprach. Wir dürfen unseren aufgeklärten Rationalismus nicht aufgeben und in eine prärationale, mythische oder magische Welt zurückkehren. Unser Weg geht über einen reinen Rationalismus hinaus, denn die neue Spiritualität ist nicht prärationale, sie ist transrational. Wir brauchen die Errungenschaften der Aufklärung, die Wilber auch die Würde der Moderne nennt.

Eine Erkenntnis der Moderne, die vielleicht wie keine andere die alten mythischen Weltbilder hinter sich gelassen hat, ist die Entdeckung der Evolution. Die Evolution ist eine radikal neue Erkenntnis. Im alten Indien und im alten Griechenland lebte man in einer zyklischen Welt der ewigen Wiederkehr. Die christliche Religion sah ihre Bestimmung jenseits dieser Welt. Die deutschen Philosophen Friedrich Wilhelm Hegel und Friedrich Schelling waren unter den Ersten, die den Gedanken der Evolution der Welt in ihrer idealistischen Philosophie systematisch aufgriffen. Aber der wirkliche Durchbruch kam mit Charles Darwin. Sein Buch *Der Ursprung der Arten* formulierte die naturwissenschaftlichen Grundlagen, die in wenigen Jahrzehnten einem neuen Weltbild zum Durchbruch verhalfen. Von da an wussten wir, dass wir Teil einer natürlichen Evolution sind. Dass diese Evolution nicht nur eine biologische, sondern auch eine kosmische Evolution ist, wissen wir erst seit 60 Jahren, als die Kosmologie die Theorie des Urknalls entwickelte. Und heute fügt sich das Bild zusammen: Wir sind, so scheint es, Teil einer einzigen Entwicklungslinie, vom Ursprung des Universums vor 13,7 Milliarden Jahren über die Entstehung der Galaxien, der Sonnen, der Planeten, der ersten Lebensformen bis zu den Primaten und uns Menschen.

Schon bald nach Darwin suchten Denker nach einer spirituellen Interpretation der Evolution. Der französische Philosoph Henri Bergson beschrieb den „Elan Vital“ als eine evolutionäre Lebens-

kraft. Sein Schüler, der Jesuit Teilhard de Chardin, entwickelte zum ersten Mal eine Theologie der Evolution, in der der mythische Gott der Schöpfung sich zu einem lebendigen Gott der Evolution wandelte. Auch der österreichische spirituelle Denker Rudolf Steiner formulierte seine eigene spirituelle Antwort auf Darwins materialistische Evolutionstheorie. Der indische spirituelle Lehrer und Philosoph Sri Aurobindo entwickelte eine großartige Integration der vedantischen Philosophie mit dem neuen, in Europa entstehenden evolutionären Denken.

Diese Tradition evolutionärer Spiritualität setzt sich heute fort. Für Andrew Cohen ermöglicht die Entdeckung der Evolution ein radikal neues Verständnis der Spiritualität. Wie sich das absolute Bewusstsein durch uns Menschen seiner selbst bewusst wurde, so wird sich heute die Evolution durch uns ihrer selbst bewusst. Der kreative Impuls, der in uns Menschen lebt, ist der gleiche Impuls, der die ganze Entwicklung des Universums vorantreibt. Es ist dieser universelle Impuls der Kreativität, der in uns Menschen bewusst zu werden beginnt und der sich dadurch heute selbst erkennen kann – *in uns*. Nach der kosmischen Evolution und der biologischen Evolution ist die menschliche Geschichte also Ausdruck der Evolution des Bewusstseins. Diesen kreativen Impuls in uns, der uns dazu drängt, gemeinsam Verantwortung für die Evolution zu übernehmen, nennt Andrew Cohen das authentische Selbst. Entwickelte sich die Evolution bis jetzt mehr oder weniger spontan, so wird sie jetzt ein selbstbewusster Prozess. Wir sind nicht nur einzelne Individuen, sondern gemeinsam auch dieser selbstbewusste Impuls der Evolution. Cohen nennt diese intersubjektive Erkenntnis das „Höhere Wir“.

Thomas Hübl spricht mit der „Kokreation der Zukunft“ und einer „transparenten Menschheit“ hier ähnliche Themen an. Zu dem Grade, in dem wir zu diesem kreativen Impuls der Evolution aufwachen, zu dem Grade erkennen wir, dass wir dieser Prozess sind.

Gemeinsam werden wir uns eines Potenzials bewusst, das durch uns Wirklichkeit werden kann. Das ist die eigentliche Entdeckung der Zukunft. In dem Maße, in dem wir anfangen, für dieses Potenzial Verantwortung zu übernehmen, werden wir zu einem aktiven Teil der Evolution.

Dr. Tom Steininger

Leitender Redakteur
der deutschen Ausgabe von
EnlightenNext

Einleitung

Wir gehen auf der Straße des Lebens und viele Menschen kreuzen dabei unseren Weg. Wie viele von ihnen werden wir auf ihrem Weg näher kennen lernen und tiefer erfahren?

