



Christoph L. Beringar

NEUROWISSENSCHAFTLICHE STUDIEN



ZUM STUFENWEG

DES ERLEUCHTETEN GEISTES

Inhaltsübersicht

Vorwort	5
1. <u>Die konstruierte Persönlichkeit</u>	
1.1 Radikaler Konstruktivismus	8
1.2 Das aufgelöste Ich	13
1.3 Multiple Persönlichkeiten	16
1.4 Psychologie des Buddhismus	21
2. <u>Bewusstseinsentwicklung</u>	
2.1 Autopoiesis des Radikalen Konstruktivismus	26
2.2 Transpersonale Bewusstseinsentwicklung	29
2.3 Transpersonale Stadien	32
2.4 Überbewusstsein	37
3. <u>Meditation</u>	
3.1 Systemische Aspekte	41
3.2 Unterwegs zur Ekstase	50

4. <u>Transpersonale Entwicklung</u>	
4.1 Vorstoß ins Unbewusste	54
4.2 Horizontale Integration	59
4.3 Vertikale Integration	65
4.4 Veränderte Wahrnehmung	71
4.4.1 Zeitlichkeit	74
4.4.2 Raumwahrnehmung	76
4.4.3 Multidimensionales Lernen	79
4.4.4 Ekstatische Intelligenz	83
4.5 Overmind and beyond	91
4.5.1 Jhanische Versenkungsstadien	91
4.5.2 Durchbruch ins Erleuchtungsbewusstsein	98
4.5.3 Transpersonale Bewusstseinssebenen	108
4.5.4 Paranormales und andere Phantastitäten	124
5. <u>Diskussion</u>	128
Bibliographie	134

Vorwort

Wir leben in spannenden Zeiten!

Vermutlich haben dies viele Generationen vor uns ebenso empfunden, aber wir sind voraussichtlich die erste Generation, die als globale Zeugen ihrem eigenen Untergang beiwohnen dürfen. Nicht schlecht, denn wer hätte an so etwas gedacht, als vor 50.000 oder 100.000 Jahren das reflexive Bewusstsein erstmals in der Welt auftauchte und die ersten Menschenaffen sich fragen durften, was sie eigentlich vom Tier unterscheidet und zum Menschen mache. Schon in den altindischen Veden und Upanishaden vor 4000 Jahren, die vielleicht einen ersten Meilenstein in der Bewusstwerdung markieren, wie auch mit dem Beginn der griechischen Kultur avancierte die Suche nach den Erkenntnis- und Entwicklungsmöglichkeiten menschlichen Bewusstseins philosophiegeschichtlich zu einer äußerst attraktiven Fragestellung. Doch etliche Jahrhunderte später schien auf kollektiver Bewusstseinssebene wenig Fortschritt erreicht: so konstatierte Friedrich Nietzsche Ende des 19. Jahrhunderts in seinem Spätwerk "Zarathustra", dass der Mensch doch wohl mehr „Brücke zwischen Affe und Übermensch“ sei, wobei „auch jetzt der Mensch mehr Affe, als irgendein Affe [ist]“. Die zwei in kurzen Abständen aufeinander folgenden Weltkriege des 20. Jahrhunderts schienen diese Aussage nur allzu deutlich zu untermauern. Die unzähligen Konflikte der Neuzeit wie das globale menschliche Alltagsgebaren geben bislang wenig Anlass zur Hoffnung eines umfassenden Bewusstseinswandels und so sind gegenwärtige Autoren wie R.A. Wilson in ihrer Analyse negativ eingestellt, wenn sie die menschliche Spezies beschreiben als „lauter schlecht eingestellte Roboter, die durcheinander torkeln und sich gegenseitig verstümmeln oder gar töten“.

Jedoch gibt es auch andere Stimmen: Nach dem explosionshaften Anstieg philosophischer und psychologischer Untersuchungen und Ausarbeitungen im ausgehenden 20. Jahrhundert kulminiert die Entwicklung der Erforschung des Potenzials des menschlichen Geistes derzeit in einer steigenden Anzahl umfangreicher, differenzierter wie elaborierter Forschungsprojekte, die auf signifikante und dauerhaft positive Persönlichkeitsveränderungen durch neuronale Techniken hindeuten.

In einem Streifzug durch die charakteristische Literatur der sogenannten *Transpersonalen Psychologie* und unter Rückbindung an bestehende Konzepte aus den Sozial- und Humanwissenschaften sollen die Ergebnisse interdisziplinär operierender Neuro- und Kognitionswissenschaften genutzt werden, um der Frage nachzugehen, ob und wie neuronale Wachstumstechniken in den Wahrnehmungs- und Bewusstwerdungsprozess eingreifen und damit zur Förderung intrinsischer Eigenschaften des Menschen beitragen. Insbesondere gilt es in dieser phänomenologisch-theoretischen Untersuchung, die Entwicklungslinien transpersonaler Entwicklung von den Anfängen bis hin zu ihren möglichen Weiterführungen nachzuzeichnen.

Ich wünsche viel Spaß und gute Unterhaltung!

Tom de Toys, 16./17.6.1998, "JA(HR..."-Teil III

ÜBERMORGEN

und du mein freund
ich sah dich
hinter deiner haut
ein schlund aus wörtern
rundumblicke es
riecht hier nach unendlichkeit
es dreht sich ein gehirn
aus seinen kreisen und
sagt ja in jedem moment
zur außenwelt da draußen
wartet sie und jagt
durchs universum wie besessen
von der stille diesem frieden
immer angekommen jenseits
die materie überall

1. Die konstruierte Persönlichkeit

1.1 Radikaler Konstruktivismus

„Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.“ (Buddha Gotama Shakyamuni)

Mit diesen Worten sprach vor 2500 Jahren ein Mensch Zusammenhänge aus, die gänzlich Bestätigung von heutigen modernen philosophischen und psychologischen Theorien und Geistesströmungen erfahren haben. Sein Name war Gotama Shakyamuni, bekannt als der „Buddha“¹, jener Mensch, der laut buddhistischer Überlieferung als erster einen Bewusstseinszustand erlangte, der allgemein als ‚Erleuchtung‘ oder ‚vollkommenes Erwachen‘ definiert wird und der mit seiner Aussage in treffender Weise eine kognitionswissenschaftliche Kernaussage umreißt, die ich unter den Begriff des *Radikalen Konstruktivismus*² fasse. Geht man auf die ursprüngliche lateinische Bedeutung des Wortes ‚Konstrukt‘ zurück, so meint ‚constructio‘: Zusammenfügung, Verbindung oder auch: zusammenschichten, aufbauen. Der menschliche Erkenntnisprozess ist also ‚zusammengefügt‘ oder ‚geschichtet‘ und zugleich ist er ‚radikal‘ (von *radix* - *Wurzel*), was heißt: grundlegend, von Grund auf. In bezug auf die menschliche Erkenntnistätigkeit heißt *Radikaler Konstruktivismus*, dass diese von Grund auf konstruiert, zusammengefügt und geschichtet ist und als eben nur diese *eine* einzige, alles bestimmende, kontextbezogene subjektive Weltsicht *in diesem Moment* existiert. Gemäß der neurobiologischen Theorie der *autopoietischen Systeme* bedeutet es, dass jeder Mensch in einer kognitiv und semantisch abgeschlossenen Welt lebt (*operationale Geschlossenheit*), in der bestimmte Ausschnitte der „Umwelt“ gemäß der eigenen, intern vorgegebenen Erkenntnisstruktur (*Strukturdeterminiertheit*)

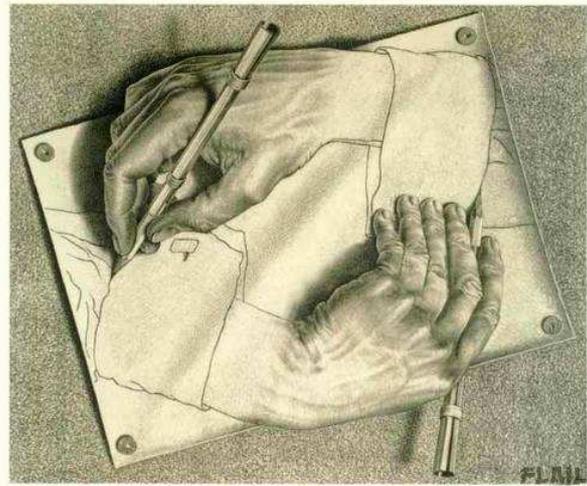
¹ „Buddha“ ist ein Ehrentitel im alten Indien und bedeutet soviel wie „der Erwachte“; es markiert ein Bewusstsein jenseits von negativen Emotionen im Zustand vollständigen und dauerhaften Glücks.

² Reden wir dieserart vom *Radikalen Konstruktivismus*, so lässt sich hierunter der *statische* oder *konfigurative Aspekt* eines kognitiven Erzeugungsprozesses fassen, wie er von neurobiologischer Seite im Konzept der *autopoietischen Systeme* von Maturana und Varela aufgearbeitet wurde (1970, 1974, 1975, 1985, 1987). *Autopoietische* oder *selbsterzeugende Systeme* (griech. von „autos“ - selbst, „poiein“ - machen) werden von zwei Determinanten charakterisiert, die jenen statischen Aspekt ausdrücken; einerseits von der *operationalen Geschlossenheit*, womit der kognitive Weltzugang eines jeden Lebewesens angesprochen ist und andererseits von der *Strukturdeterminiertheit*, worunter die einzigartige Verarbeitungsweise des neuronalen Apparates bzw. des kognitiven Systems verstanden wird.

wahrgenommen werden, somit jede Erfahrung 100% eigene Erfahrung, eigenes Erleben und selbstgeschaffenes Konstrukt³ ist, insofern:

“Jede Person sagt, was sie sagt, und hört, was sie hört, gemäß ihrer eigenen Strukturdeterminiertheit (...) Das Phänomen der Kommunikation hängt nicht von dem ab, was übermittelt wird, sondern von dem, was im Empfänger geschieht.” (Maturana/Varela 1987; 212)

Radikaler Konstruktivismus bedeutet, dass jedes Individuum in seiner eigenen Realität lebt und die Welt und Ereignisse darin gemäß der eigenen geistigen Größe und Erkenntniskraft interpretiert. Diese radikale Rückbezüglichkeit oder *Selbstreferenzialität* des kognitiven Subjekts findet Bestätigung in zahlreichen psychologischen und wahrnehmungsphysiologischen Studien⁴ und ist implizite Grundlage aller modernen kognitivistischen Modelle und Persönlichkeitstheorien.



Selbstreferenzialität: M.C. Eschers selbstzeichnende Hände

In der “Psychologie der persönlichen Konstrukte” von *G. Kelly* beispielsweise wird Wahrnehmung als *Konstruktion* von Realität verstanden, denn menschliches Denken basiert vor allem auf vorgefassten Annahmen, ‚Persönlichkeitskonstrukten‘ wie Kelly sie nennt. Ein Konstrukt (oder Schema) ist eine bestimmte Art und Weise, um die Welt zu konstruieren und zu interpretieren, Ereignisse zu kategorisieren und den Verhaltensablauf zu determinieren. Das Individuum geht in seinem Weltaufbau dabei wie ein Wissenschaftler vor, der sich seine Konstrukte erschafft, sie ausprobiert und auf ihre Vorhersagbarkeit und Kontrollierbarkeit hin prüft, stets mit der Maßgabe verbunden, diese im Zweifelsfalle zu verbessern.

³ In der neurobiologischen Theorie der autopoietischen Systeme wird die Einzigartigkeit der Weltsicht jedes Individuums beschrieben, da “aufgrund der genetischen und somatischen Variabilität (...) keine zwei Nervensysteme von Lebewesen der gleichen Art identisch sein (können) (...), beide gleichen einander nur in dem Maße, in dem sie entsprechend dem gleichen allgemeinen Bauplan organisiert sind.” (Maturana 1985; 45)

⁴ Von neurophysiologischer Seite s. die hochinteressanten, brisanten und zugleich bizarren Geschichten, wie sie der amerikanische Neurologe *Oliver Sacks* gesammelt und beschrieben hat: „Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte“ oder „Der Tag, an dem mein Bein fortging“ (Oliver Sacks 1984/1985).

Nach Kelly besitzt jeder Mensch sein eigenes charakteristisches Konstruktsystem, welches in einem hierarchischen Gefüge angelegt ist. Konstrukte können hinsichtlich ihrer Bandbreite wie auch dem Brennpunkt ihres Nutzens unterschieden werden; es gibt Kernkonstrukte (core structures), die grundlegend für das Funktionieren des Menschen sind und periphere Konstrukte, die darin eingeschlossen sind. Unter kognitiven Aspekten betrachtet dienen diese Persönlichkeitskonstrukte vor allem der Komplexitätsreduktion: Aus einer Vielzahl von möglichen Denk- und Verhaltensweisen werden Konstrukte (bzw. Schemata) vornehmlich im Rahmen sozialer Orientierung⁵ entwickelt und stellen kondensierte Erfahrungsweisen oder Muster des Erkennens⁶ dar, wobei jedes

“... Konstruktsystem gibt ihm sowohl Entscheidungsfreiheit wie auch Handlungsbeschränkungen - Freiheit, weil es ihm möglich ist, die Bedeutung von Ereignissen zu bestimmen und er ihnen nicht hilflos ausgeliefert ist, und Beschränkungen, weil er sich nicht außerhalb der von ihm errichteten Alternativen entscheiden kann.” (Kelly 1986; 35)

Eine derartige Prägung zeigen beispielsweise vielfältige Tierexperimente: So werden Elefanten in Indien konditioniert, indem man junge Tiere mit schweren Eisenketten an Bäume kettet. Nach und nach reduziert man die Stärke der Eisenketten; schließlich lassen sich die Elefanten als ausgewachsene große Tiere, mit einem dünnen Seil an

⁵ Nach *Ciampi* erfolgt die Ausbildung der Persönlichkeitskonstrukte (bzw. wie er es nennt “Wahrheiten”) insbesondere durch Einbettung in kulturelle Rahmenbedingungen: “Sogenannte ‘Wahrheiten’ sind nichts anderes als einigermaßen gängige, ökonomische, mit einem Minimum an Spannung und Aufwand funktionierende, im Austausch mit der Umwelt gebildete Bezugssysteme - was zugleich impliziert, dass zum Beispiel die affektlogischen ‘Wahrheiten’ des Amazonasindianers notwendigerweise ganz andere sein müssen, als diejenigen des New-Yorkers, die des Amerikaners andere als die des Russen oder des Westeuropäers etc.” (Ciampi 1994; 115) Dies spiegelt sich insbesondere im semantischen Kontext wieder: So wie bei den Amazonasindianern mit dem entsprechenden Wort auch das Gefühl für “Liebe” (wie es im ‚westlichen‘ Sprachgebrauch verstanden wird) fehlt, drücken polynesische Stämme aggressive Gefühle allenfalls durch Trommeln auf dem Boden aus. Nicht zu Unrecht schreibt daher *Portele*: „Einige Emotionen - Scham, Ekel, Ehrgeiz - sind in der Sprache entstanden...“ (Portele 1994; 124) Gleichfalls betonte *Watzlawick* stets, dass Sprache eher Wirklichkeit und Welten erschafft denn widerspiegelt.

⁶ Viele Beispiele aus der klinischen Psychologie weisen auf diesen Umstand hin: So führten Wissenschaftler an der Harvard Medical School Experimente durch, indem sie eine Gruppe junger Kätzchen in einem Raum aufwachsen ließen, in dem es nur horizontale Streifen gab, d.h. alle visuellen Reize waren horizontal. Eine andere Gruppe war in einem Raum mit rein vertikalen visuellen Reizen. Als ausgewachsene Katzen konnte die eine Gruppe nur eine horizontale, die andere nur eine vertikale Welt sehen. Als man die Gehirne untersuchte, fehlten die interneuronalen Verbindungen für die Wahrnehmung einer vertikalen bzw. horizontalen Welt. In anderen Worten, die ursprünglichen Sinneseindrücke dieser Kätzchen hatten ihr neuronales System derart programmiert, dass schließlich ein Nervensystem entstand, das nur eine Funktion hatte: die aufgrund der Sinneseindrücke gemachten ursprünglichen Erfahrungen immer wieder zu bestätigen und zu verstärken. Das obige Phänomen bezeichnen die Psychologen als PCC (Premature Cognitive Commitment), was so viel bedeutet wie: auf frühkindlicher Sinneserfahrung beruhende Festlegung. Frühkindlich oder im Frühstadium, da es in einem entwicklungsbedingten Stadium geschieht; kognitiv, da es die Sinne programmiert, und Festlegung, da es uns in einer bestimmten Realität fixiert. Unterschiedliche Grade klassischer Konditionierung lassen sich auf jeder Ebene zurückverfolgen. (s. Meier u.a. 2002)

dünne Äste anbinden. Der Elefant ist nicht in der Lage zu entkommen, denn er hat eine Programmierung in seinem Geist-Körper aufgebaut, die ihn glauben macht, er sei in einem Gefängnis, respektive die Ketten seien unzerreißbar. Viele weitere Beispiele aus den Kognitionswissenschaften zeigen, dass unsere Sinneserfahrung in der Tat in vielen Belangen ähnlich strukturiert wird und dass sie Anatomie und Physiologie unseres Nervensystems formt. Hierbei folgt unser Nervensystem dem Prinzip der Wiederholung und Festigung dessen, was oftmals bereits als Glaubenssystem⁷ vorhanden ist. Wilson (1985; 29) differenziert drei verschiedene Phasen:

1. *Prägungen*: „Dies sind mehr oder weniger eingeschweißte Programme, die das Gehirn von seiner Anlage her nur in bestimmten Stadien seiner Entwicklung verarbeiten kann. Diese Stadien werden in der Ethologie als Zeiten besonderer Prägungs-Empfindlichkeit bezeichnet.“
2. *Konditionierungen*: „Diese Programme bauen sich auf den Prägungen auf. Sie sitzen loser und lassen sich mit Hilfe von Gegen-Konditionierungen ziemlich leicht verändern.“
3. *Lernen*: „Dies ist noch lockerer und durchlässiger als Konditionierungen.“

Unsere gesamte Wahrnehmung – von einfachen perzeptuellen Einträgen bis hin zu höherkomplexen kognitiven Leistungen - ist zuhächst subjektiv: alle kognitiven Operationen sind eingebettet in festen neuronalen Strukturen, die sich aus früheren Interaktionen entwickelt und „bewährt“ haben. Dieser konservative, konservierende Ansatz der Bewährung ist in gewissen Graden nützlich, hat aber auch seine klare Beschränkungen und kann durch die einseitige Ausrichtung auf die jeweilige Tunnelrealität den Blick auf Alternativen verstellen.

⁷ Neurowissenschaftler wie *Heinz von Foerster* berichten über die Wahrnehmungsverarbeitung der phänomenalen Welt: „da draußen’... gibt es weder Licht noch Farben, sondern lediglich elektromagnetische Wellen; ‚da draußen’ gibt es weder Klänge noch Musik, sondern lediglich periodische Druckwellen der Luft; ‚da draußen’ gibt es keine Wärme und keine Kälte, sondern nur bewegte Moleküle mit größerer und geringerer durchschnittlicher Energie“ (1985;29). In Wirklichkeit gibt es keine Farben, keine Stoffe, keine Gerüche, weder Schönheit noch Hässlichkeit, sondern wir konstruieren im Akt der Wahrnehmung in unserem Bewusstsein die Welt. Wir sehen (erfahren) nur, was wir aufgrund unserer Konditionierung glauben. Wie die Welt aussieht kommt ganz darauf an, wer sie anschaut oder erfährt, und mit welchem Sinnesapparat sie betrachtet wird. Die Augenzellen einer Honigbiene etwa können Licht in der normalen Wellenlänge nicht wahrnehmen, dafür jedoch ultraviolettes Licht. Wenn eine Honigbiene eine Blume ´sieht`, dann nimmt sie nur den Honig wahr, nicht aber die Blume. Eine Schlange würde von derselben Blume nur die infrarote Strahlung wahrnehmen; eine Fledermaus das Ultraschall-Echo.

Aus cineastischer Sicht verdeutlicht vielleicht gerade der 1998 erschienene Film *Matrix* metaphorisch und punktgenau diese Art des *Radikalen Konstruktivismus* und die Beschränkungen der Selbstkonditionierung. Im besagten Film können Menschen innerhalb der alles beherrschenden virtuellen Welt der *Matrix* ein „normales“ Leben leben, ein Leben wie im Film, ohne ihrer Gefangennahme je bewusst zu sein. Sie erleben stets nur das, was die *Matrix* ihnen vorgibt, im unerschütterlichen Vertrauen darauf, dass diese durch ihre Sinne gegebene Welt alles sei, was existiert. Doch die *eigentliche Realität* offenbart sich außerhalb der *Matrix* und sobald der „Ausbruch“ (wie im Beispiel Neos) aus der (eigenen) Konditionierung gelingt, erlangen die Protagonisten vollendete Entscheidungsfreiheit in der nun zur Virtualität gewordenen Realität der *Matrix*⁸ und es erwachsen ihnen sagenhafte, „übernatürliche“ Fähigkeiten.



Die Welt als Trugbild – Szene aus dem Film *Matrix*

⁸ Diese Thematik erinnert an die Gefesselten des berühmten Höhlengleichnis von *Plato*, deren „Matrix“ aus Reflektionen oder schattenhaften Abbildern der Wirklichkeit bestand und erst durch das Hinausführen ans Tageslicht die eigentliche Beschaffenheit der Welt erkannten.

1.2 Das aufgelöste Ich

Der Philosoph Descartes prägte im 16. Jahrhundert in seinen ‚*Meditationes*‘ den berühmten Ausspruch des „*cogito ergo sum*“ (‚ich denke also bin ich‘). Unter heutigen wissenschaftlichen Maßstäben lautet die Frage jedoch: *wer* ist dieses ‚*cogito*‘, und *wo* lässt es sich finden? Die Philosophiegeschichte der Menschheit weist viele Versuche einer Beantwortung auf, aber im Kontext moderner Neurobiologie scheint dieses ‚*cogito*‘ vollkommen zu verdampfen. Das ‚Ich‘ entpuppt sich vielmehr als mentales Konstrukt, das allein im *sprachlichen Raum* existiert:

„Der Kortex ist kein Zentrum des (Ich-) Bewußtseins, noch gibt es überhaupt ein Zentrum des (Ich-) Bewußtseins irgendwo im Nervensystem des Menschen. Ich-Bewusstsein ergibt sich aus der Existenz in einem sprachlichen Bereich, aus dem spezifischen Verhalten von Organismen, die Sprache besitzen und daher zu Operationen der *Selbstbeschreibung* fähig sind.“ (Maturana 1985; 26)

Dieser „*sprachliche Bereich*“ des Ich ist nach Kelly von *Persönlichkeitskonstrukten* angefüllt, d.h. die Funktionsleistung des Ich vollzieht sich im Überzeugungskontext der *Persönlichkeitskonstrukte* (oder *Schemata*), deren Einfluss auf das Wahrnehmungsfeld dauerhaft ist. Was wahrgenommen wird, bestimmt die Einstellung des Wahrnehmenden, d.h. seine festgelegten Interpretationsmuster und persönlichen Paradigmata⁹, notfalls um den Preis, das Wahrgenommene den Erwartungen anzugleichen, wo immer dies möglich ist. Das interpretierende, schematagetriebene ‚Ich‘ fungiert hierbei als internes Selbstmodell des *autopoietischen Systems* (Gesamtorganismus/gesamter Kognitionsapparat), welches grundsätzlich in verschiedenen Subsystemen in Erscheinung tritt. Je nach Gewichtung und Fokussierung einzelner Bewusstseinsinhalte steht damit ein Teil des Systems (das bewusste Ich) als mentaler Repräsentant des Gesamtsystems. Denn generell sind mehrere Konstituenten

⁹ Paradigma verstehen sich als Glaubenskontexte; T.S. Kuhn (1963) hat dies für den Wissenschaftskontext aufgezeigt und Murphy schreibt hierzu: „Der Psychologe Charles Tart hat Hypnose mit dem Sozialisierungsprozeß verglichen und vertritt die Ansicht, daß Akkulturation viele gemeinsame Merkmale mit hypnotischen Induktionen und Verhaltensweisen hat, die im Labor beobachtet werden. Körperbewegungen, die den kulturellen Normen entsprechen, entstehen beispielsweise auf eine Art, die an die Induktion automatischer Bewegungen durch einen Hypnotiseur erinnert. Bestimmte Einstellungen, Phantasien und Wünsche werden von Kindheit an durch Suggestion von Eltern und Lehrern verstärkt, die als ‚kulturelle Hypnotiseure‘ fungieren. Die Macht einer Kultur eine Hypnose zu induzieren, ist jedoch beherrschender, länger anhaltend und wirksamer als die eines einzelnen Hypnotiseurs, behauptet Tart, denn sie beschränkt sich nicht auf wenige Sitzungen und kann unzählige Bestrafungen und Belohnungen einsetzen, um ihre Wirkungskraft zu verstärken. Ihre Versuchspersonen fügen sich beispielsweise in ihre Induktionen, wenn sie zu klein sind, um sich gegen sie zu wehren. Nahezu alle Mitglieder einer gegebenen Kultur sind Teil einer ‚Konsensus-Trance‘, die quasi nicht durchbrochen werden kann, so daß sie von den meisten Menschen, denen sie begegnen, ständig aufs neue hypnotisiert werden.“ (Murphy 1994; 326) Argumentationen über Wirkmechanismen der Hypothesenentwicklung psychologischer und soziologischer Art finden sich bspw. bei Hannover 1997, 2000, 2002, Hofstede 1980, Hong/Chiu/Benet-Martinez 2000, Hong/Chiu/Morris/Mennon 2001, Leary 1981, Linville/Carlston 1994, Markus/Kitayama 1991, 1998, Tart 1988, Triandis 1989, 1995 und Bruner 1973, 1986, Dixon 1981, Eriksen/Pierce 1968, Posner 1981 etc.

– ob bewusst oder unbewusst – am Wahrnehmungsprozess beteiligt. Dieses Zusammenspiel vieler Faktoren im Kognitionsakt zeigt sich von neurophysiologischer Seite:

“Das Bewußtsein, das Ich, hat also keinen genau lokalisierten Ort im Gehirn: an seiner Konstitution sind zahlreiche, funktional und räumlich sehr unterschiedliche Bereiche beteiligt. Es ist überhaupt keine Einheit (...). Meine These ist, daß das Ich ein in hochkomplexen, selbstreferentiell organisierten kognitiven Systemen notwendig auftretendes Phänomen ist. Betrachten wir die Verknüpfung der vier an der bewußten Wahrnehmung konstitutiv beteiligten funktionalen Großsysteme des Gehirns..., so stellen wir fest, daß sie untereinander hochgradig reziprok verknüpft sind und mehrfach ineinandergeschachtelte Erregungskreise bilden, an denen viele Milliarden Nervenzellen beteiligt sind. Diese Systeme bilden sich mit ihren jeweiligen Erregungsmustern in einem Bruchteil von Sekunden ineinander ab: das thalamocorticale sensorische System in das Gedächtnissystem und umgekehrt, das Wachheitssystem und das ‘Planungssystem’ ineinander und in beide anderen Systeme und umgekehrt, und so fort. Es bildet sich durch diese unendlichen zirkulären und reziproken Abbildprozesse ein vieldimensionaler Raum, der identisch ist mit unserer Erlebniswelt, wovon allerdings unsere bewusste Erlebniswelt nur ein Teilbereich und wahrscheinlich nicht einmal der größte ist. Einige der Zustände des gesamten Systems erhalten auf besondere Weise eine Hervorhebung, die wir als Bewusstsein erfahren, oder besser: die wir selbst sind. Diese Bewusstmachung hängt, so weit wir wissen, zum einen stark mit einer besonderen Empfindung des eigenen Körpers zusammen, zum anderen mit der sensorischen Aufmerksamkeitssteuerung und schließlich mit einer ständigen Präsenz spezifischer Gedächtnisinhalte, die mit unserer individuellen Geschichte zu tun haben.” (Roth 1987; 250)

Der psychische Apparat erscheint insgesamt gesehen als ein komplex hierarchisiertes Gefüge von internalisierten Fühl-, Denk- und Verhaltensprogrammen verschiedenster Größenordnung und Wertigkeiten mit vielfältigen zirkulären Wechselwirkungen, indem unterschiedliche ‘Neuromodule‘ (in Form von Körperempfindungen, Aufmerksamkeit, spezifische Gedächtnisinhalte etc.) interne Repräsentationen generieren, die sich miteinander verbinden und schließlich als bewusstes ‚Ich‘ manifestieren¹⁰. Das sogenannte (bewusste) „Ich“ schwimmt dann vergleichbar dem kleinen sichtbaren Zehntel eines Eisberges dem Erkenntnisprozess oben auf, da es sich aus einer Vielzahl unterschiedlicher Quellen¹¹ gebiert; aus kognitiven Verarbeitungsprozessen, die zum

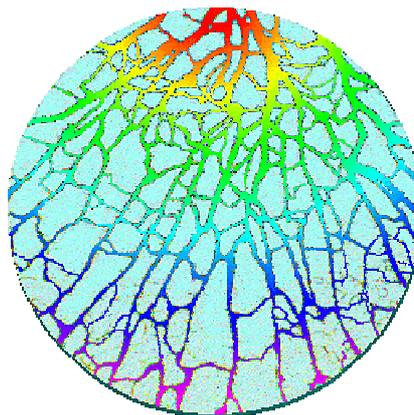
¹⁰ Insbesondere für die spätere Diskussion lassen sich hierunter drei große Ich-konstituierende Bereiche herausheben: 1. Kognitive Inhalte, 2. Emotionen und 3. sensomotorische Signale der Körperwahrnehmung. Jeder einzelne Bereich steht in struktureller Kopplung mit den anderen, d.h. in einem begrenzten Interaktionsbereich, in dem es zu wechselseitigen Strukturveränderungen kommt. So weisen neuere Forschungen auf die Existenz einer genetisch determinierten Neuromatrix hin: Der inputunabhängige Teil dieses neuronalen Aktivitätsmusters erzeugt ein kontinuierliches repräsentationales Fundament für das körperliche Selbstmodell, welches Basis für die leibgebundene Subjektivität ist. Gleiches gilt für ältere Bereiche des Hirns, wie dem limbisch-paralimbischen System, in welchem im hohen Maße affektregulierende Zentren lokalisiert sind. Beide treten in Verbindung mit neueren Regionen des Hirns, dem Neokortex, auf. (s. Sacks 1984, Goleman 1996, Ciompi 1999, Cytowic 1993, Damasio 2000)

¹¹ So verbinden sich sensomotorische und kognitive Abläufe über sich wiederholende Aktivitäten mit zugehörigen affektiven hormonalen und vegetativen Komponenten zu übergeordneten Einheiten funktionell

allergrößten Teil ohne bewusstes Zutun selbständig und unbewusst ablaufen. Diese weitestgehend selbstständig ablaufenden Prozesse neuronaler Assoziationssysteme oder *affektlogischer Bezugssysteme*¹² weisen verschiedene hierarchische Ebenen und Komplexitätsmuster auf, die Ciompi auch als “grundlegende Bausteine der Psyche” (Ciompi 1999) bezeichnet, die, sofern stetig ‚angestoßen‘ bzw. wiederholt, sich ‚verfestigen‘ und damit persönlichkeitskonstituierend wirken:

“Insgesamt gleichen die mentalen Strukturen oder Programme somit einem durch den Gebrauch selbst angelegten und im Gebrauch ständig weiter aus- und umgebauten Weg- oder Straßensystem mit einigen früh schon festgelegten breit ausgewalzten Hauptachsen und einer komplex verschachtelten Hierarchie von mehr oder weniger fixen Verbindungsstraßen und -sträßchen zweiter und dritter bis n-ter Ordnung. Selbst Fuß und Schleichwege fehlen nicht, und aus einem zunächst ganz unauffälligen Seitenpfad mag sich mit der Zeit ein immer häufiger benutzter Fühl-, Denk- und Verhaltensweg, zuletzt vielleicht sogar ein vollautomatisierter ‚Gemeinplatz‘ entwickeln.” (Ciompi 1999; 49)

Jene als ‚Gemeinplätze‘ erscheinenden affektiv-kognitiv-sensomotorischen Assoziationssysteme lassen sich in der Persönlichkeitsstruktur als wiederkehrende Routineschleifen, ‚Unterprogramme‘ oder ‚Subselbste‘ (*Teil-Iche*) rekonstruieren, wobei die grundsätzliche Tendenz des Organismus zur Komplexitätsreduktion und Wahrung der Homöostase ihren besonderen Niederschlag findet: “Je besser sich die funktionellen Fühl-, Denk- und Verhaltensprogramme einschleifen und automatisieren, um so weniger sind sie mit bewußter Aufmerksamkeit belegt.” (Ciompi 1999; 49)



Blick ins Hirn:

Knotenpunkte neuronaler Verästelungen im synaptischen Hirnmäander

integrierter neuronaler Assoziationssysteme, die in unterschiedlicher Bewusstheit und Gewichtung im Erleben als ‚Ich‘ erscheinen und via neuronaler Plastizität durch Erfahrung sich weiter ausdifferenzieren.

¹² Zugrunde liegt hier das von Ciompi erarbeitete Modell der “Affektlogik”, was soviel besagt, als dass jeglicher “logischen” Kognitionstätigkeit (verstandesmäßige Informationsverarbeitung) immer eine affektive (emotionale) Komponente zugrunde liegt. Dieses gemeinsame Auftreten “affektiver” und “logischer” Bestandteile nennt Ciompi “affektlogische Bezugskomplexe”. (s. Ciompi 1986, 1988, 1994, 1999)

1.3 Multiple Persönlichkeiten

Das Konzept der Konstruktivität des Ich in Form affektlogischer Schemata/Programme oder sogenannter ‚Subselbste‘ findet wohl seinen deutlichsten Ausdruck im seltenen wie seltsamen Multiplen-Persönlichkeits-Syndrom (MPS). Das MPS stellt eine besondere Form des *Radikalen Konstruktivismus* dar, weil der zusammengeschnittene Kognitionsprozess und seine Mechanismen makropsychologisch am deutlichsten zu Tage treten. MPS beinhaltet die Existenz von wenigstens *zwei oder mehr* deutlich abgrenzbaren, verschiedenen Persönlichkeiten innerhalb *eines* Individuums. Jede



Persönlichkeit markiert dabei eine voll integrierte, eigenständige und komplexe Ganzheit mit einmaligen Wahrnehmungen, Erinnerungen, Verhaltensmustern und sozialen Beziehungen, die sämtlich das Wesen der Handlungen des Betroffenen bestimmen, wenn die betreffende Persönlichkeit dominiert. So treten Veränderungen der Stimmlagen und –modulationen, Augenreaktionen und andere Reaktionen auf physische und psychische Stimulationen auf, Unterschiede in Handschrift, Syntax, Stimme, Akzent, Gesichtsausdruck und Körperhaltung. Die Teilpersönlichkeiten besitzen unterschiedliche IQs, Temperamente, Verhaltensweisen, Physiologien und Fähigkeiten¹³. Jedes Subselbst kennzeichnet sich durch bestimmte Persönlichkeitsanteile, z.B. Angst, Ärger, Wut, also feste affektlogische Bezugssysteme mit gänzlich unterschiedlichen Aktivierungsmustern, Gewichtungen und Konnektionen der Ich-konstituierenden Bereiche. Der durchschnittliche MPS-Patient hat acht bis neun Personen, in vereinzelt Fällen können aber auch 30, 40 oder mehrere hundert Personen auftauchen, die zumeist dann keine eigenen Personen sind, sondern Persönlichkeitsfragmente. Der folgende Ausschnitt eines auf authentischen Fakten beruhenden Romans eines MPS-Patienten namens Billy Milligan mag diesen Sachverhalt verdeutlichen, in dem ein aktuelles Teil-Ich namens „Ragen“ sich im Gespräch mit außenstehenden Personen befindet:

¹³ Diese Eigenständigkeit lässt sich neurophysiologisch mittels Veränderungen der Hirnaktivitäten nachweisen (Braun 1983). Die einzelnen Teilpersönlichkeiten haben ganz unterschiedliche physiologische Merkmale, bspw. unterschiedliche körperliche Kräfte (Keyes 1985), Brillenstärken oder Diabetes (Kluft 1985, Putnam 1986, 1989, Ross 1989).

“Hören Sie, als Billy – oder wer immer – letzte Woche mit dem Kopf gegen die Zellenwand gerannt ist, hat da der Schädel, den Sie hier jetzt tragen, nichts abbekommen?”

Ragen faßte sich an die Stirn. “Iss wahr. Aber für mich nicht war schmerzlich.”

“Und wer hat den Schmerz gespürt?” fragte Judy.

“David iss Hieter von Schmerz. Er ieberrnimmt alles, wo weh ist. David er ist unser Empath, was alles mitfieht.”

Gary raffte sich aus seinem Sessel auf und wollte auf und ab gehen, doch als er sah, wie Ragen sich anspannte, ließ er es bleiben und setzte sich wieder hin. “War das eigentlich David, der versucht hat, sich den Schädel einzurennen?” fragte er.

Ragen schüttelte den Kopf. “War Billy.”

“Aha”, sagte Gary. “Ich hab gedacht Billy hat die ganze Zeit geschlafen.”

“Iss wahr. Aber war sein Geburtstack. Kleine Christene macht Geburtskarte fier ihm und will ihm geben. Arthur erlaubt, daß Billy wacht auf fier Geburtstag und geht auf Spot. Ich serr dagegen. Ich Beschietzer. Meine Verantwortlichkeit.

Vielleicht es stimmt, Arthur mehr gescheit wie ich, aber er ist Mensch. Auch Arthur macht Fehlern.”

(Keyes 1985; 68 ff.)

MPS stellt eine Überlebensfunktion des Individuums auf extreme Traumata in der Kindheit dar, das mit Aufspaltung der Kernpersönlichkeit in unterschiedliche kognitive Bereiche (Subselbste) reagiert. Obwohl in ein und demselben Körper vereint, agieren die Subselbste gänzlich autonom. Die Subselbste unterscheiden sich zumeist durch unterschiedliche Namen, sind mit spezifischen Fähigkeiten ausgestattet und übernehmen infolgedessen verschiedene Aufgaben. Dabei weisen die Teilpersönlichkeiten zumeist kognitive Abgeschlossenheit und Informationssperre untereinander auf, d.h. sie wissen wenig oder nichts von der Existenz der anderen und führen ihr Eigenleben. Während das aktuelle Teil-Ich im ‚Spot‘ steht, im bewussten Bereich, ‚schläft‘ der Rest, verliert Zeit im Unbewussten. Diese Autonomie führt zu kuriosen Sprüngen im Gesamterleben: Je nachdem welche ‚Person‘ auf dem ‚Spot‘ steht, weiß sie nichts von den Erlebnissen der anderen. Wie im Blindflug steuern die vielen Subselbste im gemeinsamen Körper durch die Realität und sehen sich, bei einem erneuten Persönlichkeitswechsel, plötzlich gänzlich neuen Situationen ausgesetzt, von denen sie zuvor nichts wussten, allenfalls mutmaßten. In der Weiterführung des obigen Romanausschnitts wird dieser Aspekt deutlicher:



“Was geschah, als Billy aufwachte?“ fragte Gary.

“Er sich schaut herum. Er sieht, in Zelle von Gefängnis. Er denkt, er ist gemacht was Schlimmes. So er rennt mit Kopf an Wand. (...) Sie Verstähn, Billy, er weiß nix ieber uns“, fuhr Ragen fort. “Er hat...- wie ist Worrrt? – Amnesia – Verlustgedächtnis. Will ich mal so sagen. Wenn er ist in Schule und verliert soviele Zeit, er geht rauf auf die Dache. Er will springen. Ich nehme ihn weg von

Spot, damit er nicht macht. Und von diese Tage an, er schläft. Arthur und ich, wir ihm halten in Schlaf, um ihn zu schützen.”

“Wann geschah das?” fragte Judy.

“Gleich nach fiemfzehnte Geburtstag. Ich noch genau weiß, wie unglücklich war, weil Vater ihm hat gezwungen zu arbeiten an Geburtstage.”

“Mein Gott”, flüsterte Gary. “Seit sieben Jahren im Schlaf?”

“Schläft immer noch. Nur ein paar Minuten er ist wach. War großer Fähler, ihn zu lassen auf Spot.”

“Aber wer hat denn das aktive Leben weitergeführt?“ fragte Gary. “Die Arbeiten? Wer hat mit den Leuten gesprochen seit diesem Zeitpunkt?“ Keiner mit dem wir bisher geredet haben, hatte etwas von einem britischen oder russischen Akzent berichtet.”

“Nicht russisch, Mr. Schweickart! Ist serbisch.”

“Tut mir leid.”

“Macht nichts. Nur wägen Genauigkeit. Aberr um Frage zu antworten: Allen und Tommy meistens gehen auf Spot, wenn hat tun mit fremde Leite.”

“Und sie kommen und gehen, wie es ihnen gefällt?“ fragte Judy.

“Mechte ich so sagen. In verschiedene Umstende Spot wird kontrolliert von mir oder von Arthur, je nachdem, was ist Situation. In Gefängnis ich kontrolliere Spot – ich entscheide, wer kommt raus, wer bleibt fort -, weil ist gefährlicher Ort. Als Beschietzer, ich habe hechste Gewalt und Kommando. In Situation, wo ist keine Gefahr, wo Intelligenz und Logik wichtiger, da ieberrnimmt Arthur Spot.” (Keyes 1985; 68 ff.)

Die Unheimlichkeit der Welterfahrung des MPS vollzieht sich in der vollständigen Auflösung der Kernpersönlichkeit (hier: die authentische Person *Billy Milligan*) unter die Dominanz der Bewusstseinsphäre vielfältiger autonom agierender Unterprogramme (*Allen, Tommy, Arthur, Ragen, David, Christine* etc.). Der Kontrollverlust des Kern-Ich



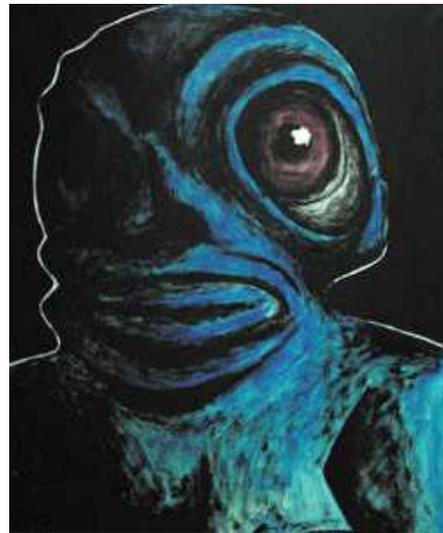
und die fehlende Bindungsenergie zu den Untergruppierungen führen ins Chaos der Handlungsweisen der neuronalen Subpersönlichkeiten. MPS-Patienten (Kernpersönlichkeit) leiden an diesen durch Subselbste (alters) hervorgerufenen Symptomen - man hat teilweise 50 und mehr “switches” zwischen verschiedenen Subselbsten am Tag festgestellt - ohne dass den Kernpersönlichkeiten der Grund dafür, die Subselbste, in der Regel erkennbar sind¹⁴. Dabei ergeben sich Spannungen

hinsichtlich der Kernpersönlichkeit mit seinen Subselbsten wie auch der Subselbste untereinander infolge der „Amnesien“ und antagonistischer Bestrebungen einzelner

¹⁴ Multiplizität und die damit verbundene Amnesie kann man sich vielleicht so vorstellen: gerade eben wollte man noch Brot im Supermarkt für ein gemeinsames Frühstück einkaufen, aber plötzlich zeigt die Uhr zwei Stunden später an und man findet sich in einer Schwimmhalle inmitten einer Horde von Freaks wieder, ohne zu wissen, wie man dort hinkam und was der Grund des plötzlichen Sinneswandels war, noch was man mit diesen Freaks zwischenzeitlich alles angestellt hat (während der Freund vermutlich immer noch verzweifelt auf sein Brot am Frühstückstisch wartet...).

oder mehrerer beteiligter Subselbste, die von versteckten Rankünen bis hin zur offensichtlichen Selbst-Sabotage reichen.

Aufgrund neuerer Untersuchungen zum Krankheitsbild des MPS sowie neurowissenschaftlicher Untersuchungen hat sich in den letzten Jahrzehnten die These verdichtet, dass jeder Mensch mehr oder minder ‚multipel‘ ist bzw. multiple Anteile¹⁵ besitzt. Die ‚normale Multiplizität‘ unterscheidet sich von der pathologischen dabei nur graduell, nicht essenziell: MPS erscheint lediglich als übersteigerte Variante normaler Bewusstseinsaktivität, wobei an Stelle der Subselbste des MPS in der ‚normalen Multiplizität‘ die tief in der Neuromatrix integrierten affektlogischen Bezugssysteme¹⁶ treten. Im Licht dieser ‚allgemeinen Multiplizität‘, die das Pixel-Ich des fragmentierten Subjekts in den Vordergrund rückt, stellt sich der Begriff des ‚Ich‘ letztlich als grammatikalisches Konstrukt dar, welches eine vereinfachte Bezeichnung für komplexe, einander abwechselnde neuronale Prozesse ist, die in mehr oder weniger bewusst-unbewussten Anteilen von Unterprogrammen angelegt sind und ihr Eigenleben um die sogenannte Kernpersönlichkeit führen. Dieser ‚Kern‘ resultiert aus der Schnittmenge einer mehr oder minder lockeren Assoziation von



¹⁵ Informationsverarbeitung basiert auf parallel operierenden, spezialisierten und über das System verteilten Modulen, die gar nicht oder nur begrenzt in Subsystemen untereinander interagieren. Bewusstseinszustände resultieren aus Integrations- und Konstruktionsprozessen, bei denen Outputs der Module synthetisiert, gebunden und damit potenziell für das gesamte System kommunikabel werden. Das „Ich“ - als Set kognitiver Strukturen - ist der ‚Supercommander‘, die exekutive Kontrollstruktur, die Verbindungen zu den Substrukturen hält, sie überwacht und organisiert und damit Bewusstsein und Intentionalität in Denken und Handeln garantiert. Unter ‚Stressbedingungen‘ zerfallen diese integrativen Kräfte, was eine Abkopplung von Gedanken und Ideen vom Hauptstrom zur Folge hat und zum Phänomen des geteilten Bewusstseins führt. Während im MPS ein fundamental gestörter Synthetisierungsprozess vorliegt, also eine pathologische Form von Nichtkommunikation der Beziehungsverhältnisse, finden wir in der ‚normalen MPS‘ die weitest gehende Funktionsfähigkeit dieser Prozesse, die jedoch zumeist nur auf einer oberflächlichen Bewusstseinssebene Geltung hat, während die Tiefenstrukturen nicht optimiert sind, d.h. im Kommunikationschaos vegetieren. Siehe Andorfer 1985, Assagioli 1993, Bliss 1986, Braun 1986, Hilgard 1977, Markus/Nurius 1986, Orban 1996, Putnam 1986, 1989, Spanos/Weekes/Bertrand 1985.

¹⁶ Grof (1978/1983) hat im Rahmen seiner psychedelischen Studien bemerkenswerte Phänomene psychodynamischer Aktivierungsmuster ausgemacht, die sich nahtlos in die hier vorgetragene Thematik einreihen. Grof nannte sie Coex-Systeme (systems of condensed experience), spezifische Erfahrungskonstellationen, die sich aus verschiedenen Lebensabschnitten gebildet haben und in großer Zahl der Persönlichkeitsstruktur innewohnen. Ähnlich einer MPS-Persönlichkeit funktionieren einige Coex-Systeme (als affektlogisches Bezugs-/Erinnerungssystem) relativ autonom und nehmen bei entsprechender Aktivierung entscheidenden Einfluss auf die Weltwahrnehmung.

‚Einzelwesenheiten‘ und firmiert als bewusst gewordener Teil der einzelnen inneren Personen unter der Bezeichnung ‚Ich‘, die sich an diesem ‚Gemeinplatz‘ in einer Art Zugehörigkeitsgefühl¹⁷ zusammengefunden haben.

Wenn aber die Einheit des Subjekts nur der bewusst gewordene Teil einer Vielheit ist, deren einzelne Teile auf einen Mittelpunkt konzentriert sind und in diesem Mittelpunkt eine Art Gefühl der Identität entwickeln, zeigt sich der kontinuierlich-perpetuierende Prozess des ‚Ich‘ in seiner ganzen Fragilität. Affektlogische Fraktale, je in Heterogenität und Differenziertheit variierend, oszillieren in schneller Folge als vielfältige Identitätszustände, die das fragmentierte Ich für eine ganze Reihe von ‚Störungen‘ prädisponieren, die sich im inneren wie äußeren Lebenskontext und Weltdialog manifestieren können. Ähnlich dem MPS, wo verschiedene Traumata zur Ausreifung von Teilpersönlichkeiten führen (Putnam 1986), können sich derartige Subselbste und ‚switches‘ mit graduellen Abstufungen in Form affektlogischer Komplexe in der ‚normalen Multiplizität‘ positionieren, da menschliche Seinsweise stets die Gefahr der ‚Traumatisierung‘ einschließt: Abwehrmechanismen, Konditionierungen sowie abgespaltene Persönlichkeitsanteile werden somit Bestandteile der „normal neurotischen Struktur“ (Tart 1988), ohne dass diese je zur Bewusstheit gelangen müssen. Die daraus resultierenden Konfrontationen und Komplikationen sind - wenngleich in abgemilderter Form - dem MPS gleich.



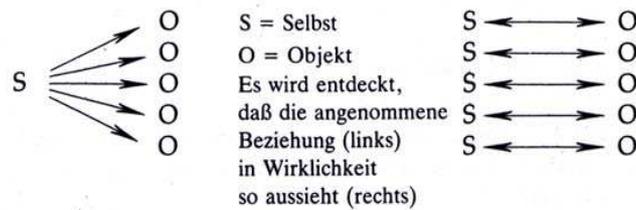
¹⁷ Das ‚Ich‘ stellt sich demnach dar als eine Kontrollinstanz, die durch vielerlei vermittelnde Prozesse die Homöostase des psychischen Apparates wahrt (Drinck 1989; 185): ‚Wie ein Monitor oder Periskop sucht das Ich ständig den Umgebungshorizont nach Möglichkeiten und Notwendigkeiten, Gefahren und Gelegenheiten ab, zugleich bleibt es in Kontakt mit der Innensituation; es ‚hört‘ auf viele Stimmen. Es beachtet die triebhaften Gegebenheiten und Notwendigkeiten, somatischen Zustände, Normen und Gebote des Gewissens und verschiedener autonomer Instanzen, inklusive seiner selbst. Das Zusammenspiel zwischen einer Unzahl von inneren und äußeren Gegebenheiten gibt ein unendliches, kaleidoskopartiges Geschehen; gewisse Elemente unterstützen sich gegenseitig, und andere treten in Konflikt. Eine unendliche Zahl von Kompromissen ergibt sich, die meisten von ihnen ohne Mühe und Anstrengung. Wie unsere Atmung funktioniert das Ich größtenteils automatisch. Aber die Umstände können diese Funktion beschleunigen, verlangsamen oder bis zum Zusammenbruch durcheinanderbringen‘ (Menninger zit. nach Ciompi 1982; 25). Vergleicht man die so verstandene Funktion des Ich mit Regel- und Steuerungsfunktionen, Sollwert-Vorgaben und Feedback-Schleifen im Regelkreis, ergibt sich - zwanglos - eine Auffassung vom Ich, die es als ein höchst komplexes System - zusammengesetzt aus verschiedenen Subsystemen - mit komplexen Integrations- und Balancefunktionen konzipiert.“ (Drinck 1989; 186)

1.4 Psychologie des Buddhismus

Einen vergleichbaren Ansatz bezüglich der Konstruktivität des Ich finden wir in der Erkenntnistheorie des Buddhismus. Allerdings ist dessen Analyseebene sehr viel feiner als es die zeitgenössische westliche Psychologie bis heute zu leisten vermag: Eingefasst in den drei sich wechselseitig bedingenden buddhistischen Grundeinsichten *anicca*, *anatta* und *dukkha* markiert das buddhistische Kompendium des *Abhidhamma*¹⁸ wohl eines der systematischsten und kompliziertesten psychologischen Systeme für die Bedingungen geistiger Prozesse sowie implizite Möglichkeiten, den eigenen Geist auf eine größere psychische Gesundheit und ekstatischere Seinsweise hin zu schulen.

Einer der grundlegenden Pfeiler buddhistischer Welterkenntnis ist die sogenannte *Nicht-Ich*-Lehre (*anatta*), die die Existenz eines separat bestehenden, kontinuierlichen Ichs verneint. Das im sprachlichen Bereich beheimatete ‚Ich‘ gilt vielmehr als illusionäres Produkt, welches auf einer fehlerhaften Wahrnehmung des Subjektes beruht und durch Unwissenheit über dessen wahre Beschaffenheit permanent neu erzeugt und aufrechterhalten wird. Als Grund für den Mangel an (Selbst-)Einsicht wird die vergrößerte, undifferenzierte Form der Wahrnehmung angeführt. Neurowissenschaftlich gewendet könnte man sagen, dass es sich um konzentrierte Mengen mentaler Repräsentationen und schemagetriebener Assoziationsmuster handelt, die sich als fortlaufender Film der Ich-Erzählung auf Basis kontinuierlicher Re-Pulsationen von Ereignismomenten darstellen. Bei eingehender meditativer Betrachtung weicht jedoch die scheinbare Solidität der psychischen Oberflächenstruktur (*ein Ich = S*) dem Fluss sich permanent verändernder Bewusstseinsmomente (*viele Iche - S*): „Tatsächlich wird das Selbst... als Repräsentation angesehen, die in der Gegenwart von einem Augenblick zum anderen neu konstruiert wird. Selbst als Repräsentation ist es keine festgelegte Einheit oder Prägung, sondern eine zeitliche Abfolge einzelner Bilder, von denen jedes eine neue Konstruktion, eine neue Synthese im gegenwärtigen Augenblick der Erfahrung darstellt.“ (Engler 1988; 36 s. folgendes Schaubild)

¹⁸ Der *Abhidhamma* zählt zu den bedeutendsten systematischen Werken des Buddhismus, in dem mögliche psycho-physische Erfahrungen nach verschiedenen Kriterien katalogisiert und geordnet werden (s. Buddhagosa 1923, Nyanatiloka 1952, Nyanaponika 1998).



Statt *ein* „Ich“ („S“) wird während und außerhalb der Meditation ein sich in jedem Moment permanent veränderndes „Ich“ in Verhältnis zu einem Objekt wahrgenommen („S \leftrightarrow O“), weil in jedem Bewusstseinsaugenblick andere Ich- und Objekt-Anteile wirksam wahrgenommen werden. Dadurch hört die scheinbar angenommene Wahrnehmung eines *festen* Ich auf zu existieren und der Fluss der Gegenwart und die *Veränderlichkeit* (*anicca*) der eigenen Wahrnehmung und Ichhaftigkeit wird spürbar.

Nach der buddhistischen Lehre des *Abhidhamma* ist jeder sukzessive mentale Zustand zusammengesetzt aus einer Reihe von Eigenschaften¹⁹ mentaler Faktoren, die zusammen seine Eigenart und Definition ausmachen. Die kleinsten Einheiten dieses zusammengesetzten Wahrnehmungsprozesses werden als *dharmas* bezeichnet. Ein *dharma* ist elementar, nicht weiter zu unterteilen und hat sein spezifisches Merkmal, das in Relation zu anderen unterschieden wird. *Dharmas* sind begrifflicher Natur und dienen als Orientierungspunkte zur genauen Identifizierung subtiler Bewusstseinsvorgänge in der Meditationspraxis. *Dharmas* stellen sich in jedem Erfahrungsaugenblick ein und zwar in Abhängigkeit vom Netzwerk der in diesem Augenblick wirksamen Ursachen, bleiben für kurze Zeit und vergehen dann wieder – ein Prozess, der als *anicca*, *Impermanenz* oder *Unbeständigkeit* oder *Veränderlichkeit*, bezeichnet wird. Nach buddhistischer Theorie ergreift der Organismus im Wahrnehmungsprozess ständig etwas, was den Assimilationsfunktionen der Persönlichkeit ‚Nahrung‘²⁰ bietet. Dieses ‚Ergreifen‘ erfolgt über fünf

¹⁹ Im *Abhidhamma* gibt es mehrere Kategorien dieser Eigenschaften, wobei eine Untergruppe dieser Eigenschaften in jedem mentalen Zustand vorhanden ist, während andere nur gelegentlich entstehen. Angaben zur Anzahl der Kategorien schwanken je nach buddhistischer Bewusstseinschule: die *Sarvastavadins* merken 46, die *Yogacarins* 51, die *Theravadins* 52, andere Schulen 56, 96 oder mehr Kategorien an (s. Rabten 1992).

²⁰ Hierunter lässt sich der Vorgang der Informationsverarbeitung verstehen, also die durch Sinneskontakt (Rezeptor- und Effektoroberflächen) wirkenden Eindrücke (Perturbationen). Der Buddhismus unterscheidet deutlich zwischen *vedana* und *sankhara*. Unter *vedana* werden erste, vorbewusste Reaktionen des Organismus auf auftretende Sinnesreize im Sinne einer primärprozesshaften Informationsverarbeitung verstanden. Diese lassen sich nach buddhistischer Ansicht in drei Kategorien gliedern: neutral, angenehm, unangenehm. In einem weiteren vorbewussten Schritt werden dann diese Empfindungen bzw. *vedanas* in Relation zum Inneren gesetzt, ein erstes ‚Ergreifen‘ eines Objekts als Träger von Bedeutung setzt ein, bevor sie in weiteren interpretatorischen Schritten in Form affektlogischer Bezugssysteme letztendlich zur Bewusstheit reifen. Der Buddhismus begreift diese auf die *vedana* nachfolgende (interpretatorische) Reaktion der (Proto-) Ich-Funktionen als *sankhara*, auf

Erfahrungskomplexe²¹ (*khandha*), wobei ein *khandha* aus jeweils eine Anhäufung von *dharmas* besteht. In einem kontinuierlichen Prozess des ‚Begehrens‘ (*lobha*) und ‚Abneigung‘ (*dosa*) baut sich Wahrnehmung wie Persönlichkeit mittels der Sinneseindrücke von Augenblick zu Augenblick um und auf, wobei sie sich an das Ergriffene bindet und damit von der Ganzheit des Daseinsstromes isoliert, was sich in *dukkha* – Einengung und Unfreiheit - niederschlägt.

Die grundlegenden Einsichten des Buddhismus können im phänomenologischen Selbstvollzug auf fundamentaler Ebene²² erfahren werden. In zunehmenden Graden des Erkennens von *anicca*, d.h. *Unbeständigkeit* oder *Veränderlichkeit* von

welche mittels Meditation durch erhöhte Aufmerksamkeitsprozesse Einfluss gewonnen werden kann (s. Epstein 1988, Hayward 1990, Rabten 1992, Sangharakshita 1998).

²¹ Hierzu zählen Form, Empfindung, Wahrnehmung, Formkräfte und Bewusstsein. Die *khandhas* im einzelnen sind:

- Form setzt sich aus elf *dharmas* zusammen. Die ersten Zehn sind die fünf Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) und deren Objekte (Farbe und Gestalt, Ton, Geruch, Geschmack und die Gegenstände des Tastsinns. Der elfte ist Form ohne sensorische Manifestation, wie z.B. Halluzinationen und Visionen.

- Empfindung ist die automatische affektive Reaktion auf den *khandha* Form, bevor irgendwelche höheren Prozesse einsetzen, also die unreflektierte Einordnung der Wahrnehmung als angenehm, unangenehm oder neutral. Damit ist keine wohldefinierte emotionale Reaktion gemeint, sondern eine unmittelbare Bewertung, die mit dem Erkennen einer Form einhergeht.

- Wahrnehmung wird im Sinne von Unterscheidung verstanden. Gemeint ist die grundsätzliche Unterscheidung, die Außendinge und ein Ich konstatiert und mit der auch der Prozess der Begriffsbildung einsetzt. Es entsteht die Vorstellung eines Ich, und dieses Ich tritt zu der jeweiligen Form in Beziehung, die gerade die Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt. Wahrnehmung unterscheidet an einem Objekt, das die Empfindung als für das eigene Ich bedeutsam einstuft, die charakteristischen Züge und gibt einem so die Möglichkeit, es zu benennen. Kann man es benennen, so kann man es auch im Bereich seiner Aufmerksamkeit festhalten.

