

Von der Bewusstseinsweite zum ko-kreativen Handeln Die „5 Cs“ in Essencia – eine Skizze essenzieller Zugänge Teil I

von Michael Plesse

Zusammenfassung: In diesem Artikel werden verschiedene Zugänge zur Bewusstseinsweite skizziert und mithilfe von einigen Übungsbeispielen erläutert. Im Rahmen der Methode von Essencia wird ein Weg aufgezeigt, der sich über 5 Stationen, die sogenannten „5 Cs“ erstreckt (Consciousness, Conscious Relationship, Creative Uniqueness, Caring und Co-creative Manifesting).

Es geht von der tiefen Erforschung des Bewusstseins über den Zugang der bewussten Bezogenheit hin zur Entdeckung kreativer Einzigartigkeit. Darüber hinaus führt dieser Ansatz zu zwei weiteren Zugängen, die in Teil II beschrieben werden. Dabei geht es das Sorgetragen für sich, für andere und unsere Welt, sowie um die handlungsorientierte Perspektive des ko-kreativen Gestaltens.

In vielen bewusstseinsorientierten und spirituellen Ansätzen finden wir eine einseitige Betonung der inneren Erforschung, die ohne Frage ihren Sinn in der Klärung und Tieferforschung des Bewusstseins hat. Der Schüler bzw. Lernende muss dann jedoch in seinem eigenen Alltag die Umsetzung oftmals nach dem Prinzip von „Versuch und Irrtum“ selbst erproben.

Im Bereich zivilgesellschaftlicher Initiativen und engagierter Pioniere, Aktivisten und Querdenker für eine „bessere Welt“ finden wir häufig wirksame strategische Modelle, in denen oft mit einer großen Dringlichkeit Signale und Botschaften gegeben werden, sich mit eigenem konkretem Handeln an dem Wandel unserer Welt aktiv zu beteiligen. Hier fehlt nicht selten der Blick nach innen, die Verankerung im eigenen tiefsten Wesen, aus dem heraus ko-kreatives Gestalten in einer bewussten und achtsamen Form entstehen kann.

Im Ansatz von Essencia geht es um die Verbindung von „Innen“ und „Außen“, um eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Bewusstsein als Basis für den Schritt hin zu einer wachen Handlungskompetenz. Dabei geht es um den Brückenschlag von der Erforschung innerer Bewusstseinsweite hin zur konkreten Teilnahme und zu ko-kreativem Handeln in unserer immer komplexer werdenden Welt.

Nachfolgend soll die Entwicklung dieses Essenz-orientierten Ansatzes von Bewusstseinsarbeit skizziert werden. Als Landkarte dienen 5 Orientierungsschwerpunkte, die als die 5 Cs bezeichnet werden.

- 1.C – Bewußtsein (engl.: Consciousness)
- 2.C – Bewusste Beziehung (engl.: Conscious Relationship)
- 3.C – Kreative Einzigartigkeit (engl.: Creative Uniqueness)
- 4.C – Sorge tragen (engl.: Caring)
- 5.C – Ko-Kreatives Handeln (engl.: Co-Creative-Manifesting)

1. C – Consciousness (Bewusstsein)

Der Weg von Essencia beginnt mit der Erforschung des Bewusstseins. Es geht darum, in einer intuitiven, nicht zielfixierten Haltung folgenden Fragen nachzugehen:

1. Wer bin ich?
2. Was ist mein Wesenskern?
3. Was macht mich in der Tiefe aus?
4. Was ist die Natur meines Bewusstseins?
5. Wo bin ich in mir?

Inspiziert durch diese Fragestellung und die von Stephen Wolinsky entwickelte Quantenpsychologie, die einen Brückenschlag zwischen westlicher Psychologie und den östlichen, nicht-dualen Weisheitslehren von Sri Nisargadatta Maharaj darstellt, widmet sich Essencia zu-

nächst der konsequenten Erforschung von dem, was im Mittelpunkt unserer spirituellen Suche steht. Dieser Erforschung dient ein „Forschergeist“, der nicht analytisch-quantitativ zu verstehen ist, sondern eine fühlende und intuitive Suche meint, die darauf ausgerichtet ist, zum eigenen Wesenskern vorzudringen. Um mit den Worten von Nisargadatta zu sprechen, geht es um Folgendes:

„Der wahre Suchende ist der, der auf der Suche nach sich selbst ist.

Gib alle Fragen auf außer der einen:

"WER BIN ICH?"

Schließlich bist du dir nur einer Tatsache gewiss: DU BIST!

Das "ICH BIN" ist sicher. Das "ich bin dies" ist es nicht.

Bemühe dich herauszufinden, was du in Wirklichkeit bist.

Um zu wissen, was du bist, musst du zunächst das untersuchen und kennen, was du nicht bist.

Entdecke alles, was du nicht bist: Körper, Gefühle, Gedanken, Zeit, Raum, dies oder das.

Nichts, was du konkret oder abstrakt

Wahrnimmst, kannst du sein. Gerade der Vorgang

Der Wahrnehmung zeigt, dass du nicht das bist, was du wahrnimmst.