Wir sehen viele Silhouetten von menschlichen Körpern, aber sehen wir auch ihr Inneres? Wissen wir, wie es diesen Menschen im Leben geht? Sind sie glücklich, erleben sie Liebe und Zufriedenheit auf ihrem Lebensweg? Leben sie ihr Potenzial aus oder sind sie auf der Suche nach ihrem Ausdruck in der Welt? Was sind ihre Werte und inneren Welten, an die sie glauben und die sie als Grundkonstrukt ihrer Wirklichkeitsinterpretation annehmen?

In Kontakt zu sein mit diesem Augenblick, dem Jetzt und allem, was in seiner Tiefe vor sich geht, ist eine hohe Kunst. Deswegen stellen wir uns einer gewagten Vision:

Wie sieht eine Welt aus, in der wir morgens aufwachen und wissen, dass es nur einem Menschen unter fast sieben Milliarden nicht gut geht? Und in der wir auch gleichzeitig alles Erforderliche geben würden, damit auch dieser Mensch seinen Platz im Leben findet? Denn nur, wenn alle ihren authentischen Fluss gefunden haben, sind auch wir an unserem Platz.

Unser Verstand wird diese Vision vielleicht sehr schnell als Utopie abtun. Wie soll denn so etwas funktionieren? Ich kann mir das oft nicht einmal in dem Kreis der Menschen vorstellen, mit denen ich im Kontakt bin, wie soll es dann mit fast sieben Milliarden Menschen glücken?

Wenn wir uns zurückerinnern, werden wir auf eine Zeit in der Geschichte der Menschheit stoßen, in der die Menschen glaubten, ins

unendliche All zu fallen und zu sterben, wenn sie mit ihren Booten auf dem Ozean zu weit in eine Richtung führen. Nun – viele Jahrhunderte später – freuen sich einige Menschen, mit der Segelyacht um die ganze Welt fahren zu können und sich die Sonne auf den Bauch scheinen zu lassen. Das erleben wir nur, weil einige Helden zu jener Zeit das Risiko eingegangen sind, Neuland zu betreten. Sie hatten es als innere Wahrheit gespürt.

Als Menschheit stehen wir momentan wieder an so einer Übergangsphase. Die Art und Weise, wie wir die Welt sehen, wird immer wieder zu einer Gewohnheit. Wir haben in Schulen und Universitäten gelernt, wie die Welt aus heutiger Sicht funktioniert. Doch sind wir auch immer selbst am Forschen, ob die Art und Weise, wie wir die Welt sehen und sie interpretieren, für uns noch zeitgemäß ist. Wer hat den Mut, eine Heldin oder ein Held des Bewusstseins zu werden und zu hinterfragen, ob all die Behauptungen, Philosophien und spirituellen Konzepte, die wir in uns aufgenommen haben, wirklich mit der eigenen Erfahrung übereinstimmen?

Diese Buch will als Anregung dienen, nochmals zu hinterfragen und zu ergründen, ob die Art und Weise, wie wir Wirklichkeit und unser Leben erforschen und interpretieren, für uns noch aktuell ist. Gibt es für den Einen Menschen, die Gesamtheit aller menschlichen Erfahrungen, eine nächste Evolutionsstufe, die viele der brisanten Themen unseres Zusammenlebens, die uns gerade beschäftigen, erhellt und uns somit neue Lösungsmöglichkeiten offenbart? Gibt es einen neuen Weg, die Welt zu gewahren und in ihr zu wirken?

Am Anfang des 3. Jahrtausends stehen wir komplexen Problemen des Lebens gegenüber, die wir für den Fortbestand unserer Spezies beantworten müssen – eine globale Finanzkrise, die Erderwärmung, Hungersnöte, Umweltverschmutzung, die Ausbildung eines

umfassenden Kommunikationsnetzwerkes und somit eines globalen Gehirns, ethische Fragen in der Wissenschaft und vieles mehr.

Wir sehen in dieser Liste vieles, was uns als Spezies (Kollektiv) betrifft. Dafür müssen wir unseren Ich-orientierten Blickpunkt verlassen und uns für eine größere Perspektive öffnen.

Die Zeichen der Zeit zeigen uns seit Jahren, dass ein neuer Impuls des Erwachens für einige Menschen stärker spürbar wird. Rund um die Welt wachsen Gruppen, Bewegungen und Projekte, die sich der Erforschung des Bewusstseins widmen. Sie alle zusammen bilden eine Bewegung, aus der heraus eine neue Perspektive des Menschseins entstehen kann, die uns die Wirkungsweisen des Lebens tiefer erfassen lässt. Wie sieht ein waches Leben, eine wache Kultur aus, eine Gesellschaft, die Antworten hat auf die Fragen, die sich uns gerade stellen?