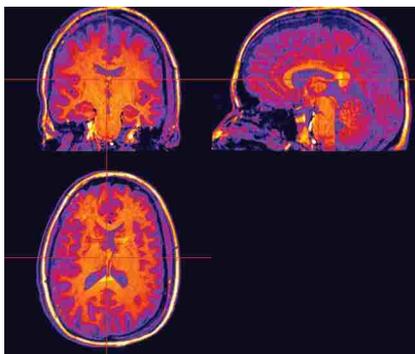
- Formkräfte oder psychische Formkräfte sind alle Geistesinhalte außer Empfindung und Wahrnehmung. Dieser *khandha* umfasst neben den begrifflichen Inhalten der Erfahrung eine Vielfalt positiver, negativer und indifferenter Emotionen, einfache und komplexe Gedankenmuster, philosophische, religiöse und psychologische Denk- und Glaubenssysteme und verschiedene geistige Funktionen und Haltungen.

- Bewußtsein bezeichnet das, was die übrigen *dharmas* erkennt, das Gefühl unmittelbarer Präsenz beim Auftreten, kurzzeitigen Verweilen und Verfall einer Kombination von *dharmas* (s. Hayward 1990).

²² „Die einzig beobachtbare Realität auf dieser Ebene ist das Fließen der mentalen und psychischen Ereignisse selbst. Es gibt kein Bewußtsein eines Beobachters. Es gibt nur individuelle Momente der Beobachtung.“ (Engler 1988; 56) Trotz verschiedener Auslegungen innerhalb des buddhistischen Kontextes über das Wesen der Nicht-Ichheit (z.B. Sopa/Hopkins 1976), ist das verbindende Element, dass das Ich keine Einheit, sondern eine zusammengeschichtete Vielheit darstellt, dem letztlich jegliche Existenzgrundlage fehlt. Das grundsätzliche Verständnis buddhistischer Philosophie und Terminologie darf dabei nicht als scholastischer Glaubensinhalt verstanden werden, sondern muss stets in Bezug auf die meditative Praxis gesehen werden. Der Buddhismus (respektive seine Meditationstechniken) zielt auf eine Veränderung des Bewusstseinsmodus ab. Veränderte Bewusstseinszustände können jedoch nicht in ihrer Gesamtheit verstanden werden, wenn keine eigenen Erfahrungen vorliegen, wie es Tart (1975) dargelegt hat (s.a. Gordon 1993, Harner 1990, Shapiro 1983, Tart 1971, 1972, Vimalo 1974, Walsh 1977, 1989). Der Buddhismus unterteilt deshalb folgerichtig in drei Kategorien der Erkenntnis: *suta-maya-panna*, *cinta-maya-panna* und *bhavana-maya-panna*. Während erstere ein Wissen bezeichnet, welches durch zuhören oder lesen entstanden ist, die zweite die Assimilation und logische Überprüfung der vorangegangenen Erkenntnis beinhaltet, so meint letztere eine Weisheit, die sich aus einem inneren Gewahrwerden entwickelt. Hiermit ist kein intellektuelles Unternehmen, kein abstrakt-logisches Verständnis gemeint, sondern eine Erkenntnis, die auf *direkter Erfahrung* beruht. Auf Basis dieser Definitionen

Bewusstseinsmomenten, kann so Einsicht in die grundlegende Dynamik menschlicher Kognitionstätigkeit erlangt werden, dass mentale Zustände sich in beständigem Wandel und Fluss von Werden und Vergehen befinden. Je feiner die eigene Analyseebene ist, umso mehr affektlogische Bestandteile und Aufspaltungen des ‚Ich‘ und seiner ‚Subselbste‘ werden erkannt, umso mehr ‚switches‘ erfahren: 1000 am Tag, 10.000 pro Stunde - Millionen in einer Sekunde. Empfindung, Wahrnehmung und Geistesformationen „bilden genau genommen bloß verschiedene Aspekte oder Gesichtspunkte jener unaufhörlich aufeinanderfolgenden einzelnen Bewußtseinsmomente, die mit ungeheurer, unmeßbarer Geschwindigkeit alle Augenblicke aufblitzen und dann unmittelbar darauf für immer verschwinden.“ (Nyanatiloka 1983; 107 f.)²³.

Interessanterweise erfährt die buddhistische Position im Kontext moderner Kognitionswissenschaften Unterstützung von zahlreichen Modellen und empirischen Ergebnissen. Die scheinbare Kontinuität menschlicher Alltags-Wahrnehmung basiert vornehmlich auf stabilen Korrelationen, welche durch den Kognitionsapparat und den Erzählungen des selbstreflexiven Ichs aufrecht erhalten werden. Gleichwohl aber befindet sich das Nervensystem auf fundamentaler Ebene in einem fortlaufenden Prozess der Veränderung, da „jegliche Veränderung des Zustands relativer Aktivität



einer Menge von Neuronen zu einer Veränderung des Zustands relativer Aktivität einer anderen oder derselben Menge von Neuronen führt: alle Zustände neuronaler Aktivität im Nervensystem führen stets zu anderen Aktivitätszuständen des Nervensystems.“

(Maturana 1985; 142)

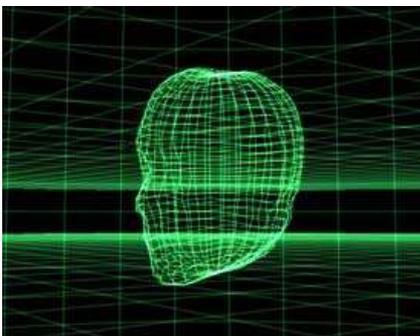
Hirn(aktivität) aus verschiedenen Ansichten

verstehe ich die phänomenologische (Selbst-) Erforschung veränderter Bewusstseinszustände als *Fundamentalepistemologie*.

²³ Dieser Erkenntnisprozess geht hinunter in Bereiche, die die Grundlage der buddhistischen Hauptströmung des *Mahayana* bilden: Zwischen den rasend schnell aufbrechenden und sich konstituierenden Bewusstseinsmomenten wird Wahrnehmung als lückenhaft bzw. leer wahrgenommen, das Bewusstseinsgebiet der ‚großen Leere‘ oder *shunyata*. Der Begriff ‚Leerheit‘ wird oftmals rein negativ mit einem ‚Nichts‘ assoziiert wird, wäre dann aber eine schlechte Übersetzung des Wortes *shunyata*. In Wirklichkeit bedeutet *shunyata* eher etwas wie ‚größtmögliches Potenzial‘, Offenheit und geistige Weite. Zur Differenzierung der Ebenen von *shunyata* s. Sangharakshita 1990; 28ff.

Was vordergründig, d.h. im persönlich-subjektiven Alltagserleben, als gleichbleibend und stabil wahrgenommen wird, erscheint auf mikroprozessualer Ebene diskontinuierlich: Tatsächlich entsteht Wahrnehmung in sehr kurzen Momentaufnahmen, sogenannten “Fenstern der Gleichzeitigkeit” (Pöppel 1985/1989), die bis zu 50 Millisekunden “offen” sind. In diesen Sekundenbruchteilen sammelt das Gehirn alle Informationen, die es benötigt, um ein Ereignis einzuschätzen. Die vielen parallel eintreffenden Signale werden dabei durch sogenannte Oszillation miteinander in Beziehung gesetzt, indem alle beteiligten Nervenzellen ihre Aktionspotenziale im selben Rhythmus (meist mit 40 Hertz, d.h. 40 Schwingungen pro Sekunde) feuern, wobei die Oszillation höchstens eine Zehntelsekunde anhält. Im Gehirn bildet sich ein “holographisches Wellenmuster”, das die Informationen aus Tausenden weit auseinander liegenden Nervenzellen synchronisiert, ihnen Sinn gibt und mit Emotionen versieht. Danach verlöscht die Erfahrung (*khandha*) und ein neues ‚Fenster der Gleichzeitigkeit‘ mit neuen Ereignissen (*dharmas*) wird aufgestoßen. Aus allen Ereignissen formt sich das Gehirn dann ein aktuelles Bild unserer biologischen Gegenwart, welches die nächsten drei Sekunden dominiert (Pöppel 1985/1989).

Auf Basis des strömenden Flusses von nichtsprachlichen Erzählungen des Kernbewusstseins, das auf der stetigen Hervorbringung von Bewusstseinsimpulsen beruht, die der endlosen Verarbeitung von unzähligen Objekten entsprechen (Damasio 2000; 213 ff.) wird Bewusstsein pulsartig erzeugt, d.h. die Diskontinuität unserer Welterfahrung – also unterschiedliche Aktivierungszustände des psycho-physischen Korpus – ist auf fundamentaler Ebene wirksam und letzte Realität. Die Kontinuität des



Hirnmatrix

Bewusstseins und damit die Kontinuität der eigenen Persönlichkeit erscheint nur vordergründig: sie beruht auf einer groben und oberflächlichen Betrachtungsweise der eigenen Selbstwahrnehmung, die in der psychobiologischen Funktionsweise des Organismus mit seiner Tendenz zur Komplexitätsreduktion verankert liegt.

2. Bewusstseinsentwicklung

2.1 Autopoiesis des Radikalen Konstruktivismus

„Todt sind alle Götter: nun wollen wir, dass der Übermensch lebe – dies sei einst am großen Mittage unser letzter Wille!“ (Friedrich Nietzsche, KSA 4; 102)

Die Möglichkeit menschlicher Bewusstwerdung und Weiterentwicklung wurde im neueren westlichen Denken wohl am deutlichsten von Friedrich Nietzsche in seinem Konzept des *Übermenschen* formuliert, der Buddhismus spricht zumeist von der Möglichkeit des Erkennens und Erlangens der *Buddhanatur*: Doch *welche Ziele können wir uns setzen? Welche Wege können wir beschreiten aus dem mehr oder weniger zufällig geformten Bewusstseinsmodus der eigenen Existenz?* In dieser Fragestellung steckt die zweite Art und Weise wie der Begriff des *Radikalen Konstruktivismus* verstanden werden kann: nämlich als *Autoformation des Subjekts*, welche Ausdruck in den unendlichen Facetten und Gestaltungsmöglichkeiten menschlichen Geistes findet, wie sie sich in der kulturellen Vielfalt millionenfacher Lebensformen widerspiegeln. In dieser zweiten Fassung des *Radikalen Konstruktivismus* kommt der *dynamische Aspekt* oder das inhärente *Prinzip der Selbsterzeugung*, die *Autopoiesis*, als tragendes Fundament zur Geltung. Weil jedes Individuum Anteil an der aktiven Schaffung dessen hat, was als äußere Welt und Wirklichkeit erscheint, ist es für seine Wirklichkeitskonstruktionen verantwortlich und kann sie somit ändern. Nietzsche beispielsweise fasste diese Sichtweise unter den Begriff des *Perspektivismus*²⁴:

„Gesetzt, wir bemerken eines Tages, dass Jemand auf dem Markte über uns lacht, da wir vorübergehen: jenachdem dieser oder jener Trieb in uns gerade auf seiner Höhe ist, wird das Ereigniss für uns diess oder das bedeuten, - und je nach der Art Mensch, die wir sind, ist es ein ganz verschiedenes Ereigniss. Der Eine nimmt es

²⁴ Unter *Perspektivismus* versteht Nietzsche das erkenntnistheoretische Faktum, dass nicht jeweils *ein* Moment, nicht *ein* Blickwinkel zum Ganzen existiert, sondern dass die ganze menschliche Sichtweise *multiperspektivisch* angelegt ist und ausgelegt werden kann, weil ihr ein permanentes Werten und Schätzen unterliegt: „Soweit das Wort ‘Erkenntniss’ Sinn hat, ist die Welt erkennbar: aber sie ist anders d e u t b a r sie hat keinen Sinn hinter sich, sondern unzählige Sinne ‘Perspektivismus’.“ (KSA 12; 315) Die erkenntnistheoretische Folgerung ist, dass die menschliche Vernunft nur Interpretationen (nietzscheanisch gesprochen: „Irrthümer!“) zu fassen bekommt, da es keinen perspektivenfreien Zugang zur ‘Wirklichkeit’ gibt, weil alles ”n u r ein perspektivisches Sehen, n u r ein perspektivisches ‘Erkennen’“ (KSA 5; 365) ist. Interessanterweise fasste Jean Gebser (1975) die von Nietzsche postulierte Faktizität menschlicher Seinsweise als synthetisch-integrative Fähigkeit eines ‚höherwertigen‘, d.h. transpersonalen Bewusstseins, eines sogenannten ‚integralen Bewusstseins‘ auf, welche er ‚A-Perspektivismus‘ nannte. Mit diesem Begriff suchte Gebser den Emergenzcharakter einer von ihm ausgemachten ‚neuen Mutation des Bewusstseins‘ zu definieren, die eine generell kognitiv-leistungsfähigere Verarbeitungsebene beinhaltet. Nach dieser Vorstellung ist das (gewöhnliche) ‚rational-perspektivische Bewusstsein‘ zwar imstande verschiedene Perspektiven einzunehmen, wohingegen das ‚integral-aperspektivische Bewusstsein‘ alle Perspektiven umschließt und keine als die letztgültige heraushebt. Wilber (1995) beschreibt diese Fähigkeit auch als „Schau-Logik“.

hin wie einen Regentropfen, der Andere schüttelt es von sich wie ein Insect, Einer sucht daraus Händel zu machen, Einer prüft seine Kleidung, ob sie Anlass zum Lachen gebe, Einer denkt über das Lächerliche an sich in Folge davon nach, Einem tut es wohl zur Heiterkeit und zum Sonnenschein der Welt... einen Strahl gegeben zu haben. (...) Was sind denn unsere Erlebnisse? Viel m e h r Das, was wir hineinlegen, als Das, was darin liegt! Oder muss es gar heißen: an sich liegt Nichts darin? Erleben ist ein Erdichten?“ (Nietzsche, KSA 3; 113 f.)

Auf Basis des *Perspektivismus* erscheint Weltwahrnehmung vornehmlich als Dichtung, und zwar als eine *Ver-Dichtung* komplexer kognitiver Einflussfaktoren, die zugleich die Möglichkeit bewusster *autopoietischer Interpretation* offen legt. Es ist ein *Radikaler Konstruktivismus*, der sich ausnimmt wie ein Dichterst, indem er die einströmenden Bewusstseinsinhalte im Rhythmus seiner Prosodie zu seinen Gunsten einzusetzen sucht und damit eine kognitive Poesie inmitten der Relativität quantenmechanischer Multiperspektivitäten schafft. Nietzsche selbst fasste die Entwicklung dieses neurobiologischen Prozesses als *Willen zur Macht*. Er verstand darunter ein Entwicklungsprinzip, das im Kognitionsprozess unter der Summe unendlicher Interpretationsmöglichkeiten jeweils die *„mächtigsten Perspektiven“*²⁵ (*„Grade der Macht“*) herauszufiltern sucht. Diese Form des *Radikalen Konstruktivismus*, mit *Macht* und *Dichtung* eine größere Bewusstheit zu erlangen, der Undurchsichtigkeit seines Daseins durch geistige Aufhellung, seiner kognitiven Endlichkeit durch Loslösung aus der Bedingtheit neuronaler Strukturdeterminiertheit in die Perspektive des Vollkommenen etwas entgegensetzen, bedeutet eine Metamorphose des kognitiven Apparates. Die graduelle Emergenz jener neuronalen Selbstgeburtlichkeit versteht sich als *Bewusstseinsweiterung*²⁶, ein Aspekt, der sich von neurobiologischer Seite

²⁵ Man könnte auch sagen. „beste“ oder „sinnvollste“ Perspektiven oder Beschreibungen von Welt. Nietzscheanisch gesprochen wird der Wechsel der Weltwahrnehmung durch Ausformung immer höherer Grade des *Willens zur Macht* möglich, was mit der bewussten Konstruktion und Reorganisation seines Selbst einsetzt. Nietzsche selbst fasste alle Affekte und Triebe als physio-psychologische Ausgestaltungen des *Willens zur Macht* zusammen, die je nach Eigenart als Zeichen und Symptome für Mehrung oder Minderung der Macht, für unterschiedliche Machtgrade, erscheinen. Der Wille zur Macht ist auf permanente Steigerung, Vergrößerung und Vermehrung aus, ist ein immerwährendes Mehr-sein-wollen, über-sich-hinaus-wollen, so *„daß der Wille vorwärts will und immer wieder Herr über das wird, was ihm im Wege steht.“* (KSA 13; 37 f.) Das Erreichen einer höheren Stufe, das mit einer Veränderung der *„Herrschafts-Verhältnisse“* einhergeht, ist *„ein Übergreifen von Macht über andere Macht“* (KSA 13; 260). Im Kampf der verschiedenen *„Kraftzentren“* miteinander, versucht jedes über ein anderes Herr zu werden und an dessen Widerstand sich in seiner Macht zu bestimmen: *„so daß das Stärker-werden-wollen von jedem Kraftzentrum aus die einzige Realität ist, - nicht Selbstbewahrung, sondern Aneignung, Herr-werden, Mehr-werden, Stärker-werden-wollen.“* (KSA 13; 261) Im Kontext seines Perspektivismus und der Wahl der *‘rechten Einstellung’* steht die Tendenz *‘höhere Machtgrade’* durch geeignete Interpretationen (der Weltwahrnehmung; s. KSA 12; 139 f.) zu gewinnen: *„Aufgeben die niederen Grade der Macht, um zu höheren zu kommen“*. (KSA 9; 591) (s.a. Abel 1988, Grau 1981, Müller-Lauter 1974, Schottländer 1958)

²⁶ Unter Bewusstseinsweiterung verstehe ich generell die Verfügbarkeit kognitiver Mehrfunktionen. Gebser umschreibt den Emergenzcharakter großer Transformationen mit dem Ausdruck *„Mutationen im Bewusstsein“*: *„Keine dieser Mutationen im Bewußtsein läßt frühere Möglichkeiten und Eigenschaften verloren gehen, sondern*

dokumentieren lässt, denn: „...der kognitive Bereich eines autopoietischen Systems ist der Bereich aller Beschreibungen, die es zu machen imstande ist. Die spezifische Art der Autopoiese eines autopoietischen Systems bestimmt folglich dessen kognitiven Bereich und Verhaltensvielfalt.“ (Maturana 1985; 221)

Die Veränderung der *Autopoiese*, der *Mechanismen der Selbsterzeugung*, führt zur Veränderung des ‚kognitiven Bereichs‘ (d.h. der Wahrnehmung) und damit Veränderung oder zur Steigerung seiner ‚Verhaltensvielfalt‘²⁷. Unter dem *dynamischen Aspekt* des *Radikalen Konstruktivismus* wird Bewusstseinsentwicklung damit generell zu einem steuerbaren Prozess: Die *Erweiterung* des ‚kognitiven Bereiches‘ - jenes Herausbrechen aus den bestehenden Grenzen *operationaler Geschlossenheit* - führt zur *Ausweitung* des ‚Bereiches aller Beschreibungen‘, welcher von einer größeren Flexibilität der Perspektivenwahl und einer ausgeweiteten Verhaltensvielfalt begleitet wird. Anders ausgedrückt: Je *mehr* ‚Bewusstseinssebenen‘ zur Verfügung stehen, umso virtuoser kann die Klaviatur eigener Bewusstseinstätigkeit eingesetzt werden²⁸. Jeder Mensch lernt hierbei immer weitere Perspektiven zu erobern. Diesen natürlichen Entfaltungsprozess des Bewusstseins hat der Entwicklungspsychologe *Piaget* untersucht und als *Dezentration* bezeichnete; und zwar im Wechsel vom *kindlich-egozentrischen* zum *erwachsen-allozentrischen* Weltbild bis hin zum *transpersonal-transzentrischen*²⁹, wie es neuere psychologische Richtungen konstatieren. Bewusstseinsenerweiterung, so lässt sich sagen, ist notwendiger Bestandteil menschlicher Entwicklung und bestenfalls ein lebenslanger Prozess, der immer auch ein Fortschreiten ethisch-moralischer Komponenten beinhaltet³⁰.

inkorporiert diese urplötzlich in eine neue Struktur. Innerhalb dieser Bewusstseinsmutationen kommt es zu einem mehr als bloß raumzeitlichen Umarrangieren, einem diskontinuierlichen oder sprunghaften Prozeß. Mit jeder neuen Mutation entfaltet sich das Bewußtsein noch machtvoller...” (Gebser zit. nach Wilber 1995; 239)

²⁷ Ein einfaches Beispiel mag diesen Umstand erhellen: Wäre ich bspw. blind geboren und könnte eines Tages mittels technologischer Errungenschaften wieder sehen, würde dies zur Veränderung der *Mechanismen der Selbsterzeugung* führen und es stünde mir eine andere, *erweiterte Wahrnehmung* zur Verfügung, die meine *Verhaltensvielfalt erweitern* würde (z.B. Autos aus der Ferne erkennen und deshalb ausweichen).

²⁸ *Jean Piaget* hat dies bspw. für die kognitive menschliche Entwicklung in invarianten Stufen aufgezeigt, *Lawrence Kohlberg* für die moralische (reversiblere Urteile und Handlungen sind die Folge) und *Jean Gebser* für die kollektiv-geistige Entwicklung.

²⁹ s. de Toys 1995/2000.

³⁰ s. Kohlberg (1996)

2.2 Transpersonale Bewusstseinsentwicklung

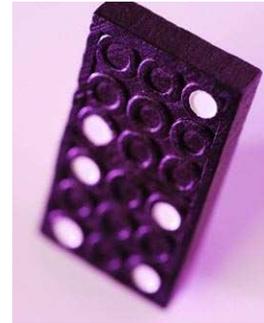
Im Prozess der Bewusstseinsentwicklung vom Kind zum Erwachsenen werden ständig neue Erfahrungssegmente dem gesamtpsychischen Erleben zugänglich gemacht, was immer auch die Durchdringung und Dezentrierung festgelegter Interpretationsmuster beinhaltet. Die daraus resultierende psychische Neukonstituierung führt in spezifisch angesprochenen Teilbereichen zur Aufhebung der damit verbundenen Mängel, Einseitigkeiten und Tunnelrealitäten und öffnet den Weg zum Wachstum eines größeren Potenzials sowie zur Möglichkeit auch auf fortgeschrittenen Bewusstseinsstufen sogenannter ‚transpersonaler Bewusstheit‘ zu arbeiten.

Um diesen Prozess verständlicher zu machen, können wir in metaphorischer Annäherung die Unterscheidung zwischen ‚Ego‘ und ‚Selbst‘ treffen, wie sie *C.G. Jung* in seinem psychodynamischen Konzept aufgegriffen hat. Nach Jung ist das ‚Ego‘ aktueller Bewusstseinsfokus, der als zentraler Ausschnitt der ‚Welterfahrung‘ fungiert. Es stellt gewissermaßen das Zentrum des Bewusstseinsfeldes dar, auf das ein psychischer Inhalt bezogen sein muss, um bewusst zu sein und hieran müssen auch alle späteren Inhalte assimiliert werden, um aus ihrer unbewussten Präexistenz ins Bewusstsein zu gelangen. Das ‚Ich‘ bzw. ‚Ego‘ hat somit einen anordnenden Einfluss auf die Bewusstseinsinhalte, als es Informationen in komplexer Weise verarbeitet und als bewussten Inhalt verfügbar macht und zugleich als dynamisches und erkennendes Moment die Instanz der Abgrenzung bzw. Differenzierung von Bewusstseinsinhalten darstellt. Als oberes Ende eines langen Kognitionsprozesses ist das ‚Ego‘ im ‚Selbst‘ eingebettet, welches die Gesamtheit aller psychischen Abläufe widerspiegelt, Bewusstes wie Unbewusstes. Das Konzept des ‚Selbst‘ besagt soviel wie ‚Repräsentanz der Gesamtperson‘ in Abhebung zum ‚Ich‘ als Teilinstanz des psychischen Apparates und dient für unsere Zwecke als Metapher für gesamtorganismische Vorgänge. Darüber hinaus weist das ‚Selbst‘ aber auch auf eine dem menschlichen Geist inhärente Potenzialität hin, d.h. im ‚Selbst‘ spiegelt sich die Annahme einer präexistenten Ganzheit wider, die zumeist nicht präsent, sondern als primär unbewusstes und zu entwickelndes Potenzial angelegt ist, aber bewusst gemacht und ausgearbeitet werden kann:

Selbst

/ \
Ego - **personales Unbewusstes**
 - **kollektives Unbewusstes**

Nach Jungs Konzeption kann das 'Ego' sich über unterschiedliche Ausschnitte des 'Selbst' erstrecken, was verschiedene Gewichtungen des ,Unbewusstes'³¹ zur Folge hat. Die Einverleibung einzelner Systeme ins 'Ego' käme dann einer Bewusstmachung und Ausweitung auf verschiedene Bewusstseinsaspekte des ,Selbst' gleich. Je größer die Bewusstheit ist, desto mehr Bewusstseinsgebiete werden umfasst, desto mehr wird Unbewusstes in Bewusstheit³² gehoben.



Einzelnes Domino

Begreift man den Begriff der *Bewusstseinsweiterung* in Jung'schen Termini, so steht in erster Linie die Entwicklung des ,Ego' bzw. dessen Vereinigung mit dem ,Selbst' im



Vordergrund, ein Prozess, den Jung als ,Individuation' bezeichnete und der bestenfalls lebenslang währt. In neueren Termini könnte man den Prozess der ,Individuation' als kontinuierliche Weiterentwicklung psychischen Geschehens in sogenannte *transpersonale Ebenen* verstehen.

Dominos in Reihe

³¹ Beispielsweise automatisierte Reiz-Reaktionsmechanismen in Form affektlogischer Assoziationssysteme: Die Psychodynamik des Unbewusstes ist ebenso weitläufig wie die sich anschließenden Diskussionen, inwiefern automatisierten Verhaltensabläufen eine eigenständige psychische Qualität zugewiesen werden kann und soll, z.B. Dennett 1991, Johnson-Laird 1988, Mandler 1992, Neumann 1987, Perrig 1993. Wir werden die Konzeption des 'Unbewusstes' als Arbeitsmodell für die laufende Diskussion nutzen, wobei im Besonderen zwischen 'mentalinen Inhalten' bzw. dem ,persönlichen Unbewusstes' (i.d.R. Ich-konstituierende Anteile wie z.B. Gedächtnisinhalte, Imaginationen) und dem Kognitionsprozess bzw. dem ,kognitiven Unbewusstes' (unterschwellige psychodynamische Aktivierung, z.B. Wahrnehmungs-Abwehr/automotorische Willkürbewegungen) als solchen unterschieden wird. Weitere Differenzierungen ,mentaler Inhalte' des Unbewusstes finden sich hinsichtlich ihrer Aktualität und Potenzialität, d.h. im aktuellen Prozess, als hintergründig mitlaufende (,nebenbewusst', s. Pöppel 1985) ,aktive Informationen' oder als ,passive Informationen' in Form ,gespeicherter Gedächtnisinhalte'.

³² Das bewusste Ich spiegelt dabei jedoch nur den kleinsten Teil der Gesamtpsyche oder des Selbst wider. Zudem existieren neben dem "mittleren Tageswachbewusstsein" (Scharfetter 1997) eine Reihe ganz unterschiedlicher Bewusstseinszustände (Tart 1975, 1985). Jung selbst beschrieb das Alltags-Ego als eine 'kleine Insel, die auf dem grenzenlosen, unabsehbaren Meer des Unbewusstes schwimmt' (Jung 1947; 152).

Die wörtliche Übersetzung von 'transpersonal' lässt sich als ‚persönlichkeitsüberschreitend‘ wiedergeben, ein Terminus, der daraufhin weist, dass das ‚Ego‘ bzw. die ‚Person‘ oder ‚Persönlichkeit‘ als eine Art changierendes Zwischenreich überschritten wird. Anders als die Jung'sche Konzeption der ‚Individuation‘ jedoch splittet sich die *transpersonale Entwicklung* in zwei Modi: Sie unterteilt sich in eine psychische und eine kognitive Dimension, worunter in erster Linie veränderte Bewusstseinszustände, sogenannte *Überbewusstseinszustände*³³, zu verstehen sind. Wenn wir also von *transpersonaler Entwicklung* reden, kann damit die Entwicklung und Entfaltung des *Überbewusstseins* verstanden werden, indem die Personhaftigkeit mit ihrem Bewusstseinszentrum des ‚Ego‘ zum umfassenderen ‚Selbst‘ hin überschritten wird. Sprechen wir von *Bewusstseinsweiterung*, so ist damit die Assimilation neuer Erfahrungssegmente, das Vordringen in die Zonen des Unbewussten, sowie der Aufbau *transpersonaler Stadien des Überbewussten* gemeint.



Fallende Dominoreihen in der transpersonalen Entwicklung

³³ Zwar hat Jung die Aufarbeitung unbewusster psychischer Inhalte in seiner Konzeption thematisiert, jedoch wurden wahrnehmungspsychologische Aspekte nicht oder nur unzureichend berücksichtigt. Diese stehen aber in engem Zusammenhang mit dem ‚Überbewussten‘, dessen Einbeziehung gänzlich fehlt. *Überbewusstseinszustände* schließen das ‚Normalbewusstsein‘ ein wie sie es auch gleichzeitig übersteigen, d.h.

2.3 Transpersonale Stadien

Hauptmerkmal transpersonaler Entwicklungstheorien ist die Differenzierung unterschiedlicher Bewusstseinssebenen³⁴, die die Möglichkeiten psychologisch-kognitiver Entwicklung des Menschen in seiner Gesamtheit aufzuzeigen suchen:

- Präpersonale Stadien -

1. Sensorimotorisch
2. Vital-emotional
3. Willensgeist (einfach vorstellendes und intentionales Denken)

- Personale Stadien -

4. Sinnen-Geist (Denkoperationen, vorgenommen an sensorischen oder konkreten Objekten)
5. Vernunft-Geist (Denkoperationen, vorgenommen an abstrakten Objekten)
6. Höherer Geist (synthetisch-integrative Denkoperationen)

- Transpersonale Stadien -

7. Erleuchteter Geist (transzendiert das Denken, innere Erleuchtung und Vision)
8. Intuitiver Geist (subtile Kognition und Wahrnehmung)
9. Über-Geist (unbehindertes, grenzenloses spirituelles Bewusstsein)

(Übersicht aus Wilber 1988; 26)³⁵

sie reichern es mit weiteren Qualitäten an (z.B. subtile Wahrnehmungen). Das *Überbewusstsein* kennzeichnet sich generell als ein Bereich gesteigerter und gerichteter Bewusstseinsaktivität.

³⁴ Bewusstseinssebenen sind von einem spezifischen inneren Milieu gekennzeichnet (z.B. Aktivierungsgrad von Bewusstseinsbereichen), an dessen Konstituierung unterschiedliche Komponenten beteiligt sind (Emotionen, Aufmerksamkeit, Logik etc.).

³⁵ Das Stadienmodell *Wilbers* lehnt sich an *Sri Aurobindos* System an, der für die 7. Stufe im englischen Original den Begriff des „illuminated mind“ (nicht „enlightened mind“) gebrauchte. Insofern wäre der „erleuchtete Geist“ vielmehr ein „beleuchteter Geist“, also in anfänglicher Aufhellung begriffen, als an dessen Ende anzusiedeln. (Wilber selbst spricht in seinen jüngeren Publikationen an dieser Stelle auch vom „zentaurischen Bewusstsein“). Die „transpersonalen Stadien“ (7-9) können alternativ auch als Entwicklungsstufen spiritueller Bewusstseinsbildung in Anfänglich (7. Stadium) - Intermediär (8. Stadium) - Fortgeschritten (9. Stadium) gelesen werden.

In diesem hierarchisch gestaffelten Stadienmodell werden mögliche Bewusstseinsstufen in drei große Bereiche unterschieden: in präpersonale, personale und transpersonale Stadien. Jedem Stadium bzw. jeder Bewusstseinsstufe liegt eine je eigene, spezifische neuronale Verarbeitungsweise zugrunde, die sich hinsichtlich des kognitiven Zugangs bzw. der Interpretation von Weltwahrnehmung ausdrückt. ‚Präpersonale Stadien‘ werden in der Regel Kindern und Heranwachsenden zugesprochen, während ‚personale Stadien‘ für Erwachsene³⁶ definiert werden. Das transpersonale Modell weist demgegenüber zusätzliche Ebenen bzw. Zustandsbeschreibungen des Bewusstseins aus, die über jene ‚personaler Stadien‘ hinausreichen. In ihnen drückt sich das Überschreiten einer Bewusstseinschwelle aus, welche ein qualitativer Wahrnehmungswechsel hinsichtlich psychisch-kognitiver Dimensionen kennzeichnet.

Als wesentliches Kennzeichen ‚personaler Stadien‘ gilt die Identifizierung mit bestimmten Bewusstseinsinhalten, die sich aus der Subjekt-Objekt-Differenzierung des Organismus gegenüber seiner Um- und Außenwelt speisen. Diesen Bewusstseinsinhalten liegen affektlogische Bezugssysteme zugrunde, die im historisch gewachsenen Kontext eigener Individualität mit dem Bereich der ‚Persönlichkeit‘, dem ‚Ich‘ bzw. ‚Ego‘ aufs Engste verbunden sind und deren fortgesetzte Präferenz sich im Rückgriff auf die Außenwelt in unterschiedlichen subtilen Graden von Ich-Zentrierung manifestieren kann. Der dafür maßgebliche Mechanismus resultiert aus einer Geistesfunktion, die zwar zunächst notwendig aber im weiteren Kontext transpersonaler Psychologie als problematisch angesehen wird - dem *Greifen nach* bzw. *Anhaften an* mentale bzw. kognitiv-rationale Vorstellungen³⁷.

Dieser Prozess des ‚Anhaftens‘ lässt sich wie folgt beschreiben: Aus kognitionswissenschaftlicher Sicht wird beständig und schnell ein vielfältiger Zyklus von affektlogischen Zuständen durchlaufen, auf welche das Bewusstsein reagiert. Wenn das Individuum sich dabei wiederkehrend mit einem spezifischen Inhalt identifiziert,

³⁶ Die Klassifizierung ‚personaler Stadien‘ (4-6) zeigt bereits unterschiedliche Grade der Bewusstseinstätigkeit an, die in ihrer vollen Potenzialität nicht unbedingt jedem zukommen müssen. Stadienmodelle der ‚präpersonalen‘ und ‚personalen Ebenen‘ haben hinreichende empirische Begründung und Eingang in der Entwicklungspsychologie erfahren, beispielsweise in den Konzepten von *Jean Piaget* und *Lawrence Kohlberg*. Für die Klassifizierung ‚transpersonaler Stadien‘ gelten insbesondere *Abraham Maslow* und *Jean Gebser* als wichtige Vertreter, aber auch andere Konzeptionen, wie z.B. *Sri Aurobindo*, *Bhagwan Shree Rajneesh*, *Teilhard de Chardin*, *Erich Fromms* Unterteilung von ‚Haben und Sein‘, *Roberto Assagioli* ‚Psychosynthese‘, *Martin Bubers* ‚Ich und Du‘, die Schriften von *Rollo May* und vielen anderen mehr.

³⁷ Hiermit ist die besondere Reaktivität des Bewusstseins auf seine ‚Geistobjekte‘ gemeint. Bezeichnenderweise wird nach buddhistischem Verständnis das Denken den Sinnen zugeordnet: logische Operationen, Gedanken und bildhafte Vorstellungen sind mögliche Objekte, die im Bewusstsein auftauchen und Inhalt der Geistbetrachtung werden können. Starkes Anhaften an diese Objekte, verbunden mit affektiven Komponenten, sind nach buddhistischer Vorstellung Faktoren, die insbesondere zur Ausbildung negativer Geisteszustände führen können.

wird dieser Inhalt Basis für weitere Kontextbestimmungen, und zwar auf eine mit diesem Kontext übereinstimmende und ihn verstärkende Art. Je nach Wahl, Qualität und Perspektive der Persönlichkeitskonstrukte werden entsprechend vielfältige Bewusstseinsfelder aufgespannt, in deren Überzeugungskontext Welt wahrgenommen und interpretiert wird. Die Präferenz spezifischer affektlogischer Bezugssysteme läuft dabei in der Regel unbewusst ab und geht mit der Diskrimination anderer Bewusstseinsinhalte einher, womit die Bewusstheit für den größeren Kontext des Bewusstseins genommen wird, das jenen Inhalt in sich birgt. Diese Form basalen kognitiven Neglects und automatisierter Aphasien im Kognitionsprozess führt zu einer kontinuierlichen perceptiven Verzerrung der Wirklichkeit, in der das Konzept (die präferierte und mental projizierte Entität) an die Stelle der objektiven Wahrnehmung tritt entsprechend den jeweiligen Konditionierungen, Bedürfnissen und Abwehrmechanismen³⁸. Damit wird aber schnell klar: Wo der auswählende Verstand das Bestehende im Ganzen überspringt, in diesem Sinne also keine konkrete wahrnehmungsadäquate Vermittlung sucht, weil die bestehende neuronale Ordnung nur scheinbare, weil irrationale, wenngleich auch faktische Konkretionsbedingungen bereithält, fasst das Bewusstsein letztlich nur ‚Irrtümer‘, springt es zwischen ‚Stufen der Scheinbarkeit‘ (Nietzsche), simuliert es die Außenwelt, *erzeugt* es seine *eigene Matrix*. Insofern kennzeichnet sich die Wahrnehmungsebene des personalen Bewusstseins generell als ein Bereich *reduzierter Bewusstheit* und *virulenter Virtualität*, in der Schein zur Unscheinbarkeit und Dichtung zur angenommenen Wirklichkeit³⁹ schwindet.

³⁸ Das Unbewusste kann als aufeinander bezogene, parallele Informationsverarbeitungsprozesse oder, psychoanalytisch formuliert, als ein Zusammenspiel des Vorbewussten und Bewussten konzeptualisiert werden. Bewusste Aufmerksamkeit ist zwar notwendig für willentliche Kontrolle und Kommunikation, aber nicht generell unerlässliche Voraussetzung für komplexes psychologisches Denken und Handeln. Aus der Neuropsychologie gibt es inzwischen zahlreiche Belege dafür, dass sensorische Information komplexe motorische wie kognitive Parameter spezifizieren kann, ohne dass sie zur bewussten Repräsentation gelangt (z.B. Blindsight, visuelle Formagnosie). Vermeidung und andere Abwehrmechanismen treten zunächst mittels intentionaler Akte auf, die dann durch Automatisierung unbewusst werden. Gemäß dieses installierten Verarbeitungsbias werden dann mehrdeutige Situationen bevorzugt im Sinne der entsprechenden Schemata bewertet (Zusammenfassung z.B. Dixon 1981, Eriksen/Pierce 1968, Goodal/Milner 1992, Kihlstrom 1984, 1987, Mathews & MacLeod 1987, Scholz 1997, Shevrin 1990, 1992, 1997).

³⁹ Insofern betrachten die Vertreter ‚transpersonaler Stadien‘ – wie heterogen ihre Ansätze im Einzelnen auch sein mögen – das ‚personale Bewusstsein‘ in der Regel als disfunktional: Es gilt ihnen als ein defensiv verengter Zustand reduzierter Bewusstheit, den es zu überwinden gilt, wie es in der Beschreibung von Engler zum Ausdruck kommt: „...was wir als ‚Normalität‘ betrachten [ist] ein Zustand von Entwicklungsstillstand. Außerdem kann es insofern als pathologischer Zustand betrachtet werden, als es auf fehlerhafter Realitätsprüfung, unangemessener Triebneutralisierung, Mangel an Impulskontrolle und unvollständiger Integration von Selbst und Objektwelt beruht.“ (Engler 1988; 62, s.a. Assagioli 1993, Goldstein 1976, Goleman 1996, Ouspensky 1949, Rabten 1991, 1992, Rajneesh 1975, 1978, Sangharakshita 1992, Tart 1975, Thera 1972, Walsh 1977, Wilber 1987)

Transpersonale Stadien weisen gegenüber *Personalen Stadien* grundsätzlich größere Bewusstheit und gleichzeitige Freiheit von den Konditionierungen des personalen Ich auf, wie es sich bspw. in einem spielerischen Umgang und schnelleren Heraustreten aus den Bewusstseinsfeldern der Persönlichkeitskonstrukte⁴⁰ zeigt. Wo personale Stadien zwanghaft um Definitionen und Abgrenzungen gegenüber der Außenwelt ringen, sind transpersonale Stadien von einem weitest gehenden Fehlen dieser affektlogischen Aktivierungsmuster charakterisiert, da nicht mehr das eigene ‚Ego‘ im Vordergrund steht, sondern die Öffnung zur Welt (z.B. in der Person des Anderen) im übergreifenden ‚Trans‘ eine größere Perspektive und Bedeutung gewinnt. Persönlichkeit wird damit allenfalls ein Aspekt, mit dem das Individuum sich identifizieren *kann*, aber nicht *muss*. Transpersonale Stadien überspringen die Bewusstseinschwelle personaler Begrenztheit mittels schärferen Unterscheidungsvermögens⁴¹, stärkerer Gerichtetheit des Bewusstseins sowie einer größeren Offenheit gegenüber den vielfältigen Dimensionen des Seins, indem sie sich von grober zu feiner Wahrnehmung, von Oberflächenhaftigkeit zu Tiefenstrukturen bewegen.



Übersinnliche „Energienlinien“ auf einem Technoflyer aus dem Jahr 2001

⁴⁰ Jung bezeichnete diese Fähigkeit als ‚aktive Projektionsrücknahme‘, womit nicht nur ein höheres Maß an Freiheit, sondern auch ein klarer Blick für die Realität des Objektes und des Anderen geschaffen wird. Er sah hierin die ‚eigentliche ethische Leistung des Menschen‘, durch die er die Welt von unberechtigten Forderungen entlastet und sich seiner eigentlichen und individuellen Aufgabe bewusst wird.

⁴¹ Die buddhistische Tradition spricht hier von *sati sampajanna*, oder *wissensklarer Unterscheidungskraft*.

Unter Einbeziehung Gebsters Modell der soziogenetischen Bewusstseinsentwicklung wird der grundlegende Mechanismus eines transpersonalen Überstiegs deutlich: Was einst zur Hervorbringung des ‚mental-rationalen‘ bzw. *personalen Bewusstseins* nötig war, nämlich die Ausprägung der *Ratio* und die damit verbundene Bildung von Sprache sowie die manipulative Verwendung von Geistobjekten, wird – sofern Leben und Lernen darauf reduziert werden - letztlich zur Hemmung in der Weiterentwicklung zum ‚transpersonal-integralen‘ Bewusstsein⁴². Selbstgesetzte Annahmen und Projektionen, die je nach Größe, Variabilität und Flexibilität variieren und in den Persönlichkeitskonstrukten verankert liegen, sind zwar notwendige Konstituenten des Persönlichkeitsaufbaus, jedoch markieren sie gleichzeitig die faktischen Möglichkeiten wie Begrenzungen des *personalen Ich*. Die noch unbewussten unter- bzw. überbewussten und damit zu erobernden transpersonalen Bereiche des Selbst wurzeln dagegen weitestgehend in gesamtorganismischen Vorgängen⁴³. Dabei bedeuten jene ‚nonverbalen Bereiche‘ keineswegs, dass sie gänzlich ‚unkommunizierbar‘ seien: Sie sind allein mit den herkömmlichen sprachlichen Kategorien, also den Mitteln der Alltagssprache, nicht ausreichend beschreibbar, sondern bedingen die Ausbildung einer Art Privatsprache, eine Art *innerer Kommunikation* oder *intuitiver Körper-Geist-Intelligenz*, die allmählich ausgebaut und ‚gesprochen‘ werden will. Dazu muss jedoch das personale Ich erst die Sprache des Logos und die seiner Persönlichkeitskonstrukte ‚verlieren‘, um jene andere, emotional-sensomotorische, ‚transpersonale‘ Sprache auf einer tiefer liegenden Ebene auszubilden. Das Virtuelle *muss* zunächst kollabieren, die kognitive Dissonanz des personalen Bewusstseins sich auflösen, um dort einzutauchen, wo die psycho-physischen Eigenzustände des neuronalen Gesamt-Apparates in ihrer vollen Komplexität und Sinnhaftigkeit ‚sichtbar‘, spürbar und *deutlich* werden.

⁴² Das transpersonale Bewusstsein erfordert sowohl die Integration des Personalen wie dessen gleichzeitigen Überstieg (s.a. Wilber 1987).

⁴³ Bereits *Merleau-Ponty* (1966) hat in seiner glänzenden Analyse den Leib in seinem „etre au monde“ als vorbewusst-unbewussten Komplex noch vor aller Verstandes-Tätigkeit ausgemacht. Nach *Merleau-Ponty* geht Weltexistenz einher mit Ich-Existenz, und letztere ist beleibt. Dieses ‚beleibte Ich‘ ist aber kein abstraktes, sondern fasst vielmehr den lebendigen Menschen zusammen, in dem der affektlogische Gesamtkörper das sinnliche Transparentmachen aller Momente verfolgt. Während der Alltagsverstand sich in abstraktem Denken verstrickt, welches die sinnlichen Einzelheiten auslöscht, und zwar so unwiderruflich, dass der „gesunde Menschenverstand“ in seiner intersubjektiven Funktion, nämlich den unmittelbaren Praxisvollzug nach Gesichtspunkten der sinnlichen Vernunft zu ordnen, aus der Bahn der Vernunft geworfen wird, zeitigt der intuitionierte Gesamtkörper (Jungs ‚Selbst‘) eine umfassendere Schau des ihn umgebenden Weltzusammenhangs. Neuere Forschungen wie die des Neurowissenschaftlers *Damasio* (s.a. Anmerkung 10) weisen in dieselbe Richtung.

2.4 Überbewusstsein

Adoleszenzentwicklung geht mit der zunehmenden Komplexität von Konstruktsystemen einher, deren hierarchische Organisation durch Integration von Erfahrungssegmenten in Form von in Bildern und Sprache verfestigten affektlogischen Verschaltungen erfolgt. Diese Bewusstseinsentwicklung beinhaltet die Neuformation spezifischer Konstrukte mit der generellen Tendenz, das Wahrnehmungsfeld zu vergrößern und auf einem höheren Niveau zu reorganisieren. Transpersonale Entwicklung folgt hierin einem ähnlichen Mechanismus in der Herausführung des Bewusstseins aus der basalen Gedankenarchie personaler Stadien. Auch hier wird eine Vergrößerung des Wahrnehmungsfelds angezielt, wobei die Ausrichtung von der mental-rationalen, schemagetriebenen Konzeption des Ich mit dem fortlaufenden Strom an Gedanken und Wörtern weggeführt, hin zur Integration des Gesamtorganismus mit einer stärkeren Gewichtung sensomotorischer und affektiver Komponenten im Kognitionsfluss. Diese transpersonale Entwicklung beinhaltet insbesondere die Fähigkeit, Bilder, Gefühle und Wertfragen differenzierter und damit in einer größeren Komplexität und Intensität zu erleben. Unter Heranziehung der Jung'schen Konzeption würde sich folgende modifizierte Aufteilung und Ausrichtung vom ‚Ego‘ zum ‚Selbst‘ ergeben:

EGO (Bewusstes Ich)	→	SELBST (Bewusstes und Unbewusstes)
mental-rational (überwiegend Persönlichkeitskonstrukte)	→	gesamter Kognitionsapparat (Persönlichkeitskonstrukte, Emotionen und Sensomotorik)

Dabei vollzieht sich der Prozess der Individuation bzw. transpersonalen Entwicklung keineswegs automatisch wie es von Jung angedacht wurde⁴⁴, sondern formiert sich als

⁴⁴ Jung sprach von einer Intelligenz, die im Unbewussten beheimatet ist und als ein vom Ich verschiedenes Zentrum existiert, welches die unbewussten Inhalte sinnvoll steuert. Er nannte dieses Zentrum *Selbst*. Dabei glaubte Jung, dass der Individuationsprozess unter der Leitung des Selbst weitestgehend autonom verläuft. Tatsächlich aber ist dieses ‚Selbst‘ nichts anderes als eine Metapher für gesteigerte Bewusstheit auf eben jene nonverbalen Bereiche und Gedächtnisinhalte, die über ihre jeweilige Aktivierung zu subtilen Ausstrahlungseffekten auf das Verhalten führen. Insofern kann nicht von einem Automatismus während der Individuation gesprochen werden, wie es beispielsweise auch *Rogers* (1973,1978) ins Feld führt, der diese Entwicklung als einen „natürlichen Wachstumsprozess des Organismus“ annimmt, mit der generellen Tendenz zu größerer Differenzierung, Expansion, zunehmender Autonomie und Sozialisation als „Selbstverwirklichung“.

selbstgebärende Bewusstseinsmutation eines *Radikalen Konstruktivismus*, der kontinuierlich auf seine Selbstüberwindung abzielt. Dieser dynamische Aspekt des *Radikalen Konstruktivismus* bedeutet zunehmende Freiheit vom neuronalen Struktur determinismus, von eigengesetzten Grenzen und Regeln, in dem es in unterschiedlichen Entwicklungsstufen zur kontinuierlichen Modifikation und Flexibilisierung von Persönlichkeitskonstrukten und affektologischen Verschaltungen kommt. Hierbei wird ein starkes, gesundes Ich-Konzept keineswegs bestritten, doch geht jene transpersonale Entwicklung über eine ausgewogene Integration physischer, emotionaler und mentaler Aspekte hinaus, die in der Entwicklung einer gutintegrierten effizienten Persönlichkeit enthalten sind, da sie zugleich die progressive Vereinigung zusätzlicher Dimensionen des Wachstums⁴⁵ anstrebt. Transpersonalität beinhaltet somit immer auch die Fähigkeit, weitergehendere, subtilere Wahrnehmungsebenen mit einzubeziehen, ein Prozess, der nach Aussagen einiger bewusstseinswissenschaftlicher Traditionen infinit ist:

„Das menschliche Gehirn ist das komplexeste individuelle System, das wir kennen. Obwohl es seit über hundert Jahren empirische Gehirnforschung gibt, und obwohl außerordentlich viele anatomische, physiologische und biochemische Einzeldaten über das Gehirn bekannt sind, verstehen wir bisher seine funktionale Organisation nur wenig. Aufgrund neuester Forschungsergebnisse scheint das Gehirn noch viel komplexer zu sein, als wir jemals glaubten, und das gilt für alle Gehirne, nicht nur für das menschliche. Das menschliche Gehirn besteht aus etwa 1 Billion (...) Nervenzellen, die untereinander mindestens 1 Trillion (...) Verknüpfungspunkte, Synapsen, haben. Jede dieser Synapsen hat sehr viele, vielleicht 100 Freiheitsgrade. Das bedeutet, daß die Kapazität des Gehirns als eines Netzwerks praktisch unbegrenzt ist...“ (Roth 1990; 167)

Das dem menschlichen Geist inhärente Wachstumspotenzial erschließt sich hierbei über die zunehmende Verfeinerung der Gesamtwahrnehmung, welche nicht nur mit äußeren Gegebenheiten, sondern insbesondere mit dem effizienten Umgang und erhöhten Gewahrsein seiner inneren Zustände arbeitet. Dabei zeigt ein Blick in die moderne Neurobiologie, wie sie im Autopoiesis-Konzept vertreten ist, dass aufgrund der

Eine solche Ausrichtung gälte nur – nietzscheanisch gesprochen - bei einem aufsteigenden *Willen zur Macht*, also bewusst-unbewussten intentionalen Willensakten. Insofern handelt es sich mit dem dynamischen Aspekt des *Radikalen Konstruktivismus* um ein Prinzip allmählicher Emergenz autopoietischer Strukturen, welche bewusst erarbeitet werden müssen, wobei jene transpersonalen Ebenen ständiger Ausrichtung und Bearbeitung bedürfen.

⁴⁵ Es gibt unterschiedliche Blickwinkel der einzelnen Schulen zum Begriff von Wachstum: In den sutrischen Traditionslinien des Buddhismus wie auch in zahlreichen nicht-buddhistischen Bewusstseins-Schulen (wie z.B. dem Yoga) und wissenschaftlichen Bewusstseinskonzeptionen wird durchgängig von ‚höheren‘ bzw. ‚veränderten‘ Bewusstseinszuständen bzw. Überbewusstseinszuständen gesprochen. Die Traditionslinien des Vajrayana sowie einige andere Konzeptionen sprechen hier vom ‚reinen‘ oder ‚natürlichen‘ Geisteszustand. In dieser Arbeit folgen wir der Terminologie ersterer Ausführung.

Organisationsweise unseres Nervensystems kein qualitativer Unterschied zwischen intern und extern erzeugten Aktivierungszuständen besteht:

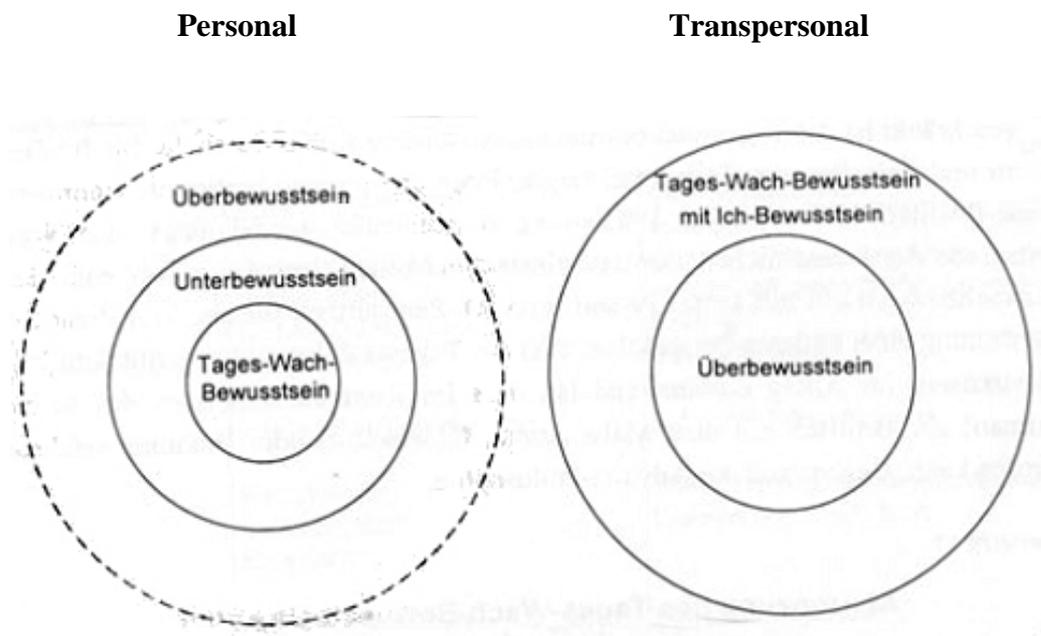
„Wir können in keiner absoluten Weise sagen, was einen Input für unser Nervensystem (das Nervensystem des Beobachters) darstellt, da jeder seiner Zustände sein Input sein und es als eine Interaktionseinheit modifizieren kann. Wir können sagen, daß jede interne Interaktion uns verändert, da sie unseren internen Zustand, unsere Einstellung oder Perspektive (als einen funktionalen Zustand) modifiziert, von welchen aus wir in eine neue Interaktion eintreten. Folglich werden in jeder Interaktion mit Notwendigkeit neue Relationen erzeugt, in einem Prozeß, der sich als historische und unbegrenzte Transformation fortwährend vollzieht.“ (Maturana 1985; 64)

Die Bedeutung dieses kognitionstheoretischen Blickwinkels stellt sich bei einer näheren neurophysiologischen Betrachtung unseres Wahrnehmungsapparates heraus, wenn Interneuronen den selben Stellenwert erhalten wie sensorische Neuronen:

„...mit dieser Interpretation vor Augen können wir die Sensitivität des Zentralnervensystems gegenüber Veränderungen der *inneren* Umwelt (der Gesamtsumme aller Mikrowelten) mit seiner Sensitivität des Zentralnervensystems gegenüber Veränderungen der *äußeren* Umwelt (das heißt aller sensorischen Rezeptoren) vergleichen. Da es lediglich 100 Millionen sensorische Rezeptoren (und etwa 10.000 Milliarden Synapsen in unserem Nervensystem) gibt, sind wir gegenüber Veränderungen in unserer inneren Umwelt 100 000 mal stärker empfindlich als gegenüber Veränderungen in unserer äußeren Umwelt.“ (Foerster 1985; 35)

Dieses höhere neurobiologische Sensibilisierungspotenzial mit Faktor 1:100.000 machen sich neuronale Techniken zu Nutze, d.h. die primäre Ausrichtung des Achtsamkeitsfokus personaler Stadien, welche zunächst vornehmlich auf Reize der Außenwelt fokussiert, weicht in der transpersonalen Entwicklung mit der Rückwendung auf intrapsychische Prozesse einer zunehmenden inneren Bewusstseinsrevolution, die die Innen-Außen- bzw. Subjekt-Objekt-Verhältnisse neu definiert und mittels gesteigerten Gewahrseins gegenüber den vielfältigen Dimensionen des inneren Erlebensraumes den Zugang zu weiteren, subtileren Wahrnehmungsebenen öffnet. Durch die zunehmende Verfeinerung der Kognition lassen sich in Folge psychologische Inhalte bewusster machen und aktualgenetische Verarbeitungsprozesse differenzierter abbilden, sodass insgesamt eine größere Kontrolle auf mentale Prozesse ausgeübt werden kann. Dieses Vordringen in den Bereich des Überbewussten beinhaltet die kognitive Selbstbemächtigung über bisher unbewusste Anteile mit der Möglichkeit auf fortgeschrittenen Wahrnehmungsebenen transpersonaler Bewusstheit zu arbeiten und sich so in einem allmählichen Prozess psychischer Emanationen von den Zwängen der

eigenen Strukturdetermination zu lösen. Diese Gewichtungsverschiebung des Bewusstseinsfokus lässt sich wie folgt wiedergeben:



(Schaubild aus: Scharfetter 1997; 31)

Vollkommene psychische Gesundheit ist das Ziel transpersonaler Entwicklung, größere Bewusstheit und Erkenntniskraft, welche über die Ausprägung der Überbewusstseinszustände erreicht wird. Als Katalysatoren des Aufmerksamkeitsfokus wirken neuronale Techniken dabei generell auf innere wie äußere Wahrnehmungsprozesse, die eine grundsätzliche attentive Verschiebung in Richtung psychischer Homöostase beinhalten. Als Werkzeuge transpersonaler Entwicklung sind neuronale Techniken daher unerlässlich, insofern sie Überbewusstseinszustände evozieren und prolongieren und die Förderung mentaler Gesundheit in Richtung Freiheit und Selbstbestimmtheit entscheidend vorantreiben. Ihre Wechselwirkungen mit psycho-physischen Prozessen sowie den Stufenweg meditativer Versenkungsstadien werden wir in den nächsten Kapiteln eingehender untersuchen.

3. Meditation

3.1 Systemische Aspekte

Geworfen in die Unvermeidlichkeit neuronaler Subjekthaftigkeit durchläuft der menschliche Organismus unzählige Bewusstseinsphasen und Prägungsmechanismen. Das Resultat dieses fortgesetzten inneren und äußeren Weltdialogs ist eine ausdifferenzierte Netzwerkstruktur, in welcher das menschliche Wahrnehmungsfeld innerhalb einer von verschiedenen Grenzen gekennzeichneten affektlogischen Meso-Sphäre rangiert. Diese Begrenzung täuscht jedoch in ihrer Vordergründigkeit, weil wir schlichtweg „*nicht sehen, was wir nicht sehen*“ (Foerster 1985)⁴⁶. Das dahinter liegende transzendente Potenzial ist greifbar, doch unsichtbar und so bedarf es für die Ekstase transpersonaler Stadien wohl eher feiner „*Ohren zum Hören*“, wie es Nietzsche (KSA 6; 6) als entschiedenster Apologet menschlicher Bewusstseinsentwicklung empfahl:

„Hohe Stimmungen - Mir scheint es, daß die meisten Menschen an hohe Stimmungen überhaupt nicht glauben, es sei denn für Augenblicke, höchstens Viertelstunden, - jene Wenigen ausgenommen, welche eine längere Dauer des hohen Gefühls aus Erfahrung kennen. Aber gar der Mensch Eines hohen Gefühls, die Verkörperung einer einzigen großen Stimmung sein - das ist bisher nur ein Traum und eine entzückende Möglichkeit gewesen; die Geschichte giebt uns noch kein sicheres Beispiel davon. Trotzdem könnte sie einmal auch solche Menschen gebären - dann, wenn eine Menge günstiger Vorausbedingungen geschaffen und festgestellt worden sind, die jetzt auch der glücklichste Zufall nicht zusammenwürfeln vermag. Vielleicht wäre diesen zukünftigen Seelen eben Das der gewöhnliche Zustand, was bisher als die mit Schauer empfundene Ausnahme hier und da einmal in unseren Seelen eintrat: eine fortwährende Bewegung zwischen hoch und tief und das Gefühl von hoch und tief, ein beständiges Wie-auf-Treppen-steigen und zugleich Wie-auf-Wolken-ruhen.“ (Nietzsche 1988; KSA 3, 528 f.)