Je genauer du verstehst, dass du auf der Ebene des Verstandes nur in negativen Begriffen beschrieben werden kannst, um so schneller wirst du zum Ende deiner Suche kommen und realisieren, dass du das unbegrenzte Sein bist“.

(Sri Nisargadatta Maharaj, „Ich bin“ Band I, 1996)

In diesem radikalen Verständnis wird zunächst alles untersucht und überprüft, was wir meinen zu sein. Stephen Wolinsky zitiert immer wieder den Hinweis von Nisargadatta: „Überprüfe alles, glaube nichts.“ Dieses Überprüfen meint ein intuitives Fragen, dass vor keiner Annahme, Vermutung, vor keinem inneren Konzept stehen bleibt, sondern alles radikal überprüft.

Eine Reihe westlicher psychologischer Systeme, die in den letzten 30 Jahren im Rahmen der humanistischen oder auch der transpersonalen Psychologie entstanden sind, sprechen davon, dass es darum geht, innere, verkrustete oder erstarrte Strukturen, die auch Glaubenssätze oder innere Überzeugungen genannt werden, zu überprüfen und hinter sich zu lassen (Kurtz, R., 1985; Mindell, A. 1997; Plesse, M./St. Clair, G. 1995)

In diesem Ansatz geht es nicht darum (wie z.B. bei positiven Affirmationen), eine Überzeugung, ein Konzept durch ein anderes zu ersetzen, sondern es geht um eine innere Haltung, einen Weg, ein Loslassen von Konzepten und Vorstellungen, sodass sich von innen her die nächste Schicht zeigen kann, bis hin zu dem, was man den inneren Wesenskern oder unsere Essenz nennen kann (Almaas, 1992). Dazu gehört auch, innere begrenzende und lebensverneinende Annahmen, Konzepte und Vermutungen fühlend wahrzunehmen und dann darüber hinauszugehen. Stephen Wolinsky formuliert dies so: „Wir sind nicht die, die wir zu sein scheinen“ (Wolinsky, 2001).

Durch die konsequenten Befragungen in Essencia entsteht eine Art Abschälprozess, in dem wir immer mehr hinter die Schichten der Identitäten zu unserem natürlichen Wesenskern, zu unserer Wesensnatur, zu nicht-konzeptuellen Seinszuständen gelangen können. (Der Begriff Identität meint in diesem speziellen Zusammenhang Folgendes: Eine Identität ist eine Art innere Teilpersönlichkeit, die sich in spezifischen Gedanken, Bildern, Gefühlen, körperlichen Empfindungen, energetischen Wahrnehmungen verdichtet und eine spezifische, zumeist begrenzende Sicht der Welt hat).

Damit entsteht ein Zustand, den Wolinsky den „stateless state“ nennt, einen zustandslosen Zustand, der von Genpo Roshi als „Big Mind“ bezeichnet wird und den Wilfried Belschner im Rahmen seiner Ausführung als Bewusstseinsweite bezeichnet (Wolinsky, 1996; Genpo Merzel Roshi, 2008; Belschner, 2003). Wenn diese Weite entsteht, kann sie durch eine Reihe von Achtsamkeitspraktiken, die die Aufmerksamkeit auf den Moment, auf das Jetzt richten, erweitert und vertieft werden.

Hier ein Beispiel aus dem Methodenspektrum von nicht-dualen Achtsamkeitspraktiken. Diese Praxis ist dialogisch, d.h. ein Begleiter leitet einen erforschenden Partner durch folgende Schritte:

Wie ist es, anwesend zu sein?

Wie ist es, im Hier und Jetzt zu sein?

Wie ist es, den Moment zu fühlen?

Wie ist es, einverstanden zu sein mit dem, was ist?

Wie ist es, in einem inneren Raum ohne Konzepte zu sein?

Wie ist es, im Sein zu sein?

Wie ist es, im zeitlosen Sein zu sein?

Wie ist es, einfach zu sein?

(Nach einer Pause fragt der Begleiter weiter:)

Wie ist es, mit dem Atem zu sein?

Wie ist es, im Körper zu sein?

Wie ist es, in diesem Raum zu sein?

Wie ist es, so mit dir zu sein?

Dieses behutsame In-den-Raum-des-Bewusstseins-Hineinfragen, (Moss, R. 2007) mithilfe so einfach erscheinender Fragen, die absichtslose innere Haltung, ohne dass es irgendeine Bewertung von außen gibt, ein „Richtig“ oder „Falsch“, ermöglicht ein immer tieferes Einsinken in den Moment. Die persönlichen Geschichten und Rollen, die vertrauten Referenzpunkte des Wer-bin-ich, können nach und nach verlassen werden, und Momente der Erfahrung eines zeitlosen Seins, des inneren Wesens der Essenz, können aufscheinen.