„Sharing the Presence“ nimmt uns mit auf eine Reise, um die Art und Weise zu erkunden, wie wir uns selbst, die Welt und unser Erwachen sehen. Eine Reise durch die evolutionären Stufen des Menschseins, die verschiedenen Werte und Blickpunkte, die wir in diesen Stufen ausbilden, und die Gesellschaftsformen, die wir daraus erschaffen. Wir hinterfragen, was wir so oft für gegeben hinnehmen, um zu sehen, dass vieles davon Gewohnheiten sind, die wir unbewusst pflegen. Erkennen wir diese Gewohnheiten als Filter an, durch die wir das Leben sehen, dann werden wir unsere Sicht befreien und die Welt wacher erkennen.

Im Verlauf des Buches erforschen wir, wie sich unser individuelles wie auch unser kollektives Selbstgefühl aufbauen, wie wir es sichtbar machen können und was Erwachen in diesem Zusammenhang bedeutet. Wir gehen gleichsam auf die verschiedenen Entwicklungsstufen des menschlichen Bewusstseins ein, um gemeinsame Muster zu erkennen, die wir zusammen weben.

Das Heldentum unserer Zeit liegt in einem brennenden Land. Ein Land, das wir mit äußeren Mitteln nicht bereisen können. Es liegt in uns, um uns herum und durchdringt uns. Es ist das Land des Bewusstseins.

Wir wollen auch eine gewagte Hypothese eingehen. Wie sieht eine Welt aus, in der alle alles von allen sehen, unsere Körper ganz durchscheinend sind, wir transparent voreinander stehen? Wie sieht eine Welt aus, in der wir alle Zugang haben zu der Information des Lebens? Welche Kultur formt sich aus dieser Grundlage?

Die Essenz einer neuen Kultur braucht ein viel höheres Maß an Präsenz und Transparenz, deren Entfaltung ein Anliegen dieses Buches ist. Wir wollen dem evolutionären Impuls, der durch uns alle wirkt, folgen und seine Dynamiken verstehen lernen. Damit gelangen wir zu einem tieferen Bewusstsein und können dieses Wissen auf einer kollektiven Ebene anwenden, um einen Ausblick auf die nächste Stufe der menschlichen Entwicklung zu erhalten.

Haben wir den Mut, Helden unseres Bewusstseins zu werden und ganz tief in die zeitlose Mystik der Wirklichkeit, den inneren Kern aller Weisheitstraditionen, einzutauchen?

Wenn ja, lasst uns beginnen!

„Sharing the Presence“ nimmt uns mit auf eine Reise, auf der wir die Grundlage unserer Erfahrung, unsere Interpretation davon und unsere Handlungen in der Welt erforschen. Wir wollen die Basis unseres Zusammenlebens erkunden und schauen, wie eine wache Kultur die brennenden Themen unserer Zeit kreativ beantworten kann.

Wir werden ein Werkzeug vorstellen, welches wir transparente Kommunikation nennen – eine Kunst, die wir gerade im Westen, im Zeitalter der Kommunikation, zu einer wunderbaren spirituellen Praxis machen können. Es zeigt uns eine integrale

Interaktionsform, die uns auf allen Ebenen unseres Bewusstseins fordert und somit zu einer Veränderung unseres Alltags führen kann.

Unsere Reise wird uns Grundlagen der Transparenz als spirituelle Praxis vermitteln und illustrieren, wie wir Wachheit und Präsenz in jedem Augenblick unseres Lebens verwirklichen. Sie wird uns eine Einführung in die evolutionären Stufen und Entwicklungen geben, die wir im Laufe unseres Lebens durchleben können. Gleichsam werden wir einen Fokus auf die Integration vorangegangener Stufen unserer Entwicklung legen, um das Potenzial und die Kreativität, die oft noch gebunden in uns schlummern, wieder für unseren Alltag zu erschließen und Inspiration zur Verfügung zu haben.

Wir werden uns die Relevanz der spirituellen Entwicklung auf unser individuelles wie auch kollektives Erleben verdeutlichen. Wie kann ein Bewusstseinsprung der Menschheit zu einer Veränderung unserer postmodernen Gesellschaft führen?

Wir verdeutlichen eine evolutionäre Perspektive unserer spirituellen Entfaltung und werden die einzelnen Stufen, die wir individuell wie kollektiv durchwandern, erforschen und im besten Falle auch transzendieren.

Was meinen wir mit Evolutionsstufen?

Wenn wir alle Erfahrungen, die wir machen, alle Gefühle und Gedanken, die wir haben, erforschen, dann können wir sie alle gewissen Stufen unserer Entwicklung zuordnen. Wir werden uns im Laufe des Buches diesem Regenbogenspektrum (von rot bis ultraviolett) des menschlichen Bewusstseins widmen und erkunden, wie wir die Tiefe unserer Erfahrung dadurch besser verstehen können. Wir werden auch sehen, dass jede Ebene unterschiedliche Fragen in unserem Leben hervorbringen kann. Können wir erkennen, aus

welchem Entwicklungsstand diese spezielle Frage auftaucht, finden wir auch ihre Wurzel und somit die Antwort leichter. Im Farbteil in der Mitte des Buches werden diese Ebenen in einer grafischen Übersicht dargestellt.