Diese Sichtweise positiver Wertschätzung menschlichen Geistespotenzials findet sich auch bei den Vertretern der humanistischen und transpersonalen Psychologie, wie sie seit den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts auftraten. *Abraham Maslow* als einer der

⁴⁶ Foersters Zitat hebt auf den sogenannten „schwarzen Punkt“ im Sichtfeld ab, dort, wo der Sehnervstrang ins Hirn tritt. In dieser schmalen Zone werden keine Impulse verarbeitet, sodass stets ein kleiner Teil der aktuellen Umwelt nicht wahrgenommen werden kann. Aufgrund der neuronalen Konfiguration des Sehens sind wir uns dieses Mangels nicht bewusst. Das selbe Phänomen findet sich in den pathologischen Agnosien wieder, wie sie bspw. von *Sacks* (Sacks 1984, 1985, 1989) vorgestellt wurde und auch auf psychischer Ebene im Bereich der schemagetriebenen Perzeption sind die selben Muster operationaler Geschlossenheit wirksam: „Das Resultat der selbstreferentiellen, internen Bewertung des eigenen Handelns ist also stets nur vorläufig, es kann sich zwar mit zunehmender Erfahrung zunehmend bewähren, aber auch die Einschätzung des Bewährungsvorgangs verbleibt

exponierten Vorreiter bejahte als Ergebnis seiner langjährigen Studien die potenziell vorhandenen Entwicklungsmöglichkeiten menschlichen Geistes. Im Fokus seiner Überlegungen stand die zur vollen Menschlichkeit gereifte Person, der sogenannte ‚Seins-Modus‘ menschlicher Qualitäten im ‚selbstaktualisierenden Selbstverwirklicher‘. Im Laufe seiner Studien stellte er jedoch fest, dass adoleszente Entwicklung - und Bewusstseinsentwicklung insbesondere - weit mehr beinhalten kann als bisher im westlichen Denken angenommen wurde. Und so postulierte er in seiner *‘Theorie Z’* eine weitere Gruppe von Menschen, die den *‘peakern’* (Menschen mit Gipfelerlebnissen) nahe stehen, aber über diese hinausgehen. Denn diese *Z-Gruppe* zeichnet sich nach Maslow durch eine besondere Qualität im Erleben aus, die als Hinwirken auf das *“Transzendente“*, das *“Überbewusste“* von ihm bezeichnet wurde und den Aufstieg in die Plateau- und Gipfelerfahrung transpersonalen Stadien als Region kontinuierlicher Intensität (Bateson) der eigenen höchstmöglichen Potenzen anstrebt⁴⁷. Es beinhaltet die selbe Motivationsleistung, welche Grundlage aller spirituellen Traditionen ist, die den Bewusstseinswechsel vom mental-rationalen „mittleren Tageswachbewusstsein“ in die Dimension des integral-transpersonalen Überbewusstseins vorantreiben. (Schaubild aus: Scharfetter 1997; 31)



intern. D.h. ein Psychopath wird sich durch seine wahngel leitete ‘Praxis’ ebenso bestätigt fühlen wie der gesunde Mensch durch sein ‘normales’ Tun.“ (Roth 1987; 245)

⁴⁷ (s. Maslow 1969, 1981). Eine gleichwertige theoretische Explikation dieser Bewusstseinsentwicklung im soziokulturellen Bereich findet sich in den Modellen von *Jean Gebser*, der dem Modus des konzeptionellen Bewusstseins, repräsentiert in den personalen Stadien, das aperspektivisch-integrale Bewusstsein der transpersonalen Stadien zur Seite stellte. Das Prinzip der geistig-moralischen Entwicklung ist Kern jeder spirituellen Praktik, so auch im Buddhismus, wo Grade höheren ethischen Verhaltens (*adhisila*), größerer Achtsamkeit (*adhicitta*) und höherer Weisheit (*adhipanna*) angezielt werden.

Tatsächlich sind die Interventionsmöglichkeiten menschlichen Geistes zur Erlangung überbewusster Zustände vielfältig und ihre Effekte äußerst unterschiedlich⁴⁸. Dennoch gibt es - neben allen Differenzen - verbindende Elemente: So ist eine zentrale Funktion aller neuronalen Techniken die kontinuierliche Lenkung der Bewusstseinsaktivität auf spezifische Aspekte der psycho-physischen Sphäre. Im fortlaufenden Fluss wechselnder Beziehungsverhältnisse neuronaler Aktivitäten machen sich Bewusstseistechniken diese Fluktuationen durch repetitive Bewusstseinswirkung und Aufmerksamkeitsfokussierung zu Nutzen⁴⁹. Dabei spüren sie als neuronale Differenztechniken *Unterscheidungen von Unterscheidungen* auf, in der einzelne, ausgewählte, bislang unbewusste psycho-physische Prozesse direkt ins Bewusstsein gehoben, auf vielfältige Weise abgebildet und damit einer weiteren Bearbeitung verfügbar gemacht werden. Je nach Technik und Intensität der Praxis gelingt in der Durchleuchtung subtiler innerer Vorgänge ein mehr oder minder vertiefter Einblick in elementarere Zusammenhänge der Geist-Körper-Mechanik und Ich-konstituierenden Faktoren. Innerhalb buddhistischer Traditionslinien, auf die wir uns im Folgenden stützen, bedeutet der Erwerb meditativer Fähigkeiten grundsätzlich einen Prozess der Metaprogrammierung, in dem grundlegende Muster des Wahrnehmens und Erkennens neu arrangiert werden. In dem Maße wie das Verlernen von alten perzeptiv-kognitiven Gewohnheiten und der Erwerb und die Stärkung neuer Reiz-Reaktions-Mechanismen vonstatten geht und jene neuen Muster zu einem dauerhaften Merkmal der Persönlichkeits- und Wahrnehmungsstruktur werden, unterliegt der Meditierende einer fundamentalen Umwandlung der Erfahrung seiner selbst und der Welt⁵⁰.

⁴⁸ Unterscheidungsmerkmale der Wirkweisen unterschiedlicher neuronaler Techniken finden sich in: Engel 1999, Goleman 1996, Murphy 1994, Naranjo 1977, Naranjo/Ornstein 1976, 1984, Shapiro 1982, Wilber/Engler/Brown 1988.

⁴⁹ Auf neuronaler Ebene nimmt der Organismus letztlich nur Differenzen wahr: Die Erregungszustände der Nervenzellen codieren lediglich Intensitäten, die in ein hierarchisches Organisationsgefüge gesetzt werden.. Dieses Prinzip der kognitiven Differenzierung setzt sich auf allen Verarbeitungsebenen fort – von neuronalen Primärsignalen bis hin zu hochkomplexen affektologischen Bezugssystemen; sie ist daher Basisfunktion jeder neuronalen Technik. (Buser 1978, Foerster 1987, Peschl 1994, Powers 1973)

⁵⁰ Im selbstreferenziellen Transformationsakt fortlaufender Selbst-Überwindung erscheint der *Radikale Konstruktivismus* in seiner strukturalen und dynamischen Doppelfunktion. Es handelt sich sozusagen um den *radikalen Konstruktivismus* des *Radikalen Konstruktivismus*. Im Übertritt vom Bewusstseinsmodus des mental-rationalen Geistes (Stufe 6) in den Ekstasemodus des „erleuchteten Geistes“ (Stufe 7) vollzieht sich ein fundamentaler Bewusstseinsphären-Wechsel, der eine Bewusstseinsrevolution und Umwertung aller Werte darstellt. Es bedeutet den Schritt in ein neues Bewusstseins-Universum, eine neue neurointeraktive Simulations-Matrix mit gänzlich anderen Erlebensweisen und Seins-Möglichkeiten, was insbesondere für den Buddhismus mit seiner Subsumtion aller Perspektiven unter die ‚edlen Wahrheiten‘ gilt in der Impermanenz statt Permanenz, Egolosigkeit statt Ego und wahres Glück (*nirvana*) anstelle dessen, was für Glück gehalten wird (*samsara*), gesehen, erlebt und gelebt wird.

Als empirische Bewusstseinswissenschaft bietet der Buddhismus mittels theoretischer Unterweisungen und praktischer Meditationstechniken einen der elaboriertesten und systematischsten Übungswege zum direkten Arbeiten mit affektologischen Prozessen an. Aufbauend auf den Bewusstseinsdisziplinen des indischen Kulturkreises, insbesondere dem Yoga-System, entstand eine hochkomplexe Bewusstseinswissenschaft, deren vielfältige Ausformungen und Verzweigungen seit nunmehr 2500 Jahren stabile wie höchst signifikante Ergebnisse produzieren. Grundsätzlich gilt in den buddhistischen Traditionslinien, die Operationsprinzipien des Geistes durch Selbst-Beobachtung zu erforschen, um Einsicht in das Phänomen fundamentaler Wahrnehmung zu gewinnen, also die erfahrungsmäßige Dimension "wahrzunehmen, wie man wahrnimmt" oder "zu wissen, wie man weiß". Gestützt von einem erhöhten Achtsamkeitsniveau führt das in vielfältigen Stufen inkorporierte Meta-Wissen zur größeren Kontrolle auf intrapsychische Prozesse. Da die Klarheit und Intensität des Bewusstseins entschieden von der Qualität der Aufmerksamkeit bzw. geistigen Wachheit abhängen, wird der Entwicklung der ‚rechten Achtsamkeit‘ (*sati-patthana*) in dieser Tradition besondere Bedeutung als Weg zur Befreiung des Geistes zugemessen. Hiermit ist eine auf die Gegenwart gerichtete wache Aufmerksamkeit gemeint, die vollständige klare Bewusstheit über die aktualgenetischen aktiven Bewusstseinskonstituenten beinhaltet⁵¹. In ihrer höchsten Potenzialität versteht sie sich als ‚vollkommene Geistesgegenwart‘, als alles durchdringende Achtsamkeit *jedes Daseinsmoments*, dessen äußeres Ende ein Bewusstseinszustand markiert, der als ‚Nirvana‘, ‚volles Erwachen‘ oder ‚Erleuchtung‘ beschrieben wird und sich durch die stabile Konfiguration spezifischer psychophysischer Strukturen kennzeichnet.

Um sich diesem Ziel zu nähern, bedienen sich buddhistische Transformationstechniken zweier unterschiedlich wirksamer Methoden, die in ihrer komplementären Erscheinungsweise beide gleich wichtig für den spirituellen Weg sind. Im Satipatthana-System wird die geistige Entfaltung (*bhavana*) in einer Kombination von Shamatha- und Vipassana-Meditation betrieben: Shamatha-Meditation bzw. *konzentrierte*

⁵¹ Im Geisttrainingsprogramm des Abhidhamma gilt die reziproke Hemmung ungesunder mentaler Faktoren durch gesunde als Schlüsselprinzip zur Erlangung mentaler Gesundheit, d.h. die Anwesenheit eines gegebenen gesunden Faktors vereitelt das Aufkommen eines spezifischen ungesunden Faktors. Der wichtigste gesunde mentale Faktor ist Einsicht, der über gesteigerte Achtsamkeit im aktualgenetischen Erfahrungsfluss zunehmende Ausprägung und Einbettung erfährt. Ziel der psychologischen Entwicklung im Abhidhamma ist, ein Plateau ausschließlich gesunder mentaler Zustände zu erreichen. Das Satipatthana ist in den Sutren D 22, M 10 des Pali-Kanons verankert. Erläuterungen hierzu finden sich bei Goleman 1972, Gunaratana 1985, 1993, Lodro 1992, Sole-Leris 1986.

Meditation dient der Entwicklung von geistiger Ruhe, Vipassana-Meditation bzw. *analytische Meditation* der Entwicklung von Einsicht und Erkenntnis. Schamatha-Praktiken schulen die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit ohne größere Ablenkung stetig bei einem Objekt zu halten. Durch die Konzentrationspraxis einer auf das Meditationsobjekt gesammelten Aufmerksamkeit, in der von allen anderen mentalen und physischen Stimuli abgesehen wird, wird die progressive Beruhigung der mentalen Prozesse eingeleitet. Während die gelenkte Kraft der Konzentration hilft, die geistige Ruhe zu entwickeln und zu steigern, trägt das Versiegen der wechselnden und ablenkenden Gedanken, Emotionen und affektlogischen Komplexe zur klareren Wahrnehmung des Flusses innerer und äußerer Phänomene bei⁵². Diese Klarsicht und erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit ist Voraussetzung für ein ablenkungsfreies Beobachten der Mechanismen des eigenen Geistes in der Vipassana-Meditation. Aus diesem Grund gelten Schamatha-Techniken in einigen Schulen als vorbereitende Übungen der Vipassana-Meditation. Ist einmal stabile Achtsamkeit und Konzentration erreicht, beginnt die Vipassana-Meditation. *Vipassana-bhavana* oder Einsichtskultivierung heißt jede Praktik, die zu klarerer, direkt erfahrbarer Bewusstheit des eigenen Geisteszustands führt und damit zu dem Wissen um „die Dinge, wie sie wirklich sind“. Im Gegensatz zu Schamatha-Techniken, wo der Fokus der Achtsamkeit *einem* Beobachtungsobjekt gilt, wird in der Vipassana-Meditation die Achtsamkeit auf eine Vielzahl von Objekten und Empfindungen ausgedehnt. Als neuronale Differenztechnik arbeitet Vipassana mit erhöhter Aufmerksamkeit auf den *gesamten* Kognitionsprozess, d.h. Objekt der Meditation ist die direkte, unmittelbare Erfahrung und Durchdringung des Wahrnehmungsgeschehens selbst⁵³.

⁵² Schamatha-Praktiken können über verschiedene Medien und Meditationsobjekte erfolgen: Visuelle Aspekte wie Gottheiten (Buddhas, Yidams), Licht, Yantras können angesprochen werden, auditive Komponenten wie rituelle Gesänge, Mantren, Musik oder Klänge, Meditation über (positive) Gefühle (z.B. die *bramaviharas*) oder einzelne Aspekte der körperlichen Sphäre (Betrachtung des Körpers, Körperstellungen, Atem) können Bedeutung gewinnen. In der buddhistischen Schamatha-Praxis nimmt insbesondere der Atem als Meditationsobjekt (*anapana-sati*) eine herausragende Stellung ein, da er als Bindeglied von willkürlichen und automatischen Körperfunktionen zwischen Geist und Körper fungiert und unmittelbar wie jederzeit zur Verfügung steht.

⁵³ Nach dem Mahasatipatthana-Sutra teilt sich die Schulung der Aufmerksamkeit in vier Beobachtungsbereiche:

1. die Betrachtung des Körperlichen (*kayanupassana*)
2. die Betrachtung der Empfindungen (*vedanapassana*)
3. die Betrachtung des Geistes (*cittanupassana*)
4. die Betrachtung der Geistobjekte (*dhammanupassana*)

Die vielfältigen Methoden der Vipassana-Meditation richten sich auf verschiedene Aspekte der Wirklichkeit, z.B. auf die drei Merkmale *bedingter Existenz* (*anicca*, Impermanenz, die unaufhörliche Veränderung von Geist und Materie, *anatta*, Nicht-Selbstheit bzw. Nicht-Substantialität, *dukkha* subtiles Leidens), Leerheit (*sunyata*), bedingte Existenz (*paticca samuppada*) etc.

Jegliche Meditationsform ist zunächst immer Sprache des Fremden, des Anderen, des Unbekannten, die erlernt werden muss, um in vertieften Kontakt mit den Zuständen des eigenen neuronalen Apparates zu gelangen. Die Vipassana-Meditation versteht sich hierin gleichfalls als dynamischer Prozess der Vermittlung, des Dialogs im engen Zusammenspiel von psychischen wie physischen Faktoren. Im Achtsamkeitsshift vom grob-mental- Ichclustering personaler Stadien zur feinstofflichen Ursache-Wirkungs-Ebene des transpersonalen Selbst kommt insbesondere der allmählichen Entwicklung einer „intuitiven Körperweisheit“ eine tragende Rolle zu. Diese besteht darin, Empfindungen unterschiedlicher Reizintensität im ganzen Körper wahrzunehmen, also grundsätzlich die Sensitivität gegenüber perzeptuellen Reizen zu erhöhen und damit eine generelle Offenheit *allen* nur möglichen, auftretenden Impulsen gegenüber zu erlangen. Diese „intuitive Körperweisheit“ ist keineswegs eine *nur* leibliche oder *nur* geistige, sondern umfasst die Totalität der psycho-physischen Existenz:

„Where is the mind to be directed? (...) The thing is not to try to localize the mind anywhere but to let it fill up the whole body, let it flow throughout the totality of your being. (...) let it go all by itself freely and unhindered and unhibited. (...) When it is nowhere it is everywhere.“ (Suzuki 1991; 105 ff.)

In dem Bewusstseinsgebiet multidimensional fortgesetzter innerer Kommunikation zwischen dem beobachtenden, intentionalen Geist und der informationsstrahlenden Geist-Körper-Sphäre erfolgt die eingehende Erforschung der Funktionsweise des kognitiven Apparates. In der Vipassana-Meditation wird die Flut von Gedanken, Gefühlen und Phantasien ohne Wertung, Urteil und Auswahl betrachtet. Diese Art bloßer Aufmerksamkeit meint ein nicht-deutendes Gewahrsein der eigenen realisierten Erfahrungen von Augenblick zu Augenblick. Welches Ereignis im psycho-physischen Bewusstseinsraum auch aufleuchtet, es wird lediglich die Aktivität des Gehirns in den Empfangsbereichen registriert. Dabei ermöglicht das meditative Setting ansonsten unbewusste, unterdrückte oder rationalisierte Assoziationen, Gedanken, Begierden und Ängste, sobald sie im Geist auftauchen, zu beobachten. Im kontinuierlichen Fluss der Augenblicksmomente wird der Übende allmählich Zeuge der eigenen Geistesverfassung, seiner eigenen ungesteuerten geistigen Aktivitäten. Jeder Moment, jede Wahrnehmung wird zum Abbild des inneren Zustands, eine nonverbale Aussage des Selbst. Dabei zerlegt die meditative Schau Zusammenhängendes, verlangsamt Schnelles und lässt Teilvorgänge und Einzelfaktoren der psycho-physischen Sphäre bis in nanokosmisch-molekularer Dichte mit ungeahnter Klarheit und Brillanz hervortreten. Die meditative Erfahrung wird somit zum Elektronenmikroskop, zur Quantenteilchen-

Zeitlupe, in der Bedeutungs- und Handlungsfiguren im Moment ihres Auftretens erkannt und beschrieben werden können: Persönlichkeitskonstrukte verdampfen, affektlogische Komplexe diffundieren, in schneller Aufeinanderfolge werden ihre Komponenten zerlegt, aufgespalten, zerteilt in flackernde, rasch sich auflösende Momentaufnahmen. Dieser neuronale Zerfalls-Rekonstruktionsprozess, dieser *Radikale De-Konstruktivismus*, dringt hinab bis in die DNS-Struktur der eigenen Wahrnehmung, den untersten Konstituenten der psychischen Architektur, die im Buddhismus mit *vedana* und *sankhara* wiedergegeben werden.

Vedana, als ‚Empfindungen‘ oder ‚Fühlen der Empfindungen‘ übersetzt, unterliegen dem perzeptuellen, automatischen (Unter-)Bewusstsein (oder ‚*Kernbewusstsein*‘, s.a. Fußnote 10) und markieren die früheste Stufe der Wahrnehmung, den Bereich der ersten Bewertung und Detektion von Reizimpulsen⁵⁴. In einem weiteren Bewertungsschritt reagiert das ‚Unbewusste‘ – also unbewusste, eingeschliffene Reaktionsmuster (neuronale ‚Autobahnen‘ und ‚Schleichwege‘) – auf diese anfänglichen ‚Empfindungen‘ mit ‚Begehren‘ (*lobha*) oder ‚Abneigung‘ (*dosa*), dessen reaktive Tendenz in buddhistischer Terminologie mit dem Begriff *sankhara* wiedergegeben wird. *Sankhara* ist die wertende Instanz nach dem Auftreten von *vedana* und entsteht durch Rückgriff auf frühere Erfahrungen – es sind tief in der Neuromatrix verwurzelte Überlebens-Reaktionsmuster, in dem das, was als angenehm empfunden wird, begehrt und das, was als unangenehm empfunden wird, abgelehnt wird. Als subjektive Reaktionen auf auftretende Sinnesreize kommen sie gemäß Prädisposition und der Prägnanz episodentrevanter Merkmale vor, die als Ergebnis früherer ontogenetischer Bewertungsprozesse gespeichert wurden und nun als unbewusste Bedeutungsaktivierungen reaktiviert werden⁵⁵.

⁵⁴ *Vedana* verstehen sich als automatische Form der Informationsverarbeitung, die ohne bewusstes Erkennen oder begriffliches Wissen operiert. Nach buddhistischer Sicht entspricht jedem Sinneskontakt eine Empfindung (*vedana*), die als angenehm, neutral oder unangenehm gekennzeichnet ist. Wenn bspw. geistige Objekte – Gedanken, Emotionen, Erinnerungen – auftauchen, entstehen *vedana*, Empfindungen. Jede geistige Handlung wird also von einer ihr entsprechenden körperlichen Empfindung im Körper begleitet und vice versa.

⁵⁵ Diese auf kognitionspsychologischer Stufe sehr frühen Bewertungen von Verlangen – Neutralität – Aversion sind sämtlich Grundlage für höhere kognitive Prozesse, d.h. alle weiteren Kombinations- und Interferenzprozesse wie Schemata, affektlogische Komplexe etc. bauen hierauf auf und entwickeln sich von dieser perzeptuellen Wegscheide zwischen physischer (*vedana*) und psychischer Sphäre (*sankhara*). Aufgrund dieser unbewussten bzw. vorbewussten Verarbeitung werden potenziell bedrohliche Reize bereits auf sehr früher Verarbeitungsstufe entdeckt und automatisch beantwortet. In vielfältigen Untersuchungen wurde bspw. bei Patienten mit Angst- und Panikstörungen ein Aufmerksamkeitsbias festgestellt. So zeigten sie eine verstärkte Ablenkbarkeit und Störbarkeit eines selektiven, aufmerksamkeitsgekoppelten Verarbeitungsprozesses durch emotionale und bedrohliche Information, die aufgrund unzureichender Unterscheidungskraft zwischen tatsächlicher und vermeintlicher Bedrohung beruht, in der die präattentative Verarbeitung durch attentive

Jener Prozess gebiert sich pulsartig und fortwährend im strömenden Fluss der nichtsprachlichen Erzählungen des Kernbewusstseins, in endloser Schleife folgen *sankhara* auf *vedana*. Und genau hier, an den multiplen Generatoren des Kernbewusstseins, dockt die Vipassana-Meditation in einer Art Ursprungsgewahren an, vollzieht sich über die verfeinerte Wahrnehmung transpersonaler Bewusstheit und der Aufdeckung der perzeptuellen Gedächtniseinträge mit ihren nachfolgenden Reaktions- und Interpretationsprozessen der direkte Zugriff auf die CPU der autopoietischen Maschine⁵⁶. Der Meditierende tritt folglich als Superuser an dem Ort auf, wo die zentralen Programme ausgeführt werden und die Metaprogrammierung der autopoietischen Maschine fundamental und umfassend jenseits von Projektion und Repression vorgenommen werden kann. Ziel dieser top-down Detektionsleistung ist das aktive, aufmerksame Verweilen im Bewusstseinswarteraum der Nicht-Reaktanz, das Nicht-Eingreifen, das Passieren lassen der *vedana*, sodass keine weiteren reaktiven Tendenzen, *sankharas*, aufgebaut werden. Im Bewusstseinsreaktor jener reinen Achtsamkeit vollzieht sich die Kernschmelze neuronaler Struktur determiniertheit - ohne Muster der Reaktanz keine Subjekt-Objekt-Spaltung, somit keine Persönlichkeit, lediglich reine nonduale, ‚*trans-personale*‘ Präsenz ekstatischer Überbewusstheit. Mit zunehmender Wiederholung dieser Nicht-Reaktanz auf anfängliche *vedana* geht die Schwächung der konditionierten Reaktionen und Neigungen einher und trägt zur fundamentalen Neubewertung der Reizimpulse und Reaktions- und Handlungsmuster bei⁵⁷.

Verarbeitung nur unzureichend kontrolliert wird und zu häufig das Vorliegen von Gefahr meldet (MacLeod, Matthews, Tata 1986, Matthews, Mogg, May, Eysenck 1989). Der Wahrnehmungsbias, der durch *sankhara* hervorgerufen wird, ist umfassender und fundamentaler und erstreckt sich auf alle Bereiche menschlicher Existenz.

⁵⁶ CPU = Central Processing Unit. Die Löschung automatisch ablaufender Reaktionen erfordert die Fundamentalanalyse des vorbewussten Geschehens durch bewusste Informationsverarbeitung. Neuronale Techniken wie Vipassana wirken durch intentionale Akte (top-down Prozesse) auf die synaptische Konfiguration ein und führen zur Schwächung (oder Stärkung) der dynamischen Engramme einzelner Neuromodule (Wiederholungsregelkreise). Neuronale Plastizität bzw. neuronale Verbindungen werden dabei umso durchgängiger, je häufiger sie aktiviert werden. Die Langzeitpotenzierung der Synapsen wie auch funktionsentsprechende Neubildung von neuronalen Verzweigungen (dendritisches Wachstum) spielen ein entscheidendes Kriterium für kategoriale Denk- und Verhaltensänderungen: „Je öfter ein bestimmter, spatio-temporaler Impuls im Cortex durchgespielt wird, desto effizienter werden seine Synapsen im Verhältnis zu anderen. Und dank dieser synaptischen Effizienz werden spätere synaptische Inputs die Tendenz haben, die gleichen neuronalen Wegsysteme zu durchlaufen und so dieselben, sowohl direkten wie psychischen Antworten hervorzurufen wie der ursprüngliche Input.“ (Popper/Eccles zit. in Ciompi 1982; 160)

⁵⁷ Perrig spricht hier von der „assoziativen Reaktionsform“ (Perrig 1993) worunter er eine automatische, sensorische Form der Informationsverarbeitung subsumiert, also Vorgänge, die normalerweise ohne bewusstes

Die Tiefe der Deprogrammierung hängt dabei entschieden von der Güte der Aufmerksamkeit und Verankerung in der Praxis ab: Je früher und öfter in den unbewussten Bewertungsprozess eingegriffen werden kann, umso mehr befreit sich der Geist aus stereotypen Verhaltensmustern. Im kontinuierlichen Geistestraining lassen sich fehlkonditionierte und störende Tendenzen pathogener Schemata aufdecken und die Gewöhnung mit den ihnen korrespondierenden heilsamen Antidoten vollziehen.

Durch die Achtsamkeitsverlagerung und Rückkopplung an das propriozeptive Selbst-Modell (*Damasios* leibgebundenes Kernselbst) und der damit verbundenen Ko-Fundierung der gleichrangigen Existenz von Gefühlen, Körper und Gedanken wird grundsätzlich ein neues Verhältnis zur Welt kreiert. Dieser neue Weltbezug enthält eine ästhetisch-erotische Dimension, in dem die fühlbare Sinnlichkeit dem nur abstrakt geschaffenen Wesen mental-rationaler Weise entgegenwirkt und das personale Ich spontane Erweiterung im transpersonalen Selbst erfährt. Bei wiederholtem, kontinuierlichem geistigen Training werden die intensiven Empfindungen zunehmend gleichförmiger und subtiler. Wenn die Erfahrung der Vergänglichkeit (*anicca*) fortschreitet, wird der ständige Auflösungsprozess der psycho-physischen Sphäre auf dem Display neuronaler Erregung offensichtlich, werden Geist und Körper als vibrierende, ständig entstehende und vergehende Empfindungspunkte erfahren – als Energieströme winziger, kurzlebiger Einheiten, sogenannte *kalapas*. Ein Übender, der sich an dieser Schnittstelle dauerhaft bewegt, hat die Schwelle grober Aktivität hinter sich gelassen und ist in die Sphäre der Supralinearität permanenter Bewusstseinsmutation eingetreten. Er nimmt die konstante Perspektive des kontinuierlichen Wandels von Werden und Vergehen im äquilibrierten Gleichklang biologischer Grundformationen ein, ist eingetaucht in die vollständige Identität und Faktizität des Seins: Vollkommene Anwesenheit, grundlegende Gegenwärtigkeit, reinster Erlebnisstrom, im Modus des vollen Aktualisierungspotenzials die direkte Erfahrung der Transphänomenalität des Seins treffend, die letztendliche existenzielle Ekstase vor dem endlosen Horizont ungezählter Grenzerweiterungen und Dimensionen des inneren und äußeren Bewusstseinsraums.

Erkennen und begriffliches Wissen operieren. Diese Vorgänge sind i.d.R. durch sensorische Bahnung (Primingeffekt) entstanden und schwer löschar.

3.2 Unterwegs zur Ekstase

Das ‚Nicht-Tun‘ der Meditation, dargestellt im chinesischen Begriff des *wu-wei*, ist ganz offensichtlich das Gegenteil von Nichts-Tun - vielmehr ist das vermeintliche ‚Abschalten‘ von äußeren Kommunikationsprozessen ein ‚Einschalten‘ in die Tiefenstrukturen des inneren Bewusstseinsraums. In den Versenkungsstadien der Shamatha-Meditation finden wir gleichfalls den engagierten Geist in hochaktiver Aufmerksamkeitsspannung wieder. Durch die Phasenverschiebung der einspitzen Wahrnehmungsdurchdringung tritt etwas gänzlich Neues in den Bewusstseinsraum, das am besten mit dem griechischen Wort der „Ekstasis“ wiedergegeben werden kann: als das Heraustreten aus dem Zustand gewöhnlicher Perzeption und Selbstkonzeption und als Eintreten in den affektlogischen Ausnahmezustand gesteigerter Bewusstheit. Es handelt sich dabei um das Herrschaftsgebiet der *jhanas* (Sanskrit: *dhyanas*) oder Überbewusstseinszustände, die sich durch den Ausschluss störender Empfindungen, Wahrnehmungen und Gedanken aus dem Bewusstsein bei gleichzeitiger vertiefter Verzückung (*piti*) oder Glückseligkeit (*sukha*) kennzeichnen und den Gipfelpunkt der in konzentrativen Techniken entwickelten vollkommenen Sammlung markieren.

Ekstase ist eine Qualität, die jedem Körper und Geist zu eigen ist, jedoch muss diese in einem Prozess selbstgeburthlicher Strukturen hervorgebracht werden⁵⁸. Insbesondere verlangen die aus der Shamatha-Praxis resultierenden Überbewusstseinszustände (*jhana/dhyana*) eine fortgeschrittene Erfahrung mit den technischen Aspekten dieser Meditationsform, welche wir im folgenden nachzeichnen. Hauptrichtung der Shamatha-Meditation ist der sich stetig vertiefende Kontakt mit dem Meditationsobjekt, die punktgerichtete Aufmerksamkeit und Einswerdung zwischen Beobachter und Beobachtetem. Diese Entwicklung ist von den drei Merkmalen *Stabilität*, *Klarheit* und *Offenheit* des Geistes in aufsteigender Folge gekennzeichnet. Das Umschalten von der Außenwelt in die Innenwelt bedarf dabei des richtigen Zusammenspiels von gelenkter Aktivität und Rezeptivität, um sie in einen gemeinsamen Strom achtsamen Handelns zu vereinigen. Insbesondere zu Beginn der Meditation wird eine erhebliche psychische Aufbau-Leistung beansprucht, welche in die anfängliche,

⁵⁸ Der Psychologe Csikszentmihalyi (1990) beispielsweise hat diesen Sachverhalt im Rahmen der Glücksforschung in seinem Begriff des „Flow“ beschrieben.

fortgesetzte und permanente Konzentration einfließt. Bereits der Beginn der Meditation gleicht dem

„Rollen des Zugs zur Startrampe von Cap Canaveral. Aufbau der Sitzhaltung und erste Kontaktaufnahme mit dem inneren Kommandoraum: Dein Ankommen im Körper, der Check-In des Geist-Quanten-Raumschiffs, die Überprüfung aller Kontrollleuchten - Haltung, Sitzposition, Ganzkörperfühlung, Body-Scan.“ (Beringar 2002)

Nach Vorbereitung der körperlichen und geistigen Betrachtungen, der ‚Großwetterlage des Geistes‘, geht es „im unterschwelligem Brummen der Neuronengeneratoren des Quantenraumschiffs“ (Ebd.) zum Meditationsobjekt, dem Atem. In diesen frühen Meditationsstufen bewegt sich der Meditierende im Spannungsfeld zwischen Zuständen der Sammlung und ablenkenden Gedanken, Gefühlen und Sinneseindrücken. Das Meditationsobjekt, d.h. der Atem, wird zwar allmählich zum Brennpunkt der Achtsamkeit, aber allzu leicht lässt sich der Meditierende ablenken. Die Konzentration ist noch nicht ausgeprägt genug, das Meditationsobjekt instabil:

“Viele Empfindungen kommen, viele Gedanken oder Bilder entstehen, aber es sind nur Wellen eures eigenen Geistes. Nichts kommt von außerhalb eures Geistes.... Ihr selbst macht die Wellen in eurem Geist. Wenn ihr euren Geist lasst, wie er ist, wird er ruhig. Dies wird Großer Geist genannt.“ (Suzuki 1975; 35 f.)

Wann immer der Fokus wandert, kommt der Übende zum Meditations-Objekt zurück. In einem ausgewogenen spiralförmigen Kreisen von gelenkter Aktivität und reizaufnehmender Rezeptivität wird das Bewusstseinsfeld der ‚konflikterzeugenden Emotionen‘ (*nivaranas*) in stetigem mühelosen Bemühen durchquert. Im Punkt-für-Punkt-Gewahrsein kommt es dabei zur allmählichen Aufladung des aktualgenetischen Bewusstseinsstromes mit den Qualitäten der *jhana*-Faktoren, der Stärkung positiver Geisteszustände. Durch die repetitive Bewusstseinswirkung erfährt der Geist zunehmende Stabilisierung, der Atem zwischen den Nasenflügeln verändert sich, das Meditationsobjekt wird greifbarer. Gleichzeitig wird das Glücksgefühl stärker und subtiler, folgt durch Annahme und Akzeptanz des jeweiligen Moments die unmittelbare Konversion in positives Erleben. Dies ist ein verlangenloses Aufgehen, eine grenzenlose Zufriedenheit, die sich mit jedem Augenblick neu gebiert. Indem das Begehren nach einer anderen Welt als der, in der gerade gelebt wird, schwindet, löst sich der Spannungszustand zwischen Sein und Werden, Subjekt und Objekt, Selbst und Nicht-Selbst auf in die Gegenwart des Augenblicks. Mit der zunehmenden Verfeinerung der grobaktiven mental-rationalen Wahrnehmungsebene werden neue

Tiefendimensionen des inneren Erlebensraumes erschlossen, die erfahrbaren Phänomene subtiler. Es ist wie ein

„zunehmender Energieanstieg im inneren Maschinenraum: Aktivierung transmembranöser Ionenkanäle, oszillierende Lichtquanten als zelluläre Signaltransduktionssysteme in chronotroper Kontraktionsgeschwindigkeit“ (Beringar 2002)⁵⁹

Mit dem Fortschreiten der Meditation, der Achtsamkeit und Konzentration auf subtilere Wahrnehmungsvorgänge und der Konzentration auf das primäre Meditationsobjekt erreicht der Geist allmählich einen Zustand von Leichtigkeit und Losgelöstheit: Es beginnt die Zugangskonzentration (*upacara-samadhi*), die Vorstufe zu den Versenkungsstufen der *jhanas*, in der der Geist ‚Einspitzigkeit‘ (*ekagata*) erlangt. Stimmen, Geräusche, Geistesobjekte werden immer noch wahrgenommen, stören aber nicht mehr, die Konzentration bleibt gesammelt, klar, ohne Ablenkung auf das Objekt gerichtet, auch wenn es sich verändert.



Shuttle mit Trägerrakete auf dem Weg ins All

Die Wahrnehmung ist in diesen Stadien um ein Vielfaches schneller geworden, die Wahrnehmungsgegenstände wesentlich subtiler, immer feinere Partikel des Gedankenflusses werden erkennbar. Im Bewusstheitsturbo des sich ‚erleuchtenden Geistes‘ tritt der Wechsel der permanenten Veränderung der Wahrnehmungsphänomene mit ungeahnter Klarheit und Offensichtlichkeit in das Bewusstsein; jeder Augenblick wird in einer fundamentalen Intensität und Tiefe erlebt, so dass Bruchteile von Sekunden wie Minuten erscheinen. Alles wird klar, ohne Ablenkung und verzerrende Selektion registriert, was in der jeweiligen Situation innerlich und äußerlich auftritt.

⁵⁹ Bentov (1977, 1984) führt energetische Erfahrungen oder auditive Effekte (wie kontinuierliches steigendes Fiepen) während der Meditation auf symmetrische langsame Wellen in beiden Hirnhemisphären zurück. Diese Wellen rühren von einer wandernden Aktivität in den Resonanzschleifen zwischen Thalamuskernen und Kortex her, welche sich vor dem Hintergrund synchron feuender Neuronen-Ensembles im 40hz-Rhythmus abspielen. Einige Samadhi-Zustände zeigen kontinuierliche Explosionen auf einem bleibenden dahinrollenden Hintergrund global synchronisierter 40hz-Aktivität mit zunehmenden hochamplitudigen Zustandsepochen bis 100 μ V. (s.a. Echenhofer/Coombs 1987)

Das Erleben des Einsseins, der Nicht-Dualität, wird stärker und mit ihm steigen Gefühle von intensiver Freude und Seligkeit auf, Ekstaseschauer werden als Erregungsausbreitungsströmungen im ganzen Körper mit magnetischer Anziehungskraft spürbar als ein gewaltiger Strudel aufwärtsfließender Energie. Im Trommelfeuer dieser sensorischen Superparadoxa vollendet sich der Prozess der Disidentifikation von Gedanken, Bildern, Empfindungen, der *Radikale Dekonstruktivismus*, der die gänzliche Auflösung der Persönlichkeitskonstrukte betreibt bis hin zu den Tiefenschichten des symbolischen Universums und damit den totalen Kommunikationszusammenbruch des rationalen Verstandes an der Schwelle zu einer neuen Sprache herbeiführt. Mit dem Zusammenbruch des Konstruktsystems rationaler Denkstrukturen und dem Verlassen der Anziehungskraft der virtuellen Bereiche des personalen Ichs tritt der Übende ein in die Transpersonalität des ‚erleuchteten Geistes‘. Dieser Vorstoß ins Überbewusstsein des *ersten jhanas* geht über bloßes Wortdenken hinaus und wird als deutlicher Bruch mit dem Normalbewusstsein erfahren, als Erschütterung seismischer Energie in der rissigen Oberfläche des Mentals, als Durchbruch der psychischen Schallmauer, in der das diskursive Denken endgültig versiegt, der Diskurs des Sinns implodiert, im Zeugungsblitz verschmolzen mit dem Objekt der Eintritt in die Transrationalität folgt als Sintflut der ‚Leere‘, die die Überfülle ist, das Ende des linearen Zeitbegriffs, in der Vergangenheit und Zukunft verschwinden und ein nie da gewesenes reines Ereignis erstrahlt: Endstation EKSTASEZONE!⁶⁰

Die unmittelbare bildlose Bewusstheit der *jhanas* ist die Schmelzflüssigkeit, aus der ‚unterirdische Gottheiten‘ aus der Tiefe des Inneren auferstehen: Was auf den ersten Blick als Mangel erscheint, nämlich Sein ohne Begriff von Ich, ist in Wirklichkeit die Fülle des Lebens selbst, durch sich selbst anschauend und entfaltend. Begriffslosigkeit ist darum nicht Geistlosigkeit, sondern Geist in seiner vollendeten Gestalt, welche das reine Selbst-Bewusstsein ist. Die Gegenwart verschwindet nicht angesichts der *Leere*, sondern die *Leere* ist das Volle, das Überfüllige, greifbar, Sekunde für Sekunde. Die psychische Reaktion auf diesen neuen Zustand folgt in einer verschärften Anwendung von Referenz-, Funktions-, Finalitäts- und Kausalitätswerten der inneren und äußeren Welt, welche wir in den folgenden Kapiteln erörtern werden.

⁶⁰ Dies ist die Metamorphose des *personalen* zum *transpersonalen Bewusstsein*: Im Samadhi-Zustand verdampft Kants ‚reine Vernunft‘ zur ‚reinen Ekstase‘; doch verschwindet das Reale (Personale Stadien) nicht zugunsten des Imaginären, sondern zugunsten dessen, was realer ist als das Reale - das Hyperreale (Transpersonale Stadien), d.h. eine Tasse bleibt Tasse – nur wirkt sie viel realer. Die Hyperrealität des ‚erleuchteten Geistes‘ stellt sich als neue Wirklichkeit und Erfahrungsdimension einer umspannenden Bewusstseinsklarheit dar, welche aus einer sinngehaltstiefern, volleren Dimension und Glückstiefe schöpft (s. Sangharakshita 1992, 1998).

4. Transpersonale Entwicklung

4.1 Vorstoß ins Unbewusste

Die Entwicklung der Persönlichkeitsstruktur erstreckt sich über vielfältige soziale Räume und Beziehungsfelder hinweg, in dessen Folge es zur Internalisierung von Skripten und Rollenverhältnissen, affektlogischen Verschaltungen und Schemata kommt. Sie alle münden in den *Radikalen Konstruktivismus* des eigenen Weltbilds, welcher sich in unterschiedlichen Bandbreiten innerhalb der personalen Stadien manifestiert. Dabei ist die Entwicklung der Persönlichkeitsstruktur zumeist wenig selbstgesteuert (basierend auf bewussten Willensakten), sondern oft nur Reaktion auf in- und externe Umweltverhältnisse. Der Abschluss der Adoleszenzphase in eine gefestigte Persönlichkeit suggeriert zudem das scheinbare Erreichen eines Status Quo. Vom Gesichtspunkt der Möglichkeiten menschlicher Bewusstseinsentwicklung stellen diese *personalen Stadien* jedoch einen unvollendeten Zustand, eine Durchgangsphase dar, wie sie in der Weiterführung westlicher Entwicklungspsychologien von verschiedenen Seiten⁶¹ thematisiert worden sind. Deren Überführung in transpersonale Persönlichkeitsstrukturen erfordert ein systematisches Vorgehen, insbesondere in der Überwindung ihrer defizitären Hauptfaktoren - die mangelnde Aufmerksamkeit im kontinuierlichen Fluss des Wahrnehmungsprozesses sowie vielfältige Verhaftungen mit spezifischen Schemata und affektlogischen Verschaltungen, die mit dem Konstrukt des Ich verbunden sind.

Wie wir gesehen haben, kennzeichnet sich das personale Ich durchweg in einer Übergewichtung mental-verbaler Funktionsformen wie mit den zu Ich-Clustern verwachsenen Persönlichkeitskonstrukten und inneren Dialogen aktualgenetisch beteiligter Teil-Ichs. Als Bestandteil der psychologischen Struktur erzeugen sie eine Sphäre permanenter Virtualität, die dem Gegenwärtigen, dem was ist, grundsätzlich

⁶¹ Im Rahmen der kognitiven Psychologie von *Jean Piaget* endete die Entwicklung im Stadium formaler Operationen, der Fähigkeit, abstrakt zu denken und zu reflektieren, indem das Denken selbst zum Gegenstand des Denkens wird. Die Psychoanalyse und die durch sie entfaltete Hermeneutik der Tiefenpsychologie entspricht im wesentlichen diesem Modell, erweitert es jedoch um die Bewusstwerdung und Reflektion früher und unbewusster Prägungen. Die Psychoanalyse geht damit über die Rationalität bereits hinaus, indem sie die verborgenen Tiefen menschlichen Seins interpretatorisch erschließt, bleibt jedoch gleichzeitig gefangen in ihrer Abhängigkeit von sprachlicher Repräsentation. Über diese kognitiven Operationen hinaus geht es in den postformalen Stadien um eine vertiefte Selbsterkenntnis jenseits mental-rationaler Ausdrucksformen (s. Aurobindo 1975, 1976, 1986, Gebser 1975, Tart 1975, 1978, Wilber/Engler/Brown 1988)

eine Fiktion gegenüberstellt. Und jene Fiktionen fördern Friktionen: Das Eingetauchtsein des menschlichen Geistes in einen unablässigen Strom von Phantasien und bloßen Möglichkeiten evoziert in kontinuierlicher Folge auf fundamentaler Ebene situationsinadäquate Interpretationen äußerer Ereignisse und interner affektlogischer Komplexe. Im Wechselspiel des ungerichteten Bewusstseins zwischen psychischen Projektionen und divergierenden Wünschen entstehen Konglomerate widerstrebender Willensquanten, welche mit starken Bindungsenergien besetzt sind und die multiple Entfremdung des Individuums einleiten, welche sowohl kognitiv-logische Bereiche affizieren wie auch den Verlust des sinnlich-leiblichen Bezugs zur Folge haben können⁶². Die Symptomatik dieses basalen Neglects (d.h. die fundamentale Unwissenheit über die wahren Ursachen), welcher sich in globaler Grobwahrnehmung und Alltags-Agnosie psycho-physischer Zustandsbeschreibungen widerspiegelt, weist unterschiedliche Mächtigkeiten von Strukturen und Reizklassen auf und kann vielfältige Störungen des Sprach- und Denkkentrums sowie sensorische Dysfunktionen visueller, taktiler und auditiver Art nach sich ziehen. In der uferlosen Überflutung äußerer und innerer Perturbationen treten labilisierende Tendenzen auf, mit denen sich das kognitive System wie im psychopathischen MPS vor unbewussten Strömungen durch Abwehrmechanismen und ein fragmentiertes Ich schützt. Ursprünglich aktive Interaktionsmuster diffundieren dann in eine Reihe pathogener Schema-Strukturen, in denen innere wie äußere Dialogpartner bis zur Unkenntlichkeit verschwimmen und sich letztlich eine psychische Struktur wiederfindet, die suboptimal funktioniert⁶³.

Aus der Warte der kontemplativen Bewusstseinswissenschaften wird jegliche unbewusste Bindung oder Verhaftung an Persönlichkeitskonstrukte als Konditionierung angesehen, die unheilsame Effekte auf Denken und Handeln ausübt und zu *dukkha*, Leiden, führt. Befreiung entsteht erst durch deren Bewusstheit, durch Aufdeckung, Durchdringung und Überwindung jener hinderlichen Reaktionsmuster und Konditionierungsprozesse des Geistes, was beinhaltet, Verdrängungen des Ich wie

⁶² Personen sind generell bestrebt, das vorhandene Selbstkonzept beizubehalten. Rogers spricht in diesem Zusammenhang auch vom Streben des Individuums nach Selbst-Konsistenz. Im allgemeinen werden eher solche Informationen akzeptiert, die mit dem Selbstkonzept übereinstimmen, während Informationen, die dem vorhandenen Selbstkonzept widersprechen, durch Verleugnung und Verzerrung entsprechend abgewehrt und vom Bewusstsein ausgeschlossen werden. (Cronbach/Gage 1955, Markus/Wurf 1987, Petzold 1988, Petzold/Schuch 1992)

⁶³ Die Liste therapeutischer Interventionen zeigt vielfältige und kombinierte Störungen objektzentrierter Repräsentationen und Objekterkennungseinheiten innerhalb psychoplasmatischer Vorgänge auf, seien es nun Defekte in der Tiefenwahrnehmung emotionaler Assoziationsmuster, Fehldeutungen und Auslassungen von Wahrnehmungsqualitäten oder die Errichtung von Abwehrmechanismen, in denen schmerzhaft, konfliktbeladene affektlogische Komplexe maskiert und durch gefälligere Sachverhalte ersetzt werden. (s. Clark 1986, Dixon 1971, 1981 Ehlers 1989, Lewicki 1986, Shiffrin/Dumais 1981)

unbewusste Filter abzuschwächen, Identifikationen und Automatismen abzubauen oder Reaktionsmuster des Triebhaften wie Über-Ich aus unerkannten und unkontrollierten mentalen Prozessen⁶⁴ zu befreien. Transpersonale Entwicklung bedeutet die Justierung der autopoietischen Maschine, des eigenen Kognitionsapparates, die Ausbildung zum Nanokosmostechniker durch das Eindringen in die Mikrostruktur psycho-physischer Phänomene; sie verlangt vom Ego, in feinere Formen überzugehen und dessen erzwungene Solidität zugunsten von Transparenz und Transzendenz Richtung des Selbsts aufzuweichen. Werkzeuge sind die formalen Meditationsformen, die wir im vorherigen Kapitel behandelt haben und deren komplementärer Charakter zum Tragen kommt; während Schamata-Techniken zur Fokussierung und Schärfung des Bewusstseins führen, dienen Vipassana-Meditationen dem progressiven Abbau der Strukturen des gewöhnlichen Wachbewusstseins:

1. Einstellungen und Verhaltensschemata
2. Denken
3. grobe Wahrnehmung
4. Selbstsystem
5. Raum/Zeit-Matrix

Als transformierende Agenten helfen sie, Manifestationen des eigenen Geistes zu beobachten und grundlegende Muster der Wahrnehmung neu zu interpretieren. Mittels ihrer aufdeckenden Wirkung können Einsichten in die Erfahrungen des Lebens innerer und äußerer Realitäten erlangt und die Beziehung zwischen beiden klarer wahrgenommen werden. Denn mit der Sensibilisierung und erhöhten Aufmerksamkeit gegenüber inneren Zustandsveränderungen tritt der Übende grundsätzlich in eine vertiefte Kommunikation mit dem eigenen Kognitionsapparat oder Selbst, in dem ein

⁶⁴ Unbewusste Verarbeitung ist ungenau und wenig diskriminativ: Sie spiegelt sich in einer Tendenz zur Abgabe von falschen Alarmen wider und kann automatisch ablaufende, unangemessene Reaktionen auslösen. Wenn diese Reaktionen nicht durch bewusste und konzeptuelle Verarbeitung modifiziert werden, sind sie weniger angepasst, weniger flexibel und zugleich lösungsresistenter als Reaktionen, die mit Hilfe bewusster Verarbeitung initiiert und gelernt werden. So lösen bei Patienten mit einer Dysfunktion der Amygdala ausgehende Signale automatisch behaviorale, autonome und endokrine Angstreaktionen aus, d.h. aufgrund ineffizienter Kontrolle über unbewusste Prozesse kommt es zum falschen Alarm. Dabei wird nur unzureichend zwischen tatsächlicher und vermeintlicher Bedrohung unterschieden, weil die präattentive Verarbeitung zu häufig das Vorliegen von Gefahr meldet. Das kognitive System sucht dann nach Ursachen für das Gefühl der Bedrohung bis es eine plausible Interpretation gefunden hat. Diese kognitiven Fehlinterpretationen laufen so schnell und automatisch ab, dass sich die Personen des interpretativen Vorgangs nicht bewusst sind. Das selbe gilt im personalen Bewusstsein für definierte Stimmungslagen oder Schemata, die alle darauf bezogenen kognitiven Repräsentationen automatisch aktivieren (Beck 1985, Beck u.a. 1986, Chodorkoff 1954, Curtis/Miller 1985, Darley/Fazio 1980, Ellis 1977, Fodor 1992, Greenberg 1989, Swann 1983, Williams/Watts/MacLeod/Matthews 1997, Yontef 1999)

genauerer Erfassen von Relationen neuronaler Verrechnungs- und Verarbeitungsprozesse von sensorischen Varianzen und Invarianzen einsetzt. Aufmerksamkeit wird somit zu einer mentalen Art und Weise des Zoomens, die innerhalb einer umfassenderen Repräsentation von Weltwahrnehmung zur lokalen Steigerung der Auflösung verfestigter Ich-Strukturen und der Erhöhung des Detailreichtums führt. Deutlichere Wahrnehmung der Grenzen von Bewusstseinsobjekten und -momenten ist die Folge als Emergenz von Elementen vor einem Hintergrund: Während der Gestaltexploration des Wahrnehmungsfeldes tritt sowohl die *Figur* in ihren strukturellen Charakteristika deutlicher vom *Hintergrund* hervor, wie auch gleichzeitig der Bewusstseins-hintergrund als solcher schärfer erkannt wird. Aufgrund der erhöhten Differenzwahrnehmung kommt es zu einer qualitativen Veränderung der Welterfahrung, in der die Phänomene des Wahrnehmungsgeschehens eine neue Gestalt erlangen⁶⁵. Im kombinierten Achtsamkeitstraining der Schamata- und Vipassana-Meditation geschieht dies mit der Fundamentalanalyse vorbewusster Prozessierung. Weil Achtsamkeit kein Denkprozess ist, sondern davor ansiedelt können zuvor konditionierte, tief internalisierte, unbewusste Reaktionen und Verhaltensmuster wieder kenntlich und damit willentlich kontrollierbar gemacht werden:

„Das Ziel ist dreifach: die eigenen psychischen Prozesse kennenzulernen; so allmählich die Kraft zu entwickeln, sie zu formen oder zu kontrollieren, und endlich, Freiheit von dem Zustand zu erreichen, in dem die eigenen psychischen Prozesse unbekannt und unkontrolliert sind.“ (Engler 1988; 35)

In ihrer Funktion der neuronalen Analyse brechen jene Meditationsformen das Clustering der Persönlichkeitskonstrukte durch Aufdeckung und Spaltung der am Kognitionsprozess beteiligten Komponenten auf. Dabei unterliegt die aktuelle Meditationserfahrung keiner kognitiv-mentalenen Sinnherstellung oder Kreation affektlogischer Komplexe, sondern bewegt sich als Gestaltexploration im *Warteraum der Nicht-Reaktanz*, welche rein auf dem rezeptiven Wahrnehmen der beteiligten Wahrnehmungskomponenten basiert. Der jeweilige Geburtsvorgang affektlogischer

⁶⁵ (s.a. Machemer 1991). Man kann in diesem Fall von *transpersonaler Gestalttherapie* der Wahrnehmungsebene sprechen, die sich durch eine verbesserte Kommunikation der funktionalen Bereiche des Selbst kennzeichnet, d.h. deutlichere Wahrnehmung und größere Differenzierbarkeit der drei Ich-konstituierenden Erlebensbereiche Denken – Fühlen – Sensomotorik. Diese Wahrnehmungsänderung ist von qualitativer wie quantitativer Art, d.h. sowohl erfolgt eine deutlichere Abgrenzung der einzelnen Bereiche von einander, wie auch der Aufmerkprozess als solcher häufiger ins Bewusstsein tritt und das Objekt dadurch prägnanter, detailreicher und als kohärente Gestalt sich aus einem Hintergrund herausgelöst, wodurch eine *neue* und bessere Repräsentation entsteht. Diese phänomenale Eigenheit bezieht sich auf jeden extern oder intern auftretenden Reiz: Viszerale Sensibilität, kinästhetische und propriozeptive, taktile und haptische oder auch vestibuläre Reize, visuelle, auditive, taktile, olfaktorische oder gustatorische Erfahrung.

Komplexe wird in der aktuellen Erfahrung registriert, ohne Weiteres zu manipulieren. Das *Nicht-Reagieren* auf anfängliche Impulse, das *Nicht-Anhaften*⁶⁶ und *Nicht-Weiterverfolgen* in den jeweiligen Entwicklungsstadien, führt in kontinuierlichen Schritten zum Versiegen ihrer ausgewachsenen affektlogischen Konglomerate. Mit dem fortgesetzten Versuch der Nicht-Identifikation, des Nicht-Greifens auf jeglicher Entwicklungsstufe und der vertieften Wahrnehmung subtiler Differenzierungsmuster gelingt der Durchbruch der Affektlogik - die Abkopplung von Emotionen (Affekten) und Kognitionen (Logik) und damit das Ende hierarchisch angeordneter affektlogischer Komplexe und Persönlichkeitskonstrukte. Ehemals wahrnehmungsaktive Ich-Cluster werden im Bewusstheitsstrahl teilchenbeschleunigter Aufmerksamkeit quantenlogisch zertrümmert und reaktionsneutral in ihre atomistischen Einzelteile zerlegt, wo sie in der Leere des inneren Bewusstseinsraumes ‚verglühen‘. Innerhalb der neuronalen Analyse wird die komplexe Zusammensetzung des Kognitionsprozesses dann nicht mehr als Einheit, sondern als Summe lose miteinander verbundener Einzelkomponenten erfahren, die Strukturen des Ich damit durchsichtiger, die fragmentierte Natur des Geistes offensichtlich. Mentale Inhalte, wie Bilder oder verbale Assoziationsmuster, Emotionen, Grundstimmungen oder an „logische“ Inhalte gekoppelte und ‚getriggerte‘ Gefühle sowie sensomotorische Signale werden in ihren subtilen Einzelheiten erkannt. Durch diesen Defragmentierungsprozess verlieren Persönlichkeitskonstrukte, Gedanken, Emotionen und manifeste Coex-Systeme ihre Macht, Mächtigkeit und Bindungsenergie, in dessen Freiraum eine geistige Flexibilität und Freiheit entsteht, deren transformative Kraft es ermöglicht, dauerhafte Reaktionsmuster in Standard-Problemsituationen aufzubrechen und neue Reaktionsweisen zu erlernen, um effizienter und intelligenter mit Lebensereignissen umzugehen. Fehlerhafte Verhaltensprogramme und negative Konditionierungen können so über innere Restrukturierungsvorgänge egalisiert werden, neue Grade psycho-physischer Gesundheit werden möglich. Grundsätzlich führt die zunehmende Erkenntnis von der Prozesshaftigkeit und Zusammensetzung der Kognitionstätigkeit in allmählichen Schritten zur Verfeinerung affektlogischer Zustandsbeschreibungen, die nun im Alltag besser gehandhabt werden können. Wir betreten den Bereich der „Metaprogrammierung“ oder Bewusstseinskontrolle und damit der Persönlichkeitsbildung.

⁶⁶ Die entsprechende Bezeichnung innerhalb der buddhistischen Psychologie findet sich im Begriff von *viveka*, das als *Ungebundenheit* oder auch Losgelöstheit von körperlichen (*aya-viveka*) und geistigen (*citta-viveka*) Aspekten verstanden wird und mit *viveka-sukha* verbunden ist, der *Freude an der Loslösung* von automatisierten Reiz-Reaktionen, d.h. einem wirklich erlebten Freiraum und Freiheitsgefühl.

4.2 Horizontale Integration

Transpersonale Entwicklung erfolgt über ein kontinuierliches Geistesstraining durch Ausbildung von Achtsamkeit, wofür zunächst der Kontakt mit allen an der aktuellen Erfahrung beteiligten Wahrnehmungsebenen und -elementen hergestellt werden muss. Das ‚Selbst‘, d.h. die psycho-physische Ganzheit, dient hierbei als System und Spannungsoberfläche ständig neuer Kontakte, d.h. als eine fortlaufende Kontaktgrenze in Aktion, die an der endlosen Erschaffung von *Figuren* und *Hintergründen* aktiv beteiligt ist. Diese phänomenologische Exploration umfasst das gesamte Erfahrungsfeld der Wahrnehmung, welche im simultanen Erfassen der Beziehung zwischen seinen Teilen und dem Ganzen besteht. Im fortlaufenden Prozess dieser sich ausdifferenzierenden Wahrnehmung lassen sich folgende vier ‚Stufen der Awareness‘ ausmachen:

„1) Einfache Awareness. Es werden Probleme im Leben ausgemacht. Jedoch ist der Prozess, wie es dazu kommt, nicht bewusst und ihnen ist nicht bewusst, dass sie sich einer Sache bewusst sind.

2) Awareness der Awareness. Das Individuum wird sich seiner Awareness bewusst. Bewusstheit über Vermeidung, Widerstand, Arbeit am Kontakt im Hier und Jetzt, Entwicklung und Verfeinerung der Hilfsmittel zur Kontaktaufnahme und Erlangung von Awareness.

