

# Das Integrale Bewusstsein

Die Violetten setzen sich für die Förderung eines neuen Bewusstseins ein, das die Gesellschaft von innen her ordnen und zu naturgegebenen Strukturen des Zusammenlebens führen soll. Insofern das neue Bewusstsein sowohl alle Aspekte des Individuums als auch alle Bereiche der Gesellschaft ordnet und zu einer Ganzheit integriert, ist es ein *integrales Bewusstsein*. Diese Bezeichnung wurde Jean Gebser eingeführt, von Ken Wilber übernommen und steht im modernen spirituellen Denken für die kommende Bewusstseinsstruktur des Menschen.

Um das Integrale Bewusstsein als solches zu verstehen, ist es sinnvoll sich zunächst mit dem gängigen Verständnis von Bewusstsein auseinander zu setzen.

Menschliches Bewusstsein ist die Fähigkeit sich des Daseins bewusst zu sein. Es ist die mehr oder minder wache, mitwissende Instanz unserer Handlungen und unserer geistigen oder emotionalen Vorgänge. Unser Leben wird von Bewusstsein getragen; Leben ist Bewusstsein. Es ist das Selbstverständlichste für jeden Menschen und wird im Alltag selten hinterfragt.

## Erforschung des Bewusstseins im Rahmen des gängigen Wissenschaftsverständnisses

### 1. Der naturwissenschaftliche Ansatz

Für die klassische Naturwissenschaft gibt es nur Materie. Geistige Vorgänge wie das Bewusstsein sind eine der Materie nachgeordnete Erscheinungsform. Es gilt also die dem Bewusstsein zugrunde liegende Materie, das Gehirn zu erforschen. Das Gehirn wird kartographiert. Bestimmte Areale sind für bestimmte Bewusstseinsleistungen zuständig. Werden sie stimuliert, kommt es zu spezifischen Erfahrungen. Von außen kommende Sinnesreize werden ins Gehirn geschleust und dort unbewusst verarbeitet. Sie gelangen mit Verspätung in die Großhirnrinde und damit ins Bewusstsein. Der geistige Vorgang hinkt also der körperlichen Wirklichkeit hinterher. Mithin ist Bewusstsein lediglich eine Erscheinungsform der Materie. Es gibt keine Willensfreiheit.

### 2. Der psychologische Ansatz

Das Verständnis von Bewusstsein variiert gemäß des Forschungsansatzes. Für die naturwissenschaftlich orientierte Verhaltenspsychologie ist Bewusstsein eine „Black Box“, eine unbekannte Variable, der Erforschung nicht zugänglich. Man kann lediglich das äußere Verhalten des Organismus untersuchen.

In der Tiefenpsychologie nach S.Freud versucht man unbewusste Vorgänge ins Bewusstsein zu heben und der rationalen Kontrolle zugänglich zu machen. C.G. Jung postuliert einen Kern der Psyche, das *Selbst*, eine „innere Führungsinstanz“. Sie koordiniert tief im Inneren die drei Eigenschaften des „kollektiven Unbewussten“: das Streben nach Ganzheit, die Fähigkeit zur Selbstregulation, sowie die Fähigkeit sich zu transformieren unter Aufrechterhaltung der Ganzheit.

Über Verhaltens- und Tiefenpsychologie hinaus geht die „Psychologie der Dritten Kraft“, die Humanistische Psychologie. Sie fokussiert auf die Verwirklichung der „Voll-Menschlichkeit“. Carl Rogers spricht von einem „Prozesskontinuum der Bewusstwerdung“: anfangs ein naives Sich-Identifizieren mit Gefühlen und Gedanken, dann ein wachsendes Gewahrwerden und Akzeptieren der Vorgänge, bis hin zum bewussten Erleben im vollen Einklang mit dem Selbst.