Zum Beispiel: Wir alle tragen zutiefst archaische Lebensweisen (rot) in uns, wir alle gehen durch eine sexuelle Entwicklung (orange) und bilden unser individualisiertes Selbst (gelb) aus. Wir werden mit der Welt in Beziehung treten (grün), unseren Ausdruck suchen (blau) und eine Klarheit zu unserem Lebens ausbilden (indigo). Gleichsam wird es in uns allen einen Zug in die Vereinigung mit Gott, dem Einen, dem Tao geben (violett/UV). All dies sind evolutionäre Entwicklungsstufen, die wir durchlaufen, während wir unser Leben leben. Wir sehen die Auswirkungen dieser Stufen genauso im Kollektiv und in den Gesellschaften, die wir gemeinsam formen.

Jede neue Evolutionsstufe emergiert aus sich heraus und kann zu einer enormen Veränderung in unserer Wirklichkeitserfahrung und ihrer Interpretation führen. Das neue Wir, das für dieses Buch zentral ist, ist die nächste mögliche kollektive Evolutionsstufe.

„Sharing the Presence“ gibt auch Übungen zur Praxis einfacher Prinzipien in unserem Alltag, die dazu dienen, unsere Erfahrung zu klären, zu vertiefen und uns in die Transzendenz des Einen Geschmacks zu führen.

„Sharing the Presence“ ist als Prozess aus einigen Jahren an Praxis mit vielen Gruppen und Menschen entstanden. Es ist ein sich entfaltender Weg, das Erwachen und die Integration der verschiedenen Ebenen der Evolution in uns zu verwirklichen. Es ist eine Einladung für eine herausfordernde Praxis, die unser gewohntes Selbstgefühl hinterfragt und somit ein Tor in die unbekanntes Territorien unseres Lebens öffnet.

Ein Lachen im Wind, Stille – ist immer wieder eine Einladung, das Gelesene sinken zu lassen und sich einen Moment Zeit zu nehmen, die Wirkung des Gesagten sich noch mehr entfalten zu lassen.

Einige Begriffe, die Leserinnen und Lesern, für die das Thema evolutionäre Spiritualität noch Neuland ist, vielleicht noch nicht bekannt sind, sind im Text grau markiert und im Glossar nochmals näher erläutert. Diese Begriffe haben sich über die Zeit im Rahmen der „Sharing the Presence“-Arbeit etabliert und werden auch hier im Buch verwendet.

Wir alle gehen einen spannenden Weg, wir alle erleben Tiefen und Höhen, wir alle sehnen uns, das Potenzial, das wir mitbringen, unseren kreativen Beitrag zum Leben, voll auszudrücken. „Sharing the Presence“ ist eine Einladung, ein Held beziehungsweise eine Heldin des Bewusstseins zu werden, das Leben ganz zu erforschen und zu transzendieren.

Ein Lachen im Wind, Stille.

Bewusstsein und Wirklichkeit

Die Welt ist einerseits alles, was als Erscheinungen rund um uns auftaucht. Wir nennen es das Außen. Gleichzeitig gibt es neben den äußeren Erlebnissen auch eine innere Erfahrung. Auf unserer Reise wollen wir herausfinden, ob diese innere Wirklichkeit für alle Menschen gleich oder vielleicht doch sehr unterschiedlich ist. Sieht jeder Einzelne die Welt so, wie die anderen sie sehen?

„Sharing the Presence“ ist eine Einladung, sich mit der Frage „Wo warst du bis jetzt?“ zu befassen. Leben wir unser alltägliches Leben in Präsenz und sind anwesend, während wir denken, handeln, sprechen und fühlen? Oder beschäftigen wir uns vornehmlich mit unserer Geschichte, sprich der Vergangenheit und der Zukunft? Wir werden sehen, dass eine konstante Praxis der Präsenz, Transparenz und Authentizität unser Leben transformiert. „Sharing the Presence“ gibt Raum, sich jenseits der gewohnten Normen und Sichtweisen auf die bekannten und unbekanntenen Potenziale des menschlichen Bewusstseins einzulassen. Wir schaffen die Möglichkeit, unsere individuelle und kollektive Erfahrung zu vertiefen und immer mehr zu durchdringen. Dies lässt uns einerseits schon durchlaufene Evolutionsstufen integrieren und das Potenzial des

Menschseins realisieren. Die Praxis von „Sharing the Presence“ (die wir im Laufe dieses Buches vorstellen) in unserem Alltag führt zu mehr Freiheit und zu einer Transformation unserer Lebensgrundlage.

Ausgangspunkt unserer Reise ist der menschliche Körper und sein Erfahrungsspektrum. Von dort werden wir das Erleben des Einen Menschen auf das gesamte Universum ausdehnen.

Unser Körper ist ein Wunder der Schöpfung. Dieser extrem ausbalancierte Organismus ist ein Meisterwerk der Natur als Repräsentanz eines Bewusstseinszustandes.