3) Awareness bezüglich der eigenen Individualität, des eigenen Charakters und seiner Struktur. Muster der Vermeidung, die Bedingungen, die zu Awareness und Vermeidung führen, Muster der Bewusstheit und Unbewusstheit und die eigene Charakterstruktur wird einem bewusst.

4) Phänomenologischer Aufstieg. Auf dieser Stufe durchdringt die phänomenologische Haltung auch den Alltag des Individuums. Man nutzt wiederholte Beobachtungen, um das Wirken einer Situation zu verstehen.“ (Yontef 1999; 135)

Mit der Verlagerung des Achtsamkeits-Spots und dem Aufbau eines neuen Kontaktsystems innerhalb der transpersonalen Entwicklung kommt es zum dynamischen Engagement mit den Prozessen und Mustern des eigenen Geistes und damit zu einem qualitativen Wechsel im Wahrnehmungserleben. Negative wie neuartige Gefühle und affektlogische Komplexe sowie reaktive Vermeidungsmuster, die das Bewusstwerden tieferen Wissens bislang hinderten, treten nun deutlich zu Tage, ungelöste psychische Konflikte kommen an die Oberfläche, Traumata, Fixierungen, Komplexe oder Coex-Systeme früherer Bewusstseisebenen. Die hierbei auftauchenden Sektoren der Persönlichkeit mit ihrem jeweils entsprechenden psychischen Material und Konfliktpotenzial müssen verstanden und gelöst werden, falls ein Entwicklungsfortschritt erzielt werden will; es beginnt die *horizontale Integration* mit

der Strukturierung des psychischen Materials und der Wahrnehmungsprozesse im Sinne piagetscher Assimilation und Akkomodation⁶⁷. Der integrative Prozess setzt insbesondere voraus, dass man sich bewusst den „Angriffen“ und der damit verbundenen desintegrierenden Wirkung des Unbewussten aussetzt, einschließlich seiner unbequemen und schmerzlichen Aspekte⁶⁸.

Über die aufdeckende Wirkung der Awareness und der nachfolgenden Integrationsleistung wird eine kontinuierliche Bewegung durch den ‚Untergrund‘ des psychischen Raums angestoßen; wenn die Thematik eines bestimmten Selbstbildes durchgearbeitet ist, taucht die nächste Objektbeziehungseinheit auf, die wiederum ihr eigenes spezifisches Selbstbild mitbringt. Hierbei muss das gesamte Minenfeld psychischer Inflation mit seinen projektiven Mechanismen und psycho-energetisch besetzten Komplexen durchschritten werden, um zu einem Verständnis der eigenen Muster zu gelangen und ihnen eine sinnvolle Einbettung in der psychischen Struktur zu geben. Doch mit der Anerkennung des eigenen *Schattens*, jener bisher vom Leben ausgeschlossen Bestandteile, öffnet sich nach und nach die gesamte Breite und Tiefe psycho-physischer Elementarerfahrungen, welche im Prozess des Aufnehmens, Einfügens und Annehmens, dem innigen Kontakt und Verschmelzen mit den aktuellen Ereignissen und Erfahrungen der inneren und äußeren Welt neue Bewusstseinsräume und Möglichkeiten aufstoßen.

⁶⁷ Der dynamische Aspekt des *Radikalen Konstruktivismus* wirkt hierbei zweifach in einer dekonstruktivistischen wie transpersonal-konstruktiven Funktion, 1. weil alte Verhaltens- und Wahrnehmungsmuster aufgelöst und 2. neue Strukturen installiert werden. Innerhalb dieser permanenten Umgestaltung und Neubewertung kognitiver Aktivitäten im Fluss der Bewusstheit gilt es, einerseits neue affektlogische Inhalte in die psychische Struktur zu assimilieren wie auch den Prozess transpersonaler Wahrnehmung selbst mit seinen wechselnden Intensitätsgraden an physischen, emotionalen und mentalen Aspekten (Miller 1992, Miller 1993).

⁶⁸ *Nietzsche* hielt dies in einer Analogie seines *Zarathustra* fest: „Aber es ist mit dem Menschen wie mit dem Baume. Je mehr er hinauf in die Höhe und Helle will, umso stärker streben seine Wurzeln erdwärts, abwärts, in’s Dunkle, Tiefe, - in’s Böse.“ (Nietzsche 1988, KSA 4; 51) Und ebenso äußert sich Satprem (1976): „Und wenn der Sucher eine erste entscheidende Öffnung nach oben gefunden hat, wird er fast gleichzeitig einen Gegenschock von unten spüren, wie wenn in ihm etwas schmerzte... Man kann nicht einen Schritt nach oben gehen, ohne einen Schritt nach unten zu setzen.“ Dieses zunächst konflikthafte Erfahren unbewusster Geistesinhalte weicht bei fortschreitender Übung und Gewöhnung äquilibrierten Strukturen späterer Stadien (Washburn 1994, 1995). Über die Bewusstmachung und Auflösung von Abwehrmechanismen verliert sich die Empfindung des Angegriffenseins und die Tendenz des ‚mentalen Weglaufens‘ zugunsten eines genauen Annehmens der Geistobjekte wie Gefühle oder Erinnerungen als Teil der Gegenwarts- und Vergangenheitsbewältigung: „Anstatt diese groben Wellenbewegungen als eine Art Verhängnis aufzunehmen, wird der Sucher sie zu einer Basis seiner Arbeit machen. Diese Doppelbewegung von Aufstieg und Abstieg bildet den Grundvorgang... Auf jeder Höhe, die wir erobern, müssen wir uns umwenden, um ihre Kraft und Erleuchtung in die niederen sterblichen Regungen einzubringen; unter dieser Bedingung allein wird das Leben umgewandelt...“ (Satprem 1976)

Die Veränderungen, denen das kognitive Subjekt während der transpersonalen Entwicklung unterworfen ist, sind vielfältig; da das Ich aber im verbal-kognitiven Bereich existiert, wird eine Veränderung zunächst auch auf dieser Ebene einsetzen, wie z.B. über axiomatische Voraussetzungen oder kognitiv-semantische Verknüpfungen. Die Bewusstmachung der Persönlichkeitskonstrukte und axiomatischen Voraussetzungen, die ‚Kategorien des Ich‘ oder ‚Filter des Ich‘, lösen interne Restrukturierungsvorgänge aus, die weiterführende Erfahrungspotenziale offen legen:

„Damit einher geht die Auffassung, daß Handeln - zumal soziales Handeln, das in hohem Maße durch andere Faktoren wie Rollenerwartungen, Reziprozitätserwartungen etc. bestimmt wird und weniger durch bewußtes Denken - soll es entautomatisiert werden - eines vorangehenden bewußten Denk- oder Dialogprozesses bedarf. Das Ziel dieses bewußt verändernd einsetzenden Denkprozesses - quasi ein willkürlicher, gesetzter Stop innerhalb sonst ‚automatisch‘ ablaufender Handlungen - ist die dauerhafte Veränderung der in dieser Situation aktivierten kognitiven Schemata. Auf diese Art soll ein neuartiger Rückkopplungskreis Schema-Gedanken-Handlung-Schema in Gang gesetzt werden.“ (Drinck 1989; 168)

Weltwahrnehmung entsteht durch die strukturierende Tätigkeit des Individuums, die über autosemantische Konzepte der Kategorien der (Ich-) Wahrnehmung erfolgen und als Filter der äußeren Welt fungieren. Jede interne Veränderung dieser Erkenntnisstrukturen modifiziert das Objekt oder den Inhalt, bzw. die Vorstellung und Erkenntnis, die das Subjekt vom Objekt hat:

„Die Forschung zeigt, daß, wenn man einen Klienten dazu bringt, seinen inneren Dialog zu verändern, dies folgendes beeinflusst: (a) welchen Umweltausschnitten jemand seine Aufmerksamkeit widmet; (b) wie er verschiedenartige Ereignisse bewertet; (c) auf welche Ursachen er sein Verhalten zurückführt; und (d) was er von seinen Fähigkeiten, mit Streßbedingungen zurechtzukommen, erwartet.“ (Meichenbaum zit. in Drinck 1989)

Doch die *horizontale Integration* führt über rein verbal-kognitive Ebenen hinaus: Während im virtuellen Bewusstseinsraum personaler Provenienz und seinen multiplen Existenzen eine schwache Unterscheidungskraft herrscht, in der eingeschliffene, unbewusste Reaktionsmuster in schneller Folge reagieren und verzerrende Perspektiven aufgrund voreiliger Sinnherstellungen von Annahmen und Ursachen evozieren, zeichnen sich die Ebenen des Transpersonalen bzw. Überbewussten durch Sammlung aller zerstreuten psychischen Energien und deren Bündelung in einem einzigen Brennpunkt aus. Gleich der Schamata-Meditation, die alle mentalen Fliehkräfte in einem Mittelpunkt auf sich vereint, folgt aus der Kraft der Konzentration ein

fortgesetztes, punktförmiges Gewahrsein, das die Integration der bewussten und unbewussten Strebungen in einer größeren Bandbreite zwischen Intellekt und Emotionen vollzieht und die verschiedenen Subselbste unter einen Willen vereint. Der gestörte Differenzierungs- und Integrationsprozess des ‚Ich‘ wird aufgehoben, die fehlende Bindungsenergie zu den Untergruppierungen wieder hergestellt und damit die Dominanz der Bewusstseinsphäre vielfältiger autonom agierender Unterprogramme aufgebrochen bis hin zu deren vollständigen Auflösung unter die Kernpersönlichkeit eines authentischen Selbst.

Mit der Auflösung der Widersprüche unterschiedlicher Kräfte und Interessen dissoziierter Subpersönlichkeiten geht die Lockerung der Anhaftung, die Entflechtung, Beruhigung und Befriedung des Geistes einher - eine tiefere Ebene der Heilung und Harmonie zwischen verschiedenen Aspekten der Persönlichkeit wird erreicht, aus der die Reorganisation und Integration von Körper und Geist zu einer größeren, komplexeren Psyche und umfassenderen Klarsicht erwächst. Das Aufsprengen des *Charakterpanzers* (W. Reich) und das Aufbrechen bisheriger Konditionierungen ermöglicht eine freiere Beweglichkeit auf einer subtileren Ebene, welche Basis ist für die Entwicklung einer gutintegrierten, effizienten Persönlichkeit mit einem stärker konturierten Selbstbild und einer klareren Einsicht in die eigene Persönlichkeit und ihre Programmabläufe. Die Kooperation und der ungehinderte Fluss unterschiedlicher psychischer Energien, die konzentrierte und aufeinander abgestimmte Aktivität verschiedener kognitiver Module (Neuronengruppen/Ensembles) und die Entstehung von neuen Modulen durch transpersonale Lernprozesse führen zur wahrnehmungsadäquaten Bereicherung des Lebens in feinen und allerfeinsten Nuancen. In dieser allmählichen Differenzierung des Bewusstseins formiert sich grundsätzlich ein größerer Bewusstseinshorizont mit relativierenden Perspektiven. Der Geist weicht der starren Selbstfixierung und wird sich selbst durchsichtig oder ‚diaphan‘, wie *Gebser* es nannte, und damit Bestandteil des ‚integralen‘ oder transpersonalen Bewusstseins, in dessen Verfeinerungsprozess stets ein neues Spektrum subtilerer Dinge sichtbar wird. An die Stelle der Strukturblindheit tritt allmählich ein klarsichtiges Gewahrsein der Struktur, d.h. Einsicht in die Interaktion Organismus-Umwelt, wo Variationen psychischer Figur-Grund-Konstellationen erkannt und affektlogische Komponenten als Kräfte im gegenwärtigen Feld erfahren werden, welche den gesamten inneren Bewusstseinsraum zusammenhängend ausfüllen:

„Einsicht ist eine Strukturierung des Wahrnehmungsfeldes, derart dass die wesentlichen Beziehungen sichtbar werden; sie ist eine Gestaltbildung, in der die relevanten Faktoren im Hinblick auf das Ganze ihren Platz finden.“
(Heidbreder nach Köhler in: Yontef 1999; 175)

Dabei können die Prozessvariablen des erweiterten Bewusstseins relevante Schemata hervorrufen, die die Bewusstheit des Prozesses der Bewusstheit stärken, um intrapsychische Prozesse zu erkennen, aufzudecken und umzulenken gemäß den Anforderungen der jeweiligen inneren und äußeren Situation. In Rückwendung auf bestehende Schema-Konzeptionen kommt es in der erweiterten Bewusstseinsentwicklung von unbewusster Verarbeitung von Information zur bewussten Weiterleitung transpersonaler Transformation - den neuronalen Konfigurationen des *erleuchteten Geistes*:

„Sobald diese schematischen Strukturen einmal etabliert sind, führt eine Begegnung mit einer kritischen Anzahl oder Konfigurationen der relevanten schematischen Komponenten zu einer Aktivierung des ganzen Schemas, und der Inhalt dieses Schemas läuft ab.“ (Lazarus 1991; 291)

Damit folgt aus der undifferenzierten Matrix personaler Identität die strukturierende Kraft transpersonaler Substantialität, in deren Hoheitsgebiet heterogene affektive Ladungen und negative Subjektserien im Bewusstseinsrausch des sich erleuchtenden Geistes implodieren. Die geglückte Integration spiegelt sich unter anderem in der erhöhten Fähigkeit zur Erfahrung der *jhanas* wider, den Stadien der Absorption, wie auch die *jhanas* selbst außerhalb formaler Meditationspraxis wiederum stabilisierend und integrierend auf das psychische Wohlbefinden rückwirken, da die daraus entspringende Kraft erhöhter Konzentration und Intentionalität und die positiv aufgeladene Absorptionsenergie in diesem integrativen Psychosyntheseprozess als ‚Puffer‘ gegenüber dem Aufprall der psychischen Inflation des Unbewussten und seiner Konfrontation mit unangenehmen biografischen Erfahrungssegmenten wirken. Wie es die lateinische Bedeutung des Wortes *Absorption* bzw. ‚*absobere*‘ bereits impliziert, handelt es sich hierbei um eine Art *Aufsaugen* oder *Hineinschlürfen* von Realität und zwar in seiner *Gesamtheit*, d.h. ohne Auslassungen oder Verzerrungen, und eine Breite, Tiefe und Festigung der Persönlichkeitsstruktur⁶⁹ ermöglicht und damit die Ausweitung

⁶⁹ Je größer die Komplexität, je zahlreicher die Widersprüche und je weniger Ordnung, desto mehr Spannung existiert in Form von Erregungsintensität bzw. -dauer und Erregungsausbreitung über weite Teile des Gehirns. Das strukturierende Agens der Meditation durch Extraktion von Reizeigenschaften auf bestimmte Orientierungsziele und das prolongierte Verweilen im Bereich dhyanischer Überbewusstseinszustände führen zur Beruhigung des Geistes durch Neuinstallation von Erregungsintensitäten, d.h. Reduktion neocorticaler

der Wahrnehmung auf neue, bislang unbekannte oder unentdeckte Bereiche und kognitive Verknüpfungsketten lenkt. Die wiedergewonnene Kommunion und störungsfreie Kommunikation zwischen Affekten und Kognitionen, zwischen Reaktionen und Motivationen beinhaltet ebenfalls die Durchdringung und Einswerdung von Geist und Körper, die zentaurische Zusammenkunft⁷⁰ und energetische Einwurzelung in ein psychophysisches Fließen, den *Flow*. Im Hyperraum des sich erleuchtenden Geistes, dessen *Bewusstheit der Bewusstheit* die Schwelle zur Selbsttranszendenz überschreitet, gewinnt das transpersonale Selbst im Implosionskrater der automatisierten Reihen des personalen Egos allmähliche Approximation maximaler Subjektnähe und damit Zugang zur enigmatischen Korrespondenz tiefer gelegener Ebenen des Bewusstseins. Innerhalb dieser umfassenden psychischen Konversion treten neue emergente Synthesisfunktionen auf, die das Überbewusstsein mit durchdringender Klarheit und der Erfahrung existenzieller Ekstase im protuberanten Glanz des *erleuchteten Geistes* erstrahlen lassen.

Aktivität, globaler Synchronisierung von Neuronen-Ensembles und inhibitorischer Wirkung auf Projektionszellen der Amygdala und anderer Hirnareale (s.a. Leopold 1995).

⁷⁰ Während auf der Ebene personalen Ich-Bewusstseins ein vom Körper abgegrenztes Ich erlebt wird, wird auf der transpersonalen Ebene Geist und Körper von einem integrierten Bewusstsein erfahren, d.h. das Ende der Virtualität des personalen Ich und seinen anonymen Strukturen führt zur Wiedergeburt in der Realität leiblicher Existenz. Erst das wirkliche Spüren des Habens des eigenen Körpers als eine Gesamtheit und ein Wissen um seine Gesamtgestalt und der Relationen seiner einzelnen Teile garantiert die unmittelbare Kommunikation und Verbundenheit des leiblichen Ichs mit seiner Welt. Diese harmonische Vereinigung von Geist und Körper markiert den Beginn transpersonaler Entwicklung, welche *Wilber* als „Zentaur-Ebene“ beschreibt.

4.3 Vertikale Integration

Zwischen Destruktion und Assimilation, zwischen Regression und Regeneration bewegt sich der Prozess horizontaler Integration in allmählichen Aufwärtsströmungen einem höheren Bewusstseinslevel entgegen, in dem das aus der Konversion unauthentischer Ego-Identitäten reinkarnierte Bewusstsein dem Gravitationsfeld personaler Stadien entsteigt in den weiten und offenen Raum transpersonaler Bewusstheit. Auf Basis der Integration des gewöhnlichen Wachbewusstseins erschließt sich durch wiederholte Übung und Auflösung bisheriger Reiz-Reaktions-Mechanismen und den damit verbundenen Strukturen der Persönlichkeit der Eintritt in den feinstofflichen Bewusstseinszustand *vertikaler Integration*, der Vereinigung von Bewusstsein und Unterbewusstsein. Ermöglicht wird dieser nachfolgende Prozessablauf durch die bereits erarbeitete Breite des Kontakts an den aktualgenetischen Wahrnehmungselementen, der eine allmähliche Verfeinerung der Kontaktflächen zur Folge hat, wie auch durch die zunehmende Ruhe und Sammlung des Geistes, welche eine Tiefenexploration affektlogischer Konglomerate erlaubt. Somit wird nicht mehr nur die Oberfläche mental-verbaler, kognitiver Verarbeitung der Wahrnehmungskonstituenten angeschnitten und mit Bewusstheit geflutet, sondern ein mehrpoliger Hinabstieg in die Sphären des Unaussprechlichen eingeleitet; zu den Wurzeln des limbischen Labyrinths und der autogenen Befreiung blockierter somatischer Energie auf tieferliegenden Bewusstseinssebenen. Vertikale Integration ist ein fortgeschrittenes Stadium transpersonaler Entwicklung und bedeutet den Zugang zu den Strukturdominanten der eigenen Psyche, den fundamentalen Eigenoperatoren, der Matrix menschlicher Bewusstseinsweise. Ihr unterliegt eine neue Sprachebene, welche differenzierte Erkennungsmuster der Substanz und Zusammensetzung von massiven emotionalen Energiebewegungen beschreibt, die auf dieser Ebene erlebbar werden:

„Hier vereinigt sich der geläuterte, integrierte bewußte Geist seinerseits mit dem *Überbewußten*, und die Energien des Überbewußten – Kräfte rein spiritueller Art – werden aufgenommen. Vertiefung steht daher für das Einswerden des Geistes auf immer höheren Stufen von Bewußtheit und Sein.“ (Sangharakshita 1992; 43)

Voraussetzung für die Erweiterung vertikaler Integration ist ein gefestigtes Selbst, dem die Sammlung verstreuter Bewusstseinsenergien dauerhaft oder doch für längere Perioden gelungen ist und wo ein fortgeschrittener Kontakt mit den bewusstseinskonstituierenden Elementen besteht. Mit den Vorstufen von Konfliktfreiheit und Kontaktfestigkeit, die ein bedingungsfreies und aufeinander

bezogenes inneres Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln gleichermaßen beachten, öffnet sich eine explorative Expedition ins Unbewusste, in der Begegnungen von Erfahrungen tieferer psychischer Schichten eingebunden werden können. Aus der vororganisierten Erfahrung des inneren Resonanzraums treten nun Geistobjekte energetisch in Erscheinung, in dem ursprünglich vages und diffus Erlebtes sich plötzlich in bildhaften, körperlichen oder sprachlichen Bedeutungen konkretisieren und entfalten kann⁷¹. Es entstehen direkte Bezugnahmen zur gefühlten Bedeutung der Strukturdominanten, klare Befindlichkeiten, in dem bedeutsame Erfahrungen auf sinnhafte Art und Weise erfahren werden. Durch das mentale Focusing des Erlebensprozesses und der Integration plasmatischer Vorgänge der Psyche geht eine wachsende Intuition als Kernstück des Wandels einher wie auch eine spürbare Spannungsreduktion, die zu fühlbaren Veränderungen des Erlebensstils führt. Denn mit der Verfeinerung und Auflösung von Spannungen und neurotischen Konflikten und der Bewusstmachung ihrer Zusammenhänge⁷² schreitet der Prozess psychischer Einswerdung fort, der die radikale Aufhebung der Selbstentfremdung im inneren wie äußeren Leben vollzieht und in ein erweitertes und verändertes Selbstbild überleitet, das mit dem Leben selbst auf (S)einsfühlung geht und natürliche, flexible Grenzen akzeptiert. In den spirituellen Traditionen wird dies der graduelle Weg der Entwicklung genannt, und dieser Weg beinhaltet, bestimmte Qualitäten der Persönlichkeitsstruktur durch selektives Neuprägen und Metaprogrammierung bewusst zu kultivieren⁷³.

Vorherrschendes wie faszinierendes Prinzip transpersonaler Entwicklung ist es, durch kontinuierliche Vergegenwärtigung der Achtsamkeit eine spezifische

⁷¹ Emotionale Komponenten spielen eine große Rolle in unbewussten Informationsverarbeitungsprozessen; dabei hat insbesondere die intern generierte Intensität emotionaler Reize einen substanziellen Einfluss auf die Höhe des Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsbias. Diese Zusammenhänge werden mittels Meditation aufgedeckt und je tiefer deren Verarbeitungsebene ist, desto differenzierter werden die Einblicke in jene Zusammenhänge und umso größer wird der Einfluss auf automatisierte Prozesse (Bohus/Wagner 2000, Teasdale 1999).

⁷² Die buddhistische Terminologie spricht hier – wenngleich oft in einem größeren Kontext - von *paticca samuppada*, dem *bedingten Entstehen* karmisch gereifter Kräfte, welche Sekida als ‚Gewohnheiten‘ interpretiert: „The theory of karma is a formulation of Buddhist ethics. Karma has been interpreted as the accumulation of one’s past actions, but perhaps ‘behaviour’ is a better term.“ (Sekida 1989; 123) In diesem Fall kann darunter die Bewusstmachung der Bruchkanten und Zusammenhänge neurotischer Konflikte und ihren nachfolgenden Entstehungsmustern innerhalb des Integrationsprozesses verstanden werden, da jede Idee und jede Reaktion mit einem Set anderer, getriggelter Assoziationsketten in den Bewusstseinsfeldern der Persönlichkeitskonstrukte verlinkt ist.

⁷³ Die transpersonale Entwicklung zeugt zunächst von einem Fehlen geeigneter Schemata zur Kategorisierung bestimmter außergewöhnlicher Zuständlichkeiten des Geistes (transpersonale Erlebnisse). Entsprechende kognitive Schemata prototypischer Transformationsregeln der Mutationen des Bewusstseins müssen hier zunächst aufgebaut werden. Dieser stufenweise Aufbau erfolgt bspw. im tantrischen System des tibetischen Buddhismus über spezielle Meditationstechniken, die die Kontrolle über den Switching-Prozess affektiver

Aufmerksamkeitsqualität zu erreichen, die sich in jedem Bewusstseinsaugenblick manifestiert. Insbesondere erwächst aus dem wiederholten Eintritt und Eintauchen in die Hoheitsgebiete des Überbewusstseins, den dhyanischen Sphären, eine erhöhte geistige Sammlung und Stabilisierung von Präsenz, die sich weitgehend auch außerhalb formaler Meditation formiert und in alle Bewusstseinsgebiete des Alltags expandiert. Die zunehmende Entfaltung jener Präsenz jenseits symbolischer Repräsentationen trägt zur Verlangsamung und Differenzierung von Geistobjekten bei, die damit transluzente Qualitäten erlangen. Dabei tritt in dieser Sensibilisierungsphase die Unterscheidung von *vedana* und *sankhara* stärker zu Tage, also die Differenzwahrnehmung⁷⁴ zwischen vormals unbewussten Reaktionen in Form affektlogischer Komplexe (*sankhara*) auf auftretende Wahrnehmungen/Empfindungen (*vedana*), die mit dieser Augenblickswahrnehmung in ihrer Entstehung erkannt und gestoppt werden können. Aus den durch direkte und objektive Beobachtung subtiler Reaktionsmuster gewonnenen Einblicken in die Genese unbewusster informationsverarbeitender Prozesse erwächst die Geistesfähigkeit von *sati sampajanna* oder *wissensklarer Unterscheidungskraft*, deren Impulskraft im Auswählen und Erkennen inhaltlicher Gesichtspunkte erhebliche Auswirkungen zur Etablierung metaprogrammierender Abläufe zeigt und neue Gestaltungsmöglichkeiten im Reich von Freiheit und Verantwortlichkeit öffnet, da die Wurzeln der eigenen Motivationen und ihre möglichen Ausdruckstendenzen nun wahrgenommen und Zusammenhänge global erkannt werden. Durch *sampajanna* kommt es zur Transformation des Wahrnehmungsfelds als Ganzem mit seinen verschiedenen Quellen determinierender Kräfte, in dem Muster im Wahrnehmungsfeld gebildet werden, die signifikante Beziehungen im primär-unstrukturierten Inhalt aufzeigen und ihnen eine neue Gestalt und Schärfe des Fokus verleihen. Innerhalb eines mehrdeutigen Wahrnehmungskontextes können so bestimmte Merkmalskombinationen detektiert werden, die zur Reduktion von Ambiguität führen und damit das Umlenken und Heraustreten aus gewohnten Denk-, Wahrnehmungs-, und Handlungsmustern einleiten. Aufgrund der von Klarsicht geleiteten und von Verzerrungen befreiten Intentionalität folgt die Fähigkeit makelloser Sicherheit im Auswählen und Treffen ‚richtiger Entscheidungen‘ - gerade unter ethischen Gesichtspunkten - und es kommt zur radikalen Rückgewinnung der Willensfreiheit und

Energien und der Dynamik verschiedener Persönlichkeitssysteme zum Ziel haben. (Tenzin Gyatso, der 14. Dalai Lama 1993, Govinda 1982, Kalu 1991, Khyentse 1996, Lodro 1992)

⁷⁴ Eine sehr gute und detaillierte Darstellung des Wechselspiels von *vedana* und *sankhara* unter ethischen Gesichtspunkten findet sich bei Sangharakshita 1998; 72-83.

Wiederverzauberung von Welt durch die Transformation psychischer Energien. Auf diese Weise wird es möglich, dem Geist dauerhaft eine heilsame Gestalt zu geben durch die bewusste Ersetzung negativer Einflussfaktoren mit positiven, gesunden Geistesfaktoren. Unheilsame Geisteszustände und überbordende Negativität wie Wut und Hass, vormals ausgelöst durch innere Widerstände und Konflikte, weichen als Zeichen vertikaler Integration einer progressiv wachsenden emotionalen Positivität von Freundlichkeit, Wohlwollen oder Liebe, welche begleitet ist von einer Zunahme an Kraft, Energie und Intensität. Sie legt die Basis für eine umfassende optimistische Grundhaltung zum Leben, die die Förderung der gesamten Bandbreite der persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten ergreift für eine vollständige Evolution des Geistes:

“Die Konversion, die das Bewußtsein in der Hinkehrung zum Licht erhält und die rechte Einstellung spontan, natürlich und beharrend macht, die Verwerfung des Nicht-Angemessenen aber ebenso spontan, genau das ist die psychische Konversion. Sie beginnt, wenn die Seele anfängt, auf einem tieferen Leben zu bestehen, und sie ist vollständig, wenn das Psychische die Basis oder der Führer des Bewußtseins geworden ist. Gewiß, wenn das einmal ganz geschieht, dann können Zweifel, Depressionen nicht mehr Oberhand gewinnen, obwohl Schwierigkeiten immer noch da sein werden und tatsächlich da sind. Wenn jenes nicht ganz, aber doch grundsätzlich erreicht ist, dann treten die Dinge entweder nicht mehr auf, oder sie sind nur wie vorüberziehende Wolken an der Oberfläche, denn ein Felsen als Halt und eine Gewißheit als Grundlage sind gegeben, die wenn auch zeitweise wieder verdeckt, doch nicht mehr völlig verschwinden können.“ (Aurobindo zit. in Wolff 1995; 118)

Die Akzeptanz, auch negative Aspekte der Erfahrung zuzulassen, ist ein wichtiger Faktor jener ‚psychischen Konversion‘ (Aurobindo) und folgt letztlich einem diskriminationsfreien Interesse in *alle* Bewusstseinsphänomene unter gleichzeitiger Beachtung des gerichteten Fokus auf positive Emotionen, welche als ununterbrochener Fluss heilsamer Bewusstseinszustände und Handlungen im Alltag ihre Vollendung finden. Mit der vertikalen Integration verlieren zugleich die Oszillationen zwischen verschiedenen Bewusstseinsstadien ihre Extreme, weil divergierende Ich-Anteile, affektive Anhaftungen und projektive Mechanismen zunehmend verfeinert, aufgelöst, vereint und unter Kontrolle gebracht werden. Zwar können sich, je nach psychischer Ausgangslage, neuronaler Architektur und Lebenslage wie auch dem Grad psychischer Störungen, unterschiedliche Effekte und Geschwindigkeiten in der transpersonalen Entwicklung einstellen, die mit der Aufhebung von Neurosen, Ängsten oder Phobien einhergehen, doch wird durch den prolongierten Kontakt auf jenen subtilen Wahrnehmungsebenen die Grobheit des Bewusstseins personaler Identität endgültig hinter sich gelassen zugunsten des feinstofflichen Eintauchens in die Faszination der

Freiheit der eigenen Struktur determiniertheit. Die fortschreitende Transluzenz des Denkens und Lösung innerer Konflikte durch massive Reduktion negativer affektlogischer Komplexe leitet den fließenden Umgang mit den eigenen Bewusstseinszuständen ein sowie die permanente Änderung der damit verbundenen Wahrnehmungsperspektive. In der Rückweisung von mentalen Bildern und der Aufmerksamkeitslenkung auf positive Bereiche setzt die Möglichkeit einer umfassenden Dezentrierung der Sichtweise ein, auf der Projektionsrücknahme eine funktionelle Stufe auf dem Weg der Bewusstwerdung darstellt und die Angliederung bisher unbekannter Inhalte an das Bewusstsein ermöglicht. Dabei ist das Ziel transpersonaler Entwicklung keineswegs eine Leugnung aller früheren Werte zugunsten ihrer Gegenteile, sondern eine Auflockerung der bisher verkrampften Einseitigkeit des Bewusstseins und der Erhalt bisheriger Werte zusammen mit der Anerkennung ihres Gegenteils. Damit ist die Voraussetzung zur Multiperspektivität und Gegensatzvereinigung geschaffen und der Weg frei zur Orientierung auf mögliche Selbste in Übereinstimmung mit den jeweils eigenen individuellen Anlagen und Neigungen. Die Persönlichkeit kann nun zunehmend durch die Einsicht und das Wissen um die Beziehungen zu seinen inneren Zuständen wachsen, in einem Prozess, der sich weiter vertieft und in dem auch äußere Handlungen auf den Geist bezogen werden. Es entsteht eine neue Beziehung zum Leben, unverfälscht, authentisch, mehr ‚affektiv‘ als nur ‚logisch‘, wo nichts mehr titanenhaft angestrebt wird, sondern alles geschieht, im innigen Kontakt der Erfahrung und systematisch durchlaufenden Stadien vollkommener Ruhe. Leben und Meditation wachsen durch die fluide Kraft des Intuitiven des dynamischen Aspekts des *Radikalen Konstruktivismus* mehr und mehr zusammen und breiten sich auf eine bestimmte Art und Weise des Lebensstils aus, der eher homogen, harmonisch, zufrieden, energetisch und wertschätzend erlebt wird und weniger unruhig, greifend, zynisch oder faul.

Zugleich wird der Geist durch das wiederholte Eintreten in das Überbewusstsein stärker, flexibler, intelligenter, wird befähigt mehr aufzunehmen und setzt eine Vertiefung und Intensivierung der Wahrnehmung als Ganzes in Gang, die zur Erfüllung von Metabedürfnissen im kontrollierten Informationsfluss gelangt. Über die vertiefte Selbsteinsicht und psychische Gesundheit werden deutlich mehr

Bewusstseinszustände⁷⁵ zugänglich und verständlich und damit die Entwicklung spezifischer neuer Fähigkeiten und Strukturen geebnet, die zur Lenkung und Förderung von Talenten⁷⁶ und dem positiven Umgang mit der sozialen Umgebung⁷⁷ führen. Viele Ebenen des Bewusstseins müssen bearbeitet und mit anderen vereinigt werden, bevor der Integrationsprozess zur nächsthöheren Bewusstseinschwelle transpersonaler Selbstheit fortschreiten kann, d.h. bis jene Kontakt- und Integrationsleistung erreicht ist, die den Durchbruch zum *Overmind - and beyond* - erlaubt. Die Vorboten auf dem Weg dorthin und die Auswirkungen des sich erleuchtenden Geistes werden wir im kommenden Kapitel eingehender untersuchen.

⁷⁵ Zur Flexibilisierung von Identitätszuständen s. Tart (1988; 180 f.). *Rogers* und *Maslow* sprechen hier auch vom ‚Gipfelpunkt der Selbstverwirklichung‘, der Ausschöpfung individueller persönlicher Leistungspotenziale wie z.B. *multidimensionales Lernen* oder der *ekstatischen Intelligenz* als komplexe Entwicklungsebene der aperspektivischen Quantenlogik.

⁷⁶ Eine Zusammenstellung der positiven Auswirkungen regelmäßiger Meditation führen Schwäbisch/Siems (1987; 55 ff.) auf: „1. Meditierende haben über ein Jahr einen größeren Zuwachs an Intelligenz als Nicht-Meditierende. Dabei ist der Zuwachs bei regelmäßig Meditierenden sehr viel größer als der bei unregelmäßig Meditierenden. Intelligenz ist gemessen worden mit verschiedenen psychologischen Intelligenztests. 2. Meditierende, hier im Durchschnitt Praxis von 28 Monaten, sind Nichtmeditierenden in Erinnerungstests überlegen. Dies kann als Verbesserung der Lernfähigkeit interpretiert werden. (...) 4. Durch Meditation verbessert sich die akademische Leistung von Studenten. (...) 8. Meditierende erhöhen ihre *innere* Kontrolle stärker als eine nicht-meditierende Kontrollgruppe. Die *Verringerung* von Angst ist *ebenso größer*. 9. Eine andere Untersuchung bestätigt die Verringerung von Angst bei Meditierenden verglichen mit einer Kontrollgruppe Nichtmeditierender. Dabei nimmt das Angstniveau der Meditierenden mit weiterer Praxis immer mehr ab. 11. Durch Meditation verbessert sich die Feldunabhängigkeit der Wahrnehmung, d.h. störende Reize beeinflussen die Wahrnehmung eines Objektes in geringerem Maße. Das Maß der Feldunabhängigkeit ist ein gutes Maß für die Güte der neurologischen Organisation. Weitere Vorteile der Meditation sind der signifikante Abbau von Streß, Drogenmißbrauch, Ängsten, Phobien, psychosomatischen Beschwerden sowie die Verminderung von Neurotizismus und Depressionen. Darüber hinaus fördert Meditation die zunehmende Übereinstimmung zwischen realem und idealem Selbst einer Person, die Übernahme persönlicher Verantwortung, Selbstkontrolle, Selbstverwirklichung, Kreativität, erweist sich als Hilfe, Sinn für die persönliche Bedeutung in der Welt zu entwickeln und reduziert negative Selbsteinschätzungen.“ (vgl. Shapiro 1987; 31 f., Engel 1999, Murphy 1994).

⁷⁷ Verbesserte Empathie-Fähigkeit, Sich-Einfühlen in das Befinden des Anderen und erhöhte Aufnahmefähigkeit für Konflikte gerade im psychotherapeutischen Kontext mit Patienten wurde von verschiedener Seite angeführt (Bogart 1991, Deikman 1966, Epstein 1996, Griggs 1976, Keefe 1975, Kornfield 1979, Kohr 1984, Kubose 1976, Lesh 1984, Leung 1973, Maupin 1965, Osis et al 1973, Shapiro/Giber 1978, Sweet and Johnson 1990).

4.4 Veränderte Wahrnehmung

„Gedanken und Suggestionen kommen von allen Seiten zu mir, und ich weise sie nicht zurück. Ich akzeptiere sie und prüfe, worum es sich handelt. Aber wenn du Denken meinst, dies tue ich nie. Denken hörte vor langem auf – es hielt inne seit meiner Erfahrung mit... der Stille und dem Nirvana in Baroda.“

(Aurobindo zit. in Huchzermeyer 1986; 9)

Folge des kontinuierlichen und zielgerichteten Einsatzes neuronaler Techniken ist die Transzendenzbewegung⁷⁸ vom Ich zum Selbst, die als Öffnung der Sphäre des *Nicht-Ich* von Jung in Suzukis Abhandlung über die Bedeutung des mahayana-buddhistischen Zen beschrieben wird:

„Wie man das *Selbst* immer definieren mag, so ist es etwas anderes als das Ich, und insofern eine höhere Einsicht vom Ich überleitet zum Selbst, so ist letzteres ein Umfänglicheres, welches die Erfahrung des Ich in sich schließt und dieses daher überragt. Gleichwie das *Ich* eine gewisse Erfahrung meiner selbst ist, so ist das *Selbst* eine Erfahrung meines Ich, welche aber nicht mehr in Form eines erweiterten oder höheren *Ich*, sondern in Form eines *Nicht-Ich* erlebt wird. (Vorwort von C.G. Jung in Suzuki 1976; 11)

Mit der Öffnung und dem Übergang in die Sphäre des *Nicht-Ich* geht eine veränderte Wahrnehmung im Erleben von Selbst und Welt einher. Die Perspektivenverschiebung

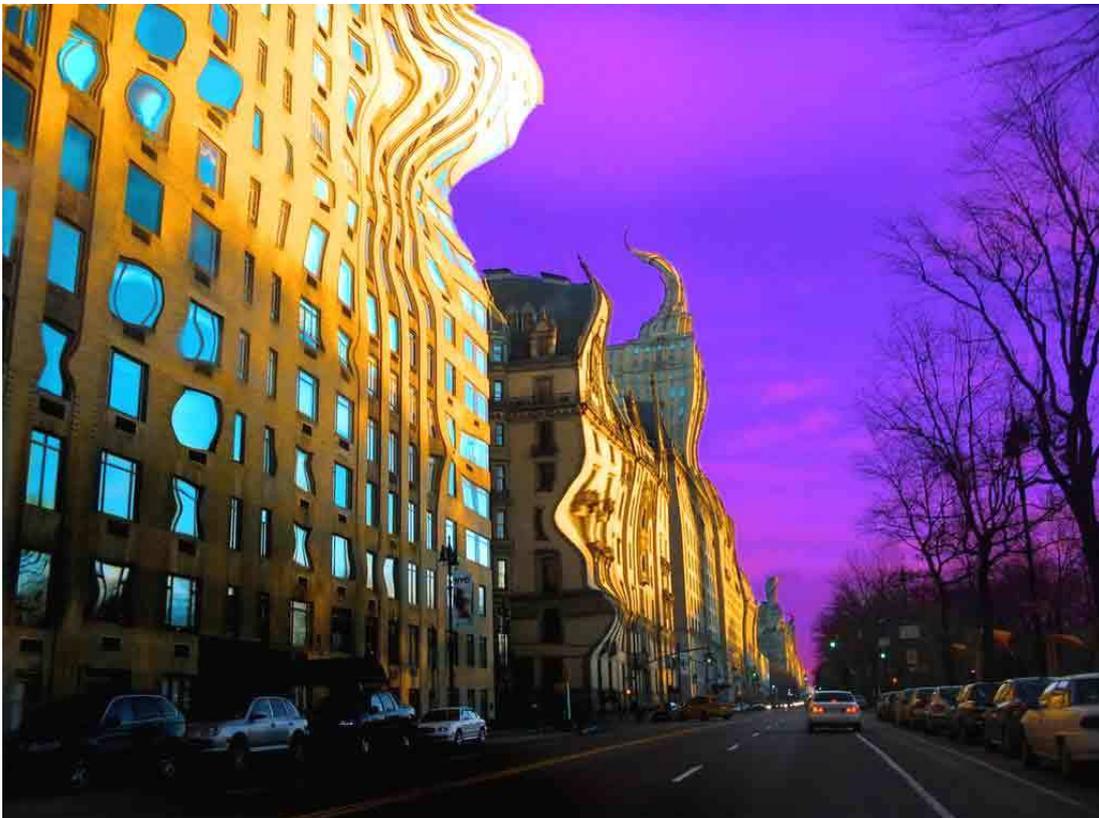


durch die Transformation des Bewusstseins wird unter anderem begleitet von der allmählichen Implementierung von *anicca*, der Erfahrung einer sich ständig verrückenden, wechselnden Welt, die der Identifikation mit den eigenen Geistobjekten die Grundlage entzieht. Damit verlieren die Manifestationen der

personalen Oberflächenmatrix endgültig an Einfluss und die Kraft konzentrierter Intentionalität gewinnt in der forcierten Fusion mit dem Überbewussten zusehends an Bedeutung. Es scheinen subtile Formen der Konstruktion von Welterfahrung und verborgene Qualitäten der Dinge auf, die die radikale Gegenüberstellung der wahren

⁷⁸ Die Platzierung des Transpersonalen oder nicht-ichhaften Selbst basiert, wie wir sahen, auf anhaltenden und fundamentalen Veränderungen der Selbst- und Weltwahrnehmung in der kognitiv-logischen Informationsverarbeitung wie auch auf veränderten Erlebensweisen der Emotionen (Brown 1986; 271, s.a. Leopold 1995; 54 ff.).

Ursachen in Verbindung mit ihren Wirkungen zeigen. Jenseits repressiver Abwehrmechanismen und Verzerrungen der Ich-Filter entspringt die unbefleckte Empfängnis von Sinnesdaten, eine reine Wahrnehmung im direkten Einwirken und Durchwirken der äußeren mit der inneren Welt. Grundlage dafür ist die verstärkte, vertiefte Ruhe, die globale Beruhigung organismischer Funktionen aus dem Bewegungsstillstand der Gedanken⁷⁹; ihr entwächst eine fluide Kraft, welche die kinetische Energie eben dieses Ruhepotenzials nutzt, um sie in fokale Aufmerksamkeit zu gießen. Im Spannungsfeld ihrer neuromagnetischen Schmelzkraft erhalten die Phänomene des Wahrnehmungsgeschehens eine neue Gestalt, Dreidimensionalität und Schärfe des Fokus.



„Dali-surrealistisches NewYork“ – zeitgenössische Webart

⁷⁹ Anthropomorph gesprochen besitzt jeder Gedanke eine magnetische Anziehungskraft und versucht die Aufmerksamkeit des menschlichen Geistes an sich zu ziehen, um zu wachsen. Doch die Beherrschung dieser Scheinform offenbart eine okkulte Objektivität jenseits aller Illusion und Halluzination. Es ist die grundlegende Offenheit zur ‚Wahrheit‘ des Ursprungsgewahrens, welche im buddhistischen Begriff von *sankhara* bzw. *karma* zusammentrifft, die besagt, dass jede Handlung durch Gedanken, Wort oder Tat eine Handlungsenergie hinterlässt, dessen Wirkungen zu einem späteren Zeitpunkt wirksam werden. Durch die fortgesetzte punktgenaue Auseinandersetzung mit seinen Gedanken, Gefühlen und Umwelt innerhalb und außerhalb der Meditation wird eine geheime, untergründige Prädestination gelegt, die im positiven Sinne dieses Ursprungsgewahrens wirkt und zukünftige Momente beeinflusst. (Goleman 1990, Walsh/Vaughan 1980)

Hieraus evolvieren unterschiedliche Entwicklungsstufen von affektlogischen Erlebensweisen gemäß der eigenen Entwicklung, neue Dimensionen der Interpretation, wie Begriffe oder Gefühle, werden zugänglich wie auch eine fluide Veränderlichkeit der eigenen Geisteshaltung. Diese Veränderung umfasst die energetische Erfahrung, Erforschung und fokussierte Aufmerksamkeit von Bewusstseinsquanten, die auf ihren jeweiligen Entwicklungsstufen je unterschiedlich als differenzierte Aspekte lebendiger Wirklichkeit erfahren werden und zu neuartigen inneren Strukturen und Bezugnahmen von Themen zusammenwachsen und damit die Entfaltung einer neuromagnetischen Quantenlogik im fortlaufenden Bewusstseinsstrom stützen und fördern. Diese neuromagnetische Evolution fußt auf dem In-Beziehung-treten von Bewusstseinsobjekten und Ich-Sphäre in der Durchdringung des Wahrnehmungsgeschehens mit jener mehrdimensionalen Perspektive, die in allen Sinnen mitschwingt und ihre Bewusstseinsaugenblicke energetisch auflädt. Auf dem Gipfelpunkt ihrer höchsten Potenz setzt sie eine Spirale der Verdoppelung in Gang, in dem die Bewusstseinsobjekte in die permanente Wirkung eines Rausches unabhängig von Inhalten oder besonderen Qualitäten getaucht sind. Dort erscheint das Wahre wahrer als das Wahre, das Schöne schöner als das Schöne, das Reale realer als das Reale, weil sie durch die Überwindung gängiger Dualismen nicht länger auf ihr Gegenteil bezogen sind, sondern durch ihr Dasein selbst zum Höchsten werden, zum Superlativ, zum Erhabenen im positiven Sinne. Dies ist der „Omega-Punkt“ (*Teilhard de Chardin*), an der man mit der Ekstase des Seins in Berührung kommt, enthüllt ihrer ganzen Immanenz und kraftvoll gewachsenen Präsenz, in der einzigartigen Anziehungskraft ihrer übersteigerten charakteristischen Merkmale, jener verdoppelten Definition, die sie radikal konstruierten Ursachen entreißt, um sie der Kraft ihrer entfesselten Wirkungen zu überantworten. Und es ist genau diese Dimensionszunahme der Ursprungsgegenwärtigkeit und wiedergewonnene Souveränität des Geistes, welche zur Enthebung aus der konventionellen Raum-Zeit-Matrix führt. Sie wird damit

„zu einer aperspektivischen Welt, die sowohl raumfrei als zeitfrei ist, d.h. in der unser Bewusstsein frei (bzw. befreit) über alle latenten und akuten Formen des Raumes und der Zeit verfügen kann, ohne sie abzuleugnen, aber auch ohne ihnen gänzlich unterworfen zu sein“ (Gebser 1975; 175)

4.4.1 Zeitlichkeit

Die Perspektivenhaftigkeit des *Radikalen Konstruktivismus* und seine Möglichkeiten zum Wechsel in die Aperspektivität bzw. Multiperspektivität des *erleuchteten Geistes* sind unausweichliche Muster transpersonaler Bewusstseinsmutation, die auch in das Erleben von Zeit hineinwirken und die künstlichen Grenzen einer konsensusorientierten Wahrnehmung sprengen. Meditation als gelebte, fleischgewordene Kunst erlaubt den Eintritt in das Energiefeld des Bewusstseinszustands der Gegenwärtigkeit, dort, wo der Begriff Zeit restlos eliminiert wird zugunsten eines fließenden Bewusstseins reinen *Jetzt*.

Die Befreiung und positive Auflösung von manifesten Gedanken an Vergangenheit und Zukunft, welche den Geist beherrschen und zur unzufriedenen Existenz führen, wird dann möglich, wenn eine präsentische, gelebte Zeit die mental vorgestellte Zeit in sich zurücknimmt. Denn im Zusammenbruch virtueller Zeitvorstellungen vollzieht sich das vollkommen bewusste Eintauchen ins gegenwärtige Geschehen, in den *flow*, dem Stadium totaler Anteilnahme und Ankunft in der realen Zeit des lebendigen biologischen Organismus. Mit der Zurückweisung aller Projektionen als Hemmnis wahrer Gegenwärtigkeit und der Kontaktaufnahme mit dem *Jetzt* erfahren transpersonale Psychonauten gleichsam auch die Aufhebung der Schwerkraft personaler Identität⁸⁰. Die Identität, die dann auftaucht, stammt von einem tieferen Ort, einem Gefühl des Seins, einem Gefühl der Lebendigkeit und vollkommenen Friedens, der verwurzelt ist im *Jetzt*. Dieser aus der Ruhe des Geistes geborene Perspektivenwechsel ist untrennbar verbunden mit dem Gefühl, das *Jetzt* selbst zu sein, also das Bewusstseinsfeld, in dem alles passiert. Innerhalb dieser präsentischen Zeitlosigkeit gibt es keine Identifikationen mit Gedanken und Emotionen, sondern vielmehr mit der Ruhe, dem Raum, in dem es passiert. Und in dem Moment, in dem man sich erlaubt, das *Jetzt* zu sein, wie es ist, ist eine Weite, ein unendliches, aperspektivisches Bewusstsein da. Alles, was dann passiert, passiert in dieser Weite, in dieser Geistesgegenwärtigkeit, in der alle Versenkungen aus Tagträumen verschwunden sind, alle Ich-Illusionen

⁸⁰ Das meditative Aufmerksamkeitstraining schult den Verbleib in der neuronalen Aktivität im Drei-Sekunden-Fenster des *Jetzt*, errichtet also eine Art „Pseudo-Short-Term-Memory-Zustand“ (Leopold 1995; 136) in der Zone der Nicht-Reaktanz (Sekida 1989: „first nen“). Damit zeigt sich die wahrnehmungsadäquate Aggregatveränderung von *fest* zu *flüssig*, weil nicht mehr *ein* Ich (,S’), dem etwas in der Zeit passiert, Fokus der Aufmerksamkeit ist, sondern die Geburtlichkeit des Augenblicks selbst, in der Prozesse stattfinden (,S-O’); s.Schaubild auf Seite 21.

verloschen, wie auch das ständige Planen und Hoffen oder Schwelgen in Zukunftsvisionen:

„In Wirklichkeit taucht das ganze Universum aus der Gegenwart auf. Alles fängt jetzt an. Wir sind gegenwärtig in diesem Augenblick. Zukunft und Vergangenheit sind bloß Echos, die durch die Korridore unseres Denkens zurückhallen.“

Die den inneren Geistgebilden entzogene Projektionsenergie, die Entidentifikation und



das Abschalten unfreiwilliger Erinnerungen und Phantasien, führt zur ungeteilten Aufmerksamkeit, einer Bewegung von Moment zu Moment, dessen Zeitdehnung in die Singularität transpersonaler Ewigkeit des Überbewusstseins überschlägt.

Dalís berühmte „Les montres molles“

Wenn man mit der Präsenz des Bewusstseins des gegenwärtigen Moments verbunden ist, realisiert man, dass der gegenwärtige Moment, das *Jetzt*, immer der Gleiche ist und sich tatsächlich nur die Form seiner Bestandteile ändert. Eben diese permanente Durchdringung und Diaphanie des Wahrnehmungsgeschehens einer aperspektivischen psychischen Relativitätstheorie löst alle Zeitquanten und –dimensionen⁸¹ auf und führt zur gänzlichen Neuheit und Neuerung *aller* Bewusstseinsaugenblicke. In der kofundierten Gewissheit jener Kraftfelder präsentischen Lebens entsteht ein natürliches Hervorbringungskontinuum reiner Anwesenheit, das Raum und Freiheit für das Aktualisierungspotenzial multidimensionaler Facetten erlebbarer Existenz öffnet, deren seinszeugende Potenz als bestimmende Gedanken des Wandels das Kontinuum der Supralinearität transpersonaler Bewusstseinsmutation kennzeichnen. Mit dem Aufbrechen des inneren Bewusstseinsraumes und der Anwesenheit des reinen Erlebnisstroms offenbart sich die Totalität der Faktizität der Transphänomenalität des Seins als sinnhaft-körperliches Mehrwahrnehmen und fluidaler Zustand der unumstößlichen Verwobenheit in den Umraum der Phänomene eines raum- und zeitfreien Aktes privilegierten Bewegungsbewusstseins.

⁸¹ Die Annahme, dass andauernde Gegenwart wohl langweilig wäre, basiert auf der Idee, sich Gegenwart als Zeitpunkt vorzustellen. Gegenwart gehört aber nicht zu den Zeitbegriffen Vergangenheit/Zukunft, Präsenz ist kein Reisen von einem Ort zum anderen (s. Gebser 1975), sondern vielmehr Ankunft im zentaurischen Selbst eines jeden Augenblicks. Gegenwart als Fließen des *flow* (Csikszentmihalyi 1990) bedeutet offen zu werden für das, was als Totalität immer schon da ist. Und es ist nicht der gegenwärtige Moment, der unglücklich macht, sondern allein der Widerstand gegenüber Gedankenformen, mit dem diesem *Jetzt* begegnet wird.

4.4.2 Raumwahrnehmung

Die Gleichzeitigkeit und Einheit reiner Existenz, wie sie sich in der Konstanz des Unendlichkeitsgewahrens von Zeit manifestiert, kann ebenso in verschiedenen Formen leiblichen Existierens der zentaurischen Erfahrungsebene vollzogen werden. Denn die Phänomene des Leibes und die vermittelte Struktur seines existenziellen Feldes - der sich durch den Leib vollziehende Austausch mit der Welt - sind gleichsam ein dynamischer Prozess, der immer schon auf einer präreflexiven Ebene stattfindet. Die sich wandelnde Vermittlung zwischen leiblichem Ich im Erlebensstrom und die Bereitschaft zur offenen Vielheit der Wesensgestalten leiblichen Ausdrucksvermögens, das existenzielle Eingefasstsein und Einheitserleben mit der Welt im Raum und Umraum des gefühlten „Zur-Welt-Seins“ (Merleau-Ponty), stärken das Vertrauen und die Vertrautheit mit den transpersonalen Erkenntnisstrukturen:

„Wir müssen also notwendig annehmen, dass die Bewegungen und Haltungen des phänomenalen Leibes eine Eigenstruktur, eine immanente Bedeutung aufweisen, daß der Leib von vornherein ein Aktionszentrum ist, das auf seine ‚Umwelt‘ ausstrahlt, eine bestimmte Silhouette im physischen wie im moralischen Sinn, ein bestimmter Verhaltenstyp.“ (Merleau-Ponty zit. in Hoffmann 1991)

Wer die labyrinthhafte Unverständlichkeit der Emotionen und des Leibes aufdeckt, die konstruktive Kommunikation mit ihnen aufnimmt und ihre verborgenen Intentionen und Sinnhorizonte ausfindig macht, entweicht dem Gravitationsfeld mental-personaler Identität und ihrem „Schwarzen Loch“ des Seinsverlusts über die *sinnvolle* Pluralität multimodaler Kontaktweisen in die aperspektivische Singularität transpersonalen Seins-Gefühls. Indem der wahrnehmende Geist durch dessen Einwurzelung in den Leib zum verkörperten Geist wird, ermöglicht er ein modifiziertes und erweitertes Selbstbild mit größeren Wahlmöglichkeiten im Denken, Handeln und Sein. Alle Sinne schärfen sich, der Körper wird über die Auflösung physischer Spannungsmuster im Körperpanzer leicht und entspannt, beweglich und elastisch. Dabei wirkt die ruhende Masse des inkarnierten Leibes zugleich als zentrifugales Gegengewicht gegenüber den Emanationen chaotisch-personaler Gedankenströme wie sie auch eine freiere Energie im Inneren und eine größere Feinheit von Wahrnehmungsfähigkeiten ermöglicht. Diese raumhafte Erfahrung umfasst einerseits sowohl das Erleben des Leibes und seines Umraums wie auch das Bewusstsein⁸² selbst. Denn sobald sich das Dickicht personaler

⁸² Die Persönlichkeitskonstrukte bilden das Selbstbild, das den inneren Bewusstseinsraum komplett ausfüllt. Die Auflösung von rigiden Selbstgrenzen und die Desidentifikation von Teilen der psychischen Struktur führt zum Gefühl der Ausdehnung des Geistes und zum Erlebnis von Raum: „Das Bewußtsein befindet sich nicht mehr im

Virtualität lichtet, wenn affektlogische Konglomerate und die Grenzen der Abwehrmechanismen des Ichs im Bewusstseinsreaktor des sich erleuchtenden Geistes aufgelöst und zerschmolzen werden, tritt innerhalb des freiwerdenden Bewusstseinsraumes eine geistige Präsenz zu Tage, die weitaus entwickelter und feiner, offener und sensibler im Erleben geistiger und körperlicher Gesamtaktivität erfahren wird. Transpersonale Attribute wie die Absenz emotionaler Schwere, geistige Klarheit und Helligkeit der Wahrnehmung sind in dieser speziellen Erfahrung offenen Raums vorhanden, der übergeistigen Fülle von *shunyata*, die *Leere* jenseits vom Haben zum Sein, wie sie *Chögyam Trungpa* beschreibt:

„Am Anfang ist nur der offene Raum, der fundamentale Boden, der wir wirklich sind. Unser grundlegender Geisteszustand vor der Bildung des Ichs, ist einer der grundlegenden Offenheit, der grundlegenden Freiheit, ist eine raumhafte Qualität; wir haben jetzt diese Offenheit, und wir hatten sie immer... der verwirrte Geist neigt dazu, sich als solides Ding zu betrachten, aber er ist nur eine Sammlung von Neigungen und Ereignissen.“ (Trungpa zit. in Almaas 1992; 43)

In dieser raumhaften Erfahrung und der Auflösung der Persönlichkeit⁸³ in die *Leere* als wiederholte Übung des Eintritts in einen feinstofflichen Bewusstseinszustand der *Essenz* oder des *Seins* erhebt sich gleichsam ein Kraftstrom von lebendiger, flüssiger *Substanz*:

„Ein großer Teil des tibetischen Buddhismus ist in einer alchemistischen Sprache formuliert, was darauf hinweist, dass es um feinstoffliche Substanzen geht. Das Wort für essentielle Substanz, ‚bodhi-citta‘, wird manchmal als ‚Elixir der Erleuchtung‘ übersetzt und manchmal als ‚Geist der Erleuchtung‘ oder als ‚Gedanke der Erleuchtung‘. Obwohl der Buddhismus die substantielle Natur von ‚bodhi-citta‘ nicht hervorhebt, wird es normalerweise als eine Substanz mit physikalischen Eigenschaften beschrieben“ (Almaas 1994; 72)

Körper, wird durch ihn nicht mehr behindert. Es empfindet sich selbst nicht nur über dem Körper, sondern auch im Raum ausgedehnt. Der Körper ist unter seinem hohen Stand, eingehüllt in das ausgeweitete Bewußtsein...“ (Aurobindo zit. in Satprem 1976; 182) In der geräumigen, weiten Offenheit, der Leerheit des Geistes, entfaltet sich die Bewusstheit und die Erfahrung des eigenen Selbst als leerer klarer Raum. Dieser Raum ist die innige Erfahrung der Natur des eigenen Geistes, wie es Evans-Wentz schildert: „In seinem wahren Zustand (der unveränderten, ungestalteten Ursprünglichkeit) ist der Geist nackt, unbefleckt, aus nichts gemacht, aus Leere seiend; klar inhaltslos, ohne Dualität, durchsichtig; zeitlos, nicht zusammengesetzt, ohne Genzen, ohne Hindernisse, farblos, ohne Merkmale“ (Evans-Wentz zit. in Almaas 1992; 29, s.a. Thartang 1986)

⁸³ Ab einem bestimmten Stadium ist der ‚Ich-Tod‘ bzw. die Abwesenheit der greifenden Tendenzen des Ego eine kontinuierliche und ununterbrochene Erfahrung und *Leere* ist eine wiederholte und sich vertiefende Wahrnehmung. *Shunyata* oder *Leere* ist ein Punkt des Übergangs und bedeutet das Fehlen von Identifikation, die in die Erfahrung von Präsenz überleitet. Diese Auflösungserscheinungen sind bspw. spürbar in den *dhyanas*, von denen es mehrere Stufen gibt (vier formhafte, vier formlose) - es handelt sich hierbei um immer feiner werdende Bewusstseinszustände von Räumlichkeit, wie sie auch im *Unendlichkeitsbewusstsein*, dem *fünften dhyana* zum Tragen kommen. (s.a. Almaas 1994, Sangharakshita 1998)

Diese *Substanz* manifestiert sich als deutlich spürbare *Energie* und ist das „Rohmaterial“ für Emotionen, mit denen sich verschiedene spirituelle Systeme befassen:

„Das indische System arbeitet auf der Ebene der Chakren. Wie wir gesehen haben, arbeiten die Chakren mit der Energie, die das Rohmaterial emotionaler Zustände ist. Daher bedeutet die Befreiung der Chakren in Wirklichkeit die Befreiung von der Dominanz der Emotionen und ihrer Konflikte. Andere Energien, die einzeln als Grundlage eines Systems genommen werden, sind ‚prana‘, ‚kundalini‘ und ‚shakti‘. ‚Prana‘ ist die mit dem Atem und daher mit der Vitalität verbundene Energie. Atem enthält aber noch andere feinstoffliche Energien, die in anderen Systemen erwähnt werden. ‚Kundalini‘ ist die Hauptenergie, die das Chakren-System speist. Sie ist mit sexueller Energie verbunden, aber ist selbst nur sexuelle Energie, wenn sie in den unteren Chakren auftritt. Im Herz-Chakra wird sie als Liebe erfahren, in den Kopf-Chakren als Licht. ‚Shakti‘ ist die gleiche Energie, aber in anderer Form, der der Kraft. Sie wird mit einer eher elektrischen Qualität erfahren als ‚kundalini‘. ‚Prana‘, auf der anderen Seite, erfährt man als eine weichere Art Energie als die beiden anderen. Sie ist fast wie flüssige Luft.“ (Almaas 1994; 46)

Sobald sich im Prozess transpersonaler Bewusstseinsbildung Schichten von Abwehrmechanismen, starren Denkmustern, psychischen Konflikten und somatischen Barrieren auflösen, das Ich integriert und zentaurisch mit dem Körper verbunden ist, so werden jene Emotionen wie auch die Wahrnehmung als ganze als unterschiedliche Energien und Energieebenen verkörperter spiritueller Kraft erfahren:

„Primal repression, as we know, is a psychophysical structure that blocks the free flow of energy in the body. The lifting of primal repression therefore leads not only to an energization of experience generally but also to an energization of somatic experience in particular. Spiritual awakening is at the same time bodily awakening.“ (Washburn 1995; 251)

Über die Aktivierung und Intensivierung des Bewusstseins durch transpersonale, d.h. übergeistige Bewusstheit kommt es immer wieder zur Erfahrung und Entladung enormer Mengen von Energie, die als substanzieller Kraftstrom das innere Bewusstseinsfeld beherrschen. Als variierende Intensitäten polymorpher Sensualität leiten sie über in ein neues Ganzkörpergefühl von organismischer Weisheit und Körperintelligenz, in der der inkarnierte Geist eine neue Wahrnehmungsbeziehung mit der psychomentalen Aufladung der Welt und deren Objekte herstellt. Achtsamkeit als Gewährwerden von Präsenz wechselt fließend über von aufgelöster Absorption in die neuromagnetische Ausgeglichenheit eines In-der-Welt-Seins des Individuums in seinem Umwelt-Feld.