Weitere Mikropraktiken, die sich grundlegenden Themen widmen, wie z.B. Präsenz, Resonanz, Ausrichtung, dienen dazu, in verschiedenen Lebenssituationen Instrumente der Achtsamkeit zur Verfügung zu haben. Durch kontinuierliches Üben können sie natürlicher Bestandteil des Bewusstseins werden, die den häufig unbewussten automatischen Gedankenstrom unterbrechen und damit in eine Gegenwärtigkeit führen, die es möglich macht, dem Leben in Wachheit und Achtsamkeit zu begegnen. Man könnte sagen, dass ganz organisch eine Art „Yoga der Präsenz“ entsteht (Odiar, 1997). Der Aufbau, die Struktur von Essencia bleibt hier allerdings nicht stehen, sondern weitet sich in die folgende Dimension hinein.

2. C – Conscious Relationship (Bewusste Beziehung)

„Jenseits von Richtig und Falsch gibt es ein Feld. Dort werden wir uns begegnen.“ (Rumi)

In dieser Perspektive geht es um die Frage, was wesentlich ist, wenn die entstehende Bewusstseinsweite auch ein Du, ein Gegenüber, die Dimension von Beziehung und Bezogenheit mit einschließt. Die Erforschung weitet sich damit von der Frage nach Bewusstsein (Wer bin ich?) zur Frage nach Beziehung, nach bewusster Bezogenheit. In aller Kürze ausgedrückt heißt das: Es geht darum, Bewusstheit in die innewohnende Multidimensionalität von Beziehungen zu lenken und das Verständnis von Beziehung zu weiten in eine Sicht, die Beziehung zu einem „Ich“, zu einem „Du“ und zu einem „Größeren“ als gleichermaßen wichtig anerkennt.

Wenn durch die Erforschung des eigenen Bewusstseins (1. C) der Geschmack von ungeteiltem Bewusstsein entsteht, wird damit zumeist auch das Leben ein Stück undramatischer, es entsteht mehr Gelassenheit, innerer Frieden, die Oberfläche des Ozeans beruhigt sich und breitet sich aus in einer stillen Weite (Platsch, 2009). In diesem Klima verändern sich Begegnungen und Beziehungen und es wird möglich, dass Begegnung von Wesen zu Wesen, von

Essenz zu Essenz geschieht. Essenzielle Qualitäten können im Miteinander erwachen (z.B. Friede, Weite, Liebe, Freude, Güte und Stille) und die Beziehungen mit weiteren Qualitäten „beseelen“.

Die immanente Vielschichtigkeit von Beziehungen wird in der folgenden Landkarte verdeutlicht. Sie dient der Erforschung der komplexen Textur unseres Menschseins und ermöglicht eine konkrete Verortung im Feld von Beziehung. Sie kann hier nur kurz skizziert werden.

Die Dimensionen:

- Äußere Ebene, materielle Welt
- Mentale Ebene
- Psychisch-emotionale Ebene
- Biologisch-instinktive Ebene
- Energie-Ebene (subtile Ebene)
- Essenz, Wesen, zustandsloser Zustand
- Einheit des Seins, Tao

Wenn Beziehungen diese multidimensionalen Ebenen umfassen wollen, dann ist es wesentlich, dass die Prozesse und Aspekte bewusst gemacht werden, die die Begegnung von Wesen zu Wesen, die Begegnung in der Fülle der Vielschichtigkeit zwischen Menschen verhindern oder beeinträchtigen.

In einem zweiten Schritt geht es dann darum, zu entdecken, was diese essenzielle Ebene in der Begegnung unterstützt und weiter entwickelt. In seinem Buch „Eins werden oder sich begegnen“ beschreibt Stephen Wolinsky ausführlich, wie sich Beziehungen im Blick auf die verschiedenen Dimensionen entwickeln und welche Fallen dabei auftreten (Wolinsky, 2001).

Das folgende Beispiel einer alltäglichen Beziehungssituation zeigt, wie sich einengende Identitäten in den verschiedenen Dimensionen auswirken können.

In diesem Beispiel befindet sich eine frisch verliebte Frau in folgender Situation: Der Mann, in den sie verliebt ist, ruft abends – obwohl versprochen – nicht an. Betrachten wir jetzt – nur skizzenhaft dargestellt – diese nicht so ungewöhnliche Situation im Blick der Dimensionen.

Äußere Welt:

Die junge Frau wohnt allein, in einem modernen Appartement in einer Großstadt, ohne viel Kontakt zu den Nachbarn. An diesem Abend sitzt sie alleine in ihrer Wohnung. Ihr Geliebter wohnt in einer Kleinstadt, eine knappe Stunde entfernt.

Mentale Ebene:

Eine ganze Flut von Gedanken geht ihr durch den Kopf (Was ist mit ihm los? Warum ruft er nicht an? Hat er es einfach vergessen? Ist er bei einer anderen? Soll ich was unternehmen? ...)

Psychisch-emotionale Ebene:

In ihr entstehen eine Vielzahl von Emotionen und Gefühlen: „Ich habe Angst, dass er mich verlässt ... Ich bin ärgerlich, dass er mich hängen lässt ... Es kommt ein Schmerz hoch, ich fühle mich einsam und verlassen ...“ usw.

Biologisch-instinktive Ebene:

Der jungen Frau wird kalt, sie fröstelt, hat einen kurzen Schweißausbruch, hält ihren Atem an, bekommt Bauchschmerzen ...

