

„Bewusstseins-Zustände, revidiert: weniger Vedanta, mehr Gamma?“

Walter Urbanek, Oktober 2010

Abstract

Ausgehend von persönlichem Unbehagen mit integralen Definitionen der Bewusstseins-Zustände, suchte der Autor nach kritischen Beiträgen zu diesem Thema, und stieß dabei auf Marc Edwards kritische und fundierte Beiträge: anhand zahlreicher detaillierter Textstellen wurden von ihm bereits 2003 in 6 Bereichen logische Widersprüche innerhalb des Modells, missverständliche Doppeldeutungen und massive Prä/Trans-Verwechslungen, v.a. bei der Verwendung vedantischer Termini zur Bewusstseins-Zustandsbeschreibung konstatiert. Diese sollten dringend bereinigt werden. Auch ein Jahr danach war von Edwards in einem Folgebeitrag eine Nicht-Behandlung seiner Kritik durch die integrale Szene beklagt worden. Der Autor unterstützt wesentlich die Edwards'schen Kritikpunkte und baut darauf weiter auf: anhand von phänomenologischen Erfahrungen durch Nutzung und Betreiben eines halböffentlichen Samadhitanks, durch intensivere Teilnahme an einer erleuchtungsorientierten Meister-Jünger-Gruppierung, und anhand von Erfahrungen in der Eso-Szene bekräftigt er die der alten Zustands-Definition angelasteten Prä/trans-Verwechslungs-Vorwürfe, und schlägt eine Neu-Definition vor. Durch Hinzunahme von neuen Ergebnissen der Entheogen-Forschung, der neurowissenschaftlichen Hirnforschung und der Neurowissenschaften, v.a. der Entdeckung der hochfrequenten Gamma-Schwingungen um 40 Hertz sowohl bei langzeitmeditierenden tibetischen Mönchen als auch bei hellwachen Jet-Piloten, ergeben sich gänzlich neue Tatbestände, die in ein zeitgemäßes Modell der Bewusstseinszustände integriert werden sollten.

Der Autor entwickelt – ebenfalls aufbauend auf Edwards psychologischem Ansatz - ansatzweise eine neue Definition der „veränderten“ Zustände, allerdings nicht als unabhängiger Variable, sondern als abhängig von der jeweiligen dominanten Alltags-Bewusstseinsstufe, und als sekundäre Ergänzung davon.

Er betont die Dringlichkeit einer Neu-Definition innerhalb des integralen Modells, ohne die ein Abgleiten in eine idiosynkratische Parallelgesellschaft zu befürchten sei.

Motivation und Problemstellung

Als intensiver Wilber-Leser¹ seit 25 Jahren, habe ich mehrere Stufen durchlaufen: erst begeisterter Fan, dann überzogener Kritiker, derzeit eine gemässigte Mischung aus beidem: große Wertschätzung, doch verbunden mit berechtigter Kritik und systematischem Prüfen, was an seinem gewaltigen Denkgebäude auch im Licht neuer Erkenntnisse Bestand haben wird. So auf den Schultern der Vordenker stehend, verstehe ich meinen Beitrag als wohlwollende Kritik, um Teile der integralen Theorie weiterzuentwickeln.

Schon lange plagte mich mentales Unbehagen, als vor einem Jahrzehnt durch Wilber V die „Zustände“ als neue Variable erfunden und definiert wurden, in 4 Kategorien als „gross, subtle, causal and non-dual“; die ins Deutsche übersetzten Begriffe sind „grobstofflich“ (oder „manifest“), „subtil“, „kausal“ und „non-dual“². Als ursprünglich naturwissenschaftlich Ausgebildeter und später mit westlicher Psychologie Vertrauter hatte ich große Schwierigkeiten, diese neuen Termini mit Inhalten zu füllen³ und dann auch sinngemäß anzuwenden. Auch Diskussionen im Kreis von Integral Informierten⁴ erbrachten keine Klarheit, sondern zeugten umso mehr von großer Unklarheit und Verwirrung im Gebrauch dieser Termini. Besonders das in der Eso-Szene gern verwendete Adjektiv „subtil“ erwies

sich als Jolly Joker für eine so große Bandbreite an unterschiedlichen individuellen Auslegungen⁵, dass sein Gebrauch zu babylonischen Sprachverwirrungen geradezu anstiftete. Abgesehen von diesen semantischen Hürden gab es unüberwindliche Widersprüche in Wilber's Definitionen der Zustands-Termini: waren bei Wilber IV die Begriffe „subtil, kausal und nondual“ noch die hoch- und höchstkomplexen Bewusstseins-Stufen, die nur von den erleuchtetsten Weisen der gesamten Menschheit nach langem Training erreicht werden konnten, so waren die selben komplexen Bewusstseins-Zustände nun auf einmal schon für jedes Neugeborene im Schlaf erreichbar, also vollkommen herabgestuft - geradezu „degradiert“ zu allen Menschen täglich und automatisch passierenden Zuständen... das war für mich mental schwer verdaubar.

Ebenso war der durch Kreuzung der beiden Variablen „Bewusstseins-Stufen“ x „Bewusstseins-Zustände“ entstandene Wilber-Combs-Raster⁶ für mich nicht sinnvoll interpretierbar⁷.

Recherchen zum Wilber-Combs-Raster führten mich zum auf dieser website veröffentlichten Beitrag von Marc Edwards „An Alternative View on States“⁸: seine auf 50 Seiten detailliert und sehr profund geführte Argumentation überzeugte mich rasch, dass meine Bedenken nicht allein stünden; der daraus entstandene Schwung ließ mich weiter ausholen und führte zum vorliegenden Versuch, auch eigene phänomenologische Erfahrungen und neuere Bewußtseinsforschungs-Ergebnisse in die Diskussion miteinfließen zu lassen. Möge die Übung gelingen!