4.4.3 Multidimensionales Lernen

Größeres Gewahrsein der Ich-konstituierenden Anteile und eine Vertiefung des Denkprozesses sind weiterführende Folgen transpersonaler Entwicklung auf dem Weg zum *erleuchteten Geist*. Kraft kumulierter und konzentrierter Konzentration gewinnen alle Bewusstseinsinhalte wie Gedanken, Erinnerungen, Gefühle eine facettenreiche Dreidimensionalität und Tiefe, der Kognitionsprozess wird zunehmend diaphan. Zeitlich parallel zum jeweiligen Bewusstseinsinhalt laufen im personalen Modus nicht-bewusste bzw. nebenbewusste Vorgänge in Form neuronaler Funktionsprogramme ab, die über die inkarnierte Intuition und organismische Körperintelligenz in den transpersonalen Stadien nun ebenfalls zum spezifischen Objekt der Betrachtung erhoben werden können. Das klarere, aufgehellte Bewusstsein und die geordnete, stabile Willensausrichtung, eingefasst in der manifesten Unterscheidungskraft von *sampajanna*, tragen zur natürlichen Selbstakzeptanz und Selbstverantwortung den eigenen Geistesgebilden und Handlungen gegenüber bei und ermöglichen über den vertieften Kontakt mit allen Bewusstseinskonstituenten die fließende Übereinstimmung mit seinen individuellen Anlagen und Neigungen im Prozess des Erwachens, die in ein vertieftes Identitätsgefühl und die Spiritualisierung des Alltags überführen. Der gebotene Qualitätswechsel im Erleben ermöglicht zudem ein erhöhtes Lernen in Einzelsequenzen, einen besseren Einsatz und die Ausbildung von Fähigkeiten über ein deutlicheres Erfassen von Situationen und deren analytische Auflösung und Unterscheidung in intuitiv geschaute Sequenzen und Einzelbilder, welche ein klareres Hervortreten einzelner Qualitäten begünstigen. Einerseits betrifft dies die kunstvolle Ausgestaltung seines Selbst durch immer neue, differenziertere Erfahrungen, strahlt aber ebenso in den interpersonalen Kontext aus, wie Kommunikation oder Ethik, in dem sich angemessenere Reaktionen auf die Außenwelt bilden, und kann weitere Gebiete des Alltags, wie Kunst, Ästhetik oder Sexualität, erfassen.

Die aufgrund einer differenzierteren somatischen Resonanz und gewachsenen Sensibilisierung gegenüber Reizen veränderte Selbstwahrnehmung, die Erhöhung der subjektiven Komplexität aufgrund der Erkenntnis und des Abstands zu seinen Persönlichkeitskonstrukten, das zunehmende Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit im Aufstieg des umfassenderen Selbst und alle anderen darin enthaltenen Elemente eines konturierten Selbstbildes sind Merkmale eines Mindmodellings im Sinne *Maslows* oder

Rogers, die die klarere Einsicht in die eigene Persönlichkeit und deren Programmabläufe und die vertiefte Selbst- und Wesensschau der eigenen Gefühle verdeutlichen. Insbesondere zeigt das Mehr-Erkennen und die Beleuchtung unterschiedlicher Aspekte durch die langfristige Ausdifferenzierung von Gefühlen Wirkung auf die Interaktion und Wahrnehmung von Welt⁸⁴. Die Entkopplung affektlogischer Komplexe durch das bloße Ruhen im ‚Wärmebad‘ affektiver Aktualzustände (ohne logische, d.h. mental-rationale ‚Badezusätze‘) führt zum Versiegen von Gedankenketten und Handlungen. Gleichzeitig lässt sich ein explosionsartig gesteigertes Aufkommen positiver Gefühle und ein generelles somatisches Wohlgefühl konstatieren, woran nicht zuletzt die überbewussten Jhana-Samadhi-Zustände entscheidenden Anteil haben, deren Einfluss sich beispielsweise auch im Ende männlich-weiblicher bzw. sexueller Ausrichtung und Polarisierung manifestiert, die in der Regel im inneren Erleben durch Spannung und Projektion gekennzeichnet ist. Aufgrund der Überbewusstseinsverfahren erreicht man eine Stufe ‚spiritueller Androgynie‘, welche sich durch Harmonie, Spannungsfreiheit und Zufriedenheit auszeichnet:

„In der Meditation im eigentlichen Sinn überwindet man diese Stufe des geschlechtlichen Dimorphismus und ist vorübergehend nicht mehr Mann oder Frau. Denn meditierend – im Sinn von samatha-bhavana oder ‚Entwicklung von Gemütsruhe‘ – erreicht man höhere Bewusstseinszustände, die ‚dhyanas‘, die sich immer weiter verfeinern. Diese höheren Bewusstseinsstufen sind die subjektiven, psychischen Entsprechungen zu den verschiedenen Unterebenen der archetypischen Form und des Formlosen. Wenn man meditiert – und dabei tatsächlich höhere Bewusstseinszustände, d.h. dhyanas, erreicht – wird man dadurch zum deva oder Brahma. Vom Standpunkt der westlichen spirituellen Überlieferung gleicht man während dieser Erfahrung einem Engel, führt ein engelhaftes Leben, und Engel gelten von Natur aus als androgyn.“ (Sangharakshita 2002; 42)

Durch die Überbewusstseinszustände wird das Bewusstsein zugleich flexibler, offener und bewusster für geistige Erfahrungen aller Art. Es ist eine Umformung, die sich mit der Zuwendung zum eigenen geistigen ‚Wahrheitsbewusstsein‘ mehr und mehr im Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln abzuzeichnen beginnt. Ihre verändernde Wirkung führt über die ausgeprägte multimodale Sinneserfahrung zu einer Intensivierung des Lebens, in dem einzelne Qualitäten hervorgehoben werden, wie z.B. Zeitmomente, Geschmack, Farben, Fühlen oder Hören, es wächst ein ‚drittes Auge‘, ein

⁸⁴ Über den Einfluss von Emotionen und die Generierung positiver Geisteszustände sowie ihre diesbezüglichen Ausstrahlungseffekte auf das moralische Verhalten berichten sehr eindrucksvoll Goleman 1997, LeDoux 1998, 2003, Damasio 1994, 2000, 2003.

‚drittes Ohr‘ und andere ‚neue Organe‘ im Eintauchen eines sich verstärkenden Überbewusstsein-Flows. Es ist

“...ein freies Einfließen aller Art von geistiger Erfahrung, Erfahrung des Selbst, Erfahrung Gottes und der göttlichen Schaffensmacht, Erfahrung des kosmischen Bewußtseins, eine direkte Berührung der universellen Natur, eine psychische Sympathie, Einigung, innere Kommunikation und verschiedenartige wechselseitige Beziehung zu anderen Wesen und zur Natur schlechthin, Erleuchtung des Geistes mit Wissen, Erleuchtung des Herzens durch Liebe und Devotion, durch spirituelle Freude und Ekstase, Erleuchtung der Sinne und des Leibes durch höhere Erfahrungen, Erleuchtung des dynamischen Tuns in Wahrheit und Weite, Läuterung von Geist, Herz und Seele. Die Gewißheiten des göttlichen Lichtes und dessen Führung, die Freude und Macht der göttlichen Kraft strömen herein und wirken im Willen und in der gesamten Lebensführung.“ (Aurobindo zit. nach Wolff 1995; 122)

Erfahrbar als ‚Einströmen‘, als ‚Herabkunft‘, ‚Durchbruch‘ und ‚Aufstieg‘, setzt sich die fortwährende Assimilation und Integration weiter affektlogischer Bewusstseinskomplexe unter der Willenskraft des Überbewusstseins fort, wird das Bewusstsein mittels der anwachsenden Bewusstheit auf ein qualitativ höheres Verarbeitungsniveau gehoben, was sich in einer das Gesamtsein durchdringenden Positivität offenbart: „In aller Schau, in jeder Form gewahrt man nun das Ewige, die wirkliche Wirklichkeit. In allen Tönen hört man es, in jeder Berührung fühlt man es. Die Seligkeit des anbetenden Herzens, das Umarmen aller Existenz, das Einswerden im Geist, das sind nun bleibende Wirklichkeiten.“ (Aurobindo zit. in Wolff 1995; 122) Mit dieser energetischen und bewusstheitsorientierten Niveauanhebung setzt allmählich eine fundamentale Wirklichkeitsverschiebung und die vollständige, vertiefte Etablierung des ‚Wahrheitsbewusstseins‘ des *erleuchteten Geistes* ein. Dieser

„,‘ist nicht mehr der einer allgemeinen Neutralität, sondern er ist von spiritueller Ungezwungenheit und reiner Freude, auf ihm treten die besonderen Töne des ästhetischen Bewußtseins hervor oder heben sich von ihm ab. Das ist die erste fundamentale Veränderung‘. Das Bewußtsein wird von einer oft goldenen Lichtflut erfüllt, je nach der eigenen Verfassung von unterschiedlichen Farben begleitet; man erfährt eine *leuchtende Invasion*. Gleichzeitig besteht ein Zustand von Enthusiasmus im griechischen Sinn des Wortes, ein Zustand des plötzlichen Erwachens, als sei das ganze Wesen vollkommen auf dem Quivive, plötzlich an einen ganz neuen Rhythmus einer neuen Welt angeschlossen, mit unverbrauchten Werten, noch neuen Gesichtspunkten und unerwarteten Zusammenhängen. Der Dunstschleier der Welt ist definitiv gefallen, alles ist in einer großen, freudigen Schwingung miteinander verbunden. Das Leben wird weiter, wahrer und lebendiger. Kleine Wahrheiten zwinkern einem überall zu, ohne ein Wort, jedes Ding birgt sein Geheimnis, seinen besonderen Sinn, sein ganz anderes Leben. Man badet in einem unbeschreiblichen Zustand der Wahrheit...“ (Satprem 1991; 196)

Der *erleuchtete Geist* hat eine durchgreifende Veränderung der Gesamtdynamik des neuronalen Systems zur Folge, welche mit fortschreitender Praxis zur Ausbildung dauerhaft äquilibrierter Strukturen neigt, die von tiefen und nachhaltigen Zuständen inneren Friedens begleitet werden. Mit dem Erreichen der orgiastischen Potenz der organismischen und psychischen Homöostase tritt zugleich die Aktivierung des *neurosomatischen Schaltkreises*⁸⁵ ein, in dem sich affektspezifisch übergeordnete neuronale Funktionssysteme zur *ekstatischen Intelligenz* formieren. Dieses metainformelle Neuro-Ekstase-System durchdringt den gesamten Wahrnehmungsapparat in einem Quantensprung hypersensualisierter Informationsverarbeitung und trägt so zum unumkehrbaren Durchbruch aus der mentalen Matrix in die transzendenten Bereiche bei.

⁸⁵ Der neurosomatische Schaltkreis findet Entsprechung in Csikszentmihalyis *flow* oder Maslows *lower peak experience*, wobei Wilson von einer weitaus gesteigerten *Gefühlsintensivierung* ausgeht; sie drückt sich in einer „sensorischen Bereicherung, sinnlicher Wonne und Lust an der eigenen Wahrnehmung“ aus - einem rundum ekstatischen Seinsgefühl also, ein ‚hedonistisches High‘“ (Wilson 1987; 161).

4.4.4 Ekstatische Intelligenz

Wie es in den vorangegangenen Kapiteln deutlich wurde, gibt es verschiedene, abgrenzbare Stufen transpersonaler Entwicklung: Die erste Phase beinhaltet zunächst die Ausarbeitung eines kohärenten, stabilen Ich-Bewusstseins im kontinuierlichen Kontakt mit dem Leib und seinen organismischen Funktionen. Es ist die autopoietische Anpassungsfunktion an die äußeren und inneren Umweltbedingungen transpersonaler Entwicklung in der Funktion und Weiterbildung der *Persona*, wie sich *Jung* ausdrückte, zur Person oder Persönlichkeit⁸⁶. Der zweite Schritt bedeutet die Weiterführung des Bewusstseins in den übergeordneten Kontext des *Selbst*, die eigentliche Individuation und transpersonale Integration. Dieser fortlaufende Prozess schafft nichts Geringeres als ein neues Persönlichkeitszentrum, das *Selbst*, welches zunächst durch episodische Veränderungen der Wahrnehmung als dem personalen Ich überlegen gekennzeichnet ist und sich später auch in seiner Gesamtheit als überlegen erweist⁸⁷. Mit dessen Fortschreiten zum *erleuchteten Geist* steht dem transpersonalen Sucher in Übereinstimmung an das geänderte innere Milieu von Mehrbewusstheit und Mehrwahrnehmung eine neue wahrnehmungs- und affektkonforme Informationsverarbeitungsweise zur Seite, die sich als *ekstatische Intelligenz* manifestiert.

Intelligenz wird als allgemeine Fähigkeit eines Individuums definiert⁸⁸, das Denken auf neue Anforderungen einzustellen, sie stellt also eine geistige Anpassungsfähigkeit dar, um geschickt mit neuen Aufgaben umzugehen und besondere Bedingungen des Lebens erfolgreich zu meistern. Dies gilt gleichwohl für die *ekstatische Intelligenz*, die aus der kontinuierlichen Penetration von Überbewusstseinszuständen und erhöhten

⁸⁶ Aurobindo äußert sich dazu folgendermaßen: „Das gnostische Individuum wird eine solche innere Person sein, die in ihrem Selbstgewahrsein die Tiefen... mit der Oberfläche vereint und besitzt. Sie wäre nicht mehr nur eine Oberflächenpersönlichkeit... sondern das innere, sich selbst-enthüllte bewußte Dasein und würde... kein Bedürfnis mehr haben nach einer Charaktermaske, der PERSONA.“ (Aurobindo 1975; 144)

⁸⁷ Die transpersonalen Ebenen des Selbst operieren in wechselseitigen bottom-up und top-down Prozessen während der Durchdringung und Veränderung „innerer Kommunikationsprozesse“, wie es neurophysiologische Untersuchungen bspw. in der Synchronisation und Kohärenz beider Hirnhemisphären während der Meditation in einer Vielzahl empirischer Untersuchungen zeigen (Murphy/Donovan 1988, Gaylord/Orme-Johnson/Travis 1989, Singer 1993). Über verbesserte neuronale Bahnungen und dem Zusammenspiel weiter Hirnareale zielen sie auf neue Kapazitäten ab, um sensorische und motorische Modalitäten mit einzubinden. Die *ekstatische Intelligenz* spiegelt sich dabei einerseits in der Erhöhung der Aufnahmekapazität des Arbeitsgedächtnis durch effektive Ausnutzung und Bildung von Superzeichen, d.h. vorgebildete Aufnahmestrukturen, wider wie auch in der Verstärkung der tieferen Verarbeitung durch vorgebildete Verarbeitungsstrukturen, den „levels of processing“ (Craik/Lockhart 1972, Craik/Tulving 1975).

⁸⁸ Intelligenz wird beschrieben als Fähigkeit zur Erfassung und Herstellung von Bedeutung, Beziehung und Sinnzusammenhängen, sie dient dem abstrakten Denken und Schlussfolgern und misst sich an seiner

Achtsamkeitsphasen als Antwort auf die Erfordernisse des *erleuchteten Geistes* erwächst und in den vielfältigen Erfahrungen und Phänomenen transpersonaler Wahrnehmung wirkt. Sie beinhaltet die Fähigkeit, abstrakt oder anschaulich in den sprachlichen und raumzeitlichen Beziehungen des transpersonalen Kosmos zu agieren, um unterschiedliche Handlungsstränge sinnvoll zu einem Ziel zusammenzuführen⁸⁹. Die *ekstatische Intelligenz* gehört damit zur komplexen Entwicklungsebene der *aperspektivischen Quantenlogik*: Während das erweiterte Bewusstsein damit befasst ist, dem Organismus einen ausgeweiteten Erfahrungs- und Wissenshorizont zur Kenntnis zu bringen, hat die *ekstatische Intelligenz* mit der Fähigkeit zu tun, dieses Wissen erfolgreich zu strukturieren, sodass neue Strukturen und Zusammenhänge geplant und ausgeführt werden können. In ihrer erweiterten Funktion, worunter auch der wahrnehmungsstrukturierende Einfluss der Intuition fällt, erscheint die *ekstatische Intelligenz* als implizites Wissen mit einer verbesserten Verarbeitungsweise autonomer Kompensations- und Stabilisierungsmechanismen, die über die multimodale Integration der Sinne und spezifischer affektlogischer Zustände Wirksamkeit über die formale Strukturierung der Bewusstseinsinhalte erlangt, welche mit dem Individuum in seinem psychischen, selbstregulierten Prozess koinzidiert und seine transpersonale Identität fundiert. Dabei tritt die *ekstatische Intelligenz* als Metakognition und Metadisziplin multipler Intelligenzen (Gardner 1991) auf, die mittels *sampajanna* das Wissen über die eigene Zustandsbefindlichkeit⁹⁰, der aktualgenetischen Informationsverarbeitung und ihrer jeweiligen notwendigen Verarbeitungsschritte sowie den Mechanismen der Wahrnehmung und des Denkens in sich trägt und damit zur Lösung und sinnvollen Einordnung verschiedenster aktualgenetischer Erfahrungen und Phänomene beiträgt.

Problemlösefähigkeit und Kapazität zum Wissenserwerb (s.a. Baltes 1983, Groffmann 1964, Guthke 1988, Humphreys 1979, Snyderman/Rothman 1987, Wechsler 1964, Wenzel 1957).

⁸⁹ Der Strukturierungsgrad des Informationsverarbeitungssystems bestimmt das individuelle Informationsverarbeitungsniveau (Guski 1989): Eine tiefere, stärker bedeutungsorientierte Verarbeitung in unterschiedlichen affektlogischen Repräsentationsformen und die Enkodierung auf mehreren, multimodalen Ebenen, wie sie im Wesentlichen durch die kognitiven Elaborationen transpersonaler Entwicklung hervorgerufen werden, verlangt eine neue Klasse intelligenter Verarbeitungsweise. Die *ekstatische Intelligenz* trägt zur Kongruenz der jeweiligen Verarbeitungstiefe der Information und der Distinktivität des enkodierten Ereignisses bei, wie sie in den transpersonalen Erfahrungen des *erleuchteten Geistes* von *anicca* oder *anatta* und ihren jeweiligen Faktoren von Gedächtnissteigerung, Sinnesschärfe und erhöhter Geschwindigkeit kognitiver Verarbeitung auftreten.

⁹⁰ Gerade bei der Bearbeitung komplexer Wahrnehmungsstellungen, wie dies bei transpersonalen Prozessen auftritt, kommt dem Wissen über die Verarbeitungsschritte und den Zustand der Verarbeitung eine große Bedeutung bei. Dies gilt insbesondere für die Vernetzungsarbeit des ekstatischen Bewusstseins im Dialog zwischen Selbst und Persönlichkeit beim Fehlen geeigneter transpersonaler Schemata, da das Integrationsniveau durch die Organisation der am Kognitionsprozess beteiligten Informationseinheiten bestimmt wird (Krohne 1971). Je weniger Informationen vertraut sind, desto zahlreicher und unverbundener stehen sie nebeneinander. Die Notwendigkeit des Wissens und der Bedeutungszuweisung springt schlagartig an, wenn das „höhere Selbst“

Unter Rückgriff auf neuere Modelle der Intelligenzforschung⁹¹ lassen sich ihre Qualitätsmerkmale differenzieren:

„Interindividuelle Unterschiede in der Intelligenz können demzufolge auf zwei Ursachen zurückgeführt werden: Auf die Verwendung unterschiedlich effizienter Programme und auf die interindividuell unterschiedliche Qualität in der Ausführung der Programme. Nach Hendrickson und Hendrickson entsprechen diese zwei Quellen interindividueller Varianz Cattells kristallisierter und flüssiger Intelligenz. Kristallisierte Intelligenz würde demnach die Verfügbarkeit von (mehr oder weniger) effizienten Programmen widerspiegeln, flüssige Intelligenz die Qualität der Ausführung dieser Programme.“ (Neubauer 1995; 100)

Zur Etablierung effizienterer Programme und einer qualitativ hochwertigen Ausführung der Programme entwickelt sich die *ekstatische Intelligenz* als interpretative Neurosemantik durch neue, strukturierte Kooperationen von Neuronenverbänden und vertikalen Neuronenketten, sogenannte Hypermodule⁹², die die vertiefte Elaboration und Evaluation von neuen Lernmechanismen und Interpretationsschemata erlauben und auf einer intuitiven Erfahrungsebene ein generelles Optimum⁹³ aller Verarbeitungsschritte und Aufmerksamkeitsressourcen gewährleisten. Je schneller elementare Prozesse ausgeführt werden, desto weniger wahrscheinlich wird eine Informationsüberlastung des Systems: denn eine hohe Verarbeitungsgeschwindigkeit erlaubt die effizientere Nutzung begrenzter Verarbeitungs- und Speicherressourcen, d.h. je schneller einlangende Information enkodiert wird, desto geringer ist die Gefahr, dass bereits im Arbeitsspeicher befindliche Information zerfällt. Schnellere Verarbeitungsgeschwindigkeit und größere, fehlerfreie Übertragungskapazität aber sorgen für höhere Intelligenz: Wo aufgrund von Überlast der Zusammenbruch mental-

(Aurobindos ‚higher mind‘) allmählich die Führung des Ich-Bewusstseins übernimmt wie auch später der *erleuchtete Geist* (‚illuminated mind‘) und alle nachfolgenden Stufen.

⁹¹ Übersicht s. Schweizer (1995, 1999, 2000) und Neubauer (1995), u.a. mit dem Rekurs auf das komplexe biochemische Modell nach A. E. und D. E. Hendrickson (Hendrickson & Hendrickson 1980, A. E. Hendrickson 1982; D. E. Hendrickson 1982).

⁹² Konnektionistische Modelle gehen davon aus, dass nicht einzelne Einheiten, sondern erst das Aktivierungsmuster einer Gruppe von Einheiten als Repräsentation anzusehen ist: „Man nimmt an, dass jedes Modul eine Kraftereinheit darstellt, indem es mittels seiner internen neuronalen Verbindungen Energie aufbaut, und so in seinen Pyramidenzellen Impulse anregt, die irgendwo im Zentralnervensystem zur Wirkung gelangen.“ (Eccles 1982; 284)

⁹³ Intelligenzunterschiede zeigen sich u.a. in einer höheren Übertragungsgeschwindigkeit kortikaler und subkortikaler Neuronen aufgrund besserer neuronaler Vernetzung (mehr permanente synaptische Verbindungen) sowie einem effizienteren Ressourceneinsatz neuronaler Energie (Haier 1990; Horn & Hofer 1992; Hunt 1980; Neubauer 1995). Höhere Intelligenz basiert auf der Fähigkeit, kortikale Areale spezifisch zu aktivieren, um dadurch größere Reserven an mentalen Ressourcen zu gewinnen, d.h. die spezifische Aktivierung des Gehirns, was einen zielgerichteten und effizienteren Einsatz von Energieressourcen bedeutet, führt zur Reduktion synaptischer Übertragungsfehler aufgrund von Informationsüberlastung des Systems. Je größer der Highscore fehlerfreier Übertragungskapazität, desto höher die Intelligenz. Dabei erscheint der Grad der Aufmerksamkeitszuwendung für eine höhere Intelligenz, d. h. der intelligente Einsatz von

rationaler Informationsverarbeitung einen exponentiellen Anstieg wahrnehmungsbedingter Fehlerscores verursacht hätte, steigt die globale Performance durch die *ekstatische Intelligenz* aufgrund erhöhter Wahrnehmungsgeschwindigkeit in der Aufnahme von Information und fluide Weiterleitung ins Arbeitsgedächtnis durch Bildung von Superzeichen wie auch der nachfolgenden internen, kristallinen Strukturierung transpersonaler Schemata⁹⁴. Diese Fähigkeit beruht u.a. auf dem Erfassen differenzierter Stimulusmerkmale, wie sie während der Meditation in der Dharmaanalyse fortlaufend trainiert⁹⁵ wird. Aufgrund von Energieeffizienz und Freisetzung überschüssiger Energieressourcen durch das optimale Zusammenspiel weitläufiger Hirnareale werden vielfältige Ausstrahlungseffekte der *ekstatischen Intelligenz* in der Ausweitung von Wissen und Wahrnehmung, des multidimensionalen Lernens und einer ungeheuren Kreativitätssteigerung sichtbar, wie es der Erfahrungsbericht Aurobindos mit der yogischen Technik des *Pranayama* zeigt:

„Meine eigene Erfahrung ist die, daß das Gehirn voll von Licht wird. Als ich in Baroda Pranayama übte, pflegte ich es fünf oder sechs Stunden täglich zu tun, drei Stunden am Morgen und zwei am Abend. Mein Geist arbeitete mit großer Erleuchtung und Kraft. Gleichzeitig pflegte ich Gedichte zu schreiben. Gewöhnlich schrieb ich acht oder zehn Zeilen am Tag, etwa hundert im Monat. Nach den Pranayama-Übungen konnte ich zweihundert Zeilen in einer halben Stunde schreiben. Mein Gedächtnis war vorher schwerfällig, aber dann, als die Inspiration gekommen war, konnte ich die Verszeilen in ihrer Reihenfolge behalten und sie jederzeit, wie es mir paßte, niederschreiben. Sobald die geistige Tätigkeit eine höhere Stufe erreicht hatte, konnte ich auch einen elektrischen Energiefluß rund um das Gehirn wahrnehmen.“ (Aurobindo zit. nach Wolff 1995; 35)

Die synergetische Organisation harmonisierter Neuronen-Ensembles erschließt mikrokosmische Decks neuartiger Bewusstseinsfrequenzen, die im Feintuning neurolinguistischer Reflexe allenthalben als von ‚außen kommend‘ erfahren werden: *Sri*

Aufmerksamkeitsressourcen und Konzentrationsleistung (Westhoff/Kluck 1983; Sternberg 1984, 1985), wesentlich.

⁹⁴ Die elaborierten Aufnahme- und Abrufstrategien der transpersonalen Wahrnehmung führen zu transpersonalen Priming-Effekten (Posner 1986; Perrig 1993) im Verarbeitungsmodus der *ekstatischen Intelligenz*. Aufgrund von Erfahrung bedingte verbesserte Wahrnehmungsleistungen bedeuten beträchtliche Leistungsunterschiede: Wie erfahrene Schachspieler viel mehr Informationen aus einer nur für kurze Zeit sichtbaren Figurenkonfiguration als andere Personen ziehen (Chase/Simon 1973; s.a. Lesgold/Rubinson/ Feltovich/Glaser/Klopfer,/Wang 1988), gilt es in der transpersonalen Entwicklung für die Ein-Blick-Schau des synthetisierenden Bewusstseins.

⁹⁵ In der Komplexitätshypothese spiegelt sich die Wichtigkeit einer konsistenten neuronalen Praxis wider, denn sobald diese nachläßt fällt man automatisch wieder in den Zustand der anfänglichen wahrnehmungsspezifischen Komplexität zurück. Eine Abnahme der Komplexität kann nur über ein kontinuierliches Training erreicht werden, wie es Untersuchungen zur Load oder Geladenheit, d.h. der Auslastung des Arbeitsgedächtnisses (Baddeley 1986, Shiffrin/Schneider 1977, Sweller 1988, Sweller/van Merriënboer/Paas 1998) und zur Verkürzung der Verarbeitungszeit durch Automatisierung der metakognitiv-mentalen Prozesse zeigen (Andersson 1982, Logan 1992).

Aurobindo beschrieb diese transpersonale Erfahrung der plötzlich hereinbrechenden Lichtflut des Überbewusstseins als ‚*leuchtende Invasion*‘, begleitet von einem unbeschreiblichen Zustand gesteigerter Intensität und Wahrheit, als alles durchdringende: „...Macht der Intensität, Intensität des Seins, Intensität des Bewusstseins, Intensität der Kraft, Intensität der Freude in den Dingen und der Freude am Dasein...“ (*Aurobindo* in *Satprem* 1973; 194) Diese „Macht der Intensität“ fußt auf dem prolongierten Kontakt und der bewussten Lenkung psychischer Energien: So weisen affektlogische Komplexe bestimmte affektive Ladungen auf, die eine eigene Art von Energie und Geschwindigkeit besitzen und einem bestimmten Strukturmuster folgen. Dabei unternimmt die *ekstatische Intelligenz* des *erleuchteten Geistes* den Versuch, eine kommunikative Beziehung zu den Reaktions- und Verhaltensmustern jener affekt- und wahrnehmungs-phänomenologischen Komplexe aufzubauen, um das wahrnehmende Selbst dem Wellenmuster dieser Energie kohärent anzugleichen⁹⁶. Zugleich tritt die *ekstatische Intelligenz* über die synergetische Selbstorganisation im kontrollierten Informationsfluss neuroninguistischer Bewusstseinsquanten und der Rekonfiguration der Wahrnehmungsverarbeitung, die eine unerschöpfliche Quelle von Inspiration und Energie bilden und gerade in den höheren Überbewusstseinszuständen, dem *zweiten*, *dritten* und allen weiteren *jhanas*, erscheinen, mit ihrer verborgenen Kommando-Kontroll-Kommunikation als innere Führung⁹⁷ auf, weil die inneren und äußeren Phänomene

„nicht mehr ein ichhaftes Bewußtsein affizieren, wodurch eine gegenseitige Verklammerung entstanden ist, sondern... ein leeres Bewußtsein einer anderen Wirkung offen steht. Diese ‚andere‘ Wirkung wird nicht mehr empfunden als eigene Tätigkeit, sondern als die Wirkung eines Nicht-Ich, welche das Bewußtsein zum Objekt hat. Es ist also, wie wenn der Subjektcharakter des Ich übergewandert oder von einem anderen Subjekt übernommen worden wäre, welches an die Stelle des Ich getreten ist.“ (Vorwort von C.G. Jung in *Suzuki* 1976; 15)

Diese ‚andere Wirkung des Nicht-Ich‘ leitet über vom flüssigen Aggregatzustand transpersonaler Offenheit bzw. ‚Leerheit‘ in das viskose Driften der Nichtlinearität neuromagnetischer Rhythmusfelder, das Suprafluidum regelmäßiger Doppelintensitäten einer synästhetischen Erleuchtungsmatrix, welche sich manifestiert als ‚Herabkunft eines höheren Grades von Licht, Wissen, Macht, Kraft, Wonne, Reinheit in das ganze

⁹⁶ (s. *Bentov* 1977, 1984, *Leopold* 1995, *Murphy/Donovan* 1989, *Singer* 1993)

⁹⁷ Diese Funktion findet sein Analogon in den Helfer-Persönlichkeiten, wie sie meistens bei Multiplen auftreten. Dieser spezielle emotionslose Registrator, das „höhere Selbst“, kennt das ganze System, einschließlich aller Subselbste und weist ihnen entsprechende Aufgaben und Kooperationen zu, was nicht zuletzt für den Heilungsprozess entscheidende Wirkung hat (s. *Allison* 1981, *Keyes* 1985, *Kluft* 1985, *Putnam* 1986, 1989).

Wesen“ (Aurobindo in Huchzermeyer 1986; 39). Diese ‚Herabkunft der Kraft‘, wie sich Aurobindo auszudrücken pflegte, findet ihren Niederschlag in vielfältigen Gegebenheiten des Alltags, wie sie auch in anderen spirituellen Traditionen und Bewusstseinstechiken⁹⁸ erfahren wird, z.B. im Kontext der Kampfkünste:

„Psychologically speaking, this state of mind gives itself up unreservedly to an unknown „power“ that comes to one from nowhere and yet seems strong enough to possess the whole field of consciousness and make it work for the unknown. Hereby he becomes a kind of automaton, so to speak, as far as his own consciousness is concerned. But (..) it ought not to be confused with the helpless passivity of an inorganic thing, such as a piece of rock or a block of wood. He is ‘unconsciously conscious’ or ‘consciously unconscious’.” (Suzuki 1991; 94 f.)

Auch *Friedrich Nietzsche*, als bekannter Vertreter westlich-philosophischer Prägung vom Verdacht des Glaubens an metaphysische Mächte befreit, wusste aus eigener Erfahrung von der Kraft des ‚Nicht-Ich‘ zu berichten:

„Hat Jemand, Ende des neunzehnten Jahrhunderts, einen deutlichen Begriff davon, was Dichter starker Zeitalter *I n s p i r a t i o n* nannten? Im andren Falle will ich`s beschreiben. - Mit dem geringsten Rest von Aberglauben in sich würde man in der That die Vorstellung, bloss Incarnation, bloss Mundstück, bloss Medium übermächtiger Gewalten zu sein, kaum abzuweisen wissen. Der Begriff Offenbarung, in dem Sinn, dass plötzlich, mit unsäglichlicher Sicherheit und Feinheit, Etwas *s i c h t b a r*, hörbar wird, Etwas, das einen im Tiefsten erschüttert und umwirft, beschreibt einfach den Thatbestand. Man hört, man sucht nicht; man nimmt, man fragt nicht, wer da giebt; wie ein Blitz leuchtet ein Gedanke auf, mit Nothwendigkeit, in der Form ohne Zögern, - ich habe nie eine Wahl gehabt. Eine Entzückung, deren ungeheure Spannung sich mitunter in einem Thränenstrom auslöst, bei der der Schritt unwillkürlich bald stürmt, bald langsam wird, ein vollkommenes Ausser-sich-sein mit dem distinktesten Bewusstsein einer Unzahl feiner Schauer und Überrieselungen bis in die Fusszehen; eine Glückstiefe, in der das Schmerzliche und Düstere nicht als Gegensatz wirkt, sondern als bedingt, als herausgefordert, sondern als eine *n o t h w e n d i g e* Farbe innerhalb eines solchen Lichtüberflusses; ein Instinkt rhythmischer Verhältnisse, der weite Räume von Formen überspannt... Alles geschieht in höchsten Grade unfreiwillig, aber wie in einem Sturme von Freiheits-Gefühl, von Unbedingtsein, von Macht, von Göttlichkeit...“ (Nietzsche, KSA 6, 339 f.)

Über den Zugangscode intuitionierter Metasprache zur biomorphemen Enigma neuronaler Subsysteme wird die *ekstatische Intelligenz* zum Superuser der Kommando- und Kommunikationszentrale neuronaler Effizienz- und Verarbeitungsprogramme. Als Metakommander des Bewusstseinsraumschiffs, der alles wie „unter einem Willen“

⁹⁸ 31% der erwachsenen Bevölkerung westlicher Provenienz berichteten über eine dramatische religiöse oder mystische Erfahrung in Form einer höheren Macht in ihrem Leben (Gallup 1979, ebenso Greeley 1981 mit 33-43%), deren Auftreten beispielsweise Christen als Erfahrung von ‚Gott‘ erfahren und auf Interferenzen mit der *ekstatischen Intelligenz* rückschließen lassen.

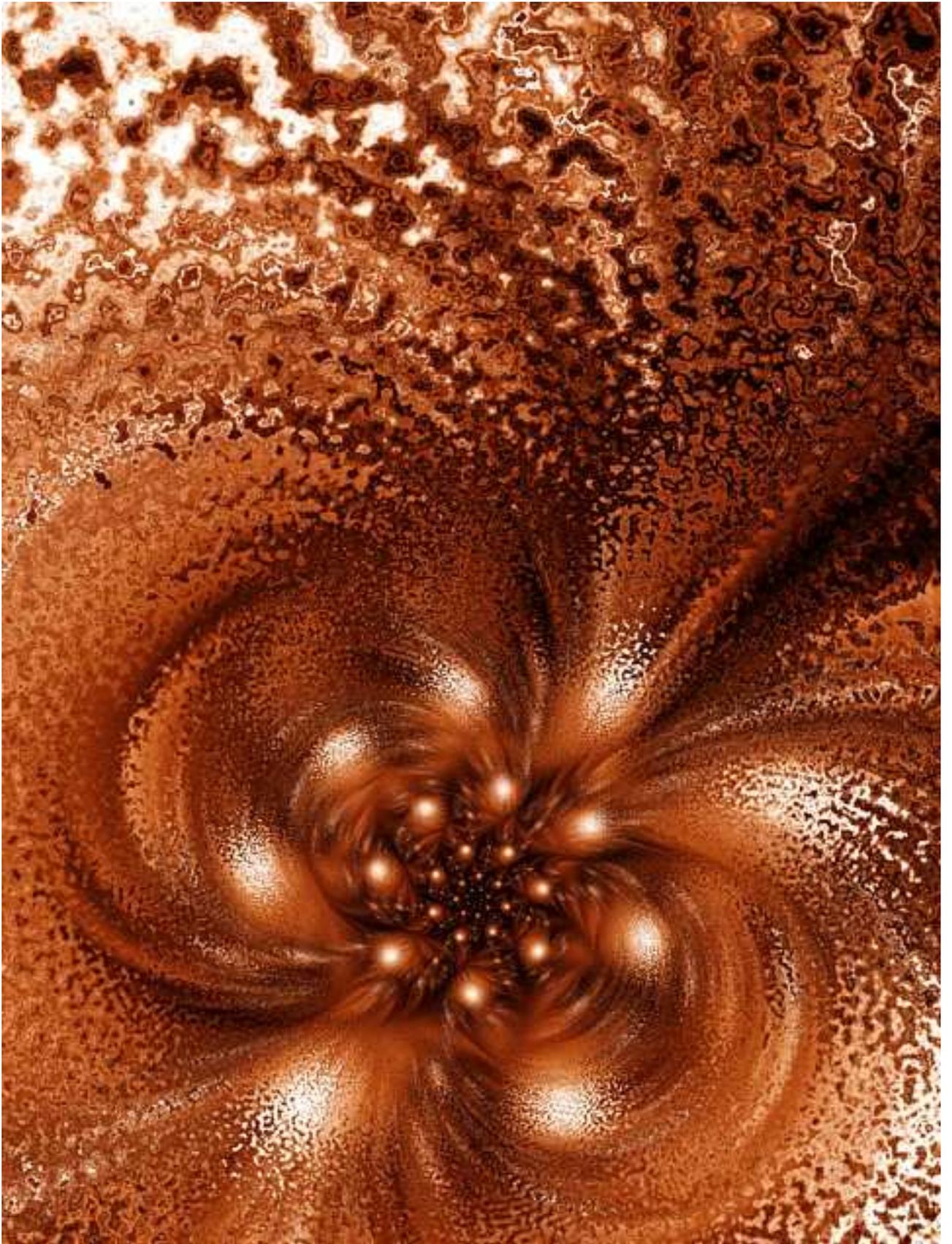
(Aurobindo/Nietzsche) zusammenhält, übernimmt die *ekstatische Intelligenz* damit die Führung des Bewusstwerdungsprozesses und betreibt die Entfaltung aller ursprünglich im Individuum angelegten Möglichkeiten. Sie ist der dynamische Stabilisator des Bewusstseins und bringt entwicklungsweisende Richtlinien hervor, indem das gestärkte transpersonale Selbst auch all jene widersprüchlichen Bestrebungen in sich aufnimmt, die im spontanen Prozess alternierender Wahrnehmungsphänomene und transpersonaler Erfahrungen auftreten, sodass der

„integrale Sucher... anstatt unbewußt von einem Ende zum anderen geworfen zu werden und - ohne zu wissen wie - ungewollt hinauf- oder herabzusteigen, bewußt methodisch arbeiten, er wird sich vor allem mit wachsenden Vertrauen jener Bewußtseinskraft überantworten, die nie mehr Widerstände aufwirft, als er bewältigen kann, und nie mehr Licht enthüllt, als er ertragen kann. Dann wird er sein Gleichgewicht überhaupt nicht verlieren.“ (Satprem in Huchzermeyer 1986; 45)

Mit dieser Stabilisierung und Ausweitung des *erleuchteten Geistes* öffnen sich neue Bewusstseinsdimensionen, die in der Integrationsbewegung der *ekstatischen Intelligenz* ebenso die finale Gerichtetheit auf das vollkommene Erwachen des Selbst⁹⁹ beinhalten, denn

„...wir müssen immer darüber hinausgehen, immer das Geringere für das Größere, das Endliche für das Unendliche aufgeben. Wir müssen darauf vorbereitet sein, von Erleuchtung zu Erleuchtung voranzuschreiten, von Erfahrung zu Erfahrung, von Seelenzustand zu Seelenzustand... Wir dürfen an nichts festhalten“ (Aurobindo in Satprem 1991; 182)

⁹⁹ Die *ekstatische Intelligenz* ermöglicht die synergetische Progression in fortgeschrittenere Universen kognitiver Operationen und damit die Veränderung der künftigen Entwurfsgrundlage in der voranschreitenden Ausweitung des transpersonalen Selbst-Konzeptes in der Bewusstseinsstabilisierung des Erleuchtungsprozess, dem *Stromeintritt*.



4.5. Overmind and beyond

“Die Endergebnisse... müssen die normalen Begrenzungen des menschlichen Gehirns überschreiten. Sogar jene, die nur sporadisch Funken des Unauslöschlichen wenige Male in ihrem Leben empfangen, sind zumeist geniale Menschen oder von hoher Intelligenz. Wer in einem Zustand nicht endender Ekstase lebt, muß unbedingt ungewöhnliche intellektuelle Talente, paranormale Gaben und einen veränderten Rhythmus des Nervensystems besitzen.“ (Krishna 1988; 113)

Die transpersonale Bewusstseinsentwicklung lässt sich in einzelne Stadien mit deutlich differenzierbaren Eigenschaften von ihren Anfängen bis zu den höheren Überbewusstseinssebenen nachzeichnen. Im Wechselspiel zwischen formaler Meditationspraxis und der Stabilisierung und Integration der daraus hervortretenden transpersonalen Erfahrung in den Alltag folgt allmählich eine veränderte Wahrnehmung, die, entsprechend der Tiefe der Meditation und dem Fortschritt ihrer Implementierung, den in den vorigen Kapiteln beschriebenen Wahrnehmungsqualitäten von Zeit, Raum und Denken Rechnung trägt und mit weiteren Faktoren und Intensitäten anreichert. Beiden Entwicklungssträngen, d.h. sowohl der Entwicklung formaler Meditationspraxis wie auch der nachfolgenden Plateauerfahrung transpersonaler Bewusstseinssebenen, werden wir im Folgenden nachgehen.

4.5.1 Jhanische Versenkungsstadien

Überbewusste Zustände sind das ‚astrale Benzin‘ des inneren Erleuchtungsprozesses; und oftmals markiert gerade die überwiegend leibliche, geist-körperliche Überbewusstseins Erfahrung des *ersten jhanas* die Initialzündung und den Beginn spirituellen Lebens¹⁰⁰. Insofern können die *jhanas* auch als Basisfunktion für alle nachfolgenden Stadien transpersonaler Entwicklung und Erleuchtungserlebnisse gelten, da sie die neurophysiologische Angleichung des kognitiven Systems an die umwälzenden Veränderungen, die damit verbunden sind, vornehmen und festigen. Die *jhanas* stellen grundsätzlich einen Bruch mit dem normalen Bewusstsein dar, weil sie in ihrer ekstatischen Intensität und überbewussten Wahrnehmungsweise über besondere Erfahrungen und Gipfelerlebnisse personaler Provenienz weit hinaus reichen¹⁰¹:

¹⁰⁰ Zwar gibt es buddhistische Traditionslinien, die mittels reiner Achtsamkeit und GegenwartsKonzentration (*khanika-samadhi*) an der Erforschung des eigenen Geistes und der Wirklichkeit arbeiten, doch selbst der historische Buddha, so wird gesagt, habe in der Nacht vor seiner Erleuchtung unter dem Bodhi-Baum die einzelnen *jhanas* durchschritten und so seinen Geist ruhig, stark und flexibel gemacht, um ihn für den Durchbruch zur letzten Wirklichkeit vorzubereiten und vollkommene Erleuchtung zu erlangen. Auch in den Jahren nach seiner Erleuchtung hat der historische Buddha Gotama Shakyamuni immer wieder auf die zuhöchst angenehmen Zustände jhanischer Versenkung als integrales Arbeitsmittel zurückgegriffen. Aus diesem Grund wird insbesondere in der Theravada-Tradition die jhanische Entwicklung als sinnvoll angesehen (Gunaratana 1985).

¹⁰¹ In den Untersuchungen zur Glücksforschung von Csikszentmihalyi (1990) können in der Konzeption des „flow“ besondere Geisteszustände ausgemacht werden, die von erhöhter Produktivität und Leichtigkeit begleitet

“On the basis of this mental state of delight there arises priti, which is usually translated as interest, enthusiasm, rapture, or even ecstasy. It represents an upsurge of joy from your very depths as a consequence of the liberation of all the emotional energies which have previously been blocked up, in the form of various mental conflicts, in the subconscious or even unconscious mind. Something lifts from your mind, freed energy comes bubbling up from within, and you feel much lighter. When all these submerged emotional energies are released, there is an experience not only of release but also of intense joy, enthusiasm, and rapture. It is psychophysical - an experience of the body as well as of the mind - so that your hair may stand on end and you may shed tears.” (Sangharakshita 2001a)

Mit der konzentrativen Kraft und Flexibilität des *ersten jhanas* lassen sich ganz neue Erfahrungen und Einsichten gewinnen, doch gilt Ekstase oder *piti* erst als Anfang der Überbewusstseinsentwicklung. An das *erste jhana* schließen sich höhere Stadien zunehmender konzentrativer Verfeinerung an, in der die Strahlungsteilchen mentaler Aktivität und psychischer Energie von einem ausgeweiteten Absorptionsspektrum erleuchteter Erfahrungsweise aufgefangen und pazifiziert werden. Und so wie das *erste jhana* von überbordender Freude, von nachhaltigen Glücksgefühlen und Ekstase¹⁰² gekennzeichnet ist, wird beim Übergang ins *zweite jhana* die Konzentration auf das ursprüngliche Objekt der Meditation (z.B. der Atem) fallengelassen zugunsten der Hinwendung auf die Ekstase, das enorme Glücksgefühl, selbst:

“We can compare the fifth and sixth [dhyanas] with the first and second absorptions. When we have a delightful sensation, joy arises. All we have to do is shift our attention from the sensation to the emotion, which is already present and just needs our awareness. In the fifth and sixth jhana, it is the same, only on a subtler level, for the absorptions become progressively finer tuned.” (KHEMA 1997; 91)

Die Ebene des *zweiten jhanas* ist weitaus subtiler und stabiler: Während im *ersten jhana* neben dem Meditationsobjekt noch einzelne mentale Schwingungen in Form von Gedanken existierten, sind diese im *zweiten jhana* gänzlich versiegt. Auch das ursprüngliche Körpergefühl ist auf dieser Ebene verwandelt - es herrscht nun eine allgemeine, um etliche Stufen stärker gewordene, rein geistige vertiefte Verzückung und

sind. Nach buddhistischer Terminologie handelt es sich hierbei jedoch zumeist um die Stufe der Zugangskonzentration (*upacara-samadhi*), einer Vorstufe der *jhanas*.

¹⁰² *Kamalashila* beschreibt die einzelnen Intensitätsstadien der Ekstase oder Verzückung wie folgt: “Man erlebt Verzückung als ein körperliches Wohlgefühl, das den Prozeß der Integration gewissermaßen ‚reflektiert‘. Sie ist überwiegend – wenn auch nicht ausschließlich – körperlicher Natur. Man empfindet körperliches Prickeln und überschäumende Freude zugleich. Traditionell unterscheidet man fünf Intensitätsgrade der Verzückung. Die erste Stufe... ist die ‚Gänsehaut‘ – wenn sich die Haare auf dem Körper vor wohliger Erregung aufrichten. Die zweite ist noch viel angenehmer: Die Verzückung kommt in kleinen Schauern, die wie eine Folge von Lichtblitzen sind. Auf der dritten Stufe rollt die Verzückung wie Meeresbrandung wieder und wieder über uns hinweg. Auf der vierten strömt sie rasch durch jeden Teil des Körpers wie eine gewaltige Wassermasse, die

Glückseligkeit vor¹⁰³. Mit dieser Verschiebung von der geist-körperlichen Sensation der Ekstase des *ersten jhanas* zur vertieften Ebene einer zunehmend rein geistigen Glückseligkeit kommt das vertikale Wachstum transpersonaler Integration von Emotionen zum Tragen, welche sich in einem größeren Grad der Fusion von Selbst und Welt im Alltag kennzeichnet. Eine tiefere Ebene der Heilung, der Re-Organisation und Integration zwischen Geist und Körper im inkarnierten Leib ist erreicht und der Weg zu neuen, veränderten Wahrnehmungen und Bewusstseinsdimensionen geöffnet: Die daraus resultierende neue, mandalahafte Struktur zentrierten Bewusstseins erlaubt der Psyche in ihren vielfältigen Aktivitäten mittels größerer Fluidität und Spontanität auch im Alltag in verschiedene veränderte Bewusstseinszustände zu wechseln. Das *zweite jhana* wird daher auch als „Ebene des Künstlers“ beschrieben, da mit der Integration emotionaler Kräfte die bewusstseinsformende Kraft der Inspiration verstärkt fließen kann und auch archetypische Formen wie ‚Geisteswesen‘ oder ‚höhere Mächte‘ erfahren werden.

Die ehemals durch diskursives Denken gebundenen neuronalen Energien werden mit dem *zweiten jhana* und allen nachfolgenden höheren *jhanas* frei, um sie ganz auf die Meditation selbst zu richten; man erfährt einen Zustand „leuchtend klarer, begriffsfreier Sammlung“ (Kamalashila 1997; 102). Zudem wird das mächtige Wohlgefühl, die Verzückung und Neuro-Ekstase des *ersten jhanas* im *zweiten jhana* nochmals intensiviert durch das Gefühl der *Glückseligkeit*, denn

„Glückseligkeit ist noch subtiler als Verzückung. Sie tritt zwar weniger dramatisch auf, doch auf ihre eigene ‚stillere‘ Art letztlich noch stärker. Verzückung entspricht nach überliefertem Verständnis dem köstlichen Gefühl der Vorfreude, wenn wir wissen, daß wir bald genau das bekommen werden, was wir uns schon lange gewünscht haben. Glückseligkeit ist mehr wie die wonnevolle Befriedigung, es nun tatsächlich zu besitzen. Glückseligkeit entspricht also einer höheren Integrationsstufe, auf der unser Geist begonnen hat, die eher wilden, unverfeinerten Empfindungen der Verzückung zu bändigen. Mit größerer Erfahrung trachtet man immer weniger nach diesen relativ groben Glücksempfindungen und findet allmählich in eine tiefere, stärkere – und sogar noch glücklichere – Geistesverfassung.“ (Kamalashila 1997; 99)

plötzlich eine Höhle an der Küste überflutet. Die fünfte ist nach traditionellen Aussagen so überaus beglückend, daß sie den Körper in die Luft hebt – das ‚Wunder‘ der Levitation.“ (Kamalashila 1997; 98)

¹⁰³ *Sangharakshita* beschreibt diesen Vorgang wie folgt: “Die Schriften veranschaulichen diese Stufe mit einem interessanten Vergleich. Stellen Sie sich vor, ein Elefant stiege in einen Tümpel. Wenn dieses riesige Tier nun in den Tümpel steigt, wird das Wasser über die Ufer schwappen. So ähnlich geht es uns auf der vorangehenden Stufe: Das Erlebnis der Ekstase ist so stark und unser Vermögen sie aufzunehmen so gering, dass etwas von ihr in Form dieser körperlichen Erregungen ‚überschwappt‘. Doch wenn wir uns vorstellen, der Elefant stiege in einen großen Teich, einen See oder einen gewaltigen Strom, dann wird das – so groß der Elefant auch sein mag – kaum eine Welle im Wasser erzeugen....Genauso sind wir, wenn wir bei dieser Stufe der Ruhe angelangen, viel besser fähig sie aufzunehmen, obgleich das Erlebnis der Ekstase wahrlich sehr stark sein kann.“ (Sangharakshita 2001b; 152)

Diese Erfahrung von Glückseligkeit findet insbesondere im *dritten jhana* ihre volle, ausgereifte Ausformung, wo alle gröberen Energien im Prozess des *passaddhi* absorbiert und verfeinert wurden:

“Daß Verzückung und Glückseligkeit aufkommen, macht deutlich, daß starke Konzentration ein äußerst angenehmes Erlebnis ist. Es ist interessant zu sehen, wie Glückseligkeit sich aus Verzückung entwickelt. Wenn die Vertiefung stetiger wird und sich stabilisiert, wird das Erlebnis der Glückseligkeit gewissermaßen immer weiter, bis es die Verzückungsgefühle ‚umfaßt‘. Dieser Prozeß des ‚Umfassens‘ heißt *passaddhi*; zunehmende *passaddhi* führt dazu, daß die Konzentration noch tiefer wird. Die wachsende Glückseligkeit nimmt allmählich die im Verzückungserlebnis befreite sprudelnde, prickelnde Energie in sich auf. Die Entwicklung von *passaddhi* macht den Geist biegsam, flexibel und leicht einsetzbar.“ (Kamalashila 1997; 99)

Im *dritten jhana* herrscht eine unumstößliche friedvolle Glückseligkeit und Einspitzigkeit vor und die größere Geistesruhe weist auf eine noch stärkere vertikale Integration psychischen Geschehens und emotionaler Kräfte hin. Neben dem Gefühl von Glückseligkeit werden gleichzeitig auch vertiefte Aspekte von Frieden, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut erfahren, die hier alle zu einem großen Strom aus Stärke und Mächtigkeit zusammenfließen. Die aus dem *zweiten jhana* sprudelnde Quelle der Inspiration wird nun im *dritten jhana* zu einem allumfassenden Medium und es offenbaren sich erhabene Einsichten und Erfahrungen, die oftmals als von ‚außen kommend‘ erfahren werden, weshalb dieses *jhana* auch die „Ebene des Mystikers“ genannt wird.

In jedem einzelnen *jhana* finden sich weitere Formen von *jhana*-Faktoren wieder: während die kognitiven Elemente bereits im *ersten jhana* wegfielen, werden im jhanischen Aufstieg vom *zweiten jhana* an zunehmend affektive Komponenten umfasst bis sich im *vierten jhana* zuletzt selbst noch das erhabene Gefühl grenzenloser Glückseligkeit in die machtvolle Kraft des *Gleichmuts (upekkha)* verwandelt¹⁰⁴, der auf dieser Ebene als neuer emotionaler Faktor erscheint. Damit ist die höchste Stufe der Absorption der vier *rupa-jhanas* erreicht; sie weist über jeglichen emotionalen Konflikt hinaus und markiert den Höhepunkt emotionaler Stabilität und Reinheit. Hier gilt die Einspitzigkeit des Geistes als unerschütterlich und kann beliebig lange aufrechterhalten werden; spontan können paranormale Phänomene auftreten.

¹⁰⁴ s. Kamalashila 1997; verfeinerte Definitionen finden sich bei Gunaratana 1985.

In der Weiterführung der vier *rupa-jhanas*, der ‚Welt achetypischer Formen‘ wie diese *jhanas* auch genannt werden, schließen sich weitere Versenkungsstufen äußerst verfeinerter Wirkungsweise an: es sind die vier *formlosen jhanas* (*arupa-jhanas*), deren Bewusstseinsqualitäten von noch größerer Geistesklarheit und Intensität und Subtilität an Harmonie und Geistesruhe gekennzeichnet sind:

“After developing skill in the first four levels of absorption that result from these [meditation objects], it is possible to open to even more refined states. The Elders call the next four levels the Absorptions Beyond Forms, where consciousness releases any meditation subject altogether and expands to experience boundless dimensions of exquisite silent and pure awareness.” (Kornfield 1994; 139)

Die *formlosen jhanas* sind sozusagen die High Tech-Zustände konzentrativer Bewusstseinsentwicklung: jedes *jhana* wird wie ein eigenes Universum an Bewusstseinsmöglichkeiten erfahren, die sich der eigenen Erkenntnis als eine Art intergalaktische Raum- und Bewusstseinsdimensionen öffnen. So ist das *fünfte jhana* bzw. erste *formlose jhana* gekennzeichnet als ‚Sphäre der Raumunendlichkeit‘ (*akasanancayatana*), da hier das ursprünglich gegenständliche Objekt der Meditation der unteren *jhanas* aufgegeben wird und lediglich das Gefühl des sich in die Unendlichkeit des Raumes ausbreitenden Gewahrseins zurück bleibt. Im *sechsten jhana* wird jedoch ebenfalls dieses bereits sehr subtile Objekt des Raumes der Raumunendlichkeitserfahrung fallen gelassen, womit der Geist sich selbst als ‚Sphäre der eigenen Bewusstseinsunendlichkeit‘ (*vinnananancayatana*) erkennt. Der Prozess der Entwicklung jhanischer Überbewusstseinszustände ist praktisch endlos, da jedes neue Eintreten weitere, differenzierte Ebenen und Facetten des Geistes offenbart:

„In principle the process of refinement of consciousness [developing dhyana] can be extended indefinitely, and an infinite progress of ever more subtle states could be enumerated.” (Sangharakshita in Subhuti 1994; 196)

Dem *fünften* und *sechsten jhana* folgen zwei weitere, äußerst subtile Stadien, denen kaum mehr noch Wahrnehmung als Gegenstand der Meditation unterliegt: Denn im *siebten jhana* als ‚Sphäre der Nicht-Dinghaftigkeit‘ (*akinacannayatana*) „one begins to doubt whether there is an object at all, and also, therefore, whether there is, in a sense, a subject either“ (Sangharakshita 1998; 64). Schließlich kulminiert die konzentrierte Entwicklung in der allerletzten Stufe des *achten jhanas*, der ‚Sphäre der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung‘ (*sanna-n’asannayatana*).