Jede Lebensform trägt ein Bewusstsein in die Welt. Hunde bringen eine andere Information mit als Bäume, Steine eine andere als Himmelskörper. Doch allen gemeinsam ist, dass sie eine physische Repräsentanz, also eine Widerspiegelung des Bewusstseins sind. Sie alle sind im Endeffekt wie Wasser. Doch das Wasser kräuselt sich in vielen Formen, die alle wieder eingehen in den Einen Ozean.

So verhält es sich auch mit dem menschlichen Körper. Abgesehen von den physischen Merkmalen, die Wissenschaft und Medizin schon sehr gut und genau erforscht haben, ist er Träger unserer Emotionen und Gedanken. Unser psychisches Erleben ist verwoben mit den Zellen und den Mitochondrien, den Zellkernen und den Blutplättchen. Die chinesische Medizin hat Jahrtausende lang Beobachtungen gesammelt, um die Zusammenhänge des Körpers und der Organe mit der Lebensführung und dem Erfahren der Menschen in Verbindung zu bringen. Organsysteme werden dabei in direkte Korrelation mit verschiedenen Bereichen unseres Lebens gesetzt. Eine Disbalance wird sich in beiden Bereichen, also innen wie außen, im Körper/Geist und den äußeren Lebensumständen wiederfinden lassen.

Der Bodymind

Wenn wir die Summe aller physischen, emotionalen und mentalen Abläufe zusammenfassen, dann nennen wir diese Einheit Bodymind. Wir wollen diesen Begriff in diesem Buch auch für die Zusammenfassung dieser vorerst drei Ebenen zu einer Einheit verwenden.

Wenn wir den Bodymind betrachten, dann sehen wir auf der physischen Ebene zunächst eine Ansammlung von Muskeln, Haut, Knochen, Haaren – also für jeden offensichtliche und leicht erkennbare Details. Dazu brauchen wir weder hellstichtig zu sein noch viele Jahre in tiefer Meditation gesessen zu haben. Wollen wir das physische Vehikel näher betrachten, dann benötigen wir dafür Zeit, Übung und Wissen. Wir vertiefen uns beispielsweise in die Anatomie und lernen etwas über die Beschaffenheit des Körpers. Wir schauen in der Histologie durch Mikroskope und lernen mehr über die Welt der Zellen. Wir tasten uns tiefer in die Physiologie vor und erforschen die biochemischen Zusammenhänge und Funktionsweisen. In all das hat die Menschheit eine Menge Energie und Zeit investiert. Zahlreiche Wissenschaftler haben sich im Lauf unserer Geschichte intensiv damit beschäftigt, haben seziiert, studiert und sich inspirieren lassen. In der heutigen Zeit steht uns all das Wissen zur Verfügung, für das viele Menschen mit Feuer und Leidenschaft gekämpft und gearbeitet haben.

Freud, Jung, Adler, Laszlow, Reich und viele andere haben sich aufgemacht, die Psyche des Menschen von einer ganz anderen Warte aus zu erkunden und diese Erkenntnisse in den Erfahrungsschatz der Menschheit einzuspeisen. Sie haben die Zusammenhänge nicht so sehr auf anatomische und physiologische Korrelate bezogen, sondern die Dynamiken der Psyche durch Beobachtungen des Verhaltens erforscht. Viele dieser Pläne, Skizzen und Landkarten der Erfahrung wie Charakterstrukturen und verhaltenspsychologische Einteilungen sind reproduzierbar und haben sich

zu diesem Zweck für den wissenschaftlich konditionierten Verstand als glaubwürdig erwiesen. Wir haben Therapierichtungen gebildet, überarbeiten sie ständig und verknüpfen ihre Teilgebiete.

Aber warum analysiert und überprüft der Mensch seine Erfahrungen? Warum strebt er nach immer mehr Erkenntnis?

Zum einen hat uns die Evolution ein Juwel namens Verstand in den Schoß gelegt. Wenn wir unsere nächsten Verwandten (zum Beispiel Affen) aus einem ganz einfachen evolutionären Blickwinkel betrachten, erkennen wir, dass sie zwar über die nötigen Instinkte verfügen, um zu überleben, doch das kostbare und einzigartige Phänomen eines rationalen Verstandes besitzen sie nicht. Offensichtlich ist das menschliche Leben in eine neue Dimension mit neuen Überlebenswerkzeugen vorgedrungen. Wir Menschen sind in der Lage, Dinge vorauszudenken, die Auswirkungen unserer Handlungen vorherzubestimmen, logisch zu denken, neue mentale Strukturen zu errichten, uns mehr und mehr in die Schöpfung des Lebens einzuklinken, um somit einen gewaltigen Vorteil hinsichtlich des Überlebens auf der Erde zu gewinnen.

