



CARIBOU AZORES



entwicklungsgeschichtlich
ab ca. 1995

entwicklungspsychologisch
ab 50/55 Jahre

Integrales Bewusstsein II (*Weisheitsbringer*)

Ist die **physische** Alltagswelt der *sichtbaren* **3. Dimension** nicht eine einzigartige, unendlich lehrreiche und mitunter leid- oder genussvolle Experimentier- und Erfahrungsbühne voller Schönheit? – **Türkis beobachtet** diese Herausforderungen des Lebens in ihren mannigfaltigen Posen und Dramen, Komödien und Tragödien, Lust- und Trauerspielen, die all jene triggern, die sich in ihren **Gefühlen** und **Gedanken** mit sich und mit diesem Schauspiel identifizieren.

Beherbergen die mit den physischen Augen *unsichtbaren* Welten der Freude der **5. Dimension** – des Feinstofflichen wie **Gefühle** und **Gedanken**, **Kreativität**, Träume, Intuition, Lichtwesen (Engel, Ahnen und «Geister», Elementale, Feen und Elfen, etc.) – konkret erfahrbare Realitäten? – **Türkis erkennt** diese Wirklichkeiten als göttliches Lern- und Schaffenspotenzial zur persönlichen und kollektiven Entwicklung.

Und *offenbart* die erleuchtete Urquelle der Liebe der **7. Dimension**, die form-, zeit- und gestaltlos ist und unendlich viele Namen trägt und doch namenlos ist, Teile ihrer Geheimnisse und ihrer **Weisheit**? – **Türkis erlebt** dieses **Spirituelle** in der Meditation als *Strom des Lebens*, als Seins- und Wirkkraft für die Menschheit und die gesamte Schöpfung, denn die Urquelle **IST alles!**

Das Leben ist ein ausbalanciertes System ineinandergreifender Kräfte, Wellen und Schwingungen, in dem die Trias von **Körper**/Materie, **Seele**/Psyche und **Geist**/Spirit als dynamischer Organismus des multidimensionalen Menschen hochgeschätzt wird. Alles ist mit allem in lebendiger Interaktion verbunden und vernetzt: das **Physische** wie Fahrradfahren, mit **Gefühlen** wie Mut und Mitgefühl, mit **Wissen** wie Schwarmintelligenz, mit **Spirituellem** wie Urvertrauen und mit **Kreativem** wie Kochen.

Wer alle bisherigen Bewusstseinsebenen *integriert* hat, kann ihre positiven Kräfte *frei* nutzen und *situativ* darauf zurückgreifen. Konkret bedeutet dies:

1. Lebensbringer – *Wiederbelebung*

Mit liebendem Herzen und staunenden Augen lebe ich ganz *im* Augenblick, ganz *im* Hier und Jetzt, *im* **SEIN** und wiederverbunden *im* Netz des Lebens¹ in einer natürlichen Zusammengehörigkeit, Einheit und Geborgenheit. Ich spüre meine **grundlegenden Bedürfnisse des Lebens**, nehme sie wahr und verwirkliche sie situativ adäquat. So fühle ich mich bewusst geerdet und in Harmonie und Balance verbunden mit mir, der Mitwelt und dem Kosmos, sorg- und absichtslos, anmutig und in Unschuld und Urvertrauen.

¹ Permanentes Lebensnetz der Einheit, mit dem alle Lebewesen auf natürliche Weise *unbewusst* immer verbunden sind, an das der Mensch jedoch aufgrund seiner Ich-Entwicklung die Erinnerung verliert, sich jedoch später *bewusst* wiedererinnern und *bewusst* wiederverbinden kann.

2. Verbundenheitsbringer – Wiederverbindung

In meinem Forscher- und Entdeckergeist hinterfrage ich alles scheinbar Klare als unbekannt, umarme das Unmögliche als möglich und das Unwahrscheinliche als wahrscheinlich. Ich schaffe immerzu neue Möglichkeiten, beispielsweise um mich mit allen *vier Elementen* – **Erde**, **Wasser**, **Luft** und **Feuer** – und mit allen *fünf Welten von Grossmutter Erde* zu **verbinden** – den Steinen/Land, den Pflanzen, Tieren, Menschen und Lichtwesen –, dass sie mich führen und ihre Geschichten mit mir teilen. Ich bin da präsent, wo diese Geschichten des Lebens geschehen, um sie offenen Herzens zu empfangen und deuten zu können. Da für mich alles «heilig» ist, bin ich für jene Erfahrungen offen, die in mir **Erinnerungen** an jene **Weisheit** wecken, nach denen sich mein Innerstes zutiefst sehnt und die mich dabei unterstützen, sie auch vorurteilslos zu leben.