Während die vier unteren *jhanas* auch unter dem Sammelbegriff *savikalpa samadhi* gefasst werden, werden die vier höheren, *formlosen jhanas* als *nirvikalpa samadhi* verstanden, es sind Bewusstseinszustände von extremer Subtilität, Intensität und Positivität, die auch als "Gottesbewusstsein" bezeichnet werden, wie *Sri Chinmoy* aus eigener Erfahrung zu berichten weiß:

„Im *Nirvikalpa* Samadhi jedoch gibt es keinen Verstand; da gibt es nur unendlichen Frieden und unendliche Glückseligkeit. Hier endet der Tanz der Natur, und der Wissende und das Gewusste werden eins. Hier erfreut man sich einer höchst göttlichen, alldurchdringenden, selbstverliebten Ekstase. Man wird zum Gegenstand des Entzückens, man wird zu dem, der sich entzückt, und man wird zum Entzücken selbst (...) Im *Nirvikalpa* Samadhi gibt es unendliche Seligkeit... (und) Kraft. Alle Kraft, alle Macht aller Okkultisten zusammen ist nichts, wenn man sie mit der Kraft vergleicht, die man im *Nirvikalpa* Samadhi besitzt.“ (Chinmoy 1995; 321 f.)

Damit erreichen wir die Enden jhanischer Bewusstseinsentwicklung, die vom historischen Buddha vor seiner Erleuchtung in Bodhgaya erlernt wurden und neben buddhistischen Traditionslinien auch in anderen Kulturen und spirituellen Systemen wie dem Yoga wiederzufinden sind. Doch in der sukzessiven Ablaufbewegung transpersonaler Bewusstseinsstrukturen bedeuten die jhanischen Stadien kein Ende des Weges, sie stellen vielmehr die höchstmöglichen Stufen „weltlicher“ Entwicklung dar, da auch hier noch letzte Reste des Ich-Systems – wenngleich zuhöchst geläutert – übrig bleiben:

“One consciousness we are aware of [in human existence] is the one experienced in the [dhyanas]. It is for this reason that the dhyanas are mundane, not yet transcendental. They are not without ‘me’. All the dhyanas are of this nature; sometimes stronger, sometimes less so. In the first three absorptions the "me" aspect is very pronounced; less so in the fourth. It becomes strong again in the fifth, sixth and seventh, but on a different level. .. In the eighth absorption, the ‘me’ consciousness is very weak.” (Khema 1997; 147)

Das „Problem“ jhanischer Bewusstseinsentwicklung ist, dass sie nicht notwendigerweise zur transzendentalen Einsicht in das letzte Wesen der Wirklichkeit führen und die Ichfunktionen letztlich nur unterdrücken und sublimieren, während die Wurzeln bestehen bleiben. Damit sind sie immer noch bedingt und vergänglich, ein Rückfall in gröbere Bewusstseinszustände ichhafter Form ist somit jederzeit möglich:

“... it is possible for us to fall back from these first seven stages on the Spiral. Although they are part of the Spiral, although they do not constitute a cyclical reaction, although they are part of the path to nirvana, regression from them is possible. Even when you have gone up to samadhi, you can descend into bliss. From that you can lapse into tranquillity, from that into rapture, from that down into faith - and in that way you re-enter the Wheel. And this, of course, is what

usually happens. Even if we really succeed in getting up the Spiral so far, up all those seven stages, it is only for a while. Even if it is a real experience, a real development - even if we are not just pulling the elastic – the experience is only temporary and we still fall back. We can balance ourselves at that level for a few minutes, but then we sink down and down until we are once again going round the Wheel. This happens because this section of the Spiral, these seven stages from the experience of unsatisfactoriness up to samadhi, are still subject to what we could call the ‘gravitational pull’ of the round of existence, the Wheel of Life.” (Sangharakshita 2001a)

Doch es gibt eine Möglichkeit, den spirituellen Weg weiterzugehen und dauerhafte Strukturen des kognitiven Systems zu errichten, die einen Rückfall vermeiden. Hierfür muss der Übende zurück zur Zugangskonzentration und in der Vipassana-Meditation die Kontemplation der leidvollen (*dukkha*), der vergänglichen (*anicca*) oder der ichlosen (*anatta*) Natur der Phänomene üben, wobei man ihre entsprechenden Konzentrationen entwickelt: *appanahita-samadhi*, *animitta-samadhi* und *sunnata-samadhi*. Nach der Theravadalehre kann man mit diesen drei Arten von Konzentration die weiten, unaussprechlichen, transzendentalen Bewusstseinsbereiche von *Nirvana*, der *Erleuchtung*, unter dessen drei Aspekten als Richtungslosigkeit, als Zeichenlosigkeit oder als Leerheit erreichen und transzendente Einsicht gewinnen, womit sich dauerhaft und unwiederbringlich der Erleuchtungspfad (*lokuttara-magga*) öffnet:

“The eighth positive nidana provides the way out of this dismal predicament. In dependence upon samadhi arises *yathabhuta-jnanadarsana* – ‘knowledge and vision of things as they really are’. In other words, in dependence upon the pure, concentrated, integrated, totally balanced mundane mind, at the highest pitch of its development, there arises transcendental wisdom.” (Sangharakshita 2001a)

4.5.2 Durchbruch ins Erleuchtungsbewusstsein



Buddhistische Traditionslinien zielen mit ihren verschiedenen Meditationsarten auf eine umfassende Transformation des Geistes ab, in dem das mental-personale Bewusstsein durch das transpersonale bis hin zu seinem unumkehrbaren Durchbruch ins Transzendente restlos umgestaltet und ersetzt wird, wie es *Sri Aurobindo* auch für sein integrales Yoga postuliert:

„Transformation ist ein Wort, das ich selbst eingeführt habe (wie das ‚Supramental‘), um gewisse spirituelle Vorstellungen und Tatsachen ...auszudrücken. (...) Läuterung der Natur durch den ‚Einfluß‘ des Geistes ist nicht, was ich mit Transformation meine; Läuterung ist nur ein Teil der seelischen oder der seelisch-spirituellen Wandlung – das Wort hat zudem viele Bedeutungen und erhält oft eine moralische oder ethische Ausdeutung, die nichts mit meinem Ziel zu tun hat. Was ich mit spiritueller Transformation meine, ist etwas Dynamisches (nicht nur die Befreiung des Selbstes oder Verwirklichung des Einen, die sich sehr wohl ohne irgendeine Herabkunft vollbringen läßt). Es ist ein Aufnehmen des spirituellen Bewusstseins, dynamisch sowohl als auch statisch, in jedem Teil unseres Wesens bis hinunter ins Unterbewußte. Das kann nicht durch den Einfluß des Selbstes geschehen, welches das Bewußtsein im wesentlichen so beläßt, wie es ist, wenn auch geläutert und mit einem erleuchteten Mental und Herzen und einem beruhigten Vital. Es bedeutet das Herabbringen des Göttlichen Bewusstseins, statisch und dynamisch, in all diese Teile und die völlige Ersetzung des gegenwärtigen Bewußtseins durch jenes.“ (Aurobindo in Huchzermeyer 1986; 36)

Während jhanische Konzentrationsstadien zur Flexibilisierung und Fokussierung des Geistes beitragen, führt die Anwendung der Vipassana-Meditation zur fundamentalen

Einsicht in subtile Wahrnehmungsprozesse, die sich allmählich wie Staubkörner in der Erfahrung als transpersonale Erlebnis- und Erkenntnisstrukturen sammeln und so nach und nach das nötige Gewicht zum Durchbruch ins Erleuchtungsbewusstsein liefern. Nach Sekida geschieht dies in der Analyse der Wahrnehmung mit ihren drei „nen-Folgen“¹⁰⁵ und der Extraktion des „first nen“ insbesondere, wo das personale Bewusstsein seiner Aktivität gänzlich enthoben ist:

“Cognition is accomplished through two processes: first, pure cognition; second, the recognition of pure cognition. In pure cognition there is no subjectivity and no objectivity (...) pure cognition is effected purely through the meeting of the first nen and the object. Transcendental cognition occurs through this meeting, but it is yet not recognized consciously.” (Sekida 1989; 176)

Dabei wirkt die kumulierte konzentrierte Kraft der *jhanas* für die prolongierte prozessuale Beobachtung der *nen*-Folgen überaus hilfreich:

„One can enter the path of vision from any of the dhyanas, but the higher the dhyana, the more concentrated energy there is behind the penetration that leads to vision.“ (Sangharakshita 1998; 64)

In der Hochgeschwindigkeitsanalyse der Vipassana-Meditation erreicht die meditative Wahrnehmungsschulung frühe Stadien der Informationsverarbeitung, wo der Meditierende Ereignisse wahrnehmen kann, die normalerweise so rasch ablaufen, dass sie der gewöhnlichen Wahrnehmung verschlossen bleiben: Die konstante Beobachtung des Wahrnehmungsprozesses und seiner drei *nen*-Folgen führt zum Abbau der perzeptuellen Synthese und zum allmählichen Ende aller Geistestätigkeit. Zurück bleibt eine subtilere Aktivität des Geistes, der Zustand von *shunyata* oder *Leerheit*¹⁰⁶, der dem rudimentärsten Stadium perzeptueller Konstruktion, der Mustererkennung, vorausgeht und die lichtdurchglühte Auflösung der gegenständlichen Welt und ihres illusionistischen, statisch-perspektivischen Bildraums zur Folge hat:

“Now, in absolute samadhi, all three nen stop, or almost stop, their activity, and one-eon nen reigns over the whole domain of the mind. After once attaining such a condition of mind and then emerging from it into the world of conscious

¹⁰⁵ Das *dritte nen* (*third nen*) markiert nach Sekida das reflektierende Ich-Bewusstsein und seine besondere Problematik: „The third nen generally suffers from its own delusive pattern of thought. It wriggles in thrownness, looks at objects in the context of equipment, always dreading, always caught in anxiety. It is egocentric, and carries with it a wastebasket in which it keeps hatred, foolishness, stupidity, anger, greed, jealousy, and so on.“ (Sekida 1989; 187, s.a. Fußnote 118)

¹⁰⁶ *Leerheit* bedeutet jedoch keinen negativen Zustand, etwa in Form eines ‚Nichts‘ oder endloser Langeweile, sondern vielmehr im Sinne eines positiven ‚Leerseins‘, der Freiheit des Nicht-Denkens, dem direkten Erfassen der Wirklichkeit durch direkte Wahrnehmung ohne reflektierendes Bewusstsein. Dies ist ein Zustand ohne Denker, lediglich reine Wahrnehmung entkleidet aller Ich-Filter im direkten Eins-zu-Eins-Erkennen von Wirklichkeit, welche im Zurückkommen zur Ursprünglichkeit des Geistes, einer reinen Gegenwärtigkeit und Bewusstheit, auf einem permanenten Geistestraining der Reedukation von Wahrnehmung und Sinnestätigkeit fußt.

activity, the Zen student will experience for certain period of time a condition in which the first *nen* alone is operative, working intuitively as it always does.” (Sekida 1989; 178)

Die aus dem Zustand der Leere erwachsene gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit führt während der Meditation zur klarsichtigen Differenzierung des prozessualen Aufbaus der Wahrnehmung in ihrer jeweiligen Abnahme und Wiederkehr der *nen*-Folgen:

“First the third *nen* disappears, then the second *nen* dies away, and finally the first *nen*, the oldest and therefore most tenacious activity of the mind, vanishes. The reverse happens when we emerge from absolute *samadhi*: the first *nen* appears first, followed by the second and third.” (Sekida 1989; 179)

Aus der anfänglichen Erfahrung des Patchworks des Geistes, der in der spontanen Aktualisierung einer vibrierenden, flimmernden Atmosphäre von Sinneseindrücken als neuronales Happening einer Art impressionistischen Darstellung von Kräften und Energien ausgesetzt ist, erwächst eine vollkommen ununterbrochene und stetige Bewusstheit, die Beginn und Ende der *nen*-Abfolgen sehr klar und deutlich wahrnimmt:

“Pure existence...one-eon *nen*...this phenomenon makes its appearance in its pure form in absolute *samadhi*, clearly separated from other *nen*-actions... What is required is the purification of these *nen*-thoughts, first through absolute *samadhi*, in which the habitual way of consciousness falls away, and then through positive *samadhi* – that is, through the so-called cultivation of Holy Buddhahood... - in which a reconstruction of consciousness is carried out.” (Sekida 1989; 119)

In der weiteren Differenzierung von Wahrnehmungsstrukturen des Erleuchtungsprozesses finden sich sodann unter Rekurs auf *Gebser* drei Hauptmerkmale integralen Bewusstseins wieder:

1. Das Bewusstwerden der Zeit
2. Die Überwindung des Dualismus
3. Die Transparenz des Geistes und das Durchsichtigwerden des Ganzen (*Diaphanie*)

Denn im Aufbrechen der statischen Bewusstseinsperspektive mental-personaler Stadien mithilfe der Differenztechnik der Vipassana-Meditation entdeckt das integrale bzw. transpersonale Bewusstsein die Zeit als Intensitätsfaktor einer sich kontinuierlich bewegenden, veränderlichen Welt: “In absolute *samadhi* there is no time. “No time” means there is only the present time.” (Sekida 1989; 120) Durch die Exklusion des Intellekts gewinnen die *arationalen* Ausdrucksformen veränderter Bewusstseinszustände zunehmend an Bedeutung und das dynamische Element der Zeit kann in seiner Ganzheit durchsichtig werden als Wandlungsmuster der Welt des Wahrnehmens von Moment zu Moment, einer endlosen Aneinanderreihung von “first *nen*“-Eindrücken:

“Time completely disappears in absolute samadhi, and so does space. Causation also disappears. There is only a row of events. This state of no time, no space, and no causation is simply realized, without discussion, an immediate experience in absolute samadhi... Moment after moment, only the present comes and goes during the period of samadhi, a continuous stream of the present.” (Sekida 1989; 121)

Das Bewusstwerden der Zeit ist Bewusstwerden der ständigen Veränderung und Wandelbarkeit von allem; es ist ein Eintauchen in den seelischen Zeitozean immerwährender Gegenwart¹⁰⁷ und zugleich integrale Haltung des Prozesscharakters der Welt im wachen Verweilen bei den Dingen. Die daraus freiwerdenden Kräfte inniger Beziehungen des pulsierenden Erfahrungsraums erschließen über die Konkretion des Gegenwärtigen neue Erfahrungsdimensionen, mit denen das Ganze ersichtlich, transparent und diaphan im *kensho* oder *Einsichtsmoment* wird:

„While the third and second nen are dormant the first nen receives stimuli from the external world without restriction. The screening and modifying action of the third nen is inoperative, so that stimuli rush in, in all their unlimited profusion, and produce powerful impressions as they strike the mind. In the kensho experience it is this strength of impressions that brings before you the objects of the external world with fresh and inspiring originality... Everything is direct, fresh, impressive, and overwhelmingly abundant at the time of the kensho experience.” (Sekida 1989; 179)

Der frische, befreite Zustand der *first nen*-Erfahrung vollendet über die direkte Erkenntnis der Objekte eine erkenntnistheoretische Revolution (Sekida 1989; 191): Im Akt des *kensho* emittieren präzise Einsichtsmomente im Wirkungsquantum der Photonenfrequenz einen radienten Teilchenstrom ‚energiereicher‘ neuromagnetischer Wahrnehmungspartikel unterschiedlicher Stärken und Wellenlängen, die die Neukonfiguration des kognitiven Systems einleiten. So wird bspw. in der Synchrotronstrahlung des neuromagnetischen Bewusstseinsfeldes der Entwicklungsstufe des *Kommen-und-Vergehens* (*udayabbayanupassana-nana*) oder *Pseudo-Nirvana* die Durchsichtigkeit aller Wahrnehmungs- und Persönlichkeitsstrukturen vollkommen evident:

„Next, a still deeper and more stable level of awareness arises, called by the Elders the Realm of Arising and Passing. Here, our attention becomes quite balanced, and we experience life as a dance of momentary experiences, like raindrops. This realm has several qualities. First, in it we distinctly sense life as

¹⁰⁷ Diese Hinwendung zur Dimension des Zeitlichen ist Ausdruck des integralen Differenzierungsprozess: Nach Gebser entdeckte das Mentale den Raum und damit die Trennung von Subjekt und Objekt. Doch die Psyche ist nichts Räumliches, sondern etwas Zeithaftes, keine Sache, sondern eine Kraft. Es ist die Erfahrung der Bewegung durch den vierdimensionalen Raum der Zeit, welche in ihrer spezifischen Eigenzeit und Eigenwahrheit bereits in den Keimen des Geschehens wahrgenommen werden kann (s.a. Ciompi 1988; 251).

only arising and passing, being born anew and ending, moment after moment. Second, at this stage, attention and concentration become so strong that the heart and mind become clear and breathtakingly luminous. All the powers and factors of enlightenment arise spontaneously: rapture, energy, clear investigation, calm, concentration, insight, equanimity. In this state, awareness arises so automatically and easily that the mind feels as if it floats, free and unhindered by whatever appears. Tremendous joy arises; we can sense a wonderful freedom and balance. As we see more clearly into the nature of life, with this well-being comes incredible faith and clarity. The opening of the mind and heart is so great that the need for sleep can diminish to one or two hours a night. Sometimes psychic abilities will open spontaneously at this stage. Dreaming will often become powerful, lucid and conscious, and out-of-the-body experiences are common. From this level it is even possible to develop meditation consciously while dreaming.” (Kornfield 1994; 147)

In der Entwicklungsstufe des *Kommens-und-Vergehens* wird der Strom des Bewusstseins als eine spontane, flimmernde Form fließenden Lichts wahrgenommen, innerhalb dessen vibrierender Atmosphäre ein sensibles Empfinden für Gestalt-, Farb- und Lichtwerte als Ausdruck universaler Kräfte erwächst. Im weiteren Verlauf der Meditationen kommt es zur Untersuchung des Lichtflusses, der je nach meditativer Schule diskontinuierlich, in Form von aufleuchtenden Blitzen (Buddhismus), oder kontinuierlich, als vibrierendes Energiefeld (Yoga), vom Meditierenden erlebt wird (Brown 1988). Doch für den weiteren Fortschritt muss auch der Zustand der Entwicklungsstufe des *Kommens-und-Vergehens* oder *Pseudo-Nirvana* überwunden werden:

„In pseudo-nirvana, students become stuck in positive states, trying to maintain them, grasping the clarity, power, or peace, using them to reinforce their subtle sense of being one who is awake, accomplished, free. The only release from this level of attachment is a radical letting go. Coming to this understanding is one of the greatest insights on the spiritual path. ... This opening marks the beginning of a spontaneous and deep process of death and rebirth. Many forms of death and rebirth are encountered in the course of spiritual practice in every tradition. All of the processes we have described... can be experienced in this way. Healing, expanding through the middle of knots, energetic awakenings, visions, and chakra opening can all involve a letting go of our old identities and a rebirth of a new sense of self. But at the level of Insight Meditation beyond pseudo-nirvana, the death-rebirth process becomes all-encompassing, involving our total being, a total dissolution of our sense of self, through a dark night, like death itself.” (Kornfield 1994; 147 f.)

Dem Prinzip der Spontaneität und absoluten Formlosigkeit der energetisch-dynamischen Lichtwirkung folgend wird im fortgeschrittenen Verlauf des sich *erleuchtenden Geistes* die Raum-Zeit-Matrix der üblichen Wahrnehmung aufgebrochen und transzendiert: Der Meditierende nimmt hier subtile akasale Interaktionen zwischen

den potenziellen Ereignissen wahr und erkennt darin die grundsätzliche Vernetztheit aller Phänomene, die im buddhistischen Konzept des ‘Bedingten Entstehen’ (*paticca samuppada*) festgehalten ist. Lichtheit und umfassende Klarheit offenbaren sich in diesem höheren Zustand nondualer Erfahrungsweise:

“Our mind becomes like a crystal goblet or like the clear sky in which all things appear unhindered. We become completely transparent, as if every phenomenon just passes through our mind and body. We are simply space, and our whole identity opens to reveal the true nature of consciousness before we became identified with body and mind. This state is described in many traditions. ... In Hinduism, Advaita Vedanta calls it the nondual that contains everything and nothing, also referring to it as the Higher Self.” (Kornfield 1994; 151)

Im Aufbau von schematischen Erleuchtungsstrukturen durch kontinuierliches Erleben der *first nen*¹⁰⁸ und der nachfolgenden Weisheitssammlung (*panna*) aufgrund wiederholter *kensho*-Erfahrungen erfährt der Übende im ‚Sonnenwind‘ der nahenden Erleuchtung eine transpersonal-energetische Aufladung des psychischen Geschehens bis hin zum letztmöglichen Erlebnis der ‚Supernova‘ des *satori*, dessen Explosion und Schockwelle das kognitive System für kommende Tage, Wochen, Monate und Jahre mit dem Glanz und der Helligkeit transzendentaler Weisheit ausfüllen wird¹⁰⁹. Die letzte zu überwindende Stufe zum Durchbruch in die Nirvana-Galaxie ist das Stadium von *sankhara upekkha*, *Gleichmut gegenüber Formationen*, in dem alle verbleibenden Kräfte in die Strahlungsaktivität eines neuromagnetischen Kraftfeldes gespannt werden, das im kanalisierten Informationsfluss zum finalen Bewusstseinsarmageddon die radikale Neukonfiguration des neuronalen Systems anbahnt:

“one develops faith, energy, mindfulness, meditative, absorption, and a modicum of wisdom or *prajna*. Finally one experiences what is called the supreme worldly state, the highest mundane realization. One has gone as far as one can possibly go in terms of mundane development, in terms of human health in the ordinary sense. As a result of the path of practice, one has a flash of pure Insight, which can gradually increased. Having mobilized all one’s energies and become more open and pliable, one enters upon the path of seeing (*darsana-marga*), in which one has some direct vision of the truth. One has a detailed Insight into the Four Noble

¹⁰⁸ Denn es ist „...the work of the first nen, which directly (intuitively) penetrates the object and thereby achieves transcendental cognition.“ (Sekida 1989; 190) Differenziertere Darstellungen des Erleuchtungsprozesses finden sich bei Gunaratana 1985, Hayward 1990, Kornfield 1994, Scholz 1992.

¹⁰⁹ Der eigentliche Moment der Erleuchtung selbst währt zumeist nur einen kurzen Augenblick, wie David Smith aus eigener Erfahrung berichtet: “Awakening is a short experience (...) indeed, it happens so fast that some people hardly know it has happened, until wisdom arises, when presumably it is known. This momentary happening is possible because it is said, consciousness arises and passes away moment by moment – and at the end of one of those moments the next one fails to arise, thus giving the ‘blip’ before the next one does then arise. But for me it was not like this. It was not a momentary cessation, but lasted much longer – about half a second, I would say. And during this winking out of consciousness there was not a blankness, but a ‘knowing’.” (Smith 1999; 30)

Truths, and into the nature of the mind and mental events.” (Sangharakshita 1998; 28)

Mit dem Eingehen in den Zustand der Erleuchtung tritt eine dauerhafte Transformation des Bewusstseins ein; öffnet sich das Bewusstsein der Ebene des ‘Offenen Gewahrseins’, dem Urgrund aller Bewusstseinssebenen:

„Satori ist das überraschende Aufflammen einer bislang nicht einmal erträumten neuen Wahrheit im Bewusstsein (...) es muß eine völlige geistige Umwälzung stattfinden, die die frühere Anhäufung intellektuellen Wissens zerstört und die Grundlage für ein neues Leben freilegt; ein neuer Sinn muß erwachsen, der die alte Welt in einem bisher nie erträumten Gesichtswinkel neu erschaut.“ (Suzuki 1976; 97 f.)

Der Moment der Erleuchtung muss jedoch keineswegs während formaler Meditationspraxis wie beim historischen Buddha Gotama Shakyamuni vonstatten gehen, sondern kann sich zweifelsohne auch außerhalb dieser manifestieren:

„Ist eines Menschen Geist reif für Satori, so bricht es von allenthalben über ihn herein. Ein Geräusch, eine dumme Bemerkung, eine blühende Blume, ein banales Ereignis... kann Anlaß werden, der eines Menschen Geist für Satori öffnet. Offenbar bringt hier ein unbedeutendes Ereignis eine Wirkung hervor, die in keinem Verhältnis zu ihm steht. Ein Funke geht durch einen glühenden Draht, und eine Explosion erfolgt, die die Grundfesten der Erde erschüttert.“ (Suzuki 1976; 94)

Mit Eintritt in den „Strom“¹¹⁰ wird der Meditierende befähigt, *erleuchtetes Gewahrsein* von gewöhnlicher Wahrnehmung zu unterscheiden und damit Fehlwahrnehmungen und verzerrende Vorstellungen zu vermeiden. Er wechselt in einen Zustand dauerhafter transpersonaler Prozessualität¹¹¹:

“So at a certain point the gravitational pull of the Wheel of Life ceases to have an influence, and one begins to feel more and more powerfully and decisively the gravitational pull of the Unconditioned, of nirvana. This is the moment of conversion within Buddhist practice, the beginning of the transformation from a conditioned to an Unconditioned mode of being. According to Buddhist tradition,

¹¹⁰ Zur Bedeutung des Begriffs *Stromeintritt* äußert sich *Sangharakshita*: “The ‚stream’ is the current which flows to Enlightenment, and the point of Stream Entry is the stage of spiritual practice at which your momentum towards Enlightenment is so strong that no obstacle can hinder your progress. Until this point, spiritual life is bound to be a struggle - you are going ‘against the flow’ of our own mundane nature - but when you enter the stream, all the struggling is over.” (Sangharakshita 2001a)

¹¹¹ Die Bewusstseinssebenen der Erleuchtung sind sehr verschieden von den psychophysikalischen Gesetzen konstruktivistischer Wahrnehmungstheorien. Im Transduktionsprozess des unerleuchteten Geistes werden Reize in Informationseinheiten übersetzt, für die der Organismus über kategorische Operationen ein Modell entwickelt. Mit der Erleuchtungserfahrung tritt eine Verschiebung dieser Kategorien ein, eine dauerhafte Veränderung der Informationsverarbeitung, die die Nicht-Identität mit den Bewusstseinsinhalten zur Folge hat, d.h. der Organismus nimmt sie zwar wahr, wird aber nicht mehr davon affiziert, was sich in der verbesserten Koordination der drei *nen*-Folgen widerspiegelt: „However, with our zazen practice, we find the first, second and third *nen* lucidly illuminated and polished, like stars in the frosty sky – closely interrelated in a formation flight of harmonious mental activity.” (Sekida 1989; 182)

if we reach up this far, if we undergo conversion in this sense, we are assured of Enlightenment...(…) All this is to look at the experience subjectively - from within, as it were. It can be described more objectively as consisting in the bursting asunder of three fetters. This is, of course, to bring in another metaphor - and again it is a traditional one. The Pali Canon enumerates ten fetters which bind us to the Wheel of Life. When all ten have been broken, enlightenment is attained; the Stream Entrant is said to have broken the first three of them.” (Sangharakshita 2001a)

Der „in den Strom Eingetretene“ erfährt mit dem Erleuchtungserlebnis einen tiefen Einblick in die Natur seines Geistes¹¹²: Die Wirklichkeit des Nicht-Ich (*anatta*) wird auf unmittelbarer Ebene realisiert. Das, was als individuelle Persönlichkeit erschien, wird nun als relationales, veränderliches und dynamisches Beziehungsgebilde erfahren. Doch im „Stromeintritt“ hat der Prozess der Erleuchtung zuallererst einen Anfang gefunden, kein Ende, weil alte Gewohnheiten und Wahrnehmungsmuster weiterhin wirken:

“The Transcendental is awakened – with all the wisdom of the Buddha complete at the first stage. But shortly after awakening the ordinary small mind comes back to life again, with all its ignorance and power. Well, there is a difference in that it is no longer possible for the awakened person to commit certain acts. But for everyday living one doesn’t change much at all.” (Smith 1999; 16)

Die Entwicklung der nachfolgenden 10 Erleuchtungsstufen oder *bhumis* bedeutet das Transzendieren weiterer Grenzen, es ist ein Fortschreiten und Ausdehnen in infinite Stadien höherer Geistigkeit und Subtilität¹¹³, dem sich einzigartige Erlebnisse und Fähigkeiten stetig wachsender, höherer Realisationen anschließen:

¹¹² Sangharakshita beschreibt die damit verbundenen Einsichten wie folgt: “This ‘fixed self-view’ is the biggest mistake of all, according to Buddhism, and it is the first fetter to be broken; you cannot enter the Stream unless you overcome it. Indeed, you do not enter the Stream at all. The whole point is that you cannot enter the Stream until you have detached yourself from name and form, from personal existence, from all the things that you think of as being ‘you’ - in short, until you have realized that you are not ultimately real. This is not to say, of course, that there is no such thing as the ‘self’, though this is how the Buddhist doctrine of anatman (literally ‘no-self’) is often misunderstood. The point is that we do not have an unchanging self. There is nothing fixed, ‘underneath it all’, about us; every single aspect of our being is subject to change. We have an empirical reality, it could be said, but not an ultimate reality. So this fixed self-view is a tremendous fetter, and one which is not easily broken. The second fetter is vicikitsa, which is usually translated as ‘doubt’, although it is not really so much doubt as doubtfulness. It is a sort of wavering or hesitation. (...) You don’t quite believe, but you don’t quite disbelieve either; you are wavering and hesitating between the two, which is a horrible state to be in. (...) Vicikitsa is this kind of refusal to commit oneself unreservedly to the spiritual life; you hear about it, talk about it, but you keep holding back. How can you become a Stream Entrant if you persist in dithering on the bank? If you want to swim, it is no use hesitating on the edge wondering how warm or cold or deep the water is - you just have to jump in. Vicikitsa is that fear of jumping in, that refusal to commit oneself, that viewing from a distance without participating. The third fetter is silavrata-paramarsa.(…) This fetter therefore represents dependence upon moral rules and religious practices as ends in themselves. This does not mean that practices such as observing the Precepts and engaging in religious ceremonies are a fetter in themselves; such practices are of course very beneficial. It only means that if we cling on to these practices, forgetting that they are only means to an end, they will become a fetter which holds us back and prevents us from entering the Stream.” (Sangharakshita 2001a)

¹¹³ In der Tat gibt es unterschiedliche Stufen der Erleuchtung, die sich nach der Theravada-Tradition in vier verschiedene Wege gliedern: *Stromeintritt* (sotapattimagga), wo Zweifel und Glauben an ein festes Ich zerstört werden, im *Einmalwiederkehrer* (sakadagami magga), wo alle Hindernisse geschwächt werden, die noch auf dem Weg liegen, im *Nichtwiederkehrer* (anagami magga), der die Hindernisse des Verlangens und der

“With this dynamic perspective, there is no danger of our seeing Enlightenment as a place we arrive at and settle down - a kind of spiritual retirement home. We conceive of it as a way of being which, though immeasurably beyond our present experience, is connected to how we are now by a chain of ever more subtle states that imperceptibly merge into it. (...) If we did not stop [the process of mapping higher stages], we would have to enumerate an infinite progression of higher states. Enlightenment is... but the farthest point on our horizon, over which the Buddhas appear. As we approach nearer to that horizon, however, it recedes from us and the Buddhas appear over it in ever more subtle and glorious forms.” (Subhuti 1994; 73)

Nirvana entspringt der Erfahrung einer “überweltlichen Realität“, die auf der Ebene personalen Erlebens nur als das beschrieben werden kann, was sie nicht ist; in der negativen Vorsilbe “nir“ und der Wurzel “vana“, was „brennen“ oder „zusammengesetzt“ bedeutet. Dieses „Nichtbrennen“ führt zum Ende aller personalen Strukturen und Kräfte, den *klesas*, in einen Zustand der Nicht-Bedingtheit, in dem Begehren, Haften und Eigeninteresse endgültig verloschen sind. Damit einher gehen drastische Bewusstseins- und Verhaltensveränderungen, in dem das Diaphane, die Durchsichtigkeit des Ganzen, in jedem Moment und jeder inneren wie äußeren Handlung durchscheint¹¹⁴:

„When you attain Enlightenment, the element of resistance to the objective content of the perceptual situation is no longer there. You no longer have a will that is separate from that of others...What they want, you want; what you want, they want. You experience others in a completely different way: they become diaphanous or transparent, because your will is not coming into collision with theirs. This completely different, more relaxed, lighter, and freer attitude, taken to the *n*th degree, is something of the nature of Enlightenment.” (Sangharakshita 1998; 53)

Verwirrung zerstört und schließlich in der vollkommenen Ausbildung der Erleuchtung im *Arahat* (*arahatta magga*). Der bemerkenswerte Erfahrungsbericht von Smith (1999) zeigt den Verlauf dieser Entwicklung und Ausreifung über mehrere Jahre hinweg (s.a. Krishna 1968), der als selbstevolvierender Prozess erfahren wird: “what was happening was wholly spontaneous and in no way guided or interfered with by me.” (Smith 1999; 44, s.a. 63). Vor dem Hintergrund eigenen Erlebens spricht auch Sangharakshita über die Entwicklung der Nach-Erleuchtungsstadien: “This is the path of cultivation (*bhavana-marga*), and according to Mahayana tradition it takes a very long time indeed to follow this path to the end.” (Sangharakshita 1998; 28)

¹¹⁴ Dem diaphanierenden Phänomen des Erleuchtungsgeistes und seiner vollkommen spontanen, natürlichen Haltung gegenüber den Handlungen und Dingen des Lebens spricht auch *Sri Aurobindo* seine unumwundene Bewunderung aus: “Für ein supramentales Wesen aber, das in einem kosmischen Bewußtsein lebt, würde es diese Schwierigkeiten nicht geben, weil es kein ego hat (...) Sein kosmisches Mitgefühl gehört zu der Wahrheit des Seins, die ihm innewohnt und hängt nicht an den kleinen Freuden und Leiden ab; es geht über das hinaus, was es umarmt, und in dieser Transzendenz liegt seine Kraft. Sein Ganzheitsgefühl und sein Wirken auf Ganzheit hin werden immer ein sich spontan ergebender Zustand und eine natürliche Bewegung sein, ein unmittelbarer Ausdruck der Wahrheit und ein Handeln aus der Freude der Immanenz des Geistes.“ (Aurobindo 1975; 127f.)

Jenseits der Formationen virtueller Konstruktion wird das permanent wirksame Erleben von Mitgefühl zur tragenden Grundlage der Ich-Transzendenz begleitet vom unauslöschlichen Gefühl nirvanischer Freiheit:

“Wer die Wahrheit, Nirvana, erfahren hat, ist das glücklichste Wesen in der Welt. Er ist frei von allen Verwicklungen, Heimsuchungen, Schwierigkeiten und Sorgen, die andere quälen. Sein geistiger Gesundheitszustand ist vollkommen. Die Vergangenheit bereut er nicht. Um die Zukunft sorgt er sich nicht. Er lebt ganz in der Gegenwart. Daher würdigt und genießt er die Dinge in ursprünglicher Reinheit ohne die Projektionen eines Selbst. Froh und glücklich erfreut er sich des reinen Lebens, seiner erhebenden Empfindungen, ist frei von Angst, heiter und friedvoll.“ (Rahula 1983; 80)

4.5.3 Transpersonale Bewusstseinssebenen

Vor dem Hintergrund der Entwicklung des Geistes von den transpersonalen Anfängen bis hin zu seinem Durchbruch in das Erleuchtungsbewusstsein und allen nachfolgenden Stadien, lassen sich gewisse Plateauerfahrungen ausmachen, die sich als transpersonale Bewusstseinssebenen mit deutlich differenzierbaren Eigenschaften und transpersonalen Qualitäten manifestieren, wie sie im folgenden Modell mit *Sri Aurobindos* und *Ken Wilbers* Terminologie¹¹⁵ wiedergegeben sind:

Aurobindo	Wilber
higher mind	vision-logic (centaur)
illuminated mind	psychic
intuitive mind	subtle
overmind	causal
supermind	absolute

Unter der Voraussetzung der Korrespondenz¹¹⁶ transpersonaler Ebenen und der Entwicklung jhanischer Stadien, lässt sich folgende Einteilung rekonstruieren:

higher mind/vision-logic (centaur)	Zugangskonzentration (<i>upacara samadhi</i>), flow, erstes <i>jhana</i>
illuminated mind/psychic	zweites/drittes <i>jhana</i>
intuitive mind/subtle	drittes/viertes <i>jhana</i>
overmind/causal	nirvikalpa, formlose <i>jhanas</i>

¹¹⁵ Weitere Modelle transpersonaler Stadien finden sich bei Engel 1999, Gottwald/Howald 1990, Guenon 1945, Smith 1976.

¹¹⁶ Die Vorlage dazu liefert Wilber (1988; 83f.). Jedoch müssen jhanische Stadien transpersonale Entwicklung keineswegs konstituieren noch begleiten, wie bspw. das vajrayanabuddhistische *Dzog Chen* und andere Richtungen gänzlich ohne diese auskommen. In Bezug auf die Unterschiedlichkeit anderer Wege wie auch in Anwendung auf den Prozess der Erleuchtungserfahrung selbst im Fortschreiten der *bhumis* (s. Smith 1999 und insbesondere Gunaratana 1985 in der Unterscheidung von *mundane jhanas* zu *supramundane jhanas*) und *Aurobindos* Selbstverständnis über den Bewusstseinsaufstieg nach der Erfahrung von Nirvana (s. Satprem 1991; 146 ff.) sehe ich diese Zusammenstellung in den folgenden Ausführungen jedoch mehr als nützliche Analogie denn als Faktum. Die transpersonalen Bewusstseinssebenen lassen sich also einerseits als Vorerleuchtungsstadien deuten, wie sie in Anlehnung an *Wilber* im folgenden dargestellt werden, und andererseits als Nacherleuchtungsstadien (*bhumis*), wie sie von *Aurobindo* vermutlich angedacht wurden.

Dabei impliziert die Meditationserfahrung einzelner jhanischer Stufen keineswegs ein dauerhaftes Erreichen der jeweiligen transpersonalen Ebene, da deren psychische Integration eine relativ lange Zeitspanne in Anspruch nehmen kann und eine prolongierte und wiederholte Erfahrung während formaler Meditationszeiten erfordert, wie es grundsätzlich für jede Plateauerfahrung mithilfe anderer transpersonaler Techniken und Prozesse gilt. Darüber hinaus kann jede jhanische Erfahrung bzw. transpersonale Ebene natürlicherweise jederzeit spontan auftreten, doch werden jene Bereiche des Überbewussten in der Regel in ihrer vollen Ausprägung und Reife ohne ein kontinuierliches Training und eine spezifische Bewusstseinsausrichtung auf ausgewählte Bewusstseinsinhalte mittels formaler Meditationspraxis kaum oder gar nicht zu erreichen sein. Allein der *höhere Geist* ist aufgrund spezifischer Konzentrationsleistungen ohne formale Meditation im Alltag erfahrbar, wie es Csikszentmihalyi (1990) in den Erfahrungen des *flow* nachgewiesen hat. So beschreibt Wilber Aurobindos *höheren Geist*, das „Höhere Selbst“, bzw. die zentaurische Ebene der *vision logic* auch als „*highest personal-integrative level of consciousness*“ (Wilber 1981; 51).

HÖHERER GEIST

Merkmale der Ebene des *höheren Geistes* bzw. der *vision logic* ist die panoramische Schau von Zusammenhängen, die sich sowohl auf theoretische Überlegungen wie auch auf die größere Erkenntnis über eigene Bewusstseinsinhalte bzw. die eigene Lebensgeschichte beziehen kann. Grundsätzlich wird hier eine höhere Ordnung und Synthetisierung der Wahrnehmung und im Denken erreicht, wodurch kreative Akte von Netzwerken von Ideen und Zusammenhängen entstehen, wie sie beispielsweise in kleineren und größeren oder gar bedeutenden Werken in Kunst und Wissenschaft wiederzufinden sind:

„It culminates in what Aurobindo called ‚the higher mind‘, which ‚can freely express itself in single ideas, but its most characteristic movement is a mass ideation, a system of totality of truth-seeing at a single view; the relations of idea with idea, of truth with truth... self seen in the integral whole.‘” (Wilber 1981; 40)

Diese synthetisierenden Denkleistungen der *vision logic* markieren die anfänglichen Stadien einer *ekstatischen Intelligenz*, die

„aus der weiten Klarheit des Geistes stammt. Seine Ursubstanz ist ein Gefühl der Einung des Wesens mit einer mächtigen, vielfach belebenden Kraft, die fähig

macht, einer Fülle von Wissensaspekten, Handlungsweisen, Formen und Bedeutungen des Werdens Form zu geben, all dem, von dem sie spontanes inneres Wissen besitzt.“ (Aurobindo 1975; 108)

Kraft akkumulierter Konzentration vollzieht sich die *Schau-Logik* des *höheren Geistes* in einer Atmosphäre von Flexibilität und Leichtigkeit des Denkens, der die Ergebnisse mehr *zufallen*, als dass sie hart erarbeitet werden müssen und deren Besonderheit im systemischen Erfassen von Sachverhalten besteht:

„Auf dieser höheren Denkebene aber ist es nicht mehr nötig, zu suchen und kritisch zu überlegen. Hier gibt es kein logisches Vorgehen, Schritt für Schritt bis zu einem Schluß, keinen Mechanismus der ausdrücklichen oder unterstellenden Ableitungen und Folgerungen, keine Konstruktion oder absichtliche Verkettung von Ideen miteinander, um so zu einem regelrechten Schluß, zu einem Ergebnis der Erkenntnis zu gelangen... Dieses höhere Bewußtsein stellt ein Wissen dar, das sich auf Grund eines totalen Gewährseins selbst formuliert, das in sich selbst ruht und das seinen Teil seiner Ganzheit offenbart, eine Harmonie von Bedeutungen, in Gedankenform gebracht. Obwohl es sich frei in einzelnen Gedanken ausdrücken kann, ist doch seine charakteristische Weise ein Begreifen im Großen, das Erfassen des Systems, des Ganzen der Wahrheit in einem einzigen Blick. Die Beziehungen von Vorstellungen zueinander, von Wahrheiten zueinander, werden nicht von der Logik hergestellt, sondern bestehen a priori und tauchen selbstgesehen bereits im integralen Ganzen auf.“ (Aurobindo 1975; 108 f.)

Dabei lassen sich die Manifestationen des *höheren Geistes* mit *Jean Gebser*s Klassifizierung des *integralen Bewusstseins* in Übereinstimmung bringen: Denn mit dem Dimensionssprung in die höheren Bereiche der *vision logic* kommt es zur Befreiung aus der perspektivischen Fixierung mental-rationalen Bewusstseins, der gerichteten, dualen Raum-Welt-Abstraktion, in die aperspektivische Freiheit integraler Struktur, der gegenwärtigenden, diaphanierenden Konkretion und Gänzlichkeit des sich selbst bewussten *höheren Geistes*. Diese integrale Bewusstseinsstruktur bedient sich der ‚Synairese‘, die sich nach *Gebser* als Fähigkeit versteht, Sachverhalte von allen Seiten geistig zu erfassen:

„Die Anerkennung der Wirksamkeit innerhalb jeden Systems dessen, was wir als akategoriale Systase bezeichnen, befähigt uns, an Stelle einer bloß mentalen Synthese die integrale Synairese zu setzen. Die Synairese ist der aperspektivische Vollzug des zusammenfassenden Wahrnehmens von Systase und System. Dieses synairetische Wahrnehmen ist die Vorbedingung für die Diaphanik...“ (Gebser 1975; 419 f.)

Die Freiheit des von allen Seiten erfassenden, wahrnehmenden aperspektivischen Bewusstseins drückt sich in einer multidimensionalen bzw. arationalen Logik aus, die jenseits aller Dualismen weder Gegensatz noch bloße Verneinung ist, sondern ein

Drittes, das beides enthält, wie es auch *Derrida* bereits mit seinem Begriff der *Infrastruktur* philosophisch aufzeigte:

„Der Gegensatz zu perspektivisch ist unperspektivisch; zwischen den drei Formen unperspektivisch, perspektivisch und aperspektivisch besteht das selbe Sinnverhältnis wie beispielsweise zwischen logisch, unlogisch und alogisch, oder wie zwischen moralisch, unmoralisch und amoralisch.“ (Gebser 1975; 25)

Eine neue Logik aber und eine neue Wahrnehmung bedeuten immer auch neue Selbst-Erkenntnisse: Über ein intensiviertes Bewusstsein und der daraus folgenden Ausweitung und Sichtbarmachung von Wahrnehmungsakten folgt die *Diaphanie*, das Durchsichtigmachen des ganzen Menschen in seiner Strukturdeterminiertheit durch Offenlegung von Gedanken, affektlogischen Komplexen und Reiz-Reaktionsmustern auf allen Bewusstseinssebenen. Die horizontale Integration des Selbstsystems beinhaltet dabei ebenso das veränderte Erleben einer differenzierteren und reichhaltigeren Emotionalität, die sich beispielsweise in einer ausgeweiteten Freude und einer größeren Liebe zu den großen und kleinen Dingen des Lebens manifestieren kann. Die fortschreitende Diaphanisierung des erkennenden Subjekts folgt damit dem Weg zur *Ichfreiheit*, zum *Trans-Personalen* in der Überwindung des *Du* und *Ich* im *Sich* (Gebser 1975; 490). Doch was im *höheren Geist* als anfängliches Rinnsal des *bodhicitta*, der spirituellen Erfahrungsebene des *integrierten Herz-Geistes*, zu fließen beginnt, kann noch durch vielfältige Hindernisse abgelenkt, aufgehalten und aus der Bahn geworfen werden und schließlich wieder gänzlich versiegen. Erst mit der jhanischen Weiterentwicklung und fortschreitenden Öffnung und Verfeinerung der zentaurischen Struktur¹¹⁷ kann dieses anfängliche Rinnsal des *bodhicitta* in den Strom des *erleuchteten Geistes* überfließen:

„Das sind ihre ersten Wirkungen. Das ganze Wesen wird mit einem hohen und höheren Bewußtsein erfüllt, die Grundlage für die Verwandlung wird gelegt und alles für eine höhere Wahrheit des Daseins vorbereitet.“ (Aurobindo 1975; 110)

¹¹⁷ Einen interessanten Aspekt und eine intelligente Einschätzung von Wilbers Stufen im Vergleich zu Aurobindo bringt *O'Connor* (2001) ein, da er die zentaurische Ebene selbst weiter unterteilt von der beginnenden Aufhellung des Geistes durch den *höheren Geist* (higher mind) hin zu den fortgeschrittenen zentaurischen Stadien im *erleuchteten Geist* (illuminated mind). Hierbei würde sich die Tabelle jedoch jeweils um einen Schritt nach unten verlängern, d.h. erst Wilbers *psychische Ebene* würde Aurobindos *intuitiven Geist* entsprechen, was aus Gründen der Konsistenz jedoch an dieser Stelle unterbleibt.

ERLEUCHTETER GEIST

Die *vision logic* des *höheren Geistes* tritt mit der voll entwickelten Konzentration des *ersten* und *zweiten jhanas* in eine neue Bewusstwerdungsphase von *ekstatischer Intelligenz*¹¹⁸ und neuen energetischen Erfahrungen des *erleuchteten Geistes*, die mit der Herabkunft und Durchströmung spiritueller Kraft nun als „eine massive Flut“ (Satprem 1973; 44) erlebt werden:

„Dann tritt die Klarheit der spirituellen Intelligenz mit ihrem ruhigen Tageslicht zurück oder unterwirft sich einem starken Glanz, einer Herrlichkeit und Erleuchtung des Geistes: Ein Spiel von Erkenntnisblitzen der spirituellen Wahrheit und Macht bricht von oben in unser Bewußtsein ein und fügt der ruhigen und weiten Erleuchtung und dem gewaltigen Herabströmen des Friedens... eine feurige Glut der Verwirklichung und eine leidenschaftliche Ekstase des Wissens hinzu. Niederströmendes innerlich sichtbares Licht begleitet häufig diesen Vorgang.“ (Aurobindo 1975; 110)

Die sich vertiefende zentaurische Einwurzelung des integrierten Leibes und die kontinuierliche Konkretion des Gegenwärtigen jenseits projektiver Verzerrungen und affektlogischer Konflikte kulminieren in der ekstatischen Reflexion vertikaler Integration der Glückseligkeitsdimension. Auf dieser Ebene schlägt das Herzzentrum, das *bodhicitta*, der *erleuchtete Herz-Geist*, in reiner, leuchtender und machtvollerer Schwingung als je zuvor und die Beziehung von transpersonalem Selbst und Umwelt gewinnt in einer neugewonnen, neuromagnetischen Evolution zunehmende Kraft, Komplexität und Sensitivität für verschiedene subtile Energien des inneren und äußeren Lebensraumes, die mit Hilfe der gerichteten Bewusstheit jhanischer Konzentration als strömende Bewegungsfronten erkannt werden:

„...in the integrated body-mind, psychic energy and spiritual power are no longer separate or even distinguishable. Spiritual power, upon awakening, merges with psychic energy and the two become one... The awakening of spiritual power, then, leads eventually to the realization that what was thought to be ‘mere’ psychic energy is in truth spiritual power and what had seemed to be a completely new spiritual power rising from psychic depths is in truth psychic energy.“ (Washburn 1995; 314)

Kennzeichnend für die späte Phase zentaurischer Entwicklung (O’Connor 1991) ist der vollkommen integrierte Geist-Körper, der die Homöostase affektiver und kognitiver

¹¹⁸ Im *erleuchteten Geist* finden wir ein von neurotischen Konflikten geläutertes Bewusstsein und damit eine äußerst klare, distinkte Wahrnehmung, die über lange Phasen hinweg die Aufmerksamkeit auf äußere Objekte und innere Prozesse halten kann. Die Kraft dieser multiplizierten Konzentrationsfähigkeit führt zur massiven Reduktion kognitiver Zerfallsprozesse im Arbeitsspeicher und anderen kognitionsverarbeitenden Schritten, so

Prozesse als stabile Korrelation gemeistert hat und in der projektionsfreien Atmosphäre die Deckung und spontane Übereinkunft der Objekte mit dem erkennenden Subjekt in der ‚integrierten Wahrnehmung‘ (Arieti 1976) vollzieht. Die gesteigerte, von Offenheit und Rezeptivität gekennzeichnete Erfahrung ursprünglicher Wahrnehmung¹¹⁹ reichert die Sinnesobjekte mit neuen Wahrnehmungsqualitäten an, aus der in einer von Ich-Filtern freien, bereinigten, unverzerrten Zusammenschau kreative Prozesse mit neuen Bedeutungen und potenzielle Einsichten entspringen können, welche im Zen-Buddhismus als *kenshos* verstanden werden:

„What is required for significant creativity is openness to the spontaneity of the nonegoic sphere and the ability to give disciplined expression to the images, voices, and insights that emerge from this sphere.“ (Washburn 1995; 316)

In dem mit massiven Lichtströmungen gefluteten Bewusstsein, der „Ebene des Künstlers“ (*zweites jhana*), können außergewöhnliche Werke künstlerischer und wissenschaftlicher Schaffenskraft¹²⁰ gelingen, da in der zuhöchst positiven und freundlich beleuchteten Atmosphäre der Strom der Kreativität stetig fließt. Denn bezeichnend für den *erleuchteten Geist* ist die feine Schwingung des Fühlens und Denkens, die den Kern der Sache stets mit unübertroffener Sicherheit trifft:

„Das erleuchtete Denkwesen arbeitet in erster Linie nicht über das Denken, sondern durch die Schau... Ein Bewußtsein, das auf Schau beruht, das Bewußtsein des Sehers, stellt eine mächtigere Quelle des Wissens dar als das des Denkers. Die Wahrnehmungskraft aus innerer Schau ist größer und direkter als die Wahrnehmungskraft aus dem Denken.“ (Aurobindo 1975; 111)

dass eine deutlich intensiviere Wahrnehmung der Funktionsmechanismen der *ekstatischen Intelligenz* spürbar wird.

¹¹⁹ Nach *Katsuki Sekida* (1989) ist auf dieser Ebene die verstärkte und prolongierte Erfahrung von „first nen“ zu verzeichnen. Seine Konzeption der „first nen“ kann mit dem Pali-Begriff der *vedana* wiedergefunden werden, also ersten unbewussten Sinneseindrücken. Diese ursprünglichen, vor aller Reflexion befindlichen Sinneseindrücke, *vedana* bzw. *first nen*, beschreibt Sekida auch als „pure cognition“, auf die die Meditationen der Zen-Tradition abzielen. Durch die Dekonstruktion des Wahrnehmungsprozesses und der analytischen Auflösung der drei „nen-Folgen“ in ihre jeweiligen Einzelsequenzen tritt ein klares Aufscheinen, Hervortreten von Bedeutungs- und Wahrnehmungsqualitäten reiner Kognition (*pure cognition*) in der aperspektivischen Schau der *trans-personalen*, d.h. egofreien, egobefreiten Struktur des *first nen* in Kraft, welche für den Erleuchtungsprozess von elementarer Bedeutung sind.

¹²⁰ Das Wirken des *erleuchteten Geistes* findet sich in allen Sparten künstlerischen und geistigen Ausdrucks wie Architektur, Wissenschaft, bildende Kunst, Musik oder Dichtung wieder, wo die Werke einen eigenen Ausdruck durch die intensive Konzentration und Auseinandersetzung, der Fusion und Durchdringung von Thema und Materie, erhalten: „Ich habe sowohl in mir selbst als auch in anderen... eine unerwartete Blüte von Fähigkeiten jeder Art beobachtet, die durch Öffnung des Bewußtseins herbeigeführt wurde, - derart kann jemand, der sich lange Zeit vollkommen erfolglos um rhythmischen Ausdruck bemüht hat, innerhalb eines Tages zu einem Meister poetischer Sprache und Kadenz werden. Es ist eine Frage des richtigen mentalen Schweigens und der richtigen Offenheit gegenüber dem Wort, das sich auszudrücken sucht – denn das Wort hat in den inneren Bereichen, in denen jede Art künstlerischen Ausdrucks geboren wird, bereits Gestalt, das vermittelnde Mental aber muß sich dahingehend ändern, daß es zu einem vollkommenen Übermittlungskanal wird, anstatt ein Hindernis zu sein.“ (Aurobindo in Satprem 1991; 196 f.)

Doch wie die jhanische Entwicklung nicht mit dem *zweiten jhana* endet, so versteht sich der *erleuchtete Geist* ebenfalls nur als ein semi-diaphanes Zwischenstadium (Satprem 1991; 199) für dessen Weiterführung es einer größeren Intensität des Gewahrseins, des Schweigens und inneren Friedens bedarf wie auch das *dritte jhana* der Verzückung und Ekstase endgültig absagt, um zur tieferen Bewusstseinsdimension der Glückseligkeit vorzudringen.

INTUITIVER GEIST

Auf der Ebene des *erleuchteten Geistes* im Übergang zum *intuitiven Geist* kommt es zur energetischen Einbettung neuer spiritueller Kräfte¹²¹, die von *Wilber* als Erfahrungen der *subtilen Ebene* ausgemacht werden:

„Subtle -...general region of archetypal patterns or trans-individual forms. According to various traditions, it is the home of Platonic form, audible-illuminations (*nada* or *shabd*), saintly revelations of truth and light, deity-forms, *ishtadeva*, archangelic intuition, classical *savikalpa samadhi*“ (Wilber 1981; 41)

Der *intuitive Geist* unterscheidet sich vom *erleuchteten Geist* in seiner klaren Transparenz oder Diaphanität (Satprem 1991; 199). In diesem fortgeschritteneren Stadium hebt jenseits unkontrollierter Gedanken- und Bilderflut des Durchschnittsbewusstseins das “weite Imperium des Schauens und Denkens“ (Aurobindo in. Wolff 1995) an, folgt aus der zunehmenden Freiheit und Beherrschung des eigenen Geistes ein Anwachsen von Kraft und Macht in der Gesamtwahrnehmung, die realer, bewusster, klarer, schärfer und sicherer wird:

„Es geht blitzschnell, auf einen Schlag – das erhellte Bewußtsein bewegt sich mit unglaublicher Geschwindigkeit. Ein Detail, ein Laut, ein Tropfen Licht, und es erscheint eine einzigartige, überfließende Welt, die darin verborgen war... Intuition wiederholt, unserem Fassungsvermögen angepaßt, das ursprüngliche Mysterium des Uraugenblicks, des einen umfassenderen Blicks, der alles gesehen, alles erkannt hat und der sich daran erfreut, langsam, sukzessiv, temporell, von

¹²¹ Dies ist der Punkt, an dem sich einigen Yoga-Disziplinen zufolge der Aufstieg der Kundalini vollzieht. Umfangreiche Beschreibungen und Literatur zum Aufstieg und Ausbruch der Kundalini finden sich bei Chaudhuri 1990, Desai 1977, Greenwell 1990, Hills 1990, Hofmann 1995, Krishna 1968, 1988, Mookerjee 1986, Narayananda 1970, Sanella 1989, White 1990. Nach *Sri Aurobindo* bedeutet der Aufstieg der Kundalini, trotz all ihrer erstaunlichen Leistungen, jedoch eher ein niedriges Stadium der spirituellen Entwicklung, die durch die ‘Niederkunft des göttlichen Bewusstseins’ (*supramentales Bewusstsein*) erweitert werden muss (Aurobindo 1976). In ähnlicher Weise äußert sich *Sri Chinmoy*: „Wer Kundalini erweckt hat, hat das Gefühl, daß ihm seine innere Schwingung und Kraft zur Verfügung steht. Aber diese innere Kraft ist mit dem unendlichen Frieden, dem Licht und der Gnade Gottes nicht identisch. Die erwachte Kundalini ist mit einem Taschenmesser vergleichbar, mit dem man verschiedene Dinge tun kann. Wer aber Gott erkennt, hat das Gefühl, er könne die Atombombe einsetzen... Nach dem Erwachen der Kundalini erkennt man die Begrenztheit der Kundalini-Kraft. Dann will man immer höher und höher hinaus und wird naturgemäß fortfahren, bis das letzte Ziel erreicht ist...“ (Chinmoy 1990; 419)

einer Myriade von Gesichtspunkten aus das zu sehen, was Er bereits einmal im Bruchteil der Ewigkeit ganz umfasst hatte.“ (Satprem 1991; 200)

Der *intuitive Geist* wurzelt in dem, was in buddhistischen Texten als „reine Wahrnehmung“ (*pure cognition*) verstanden wird: Wenn die Wahrnehmung von den verzerrenden Ich-Filtern und Perspektiven des reflektierenden Ich-Bewusstseins befreit ist, kommt es zur direkten Wahrnehmung der äußeren (und inneren) Welt durch die Sinne; ein Wahrnehmungsvorgang, den *Sekida* als „first nen“ bezeichnet:

“Therefore, when the first nen works independently of the interference of the third nen, it comes into direct contact with the external world, and the latter is recognized purely as it is.” (Sekida 1989; 186)

Im reinen Ursprungsgewahren dringt man von der schillernden Oberfläche schemagetriebener, perzeptiver Erscheinungen auf direktem Wege zum Kern der Dinge vor, klar und unverhüllt, wo sich alle verborgenen Qualitäten und Geheimnisse millionenfach in einem einzigen Augenblick erschließen: “When one sees purely as the first nen sees, one can penetrate the object.” (Sekida 1989; 184) Der nackte, verzerrungsfreie Uraugenblick des Wahrnehmungsaktes, Basis jeder zenbuddhistischen *kensho*-Erfahrung, eröffnet dem Übenden dann schlagartig bislang ungeahnte, faszinierende Welten intuitiver bzw. subtiler Wahrnehmungsdimensionen:

“The total use of the first nen results in a vivid and greatly enriched picture of its object, and gives the impression that the present moment is extending endlessly, because of its rich fullness.” (Sekida 1989; 184)

Diesem subtilen Wahrnehmungsakt des Ursprungsgewahrseins unterliegt eine äußerst stabile und durchdringende Konzentration und Achtsamkeit, die ohne Ablenkungen für lange Zeiträume aufrecht erhalten werden kann und in einer ausgereiften *ekstatischen Intelligenz* kulminiert, welche sich zusätzlicher Ressourcen intuitiver Wahrnehmung bedient: „Intuition is not a simple action, but goes flashing through all the data almost simultaneously, as a computer” (Sekida 1989; 184). Das High Tech-Scanning der *ekstatischen Intelligenz* des *intuitiven Geistes* folgt der Entmaterialisierung der Ausformungen mental-personaler Raumerkennungsschemata mit der neuromagnetischen Abtastung der Wahrnehmungsobjekte und ihren subtilen Wahrnehmungsqualitäten. In der ausgeweiteten Kapazität simultaner Verarbeitungsschritte beginnt die multidimensionale Tiefenwahrnehmung im Transformationsblitz der Objekterkennung ohne reflektierendes Subjekt überzuschlagen in eine Vervielfachung des Objektraumes voller strahlender Vibrationen spezifischer Feinheitsqualitäten der Mikrostruktur: eine stärkere Transparenz der Kontrast- und

Helligkeitsdifferenzen tritt in der Zusammenkunft aller Schwingungselemente in eine fließende Bewegung und Übereinanderlagerung raumplastischer Qualitäten, die in ihren dynamischen Erscheinungsweisen wie vibrierende Blitze das Wahrnehmungsspektrum in permanenten Aufeinanderfolgen vollkommen ausfüllen.