Kritik an Zuständen, nach Marc Edwards

Bereits 2003 hatte Marc Edwards eine fundierte und ausführliche Kritik an Wilber's Definition der „Zustände“ des Bewusstseins auf dieser website veröffentlicht. Als Kenner der Entwicklungspsychologie und altindischer Philosophien hatte er 6 wesentliche Kritikbereiche ausgemacht, anhand derer er die Wilber V –Definition der Zustände kritisch und sehr detailliert untersuchte. Da seine 50-seitige Abhandlung meiner Meinung nach so fundiert und gut belegt ist, und die Basis für meine weiteren Überlegungen darstellt, fasse ich die Ergebnisse noch einmal zusammen:

Modell-interne logische Widersprüche

Wilber sagt klar, dass „Träumen“ der vollen Erleuchtung näher sei als „Wachen“, und der Tiefschlaf sei der finalen Befreiung noch näher⁹; Da träumender Schlaf und traumloser Tiefschlaf transpersonale Zustände seien, und jedermann und auch jedes Kind täglich träumten und tief schliefen, hätte jedermann täglich automatisch Zugang zu den höchsten transpersonalen Zuständen.

Edwards Kritik:

Dann hätten auch Neugeborene ohne jedwede Anstrengung täglich „authentischen Zugang“ zu Bewusstseinssebenen, die bisher nur die am meisten erwachten Seelen der Jahrtausende im Wachzustand erlebt hätten – das widerspräche aber dem Wilber'schen Modell, demzufolge nur ein sehr geringer Prozentsatz der Erwachsenen sich in den höheren Bewußtseinszuständen aufhält (3% auf „integral“, 0,1% höher).

Zwar stimmt Edwards mit Wilber darin überein, dass manchmal Sprünge auf höhere Ebenen möglich seien, aber mit starken Einschränkungen: im Regelfall nur um eine Stufe; je höher der Sprung, desto geringer die Frequenz und die Dauer!

Edwards Schluß: Hier unterläge Wilber einer massiven Prä/Trans-Verwechslung vom Typ 2: prärationale Zustände würden zu transrationalen hochstilisiert.¹⁰

Kindliche Spiritualität überschätzt

Wilber schreibt in diversen Texten zu kindlicher Spiritualität widersprüchlich:

Einerseits bemerkt er: Kinder hätten „nur begrenzt“ Zugang, nur im Ansatz, als Potential; sie seien aber tief im Samsara verfangen (sensomotorisch), und erst nach dem Aufstieg zu rationalen und transrationalen Ebenen dafür (zu Spiritualität) bereit;

In anderen Texten widerspricht er dem wiederum: „auch das Kind hat Zugang zu subtilen und kausalen Zuständen (weil es träumt und schläft). Daher kann das Kind auf der purpurnen Stufe eine authentische Erfahrung der subtilen Ebene haben, und eine authentische Erfahrung der kausalen Ebene.“ Und: „Das frühe Selbst (pränatal, perinatal, neonatales Selbst, Säugling und frühe Kindheit) hat verschiedene Zugangsformen zu allen diesen spirituellen Zuständen (weil es wacht, träumt, und schläft).“

Edwards räumt zwar ein, dass es eine Möglichkeit wäre, die „kindliche Spiritualität“ im Modell unterzubringen, indem „Spiritualität“ als Linie definiert wird: viele Studien verwenden „Spiritualität“ als „oberstes Ziel oder höchsten Sinn“ für eine jeweilige Periode (also relativ, innerhalb der jeweiligen Möglichkeiten der Periode oder Ebene); dann gäbe es eine präpersonale Spiritualität (Einheitsgefühl durch Verschmelzen mit der Mutterbrust z.B.); diese wäre aber sehr anders als eine personale Einheitserfahrung oder eine Transpersonale Einheitserfahrung.

Viele Autoren auf diesem Gebiet begehen aber massive Prä/Trans-Verwechslungen (z.B. Louise Kaplan; oder esoterische Literatur über „Indigo-Kinder“); durch Hineininterpretieren bzw. durch Rückerinnern von Erwachsenen (nach viele Jahrzehnten), und Neu-Interpretation von Kindheits-Erinnerungen in fragwürdiger transpersonaler Sprache werden kindliche Fragmente hochstilisiert zu transpersonalen Erkenntnissen.

Edwards kritisiert, Wilber sei zu unkritisch bei seiner Interpretation von Literatur zu diesem Thema, sei widersprüchlich, und unterliege sicher der Prä/Trans-Verwechslung, wenn er schon Neugeborenen transpersonale Erfahrungen zuschreibe.

Denn nach Edwards: Das Baby hat noch keine Differenzierungen, die es überhaupt als neue Einheit erleben könnte (habe also zu wenig Inhalte für seine kausalen Erfahrungen). Es sei nicht möglich, temporäre Erfahrungen höherer Stufen zu haben, wenn es noch keine Inhalte dieser höheren Stufe gäbe;

Und die Behauptung, wir Menschen verbrächten 40% unserer Lebenszeit in authentischen subtilen und kausalen Zuständen (im Schlaf), und vergäßen aber alles wieder, wenn wir aufwachen, habe keinerlei Evidenz, und sei wissenschaftlich nicht zu halten.

Eine „kindliche Spiritualität“ könne also nicht als Beweis für die Richtigkeit der Wilber V-Zustands-Definition gelten¹¹.