Während wir diese Kapazität nutzen, sehen wir die Kehrseite dieser Entwicklung (übermäßige Ausbeutung des Lebensraumes, Verschwendung von Rohstoffen, Umweltzerstörung durch eine Distanzierung von der natürlichen Basis und eine teilweise Entkoppelung des Lebendigen). Doch auch diese müssen wir integrieren, um uns in eine neue Dimension des Menschseins aufzuschwingen. Denn, wie wir noch sehen werden, jeder evolutionäre Fortschritt hat natürlich auch seine Fallen und Schattenseiten. In einer postmodernen Gesellschaft erleben wir oft eine Überpolarisierung des Verstandes, in der Folge entfernen wir uns von unserem physischen und emotionalen Körper und verlieren damit oftmals den Bezug zu unserer Natur und Herkunft. Wollen wir uns diesem Problem stellen, dann müssen wir eine neue Ebene des

Lebens in den Rest des Spektrums integrieren und in einer erweiterten Welt leben, die Potenziale aller Ebenen vereint.

Wir haben unseren Verstand entwickelt, um unser Überleben als Spezies zu sichern, und verfügen über die Fähigkeit, gesellschaftliche Strukturen aufzubauen. Wir können Technologien entwickeln, die uns vieles leichter und schneller erledigen lassen. Wir werden Informationen mit immer größerer Geschwindigkeit prozessieren und somit neue Wege finden, das Universum zu erklären und noch sicherer zu machen.

Unser Verstand hat die Tendenz, uns Sicherheit verschaffen zu wollen. Alles, was wir kennen, gibt uns auch ein Gefühl der Geborgenheit. Jede Situation, die wir nicht kennen, wird uns zu einer größeren Wachheit auffordern, damit wir das Unbekannte besser meistern können und schließlich überleben.

Warum erforscht die Medizin den Körper und die Krankheitsmuster, die wir kennen, mit solcher Geschwindigkeit? Um das Leben zu sichern, zu verlängern und angenehmer zu machen. Warum entwickeln wir Technik und Industrie? Um unseren Lebensraum noch effektiver zu nutzen und zu gestalten.

Das Überleben ist somit ein Hauptanliegen unseres Verstandes. In einigen spirituellen Traditionen wird der Verstand als Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung beschrieben. Der Mensch sollte sich so schnell wie möglich von ihm loslösen. Aber was ist, wenn wir dieses Werkzeug nur an den Platz stellen, wo es hingehört? Natürlich sehen wir in Menschen oftmals eine Überpolarisierung des Verstandes und die daraus resultierenden Symptome in ihren Leben. Gleichen wir dieses Missverhältnis aus, findet eine Synchronisation von Verstand und Körper statt, dann kann der Verstand seinen Platz einnehmen und muss nicht verbannt werden. Eine reife intellektuelle Qualität ist Teil des Lebens und möchte ihren Platz darin finden. Darüber hinaus gibt es Bewusstseinszustände

(transpersonale Ebenen unserer Erfahrung, Lichterfahrungen und das Zeugenbewusstsein sind transrational), die jenseits unserer kognitiven Leistung liegen. Beides kann jedoch gleichermaßen bestehen. Wir müssen die Entwicklung des Lebens zu solchen komplexeren Mustern erkennen und dürfen spirituelles Erwachen nicht mehr nur mit dem Tod des Verstandes verwechseln. Wenn wir die Funktionsweisen unseres Bodyminds, unserer Emotionen und Gedanken verstehen, dann lernen wir auch, Sinn und Balance darin zu finden. Wir erkennen hier, dass unser Verstand von der Evolution entworfen wurde, um uns (= 1) in einer Welt (= 2) überleben zu lassen. Darin finden wir auch die Grundstruktur unseres Denkens. Der Verstand denkt zunächst einmal dual, also zweigeteilt. Wissen wir um diese Tatsache, dann darf unser Mind (= Verstand) dies auch tun und kann seinen Platz im Leben einnehmen. Natürlich wird er nicht das geeignete Werkzeug sein, um uns in eine nonduale Erfahrung, also eine Erfahrung der Einheit, zu führen. Wir können jedoch der kognitiven Ebene unseres Erlebens ihren Platz einräumen, ohne die Grundfesten der zeitlosen Weisheit zu erschüttern. Transzendenz sollte nicht mit einer Anti-verstandeshaltung verwechselt werden.

Neben dem Verstand gibt es außerdem eine Sehnsucht, die bei uns allen tief im Herzen verankert ist. Es ist die tiefe Entspannung in die Einheit. Wir alle bringen auf der jeweiligen Evolutionsstufe, auf der wir uns gerade befinden, viel Kraft auf, um uns eine Trennung zu erschaffen, durch die wir uns erfahren. Wir schaffen in unserer Erfahrung meist ein Ich und ein Nicht-Ich. In diesem Moment lesen wir diese Zeilen. Es entsteht also eine Trennung zwischen dem Lesenden und den Zeilen, die er gerade abtastet. Also haben wir zwei Komponenten. Wir stellen aber nun eine Arbeitshypothese von „Nichtzwei“ auf, denn alles, was als getrennt oder „Zwei“ erscheint, braucht Kraft, um in die Wirklichkeit gebracht zu werden. Dahinter gibt es eine fundamentale Ursehnsucht, wieder so mit dem Leben zu verschmelzen, dass wir „Nicht-

zwei“ sind. Die Spannung der Polaritäten hat sich aufgelöst und wir sinken hinter die Entwicklung des Getrenntseins. Die Seite, das Lesen und der Lesende sind gerade eins geworden. Jegliche Interpretationen sind überflüssig, denn der Blickpunkt ist in den Ozean des Betrachteten eingeflossen. Die direkte Erfahrung der Zeilen findet statt.