3. Kraftbringer – Wiederausrichtung

Als in der «hohen Minne», d.h. auch in Tanz, Musik, Gesang und Poesie geschulter und in *Selbstlosigkeit*, *Tugend/Disziplin*, *Verantwortung* und *Liebe* lebender «edler Ritter», «friedvoller Krieger²» oder «selbstloser Held» trainiere ich täglich *äussere Kraft* und *innere Stärke*, weil wahres Glück, innerer Friede und Erfüllung nicht in äusserem Erfolg oder der Zukunft liegen, sondern im bewussten Erleben des gegenwärtigen Augenblicks und der Harmonie und Balance der Trias von **Körper/Materie** (äussere Kraft), **Seele/Psyche** und **Geist/Spirit** (innere Stärke). So trotzte ich Widerständen, setzte bewusst Grenzen und klopfe dabei auch mal «auf den Tisch», ignoriere wo nötig «Neinsager» und stehe mit Zivilcourage und versöhntem Herzen/Ahimsa ein für Gerechtigkeit, Frieden und die Bewahrung der Schöpfung.



Weil meine Entschlossenheit, Klarheit und mein Mut, sich meinem eigenen Schatten zu stellen³, dazu geführt haben, dass sich alle Zwänge und Anhaftungen aufgelöst haben und alle Feindbilder und Besitzwünsche obsolet geworden sind und ich zwischen Gegnerschaft und Feindschaft unterscheiden kann, werden alle Begegnungen für alle Beteiligten zu Win-Win-Erlebnissen.

Alles im Alltag ist ein Spiegel, weil sich die Illusion aufgelöst hat, dass etwas getrennt von mir existiert, und alles wird dadurch Teil meiner eigenen Schulung, sodass alle Momente und alle Begegnungen gleich wichtig und gleichwertig sind.

4. Schönheitsbringer – Wiederentdeckung



Im Spannungsfeld von *Freiheit und Verpflichtung*, *klaren Werten*, *Regeln und Gesetzen* war die Bildung einer starken eigenen **Identität** Voraussetzung für ein *bewusstes, ausgeglichenes Leben*, sodass im Laufe meiner persönlichen Entwicklung mein **Ich/Ego** zunehmend in den Hintergrund treten und dem Höheren Selbst die Führung überlassen konnte.

Zugleich wird **Schönheit** und **Göttlichkeit** in (fast) allem erkennbar. Es ist eine Kraft, die ich in allem fühle, was in innerem Gleichgewicht oder natürlicher Harmonie ist, etwa in der Ausgewogenheit von Mandalas oder im Goldenen Schnitt bei Rosen, **Sonnenblumen**, Schneckenhäusern... – sowie in Ästhetik, Sinnlichkeit, Anmut und Sinnhaftigkeit von Natur (ein Regenbogen, ein Laubblatt, ein Wasserfall...), Kunst (Musik, Tanz und Bewegung, Poesie, Film und Malerei...) und Kunsthandwerk, in Gartenarbeit

² vgl. die beiden Bücher von Dan Millman: Der Pfad des friedvollen Kriegers und Der friedvolle Krieger – Die Ziele von mittelalterlichen Rittern der «hohen Minne» ähneln jenen, die im Bushidō, dem Kodex japanischer Samurai-Krieger, enthalten sind.

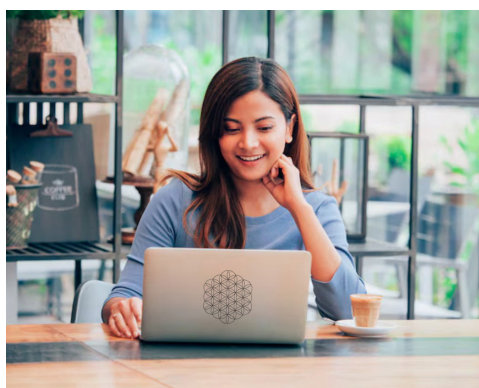
³ Die Integration der Schatten: «Schatten» sind alle unbewussten, traumatischen und lebenshindernden Aspekte in uns, die wir in der Kindheit zum Selbstschutz verdrängen oder verleugnen (mussten) und als Erwachsene teilweise auf andere projizieren. Sie sind geheimnisvoll, oft nicht fassbar, lassen einen Erwachsenen wie ein Kind handeln, zerstören Beziehungen, kosten Kraft, blockieren Energie, führen zu Süchten und sind gleichzeitig Träger von ausserordentlichem Potential, Fähigkeiten und Talenten, die zum Ausdruck kommen können, wenn diese dunklen Aspekte gesehen, integriert und so in der Seele/Psyche *gelöst* und in Verbindung mit dem Geist/Spirit *erlöst* werden.