Traditionelles Vedanta überbetont

Edwards warnt generell: alle prämodernen Philosophien – westliche und östliche - hätten fast kein Verständnis von Kindheitsentwicklung, Psychopathologien und Stufen der psychologischen Entwicklung. Daher sei bei allen Interpretationen von Weisheits-Texten alter Kulturen größte Vorsicht geboten, und es sollte immer eine strenge Überprüfung möglicher Prä/Trans-Verwechslungen vorgenommen werden¹². Er führt zahlreiche Beispiele dieser Verwechslungen in alten religiösen Texten an¹³. So ziemlich alle prämodernen Weltansichten hätten in ihren Grundlagen massive Prä/Trans-Verwechslungen – da sie noch nicht die notwendigen wissenschaftlichen Methoden kannten.

Edwards konstatiert, Wilber selbst habe viele prämoderne Sichten unverändert übernommen, wie Wilber selbst freimütig dokumentiert¹⁴.

Die östlichen Philosophien hätten zweifellos große Verdienste für die meditativen Zustände gesammelt, auch Edwards kenne sie gut.

Neben dem Vajrayana-Buddhismus bezöge sich Wilber am öftesten auf die hinduistische Vedanta-Philosophie: diese ist Höhepunkt der alten vedischen Lehren der Upanishaden. Advaita-Vedanta, oder nonduales Vedanta, ist die bedeutendste Schule des Vedanta. Sie ist sowohl Philosophie als auch Praxis zugleich. Sie hat eine kompromisslose Logik und

konfrontiert jeden ihrer Studenten mit der Aufgabe der Hingabe an spirituelle Praxis. In einer sehr realen Weise ist dies genau das Ziel von Advaita – einen bei der grossen Aufgabe zu leiten, wahre Einsicht bei der Erfahrung des Lebens zu entwickeln.

Zentrale Leitsätze sind:

- 1) *Brahman (das unbeschreibbare Reine Sein) ist die einzige Realität und daher nondual,*
- 2) *die Welt des selbst (Atman) und der Erscheinungen ist falsch, und*
- 3) *das selbst (und die Welt) ist nichts anderes als Brahman oder das Selbst.*

Die absichtlich paradoxe Natur dieser Leitsätze erzeugt eine philosophische und psychologische Dissonanz, die nur durch Selbst-Realisierung aufgelöst werden kann. Der hervorragende Philosoph des advaitischen Vedanta ist Shankara, ein mystischer Philosoph des 9. Jahrhunderts, der seine Basiselemente begründete. Teil seiner Philosophie ist auch befaßt mit aktuellen Details zu spiritueller Praxis und Führung durch das Verhältnis von Guru und Schüler. Konsequenterweise sind spirituelle Unterweisung und die Deutung authentischer Lehren (wie der Upanischaden) seit Shankara die Kernbeschäftigung für jeden advaitischen Philosophen und Lehrer.

In der östlichen Philosophie erfüllen die Diskussionen über die drei Zustände der menschlichen Existenz – „wachen, träumen und schlafen“ – dieselbe philosophische Aufgabe wie im Westen der Ausspruch von Descartes „Cogito ergo sum“.

Diese drei von jedem erfahrbaren Zustände sind im Vedeanta ein reicher Hort von Metaphern für ontologische und epistemologische Themen.

Zahlreiche Shankara-Zitate schöpfen daraus¹⁵.

Es geht hier um die Metapher, dass die uns umgebende „reale“ Welt, die im Wachzustand als real angesehen wird, nicht die höchste Realität sein muss, sondern dass es darüber noch eine höhere Wachheit gibt als die im Erwachsenen-Alltag übliche.

Es gibt viele klare Beispiele für Prä/Trans-Verwechslungen in advaitischen Texten, bei denen das Bewusstsein in tiefem Schlaf als höchste Stufe interpretiert wird¹⁶:

Sogar die höchste Stufe (Turiya) würde im Tiefschlaf erfahren.

In den Upanischaden wird die Unwissenheit des Tiefschlafes gleichgesetzt mit der Unwissenheit der Einheit, mit Omnipotenz und Allwissen.

Diese Prä/Trans-Verwechslung sickere durch alle zeitlich späteren Interpreten der Vedanta, bis hinauf zu Aurobindo (der auch als östliche Wurzel integraler Ideen gilt).

Auch der von Wilber oft zitierte indische Weise Ramana Maharshi baut auf den Upanischaden und Shankara auf und übernehme dadurch auch die Metaphern von „Schlaf“ und „Tiefschlaf“, er erkenne aber die Verwechslungsgefahr zwischen darüber hinausgehenden und darunter fallenden Bewußtseinszuständen: zwar seien sie insofern ähnlich, als für den in ihnen Befangenen die Differenzierung wegfällt, aber im normalen Schlaf entfällt die Differenzierung durch Involution, während sie im „echten Schlaf“ ein Aufwachen zur höheren Einheit durch Evolution bedeutet. Ramana habe oft vor der Verwechslung gewarnt¹⁷; auch Osbourne, der beste westliche Ramana-Interpret, beschreibt Ramana als Warner vor Verwechslungen¹⁸: Meditation dürfe keinesfalls mit Schlafen verwechselt werden – es gehe um höhere Wachheit, nicht um eine Verringerung an Wachheit.

Hier würde klar die Differenzierung von Unbewußtheit und Überbewußtheit herausgestrichen; das Ego transzendiert zur höchsten erfahrbaren Wachheit (Turiya), und es regrediert zu unbewußtem Schlaf. Eine Verwechslung wäre eine Prä/Trans-Verwechslung 2, also eine unerlaubte Hochstilisierung von tiefem Schlaf zu hoher Wachheit.

Edwards präsentiert auch eine um die Prä/Trans-Verwechslung bereinigte Grafik der holarchischen Bewusstseins-Entwicklung in östlichen Begriffen¹⁹.

Zustände sind nicht „vorgegeben“

Wilber sage oft, dass Zustände schon immer vorgegeben wären, während Ebenen sich entwickelten²⁰.