Über die Humanistische Psychologie hinaus geht die „Psychologie der Vierten Kraft“, die Transpersonale Psychologie. Aufbauend auf die Befunde der traditionellen Psychologien

hinsichtlich der Erforschung des personalen Bewusstseins, wird schwerpunktmäßig das transpersonale Bewusstsein erforscht. Im Experiment im Subjektiven, der übergegenständlichen Meditation, werden alle Inhalte des personalen Bewusstseins transzendent und das Bewusstsein an sich wird freigelegt. Der Mensch erfährt sein transpersonales *Selbst* und das transzendente *Sein* in einer differenzierten Identität – ein Sachverhalt, der nur im Vollzug der Erfahrung verständlich wird. Mit der wiederholten Erfahrung kommt es mehr und mehr zu einer Integration des *Seins* und dadurch gleichzeitig zu einer Integration aller Aspekte der Persönlichkeit: das Integrale Bewusstsein.

### **3. Der soziologische Ansatz**

Der Beitrag der Soziologie zur Aufhellung des Bewusstseinsbegriffes liegt einerseits in der Untersuchung des prägenden Einflusses der Gesellschaft auf das individuelle Bewusstsein und andererseits auf die Untersuchung des prägenden Einflusses des individuellen Bewusstseins auf das gesellschaftliche Bewusstsein. Karl Marx betont die gesellschaftlichen Verhältnisse, die das Bewusstsein des Menschen bestimmen. Umgekehrt stärken bewusstseins-erweiternde Techniken, wie die Meditation, das Bewusstsein des Menschen und bewirken dadurch gleichzeitig einen ordnenden und integrierenden Einfluss auf die Gesellschaft.

In einer Gruppe Meditierender kommen Systemgesetzmäßigkeiten zum Tragen: Es entsteht ein Ganzes, das mehr ist als die Summe der Einzelteile. Das Ganze wiederum beeinflusst die Individuen, und die Individuen das Ganze – eine rückkoppelnde Dynamik. Das Bewusstsein der einzelnen Teilnehmer wird dadurch angehoben.

### **4. Der philosophische Ansatz**

Philosophie ist von der griechischen Wortbedeutung her Liebe zur Weisheit, *Philia* zur *Sophia*. Weisheit ist die spontane Einordnung und Wertung des gegenständlichen und begrifflichen Wissens in die Matrix des reinen Bewusstseins.

Das Wort Bewusstsein ist eine Übersetzung des lateinischen „*con-scientia*“; es bedeutet also „Mitwissen“. Als Objekt-Bewusstsein richtet sich die mitwissende Instanz auf das sachlich Gegebene. Als Akt-Bewusstsein richtet es sich auf den Vorgang der Wissensaneignung. Als Subjekt-Bewusstsein richtet es sich auf den Träger und Grund des Wissens, also auf sich selbst.

Als Subjekt-Bewusstsein lässt sich der Begriff des Bewusstseins am klarsten erfassen. Denn bewusst sein, d.h. um sich selbst wissend da sein, bedarf immer eines Seienden, eines Subjekts (lat. *Subiectum* = das Daruntergeworfene), das sich seiner selbst bewusst ist. So ist Bewusst – sein immer auch zugleich Selbstbewusstsein, es ist der In-Begriff der Subjektivität.

Zu unterscheiden sind ein grundstufiges Subjekt-Bewusstsein, in dem sich das Individuum als „Ich“ mit seinen im Bewusstsein befindlichen Inhalten identifiziert, und ein metastufiges Subjekt-Bewusstsein, in dem nur das darunter liegende Subjekt erfahren wird.

Das reine Subjekt-Bewusstsein ist zugleich das reine *Sein*, Subjekt und Substanz in einer differenzierten Identität, ein Sachverhalt auf den auch die Transpersonalen Psychologie stößt. Dazu bedarf der Rückführung des Bewusstseins auf sich selbst, eben dadurch, das man alle Inhalte des grundstufigen Bewusstseins ausschließt, um zum Seinsboden jeglicher Erfahrung, dem Bewusstsein an sich vorzudringen: die übergegenständliche Meditation.