oder im Kochen, in Architektur ([Taj Mahal](#)) und Design und in der Schlichtheit der Stille. Überall dort begegnet mir **Schönheit**, wo ebenmässige, klare Strukturen erkennbar, tiefe Berührungen verschiedener Art oder ehrfürchtiges Staunen fühlbar sind. Den vier Prinzipien des Zen-Buddhismus – • Harmonie (**Wa**) • Geordnetsein (**Sei**) • Respekt (**Kei**) und • Ruhe, Frieden und Stille (**Jaku**) – folgend, bringe ich **Schönheit** bewusst und *achtsam* in alle meine persönlichen und alltäglichen Belange, um wohltuende, harmonische, heilende Räume und [Felder](#) zu schaffen, in denen sich auch andere wohlfühlen.

5. Verständnisbringer – Wiedererkennung

Als spirituelles Wesen mache ich auf diesem wunderbaren blauen Planeten Erde verschiedenartige, menschliche Erfahrungen⁴ und erlebe die physische Alltagsrealität als *eine von mehreren* Erfahrungsebenen und Erkenntnisquellen.

Meine sprühenden Funken von **Neugier** führen mich zu ersten Ideen und flüchtigen **Erkenntnissen**, die ich dann prüfe, vertiefe und Hintergrundinformationen dazu sammle. Bei diesem statischen **Wissen** bleibe ich jedoch nicht stehen, sondern versuche durch eigene Erkundungen, Erfahrungen und Ein-Sicht weitere Zusammenhänge zu durchdringen, um dadurch zu einem tieferen **Verständnis** zu gelangen, was manchmal Jahre in Anspruch nimmt.



Um die vielen Aufgaben, Arbeiten und Herausforderungen des Alltags gewissenhaft und verantwortungsvoll bewältigen und mich auch **kreativ** auszudrücken zu können, setzte ich **technische** Arbeitsmittel als sinnvolles Werkzeug ganz bewusst und effizient ein.

Ich schätze die grundlegenden **Werte** des **Humanismus** wie Würde (für Mensch und Mitwelt), Freiheit und Eigenverantwortung des Menschen, die unser Zusammensein fördern, das auf Vernunft, Idealismus, Gewissenhaftigkeit, gegenseitigem Respekt, Toleranz und Vertrauen sowie einem hohen Wert gegenüber dem Leben basiert, und so auch die Demokratie stärkt.

Das konstante **Beurteilen** und **Werten** jedoch, das lediglich zu Spannungen und Unzufriedenheit führt, lasse ich sein und erkenne polare Gegensätze als zwei Seiten *einer* Münze.

6. Liebesbringer – Wiedererweckung

«All you need is Love» sangen die [Beatles](#). Dieser Aufruf im «Summer of Love» 1967 zu Einigkeit, Frieden und Menschlichkeit, Mitgefühl und Sensitivität, sozialem Engagement und Spiritualität bewegt (nicht nur) mein Herz, sondern führt mir auch den Unterschied vor Augen zwischen **naiver Liebe**, die gesunde Grenzen und Strukturen *einreissen* und künstliche Harmonie herbeiwünschen möchte und **reifer Liebe**, welche alle Realitäten mit all ihren Licht- und Schattenseiten, ihrer Komplexität und ihren Widersprüchen vorbehalt- und bedingungslos annimmt.

Aus integraler Sicht ist Liebe als «Eros» *die* evolutionäre Antriebskraft des Universums, *der* Strom des Lebens – also weit entfernt von einem blossen Gefühl! **Liebe** ist auch die Kraft, die Getrenntes/Zerbrochenes wieder zusammenbringt und Heilung/Ganzwerdung ermöglicht.

Diese Liebe strömt aus der wiedererweckten Innensicht und ermöglicht mir, [Diversität](#) als Bereicherung zu empfinden und alle Menschen unabhängig von Alter, Herkunft, Bildung, Religion und sexueller Orientierung zu akzeptieren und zu respektieren.