Edwards hält Wilber vor, er vermenge hier absolute und relative Wahrheiten – was ein Verstoß gegen die Logik sei. Wilber schließe aus der absoluten Feststellung, dass alle Zustände a priori vorhanden seien, auf die unzulässige Folgerung, dass jederzeit auch alle relativen, entwicklungsunterworfenen Stufen erreicht werden könnten.

Das sei ein Kategorialfehler.

Schlaf- und Traumforschung widerspricht

Nach Edwards unterstütze fast die gesamte Schlafforschung die These, dass Schlafen in involutionsähnliche Zustände entführt, die mit präpersonalen Entwicklungsebenen einhergehen, aber nicht mit evolutionären, transpersonalen zu verwechseln seien²¹.

Nach dem Gesetz der Tiefe und Spanne können Zustände, die von allen Holons erfahren werden, nicht an der Spitze der Komplexität liegen, sondern müssen an der Basis angesiedelt werden. Schlafen müssten alle (auch alle Säugetiere), also stelle es die Ausgangsbasis für evolutionäre Entwicklung dar, und daher sei Schlafen kein höheres evolutionäres Ziel.

Edwards illustriert die holonische Pyramide der Zustände grafisch anschaulich²²: alle Menschen würden regelmäßig täglich und lange schlafen, während nur wenige die Erleuchtung (im Kausalen) erlangten.

Edwards untersucht die äußere, behavioristische Schlaf-Forschung und konstatiert, dass alle Gehirn-Aktivierungsdaten und äußeren Anzeichen²³ darauf hin deuteten, dass Involution vorherrsche: im Schlafzustand werden lebensnotwendige Reparaturprozesse durchgeführt (v.a. körperliche, aber auch emotionale und rationale); Schlafentzug führt zu schweren körperlichen Defiziten, emotionaler Verstörung und endet mit dem Tod (Foltermethode).

Auch die den Schlafprozess steuernden Hirnteile sind evolutionär sehr tief angesiedelte Hirnstammteile. Alle Säugetiere nutzen in ähnlicher Weise die Ruhe- und Schlafpausen zur Regeneration und Erholung von den Belastungen des Tages, um „ihre Batterien wieder aufzufüllen“.

Nichts in diesen äußeren Studien deute auf eine transpersonale Komponente im Schlaferleben hin.

Hinsichtlich der Inneren Forschungserkenntnisse verweist Edwards auf die Ergebnisse der Traumdeutung in der Psychologie; jeder Mensch habe subjektive Erfahrungen seiner Träume, deren Inhalte im Regelfall Rückerinnerungen und verwunderliche Verarbeitungen schon bekannter Elemente seien.

Gerade in diesem Bereich habe Wilber seine prägnantesten Beispiele für die von ihm „erfundene“ Prä/Trans-Verwechslung (in beiden Ausformungen) beschrieben;²⁴ Dennoch müsse ihm vorgeworfen werden, in seiner Zuordnung von hochkomplexen Bewußtseinszuständen zu Schlaf- und Tiefschlafserfahrungen ähnliche Prä/Trans-Verwechslungen zu begehen.

Meditationsforschung widerspricht

Edwards untersucht hier die Forschungen zu EEG-Mustern bei Meditierenden²⁵ Es gäbe zwar Ähnlichkeiten zwischen EEG-Mustern bei tief Schlafenden und tief Meditierenden, aber zugleich auch starke Unterschiede: bei Meditierenden gäbe es erhöhte Hirnaktivität in den präfrontalen Gehirnteilen, bei Schlafenden nicht. Die EEG-Forschung sei in ihren Anfängen, und die EEG-Muster seien auch keine präzisen Indikatoren für Bewußtseinszustände, auch wenn es Korrelationen zwischen Wachsein, Schlafen und Tiefschlafen einerseits und EEG-Mustern (Beta-, Alpha-, Theta- und Deltaschwingungen) gäbe²⁶;

Wilber schließt aus Berichten von einigen meditativ Fortgeschrittenen, daß sie ihr hohes meditatives Bewusstsein auch im leichten und tiefen Schlaf behalten könnten²⁷.

Edwards warnt abermals vor der Gefahr einer Gleichsetzung/Verwechslung: auch wenn einige sehr hoch Entwickelte das könnten, so sei das noch kein Beweis dafür, dass alle es könnten – Wilber sagt ja, dass auch Kinder im Schlaf kausale Erfahrungen haben können. Und: Studien über luzides Träumen gingen davon aus, dass für ihre Testpersonen (Studenten) eine nur 1-stündige Übungsvorbereitung genüge, um luzides Träumen zu ermöglichen – das könne nie ein transpersonales Stadium sein. Und: Sogar Shankara sei sich nicht sicher gewesen, ob die Sadhus in ihrem Schlaf im kausalen Bereich sich befänden; und Ramana hätte vor der Gleichsetzung und Verwechslung explizit gewarnt.

Zusammenfassung der Edwards'schen Kritik

Edwards selbst versteht seine Kritik als Verbesserung der Zustands-Definitionen, um sie mit dem integralen Gesamtmodell zu vereinigen und speziell um Prä/trans-Verwechslungen auszuschließen. Die Traditionen des Vedanta-Hinduismus und des Vajrayana-Buddhismus müssten erst rigoros durch diesen von Wilber entwickelten „Filter“ passieren, um in aktuelle Theorie einfließen zu können. Die involutionsäre Ausrichtung des Träumens und des Tiefschlafens müsste anerkannt werden, um die Prä/Trans-Verwechslungen von größerer meditativer Wachheit mit den evolutionär früheren Stadien zu durchschauen und zu vermeiden.²⁸

Integrale Rezeption

Es scheint, dass die „integrale Szene“ durch die 2003 doch sehr fundierte und ausführliche Kritik von Edwards kaum beeindruckt wurde;

