

Full Spectrum Mindfulness Live



Fritz Bläuel

In Griechenland, in einer Gegend namens Mani – in etwa der Mittelfinger des Peloponnes –, gibt es eine Praxisgruppe, die sich aktuell mit Wilbers Buch *Integral Meditation* und dem Kurs *Full Spectrum Mindfulness* beschäftigt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind überwiegend deutschsprachig, die Kursprache ist aber doch an ca. 2/3 der Abende Englisch, aus Rücksicht auf griechische und/oder englischsprachige Teilnehmer.

Hier nun einige Gedanken aus der praktischen Anwendung des Kurses (Video und pdf) „Full Spectrum Mindfulness“ bzw. dem Buch „Integral Meditation“, das sich mit dem Kurs weitgehend deckt?

Generell glaube ich, dass Ken damit einen Volltreffer gelandet hat. Es geht bei dem Kurs um die weitgehende Überwindung der Kluft zwischen meditativer Praxis (Aufwachen) und der Beschäftigung mit Entwicklungsstufen (Aufwachen). Angesprochen ist damit auch die Kluft zwischen (Meditations-) Praxis und (integraler) Theorie, und vielleicht sogar die Kluft zwischen den östlichen Erleuchtungslehren und dem westlichen wissenschaftlichen Ansatz, als zwei Richtungen, die für Ken lebenslang ein wichtiges Anliegen waren.

In Aussagen wie „ihr werdet in der Meditation nie eine moderne oder postmoderne Bewusstseinsstufe sehen“ betont er die Bedeutung westlicher Entwicklungspsychologie, und er weist im selben Atemzug darauf hin, dass das Studium der evolutionären Entwicklung allein kein Weg zum spirituellen Erwachen ist.



Der Kurs und das Buch bringen nun beides zusammen, indem in ein und derselben Meditationssitzung die Merkmale der jeweiligen Bewusstseinsstufe zum Objekt der Achtsamkeitsmeditation gemacht und diese alternierend mit dem Bewusstsein des reinen Zeugen praktiziert werden. Das sieht dann wie folgt

1 siehe hierzu den Bericht in der Ausgabe 33 der *integralen perspektiven*.

2 Siehe hierzu die Buchbesprechung von *Integral Meditation* in der Ausgabe 34 der *integralen perspektiven*.



aus: Man fühlt sich in die Bewusstseinsstufe ein, indem man deren Merkmale spürbar und erlebbar macht bzw. die gefühlte Aufmerksamkeit darauf richtet. Durch die Anwendung der Achtsamkeit auf diese Erfahrung wird sie – die Erfahrung der Bewusstseinsstufe – zum Objekt, das man eine kleine Weile aufmerksam studiert, um es dann gehen zu lassen und ein paar Minuten in objektloser Meditation zu verweilen. Das kann, wie gesagt, das Zeugenbewusstsein sein. Im zweiten Durchlauf des ganzen Prozesses beschreibt und empfiehlt Ken jedoch ein non-duales Einheitsbewusstsein, falls einem das leicht fällt.

Zu unserer Praxis als Gruppe: Wir haben uns 6 Monate für einen ersten Durchlauf durch die Entwicklungsstufen Zeit gelassen. Ken verwendet hier übrigens ein 8-stufiges Modell. Wir haben in der Gruppe in unseren wöchentlichen Treffen gemeinsam das Material studiert, d. h. den theoretischen Teil. Das war manchen in der Form, wie Ken das präsentiert, zu viel, und so habe ich die Erläuterungen selbst formuliert und vorgetragen und parallel zur gemeinsamen Erarbeitung des theoretischen Materials die dazugehörigen geführten Meditationen angeleitet. Das hat es auch möglich gemacht, die – zum Sommer hin einsetzende – Fluktuation an Teilnehmern zu erlauben.

Seit wir mit dem Kurs fertig sind, habe ich auch eine Kurzform ausprobiert (Ken schlägt am Ende des Kurses alle möglichen Formate vor). Diese besteht in einem Durchlauf durch das gesamte Spektrum in 30 bis 40 Minuten, in dem ich die acht Stufen auf vier elementare Stufen verdichtet habe: egozentrisch, ethnozentrisch, weltzentrisch und kosmozentrisch. Das geht mit ein bisschen Erklärung auch mit neuen Teilnehmern.