Subtile (Energie-)Ebene:

Die junge Frau nimmt die Größe ihres Wohnraums wahr und fühlt sich von der Welt abgeschnitten, wie ausgesetzt, wie ein kleiner Sandkorn im großen All, wie in einem Zustand einer unangenehmen Verdichtung, einer inneren Enge ...

Essenz-Ebene:

Und vielleicht nimmt sie plötzlich hinter all diesen inneren Bewegungen eine große nächtliche Stille wahr, in der sie sich mehr und mehr geborgen fühlt.

In diesem Beispiel wird deutlich, wie komplex eine innere Antwort auf ein einfaches Geschehen – ein erwarteter Telefonanruf kommt nicht – sein kann, und wir könnten uns ausmalen, was geschieht, wenn die junge Frau auf jede dieser inneren Regungen reagieren würde. Ist sie jedoch in ihrem Bewusstsein geankert und interessiert daran, herauszufinden, wer sie wirklich ist, könnte genau solch eine Situation zu einer Einladung werden, sich tiefer zu ver-

stehen und diese Situation und die Schichten, die den Wesenskern verschleiern, zu enthüllen. Zumeist geht es um nichts anderes als um Identitäten im oben genannten Sinn oder um Konzepte, die mit Ansprüchen oder Erwartungshaltungen zu tun haben. In dem Moment, in dem die Ansprüche und Erwartungen als Inhalte des eigenen Bewusstseins fühlend wahrgenommen werden können (man könnte auch sagen, fühlend beobachtet werden können), entsteht ein kleiner Zwischenraum, eine Lücke, und genau darum geht es. Die reaktiven Automatismen werden unterbrochen. Hier kann fühlbar werden, dass wir mehr sind, als wir zu sein scheinen.

Bringen nun zwei Menschen dieses Bewusstsein zueinander, weitet sich der Beziehungsraum. In ihm begegnen wir uns in unserer ganzen menschlichen Vielschichtigkeit, in Licht- und Schattenaspekten, können uns darin selbst tiefer annehmen und können darin auch tiefer angenommen werden.

Dieser sich weitende Beziehungsraum kann damit zu einem Raum werden, der über ein Ich und Du hinausgeht, sich mit dem Größeren verbindet und in dem Menschen sich mit ihrem fühlenden Herzen immer mehr in das Unbekannte, Neue hineinwagen und sich tiefer begegnen können.

Dieser Prozess der Differenzierung ermöglicht den bewussten Schritt von einer oft als unpersönlich empfundenen Bewusstseinsweite hin zu einer mitfühlenden Qualität des Sich-Beziehens. Darin wird deutlich, dass es nicht nur darum geht, „Prajna“ (Weisheit) zu entwickeln, sondern auch „Bodhicitta“ (das fühlende Herz, wie es im Buddhismus genannt wird). An diesem Punkt werden in Essencia Handwerkszeuge und Prozesse so vermittelt, dass der hier beschriebene Differenzierungsprozess im eigenen Erleben immer deutlicher fühlbar und verstehbar wird.

Durch die Erfahrung im gemeinsamen Forschen, durch Frageprozesse und Fragestrukturen kann auch die Falle der Fixierung auf non-duale Erfahrungen konfrontiert werden, die sehr leicht in einen spirituellen Narzissmus mündet (bei dem sich alles nur noch um eine immer weitere Steigerung non-dualer Zustände dreht, die damit zum Ziel des Lebens und der spirituellen Ausrichtung werden). Ich selbst habe Zeit gebraucht, um die subtile Verführung dieser spirituellen Falle zu durchschauen, und dabei immer wieder neu entdeckt, dass das Leben mit all seinen Unwegsamkeiten der menschlichen Unvollkommenheit mein Lehrmeister darin war, mich nicht in einem Mythos der Non-Dualität zu verlieren. Aus diesem Durchforschen und auch dem persönlichen Durchringen dieser spirituellen Falle entstand immer tiefer das Bewusstsein davon, wie wesentlich die Ebene der Ko-Präsenz ist.

Diese Einsicht führt für Menschen, die mit dem 2. C (und nicht nur mit dem 1. C) forschen, zu der unmittelbaren Erfahrung, dass das größte Geschenk, das wir uns machen können, das Geschenk unserer ungeteilten Aufmerksamkeit ist. (Moss, 2007) Gemeinsam sind wir mehr, als wir zu sein scheinen.

In das Bewusstsein vorzustoßen ist damit ein gemeinsamer Prozess, in dem es um mehr geht als um private, persönliche Befreiung.

In diesem Verständnis geht es zentral um das Erwecken unserer gemeinsamen Menschlichkeit, die sich darin zeigt, wie wir unsere Ko-Präsenz als Praxis des gelebten Mitgefühls in unserem täglichen Leben ausdrücken. Dazu gehört als Praxis die bewusste Entwicklung von Resonanzfähigkeit, Empathie, fühlender Anteilnahme auch an dem Schicksalshaften im Leben des Anderen, Wertschätzung der Andersartigkeit und einfühlsame Kommunikation mit der Offenheit, dem Unbekannten und Unvertrauten des Lebens zu begegnen.