Edwards selbst beschreibt in einem 2004 veröffentlichten Beitrag²⁹ seine Enttäuschung über den nicht adäquaten Umgang mit seiner Kritik: Wilber selbst sei zwar durch einen seiner Studenten im kleinen Kreis („critic's circle“) von Edwards Kritik informiert worden, und dieser Student hätte auch dessen Positionen (nach seinen eigenen Interpretationen) vorgetragen, doch Wilber habe mit einem 20minütigen Monolog geantwortet und sei so gut wie nicht auf Edwards' Argumentation eingegangen. Danach sei das als wissenschaftliche Befassung mit Kritik bezeichnet worden. Edwards beklagt nicht, dass Wilber selbst sich zu wenig und ernsthaft mit seiner Kritik befasse (er hätte genug anderes zu tun), sondern dass auch sonst niemand in den integralen Institutionen sich ernsthaft mit kritischen Positionen auseinandersetze. Edwards beklagt die kritiklose Atmosphäre, die sich um Wilber gebildet habe, und die den Fortschritt durch kritische peergroup review, wie er für die Evolution einer neuen Theorie wichtig sei, verhindere.

Edwards beklagt nochmals explizit den idiosynkratischen Gebrauch der diffusen Kategorien für Zustände, besonders der Ausdruck „subtil“ stünde zugleich für höchste und niedrigste Zustände, für Involution und Evolution simultan³⁰;

Eine Integrale Theorie, die mit solchen inneren Widersprüchen und Prä/Trans-Verwechslungen innerhalb eines Kernstücks ihrer Lehre sich nicht kritisch auseinandersetze, sei in ernsthafter Gefahr, steckenzubleiben.

Im deutschsprachigen Raum dürfte der massive Prä/Trans-Verwechslungsvorwurf am drittichtigsten Element der AQAL-Lehre auch bis heute kaum Echo gefunden haben; die Zustands-Definition blieb unverändert, so zumindest auf der offiziellen website des Integralen Forums³¹; von wesentlichen Diskussionen dieses Themas war nur wenig zu vernehmen; nach wie vor werden „manifest, subtil, kausal, nondual“ als die aktuell gültigen Kategorien der Bewusstseins-Zustände gelehrt, ebenso der darauf basierende Wilber-Combs-Raster³².

Aber auch im englischsprachigen Raum dürfte das Thema in den letzten Jahren nur wenig diskutiert worden sein; auf der integralen Theorie-Konferenz 2010³³ war zwar Visser und seine kritische website auf gewisse Weise rehabilitiert worden³⁴; im durchaus kritischen Konferenz-Beitrag von Terri O' Fallon zu Bewusstseins-Zuständen im Wilber-Combs-Raster „The Collapse of the Wilber-Comb-Matrix: the Interpenetration of the States and Structure Stages“³⁵ war jedoch keine Erwähnung der Edwards'schen Kritiken zu Zuständen, die schon seit 7 Jahren veröffentlicht im Netz stehen.

Noch immer gibt es eine spürbare Kluft zwischen „Wilber-Verehrern“ und „Wilber-Kritikern“: basierend auf der historischen „Exkommunikation“ Visser's durch Wilber, kann diese heute eher kontraproduktive Spaltung höchstwahrscheinlich nur durch beherzte „empathische Kritiker“ - wie Edwards oder andere, dem Lagerdenken ferne Menschen - aufgeweicht und allmählich beseitigt werden. Doch: auch der Fall der Berliner Mauer geschah unerwartet schnell, obwohl davor für beide Seiten kaum vorstellbar.

Sprachliches Unverständnis durch Vedanta-Begriffe

Schon seit mehreren Jahren plagte mich ein semantisches Unbehagen, wenn in Wilber's 5. Phase die „Bewusstseins-Zustände“ definiert wurden als „gross, subtle, causal and non-dual“; die ins „Integral-Deutsch“ übersetzten Begriffe sind „grobstofflich“ oder „manifest“³⁶, „subtil“³⁷, „kausal“³⁸ und „non-dual“³⁹.

„Kausal“ hat im normalen deutschen Sprachgebrauch die klare Bedeutung von „ursächlich“, im Sinne einer zeitlichen Ursache-Wirkungs-Abfolge, und ist als Bezeichnung eines Bewußtseinszustandes zumindest diffus, wenn nicht irreführend; „Non-dual“ ist eigentlich außerhalb der „Eso-Szene“ kein gebräuchlicher Begriff; er steht dann als Adjektiv für Glaubenssysteme, Theorien oder Qualitäten, die die Einheit und Unteilbarkeit allen Seins betonen, und die den großen Glaubenssystemen des Altertums entspringen⁴⁰;

In der Eso-Szene wird „non-dual“ sehr diffus verwendet (meist als sehr positiv besetztes ultimatives Ziel allen Bewußtseinsstrebens in Richtung höherer Evolution interpretiert). Diese beiden Begriffe, „Kausal“ und „non-dual“ sind im normalen deutschen Sprachgebrauch wenig bis gar nicht gebraucht, und überhaupt nicht mit Bewusstseins-Zuständen oder Bewusstseins-Stufen assoziiert.

Die verbleibenden zwei Begriffe „grobstofflich“/„manifest“ und „subtil“ sind im Deutschen zwar üblicher und kommen im Umgangssprachschatz vor, werden aber ebenfalls kaum mit Bewusstseinszuständen assoziiert – am ehesten ist noch „subtil“ verwendbar als Ausdruck für ein „feines Bewusstsein“ (erst bei näherem, zarterem Hinspüren indirekt erfahrbar) – im Gegensatz zum „grobsten Bewusstsein“ (direkt, sofort und sinnlich klar erfahrbar).

Die Wahl aller 4 Namen (grobstofflich, subtil, kausal, nondual) ist eine semantisch sehr unglückliche, da sie bei normalen Menschen keine oder nur schwache oder eher irreführende Assoziationen auslöst.