Das Schöne an dieser Praxis ist, dass die Bewusstseinsstufen – zumindest bis zu einem gewissen Grad – erfahrungsmäßig erlebt werden und man nicht mehr nur auf die theoretische Erläuterungen allein angewiesen ist. Gleichzeitig wirkt diese Praxis in das alltägliche Leben hinein:

1. Durch die erlebte Erfahrung entsteht ein Annehmen der eigenen Struktur früherer Entwicklungsstufen.
2. Man „bekommt ein Gefühl“ für die eigenen Bewusstseinsstufen und das Arbeiten an deren Objektivierung führt zu einem befreienden und emanzipatorischen Erlebnis.



3. Die eigene soziale Kompetenz wird gefördert, weil man Menschen, die auf weniger weit entwickelten Bewusstseinsstufen agieren, aus der Eigen(er)kenntnis heraus dort besser abholen kann. Die Empathie erweitert sich, und auch die „skilful means“, wie eine geeignete Sprachwahl, können besser ausgebildet werden. Die eigene Praxis, bei der man selbst – in der ausführlichen Kursversion – 2 oder 3 Wochen in der täglichen Praxis mit dieser Stufe verbracht hat, zahlt sich aus.

Interessant sind in dem Kurs auch die **Merkmale** mit denen man auf der jeweiligen Stufe arbeitet, welche einen – unmittelbar in der Meditation – den „Geschmack“ dieser Weltsicht erleben lassen. Die 8 Stufen und ihre „Geschmäcker“ sind:

- Stufe 1 Infrarot archaisch: Hunger und Durst.
- Stufe 2 Magenta magisch tribal: Impulsivität, etwas auf magische Weise Besonderes zu sein, Sexualtrieb.
- Stufe 3 Rot Macht, magisch-mythisch: Sehr verwundbar zu sein, alles unter Kontrolle bringen zu wollen, selbstkritisch zu sein.
- Stufe 4 Bernstein Liebe, mythisch-traditionalistisch: Konformität-Fundamentalismus, Absolutismus, das Gefühl von Zugehörigkeit.
- Stufe 5 Rational Modern: Exzellenz, auf Erreichen ausgerichtet, Rechthaben.
- Stufe 6 Grün Pluralistisch Postmodern: Sensitivität, Einschließen-Umfassen.
- Stufe 7 Türkis Integral: Ganzheit-Komplettheit
- Stufe 8 Weißes Licht: Nichtduale Einheit

Wie man am Titel der höchsten Stufe sieht, besteht eine Herausforderung darin die Teilnehmer dorthin zu führen, zumindest als eine Zustandserfahrung.

Nimmt man dann noch Kens Aussage hinzu, dass wir, die wir diese Praxis auf der integralen Strukturstufe machen, die vorderste Front der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins darstellen, kann dies für manche schon sehr provozierend sein und eben typisch „amerikanisch“ wirken.



Eine Leseprobe aus dem letzten Vortrag, Stufe 8, im Original:

Your Literal Place in History

Right now, the Integral stage of form-development is right in the process of itself being formed. And that means that individuals' actions at that leading edge are being stored in some sort of Kosmic storage bin, and will help to shape and create the very form of the Integral level as it finally appears for all subsequent human beings ... you are helping to create the structure that every human will grow through henceforth. You are literally co-creating tomorrow.”

Und übersetzt:

Dein buchstäblicher Platz in der Geschichte

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt ist die integrale Stufe des Bewusstseins dabei sich zu formen. Das bedeutet, dass die Handlungen von Menschen an der Spitze der Bewusstseinsentwicklung in irgendeinem kosmischen Speicher gespeichert werden und somit zu dieser Formung beitragen, die an alle nachfolgenden Menschen weitergereicht wird ... Du hilfst also mit die Strukturen zu bilden, durch welche sich zukünftige Menschen dann hindurchentwickeln werden. Du erschaffst somit zusammen mit anderen die Zukunft.

Das muss man mögen. Ich mag es und habe auch sehr gute Erfahrungen in der Arbeit mit diesem Kurs bis zur achten Stufe mit einer Gruppe, die vorher zum Integralen entweder wenig oder gar keinen Bezug gehabt hat.

Wir leben in einer Zeit, wo so etwas geht. ❖

Fritz Bläuel ist ein integral informierter Unternehmer und ökologischer Pionier mit Liebe zur Mystik, der mit seiner Firma *Mani Bläuel* in Griechenland Veränderungen – die man schmecken kann! – seit Jahrzehnten konkret lebt und manifestiert.