Diese Ursehnsucht nach Gott, der Einheit, der Leere lässt uns suchen und splittert sich entlang unseres Weges in viele Sehnsüchte auf. Wir suchen wissenschaftliche Erklärungen, Philosophien, spirituelle Konzepte und Wege. Wir suchen Gott, die Einheit, Liebesbeziehungen und unsere Aufgabe. Wir suchen Strategien, um die Spannung zu bewältigen, die sich in uns aufbaut, wenn wir die Trennung in zwei Bestandteile erschaffen. Wir spalten die Welt in eine Frage und eine Antwort auf. Vielleicht kennen wir die Momente, in denen wir ganz losgelassen haben. Plötzlich ist da nur Präsenz, nur der Augenblick, das ewige Jetzt. Die Sehnsucht nach mehr hat sich völlig im Jetzt aufgelöst – frei von allem Streben. Alles ist perfekt in diesem Augenblick. Bis wir wieder beginnen, neuen Sehnsüchten nachzulaufen, und uns mit ihnen identifizieren. Wir verraten das Jetzt und bilden eine Zukunft, die diese Sehnsüchte stillen soll.

Woher kommen aber diese Sehnsüchte? Sie entstehen in unserem Bodymind. Aus den Körperempfindungen, den Emotionen und Gedanken dieses Systems. Das Instrument hat eine neue Resonanz mit dem Bewusstseinsfeld gefunden und beginnt, dies zu melden. Meist hören wir dann ganz aufmerksam zu und glauben dieser neuen Sehnsucht mehr als dem ewigen Jetzt.

Die gesamte Wirklichkeit ist ein Meer an Informationen. Dieses Meer nennen wir Bewusstseinsfeld. Unser Bodymind ist einerseits Teil dieses Feldes, gleichzeitig jedoch auch gewissermaßen eine Antenne in diesem Informationsfeld. Diese Antenne empfängt nun wie ein Radio verschiedene Programme. Je genauer die Feinabstimmung

ist, desto klarer wird ein Programm empfangen. Wenn wir unser Instrument, den Bodymind, immer präziser stimmen, werden wir mit dem Ozean, den wir Universum nennen, immer klarer mit-schwingen und die Informationen empfangen und verarbeiten.

Der Bodymind ist jedoch gleichzeitig angeschlossen an das, was wir im Rahmen von „Sharing the Presence“ Überbewusstsein nennen. Wir können uns das sehr einfach als ein kosmisches Internet vorstellen. Jeder Bodymind hat einen Internetzugang. Überbewusstsein heißt es deshalb, weil es der Teil des menschlichen Bewusstseins ist, den wir als Masse nicht bewusst erkennen und in unserem Alltagsleben auch nicht manifestieren. Wir reisen zwar alle jeden Tag und jede Nacht durch alle Stadien des Seins (Wachen, Träumen, Tiefschlaf), doch sobald wir uns als Person am Morgen im Bett wiederfinden, sind die meisten von uns ziemlich limitiert und identifizieren sich mit dem eigenen Körper. Diese Identifikation lässt uns die überbewussten Räume des Lebens dann auch nicht erkennen.

Die Verbindung des Bodyminds mit dem Überbewusstsein lässt ihn über die Antenne das gesamte Wissen der Welt empfangen. Im kosmischen Internet finden wir alle Webseiten, die wir brauchen, um das ganze Potenzial unseres Lebens abzurufen. Wenn wir unser Potenzial ohne Reibung manifestieren, dann sagen wir dazu „erleuchtet“. Der gesamte Bodymind ist von der Quelle des Bewusstseins völlig erleuchtet worden. Das Potenzial des Lebens hat sich verwirklicht. Die Anbindung des Systems an das kosmische Internet ist absolut offen. Somit drücken wir den kreativen oder evolutionären Impuls durch uns reibungslos aus. Wir stellen unserem Potenzial keine konditionierten Hindernisse mehr in den Weg. Wir haben also die gesamte Zukunft in das Jetzt integriert. Alles Wissen, das sich hier ausdrücken und in den Zustand „Mensch des 3. Jahrtausends“ einfließen möchte, ist bereit und kann kommen.