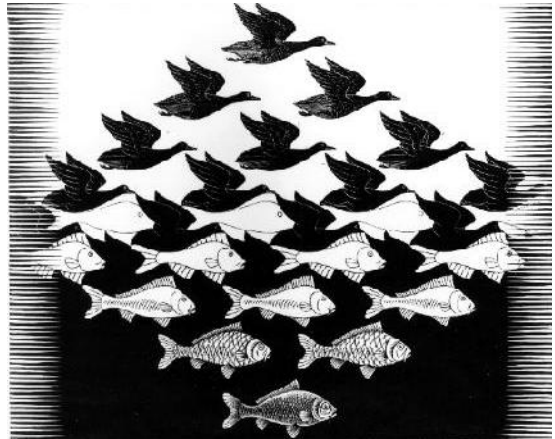
Die Humanisierung der Arbeitswelt (ab den 70er-Jahren) mit ihrem **partizipativen Führungsstil**, der alle auf gleicher Augenhöhe aktiv und gleichberechtigt an Entscheidungs-, Planungs- oder

⁴ [Pierre Teilhard de Chardin](#): «Wir sind nicht Menschen, die eine spirituelle Erfahrung machen, sondern wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.»

Gestaltungsprozessen mitbeteiligt, habe ich sehr positiv erlebt, weil es Sinn und persönliches Engagement fördert.

Sinnstiftend ist auch das **soziale Engagement**, wenn ich mich freiwillig, ehrenamtlich und ohne Bezahlung für das Gemeinwohl, einen guten Zweck und andere Menschen und die Natur einsetze. Wen ich dadurch neue Fähigkeiten lerne, soziale Kompetenzen aufbaue und so meine persönliche Entwicklung unterstütze, stärke ich zudem die Gemeinschaft.

Im Laufe meiner fortwährenden persönlichen Veränderung und des inneren Wachstums ermöglicht mir der tiefenpsychologische Einblick in die Innenwelt meiner **Seele**/Psyche, auch die «kollektiven Schatten» unbewusster, historisch gewachsener, gemeinsamer Wertvorstellungen, Regeln und Gesetze, Tabus, Glaubenssysteme und Dogmen der Gesellschaft⁵ zu erkennen und verständnis- und liebevoll zu deuten. Dieser Prozess gleicht dem schmerzhaften **Aufwachen** der «Gefangenen» in Platons Höhlengleichnis, welche kollektive *Projektionen* durchschauen, einvernehmliche *Wunschbilder* permanent hinterfragen und an gemeinsamen *Illusionen* rütteln und beginnen, gegen den Mainstream zu schwimmen.



* * * * *

Eine regelmässige **spirituelle** Praxis der Stille/Meditation (in verschiedenen Formen) führt zu einer unmittelbaren Form des **SEINS**. Diese tief empfundene **Spiritualität** oder *innere Religiosität*, die auf innerer Erfahrung, Versenkung und Ein-Sicht beruht, hat zur Folge, dass man sich nach aussen sozialpolitisch engagiert.



Die Fähigkeit, aus *nicht rationalen, inneren* Quellen wie Intuition, Träumen und Eingebungen zu schöpfen, eröffnet den zweiten Zugang zu Wissen: das **gefühlte Wissen** (*rechte Hemisphäre, Kreisdanken, weibliches Prinzip*), das sich selbst offenbart und enthüllt. Es unterstützt die Sinngebung von Erfahrungen und das Gewahrwerden von Bedeutung im Leben. Dieses **implizite Wissen** ist handlungsgebundenes, wahrnehmendes, prozesshaftes Wissen, «ohne sagen zu können, wie»,

beispielsweise die richtige «Nässe» eines Teigs oder die hochkomplexe Fähigkeit um Fahrrad fahren zu können oder beim Komponieren, und ist genauso bedeutend wie **rationale Erkenntnisse** (*linke Hemisphäre, lineares Denken, männliches Prinzip*).

Manifestationen sind: • [Integrale Politik](#) • [Schweiz in Stille](#) • [Stiftung für integrale Friedensförderung](#)

Urban

29.08.2026

⁵ Beispielsweise die «Kultur der Angst» im 20. und 21. Jahrhundert: vom *Red Scare* der McCarthy-Ära der 50er-Jahre in den USA, dem Kalten Krieg (1947 bis 1989), der Satanic Panic (80er und 90er) mit Weltverschwörungstheorien, dem Krieg gegen den Terror nach 9/11 (ab 2001), bis zu den algorithmengetriebenen Ängsten in den sozialen Medien der Gegenwart mit Ängsten vor der sogenannten Cancel Culture.