Durch die Vertiefung der geistigen Sammlung und der fortgeschrittenen vertikalen Integration der energetischen Tiefendimensionen der Glückseligkeitsformationen des vollendeten *dritten jhanas* und dem alles durchdringenden Gleichmut des *vierten jhanas* erscheinen sämtliche kognitiven Leistungen nicht mehr als ‚Invasion von außen‘ (wie noch im *erleuchteten Geist*), sondern vielmehr als ein ‚Erkennen‘ oder ‚Wiedererkennen‘ des Zustands permanenter Einheit mit allen Dingen der inneren und äußeren Erfahrungswelt (Satprem 1991; 200):

“Die Intuition ist eine Fähigkeit des Bewusstseins, die dem ursprünglichen Wissen durch Wesenseinheit näher und inniger verwandt ist... Diese innige Erkenntnis ist mehr als Schau, mehr als Begreifen; sie ist... Licht der Wahrheit, ihre überwältigende und selbstverständliche Gewißheit. Intuition ist immer wie ein Schwert, ein Strahl, ist ein Ausbruch des höheren Lichtes. Sie dringt in uns ein wie eine Klinge, eine Schneide oder die Spitze eines fernen, supramentalen Lichtstrahls..., weil wir einen guten Verbindungsweg zu ihr gefunden haben, kann sie fortfahren, als ein Spiel von erleuchtenden Blitzen vereinzelt oder beständig zu kommen.“ (Aurobindo 1975; 113 f.)

Dieser fundamentale Unterschied in den Wahrnehmungsbeziehungen vollzieht sich nach *Sri Aurobindo* mit der Wandlung und Intensivierung der gesamten Gefühlswelt durch Einstimmung in den fortlaufenden Fluss des ‘psychischen Willens’ (s. Wolff 1995; 120), eines affektlogischen Gleichgewichtszustands, dem keine Störungen, Barrieren oder Blockaden mehr unterliegen und der sich im direkten Zugriff auf das Unbewusste konstituiert:

“Die Seele beginnt, sich selbst zu enthüllen, die psychische Persönlichkeit ersteht schließlich in ihrer vollen Gestalt. Die Seele, die psychische Entität, manifestiert sich damit als das eigentliche Zentralwesen, das Geist und Leib und Leben erhält. Eine Führung, eine Herrschaft von innen her beginnt. Jede einzelne Bewegung setzt sie dem Licht der Wahrheit aus. Sie weist zurück, was falsch, dunkel, was der Realisation Gottes feindlich ist. Jede Region des Wesens, jeder Winkel und jede Ecke, jede Bewegung, Formation, Zielung, Denkrichtung, alles: Wille, Gefühl, Wahrnehmungen, Handeln, Reagieren, Motiv, Einstellung, Vorhaben, Wunsch, Gewohnheit des bewußten wie unbewußten Physischen, selbst das völlig Verborgene, Versteckte, Stumme, Abseitige wird von dem unfehlbaren psychischen Licht erhellt. Unklarheiten werden aufgeklärt, Verwirrungen werden entwirrt, Dunkelheit, Trug, Selbstbetrug wird genau bezeichnet und beseitigt. Alles wird gereinigt, in Ordnung gebracht, die Gesamtnatur harmonisiert, auf den

psychischen Ton gestimmt, in die spirituelle Ordnung gefügt.“ (Aurobindo zit. nach Wolff 1995; 120)

Mit der Zunahme der Erfahrungen der subtilen Ebene, der Offenheit und Aufnahmefähigkeit der *ekstatischen Intelligenz* und der verdichteten Konzentration des Schweigens wird der transpersonale Sucher „sehen, wie sich die Blitze allmählich vermehren, sich auf eine Weise stärker bündeln und ein anderes Bewußtsein langsam Gestalt in ihm annimmt“ (Satprem 1991; 202), das schließlich in den Ursprung aller vorangegangenen Bewusstseinssebenen des *höheren*, des *erleuchteten* und des *intuitiven* Geistes mündet – dem *Overmind*. Diese fundamentale Bewusstseinssebene trägt erstmals die Ladungskonzentrationen erleuchteten Wissens im Blitzkanal ausgeweiteter Feldstärken jenseits von Subjekt-Objekt-Spaltung in die raumdurchdringende, spontane, impulsförmige Übereinkunft nondualer Erfahrung, aus welcher der *neuronalen Übergeist* als lichter „Blitz aus der dunklen Wolke Mensch“ (Nietzsche) aufersteht.

OVERMIND

Mit dem *Overmind* erreicht die Überbewusstseinsentwicklung einen vorläufigen Höhepunkt, die von Wilber als *kausale Ebene* klassifiziert wird, da sie die Grundlage aller vorangegangenen Ebenen markiert:

“Causal – this is the unmanifest source or transcendental ground of all the lesser structures, what Aurobindo called the “overmind”. It is realized in a state of consciousness known variously as *nirvikalpa samadhi* (Hinduism), *nirodh* (Theravada Buddhism), *jnana samadhi* (Vedanta) and the eighth of the ten ox-herding pictures (Zen)” (Wilber 1981; 41)

Auf dieser Bewusstseinsstufe kommt es zur Vertiefung, zur Absorption, Ausweitung und Angleichung aller vorangehenden transpersonalen Strukturen:

„Die nächste Stufe des Aufstiegs bringt uns zum Übermental; denn die Wandlung durch Intuition kann nur die Einleitung zu dieser höheren spirituellen Overtüre sein... Zu dem senkrechten Aufstieg in das Licht der Gipfel muß noch eine weite horizontale Ausdehnung des Bewußtseins in einer Art Totalität des Geistes hinein stattfinden.“ (Aurobindo 1975; 115)

Dieser Zustand des kognitiven Systems gilt als ‘die große Synthese’, als *Wille zur Macht* in seiner höchsten Ausprägung, dem alle Willensquanten vereint, gerichtet und untergeordnet sind. Hier kommt es zu einem freien Assoziationsfluss vermehrter ‘erleuchteter’, ‘göttlicher’ Inspiration und Kreativität und einer klaren Einsichtnahme und Durchsicht innerer und äußerer Wahrnehmungsqualitäten durch die exakte Fokussierung des Geistes, der frei und flexibel, spontane Impulse spezifischer Bewusstseinsinhalte befördert, die eher an ein Gedachtwerden als an ein Denken erinnern. Im *Overmind* selbst gibt es weitere, voneinander verschiedene Stufen, die teilweise bereits *supramentalen* Charakter (‘göttliches Überbewusstsein’) aufweisen und in ihrer Intensität alles bisher Dagewesene weit hinter sich lassen:

“Von Suchen ist hier nicht die Rede. Da ist keine Spur mentaler Konstruktion, keine harte Mühe der Spekulation oder den mit einer Entdeckung verbundenen Schwierigkeiten. Es handelt sich vielmehr um eine automatische und spontane Erkenntnis von einer höheren Geistebene her, die im Besitz der Wahrheit zu sein scheint, nicht aber erst auf der Suche ist nach noch verborgenen oder vorenthaltenen Wirklichkeiten.“ (Aurobindo zit. in Wolff 1995; 125)

Der ‘kosmische Charakter’ des *Overmind* tritt nun klar zu Tage: Jenseits aller Definitionen von Ego und Nicht-Ego erhebt sich eine unmittelbare, direkte Wahrheitsschau, die ‘mit einem Blick eine Masse’ substanzieller Wahrheiten erfasst. Man könnte versucht sein, das sokratische Daimonion hier anzusiedeln, was auf dieser Ebene aber keineswegs mehr dem schwachen und unsicheren Aufflackern unterer

Stufen gleicht, sondern nun zur gewaltigen Stimme 'Gottes' selbst wird. Mit dieser inneren Stimme ‚Gottes‘ im Ohr tritt die innere Führung, die psychische Selbstkontrolle, auf die ‚Generalebene‘ - der Unfehlbarkeitsanspruch des erleuchteten Übergeistes wird nun offensichtlich und ihm folgt die fundamentale Wandlung moralisch-ethischer Werte - eine *Umwertung aller Werte*. Diese transpersonale Umwandlung des *Wertschätzens* erklärt sich aus der Verinnerlichung axiomatischer Wertkategorien im spirituellen Wachstums- und Wandlungsprozess, die nun Verankerung in einem vertieften Wertsinn und einer neugeborenen Willensmächtigkeit gefunden hat und sich in unerschütterlicher Ruhe, festem Halt, wirklicher Zuflucht, vollkommenem Frieden, tiefstem Schweigen, endloser Weite, Offenheit, Befreiung und erhabener Freude, *ananda*, ausdrückt. In diesem Wahrheitsbewusstsein, einem ausgeprägten Gefühl wiedergewonnener, fundamentaler Intuition, scheint es, als würde man von unsichtbarer Hand geführt und geschützt:

“Das übergeistige Bewußtsein seinerseits sucht nicht zu wissen, es sucht nicht zu erkennen, was zu tun und was nicht zu tun ist, es ruht in vollkommenem Schweigen, in vollkommener Reglosigkeit, und lebt spontan eine jede Sekunde der Zeit, ohne sich auf die Zukunft hin zu bemühen; in jeder Sekunde fällt jedoch das benötigte Wissen wie ein Tropfen Licht in das Schweigen des Bewußtseins herab: was zu tun ist, was zu sagen ist, was man sehen muß, was man verstehen muß.“ (Satprem 1973; 217)

Dieses allumfassende Einheits-Wissen spiegelt die Totalität und höchste Stufe des Gebenschen Aperspektivismus wider, denn was

“...für die mentale Vernunft unversöhnliche Verschiedenheiten sind, stellt sich der Overmind-Intelligenz als viele koexistierende Korrelative dar. Was für die mentale Vernunft konträr ist, ist für die Overmind-Intelligenz komplementär.“ (Aurobindo zit. in: Wolff 1995; 127)

Die im ‚Wahrheitsbewusstsein‘ verankerte Wahrnehmung erfasst nun „weite Strecken von Raum und Zeit“ (Satprem 1991; 203) und leuchtet als „massiver Block steten Lichtes“ (ebd.) supernovagleich in die unendlichen Weiten des hyperstellaren Innenraums, wo es jegliches egozentriertes Selbstgefühl seiner Grundlage enthebt:

„Wenn das Übermentale herabkommt, wird sich der Herrschaftstrieb des Ich-Sinnes, der sich immer in den Mittelpunkt stellt, gänzlich unterordnen, in der Weite des Seins verlieren und schließlich abgelegt werden. Ein weites kosmisches Schauen, das Gefühl des grenzenlosen All-Selbstes und eines All-Strebens sind an seine Stelle getreten. Viele Regungen, die vorher noch egozentrisch waren, mögen zwar noch fort dauern, erscheinen aber nun als Strömungen und Wellenlinien in der kosmischen Weite... Alles innere, individuelle Schauen und Verstehen der Dinge ist jetzt ein Enthüllen, ein Erleuchten des Gesehenen oder des Verstandenen geworden, aber die Quelle der Offenbarung liegt nicht mehr in unserem Einzel-Ich, sondern im All-Wissen... In dieser grenzenlosen Weite kann

nicht nur das Einzel-Ich, sondern jedes Gefühl von Individualität oder instrumentaler, untergeordneter Persönlichkeit gänzlich verschwinden. Das kosmische Sein, das kosmische Bewußtsein, die kosmische Wonne, das Spiel der kosmischen Kräfte ist allein übriggeblieben, und wenn nun die Wonne oder der Brennpunkt der Kraft dort gefühlt wird, wo persönliches Denken, Vitales oder Einzelkörper gewesen sind, dann wird es nicht mehr als etwas Persönliches, sondern als ein Feld der Offenbarung empfunden. Und das Gefühl der Wonne, das Wirken der Kraft ist nicht mehr auf die Person oder den Körper beschränkt, sondern wird überall gefühlt, in einem unbegrenzten Bewußtsein von Einheit, das alles durchweht.“ (Aurobindo 1975; 115 f.)

„Universelle Freude, universelle Schönheit, universelle Liebe“ (Aurobindo) sind die unabweisbaren Kennzeichen des *Overminds*, in dessen unumgrenzter Wahrnehmungsfähigkeit fortgeschrittene Stadien des Neuromagnetismus aufscheinen, die sich mit holistischen Wahrnehmungsfeldstrahlungen und telepathischen Verbindungslinien des *Nirvikalpa*-Reiches in vollkommener Entfaltung und Ausprägung ausweiten. Es ist die Welt der ‚Götter‘ und großer Religionsstifter, denn hat „...sich das Bewußtsein einmal zu dieser Ebene erhoben, verläuft seine Anschauung nicht mehr ‚Punkt für Punkt‘, sondern *gelassen in großen Massen*“ (Satprem 1991; 202 f.) in einem „Ozean stetiger Blitzschläge“ (ebd.). Doch die Neuro-Quanten-Geist-Ebene des *Overminds* markiert keineswegs das Ende transpersonaler Bewusstseinsentwicklung:

„Die Umwandlung in das Übermentale ist der letzte vollendende Schritt der dynamischen spirituellen Umwandlung. Es ist der höchstmögliche dynamische Zustand des Geistes auf der spirituellen Denkebene. Er nimmt alles auf, was auf den unteren drei Stufen ist und hebt deren charakteristische Arbeitsweise zu ihren höchsten und weitesten Energiestufen empor, gibt ihnen eine universale Weite des Bewußtseins und der Kraft, einen harmonischen Zusammenklang des Wissens und eine mannigfaltigere Wonne des Seins. Aber gewisse Gründe, die dem Charakter dieser Stufe und Kraft entsprechen, verhindern, daß das Übermentale die höchste Möglichkeit der spirituellen Entwicklung ist; es ist eine Kraft der unteren Hemisphären, wenn auch die höchste.“ (Aurobindo 1975; 116 f.)

SUPRAMENTAL

Im *supramentalen Geist* erfolgt der unumkehrbare Quantensprung vom Bedingten ins Unbedingte, der letztgültigen Freiheit Nirvanas, durchs ‚Wurmloch‘ der Raum-Zeit-Diskontinuität transpersonaler Bewusstseinskrümmung, es ist das Ende aller *bhumis*, der Gipfelpunkt, die letzte, vollständige und unübertroffene Erleuchtung:

“Ultimate – passing fully through the state of cessation or unmanifest absorption, consciousness is to be said finally to re-awaken to its absolutely prior and eternal abode as spirit, radiant and all-pervading, one and many, only and all. This is classical *sahaj samadhi*, Aurobindo’s “supermind”, transcendental and unqualifiable consciousness as such” (Wilber 1981; 41)

Im Bewusstseinsuniversum des *supramentalen Geistes* erscheint *Rigpa*, das nonduale Erfassen der Wirklichkeit, als kontinuierliche Erfahrung. Es ist eine Erfahrung von Massivitäten von Kraftfeldern, in deren linearer Richtungsdynamik die wahrnehmungskonstituierenden Elementarteilchen als ständig vibrierende, lichte Bewegung filigraner Formkristallisationen dem Urquell des Bewusstseinsgrundes entspringen. *Leere* und *Form*, *Nirvana* und *Samsara* sind in simultanen Schwingungsbewegungen permanenter Berührung und unauflösbarer Durchdringung im transzendentalen Einheitserlebnis verschmolzen in einer unvorstellbaren Verstärkung der ursprünglichen Wahrnehmungswirkung des Gesamtfeldes:

„Unsere normale Auffassung, Vorstellung oder Formulierung der spirituellen wie auch weltlichen Dinge ist mental, bei der gnostischen Umwandlung aber überschreitet die Entwicklung eine Grenzlinie, jenseits welcher eine höchste und radikale Umkehrung des Bewußtseins stattfindet und wo die Maßstäbe und Formen der mentalen Erkenntnis nicht mehr zutreffen, d.h. es ist schwierig, die supramentale Natur gedanklich zu erfassen und sie zu beschreiben. Die mentale Natur und das mentale Denken beruhen auf einem Bewußtsein des Endlichen; die supramentale Natur ist ihrer Substanz nach ein Bewußtsein und eine Kraft des Unendlichen. Die supramentale Natur sieht alles vom Standpunkt der Einheit aus und betrachtet alles, selbst die größte Mannigfaltigkeit und Verschiedenartigkeit, selbst das, was für den Verstand die größten Gegensätze darstellt, im Lichte dieser Einheit. Ihr Wille, ihre Vorstellungen, ihre Gefühle und ihre Empfindungen sind aus diesem Stoff der Einheit gewebt, ihr Wirken geht von dieser Basis aus.“ (Aurobindo 1975; 120 f.)

Die unmittelbare, permanente mystische Tiefenerfahrung basiert auf der vollkommenen Transformation kognitiver Prozesse und der Auflösung aller bestehenden psychischen Strukturen, denn bisher wurden die

„Verhaltensregeln des Körpers... vom Unterbewußten oder Unbewußten diktiert: Im gnostischen Wesen aber ist das Unbewußte bewußt geworden, der supramentalen Aufsicht unterstellt und von ihrem Licht und ihrer Wirkung durchdrungen.“ (Aurobindo 1975; 135)

Aus der tosenden Stille einer von rauschhaften Erkenntniszuständen erfüllten Gegenwart schaltet der *supramentale Erleuchtungsgeist* auf Autopilot der All-over-Struktur eines unauslöschlichen Zustands permanenter Superekstase:

„Alles Wissen wird zu einer Offenbarung der Selbstkenntnis des Wesens, alles Können und Tun zur Macht und Tat aus der Eigenkraft des Seins, alle Wonne zur Allwonne des Selbst-Seins. Hörigkeit und Bindung fallen weg, weil mit jedem Schritt und in jedem Ding die volle Zufriedenheit des Selbst-Seins und das Licht des Bewußtseins, das sich selbst erfüllt, die Ekstase der Seligkeit des Seins, das sich selber findet, erlebt wird. Jede Entwicklungsstufe im Wissen stellt eine Entfaltung dieser Macht und dieses Willens des Wesens und dieser Freude zu sein dar.“ (Aurobindo 1975; 123 f.)

Hier manifestiert sich die höchste Stufe transpersonaler Authentizität einer psychoplastischen Persönlichkeit, die gekennzeichnet ist durch die anfangslose Affinität zur geistigen Grundhaltung einer von Kräften erfüllten *Leere*, das *maximal-ekstatische shunyata*, dem Emanationsgrund aller psychophysischen Existenzvorgänge im existenziellen Wirkungs- und Spannungsfeld des Welten- und Wirklichkeitsgrundes:

„Liebe wird für ihn Berührung, Begegnung, Vereinigung von Selbst mit Selbst, von Geist mit Geist sein, ein Einswerden des Wesens, Macht und Freude, sowie innigste Nähe von Seele zu Seele des Einen zum Einen...“ (Aurobindo 1975; 133)

Im Bewusstseinsfeld des *Supramentals* vollzieht sich die letzte Metamorphose des Geistes, in dem die überbewusste Klarheit und Gegenwärtigkeit zur deckungsgleichen Übereinkunft von Denken und Handeln in die Simultanstruktur einer höheren Sensibilität und Koordinationsfähigkeit mehrdimensionaler Bewegungsabläufe auswächst:

„Frieden und Ekstase haben aufgehört, etwas Verschiedenes zu sein und werden eins. Das Wahrheitsbewußtsein, das alle Verschiedenheit, alle Widersprüche versöhnt und verschmilzt, bringt diese Einheit hervor. Eine weite Ruhe und eine tiefe Seligkeit des Allseins gehören zu den ersten Schritten der Selbstverwirklichung, und diese Ruhe und diese Seligkeit entstehen gleichzeitig als ein Zustand, wachsen an Intensität und gipfeln in der ewigen Ekstase, in der Seligkeit, die das Unendliche ist.“ (Aurobindo 1975; 140 f.)

Und mit dieser vollzogenen *Umwertung der Werte* praktiziert fortan ein *aperspektivisch-integraler Perspektivismus* des ‚Willens zur Macht‘ nun ‚Jenseits (dualistischer Begrifflichkeiten) von Gut und Böse‘ die ‚*schenkende Tugend*‘ (Nietzsche):

“Mit dem befaßt zu sein, was allen Wesen zum Guten dient, Freude und Leid der anderen sich zu eigen zu machen, das hat man als ein Anzeichen für den innerlich frei gewordenen und erfüllten geistigen Menschen beschrieben. Der supramentale Mensch braucht kein altruistisches Sich-selbst-Auslöschen. Denn das vom Altruismus gemeinte Bestreben gehört intim zum Wesen seiner Selbsterfüllung, zur Erfüllung des Einen in Allem. Darum gibt es hier keinen Gegensatz und keine Spannung zwischen dem eigenen Guten und dem Guten anderer. Die kosmische Sympathie ist nur ein Teil der dem supramentalen Menschen eingeborenen Wahrheit seines Seins. Diese benötigt keinen besonderen Entschluß, an den geringeren Freuden oder den Leiden anderer teilzunehmen. Ihr universelles Fühlen, ihr universelles Handeln ist jederzeit spontan und natürlich, eine automatische Kundgabe der eigenen Wahrheit, ein Akt der existentiellen Freude, aus dem Sosein des Geistes strömend.“ (Aurobindo zit. nach Wolff 1995; 137 f.)



Buddhistische *Mani*-Trommeln mit guten Wünschen für das Wohl aller fühlende Wesen

4.5.4 Paranormales und andere Phantastitäten

Der Einsatz neuronaler Techniken eröffnet faszinierende Bewusstseinswelten, die je nach Anlage, Übung und Neigung mitunter von absonderlichen Fähigkeiten und unerwarteten Phänomenen gekennzeichnet sind. Doch was dem personalen Bewusstsein zumeist als ‚paranormal‘ oder phantastisch erscheinen muss, wird vom transpersonal verbundenen Bewusstsein eher als Normalität und Alltag erfahren und gelebt¹²².



Weiblicher Dämon aus dem tibetischen Tantra-System

Gerade die Überbewusstseinsentwicklung der *jhanas* hat ganz erhebliche Auswirkungen in der Ausdehnung der bewussten Kontrolle auf scheinbar ‚autonome‘ bzw. unzugängliche Bereiche¹²³:

„Hat man Shamata erst einmal erreicht, steht einem auch die Möglichkeit offen, nicht nur während des Tages, während man wach ist, seinen Geist in Meditation zu versenken, sondern auch während der Nacht, während des Schlafes, diese Zeit mit bestimmten Meditationsmethoden zu verwenden.“ (Rabten 1982; 81)

Dies gilt insbesondere für fortgeschrittene Stadien geistigen Trainings, die sich auf eine Vielzahl von Anwendungsgebieten¹²⁴ ausbreiten:

„Wenn man durch die Bemühungen in der Shamata-Meditation erst einmal eine gute Konzentration, ein Samadhi erlangt hat, wird man nicht nur geistiges Glück erfahren, sondern auch der Körper muß nicht mehr so umsorgt werden, wie das bis dahin der Fall war. Jetzt müssen wir Nahrung zu uns nehmen, Kleidung tragen, und mit Hilfe von Medizinen versuchen wir, Krankheiten zu beseitigen.“

¹²² Das Pali-Wort *iddhi* (oder *siddhi* im Sanskrit), was normalerweise als durch Meditation bewirkte „übernatürliche Kräfte“ verstanden wird, bedeutet in der Übersetzung schlicht „Erfolg“ oder „Vollendung“. Darauf weist Gunaratana hin: „The main sense suggested by the word is an ability to perform feats which go against the normal course of natural events. For this reason the *iddhis* have sometimes been interpreted as supernatural or miraculous powers, but from a Buddhist standpoint these powers do not derive from any supernatural source but from a psychic potency based upon a superior understanding of the inner dynamics of nature. Thus they operate completely within the framework of the law of cause and effect and the ‘miracles’ for which they are responsible remain entirely natural.“ (Gunaratana 1985; 125)

¹²³ Zur Technik des „Traumyoga“ s. Wangyal 2001, Norbu 1994.

¹²⁴ Konkrete Anleitungen zur Heilung von Krankheiten durch jhanische Überbewusstseinszustände finden sich bei Mettanando 1999, darüber hinaus finden sich eine Vielzahl weiterer Beispiele, wie die Technik des *tum-mo*, bei Engel 1991, Govinda 1976 und Murphy 1989, 1994.

Durch die Kraft eines Samadhi, einer solchen Konzentration, werden Krankheiten sehr verringert, der Körper kann durch die Kraft der Konzentration ernährt werden, und es kann auch eine innere Wärme erzeugt werden, die es überflüssig macht, den Körper durch äußere Kleidung warm zu halten.“ (Rabten 1982; 82)

Darüber hinaus lassen sich verschiedene paranormale Phänomene wie Telepathie, Hellsehen und Telekinese, wie sie über die Jahrhunderte von den parapsychologischen Disziplinen gut dokumentiert sind, über die Konzentrationsleistung des *vierten jhanas* und dessen Vervollkommnung mit den sechs *abhinnas*, den ‚höheren Kenntnissen‘, ausbilden¹²⁵:

„Zur Zeit ist unserer Erfahrung lediglich das zugänglich, was wir mit unseren Sinnen erfassen können. Durch die Entwicklung der Konzentration und das Verwirklichen einer solchen Meditation kann man seine Wahrnehmungsfähigkeit weit über die gewöhnlichen Sinne hinaus erweitern, so daß man Dinge erkennt, die in großer Entfernung existieren; daß man nicht nur sehen kann, was im Geist der anderen vor sich geht, sondern selbst die Gedanken der Wesen bis zu den kleinsten Insekten erfassen kann; man sieht, was in der Vergangenheit geschehen ist, was in der Zukunft auf einen zu kommt.“ (Rabten 1982; 82)

Gleichwertige Phänomene ‚paranormalen‘ bzw. transpersonalen Charakters finden sich als Plateauerfahrungen gehäuft in den Nach-Erleuchtungsstadien, wie es bspw. *Gopi Krishna* nach dem Aufstieg der *Kundalini*¹²⁶ in Form gesteigerter Kreativität berichten konnte:

“Gopi Krishna hatte ganz aufgehört, aktiv zu meditieren, aber ließ sich dann und wann ohne Anstrengungen in das Meer des ihn umgebenden Bewußtseins versinken. Er hatte sich nie für Dichtung interessiert. Nun fühlte er einen Drang danach, sagte mystische Reime, die er liebte, vor sich hin, versuchte zu schreiben, und eines Tages, mitten auf einer Brücke zwischen den Menschen flossen ihm, ‘in einer machtvollen Gegenwart, die aus dem Nichts aufgetaucht war und mich umfaßte und alle Gegenstände überschattete, die um mich waren,... zwei Zeilen eines wunderbaren Verses in Kaschmiri... vor meinen Augen vorbei wie ein leuchtendes Scheiben in der Luft, das ebensoschnell verschwand, wie es gekommen war’... Zuerst kamen ihm Reime, die dem Vers folgten, den er auf der Brücke vor Augen gesehen hatte. Dann schrieb er weitere kaschmirische Vers. Nach vierzehn Tagen wechselte die Sprache und an Stelle von Kaschmiri erschienen die Reime in englischer Sprache. Einige Tage später erschienen Gedichte in Urdu, dann in Punjabi. Alle diese Sprachen kannte er.“ (Weizsäcker 1988; 24 ff.)

¹²⁵ Die Frage nach dem Beweis derartiger Phänomene ist schwierig, doch gibt es immer wieder Bezeugungen aus den Schriften über die Jahrhunderte hinweg wie auch von gegenwärtigen Lehrern verschiedener Traditionen, wie der tibetische Meister Geshe Rabten: „Daß solche Resultate durch die Konzentration, durch die Meditationen des Samatha erreicht werden können, entspricht der Wirklichkeit. Ich würde nicht sagen, dass man darüber nachdenken sollte, um den Wunsch zu meditieren zu entwickeln, wenn diese Dinge nicht der Wirklichkeit entsprechen.“ (Rabten 1982; 83) Darüber hinaus konnten verschiedene experimentelle Studien konnten einen Zusammenhang zwischen Meditation und spezifischen Phänomenen feststellen: “Meditation is an effective means of producing controlled psi [psychic] interactions.” (Krippner/George 1987; 339; s.a. Osis/Bokert 1971)

¹²⁶ *Kundalini* ist ein energetisches Erweckungs-/Erleuchtungserlebnis vornehmlich aus dem Yoga bekannt.

Der strömende Fluss spiritueller Inspiration und Offenbarung können als deutliche Merkmale des *erleuchteten* bzw. *intuitiven Geistes* gedeutet werden, zumal Krishna nie zuvor gedichtet hatte und sich auch in anderen, ihm unbekanntem Sprachen äußerte¹²⁷:

“Doch meine Überraschung kannte keine Grenzen, als ich einige Tage später die Weisung bekam, ich solle mich vorbereiten, Verse auf Persisch zu empfangen. Ich hatte niemals diese Sprache gelesen, konnte sie auch nicht im mindesten sprechen. Ich wartete in atemloser Erregung, und es blitzten unmittelbar nach diesem Vorzeichen einige persische Verse vor meinen Gedanken auf...” (Krishna 1968; 176)

Das Prinzip der Inspiration und Offenbarung scheint sich auf diesen Ebenen ebenfalls in einen erleuchteten *Willen zur Macht* (Nietzsche) zu exteriorisieren, mit dem die spirituelle Entwicklung der Schüler in positiver Weise beeinflusst werden kann: “Der Yogi, der Kontrolle über Prana besitzt, kann sein Prana und sein ganzes Sein bewußt in einen bestimmten Schwingungszustand versetzen, der ihm ermöglicht, dieses auf andere zu übertragen.“ (Desai 1990; 62) Dieser Vorgang ist im indischen Kulturraum als *Shakti-pat* bekannt, der mittels Übertragung von „Kundalini-Energie“ bzw. dem plötzlichen Erkennen der Dynamik der transpersonalen Bewusstseinssebene des eigenen Geistes erfolgt: Dies kann durch einen Blick, durch eine Geste, eine Berührung, Worte oder einfach nur aufgrund der Gegenwart einer solchen Person geschehen¹²⁸. Sinn und Zweck einer solchen *Shakti-pat* Initiation ist es, den Aspiranten für einen kurzen Zeitraum in höhere Bewusstseinszustände, in einen Samadhi-Zustand, zu versetzen, um ihm einen Anreiz und Ausblick auf das zu geben, was ihn erwartet, oder um den Kundalini-Mechanismus auszulösen, der dann autonom weiterarbeiten kann. So bezeichnete Yogananda die *Shakti-pat* Einweihung durch seinen Guru Sri Yuketeswar als Erfahrung *kosmischen Bewusstseins*: Sri Yuketeswar streckte

“seine Hand aus und berührte meine Brust oberhalb des Herzens. Mein Körper war wie angewurzelt. Der Atem wurde mir wie von einem gewaltigen Magneten aus der Lunge gesogen. Seele und Geist legten augenblicklich ihre physischen Fesseln ab und strömten wie eine gleißende Lichtflut aus jeder Pore. Körperlich fühlte ich mich wie abgestorben, und doch zeigte mir die Intensität meiner Wahrnehmungen, daß ich nie zuvor wirklich lebendig gewesen war. Mein

¹²⁷ Der Geisteswissenschaftler und Bruder des ehemaligen Bundespräsidenten von Weizsäcker hat das Phänomen der *Kundalini* untersucht und die Verse eingesehen: “Das deutsche Gedicht ist alles andere als ein vollkommenes Diktat einer nach menschlichen Maßen perfekten höheren Intelligenz. Es ist, wenn man so will, rührend. Es ist, in holprigem, des Ausdrucks kaum mächtigem, an den Volksliedton anklingenden Deutsch die naive Mitteilung einer fraglosen Erfahrung... wie dies volksliedhaft deutsch, ist das italienische Gedicht volksliedhaft italienisch und reimt cuore auf amore. Im Englischen aber spricht er im Ton der großen Prophetie, wenngleich auch hier naïv reimend.“ (Weizsäcker 1988; 26)

¹²⁸ Wilber äußert sich dazu: “In the presence of a psychic-level yogi, you tend to feel great power. In the presence of a subtle-level saint, you tend to feel great peace. In the presence of a causal-level sage, you tend to feel massive equanimity.” (Wilber 1998)

Ichbewußtsein beschränkte sich nicht mehr auf den Körper, sondern umfaßte alle mich umgebenden Atome. Menschen auf fernen Straßen schienen sich plötzlich ganz sanft auf meiner eigenen, ins Unermeßliche erweiterten Peripherie zu bewegen. Die Wurzeln von Pflanzen und Bäumen schimmerten durch den transparent gewordenen Boden hindurch, und ich konnte erkennen, wie in ihrem Inneren der Saft strömte (...) Alles, was sich innerhalb meines panoramischen Blickfeldes befand, zitterte und vibrierte wie die flimmernden Bilder eines Filmes. Mein eigener Körper und der meines Meisters, der Hof mit den umliegenden Säulengängen, die Möbel, die Bäume und der Sonnenschein - alles bewegte sich ein paarmal heftig und löste sich schließlich in einem leuchtenden Meer auf, ähnlich wie Zuckerkristalle in einem Glas Wasser zergehen, wenn man es schüttelt. Aus dem alles vereinigenden Licht materialisierten sich immer wieder Formen - Metamorphosen, die mir das der Schöpfung zugrundeliegende Gesetz von Ursache und Wirkung offenbarten. Ozeanische Freude brach sich an den stillen, endlosen Ufern meiner Seele...“ (Yogananda 1996; 177 f., s.a. 107)

Doch jenseits magisch-mythischer Vorstellungen einer Allmacht spiritueller Meister liegt derartigen Phänomenen ein durchschlagendes wie simples Prinzip zugrunde: So wie ein geschickter Lehrer aufnahmebereiten und intelligenten Kindern enorme Einsichten und Wissen vermitteln kann, so können auf fortgeschrittenen Ebenen Praktizierende vor dem Hintergrund eigener Erfahrung und außergewöhnlicher Bewusstseinszustände interessierten, bereitwilligen Suchern solide Hilfestellungen in der korrekten Durchführung fundierter Praktiken wie auch eine größere Erlebnisbandbreite des eigenen Geistes eröffnen, wie es *Sri Chinmoy* für den Zustand des *Sahaja Samadhi* beschreibt:

„Wenn man sich im höchsten transzendentalen Samadhi befindet, dann verschwindet die physische Persönlichkeit der anderen.... Wir sehen nur einen Bewusstseinsstrom, der wie ein Fluß in den Ozean mündet. Wer in höchster Trance ist, wird zum Ozean, und wer sich in einem niedrigeren Bewusstseinsstadium befindet, stellt den Fluß dar. Der Fluß fließt ins Meer und wird eins mit dem Meer. Wer sich des höchsten Samadhi erfreut, bemerkt in anderen keine Individualität oder Persönlichkeit mehr. Ein Mensch, der sich nicht im Stadium dieses Samadhis befindet, ist ein Bewußtseinsstrom, während derjenige, der sich im Samadhi befindet, zum Meer von Friede und Licht geworden ist.“ (Chinmoy 1995; 325)

5. Diskussion

Wenn wir das weite Spektrum der Literatur zum Thema Meditation und Bewusstseinsforschung erfassen, lassen sich, sowohl in den Erfahrungsberichten von Meditierenden wie auch in einer Vielzahl empirischer Untersuchungen, vielfältige wie weitreichende Wirkungen neuronaler Techniken konstatieren¹²⁹. Aufgrund der überwältigenden Übereinstimmung der Ergebnisse stoßen wir in diesem Punkt offensichtlich auf ein invariantes Merkmal menschlicher Seinsweise, welches in den neurobiologischen Grundlagen unserer Spezies verankert liegt. Dieser erdrückenden Beweislast zum Trotz ist es jedoch erstaunlich, dass eine Würdigung und Aufnahme der Ergebnisse vom wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Mainstream und seinen Institutionen nach wie vor aussteht¹³⁰. Wenn wir in neuronietzscheanischer Wendung nach dem *Nutzen und Nachteil der Meditation für das Leben* fragen, können wir zunächst festhalten, dass Meditation das Verständnis von Kognition als aktive Konstruktion des Einzelnen und ihre Interaktion im sozialen Kontakt stärker in den Blick rückt. Und diese Einsicht erschöpft sich nicht als statische Variante rational-kognitiver Vorstellungen, sondern vollzieht sich *direkt, spontan* und *momentan* auf der dynamischen Basis replizierter Erfahrungen. Im kontinuierlichen Erfahrungsraum gespürter Intensitäten hält sie damit den Unterschied wach in die Einsicht der radikalen Konstruktivität der eigenen Perspektivität; dass das Bild der Umwelt stets nur ein Abbild des eigenen Geistes ist und keine fixierte Wirklichkeit. In der aufmerksamen Beobachtung öffnet sich der Weg zur Dezentrierung der eigenen Perspektive, der die Differenzierung von Gedanken, Gefühlen, Motivationen und Werturteilen folgt und eine *bewusste Entscheidung* zwischen verschiedenen Alternativen und Ausrichtungen ermöglicht bis hin zur gänzlichen Neuorientierung der Identität. *Erikson, Kohlberg* und *Piaget* sprachen in diesem Zusammenhang einer invarianten Stufenabfolge kognitiver und moralischer Entwicklung das Wort, die schließlich in die sogenannte

¹²⁹ Siehe hierzu insbesondere die umfangreichen Zusammenfassungen und Bibliographien von Engel 1999 und Murphy 1989/1994. Zur klinisch-therapeutischen Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation und gesundheitsökonomischen Aspekten s. Astin 1997, Kabat-Zinn 1992, Majumdar 1998, Scholz 1992, Studer 1999, Teasdale 1999)

¹³⁰ „Die Effekte der Meditation gehen gerade in Richtung Erziehungsziele einer demokratischen Gesellschaft: Autonomie, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, innere Selbstregulation, natürliche soziale Verbundenheit und Abbau von Angst, Hemmungen und Unterlegenheitsgefühlen. Menschen, die meditieren, werden weniger beeinflussbar und manipulierbar...“ (Schwäbisch/Siems 1987; 30)

*Individuation*¹³¹ mündet, wie sie auch von den Vertretern der humanistischen Psychologie wie *Fromm, Maslow, Rogers, Perls* thematisiert wurde. Das Verdienst dieser Autoren ist der Aufweis, dass volle Ich-Entwicklung letztlich nur den „halben Weg“ markiert und keineswegs mit voller psychischer Entwicklung und Integration gleichzusetzen ist: Im Zurückgeworfensein auf das nukleare, ursprüngliche Selbst kulminieren vielmehr die stufenspezifischen Probleme des erwachsenen mentalen Ego¹³² in existenziellen Syndromen wie Angst, Depression, Desillusion, Sinnlosigkeit, Nihilismus, Verlust weltlicher Werte, Langeweile, Neurosen. Um diese Identitätskrise zufriedenstellend abzuschließen und dauerhafte Erfüllung zu finden, bedarf es mehr als das weitere Streben des mentalen Egos. Vielmehr bedarf es der Auflösung der Rigidität der automatisierten Reihen des Unbewussten personalen Bewusstseins¹³³ und der Rückbesinnung, einer *re-ligio*, auf den eigenen Geist und Leib im Austausch mit der Welt. Meditation wird damit zum tiefenhermeneutischen Prozess, der von den Phänomenen weg hin zu den Strukturen führt. Dabei handelt es sich jedoch nicht lediglich um eine bloße Steigerung des Geistes, da zur erfolgreichen Transformation der geistigen Dimension eine ethische Evolution zur Seite gestellt werden muss, die im buddhistischen Kontext im Begriff von *sila*¹³⁴ oder ethischer Schulung verankert ist.

¹³¹ Jung terminierte die Individuation nicht vor Beginn der Lebensmitte, also dem 35. Lebensjahr. Ihm folgend argumentiert Washburn: “The goal of wholeness is typically postponed until ego development is complete, that is, until the adult tasks of forging an ego identity and learning to live in intimate relationships with significant others have been accomplished. The deep-seated need for wholeness typically does not begin to assert itself until midlife or later. The spiral path of transcendence and reunion with the Dynamic Ground is the developmental course of the second half of life.” (Washburn 1995; 315) Es ist davon auszugehen, dass diese Annahme kulturinduziert ist, da zu anderen Zeiten und in anderen Kulturen die Möglichkeit transpersonaler Entwicklung sehr viel früher ansetzt.

¹³² In der sogenannten Mid-Life-Krise erreicht die Entwicklung den Punkt, wo die Basisstrukturen des mentalen Ego-Systems einer fundamentalen Überprüfung unterzogen werden (Washburn 1988), in der negative Seiten und Motivationen nicht mehr geleugnet werden können und die ganze repressive Struktur offenbar wird, wie sie von existenziellen Philosophen wie *Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Sartre* und *Camus* beschrieben worden ist. Man wird gewahr, dass es keine endgültige Lösung und Befreiung vom Erleben existenziellen *dukkhas* gibt: „However, once the mental ego begins to sense that it cannot succeed in the identity project – whether this realization arises from failing or succeeding in specific life goals – the mental ego begins to be less inspired by the positive motivations of the project and more disturbed by the negative motivations. The mental ego begins once again to suffer from ontological and moral insecurity, from the anxieties of ‘nothingness’ and ‘guilt’.” (Washburn 1988; 188)

¹³³ Tatsächlich kommt die Ego-Entwicklung an ein Ende: “Primal repression and primal alienation cease performing positive developmental warrant. The repressive infrastructure underlying the mental-egoic sphere and the defensive shields outwardly fortifying this sphere cease serving the mental ego as invisible protective structures and begin being experienced by a mental ego, vaguely and prereflectively, as self-limiting exclusionary structures.” (Washburn 1988; 188)

¹³⁴ Die Gesamtintegration setzt sich nach dem Sutrayana im Achtfachen-Pfad zusammen von 1. *Rechter Erkenntnis* in die Einsicht der vier edlen Wahrheiten und das Aufgeben der vier verkehrten Ansichten (*vipallasa*), a) im Unbeständigen Dauer, b) Glück im Leidhaften, c) ein Selbst im Nicht-Selbsthaften, d) Schönheit im Hässlichen zu suchen. 2. *Rechte Gesinnung* im Wohlwollen und Nichtschädigen von Lebewesen. 3. *Rechte Rede* jenseits von Lüge, Klatsch, Schmähung und Geschwätz. 4. *Rechte Tat* im Absehen vom Töten, Stehlen und sexuellen Missverhalten. 5. *Rechter Lebenserwerb* durch einen Broterwerb zur Existenzsicherung, der anderen Wesen kein Leid zufügt. 6. *Rechte Anstrengung* im Bemühen, karmisch unheilsame Geistesinhalte

Die Befolgung der *vier rechten Bemühungen* wirkt sehr viel schneller und wirksamer auf den transpersonalen Prozess als bloße Achtsamkeit allein:

„...one can take a more active approach...the four right efforts. These are: to remove unskillful states that have arisen in one's mind; to prevent further unskillful mental states from arising; to maintain and develop skillful states of mind; and to bring into being further skillful mental states.” (Sangharakshita 1998; 26)

Unter diesem Aspekt avanciert Meditation zum unverzichtbaren Werkzeug ethischen Verhaltens im Bemühen, dem Geist eine heilsame Gestalt zu geben:

“In the first place, samadhi is not something which can be acquired forcibly or artificially by means of exercises or techniques. They may be of incidental help, but fundamentally samadhi represents a spiritual growth or evolution of the whole being. It is not enough just to concentrate your mind on an object for half an hour at a time if the rest of your life is pulling in the opposite direction. If ninety-nine per cent of your life is oriented in the direction of the mundane, it is no use just spending half an hour a day trying to orient it in a spiritual direction. That would be like taking an elastic band and pulling it taut - as soon as you release it, it snaps back. Unfortunately, this is how meditation is most commonly practised. Meditation proper, however, represents the spearhead of a basic reorientation of one's whole being. Mere forcible fixation of the mind for a period of time on a certain point or object is certainly not true meditation in the sense of the total growth or spiritual evolution of the whole being.” (Sangharakshita 2001a)

Über die meditative Übung hinaus entwickelt sich mit der Achtsamkeit eine natürliche Ethik, die gekennzeichnet ist von heilsamen, positiven Zuständen von Freude und Freundlichkeit. Die Gewöhnung und die Vertrautheit mit diesen Geisteszuständen führt dann zu weiteren Wachstum in die transpersonale Dimension¹³⁵, in welcher gerade die jhanische Überbewusstseinsentwicklung für die Weiterführung und Stärkung der geistigen Formkräfte gelebter Ethik¹³⁶ überaus wichtig erscheint, da „all unwholesome thoughts cease without remainder in the first *jhana*.” (Gunaratana 1985; 53) In direkter

zu vermeiden, heilsame zu erwecken und zu pflegen. 7. *Rechte Achtsamkeit* in der beständigen Achtsamkeit auf Körper, Empfindung, Geist und Geistobjekte. 8. *Rechte Sammlung* in den Vertiefungen (*jhana*) ihren Gipfelpunkt findende Konzentration.

¹³⁵ Transpersonale Entwicklung erschöpft sich also nicht in mehr oder weniger dramatischen Einzelerfahrungen, sondern konstituiert sich durch ein kontinuierliches und umfassendes Geistestraining und Wahrnehmungsschulung. Ethisches Verhalten dient der positiven Verstärkung der Gruppen Konzentration und Weisheit, die wiederum durch erhöhte Aufmerksamkeit in der Rückkopplung seiner eigenen Taten und Worte ein besseres moralisches Lernen ermöglichen wie es Kohlberg in seinem Sechs Stufen Modell aufgezeigt hat.

¹³⁶ Im Zusammenhang der *jhana*-Faktoren von Verzückung und erhöhter Aufmerksamkeit haben Untersuchungen gezeigt, dass eine positive Grundstimmung zu größerem altruistischem Verhalten führt, während schlechte Laune die Bereitschaft dazu vermindert (Zumkley/Zumkley-Münkel 1992). Und so wie das *erste jhana* und alle weiteren für die Ethik wichtig sind, so werden die Zustände der Erleuchtung noch wichtiger und wirksamer in der Umsetzung ethischen Verhaltens: „The mundane (*lokiya*) path is developed on occasions of wholesome consciousness when the aspirant is striving to reach penetration of the Four Noble Truths and to eradicate defilements. The supramundane (*lokuttara*) path arises when the practice is fully mature. When this path arises it penetrates the four truths by realizing *nibbana* as its object, simultaneously eradicating defilements.” (Gunaratana 1985; 57)

Rückkopplung führt diese Entwicklung zur Durchdringung der entsprechenden Geistesfaktoren, die damit systematisch Einfluss im Inneren und im Außen nehmen:

„Sila oder Moral bedeutet förderliches Handeln: Handeln, das sowohl dem Handelnden von Nutzen ist und ihnen hilft zu wachsen und sich weiter zu entwickeln als auch anderen nützt und diese in ihrem Wachstum und ihrer Entwicklung unterstützt. (...) sila schließt die geistige Einstellung mit ein. (...) Somit ist sila förderliches Handeln, das aus positiven, förderlichen Geistesverfassungen erwächst oder in ihnen gründet. insbesondere sind das Geisteshaltungen von Liebe, Großzügigkeit, inneren Frieden und Zufriedenheit.“ (Sangharakshita 1992; 27)

Unter dem Aspekt ethischer Freiheit muss man nicht befürchten, modischen Strömungen aktueller Materialismusdebatten moderner Neurowissenschaften zu erliegen oder dem neurobiologischen Gespenst einer genetischen Determination zu folgen, das die Macht des Geistes unterschätzt und die Plastizität des Hirns verkennt:

“Every moment we are changing the aspect of our existence. In a word, moment after moment is given us for our free disposal on our own responsibility, the thought after thought of each moment bringing us something new for good or ill. We are responsible for our future, and for the future of humanity. There can be no evasion, no excuse for inattention about this to see that this is a fact almost too obvious to need pointing out, yet hardly anyone has called attention to this simple truth and grave reality.” (Sekida 1989; 123)

Meditation kann als Kunst verstanden werden, einen bestimmten Lebensstil zu leben und es braucht Jahre, sie zu beherrschen und sinnvoll einzusetzen zur Arbeit an den Persönlichkeitsstrukturen (s. Compton/Becker 1983). Da es ein konstantes Training über lange Jahre voraussetzt, werden entsprechende Resultate eher erfolgen, je früher und präziser neuronale Techniken Anwendung während der Bewusstseinsentwicklung finden¹³⁷. Die fortwährende Auseinandersetzung mit den eigenen Geistesfaktoren und die daraus resultierende Ausbildung kategorial höherer Ordnungsmuster sowie die dauerhaft vertiefte Einsicht in den eigenen Kognitionsprozess schaffen dann einen “neuronalen Vorsprung”, der sich positiv auf das Erlernen sozialer Regeln auswirkt.

¹³⁷ Dies gilt gerade für den Einsatz von neuronalen Techniken bei Jugendlichen und Kindern, wo über entsprechende Verhaltensmuster und neuronale Bahnungswege frühzeitige Weichenstellungen erfolgen können, wie es Goleman für das emotionale Lernen eindrücklich demonstriert: “Da diese Schachzüge in der Hitze des Gefechts, wenn die emotionale Erregung bestimmt hohe Wellen schlägt, angewandt werden sollen, müssen sie eingeübt werden. Das emotionale Gehirn greift nämlich in wiederholten Fällen von Zorn und Kränkung auf die zuerst erlernten Reaktionsroutinen zurück, die sich auf diese Weise durchsetzen. Da Gedächtnis und Reaktion emotionsspezifisch sind, wird es in solchen Fällen nicht leicht sein, sich mit der ruhigeren Zeiten assoziierten Reaktionen zu entsinnen und sie umzusetzen. Ist einem eine produktive emotionale Reaktion nicht vertraut oder hat man sie nicht richtig eingeübt, so wird es einem in der Aufregung äußerst schwer fallen, sie anzuwenden. Hat man dagegen eine Reaktion so eingeübt, dass sie automatisch abläuft, dann wird sie in einer emotionalen Krise eher Ausdruck finden. Deshalb müssen die obengenannten Strategien in unbelasteten Situationen wie auch in der Hitze des Gefechts ausprobiert werden, wenn sie eine Chance haben sollen, innerhalb des Repertoires der emotionalen Schaltungen zu erworbenen ersten Reaktion (oder zumindest zur nicht allzu verspäteten zweiten Reaktion) zu werden.” (Goleman 1997; 188 f.)

Neuronale Techniken können damit als *kognitive Strategien* bezeichnet werden, die über den direkten Zugriff auf die kognitive Grundstruktur als hochgradig wirksame Methoden im ontogenetisch-evolutionären Prozess *entscheidend* und *umfassend* eingreifen und für die "Schule des Lebens" ebenso wichtig sind wie Lesen und Schreiben in modernen Gesellschaften¹³⁸. Diese Bewusstseinsausbildung sollte gerade auch von Menschen in verantwortlichen Stellen, also bspw. für Politiker und Manager, praktiziert werden:

„So sind die meisten ernst zu nehmenden meditativen Systeme unserer Zeit ‚integrale Systeme‘ wie das ‚Integrale Yoga‘ von Sri Aurobindo, wohl dem bedeutendsten Vertreter der Verbindung von Selbstentfaltung und gesellschaftlichen Engagement. Dies heißt einerseits, die reifen und selbstentfalteten Menschen für politische Arbeit zu gewinnen, und andererseits ist es notwendig, politische Menschen zur Selbstentfaltung und inneren Arbeit zu motivieren, denn jede neurotische Verbrämung auf ihrer Seite multipliziert durch ihr Handeln.“ (Schwäbisch/Siems 1987; 28)

In Hinblick auf die vielfältigen Einsatz- und Wirkungsgebiete der Meditation und anderer neuronaler Techniken (Gesundheit, Kreativität) zeigt sich eine ganze Fülle der Weiterentwicklung menschlichen Geistes; doch selbst dann, wenn außergewöhnliche Verwirklichungen der höheren Erleuchtungsstufen¹³⁹ für die allermeisten niemals in vollem Umfang möglich sein werden, kann die

„fundamentale Ekstase des Wesens... schon vor der gnostischen Wandlung beginnen, tausendfach erfahrbar als Schönheit und Wonne. Im Denkwesen wird sie als die ruhige Kraft des Entzückens spiritueller Erkenntnis, spiritueller Vision und des Wissens erlebt, im Herzen als eine weite oder tiefe oder leidenschaftliche Seligkeit der Alleinheit, der Liebe und des Mitgefühls in der Freude der Wesen und Dinge. Im Willen und in den vitalen Schichten wird sie als die Energie der Wonne einer göttlichen Lebenskraft im Werke empfunden oder als eine Glückseligkeit der Sinne... Im Körper wird sie als Ekstase erlebt, die sich von den Höhen des Geistes in ihm ergießt, als der Friede und die Seligkeit eines reinen und vergeistigten körperlichen Daseins. Eine allgemeine Schönheit und Herrlichkeit des Seins beginnt sich zu offenbaren; alles zeigt verborgene Linien, Schwingungen, Kräfte, harmonische Bedeutungen, die dem normalen Bewußtsein und den physischen Sinnen verschleiert waren. Die Erscheinung des Weltalls offenbart sich als ewige Seligkeit, als *ananda*.“ (Aurobindo 1975; 141)

¹³⁸ „So fand man zum Beispiel in Deutschland und den USA heraus, daß mit steigender Empathie das moralische Prinzip unterstützt wird, daß die Mittel entsprechend dem Bedarf verteilt werden sollten; je weniger Empathie die Menschen empfinden, desto stärker befürworten sie das Prinzip, daß die Entlohnung sich ungeachtet des Bedarfs nach der Leistung richten soll.“ (Goleman 1997; 139)

¹³⁹ Übernatürliche Fähigkeiten, wie sie in den klassischen buddhistischen Texten beschrieben werden, sind selten zu finden: „Only one person in 100.000 or one million will achieve the prerequisite level of mastery“ (Goleman 1972) und Kornfield schreibt über die dritte und vierte Stufe der Erleuchtung in der Vipassana Tradition: „I’ve probably met only a handful of people, in all my travels around the Buddhist world, that would claim to have that level of experience.“ (Kornfield 1992; 24)

ÜBERZEIT

wieviel menschen kannst du lieben
wieviel passen in dein herz
wieviele welten kannst du dulden
welche überschneidungen bereiten
schmerz und welche zeugen
von der ahnung einer größeren
und freieren gesellschaft
schau mir ins gesicht schau
mir hindurch was findest
du in jeder blinden und
gelähmten seele die bewegung
einer sehnsucht taumelt durch
jahrhunderte vergehen wie im
fluge wie im fluge schwester
flieg der mensch hat flügel

Bibliographie

Abel, G. (1984), "Nietzsche. Die Dynamik der Willen zur Macht und die ewige Wiederkehr", Berlin: de Gruyter

Allison, R. (1981), "Minds in many pieces", New York: Rawson, Wade Publications

Almaas, A.H. (1992), "Die Leere: eine psychodynamische Untersuchung der Beziehung zwischen Geist und Raum", Oldenburg: Transform

Almaas, A.H. (1994), "Essenz: der diamantene Weg zur inneren Verwirklichung", Oldenburg: Transform

Almaas, A.H. (2000), „Das Elixier der Erleuchtung“, Freiamt: Arbor-Verlag

American Psychiatric Association (APA) (1994), „DSM IV – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“, Forth Edition, Washington, D.C.