## **Das Integrale Bewusstsein**

In der Auseinandersetzung mit der Transpersonalen Psychologie wurde bereits das Integrale Bewusstsein umrissen. Durch die Integration des *Seins* kommt es sowohl zu einer Integration aller Facetten der individuellen Persönlichkeit als auch aller Bereiche der Gesellschaft, insofern das *Sein* der Urgrund aller Menschen und der gesamten Schöpfung ist. Die Bewahrung der Umwelt wird zu einer „*Selbstverständlichkeit*“.

Kurzfristige Erfahrung des Integralen Bewusstseins ist das eine; seine beständige Festigung im neurophysiologischen System des Menschen ist das andere. Erst diese Festigung führt zu gelebter Spiritualität im Alltag (s. 4. weiter unten). Es führt zu einem, dem Integralen Bewusstsein innewohnenden, naturgegebenen Paradigma, an dem sich Individuum und Gesellschaft gleichermaßen orientieren. *Es ist der Maßstab für eine neue Politik.*

Dieser Sachverhalt kann durch den Vollzug des Experimentes im Subjektiven, der übergegenständlichen Meditation nachgewiesen werden. Der subjektive Nachweis erhält jedoch seine objektive Bestätigung durch:

1. Wissenschaftliche Untersuchungen,
2. Evolutionsforschung,
3. Aussagen von Vorreitern der Evolution,
4. Bewährung des Neuen Bewusstseins im Alltag.

### **1. Wissenschaftliche Untersuchungen:**

Das Integrale Bewusstsein wurde 1970 zum ersten Mal auf der Ebene physiologischer Korrelate Gegenstand einer Doktorarbeit. Der Amerikaner R. Keith Wallace konnte bei einer Gruppe Praktizierender der Transzendentalen Meditation signifikante physiologische Veränderungen während der Ausübung ihrer Praxis feststellen. Die Veränderungen ließen auf einen tiefen neurophysiologischen Ruhezustand schließen bei gleichzeitiger mentaler Wachheit. So wurden die subjektiven Erfahrungen von der Ebene objektiver Begleiterscheinungen bestätigt. Zahlreiche Kontrollerhebungen kamen zu gleichen Ergebnissen.

In einer Fragebogenaktion nach wissenschaftlichen Kriterien konnte Christian Brehmer in seiner Dissertation nachweisen, dass die Erfahrung des Integralen Bewusstseins positive Auswirkungen auf die Entfaltung der Persönlichkeit hat. In Merkmalen wie z.B. klares Denken, innere Stabilität, spontaner Humor, verbesserte Gesundheit registrierten die Befragten einen deutlichen Zuwachs. Eine Vielzahl psychologischer Untersuchungen kamen zu ähnlichen Ergebnissen.

Verbesserungen am Arbeitsplatz durch Ausübung der Vipassana Meditation konnte J. Shah in einer wissenschaftlichen Untersuchung nachweisen. Es wurden u.a. geringere Spannungen unter den Mitarbeitern, weniger Arroganz und Neid, sowie eine Steigerung der Produktivität registriert. Die Ergebnisse bestätigen eine vorausgehende Studie von Ch.N. Alexander.