Im Methodenspektrum von Essencia gehören dazu u.a. Rituale der Ko-Präsenz, wie die Dialog-Spirale, so wie sie in der unten beschriebenen Form ihren Platz in Essencia gefunden hat.

Diese soll hier in Kurzform skizziert werden.

Beschreibung der Dialog-Spirale:

In Folgendem wird eine Grundform des Ablaufes der „Dialogspirale“ erläutert, die in verschiedenen Erweiterungen und Vertiefungen in Essencia praktiziert wird. Es geht darum, ein Feld von Ko-Präsenz, Achtsamkeit, Resonanz und „tiefem Hineinhören in den Moment“ (deep listening) gemeinsam herzustellen.

Die Hauptregel ist, in klar strukturierten Zeitabläufen, nacheinander zu einem Thema oder aber auch völlig frei, zu dem was jeden einzelnen gerade bewegt, zu sprechen, ohne sich aufeinander beziehen zu müssen, es aber zu können.

Die Zeitstruktur kann frei gemeinsam gewählt werden und z.B. so aussehen: „Öffnen“ der Spirale - 2-4-6- Min., dann Raum für Stille oder für einen Bewegungsflow – „Schließen“ der Spirale -5-3-1-Min.

Die jeweilige Zeitstruktur steht vorher fest und wird durch klare Signale (z.B. durch einen Zimbel oder Klangschalenton) eingehalten.

In der Regel kommen dazu 4-6 Teilnehmende zusammen, die sich in einen Kreis setzen. Während eine Person spricht, hören die anderen zu, die Reihenfolge orientiert sich am Uhrzeigersinn und bleibt während der ganzen Zeit erhalten.

Jeder Teilnehmende hat die gleiche Zeit, es gibt keine Rückfragen, kein Unterbrechen, kein Kommentieren oder sonstiges Eingreifen – einfach „Deep listening“ (Tiefes Zuhören).

In der Pause zwischen den zwei verbal-orientierten Phasen wird ein absichtsvoller Wechsel der Ebene vom Sprechen zur non-verbalen Ebene, zur körperlichen Bewegungsebene, eingeladen.

Dazu kann für einige Minuten die Kreisform aufgelöst werden, jeder sucht sich einen Platz im Raum und überlässt sich in Wachheit, dem entstehenden „Flow“ der eigenen Bewegungsimpulse in diesem Moment.

Hierin entsteht ein weiterer Raum, sich mit der eigenen Tiefe zu verbinden und ganz bei sich sein zu können. Ein ruhiges, fließendes Musikstück im Hintergrund kann diese Flow-Phase unterstützen.

Nachdem die Dialog-Spirale abgeschlossen ist, gibt es einige Momente von Stille.

Eine Teepause, ein Spaziergang, oder das Aufschreiben der wichtigsten Aspekte runden diese Erforschung ab.

Die unterschiedlichsten konkreten Themen wie z.B. „Älter werden“, oder auch das Verständnis von „Ich – Wir – und das grössere globale Geschehen“ können gemeinsam erforscht werden.

Die impliziten Fragen in den Dialogspiralen im Kontext der ersten 3 C's, sind jedoch: Was ist wesentlich? Wer bin ich? Wer bin ich mit Dir? Und: Wer sind wir gemeinsam?

Der Begriff Spirale weist auf eine kontinuierliche Vertiefung der Bewusstseinsbewegung hin, die wie von selbst geschieht, wenn die Teilnehmenden in einem „Präsenzfeld“ sitzen, während sie sprechen und während sie zuhören. Die gewohnten Reaktionsmuster werden durch die vorgegebene Struktur unterbrochen und dies lässt Raum für das Aufscheinen der kollektiven Bewusstseinstiefe dieser Gruppe, zu diesem Zeitpunkt.

Es ist kein Dialog im üblichen Sinn, sondern ein sich begegnen, in dem die Qualität von Verbundensein sich vertiefen kann.

Die Einzigartigkeit des Einzelnen bleibt prägnant sichtbar, die Beiträge stehen für sich und sind gleichzeitig in dem Kreis in etwas Größerem aufgehoben.

Diese Form des gemeinsamen Hineinlauschens und Hineinsprechens in ein kollektives Bewusstseinsfeld ist mir persönlich über die Jahre sehr ans Herz gewachsen und ich praktiziere diese Form seit vielen Jahren zusammen mit meiner Frau Gabrielle St.Clair in unterschiedlichen privaten und beruflichen Kontexten.

3. C – Creative uniqueness (Kreative Einzigartigkeit)

„Je mehr wir in uns hineingehen, desto mehr gehen wir über uns hinaus.“ (Wilber, 1996)

Je mehr lebensverneinende Identitäten sich auflösen und je mehr Ko-Präsenz (und damit Dialog- und Resonanzfähigkeit) entsteht, umso mehr drängt dieser Prozess in einen Ausdruck. Dieser Ausdruck ist zutiefst schöpferisch und kreativ. G. Gurdjieff, ein spiritueller Meister des mittleren Ostens, von dessen Lehren Essencia inspiriert ist, hat diese Dimension den „reinen Impuls“ genannt (Gurdjieff, 1978). Die Dimension des menschlichen kreativen Ausdrucks verbindet sich, wie auch im 1. und 2. C, mit speziellen Forschungsfragen:

Was ist mein Lebensausdruck?
Was drückt sich durch mich aus?
Welche Qualität hat meine Einzigartigkeit?
Und wie erlebe ich diese Einzigartigkeit?
Und wie drückt sie sich in meinem Tun aus?