Andorfer, J.C. (1985) "Multiple personality in the human information-processor: A case history and theoretical formulation", Journal of Clinical Psychology, 41, 309-324

Anderson, J.R. (1981), "Cognitive skills and their acquisition", Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates

Anderson, J.R. (1983), "The architecture of cognition", Cambridge, Mass: Harvard University Press

Anderson, J.R. (1988), „Cognitive psychology and its implications“, 2. ed., 6. print, New York: Freeman

Arieti, S. (1967), "The intrapsychic self", New York: Basic Books

Assagioli, R. (1993), „Psychosynthese: Handbuch der Methoden und Techniken“, Reinbek bei Hamburg : Rowohlt

Astin, J.A. (1997), „Stress reduction through mindfulness meditation: effects on psychological symptomatology, sense of control and spiritual experiences“, Psychotherapy and Psychosomatics, 66, 97-106

Atchley, R.C. (1997), „Everyday Mysticism: Spiritual Development in Later Adulthood“, Journal of Adult Development, 4, 2, 123-134

Aurobindo (1975), "Stufen der Vollendung: die Entfaltung neuer Bewußtseinskräfte", 3. Aufl., Bern: Barth

Aurobindo (1976), "Synthese des Yoga", 2. Aufl., Gladenbach: Hinder und Deelmann

Aurobindo (1986), "Das Abenteuer des Denkens", Düsseldorf: Patmos

Austin, J.H. (2001), "Zen and the brain: toward an understanding of meditation and consciousness", 6th print, Cambridge, Mass.: MIT Press

Baddeley, A. (1986), "Working memory", Oxford: Clarendon Press

Baddeley, A. (1993), "Working memory or working attention?", in: Baddeley, A. & Weiskrantz, L. (Eds.), "Attention: Selection, awareness, and control. A tribute to Donald Broadbent", Oxford: Clarendon Press, 152-170

Baltes, P.B. (1983), "Zur Psychologie der Intelligenz im Alter – Nur Abbau oder Entwicklung?", in: Max-Planck-Gesellschaft (Hrsg.), Jahrbuch 1983, München: Generalverwaltung der Max-Planck-Gesellschaft, 53-72

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G. (1986), "Kognitive Therapie der Depression", München: Urban & Schwarzenberg

Beck, A.T. (1985), "Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective", New York: Basic Books

Bentov, I. (1977) „Stalking the wild pendulum: on the mechanics of consciousness“, New York : E. P. Dutton

Bentov, I. (1984), „Töne, Wellen, Vibrationen: Qualität und Quantität des Bewusstseins“, München: Dianus-Trikont-Buchverlag

Benz, E. (1961) "Das Bild des Übermenschen in der europäischen Geistesgeschichte" in: "Der Übermensch", Benz, E. (Hg.), Zürich: Rhein Verlag, 19-161

Berger, P.L., Luckmann, T. (1969), „Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit: eine Theorie der Wissenssoziologie“, Frankfurt/M.: Fischer

Beringar, C.L. (2002), „Unterwegs zur Ekstase“, Düsseldorf, unveröffentlichtes Dokument

Bliss, E.L. (1986) "Multiple Personality, Allied Disorders and Hypnosis" New York: Oxford University Press

Bogart, G. (1991), "The use of meditation in psychotherapy: a review of literature", American Journal of Psychotherapy, 45, 3, 383-412

Bohus, M., Wagner, A.W. (2000), "Dialektisch-behaviourale Therapie früh traumatisierter Patientinnen mit Borderline-Störung", in: Egle, U.T., Hoffmann, S.O., Joraschky, P. (Hrsg.), „Sexueller Mißbrauch, Mißhandlung, Vernachlässigung: Erkennung und Therapie früher Traumatisierungen“, 2. Aufl., Stuttgart: Schattauer, 405-432

Boorstein, S. (Ed.) (1980), "Transpersonal Psychotherapy" , Palo Alto, CA: Science and Behaviour Books

Boorstein, S. (1997), "Clinical studies in transpersonal psychotherapy", Albany: State University of New York Press

Bornstein, R.F., Pittman, T.S. (Eds.) (1992), "Perception without awareness: cognitive, clinical, and social perspectives", New York: Guilford

Boss, M. (1987), "Indienfahrt eines Psychiaters", Bern: Herder

Bracht, E. (2001), „Das Transpersonale in Aurobindos Modell des Integralen Bewußtseins“, in: Belschner, W., Galuska, J., Walach, H., Zundel, E. (Hrsg.), „Perspektiven transpersonaler Forschung“, Oldenburg: Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Braun, B.G. (1983), "Neurophysiologic Changes in Multiple Personality Due to Integration: A Preliminary Report", American Journal of Clinical Hypnosis, 26, 2, 84-92

Braun, B.G. (1986), "Treatment of Multiple Personality Disorder", Washington, DC: American Psychiatric Press

Brown, D.P. (1977), "A model of the levels of concentrative meditation", International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 25, 236-268

Brown, D.P. (1988), "Die Stadien der Achtsamkeitsmeditation: Eine Validierungsstudie. Erster Teil", in: Wilber, K., Engler, J., Brown, D.P., "Psychologie der Befreiung", Bern: Scherz, 171-202

Brown, D.P. (1988), "Die Stadien der Meditation in kulturübergreifender Perspektive", in: Wilber, K., Engler, J., Brown, D.P., "Psychologie der Befreiung", Bern: Scherz, 229-294

Bruner, J.S. (1973), "Beyond the Information Given: Studies in the Psychology of Knowing", Anglin, J. (Ed.), New York: W.W. Norton

Bruner, J.S. (1986) "Actual minds, possible worlds", Cambridge, Mass.: Harvard University Press

Bruner, J.S. (1986) "Acts of meaning", Cambridge, Mass.: Harvard University Press

Bucke, R. (1993), "Kosmisches Bewußtsein: Zur Evolution des menschlichen Geistes", Frankfurt/M.: Insel

Buddhagosa (1923), „The path of purity“, London: Pali Text Society

Buser, A., Rougeul-Buser, A. (Eds.) (1978), „Cerebral Correlates of Conscious Experience“, Amsterdam: North-Holland

Byrom, T. (1976), "The Dhammapada: The Sayings of the Buddha", New York: Vintage

Camphausen, C.v. (1981), „Die Sinne des Menschen, Bd. 1: Einführung in die Psychophysik der Wahrnehmung“, Stuttgart: Thieme

- Carroll, J.B. (1993), "Human cognitive abilities", Cambridge: Cambridge University Press
- Cattell, R.B. (1971), „Abilities: Their structure, growth and action“, Boston: Houghton Mifflin
- Cattell, R.B. (1987), "Intelligence: Its structure, growth and action", Amsterdam: North-Holland
- Chase, W.G., Simon, H.A. (1973), "Perception in chess", *Cognitive Psychology*, 4, 55-81
- Chaudhuri, H. (1990), "Die Psychophysiologie von Kundalini“, in: White, J. (Hrsg.), "Kundalini Energie“, München: Goldmann, 54-60
- Chinmoy (1995), „Meditation: menschliche Vervollkommnung in göttlicher Erfüllung“, 9. völlig überarb. Aufl., Nürnberg: Golden Shore
- Chodorkoff, B. (1954), "Self perception, perceptual defense, and adjustment", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 49, 508-512
- Chung, C.Y. (1990), "Psychotherapist and Expansion of Awareness“, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 53, 28-32
- Ciampi, L. (1986), "Zur Integration von Fühlen und Denken im Licht der ‚Affektlogik‘. Die Psyche als Teil eines autopoietischen Systems“, in: Kisker, K.P., Meyer, J.E., Müller, C., Strömgen, E. (Hrsg.), "Psychiatrie der Gegenwart", Bd. 1, Berlin: Springer, 373-410
- Ciampi, L. (1988), „Außenwelt - Innenwelt: die Entstehung von Zeit, Raum und psychischen Strukturen“, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Ciampi, L. (1994) „Affektlogik: über die Struktur der Psyche und ihrer Entwicklung; ein Beitrag zur Schizophrenie-forschung“, 4. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta
- Ciampi, L. (1999), „Die emotionalen Grundlagen des Denkens: Entwurf einer fraktalen Affektlogik“, 2. Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Clark, D.M. (1986), „A Cognitive Approach to Panic“, *Behaviour Research and Therapy*, 24, 4, 461-470
- Craik, F.I.M., Lockhart, R.S. (1972), "Levels of processing: A framework for memory reaserch", *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour*, 11, 671-684
- Craik, F.I.M., Tulving, E. (1975), „Depth of processing and the retention of words in episodic memory“, *Journal of Experimental Psychology General*, 104, 268-294
- Compton, W., Becker, G. (1983), „Self-actualization and experience with Zen meditation: Is a learning period necessary for meditation?“, *Journal of Clinical Psychology*, 39, 925-929

Cronbach, L.J., Gage, N.L. (1955), "Conceptual and methodological problems in interpersonal perception", *Psychological Review*, 62, 411–422.

Csikszentmihalyi, M. (1990), "Flow: Das Geheimnis des Glücks", Stuttgart: Klett-Cotta

Curtis, R.C., Miller, K. (1985), "Believing another likes or dislikes you: Behaviors making the beliefs come true", *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1043-1058

Cytowic, R.E. (1993), "The man who tasted shapes. A bizarre medical mystery offers revolutionary insights into emotions, reasoning and consciousness", New York: Tarcher/Putnam

Dalai Lama, der XIV (1993), "Gesang der inneren Erfahrung: Die Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung", Hamburg: Dharma-Edition

Damasio, A.R. (2000), "Ich fühle, also bin ich: Die Entschlüsselung des Bewusstseins", List: München

Damasio, A.R. (1994), "Descartes`error: emotion, reason, and the human brain", New York: Putnam

Damasio, A.R. (2000), "The feeling of what happens: body and emotion in the making of consciousness", San Diego, CA: Harcourt

Damasio, A.R. (2003), "Looking for spinoza: joy sorrow and the feeling brain", Orlando: Harcourt

Darley, J.M., Fazio, R. (1980), "Expectancy confirmation processes arising in the social interaction sequence" *American Psychologist*, 35, 867-881

Davidson, J.M. (1976), "The physiology of meditation and mystic states of consciousness", *Perspectives in Biology and Medicine*, 19, 345-380

Deikman, A.J. (1966), „Deautomatization and the mystic experience“, *Psychiatry* 29, 324-38

Delmonte, M.M. (1982), "Therapeutic Effects of Meditation: A psychometric, physiological and behavioural evaluation", Thesis Ph.D., Department of Psychology, Trinity College, University of Dublin

Delmonte, M.M. (1985), "Meditation and Anxiety Reduction: A literature review", *Clinical Psychology Review*, 5, 91-102

Delmonte, M.M. (1990), "The Relevance of Meditation to Clinical Practice: An Overview", *Applied Psychology: An international Review*, 39,3, 331-354

Dennett, D.C. (1991), "Consciousness explained", Boston: Little, Brown

Desai, A. (1977), "God is Energy: Five Articles on Kundalini Yoga", Sumneytown: Kripalu Yoga Ashram

- Desai, A. (1990), "Kundalini-Yoga durch Shaktipat", in: White, J. (Hrsg.), "Kundalini Energie", München: Goldmann, 61-67
- Detterman, D.K. (1986), "Human intelligence is a complex system of separate processes", in: Sternberg, R. J., Detterman D.K. (Eds.), "What is intelligence?", Norwood: Ablex, 57-61
- Detterman, D.K. (1987), "What does reaction time tell us about intelligence", in: Vernon, P.A. (Ed.), "Speed of information processing and intelligence", Norwood: Ablex, 177-200
- Dixon, N.F. (1971), „Subliminal perception: The nature of a controversy“, London: McGraw-Hill
- Dixon, N.F. (1981), „Preconscious processing“, Chichester: John Wiley & Sons
- Drinck, M. (1989), „Systemtheoretisch orientierte Modelle von Emotion und Kognition“, Bonn: Univ. Diss.
- Earle, J.B.B. (1981), "Cerebral laterality and meditation: a review of the literature", in: Journal of Transpersonal Psychology, 13, 2, 155-173
- Eccles, J.C., Popper, K.R. (1982), "Das Ich und sein Gehirn", München: Piper
- Echenhofer, F.G., Coombs, M.M. (1987), „A brief review of research and controversies in EEG biofeedback and meditation“, Journal of Transpersonal Psychology, 19, 2, 161-170
- Ehlers, A. (1989), „Das Paniksyndrom: Psychologie der körperlichen Syndrome“, Marburg: Univ. Habil.-Schriften
- Ellis, A. (1977), „Die rational-emotive Therapie – Das innere Selbstgespräch bei seelischen Problemen und seine Veränderung“, München: Pfeiffer
- Engel, K. (1999), „Meditation: Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie“, 2. Aufl., Frankfurt/M: Lang
- Engler, J. (1988), „Therapeutische Ziele in Psychotherapie und Meditation: Entwicklungsstadien der Selbstrepräsentation“, in: Wilber, K., Engler, J., Brown, D.P., „Psychologie der Befreiung“, Bern: Scherz Verlag
- Epstein, M. (1988), „The Deconstruction of the Self: Ego and 'Egolessness' in Buddhist Insight Meditation“, The Journal of Transpersonal Psychology, 20, 1, 61-69
- Epstein, M. (1996), "Gedanken ohne den Denker: Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie", Frankfurt/M.: Wolfgang Krüger
- Eriksen, C. W., Pierce, J. (1968), "Defense mechanisms", in: Borgatta, E., Lambert, W. (Eds.) "Handbook of personality theory and research", Chicago: McNally, 1007-1040

- Erikson, E.H. (1997) "The life cycle completed" (Extended version - with new chapters on the ninth stage of development by Joan M. Erikson)", New York: Norton
- Eysenck, H.J. (1987), „Speed of information processing, reaction time, and the theory of intelligence“, in: Vernon, P.A., "Speed of information-processing and intelligence", Norwood, NJ: Ablex
- Fischer, C. (1954), "Traum und Wahrnehmung. Die Rolle der vorbewußten und primären Wahrnehmungsformen in der Traumbildung“, in: Ammon, G. (Hg.), „Psychoanalytische Traumforschung“, Hamburg: Hoffmann & Campe, 104-148
- Fodor, I.E. (1992), "The Agoraphobic Syndrome – From Anxiety Neurosis to Panic Disorder", in: Brown, L., Ballou, M. (Eds.), "Personality and Psychopathology", New York: Guilford Press
- Fodor, I.E. (2001), "Bewusstheit und die Konstruktion von Bedeutung“, in: Staemmler, F.M. (Hg.), „Gestalttherapie im Umbruch – von alten Begriffen und neuen Ideen“, Köln: Edition Humanistische Psychologie, 55-85
- Fodor, J.A. (1987), "Psychosemantics. The problem of meaning in the philosophy of mind", Cambridges, Mass. : MIT Press
- Foerster, H.v. (1985), „Sicht und Einsicht: Versuche zu einer operativen Erkenntnistheorie“, Braunschweig: Vieweg
- Foerster, H.v. (1987), "Erkenntnistheorien und Selbstorganisation“, in: Schmidt, S.J. (Hg.) "Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus“, Frankfurt/M.: Suhrkamp, 133-158
- Forgas, J.P. (1987), „Sozialpsychologie“, München: Psychologie Verlagsunion
- Forte, M, Brown, D., Dysart, M. (1987), "Differences in experience among mindfulness meditators", in: Imagination, Cognition and Personality, 7, 1, 47-60
- Fromm, E. (1976), "Haben oder Sein: Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft“, Stuttgart: Deutsche Verlags Anstalt
- Fromm, E., Suzuki, D.T., de Martino, R. (1974), "Zen Buddhismus und Psychoanalyse", Hamburg: Suhrkamp
- Gardner, H. (1991), "Abschied vom IQ. Die Rahmen-Theorie der vielfachen Intelligenzen“, Stuttgart: Klett-Cotta
- Gaylord, C., Orme-Johnson, D., Travis, F. (1989), "The Effects of The Transcendental Meditation Technique and Progressive Muscle Relaxation on EEG Coherence, Stress Reactivity and Mental Health in Black Adults“, International Journal of Neuroscience, 46, 77-86
- Gazzaniga, M.S., LeDoux, J.E. (1983), "Neuropsychologische Integration kognitiver Prozesse“, Stuttgart: Enke

- Gebser, J. (1975), „Gesamte Werke: Ursprung und Gegenwart“, Schaffhausen: Novalis
- Glaserfeld, E.v. (1974), “Piaget and the Radical Constructivist Epistemology”, in: Smock, C.D., Glaserfeld, E.v. (Hrsg.), “Epistemology and Education, Mathemagenic Activities Program, Research Report 14”, 1-26
- Glaserfeld, E.v. (1975), “Radical Constructivism and Piaget's Concept of Knowledge”, Symposium of the Jean Piaget Society, in: Murray, F.B. (Ed.), “Input of Piagetian Theory”, Baltimore: University Park Press, 109-122
- Glaserfeld, E.v. (1985), "Einführung in den radikalen Konstruktivismus", in: Watzlawick, P. (Hrsg.), 2. Aufl., "Die erfundene Wirklichkeit", München/Zürich: Piper, 16-38
- Glaserfeld, E.v. (1987), "Wissen, Sprache, Wirklichkeit", Braunschweig: Vieweg
- Glaserfeld, E.v. (1987), "Die Kontrolle von Wahrnehmung und die Konstruktion von Realität. Erkenntnistheoretische Aspekte des Rückkopplungs-Kontroll-Systems", in: Schmidt, S.J., "Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus", Frankfurt/M.: Suhrkamp, 192-228
- Globus, G. (1993), “Different views from different states“, in: Walsh, R., Vaughan, F. (Eds.), “Paths beyond ego: the transpersonal vision”, Los Angeles: Tarcher, 182-83
- Goldstein, J. (1976), “The experience of insight”, Santa Cruz, CA: Unity Press
- Goleman, D. (1972), “The Buddha on meditation and states of consciousness, Part II: A typology of meditation techniques”, Journal of Transpersonal Psychology, 4, 2, 151-210
- Goleman, D. (1990), “Meditation: Wege nach innen“, München: Heyne
- Goleman, D. (1996), “The meditative mind: the varieties of meditative experience”, London: Thorsons
- Goleman, D. (1997), “Emotionale Intelligenz”, 2. Aufl., München: dtv
- Goodale, M.A., Milner, A. D. (1992), ”Seperate visual pathways for perception and action”, Trends in Neuroscience, 15, 1, 20-25
- Gottwald, F.T., Howald, W. (1990), „Bewußtseinsentfaltung in spirituellen Traditionen Asiens. Theoretische Konzepte, Erfahrungen und empirische Befunde“, in: Resch, A. (Hg.), „Veränderte Bewußtseinszustände. Träume, Trance, Ekstasen“, Innsbruck: Resch
- Govinda (1982), „Schöpferische Meditation und multidimensionales Bewusstsein“, 2. Aufl., Freiburg i.B.: Aurum-Verlag
- Govinda (1976), „Der Weg der weißen Wolken“, 4. Aufl., Bern: Scherz
- Grau, G.G. (1981), “Sublimierter oder realisierter Wille zur Macht?“, in: Nietzsche Studien 10/11, Berlin: de Gruyter

- Greeley, A.M. (1981), "The Religious Imagination", New York: Sadlier
- Greenberg, L.S., Safran, J., Rice, L. (1989), "Experiential Therapy – It's Relation to Cognitive Therapy", in: Freeman, A., Simon, K., Beutler, L., Arkowitz, H. (Eds.), "Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy", New York: Plenum
- Greenberg, L.S., Rice, L.N., Elliot, R. (1993), „Facilitating Emotional Change – The Moment-by-Moment Process“, New York: Guilford
- Greenwell, B. (1990), "Energies of Transformation. A Guide to the Kundalini Process“, Cupertino, CA: Shakti River Press
- Griggs, S. T. (1976), "A preliminary study into the effect of TM on empathy", Doctoral dissertation, United States International University
- Grof, S. (1978), "Topographie des Unbewußten: LSD im Dienste tiefenpsychologischer Forschung“, Stuttgart: Klett-Cotta
- Grof, S. (1983), "LSD-Psychotherapie“, Stuttgart: Klett-Cotta
- Groffmann, K.J. (1964), „Die Entwicklung der Intelligenzmessung“, in: Heiss, R. (Hrsg.), „Handbuch der Psychologie“, Bd.6, Göttingen: Hogrefe
- Guenon, R. (1945), „Man and his becoming according to Vedanta“, London: Luzac
- Gunaratana, H.(1985), "The path of serenity and insight: an explanation of the Buddhist jhanas", Delhi: Motilal Banasidass
- Gunaratana, H. (1993), "Mindfulness in plain English", Boston: Wisdom Publications
- Guski, R. (1989), „Wahrnehmung: eine Einführung in die Psychologie der menschlichen Informationsaufnahme“, Stuttgart: Kohlhammer
- Guthke, J. (1988), „Intelligenzdaten“, in: Jäger, R.S. (Hrsg.), „Psychologische Diagnostik“, München: Psychologische Verlags-Union
- Gyatso, K. (1982), „Clear Light of Bliss“, London: Wisdom
- Haier, R.J. (1990), "The end of intelligence research", *Intelligence*, 14, 371-374
- Hannover, B. (1997), „Das dynamische Selbst. Zur Kontextabhängigkeit selbstbezogenen Wissens“, Bern: Huber
- Hannover, B. (2000), "Self and culture. Effects on social information processing", in: Metz-Göckel, H., Hannover, B., Leffelsend, S. (Hrsg.), "Selbst, Motivation und Emotion", Berlin: Lajos, 107-118
- Hannover, B., Kühnen, U. (2002), "Der Einfluss independenter und interdependenten Selbstkonstruktion auf die Informationsverarbeitung im sozialen Kontext", *Psychologische Rundschau*, 53, 61-77

Hannover, B., Kühnen, U., Birkner, N. (2000), "Selbstwissen als Determinante von Assimilation und Kontrast bei kontextuellem Priming", *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 31, 44-56

Harner, M. (1990), "The way of the shaman", New York: Harper and Row

Harvey, A. (1994), "The Way of Passion: a celebration of Rumi", London: Souvenir

Hayward, J.W. (1990), „Die Erforschung der Innenwelt: Neue Wege zum wissenschaftlichen Verständnis, Erkennen und Bewußtsein“, Bern: Scherz

Hendrickson, D.E. (1982), „The biological basis of intelligence. Part II: measurement“ in: Eysenck, H.J. (ed.) "A model for intelligence", Berlin: Springer, 197-228

Hendrickson, A.E. (1982), „The biological basis of intelligence. Part I: theory“ in: Eysenck, H.J. (ed.) "A model for intelligence", Berlin: Springer, 151-196

Hendrickson, A.E., Hendrickson, D.E. (1982), „The biological basis of individual differences in intelligence“, *Personality and Individual Differences*, 1, 3-33

Hilgard, E.R. (1977), "Divided consciousness: Multiple controls in human thought and action", New York: Wiley

Hills, C. (1990), "Gibt es Kundalini wirklich?", in: White, J. (Hrsg.), "Kundalini Energie", Goldmann: München, 94-106

Hintzman, D.L. (1987), „The psychology of learning and memory“, 4. Aufl., New York : Freeman

Hirai, T. (1978), "Zen and the Mind, Scientific Approach to Zen Practice", Tokyo: Japan Publications

Hofmann, L. (1995), „Spirituelle Krise und Kundalini Erfahrung: eine kulturübergreifende Studie“, Freiburg: Univ. Dipl.-Arb.

Hoffmann, M. (1991), „Leibliche Kommunikation: Eine Untersuchung zu Merleau-Pontys Phänomenologie des Leibes im Zusammenhang einer Theorie der Verständigung“, Düsseldorf: Univ.Diss., Microfiche

Hofstede, G. (1980), "Culture's consequences: Intentional differences in work-related values", Beverly Hills, Ca: Sage

Hong, Y., Morris, M. W., Chiu, C., Benet-Martinez, V. (2000), "Multicultural minds. A dynamic constructivist approach to culture and cognition", *American Psychologist*, 55, 709-720

Hong, Y., Ip, G., Chiu, C., Morris, M., & Mennon, T. (2001), "Cultural identity and dynamic construction of the self: Collective duties and individual rights in Chinese and American cultures", *Social Cognition*, 19, 251-268

Horn, J.L., Hofer, S.M. (1992), „Major abilities and development in the adult period“, in: Sternberg, R.J., Berg, C.A. (Eds.), „Intellectual development“, New York: Cambridge University Press, 44-99

Horowitz, M.J. (1991), „Person Schemas and Maladaptive Interpersonal Patterns“, Chicago: University of Chicago Press

Huchzermeyer, W. (1986), „Der Übermensch bei Friedrich Nietzsche und Sri Aurobindo“, Koch, H.J. (Hrsg.), Gladenbach: Hinder und Deelmann

Humphreys, L.G. (1979), „The construct of general intelligence“, *Intelligence*, 3, 105-120

Hunt, E. (1980), „Intelligence as an information processing concept“, *British Journal of Psychology*, 71, 449-474

Jung, C.G. (1947), „Psychologie und Religion“, Zürich: Rascher

Jung, C.G. (1976), Vorwort in: „Die große Befreiung: Einführung in den Zen-Buddhismus“, in: Suzuki, D.T., 7. Aufl., Bern, München, Wien: Barth

Johnson-Laird, P.N. (1988), „The Computer and the Mind“, London: Fontana Press

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Barney, R. (1985), „The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain“, *Journal of Behavioural Medicine*, 163-190

Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K.E., Pbert, L., Lenderking, W.R., Santorelli, S.F. (1992), „Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders“, *American Journal of Psychiatry*, 149, 7, 936-943

Kabat-Zinn, J. (1996), „Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung“, München: Barth

Kalff, M. (1983), „The Negation of Ego in Tibetan Buddhism and Jungian Psychology“, *Journal of Transpersonal Psychology*, 15, 2, 103-125

Kalu (1991), „Den Pfad des Buddha gehen: Eine Einführung in die meditative Praxis des tibetischen Buddhismus von den vorbereitenden Übungen bis zur höchsten Stufe der Meditation“, Bern: Barth

Kamalashila (1997), „Meditation: der Buddhistische Weg zu Glück und Erkenntnis“, Essen: do evolution

Keefe, T. (1975), „Meditation and the psychotherapist“, *American Journal of Orthopsychiatry*, 45, 3, 484-489

Kegan, R. (1986), „Die Entwicklungsstufen des Selbst: Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben“, München: Kindt

- Kelly, G. A. (1958) "Mans construction of his alternatives", in G. Lindzey (Ed.), "Assessment of human motives", New York: Holt Rinehart & Winston, 33-64
- Kelly, G.A. (1986), "Die Psychologie der persönlichen Konstrukte", Paderborn: Junfermann
- Keyes, D. (1985), "Die Leben des Billy Milligan", München: Heyne
- Khema, A. (1997), "Who Is My Self? A guide to Buddhist meditation; the Pothapadda Sutta, the Buddha's words on self and consciousness", Boston: Wisdom Publications
- Khosla, R. (1994), "Before and after: six case studies of improvement in mental health", in: Vipassana Research Institute (Ed.), "Vipassana – its relevance to the present world: an international seminar, April 1994, New Delhi", Mumbai: Apollo Printers
- Khyentse, D. (1996), "The Excellent Path to Enlightenment", Ithaca, NY: Snow Lion Publications
- Kihlstrom, J.F. (1984) "Conscious, subconscious, unconscious: A cognitive perspective", in: Bowers, K., Meichenbaum, D. (Eds.): "The Unconscious Reconsidered", New York: Wiley
- Kihlstrom, J.F. (1987), "The cognitive unconscious", *Science*, 237, 1445-1452
- Kihlstrom, J.F., Cunningham, R.L. (1991), "Mapping interpersonal space", in: Horowitz, M. (Ed.), "Person schemas and interpersonal behavior patterns", Chicago: University of Chicago Press, 311-336
- Kihlstrom, J.F., Klein, S.B. (1994), „The self as a knowledge structure”, in: Wyer, R.S., Srull, T.K. (Eds.), "Handbook of social cognition", Vol. 1, 2nd ed., Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 153-208
- Kihlstrom, J.F., Hastie, R. (1997), „Mental representations of persons and personality”, in: Briggs, S.R., Hogan, R., Jones, W.H. (Eds.), "Handbook of personality psychology", San Diego, Ca.: Academic Press, 711-735
- Kluft, R.P. (1985), "The natural history of multiple personality disorder", in: Kluft, R.P. (Ed.), "The Childhood Antecedens of Multiple Personality", Washington DC: American Psychiatric Press
- Kobayashi, T., Kobayashi, P. (1989), „T'ai-chi-ch'uan: Einswerden mit dem Tao", München: Hugendubel
- Kohlberg, L. (1996), "Psychologie der Moralentwicklung", Frankfurt: Suhrkamp
- Kohr, R.L. (1984), „Dimensionality in meditative experience. A Replication“, in: Shapiro, D.H., Walsh, R.N. (Eds.), „Meditation. Classic and Contemporary Perspectives”, New York: Aldine, 271-280
- Kornfield, J. (1979), „Intensive insight meditation: A phenomenological study”, *Journal of Transpersonal Psychology*, 11, 1, 41-58

- Kornfield, J. (1992), "Buddhist meditation and consciousness research", Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences
- Kornfield, J. (1994), "A Path with Heart: a guide through the perils and promises of spiritual life", London: Rider
- Kosslyn, S. (1980), „Image and mind“, Cambridge, Ma.: Harvard University Press
- Kosslyn, S. (Ed.) (1992), „Frontiers in cognitive neuroscience“, Cambridge, Mass.: MIT Press
- Kosslyn, S., Koenig, O. (1992), „Wet mind: the new cognitive neuroscience“, 3. print, New York: Free Press
- Krippner, S., George, L. (1987), "Psi Phenomena Related to Altered States of Consciousness," in: Wolman, B.B., Ullman, M. (Eds.), "Handbook of States of Consciousness", New York: Van Nostrand Reinhold Co.
- Krishna, G. (1968), "Kundalini. Erweckung der geistigen Kraft im Menschen“, Weilheim: O.W. Barth Verlag
- Krishna, G., Weizsäcker, C.F.v. (1988), "Die biologische Basis der religiösen Erfahrung“, Bern: Suhrkamp
- Krohne, H.W. (1971), „Der Einfluß von Umweltkomplexität, Angstabwehr und konzeptuellem Niveau auf die Informationsverarbeitung“, Marburg: Univ., Diss.
- Kubose, S.K. (1976), "An experimental investigation of psychological aspects of meditation", *Psychologia*, 19, 1, 1-10
- Kuhn, T.S. (1963), "The structure of scientific revolutions", 2. ed., Chicago: University Press
- Lazarus, R. (1991), "Emotion Theory and Psychotherapy", in: Safran, J., Greenberg, L. (Eds.), "Emotion, Psychotherapy and Change", New York: Guilford Press
- Leary, T. (1981), "Exo-Psychologie. Handbuch für den Gebrauch des menschlichen Nervensystems gemäss den Anweisungen der Hersteller“, Basel: Sphinx
- LeDoux, J. (1998), "The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life", New York: Simon & Schuster
- LeDoux, J. (2003), "Synaptic self: how our brains become who we are", New York: Penguin Books
- LeDoux, J. (2003) "The self. From soul to brain", New York: New York Academy of Sciences

- Lehrl, S., Fischer, B. (1988), „The basic parameters of Human Information Processing: their Role in the Determination of Intelligence“, in: *Personality and Individual Differences*, 9, 883-896
- Leopold, D. (1995), „Wissenschaft, Psychologie und Zen: eine interdisziplinäre Verfremdung“, Wien: WUV-Universitäts-Verlag
- Lesgold, A., Rubinson, H., Feltovich, P., Glaser, R., Klopfer, D., Wang, Y. (1988), „Expertise in a complex skill: Diagnosing x-ray pictures“, in Chi, M.T.H., Glaser, R., Farr, M.J. (Eds.), „The nature of expertise“, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 311-342
- Lesh, T.V. (1984), „Zen Meditation and the Development of Empathy in Counselors“, in: Shapiro, D.M., Walsh, R.N. (Eds.), „Meditation. Classic and Contemporary Perspectives“, New York: Aldine
- Leung, P. (1973), „Comparative effects of training in external and internal concentration on two counseling behaviours“, *Journal of Counseling Psychology*, 20, 227-234
- Lewicki, P. (1986), „Unconscious social information processing“, Orlando: Academic Press
- Linville, P. W., Carlston, D. E. (1994), „Social cognition of the self“, in: Devine, P. G., Hamilton, D. L., Ostrom, T. M. (Eds.), „Social cognition: Impact on social psychology“, San Diego: Academic Press, 144-193
- Lodro, G. (1992), „Walking through walls: a presentation of Tibetan meditation“, Ithaca, NY: Snow Lion Publications
- Loevinger, J. (1976), „Ego development“, San Francisco: Jossey-Bass
- Logan, G.D. (1992), „Attention and preattention in theories of automaticity“, *Journal of Psychology*, 105, 317-339
- Loy, D. (1988), „Nondualität. Über die Natur der Wirklichkeit“ Frankfurt: Krüger
- Luria, A.R. (1976), „Cognitive development. Its cultural and social foundations“, Cambridge: Harvard University Press
- Machemer, P. (1991), „Psychotherapie und Meditation – Zur Verbindung von Gestalttherapie und Kung Fu“, *Integrative Therapie*, 3, 228-253
- MacLeod, C., Tata, P., Matthews, A. (1986), „Perceptual bias with emotional stimuli in normal and abnormal population“, *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 15-20
- Mandler, G., Nakamura, Y. (1987), „Aspects of consciousness“, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 299-313
- Mandler, G. (1992), „Toward a theory of consciousness“, in: Geissler, H.G., Link, S.W., Townsend, J.T. (Eds.), „Cognition, information processing, and psychophysics: Basic issues“, Scientific psychology series, Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 43-65

- Markus, H. (1977), "Self-Schemata and processing information about the self", *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- Markus, H. (1980), "The self in thought and memory", in: Wegner, D.M., Vallacher, R.R. (Eds.), "The self in social psychology", New York: Oxford University Press.
- Markus, H., Sentis, K. (1982), "The self in social information processing", in: Suls, J. (Ed.), "Psychological Perspectives on the Self", vol. 1, Hillsdale, NJ: L. Erlbaum, 41-70
- Markus, H., Nurius, P. (1986), "Possible selves", *American Psychologist*, 954-969
- Markus, H., Wurf, E. (1987), "The dynamic self-concept: A social psychological perspective", *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337
- Markus, H., Kitayama, S. (1991). "Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation", *Psychological Review*, 98, 224-253
- Markus, H., Kitayama, S. (1998), "The Cultural Psychology of Personality", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29, 63-87.
- Maslow, A.H. (1981), "Motivation und Persönlichkeit", Reinbek: Rowohlt
- Maslow, A.H. (1985), "Psychologie des Seins", Frankfurt/M.: Fischer,
- Maslow, A.H. (1969), "Theorie Z", in: *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 2, 31-47
- Mathews, A., MacLeod, C. (1985), "Selective processing of threat cues in anxiety states", *Behavior Research and Therapy*, 23, 563-569
- Mathews, A., MacLeod, C. (1987), "An information-processing approach to anxiety", *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 1, 105-115.
- Matthews, A., MacLeod, C. (1987), "An information-processing approach to anxiety", *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 1, 105-115
- Matthews, A., Mogg, K., May, J., Eysenck, M. (1989), "Implicit and explicit memory bias in anxiety", *Journal of Abnormal Psychology*, 98, 236-240
- Maturana, H.R. (1970), "Neurophysiology of Cognition", in: Garvin, P. (Ed.), "Cognition: A multiple view", New York: Spartan Books, 3-23
- Maturana, H.R., Varela, F., Uribe, R. (1974), "Autopoiesis: The organisation of living systems, its characterization and a model", in: *Biosystems*, 5 (4), 187-196
- Maturana, H.R. (1985), "Erkennen: Die Organisation und Verkörperung von Wirklichkeit", 2. Aufl., Braunschweig: Vieweg

- Maturana, H.R., Varela, F. (1975), "Autopoietic Systems", in: Biological Computer Laboratory, Report No. 9.4., University of Illinois, Urbana/III
- Maturana, H.R., Varela, F. (1987), „Der Baum der Erkenntnis“, Bern: Goldmann
- Maupin, E. (1962), "Zen Buddhism: A Psychological Review", Journal of Consulting Psychology, 26 (4), 362-378
- Maupin, E. (1965), "Individual differences in response to a Zen meditation exercise", Journal of Consulting Psychology, 29, 139-145
- Mayer, J.D. (1985), "How mood influences cognition", in: Sharkey, N.E. (Ed.), "Advances in cognitive science", vol. 1, Chichester: Ellis Horwood Limited, 290-314
- Mayer, R. (1988), "Through divided minds", New York: Bantam Doubleday
- Mayer, R. (1991), "Satan's Children", New York: Putnam sons
- McClelland, J.L., Rumelhart, D.E. (1988), „Explorations in parallel distributed processing: a handbook of models, programs, and exercises“, Cambridge, Mass.: MIT Press
- Meier, Bettina A., Goebel, Marion U., Gierse, Claudia, Exton, Michael S. & Schedlowski, Manfred (2002), in: Z Med Psychol 11 (2002), Klassische Konditionierung von Immunfunktionen: Mechanismen und klinische Relevanz, 83–93
- Merleau-Ponty, M. (1966), "Phänomenologie der Wahrnehmung", München: De Gruyter
- Mettanando (1999), "Meditation and Healing in the Theravada Buddhist Order of Thailand and Laos", Diss., Univ. Hamburg
- Miller, J.J. (1993), „The unveiling of traumatic memories and emotions through mindfulness and concentration meditation: clinical implications and three case reports“, Journal of Transpersonal Psychology, 25, 2, 169-180
- Miller, N.E. (1992), „Some examples of psychophysiology and the unconscious“, Biofeedback and Self-Regulation, 17, 3-16
- Milner, A.D., Goodale, M.A. (1995), "The visual brain in action", Oxford: Oxford University Press
- Minsky, M.A. (1975), „A Framework for Representing Knowledge“, in: Winston, P.H. (Ed.) "The Psychology of Computer Vision", New York: McGraw-Hill
- Mipham, S. (2005), „Wie der weite Raum: die Kraft der Meditation“, München: Dt. Taschenbuch-Verlag
- Mittag, W. (1992), „Selbstkonzept und Informationsverarbeitung: eine experimentelle Untersuchung zum Selbstschema der Begabung“, Berlin: Freie Univ., Diss.

- Moody, R.A. (1977), „Leben nach dem Tod“, Reinbek: Rowohlt
- Mookerjee, A. (1986), „Kundalini. The Arousal of the Inner Energy“, Rochester, Vermont: Destiny Books
- Muktananda, Swami (1978), „Play of Consciousness“, South Fallsburg, NY: SYDA Foundation
- Müller-Lauter, W. (1974), „Nietzsches Lehre vom Willen zur Macht“, in: Nietzsche-Studien 3, Berlin: de Gruyter, 1-60
- Murphy, M., Donovan, S. (1989), „The physical and psychological effects of meditation“, San Rafael, CA: Esalen Institute
- Murphy, M. (1994), „Der Quantenmensch. Ein Blick in die Entfaltung des menschlichen Potentials im 21. Jahrhundert“ Wessobrunn: Integral
- Nagel, M. (1999), „Researching advanced meditative states: problems of subject selection“, Journal of Transpersonal Psychology, 31,1, 11-21
- Naisbitt, J. (1984), „Megatrends“, Bayreuth
- Narada, T. (1968), „A manual of Abhidhamma“, Kandy, Ceylon: Buddhist Publication Society
- Naranjo, C. (1977) „The Way up and the Way down: On Meditation“, Consciousness and Creativity, 1, 1
- Naranjo, C., Ornstein, R. (1976), „Psychologie der Meditation“ Frankfurt: Fischer
- Naranjo, C. (1980), „Meditation and Healing“, in: Boorstein, S. (Ed.), „Transpersonal Psychotherapy“, Palo Alto, CA: Science and Behaviour Books
- Naranjo, C., Ornstein, R. (1984), „Bringing Eastern Meditation into Western Psychotherapy“, in: Grof, S., „Ancient Wisdom and Modern Science“, State University of New York Press
- Narayananda, S. (1970), „The Primal Power in Man or the Kundalini Shakti“, (3rd rev. ed.), Rishikesh, Uttar Pradesh: Narayananda Universal Yoga Trust
- Natsoulas, T. (1978), „Consciousness“, American psychologist, 33, 906-914
- Neisser, U. (1979), „Kognition und Wirklichkeit: Prinzipien und Implikationen der kognitiven Psychologie“, Stuttgart: Klett
- Neisser, U. (1994), „The perceived self: ecological and interpersonal sources of self-knowledge“, Cambridge: Press
- Neisser, U. (Ed.) (1997), „The conceptual self in context: culture, experience, self-understanding“, Cambridge: Cambridge University Press

- Nelson, J.E. (1994), "Healing The Split. Integrating Spirit Into Our Understanding of the Mentally", 3 rev.ed., Albany: State University of New York Press
- Neubauer, A. (1995), „Intelligenz und Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung“, Wien: Springer
- Neumann, O. (1987), "An evaluation of three concepts of consciousness", Report No.150, Research Group on Perception and Action, Bielefeld: Zentrum für interdisziplinäre Forschung der Universität Bielefeld
- Nietzsche, F. (1988), "Sämtliche Werke, Kritische Studienausgabe in 15 Bänden“, Hrsg. von G. Colli und M. Montinari, 2. Aufl., München: dtv
- Norbu, N. (1994), „Traum-Yoga: der tibetische Weg zur Klarheit und Selbsterkenntnis“, Bern: Barth
- Nyanaponika (1993), "Geistestraining durch Achtsamkeit", Konstanz: Christiani
- Nyanaponika (1998), "Abhidhamma studies: Buddhist explorations of consciousness and time", 4 ed., Boston: Wisdom Publications
- Nyanatiloka (1952), „Visuddhi-Magga oder der Weg zur Reinheit: die größte und älteste systematische Darstellung des Buddhismus“, Konstanz: Christiani
- Nyanatiloka (1983), „Buddhistisches Wörterbuch“, Konstanz: Christiani
- Oatley, K. (1981), „Representing ourselves: Mental schemata, computational metaphors and the nature of consciousness“, in: Underwood, G. (Ed.), "Aspects of consciousness", Vol. 2, London: Academic Press
- O'Connor, J. (2001) „Development in the One-Scale Model“, Elektr.Ressource: <http://207.44.196.94/~wilber/oconnor.html>
- Orban, P. (1996), "Der multiple Mensch“, Frankfurt: Fischer
- Osis, K., Bokert, E. (1971), "ESP and Meditation", Journal of the American Society of Psychical Research
- Osis, K., Robert, E., Carlson, M.L. (1973), "Dimensions of the meditative experience", Journal of Transpersonal Psychology, 5, 109-135
- Ouspensky, P.D. (1949), "In search of the miraculous", New York: Harcourt, Brace and World
- Paivio, A. (1986), "Mental representations", Oxford: Oxford University Press
- Perrig, W., Wippich, W., Perrig-Chiello, P. (1993), „Unbewusste Informationsverarbeitung“, Bern: Huber

- Peschl, M.F. (1994), „Repräsentation und Konstruktion: Kognitions- und neuroinformatische Konzepte als Grundlage einer naturalisierten Epistemologie und Wissenschaftstheorie“, Braunschweig: Vieweg
- Petzold, H. (1988) „Integrative Bewegungs- und Leibtherapie“, Paderborn: Junfermann
- Petzold, H., Schuch, H.W. (1992), „Der Krankheitsbegriff im Entwurf der Integrativen Therapie“, in: Pritz, A., Petzold, H. „Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie“, Paderborn: Junfermann
- Piaget, J., Inhelder, B. (1956), „The child's conception of space“, London: Routledge & Keagan Paul
- Piaget, J. (1973) „Das moralische Urteil beim Kinde“, Frankfurt: Suhrkamp
- Piaget, J. (1976) „Die Äquilibration der kognitiven Strukturen“, Stuttgart: Klett
- Posner, M. (1981), „Cognition and Personality“, in: Cantor, N., Kihlstron, J.F. (Eds.), „Personality, cognition and social interaction“, Hillsdale: Erlbaum
- Posner, M. (1986), „Chronometric explorations of mind“, 2 ed., New York: Oxford University Press
- Pöppel, E. (1985), „Grenzen des Bewußtseins: Über Wirklichkeit und Welterfahrung“, Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt
- Pöppel, E. (1989), „Gehirn und Bewußtsein“, Weinheim: VCH
- Powers, W.T. (1973), „Behavior: The Control of Perceptions“, Chicago: Aldine Publishing Co.
- Prince, M. (1906), „Dissociation of a Personality“, New York: Longman
- Putnam, F.W., Guroff, J.J., Silberman, E.K., Barban, L., Post, R.M. (1986), „The clinical phenomenology of multiple personality disorder. A review of 100 recent cases“, *Journal of Clinical Psychiatry*, 47, 285-293
- Putnam, F.W. (1986), „The scientific investigation of multiple personality disorder“ in: Quen, J.M. (Ed.) „Split minds, split brains“, New York: University Press
- Putnam, F.W. (1989), „Multiple personality disorder“, New York: Guilford Press
- Putnam, F.W. (1989), „Diagnosis and Treatment of Multiple Personality Disorder“, 2. print, New York: Guilford
- Pylyshyn, Z.W. (1986), „Meaning and cognitive structure: issues in the computational theory of mind“, Norwood: Ablex Publ. Corp.
- Pylyshyn, Z.W. (1998), „Constraining cognitive theories“, Stamford: Ablex Publ. Corp.
- Rabten (1991), „Konzentration und analytische Meditation“, Zürich: Edition Rabten

Rabten (1992), "The mind and its functions", Le Mont-Pèlerin: Edition Rabten Choeling

Rahula, W. (1974), "What the Buddha taught", New York: Grove

Rajneesh, B.S. (1975), "The way of the white cloud", Poona, Indien: Rajneesh Center

Rajneesh, B.S. (1978), "Then your are it", in: Walsh, R.N, Shapiro, D. (Eds.), "Beyond health and normality: An exploration of extreme psychological wellbeing", New York: Van Nostrand Reinhold

Rama, Swami (1981), "Energy of Consciousness in the Human Personality", Valle, R.S., Eckartsberg, R.v. (Eds.), "The Metaphors of Consciousness", New York: Plenum Press, 315-324

Ramakrishna Rao, K. (1988), "Psychology of Transcendence: A Study in Early Buddhistic Psychology", in: Paranjipe, A.C., Ho, D.Y.F., Rieber, R.F., "Asian Contributions to Psychology", New York: Praeger

Rogers, C.R. (1973), „Entwicklung der Persönlichkeit: Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten“, Stuttgart: Klett

Rogers, C.R. (1978), „Die Kraft des Guten: ein Appell zur Selbstverwirklichung“, München : Kindler

Rosenberg, L. (2002), „Mit jedem Atemzug: Buddhas Weg zur Achtsamkeit und Einsicht“, Freiamt: Arbor Verlag

Ross, C.A. (1989), "Multiple Personality Disorder: Diagnosis, Clinical Features, and Treatment", New York: Wiley and Sons

Roth, G. (1987), „Erkenntnis und Realität: Das reale Gehirn und seine Wirklichkeit“, in: Schmidt, S. J. (Hrsg.), „Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus“, Frankfurt/M.: Suhrkamp, 229-255

Roth, G. (1990), „Gehirn und Selbstorganisation“, in: Krohn, W., Küppers, G. (Hrsg.), „Selbstorganisation. Aspekte einer wissenschaftlichen Revolution“, Braunschweig: Vieweg

Roth, G. (1991), „Das konstruktive Gehirn: Neurobiologische Grundlagen von Wahrnehmung und Erkenntnis“, in: Schmidt, S.J. (Hrsg.), „Kognition und Gesellschaft: Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus 2“, Frankfurt/M.: Suhrkamp, 277-336

Rumelhart, D.E., (1978), „Schemata: the building blocks of cognition“, San Diego: University of California

Rumelhart, D. E. (1984), „Schemata and the Cognitive System“, in: Wyer, R.S., Srull, T.K. (Eds.) "Handbook of Social Cognition", 1, Hillsdale/N.J.: Erlbaum

- Ruschmann, E. (1983), "Die Begründung der Transpersonalen Psychologie", Freiburg: GTP
- Sacks, O. (1984), "A leg to stand on", New York: Summit Books
- Sacks, O. (1985), "The man who mistook his wife for a hat and other clinical tales", New York: Summit Books
- Sacks, O. (1989), "Seeing voices: a journey into the world of the deaf", Berkeley u.a. : University of California Press
- Salovey, P., Mayer, J.D. (1989), "Emotional intelligence", *Imagination, Cognition & Personality*, 9, 185-211
- Sanella, L. (1989), "Kundalini-Erfahrung und die neuen Wissenschaften", Essen: Synthesis
- Sangharakshita (1990), "Vision and transformation: an introduction to the Buddha's noble eightfold path", Glasgow, Windhorse
- Sangharakshita (1992), „Erleuchtung“, Essen: do evolution
- Sangharakshita (1998), „Know your mind: The Psychological Dimension of Ethics in Buddhism“, Birmingham: Windhorse Publications
- Sangharakshita (1999), „Buddhadharma – Einheit und Vielfalt des Buddhismus“, Essen: do evolution
- Sangharakshita (2001a), "Stream Entry, lecture 10", in: „Transcriptions. Publishing unedited seminars and lectures given by Sangharakshita“, Compact Disc (CD), Brighton: Dharmachari Silabhadra (private distribution)
- Sangharakshita (2001b), „Wegweiser Buddhismus: Ideal, Lehre, Gemeinschaft“, Essen: do evolution
- Satprem (1991), „Sri Aurobindo oder das Abenteuer des Bewusstseins“, Gladenbach: Hinder & Deelmann
- Sayadaw, M. (1991), "Basic and Progressive Stages", Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society
- Sayama, M.K. (1986), „Samadhi, Self-Development in Zen, Swordmanship and Psychotherapy“, Delhi: Sri Satguru Publications
- Schacter, D.L. (1987), „Critical Review: Implicit memory; history and current status“, *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 13, 501-518
- Schacter, D.L. (1989), „On the relation between memory and consciousness: Dissociable interactions and conscious experience“, in: Roediger, H.L., Craik, F.I.M. (Eds.) "Varieties of memory and consciousness", Hillsdale: Erlbaum

- Schank, R.C., Abelson, R.P. (1977), „Scripts, plans, goals and understanding: An inquiry into human knowledge structures“, New York: Elsevier
- Scharfetter, C. (1997), „Der spirituelle Weg und seine Gefahren“, 4. erweiterte Auflage, Stuttgart: Enke
- Scheidt, J.v. (1989), „Jeder Mensch - eine kleine Gesellschaft?“, München: Aquarius
- Schmidt, S.J. (1987), „Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus“, Frankfurt/M.: Suhrkamp
- Schmidt, S.J. (1991), „Kognition und Gesellschaft: Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus 2“, Frankfurt/M.: Suhrkamp
- Scholz, G. (1992), „Vipassana-Meditation und Drogensucht: Eine Studie über den Ausstieg aus der Herrschaft der Attraktion Droge“, Diss. Universität Zürich, Zürich: ADAG
- Scholz, O.B. (1997), „Das Unbewußte als Informationsverarbeitungsprozess“, *Zeitschrift für Psychologie*, 205, 4, 327-356
- Schottländer, R. (1958), „Zur Problematik des Machtwillens“, in: *Philosophische Studien* Nr. 6
- Schwäbisch, L., Siems, M. (1987), „Selbstentfaltung durch Meditation: eine praktische Anleitung“, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Schweizer, K. (1995), „Kognitive Korrelate der Intelligenz“, Göttingen: Hogrefe
- Schweizer, K., Moosbrugger, H. (1999), „Aufmerksamkeit, Intelligenz und Verarbeitungsgeschwindigkeit als Komponenten der mentalen Leistungsfähigkeit“, *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 20, 126-132.
- Schweizer, K. (2000), „Was Wahrnehmungsprozesse zur Intelligenz beitragen“, in: Schweizer, K. (Hrsg.), „Intelligenz und Kognition“, Landau: Verlag Empirische Pädagogik, 65-75
- Sekida, K. (1989), „Zen Training, Methods and Philosophy“, 9th ed., New York: Weatherhill
- Shafii, M. (1973), „Adaptive and therapeutic aspects of meditation“, in: *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 2, 364-382
- Shapiro, D.H., Giber, D. (1978), „Meditation and psychotherapeutic effects: Self-regulation strategy and altered state of consciousness“, *Archives of General Psychiatry*, 35, 3, 294-302
- Shapiro, D.H. (1980), „Meditation: Self regulation strategy and altered state of consciousness“, New York: Aldine

Shapiro D.H. (1982), "Overview. Clinical and Physiological Comparison of Meditation with other Self-Control Strategies", *American Journal of Psychiatry*, 193, 3, 267-274

Shapiro, D.H. (1983) "Meditation as an altered state of consciousness: contributions of western behavioral science", *Journal of Transpersonal Psychology*, 1983, 15, 1, 61-81

Shapiro, D.H., Walsh R (Eds.) (1984), "Meditation: Classic and contemporary perspectives", New York: Aldine

Shapiro, D.H. (1987), "Meditationstechniken in der klinischen Psychologie", Eschborn: Fachbuchhandlung für Psychologie

Shapiro, D.H. (1992), "A preliminary study of long-term meditators: goals, effects, religious orientation, cognitions", *Journal of Transpersonal Psychology*, 24, 1, 23-39

Shevrin, H. (1990) "Subliminal perception and repression", in: Singer, J.P. (Ed.), "Repression and Dissociation: Implications for Personality Theory, Psychopathology, and Health", Chicago: University of Chicago Press, 103-119

Shevrin, H. (1992), "The Freudian unconscious and the cognitive unconscious: Identical of fraternal twins?", in: Barron, J.W., Eagle, M.N., Wolitzky, D.L. (Eds.), "Interface of Psychoanalysis and Psychology. Washington: American Psychology Association, 313-326

Shevrin, H., Bond, J., Brakel, L., Hertel, R., Williams, W. (1997), "Conscious and Unconscious Processes. Psychodynamic. Cognitive, and Neurophysiological Convergences", New York: Guilford Press

Shiffrin, R.M., Schneider, W. (1977), "Controlled and automatic human information processing: II. Perceptual learning, automatic attending and a general theory", *Psychological Review*, 84, 127-190

Shiffrin, R.M., Dumais, S.T. (1981), "The development of automatism", in: Anderson, J.R. (Ed.), "Cognitive skills and their acquisition", Hillsdale, New Jersey: Erlbaum

Shiffrin, R.M., Dumais, S.T., Schneider, W. (1981), "Characteristics of automatism", in: Long, J.B., Baddeley, A.D. (Ed.), "Attention and performance", IX; Hillsdale, New Jersey: Erlbaum

Singer, W. (1993), "Synchronization of cortical activity and its putative role in information processing and learning", *Annual Review of Physiology*, 55, 349-379

Smith, D. (1999), "A record of awakening: Practice and Insight on the Buddhist Path", Birmingham: Windhorse Publications

Smith, H. (1976), "Forgotten truth", New York: Harpers

Snyderman, M., Rothman, S. (1987), "Survey of expert opinion on intelligence and attitude testing", *American Psychologist*, 42, 137-144

- Sole-Leris, A. (1986), "Tranquility and Insight: An Introduction to the Oldest Form of Buddhist Meditation". Boston, MA: Shambhala. Publications
- Sopa, L., Hopkins, J. (1976), "Practice and theory of Tibetan Buddhism", London: Rider & Co
- Spanos, N.P., Weekes, J.R., Bertrand, L.D. (1985) "Multiple personality: A social-psychological perspective", *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 362-376
- Speeth, K.R. (1982) "On psychotherapeutic attention", *Journal of Transpersonal Psychology*, 14, 2, 141-160
- Sternberg, R.J. (1984), "Toward a triarchic theory of human intelligence", *The Behavioral and Brain Sciences*, 7, 269-315
- Sternberg, R.J. (1984), „Beyond IQ: a triarchic theory of human intelligence“, New York: Cambridge University Press
- Subhuti (1994), "Sangharakshita; a new voice in the Buddhist tradition", Birmingham: Windhorse Publications
- Suzuki, D.T. (1976) „Die große Befreiung: Einführung in den Zen-Buddhismus. Mit einem Geleitwort von C. G. Jung“, 7. Aufl., Bern, München, Wien: Barth
- Suzuki, D.T. (1988), „Der westliche und der östliche Weg“, Frankfurt/M.: Ullstein
- Suzuki, D.T. (1991), "Zen and Japanese culture" , 11. print, Princeton, NJ: University Press
- Suzuki, S.(1972), "Zen mind, beginner's mind", 6. print, New York: Weatherhill
- Suzuki, S. (1975), "Zen-Geist, Anfängergeist: Unterweisungen in Zen-Meditation", Zürich : Theseus-Verlag
- Swann, W.B. (1983), "Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self", in: Suls, J., Greenwald, A.G. (Eds.), "Social psychological perspectives on the self", Hillsdale: Erlbaum
- Sweet, M.J., Johnson, C.G. (1990), "Enhancing empathy: The interpersonal implications of a Buddhist Meditation technique", *Psychotherapy*, 27, 1, 543-548
- Sweller, J. (1988), "Cognitive load during problem solving: Effects on learning", *Cognitive Science* 12, 257-285
- Sweller, J., van Merriënboer, J., Paas, F. (1998), "Cognitive Architecture and Instructional Design", *Educational Psychology Review*, 10, 3, 251-295
- Tart, C. (1971), "A psychologist's experience with Transcendental Meditation", *Journal of Transpersonal Psychology*, 3, 2, 13-140

Tart, C. (1972), "States of consciousness and state-specific sciences", *Science*, 176, 1203-1210

Tart, C. (1975), "States of consciousness", New York: Dutton

Tart, C. (1978), "Transpersonale Psychologie", Freiburg: Walter

Tart, C. (1985), "Bewußtseinszustände und zustandsspezifische Wissenschaften", in: Walsh, R., Vaughan, F.E. (Hg.), "Psychologie in der Wende", Bern: Scherz, 227-243

Tart, C. (1988), "Hellwach und bewußt leben", Bern: Scherz

Tarthang Tulku (1986), "Raum, Zeit und Erkenntnis", Reinbek: Rowohlt

Teasdale, J.D. (1999), „Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders“, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155

Tergan, S.-O. (1986), „Modelle der Wissensrepräsentation als Grundlage qualitativer Wissensdiagnostik“, Opladen: Westdt. Verlag

Thera, N. (1972), "The power of mindfulness", San Francisco: Unity Press

Toys, T.d. (1995), "Theoretische Studien transzentrisher Totalitäten", Düsseldorf: Ganz&GarNix-Verlag

Toys, T.d. (2000), "Präsentomatik. Angewandter Lochismus als transdualistische Psychosomatik im 23. Jhd.", Berlin: Ganz&GarNix-Verlag

Triandis, H.C. (1989), "The self and social behavior in differing cultural contexts", *Psychological Review*, 96, 506-520

Triandis, H.C. (1995), "Individualism and collectivism", New York: McGraw-Hill.

Vaughan, F.E. (1982), "The transpersonal perspective: a personal overview", *Journal of Transpersonal Psychology*, 14, 1, 37-45

Vernon, P.E. (1970), "Creativity", Harmondsworth: Penguin

Vimalo, B. (1974), "Awakening to the Truth", Visaka Puja, Thailand: Annual Publication Buddhist Association, 53-79

Waldmann, M.R. (1990), „Schema und Gedächtnis: das Zusammenwirken von Raum- und Ereignisschemata beim Gedächtnis für Alltagssituationen“, Heidelberg: Asanger

Walsh, R.N. (1977), "Initial meditative experiences", Part 1, *Journal of Transpersonal Psychology*, 9, 2, 151-92

Walsh, R.N. (1978), "Initial meditative experiences", Part II, *Journal of Transpersonal Psychology*, 10, 1, 1-28

- Walsh, R.N. (1989) "Can Western philosophers understand Asian philosophies?", *Crosscurrents* XXXIX, 281-299
- Walsh, R.N., Vaughan, F.E. (1980) „Beyond Ego, Transpersonal Dimensions in Psychology“, Los Angeles: Tarcher
- Wangyal, T. (2001), „Übung der Nacht. Meditationen in Schlaf und Traum“, Kreuzlingen: Hugendubel
- Washburn, M. (1994), "Transpersonal psychology in psychoanalytic perspective", Albany, NY: State Univ. of New York Press
- Washburn, M. (1995), "The ego and the dynamic ground: a transpersonal theory of human development", 2. ed., rev., Albany, NY: State Univ. of New York Press
- Weber, S. (1996), "Die Dualisierung des Erkennens: zu Konstruktivismus, Neurophilosophie und Medientheorie", Wien: Passagen-Verlag
- Wechsler, D. (1964), „Die Messung der Intelligenz Erwachsener“, 3. Auf., Bern: Huber
- Weizsäcker, C.F.v., Krishna, G. (1988), "Die biologische Basis der religiösen Erfahrung“, Bern: Suhrkamp
- Wenzel, A. (1957), „Theorie der Begabung. Entwurf einer Intelligenzkunde“, Heidelberg: Quelle & Meyer
- West, M.A. (1982), „Meditation and self-awareness: Physiological and phenomenological approaches“, in: Underwood, G. (Ed.), "Aspects of consciousness", London: Academic Press, 199-234
- West, M.A. (Ed.) (1987), "The psychology of meditation", Oxford: Oxford University Press
- Westhoff, K., Kluck, M.-L. (1983), „Zusammenhang zwischen Intelligenz und Konzentration“, *Diagnostica* 29, 310-319
- White, J. (Hrsg.) (1990), "Kundalini Energie“, München: Goldmann
- Wilber, K. (1986), "A Brief History of Everything", Boston: Shambhala
- Wilber, K., Engler, J., Brown, D.P. (1988), „Psychologie der Befreiung“, Bern: Scherz Verlag
- Wilber, K. (1980), "The Atman project: A transpersonal view of human development", Wheaton, Ill.: The Theosophical Publishing House
- Wilber, K. (1981), "Ontogenetic Development: Two fundamental Patterns", *Journal of Transpersonal Psychology*, 13, 1, 23-58
- Wilber, K. (1984), "Halbzeit der Evolution“, Bern: Scherz

- Wilber, K. (1987), "Das Spektrum des Bewusstseins", Bern: Scherz
- Wilber, K. (1990), "Gibt es die Chakras wirklich?", in: White, J. (Hg.), "Kundalini Energie", München: Goldmann 107-118
- Wilber, K. (1995), "Eros, Kosmos, Logos", Bern: Scherz
- Wilber, K. (1998), "One Taste: The Journals of Ken Wilber", Boston: Shambhala Publications
- Wilber, K. (1999), "Spirituality and development: are there stages?", in: Journal of Transpersonal Psychology, 31, 1, 4-10
- Williams, J.M.G., Watts, F.N., Macleod, C., Matthews, A. (1997), "Cognitive psychology and emotional disorders", Chichester: Wiley & sons
- Wilson, R.A. (1987), "Der neue Prometheus: Die Evolution unserer Intelligenz", Reinbek: Rowohlt
- Windmann, S. (1992), „Unbewusste Informationsverarbeitung in der Panikstörung: Integration neurobiologischer und psychologischer Modelle“, Lengerich: Publitas
- Wolff, O. (1995), "Sri Aurobindo", 9.Aufl., Reinbek: Rowohlt
- Yogananda (1996), "Autobiographie eines Yogi", Knauer: München
- Yontef, G.M. (1999), „Awareness, Dialog, Prozess: Wege zu einer relationalen Gestalttherapie“, Köln: Ed. Humanistische Psychologie, 1999
- Zumkley, H., Zumkley-Münkel, C. (1992), „Schlechte Laune – Aggressionskonfliktlösung und Altruismus“, Psychologische Beiträge, Bd.34, Saarbrücken, 113-126
- Zwilmeyer, F., „Stufen des Ich: Bewußtseinsentwicklung der Menschheit in Gesellschaft und Kultur“, Fellbach: Bonz 1981

Gedichte "ÜBERMORGEN" & "ÜBERZEIT" entnommen aus: De Toys, "JA(HR...)-Zyklus, Teile I-X (1998), G&GN-Verlag Berlin 2002