### **2. Evolutionsforschung**

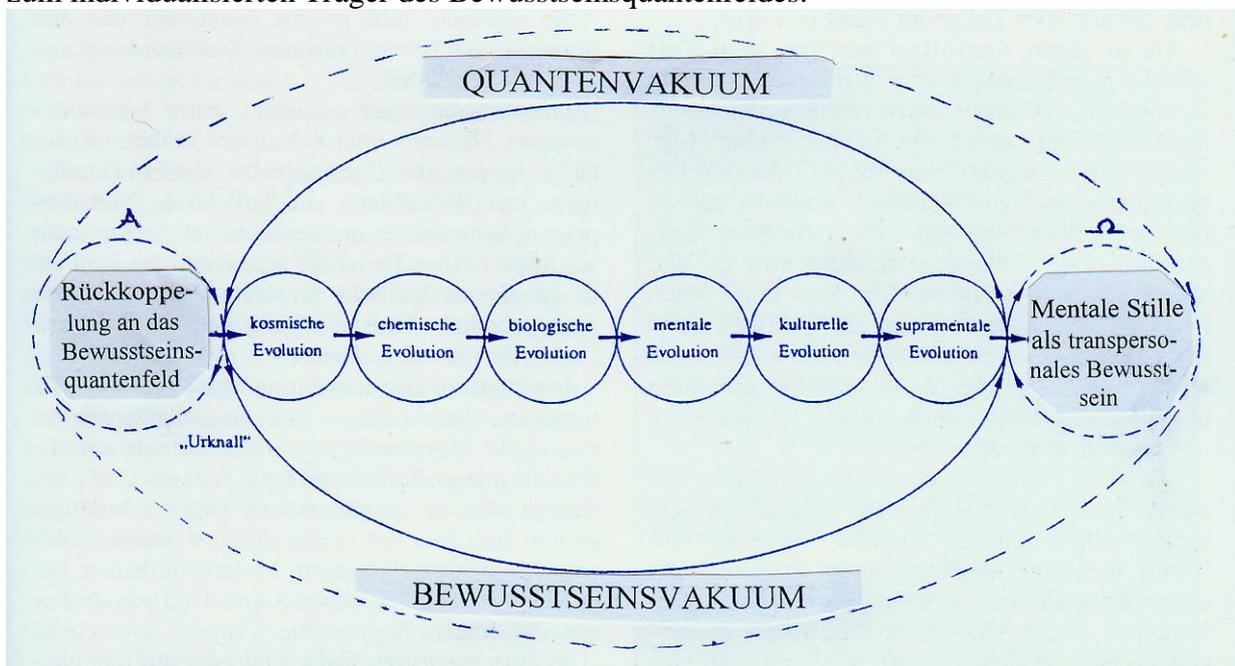
Gemäß der Astrophysik ist unser Universum aus dem Vereinheitlichten Feld, dem Quantenvakuum als Bereich virtueller Energie/Materie und unendlicher Potenzialität, hervorgegangen. Gemäß der transpersonalen Psychologie ist das metastufliche Subjektbewusstsein als Bewusstseinsvakuum identisch mit dem Quantenvakuum, zwei Seiten der gleichen Medaille (s.o.). Dieses „Bewusstseinsquantenfeld“ ist der Urgrund der Raum/Zeit und wird in der Religionsphilosophie auch als der Logos, das Tao oder das Brahman bezeichnet.

Mit einem Urknall entstand das Universum und mit ihm die Energie/Materie, in dem sich individualisiertes Bewusstsein ausdrücken kann: der erste Phasenübergang. Im Verlauf einer phantastischen *kosmischen Evolution* entwickelten sich Sterne, Galaxien, Sonnensysteme und Planeten, unsere Erde ward geboren: der zweite Phasenübergang. Auf der Erde kam es zu einer *chemischen Evolution*, die in der Entstehung des Lebens einmündete: der dritte Phasenübergang. Mit der einsetzenden *biologischen Evolution* drückt sich organismisches

Bewusstsein in Lebewesen von wachsender Komplexität aus. Nach Durchschreiten des Tier-Mensch-Übergangsfeldes begann im Neandertaler Menschen die *mentale Evolution*, die das reflexive Bewusstsein zum Ausdruck brachte: der vierte Phasenübergang. Der Gegenwartsmensch schließlich zeichnet sich durch selbstreflexives Bewusstsein aus als Grundlage der *kulturellen Evolution*, der fünfte Phasenübergang.