Im üblichen Verständnis von Kreativität kann der kreative Ausdruck eines Menschen zum einen ein bewusstes Anders-als-andere-sein-Wollen beinhalten oder auch ein Kopieren von bereits Bestehendem meinen. Almaas nennt dies konventionelle Kreativität (Almaas, 1997). Im Unterschied zu dieser können wir eine Kreativität, die zum authentischen Ausdruck unseres wahren Selbst wird, im Anschluß an Almaas als authentische Kreativität bezeichnen.

Je mehr sich diese Energie in einem Menschen ausdrückt, umso mehr kann er an eine Schwelle gelangen. An dieser Schwelle entsteht die innere Aufforderung, sich noch umfassender, tiefer und authentischer kennen zu lernen und sich den inneren Kräften zu stellen, die nach Integration und Versöhnung verlangen. Dies meint auch ein Einbeziehen und fühlendes Wahrnehmen der übersehenen, abgespaltenen oder verleugneten inneren Aspekte in uns.

Ein zentraler Aspekt davon ist z.B. die Perspektive, die wir die „Stimme der Beschädigung“ nennen können. Diese „Stimme der Beschädigung“ meint in diesem Sinne nicht so sehr die Ebene von psychischen Verletzungen, die geheilt werden müssten, sondern eine existenzielle oder auch schicksalhafte Dimension des Menschen, die zu seiner Biografie oder zum Menschsein an sich gehört. Diese kann nicht durch psychologische Techniken oder Therapien aufgelöst werden. In der Tiefe geht es darum, Begrenzung, Schmerz, Beschädigung als natürlichen Teil unseres Menschseins anzunehmen. Ein Teilnehmer eines Essenciakurses formulierte dies einmal so: „Wenn in mir das eine, große Bewusstsein etwas Unbeschädigtes und Grenzenloses ist und ich dies immer mehr als meinen Wesenskern erkenne, dann wurde mir nach und nach deutlich, dass es auch darum geht, alle beschädigten Anteile und Gefühlsaspekte anzunehmen, die nun einmal zu meiner Menschlichkeit gehören.“

Dieser Prozess des Annehmens von beidem, dem „Beschädigten“ und dem „Unbeschädigten“, kann nur auf authentische existenzielle und zutiefst fühlende Weise geschehen. Wenn dies gelingt, wird deutlich, dass darin ein Wahrnehmender präsent ist und gleichsam beides hält, das „Vollkommene“ und das Unvollkommene“.

Erst damit kann sich auf zutiefst existenzielle Weise der Zugriff eines non-dualen Narzissmus auflösen, des Anhaftens an einer subtilen Fixierung auf etwas, das besser, mehr, wesentlicher ist als das andere, nämlich der non-duale Zustand. In dieser Geste des inneren Integrierens von Dualem und Nicht-Dualem erwacht das menschliche Bewusstsein auf einer tieferen Ebene zu seiner einzigartigen Qualität, nämlich beides als natürliche menschliche Erfahrung in sich halten zu können und damit beides zutiefst würdigen zu können. In diesem ganz spezifischen Sinne kann in Essencia Einzigartigkeit verstanden und erforscht werden.

Hier eine Übung zur dialogischen Erforschung von Einzigartigkeit.

Beschreibung: Dialogische Erforschung von Einzigartigkeit:

Die folgende erste, einführende Übung wird in jeder Essencia-Gruppe von den Teilnehmern erforscht und kann auch in regionalen „peer-groups“ vertieft werden.

In einer Kleingruppe wird ein Wahrnehmungsfeld hergestellt, in dem das Thema: „Einzigartigkeit“ über fokussierte Wahrnehmung, bewusstes Fühlen und Kommunikation vom Herzen im Vordergrund steht.

Ein Beispiel: 6 Teilnehmer finden sich in einer Gruppe zusammen. 5 BegleiterInnen (B) sitzen in einem Halbkreis vor der Person (E), die erforscht.

Die erforschende Person nimmt eine „rezeptiv empfangende Haltung“ ein, die sich z.B. in einer Geste des Sitzens in Stille ausdrücken kann.

Alle stimmen sich auf das eigene Herz ein (evtl. wird eine Hand auf das eigene Herz gelegt). Die Begleiter stimmen sich auf den erforschenden Partner (E) vom Herzen her ein, während dieser ihnen die Frage stellt: „Wer bin ich für Euch, in meiner Einzigartigkeit?“

Intuitive Wahrnehmungen dazu, in Form von Worten, Bildern, Symbolen aber auch Gefühlen und Empfindungen werden nun ausgesprochen wobei Partner (E) rezeptiv präsent bleibt, ohne zu antworten, ohne zu reagieren und jetzt nach innen lauscht und wahrnimmt, was Resonanz hat. Alles andere wird wieder losgelassen.