Für Menschen mit naturwissenschaftlichem Hintergrund wirken sie sogar befremdend und erzeugen eher Misstrauen, da sie dem religiösen Glauben entlehnt sind.

Und auch in zahlreichen Diskussionen in Wilber-Lesekreisen und Integralen Salons zum Thema „Zustände“ und Wilber-Combs-Raster kamen die Ungereimtheiten und Verwirrungen zutage: auch innerhalb des „subtilen Bewusstseins“ bzw. „subtiler Energien“ gab (und gibt es noch immer) eine so große Bandbreite an Interpretationen, dass ein zielführendes Gespräch kaum möglich erschien⁴¹. Der Begriff „subtil“ ist als Jolly Joker für beinahe alles einsetzbar, sodass er nur zur Verwirrung beiträgt, sein undifferenzierter Gebrauch ist das eigentliche Problem – und nicht die Lösung!

Eigene phänomenologische Erfahrungen in Samadhitank und Meditation

Seit 25 Jahren schon besitze und benütze ich regelmäßig einen Samadhitank; seit 15 Jahren begleite ich auch Menschen bei ihren ersten Floating-Erfahrungen, führe sie in die möglichen Perspektiven einer Tankerfahrung ein und erhalte von ihnen feedback nach ihren Sitzungen.⁴² Diese Erfahrungen sind natürlich keine wissenschaftlich dokumentierten, aber von vielen gibt es auch schriftliche Berichte, die ausgewertet werden könnten.

Allerdings gibt es gut fundierte Literatur⁴³, die sowohl die theoretischen Konzepte der Wirkung des Tanks behandeln als auch die behavioristisch feststellbaren Veränderungen, die sich durch ein Tank-Erleben ergeben.

Die primäre Wirkung des Tanks besteht im fast lückenlosen Ausschalten der Sinnesorgans-Eindrücke, die das menschliche Gehirn im normalen Wachzustand pausenlos „bombardieren“. Dieser extreme Reizentzug (keinerlei optischer Außenreiz dringt durch, die akustische Wahrnehmung ist auf die internen Körpergeräusche reduziert, alle taktilen und thermischen Sinne sind auf 0 heruntergefahren, sogar die Schwerkraft scheint aufgehoben) bewirkt augenblicklich ein Abkoppeln von äußerer Realität (des „Wach-Bewußtseins“); man ist versetzt in einen eigentümlichen „Nicht-Wach-Zustand“: analog zur vedantischen Philosophie wäre dieser Zustand ein klassisch „subtiler“ – da ein „nicht-senso-motorischer“ Bewusstseins-Zustand, in dem den Sinnesreizen keine Bedeutung mehr zukommt, da sie einfach nicht vorhanden sind.

Und ab hier scheinen sich zwei unterschiedliche Entwicklungsrichtungen zu eröffnen: entweder dem Pfad der zunehmenden Entspannung (muskulär, emotional, mental) zu folgen und „immer mehr loszulassen“, bis der Körper vergessen wird, aber sehr wohl noch Träume passieren (Bilder, Gedanken, Gefühle; Empfindungen); schließlich werden auch die Traumbilder und Gedankenfragmente weniger, und dann kann auch Tiefschlaf passieren – manchmal nur kurz, bisweilen aber auch längere Phasen von traumlosem „Wegsein“ – an das dann auch nicht mehr erinnert werden kann, eine Lücke im Strom des Bewusstseins, eine Periode der „Bewusstlosigkeit“.

Dieser Pfad dürfte von einer starken Verlangsamung der EEG-Frequenzen begleitet sein, erst noch Alltags-Beta-Frequenzen, dann immer mehr Alphafrequenzen, dann zunehmend auch Theta- und Deltafrequenzen, wie sie in der Schlafforschung auch gemessen wurden⁴⁴.

Dieser Pfad wird v.a. dann dominant, wenn die persönliche Tages-Verfassung nach Erholung drängt (nach körperlicher Überanstrengung, emotionaler Aufgeregtheit, mentaler Belastung);

Der andere Pfad verfolgt zwar ebenfalls die muskuläre Entspannung und versetzt den Körper in die „Autopilot“-Steuerung (es gibt nichts zu tun, der Körper kommt mit minimaler Aufmerksamkeit aus, er floatet scheinbar leblos auf dem Wasser), doch die innere Aufmerksamkeit ist wacher und konzentrierter als im normalen Wachzustand; in diesem Modus kann die freie Gehirnkapazität (die Steuerung des Körpers in komplexen äußeren Bedingungen kann den Großteil des „Arbeitsspeichers“ beanspruchen, sodaß für „Subtileres“ keine Kapazität mehr frei ist) für neue Herausforderungen verwendet werden; in diesem Zustand sind dann höher komplexe Bewusstseinsstufen erreichbar, als sie im normalen Wachzustand möglich sind.

Diese Form der meditativen Wachheit wird als sehr unterschiedlich im Vergleich zum entspannenden Pfad Richtung Tiefschlaf empfunden. Es herrscht eine gesteigerte Aufmerksamkeit, eine hohe Konzentrationsfähigkeit vor, die es ermöglicht, sich den großen Fragen der eigenen Identität und der Ausrichtung des eigenen Lebens zu widmen. Diese gesteigerte Aufmerksamkeit „fühlt“ sich „höherfrequent“ an als die Alltags-Wachheit⁴⁵.

Diese zweite Richtung, die in höhere Bewußtseinszustände mündet, wird v.a. dann eingeschlagen, wenn die persönliche Tagesverfassung sehr gut ist: also wenn keine körperlichen, emotionalen oder mentalen Altlasten oder Behinderungen eine Erholung von vergangenem Stress erfordern, sondern alle Systeme ausgeruht und einsatzbereit sind. Zudem

wird diese Richtung auch dann leichter eingeschlagen, wenn eine regelmäßige Meditationspraxis bereits die Grundzüge der disziplinierten inneren Konzentration und Fokussierung des unruhigen Geistes geschaffen hat.