Die Konsistenz der Natur, die bleibende Gültigkeit ihrer Gesetze und die Kontinuität der Evolutionsdynamik lassen darauf schließen, dass die Evolution des Bewusstseins voranschreitet. Die bisherige Intensivierung des Bewusstseins im Verlauf der Stammesgeschichte wird weitergeführt, indem die Selbstreflexion auf selbst gerichtet wird: die übergegenständliche Meditation. Dabei werden alle Bewusstseinsinhalte zurückgelassen und das reine metastufliche Subjektbewusstsein, das Integrale Bewusstsein, wird freigelegt – ein sechster Phasenübergang, wissenschaftlich belegt. Wird das Integrale Bewusstsein nicht nur sporadisch erfahren, sondern durchleuchtet es nach einer *supramentalen Evolution* alle Lebensvollzüge des Menschen, spricht man von Erleuchtung. Auch hier gibt es bereits wissenschaftliche Belege. Damit erschließt sich der Mensch auf bewusster Ebene die ganzheitliche Intelligenz der Natur zur Lösung seiner individuellen und kollektiven Probleme.

Gemäß der *Philosophia Perennis* und den heiligen Schriften der Menschheit wird sich die Evolution des Bewusstseins im *All-Eins-Bewusstsein* schließlich vollenden, einem siebten Phasenübergang. Der Mensch koppelt zurück an seinen Ursprung (Re-ligio), den Logos, und er erkennt sich selbst und den gesamten Kosmos als eine Manifestation des *Einen*. Er wird zum individualisierten Träger des Bewusstseinsquantenfeldes.



### 3. Aussagen von Vorreitern der Evolution

Die „Entmystifizierung“ des Integralen Bewusstseins und seine Abgrenzung von Esoterik und Spekulation ist eine Errungenschaft des modernen Geistes. Im Lichte des Integralen Bewusstseins werden Aussagen der Vorreiter der Evolution, von genialen Menschen und großen Meistern verständlich:

*Pythagoras:*

„Was wir, die zum Licht, zur Erleuchtung fanden, erreichten, das ist gleichermaßen in Euch angelegt und eure Bestimmung. Wie Gott in uns ist, so ist er in euch. Und wie wir zur Vollendung gelangten, so sollt ihr vollkommen werden, wie Gott vollkommen ist. Darum

wendet euch schweigend nach innen, bis das göttliche Licht in euch aufflammt, das göttliche Wort in euch ertönt und der Wille Gottes in Euch und durch Euch will.“

*Buddha:*

„Nach Vollendung des Sinnens und Nachdenkens gewann ich die innere Meeresstille, die Einheit des Gemütes, die von innen, von Gedanken freie, in der Einigung geborene selige Heiterkeit.“

*Jesus:*

„Das Reich Gottes kommt nicht mit äußerlichen Gebärden. Man wird auch nicht sagen, siehe hier oder da ist es. Denn sehet, das Reich Gottes ist inwendig in euch.“

*Augustinus:*

„Suche nicht draußen! Kehre in dich selbst zurück. Im Innern des Menschen wohnt die Wahrheit.“

*Meister Eckhart:*

„Alle Vorstellungen kommen durch die Sinne. Innen aber ist die Seele frei und leer von allen Vermittlungen und Vorstellungen, und das ist auch die Ursache, weshalb sich Gott ganz frei, ohne Vorstellungen und Gleichnisse, mit ihr vereinigen kann.“

*Goethe:*

„Ich glaube, dass wir einen Funken jenes ewigen Lichts in uns tragen, das im Grunde des Seins leuchten muss und welches unsere schwachen Sinne nur von Ferne ahnen können. Diesen Funken in uns zur Flamme werden zu lassen und das Göttliche in uns zu verwirklichen, ist unsere höchste Pflicht.“

*Erwin Schrödinger:*

„Und nun halten wir dem gegenüber, dass Bewusstsein dasjenige ist, wodurch diese Welt allererst manifest wird, ja wir dürfen ruhig sagen, allererst vorhanden ist, dass die Welt aus Bewusstseins-elementen besteht.“

*Albert Einstein:*

„Die schönste Emotion, die wir erfahren können, ist die mystische. Sie ist die Säerin aller wahren Kunst und Wissenschaft. Wem diese Emotion fremd ist, der ist so gut wie tot.“