Die Begleiter sprechen ohne feste Reihenfolge, spontan und intuitiv vom Herzen. (Dauer 10 Minuten).

In einem zweiten Schritt (ca. 3-5 Min) hat der erforschende Partner Zeit, das auszusprechen, was in seinem Inneren Resonanz hatte und noch hat. Die Orientierung dabei ist der Satz: „Wenn ich mit Euch jetzt meine Einzigartigkeit spüre, dann...“.

Nach dem Rollenwechsel (jeder hatte Zeit für seine Erforschung) folgen einige Momente der gemeinsamen Stille.

In einer erweiterten Form erhält jeder erforschende Partner (E) zum Abschluss eine Berührung, einen Körperkontakt, so, wie er/sie es sich wünscht.

In seiner Erforschung non-dualer Bewusstseinsräume mit Hilfe seiner „Big-Mind-Methode“ beschreibt Genpo Roshi, ein integral orientierter zeitgenössischer Bewusstseins- und Zenlehrer, den Zustand der Einzigartigkeit so: *Die Stimme der Einzigartigkeit spricht so von sich: „... Es gibt niemanden anderen, die oder der so ist wie ich ... ich kann sowohl meine Begrenzung als auch meine Grenzenlosigkeit erkennen ... ich bin ein völlig natürlicher Bewusstseinszustand“* (Genpo Merzel Roshi, 2008).

Diese Einzigartigkeit im Menschen kann dann mehr und mehr als ein Geschenk erfahren werden, das der Mensch nicht bei sich behalten will, sondern mit anderen, mit einem Du, dem Wir, mit der Welt teilen möchte (Plesse, 2005). Das Einzigartige in uns Menschen scheint sich dann wie von selbst ausdrücken zu wollen, einen Ausdruck zu finden, der im Einklang mit unserem Wesen ist und ganz organisch in das Leben strömen möchte, in die Welt hinein wirken möchte.

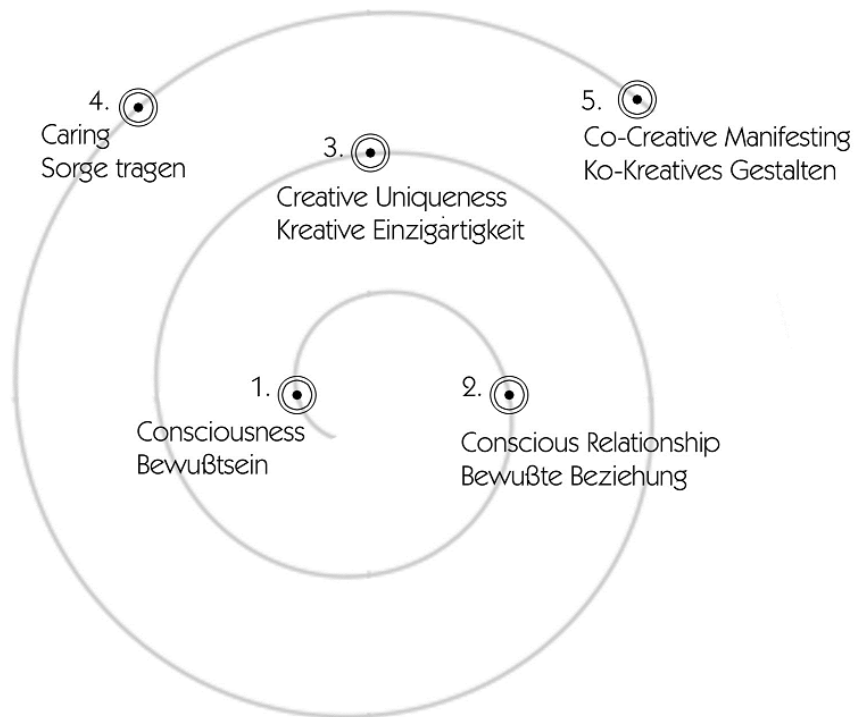
Wenn diese Einzigartigkeit als gefühlte Wahrnehmung in unserem Bewusstsein erfahren wird, werden wir auch wach für die Einzigartigkeit im Gegenüber. Dies kann ein staunendes Verstehen dafür öffnen, dass die gesamte Existenz aus einzigartigen Wesen besteht, die dabei sind, sich selbst zu entdecken, sich zu entfalten und über sich hinauszugehen.

Wenn bewusstes Leben sich so in der Fülle der Einzigartigkeit erfährt, dann wird auch das östliche Bild von Indras Netz verständlich, in dem sich die Einheit des Lebens in einem Netz von leuchtenden Perlen ausdrückt, die alle untrennbar miteinander verbunden sind, die in diesem Netz – wie die Noten einer Symphonie – im Kontinuum des Ganzen untrennbar zusammen gehören. In diesem Verständnis wird deutlich, dass die existenzielle Erfahrung von Einzigartigkeit in der Tiefe den Blick zur existenziellen Verbundenheit öffnen kann und so das Geschenk des Menschseins in dem gefühlten Annehmen der „Beschädigung“ zu einer Tür wird – zur Erfahrung der Verbundenheit mit allen Lebewesen und allem Leben wird.