Oft ist aber eine zeitliche Abfolge der beiden unterschiedlichen Richtungen zu beobachten: nach einer ersten Phase der Beruhigung und des Lösens vom Alltag folgt eine Phase der Tiefentspannung, danach aber wendet sich der gekräftigte Fokus aktuellen ungeklärten Fragen zu, die mehr oder weniger in der Vergangenheit wurzeln (therapeutischer Regress), oder – wenn Altlasten erfolgreich bearbeitet wurden – der Fokus wendet sich zukünftigen Fragestellungen zu, die oft von erhöhtem Bewusstsein begleitet sind (Progress zur nächsthöheren Komplexitäts-Stufe).

Diese Interpretationen stützen sich auf meine eigenen langjährigen Erfahrungen in der Samadhi-Praxis, werden aber auch durch die Berichte der anderen Tank-Besucher bekräftigt. Einen sehr berührenden Bericht zu diesem Thema gibt Michael Hutchison, der bekannte Wissenschafts-Journalist, der schon vor Jahrzehnten die gesamte Bandbreite an bewusstseinsverändernden Möglichkeiten beforstet und dokumentiert hat⁴⁶; als er vor einigen Jahren kurz hintereinander mit einigen psychischen und physischen Nahtoderlebnissen konfrontiert war, und querschnittsgelähmt in einem Pflegeheim alle seine Hoffnungen als erfolgreicher Buchautor begraben musste, erinnerte er sich an seine meditativen Erfahrungen im Laufe seiner Samadhitank-Forschung, und entwickelte eine Methode, auch in schwierigsten Verhältnissen einen inneren Zustand des „Samadhi“ zu erreichen; diese Mischung aus phänomenologischer Erfahrung und wissenschaftlicher Reflexion gehört für mich zu den packendsten Berichten aus diesen Grenzbereichen; er behandelt auch die neu erforschten Gamma-Oszillationen des Gehirns im 40 Hertz-Bereich, die mit harmonisierenden Einheits-Erfahrungen einhergehen⁴⁷.

Eigene Erfahrungen in einer Meister/Jünger-Bewegung

In den 80er-Jahren beschäftigte ich mich einige Zeit intensiver mit Bewußtseinszuständen, die beim Training mit einem „Meister“ erreicht werden könnten.

Als Michael Barnett, bei Bhagwan Shree Rashneesh unter „Somendra“ und als rechte therapeutische Hand des indischen Gurus bekannt, die in autoritäre Richtungen steuernde Sannyas-Bewegung verlassen hatte und in kleinstem Kreis eine neue Bewegung in Europa aufbaute, begegnete ich ihm auf einem Workshop in Wien. Sein in der Sannyas-Szene verbreiteter Ruf, er könne sehr hoch schwingende und energetisch faszinierende Zustände in seinen Gruppen hervorrufen, hatte mein Interesse geweckt. In der sehr kleinen Gruppe war bald schon eine intensive Atmosphäre und hohe Erwartung entstanden. Schon am zweiten Tag erlebte ich in einer von ihm angeleiteten Meditation im Sitzen, die in Richtung Auflösung des Alltags-Bewußtseins ging, ein Satori, das mit starken inneren Bildern von hoher Komplexität einherging; dieses Erlebnis berührte mich so stark, dass ich beschloss, ihn als Lehrer anzusehen, und nahm dann einige Jahre lang an vielen seiner Gruppen teil.

Eine Spezialität seines Repertoires waren Durchbrechungen des normalen Alltags-Bewußtseins, in Form eines Wechsels von ekstatischem Tanzen, dynamischer und stiller Meditation, und veränderten Bewußtseinszuständen durch „bodyflow“ und „mandala“-Strukturen; diese Nicht-Alltags-Phasen waren mit geschlossenen Augen und tranceinduzierender Musik, und der Ansage, dem Körper freies Spiel zu geben, sich dem freien Fluß der Energien hinzugeben, alles was kommt zuzulassen, keinem vorgegebenen Programm zu folgen. Sowohl aus eigener Erfahrung als auch aus Beobachten der anderen Teilnehmer schien sich entweder ein Regredieren oder ein Höhersteigen des Bewusstseins zu ereignen: es gab Menschen, die in offensichtlichen körperlichen und emotionalen früheren

Zuständen sich bewegten, aber auch andere, die von selbst in meditative Haltungen gingen und über ihr normales Alltagsbewußtsein sich erhoben.

Die Theorie, die bei den Talks dazu präsentiert wurde, war eine duale Aufteilung der Zustände in „Zero and One“; One wäre das normale Alltagsbewußtsein, und Zero das veränderte Bewusstsein, das als höheres und anzustrebendes Bewusstsein angesprochen wurde; es gab keine Unterscheidung zwischen Regress und Progress, beides firmierte nebeneinander als „veränderter Zustand“.

Diese Nicht-Differenzierung innerhalb der veränderten Bewußtseinszustände verursachte sowohl bei mir als auch bei anderen TeilnehmerInnen einige Schwierigkeiten beim Sortieren und Benennen der Erfahrungen: Vermischungen und Verwechslungen zwischen progressiven und regressiven Zuständen waren unvermeidliche Folgen der Nicht-Unterscheidung innerhalb des „nicht-rationalen“ Zustands. Manche Teilnehmer hätten therapeutische Heilung von emotionalen Altlasten benötigt, die bei solchen Übungen zutage getreten waren, vermeinten aber oft, sich in höheren Sphären zu bewegen – eine klassische elevationistische Prä/Trans-Verwechslung.