#### **4. Bewährung des Integralen Bewusstseins im Alltag**

- Wachsende *Achtsamkeit* im Alltag ist eine Auswirkung des Integralen Bewusstseins. Achtsamkeit den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Gedanken gegenüber. Achtsamkeit für die Bedürfnisse der Mitmenschen und für die Belange der Umwelt.
- Wachsendes *Mitgefühl*: Das Integrale Bewusstsein festigt sich in dem Maße wie Ichhaftigkeit abgebaut wird. In der Meditation z.B. wird das Loslassen der Gedanken und Gefühle und damit der Ichbezogenheit eingeübt. Dieses Loslassen wird auch im Alltag allmählich zur Gewohnheit. Damit geht ein spontanes Mitgefühl einher und ein Handeln zur Linderung von Leiden.
- Wachsende *Gelassenheit*: Das Integrale Bewusstsein bewirkt als solches einen natürlichen Abstand zu den eigenen Gedanken und Gefühlen und einen mitfühlenden Abstand zu den Mitmenschen und zur Umwelt. Daraus erwächst Gelassenheit.
- Wachsende *Unterscheidungskraft*: Das Integrale Bewusstsein stärkt die Fähigkeit der Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden und dementsprechend zu handeln. Prioritäten werden gesetzt und aufrecht gehalten – beharrlich, aber offen für das Unerwartete.
- Wachsende *Gewaltlosigkeit*: Das Integrale Bewusstsein ist in jedem Menschen anwesend, nur ist es in unterschiedlichem Maße freigelegt. Es ist das Verbindende zwischen den Menschen und der gesamten Schöpfung. Daraus erwächst Gewaltlosigkeit, denn einem Geschöpf Leid zuzufügen, wäre einem selbst Leid zuzufügen.
- Wachsendes *Verantwortungsgefühl*: Im Integralen Bewusstsein schwingt das Wissen um die Einheit der Schöpfung. Daraus erwächst der spontane Wunsch Verantwortung zu übernehmen und dem Mitmenschen, der Natur und der Umwelt selbstlos zu dienen.

- Wachsende *innere Stärke*: Dem Integralen Bewusstsein wohnt Wahrheit und Klarheit inne, aus denen eine natürliche innere Stärke erwächst. Das Selbstvertrauen schöpft aus dem höheren Selbst.
- Wachsende *innere Freude*: Das Integrale Bewusstsein als solches ist eine sanfte innere Freude. Unabhängig von der Umwelt, daseinsgegeben, bewirkt sie Freiheit von Anhaftung und Verlustängsten. Aus dieser Freiheit erwächst eine realistische Wahrnehmung und Wertschätzung.
- Wachsende *Dankbarkeit und Demut* sind eine natürliche Begleiterscheinung des Integralen Bewusstseins, aus dem Wissen heraus, dass alles naturgegeben und letztlich Gnade ist.

„An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen“. An diesem Kriterium muss sich das Integrale Bewusstsein messen.

*Das Integrale Bewusstsein vereinigt östliche und westliche, spirituelle und wissenschaftliche Erkenntnisse. Es ist die Zukunft des Menschen. Im integral bewussten Menschen, durch ihn und mit ihm wird sich die Evolution ihrer selbst bewusst und will sie sich vollenden. Der Mensch wird zum bewussten Mitarbeiter der Evolution. Er ebnet den Weg für das, was ohnehin angesagt ist. Denn er ist DAS.*

#### **Literatur:**

- Brehmer, Christian (2008): Vom Urknall zur Erleuchtung. Die Evolution des Bewusstseins als Ausweg aus der Krise. Verlag Via Nova, 31100 Petersberg.
- van Quekelberghe, Renaud (2009): Psychologie der Stille. Verlag D. Klotz, 65760 Eschborn b. Frankf./M
- Wilber, Ken (2009): Die Integrale Vision. Eine kurze Geschichte der integralen Spiritualität. Kösel Verlag, München