Daraus ergibt sich in Essencia - wie von innen her - ein weiterer Zugang, nämlich der nächste Schritt in die Dimension des „Caring“ (das 4.C), des Sorgetragens für dieses Leben, für sich selbst, für das Du und für die Welt, in der wir leben.

In einem weiteren Schritt führt dies dann zum Zugang des „Co-Creative Manifesting“ (das 5.C), des ko-kreativen Gestaltens. (Die Ausführungen zu diesen zwei Zugängen folgen im nächsten Heft als Teil II dieses Artikels).

Im Blick auf die 5 Zugänge dieses Prozesses zeigt sich damit ein innerer roter Faden, der organisch und natürlich der Weitung des Bewusstseins folgt. Doch diese skizzierten Zugänge in Essencia sind nicht zu verstehen als Abfolge eines linearen Aufstiegsmodells vom 1. zum 5.C, sondern als sich spiralförmig immer weiter vertiefende und erweiternde Stationen des menschlichen Erwachens, Bezogenseins, Beitragens, Gestaltens und gemeinsamen Teilens. Vielleicht geht es darum, das Geschenk, Mensch zu sein, immer tiefer zu enthüllen und zu uns zu nehmen, als natürliche Entfaltung des Lebens, das durch uns leben will. Und davon mehr und mehr mit anderen zu teilen und dieses Geschenk von Fülle, Weite und Freiheit weiterzugeben und damit zu zukunftsfähigen Lebensformen für uns und für nachfolgende Generationen beizutragen.



Diese Landkarte stellt einen Gesamtüberblick über alle 5 Cs im oben genannten Verständnis dar.

Literatur:

- Almaas, A.H. (1986): Essence The Diamond Approach to Inner Realization, Weiser Inc., Maine
 Almaas, A.H. (1992): Die Leere, Transform Verlag, Oldenburg
 Almaas, A.H. (1997): Diamond Heart Book Four, Berkeley
 Belschner, W. u.a. (2003): Auf dem Weg zu einer Psychologie des Bewusstseins, Transpersonale Studien 8, Oldenburg
 Genpo Merzel Roshi, D. (2008): Big Mind - Großer Geist - Großes Herz, Kamphausen Verlag, Bielefeld
 Gurdieff, G. (1978): Interne Studienmaterialien der Gurdieff-Ouspensky-Schule Frankfurt/M.
 Kurtz, R. (1985): Körperzentrierte Psychotherapie, die Hakomi Methode, Synthesis Verlag, Essen
 Mindell, A. (1982): Dreambody, Sigo Press, Boston
 Moss, R. (2007): The Mandala of Being, New World Library, California
 Odier, D. (1997): Tantra – Eintauchen in die wahre Liebe, G. Lübbe Verlag, Bergisch Gladbach
 Platsch, A. (2009): Schreiben als Weg, Theseus Verlag, Schweiz
 Plesse, M. (2005): Die Seele und ihre Reichweite. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 11.Jg. 1/2005, S.26-30
 Sri Nissargadatta, M. (1989): Ich Bin, Band I. G.Peters & Context Verlag, Bielefeld
 Wilber, K.(1996) Eros, Kosmos, Logos, Krüger Verlag, Frankfurt/Main
 Wolinsky, S. (2001): Durschschaun, wer wir nicht sind, vak Verlag, Kirchzarten
 Wolinsky, S (2000): Inimate Relationship, Cordon Art BV, Holland
 Wolinsky, S. (1994): Quanten Bewußtsein, Lüchow Verlag, Freiburg i. Br. Bielefeld

Michael Plesse
 Orgoville International
 Zum Rainsborn 1
 34295 Edermünde
info@orgoville.de
www.orgoville.de

Summary: In this article, different accesses to the awakening of Consciousness are described and explained by a variety of tools used in Essencia. This method is elucidated as a transpersonal approach that includes five main “doors”, or “pointers”, that start with the awakening of

Consciousness, move to the area of Conscious Relationship and from here to the access to human creative Uniqueness. The Essencia method goes beyond these levels to the realm of Caring for oneself, another and our world, and eventually includes the perspective of Co-creative manifesting, which will be described in part II of this article.

Zum Autor:

Michael Plesse, Jg. 1945, Staatsexamen in Philologie und Politologie, A.F. Phys. (London), Ausbildungen in Biodynamic Psychology (Gerda Boyesen, London), Unitive Psychology (Jay Stattman, Holland), transformative Energiearbeit (M. Barnett). Schulung im Zen und Tantra. Transpersonal Studies (Dr. Richard Moss). Quantumpsychologie (Stephen Wolinsky). Mitbegründer der Orgodynamik \odot -Methode (1986) und des Seminar- und Ausbildungsnetzwerks „Orgoville International“. Entwicklung von Essencia \odot (1998), Seminar- und Ausbildungsleiter.