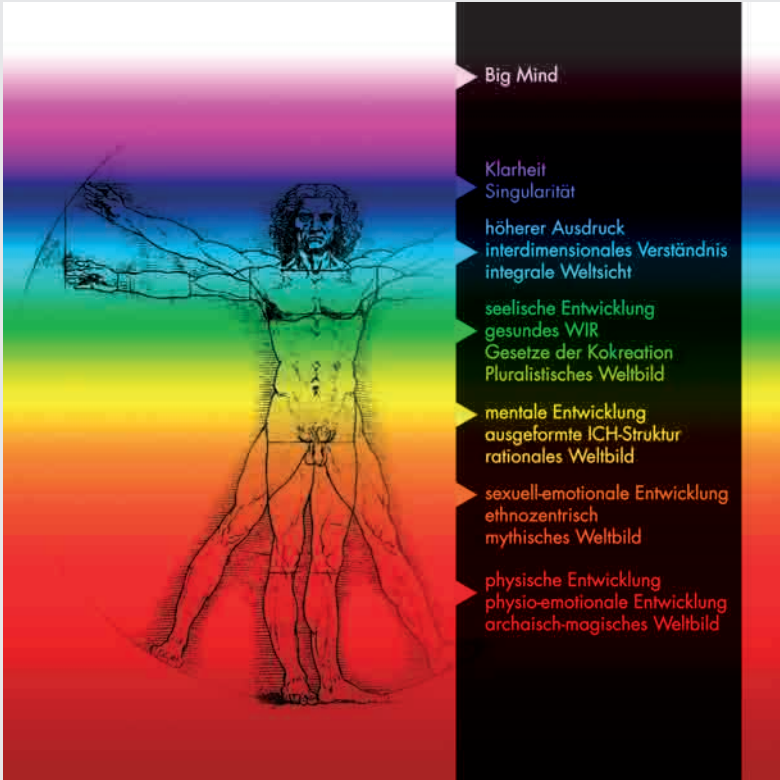
Wir wollen uns im Laufe dieses Buches mit dem Bodymind und seinen Funktionsweisen, mit dem, was wir Intuition nennen, aber auch mit der Verbindung zum kosmischen Internet beschäftigen. Wir wollen all jene an ihre Heimverbindung erinnern, die glauben, keinen Internetzugang zu haben.

Von der Individualisierung zum Einen Menschen

Wir alle sind in unserem natürlichen Empfindungsleben hell-sichtig, hellfühlend und hellhörig. Für jeden von uns können andere Körper durchscheinende, offene Bücher sein, die uns wieder die Intimität und Nähe geben, welche wir als menschliche Familie im Grunde haben. Wenn wir uns in der Präsenz des Jetzt entspannt haben, also erwacht sind, dann sind wir in solchem Maß eins mit allem, dass dies keine Utopie mehr ist.

Wenn wir uns als Masse in diesem Zustand entspannen, fällt die Reibung zwischen den getrennten Blechdosen, sprich den Körper-Geist-Instrumenten (= Bodyminds), weg. Je weniger Reibung zwischen uns stattfindet, aufgrund all der Ängste und Trennungen, Widerstände und Sorgen, die entstehen können, desto mehr erwachte Intelligenz werden wir als der *Eine Mensch* zulassen.

Wir limitieren uns durch eine massiv ausgeformte Individualisierung und die Ausbildung eines starken Ich-Gefühls, statt zu einem neuen Wir-Gefühl zu finden. Integrieren wir die Ich-Entwicklung und transzendieren sie, dann wird die Evolution weiter ihren Lauf nehmen. Wir können neue Wege des Denkens ausbilden und unsere Intelligenz als Spezies transformieren, gemeinsam das kosmische Internet nutzen und neue Formen der Kommunikation entwickeln, gemeinsam lachen und das Leben und die Schöpfung feiern.

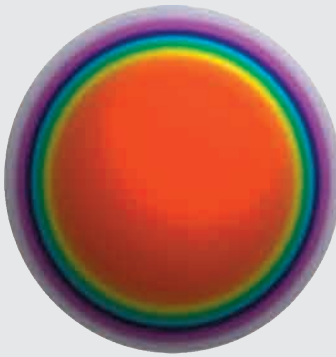


Grafik 3: **Bodymind**

Tag für Tag erfahren wir unser Leben durch das Mysterium unseres Bodyminds (= Körper-Geist-System: die Summe aller Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken). Gelingt es uns, eine hohe Wachheit in der Wirkungsweise dieses Bodyminds zu erlangen, so erkennen wir tiefe Lebenszusammenhänge.

Rot:

- Instinktiv
- Physische Entwicklung
- Physio-emotionale Entwicklung
- Starke Ich-Perspektive
- Sehr mit dem physischen Körper identifiziert
- Stark überlebensorientierte Polarisierung
- Nahrungsfindung
- Naturgeister
- Kindheit bis ca. 7 Jahre
- Stämme und einfache überlebensorientierte Gemeinschaften
- Nomadentum
- Egozentrisches Weltbild



Grafik 5: Die Entwicklungsebene Rot und ihre besonderen Themen