Dieser Mangel an Unterscheidung von Prä und Trans war dann auch ein wesentlicher Grund für meine allmähliche Distanzierung von ihm und der Bewegung⁴⁸.

Michael Barnett leitet auch heute noch Seminare mit ähnlichen Inhalten⁴⁹

Erst durch die Lektüre von Wilber und seine präzise Beschreibung der Prä/Trans-Verwechslung konnte ich nach Jahren der Suche zu befriedigenden Erklärungen dieser Phänomene kommen.

Diese Verwechslungen dürften in vielen Bereichen der Eso-szene vorkommen; es gälte hier, den Spreu vom Weizen zu trennen, und mit Hilfe dieses Filters den seriösen Teil zu fördern, und den prä-rationalen Teil als solchen zu benennen und zu „entzaubern“.

Berichte aus der Entheogen-Forschung

Viele Bewußtseinsforscher verdankten Phasen erhöhter Aufmerksamkeit den bewusstseinsweiternden Substanzen, die unter dem Namen Entheogene zusammengefasst werden⁵⁰. Mit entheogen wird die Eigenschaft eines Stoffes beschrieben, die dazu führt, dass die unter Einfluss stehende Person das Gefühl hat, mit Gott verbunden zu sein oder das ganze Universum zu erfassen und „zu schauen“.

Menschen unter Einfluß dieser Substanzen erleben sich wacher, präsenter und aufmerksamer, als sie es im normalen Wachzustand erleben können.

Bekannte Beispiele sind Dr. Albert Hofmann, der Entdecker des LSD; Aldous Huxley, der seine erweiterten Bewusstseins-Erfahrungen mit Meskalin beschreibt; Harvard-Psychologe Dr. Timothy Leary, der aufgrund seiner Forschungen mit LSD und Psilocybin eine Theorie der menschlichen Bewußtseinsentwicklung mit 8 aufeinanderfolgenden Schaltkreisen entwickelt; John Lilly, der Erfinder des Samadhitanks, der seine Bewußtseinsreisen unter Entheogen-Einfluß mit wissenschaftlicher Akribie beschreibt⁵¹.

Auch bei Verwendung von bewusstseinsweiternden Substanzen wird das Verlassen des Alltags-Wachbewußtseins erleichtert (durch geschlossene Augen, meditative Haltung, Ausschalten der ablenkenden äußeren Realität); auch hier können Reisen zurück in prä-rationale Bereiche vorkommen und in der psycholytischen Therapie heilend eingesetzt werden. Aber es gibt auch Zutritt zu transrationalen Bereichen, und das Bewußtsein kann auf eine höhere Ebene als im alltäglichen Zustand versetzt werden⁵².

Vieles spricht dafür, dass hier ähnliche Prozesse stattfinden wie bei intensiver Meditation oder bei Reizentzug wie im Samadhitank.

Neuere Bewusstseinsforschung

In den letzten 15 Jahren gab es in der Entwicklung der wissenschaftlichen Beforschung der neuronalen Ereignisse im menschlichen Gehirn große Fortschritte; v.a. die neuen bildgebenden Verfahren der Magnetresonanztomografie und der Positronen-Emissionstomografie ermöglichen Einblicke in die neuronale Aktivitätsverteilung innerhalb des Gehirns, die früher einfach technisch nicht möglich waren. Die EEG-Messungen konnten nur grob die dominanten Frequenzen der Hirnströme aufzeichnen, nicht aber die Lokalisierung der aktivierten Zentren.

Dadurch wurde eine 3D-Kartografierung der einzelnen Hirnregionen möglich, und das neurowissenschaftliche Wissen über die neuronalen Korrelate menschlichen Denkens explodierte geradezu. War es zuvor nur klar, das sich das Denken „im Kopf“ abspielte, so erschloß sich ein neuer abenteuerlicher „innerer“ Kontinent.

Während viele Geisteswissenschaftler diesem Forschungszweig gegenüber skeptisch blieben und einen plumpen Übergriff der materialistischen Szientisten argwöhnten, hatten einige Philosophen keine Berührungsängste, und suchten als „Neuro-Philosophen“ sogar den engen Kontakt mit dem neuen Zweig der Neuro-Wissenschaftler, um im Dialog gemeinsam diesen neuen inneren unbekanntem Kontinent zu erforschen, und zu neuen gemeinsamen Erklärungsmodellen zu kommen. Diese Dialoge gehören wohl zu den spannendsten Gesprächen, die derzeit unter Wissenschaftlern geführt werden, denn sie ringen um eine neue Sprache, die aus beiden Wissensgebieten schöpft, und die das seltsame und schwer fassbare Phänomen „Bewusstsein“ in gemeinsamer Anstrengung zu beschreiben und zu erklären versucht.

Durch diese Dialoge und die wissenschaftliche Zusammenarbeit von Geistes- und Naturwissenschaftlern verschwindet allmählich der dualistische Graben, der als „Geist-Materie“-Spaltung die letzten Jahrhunderte durchzogen hat. Die technische Unbeforschbarkeit des lebendigen, denkenden Gehirns war bisher die unüberwindliche Schranke, die das Lager der naturwissenschaftlichen Forscher trennte vom Lager der Religiösen, der Philosophen, der Kulturwissenschaftler und Psychologen. Diese Kluft schwindet.

Einige Beispiele:

Der auch aus den Medien bekannte Philosoph und Wissenschaftler Gert Scobel hat in seinem Buch „Weisheit“⁵³ ebenfalls einige Kapitel dem Zusammenfinden von Wissenschaft und Spiritualität gewidmet; gerade die moderne Hirnforschung liefere dringend nötige Erkenntnisse neuronaler Vorgänge, die als Bausteine einer Bewußtseins-Diskussion dienen können.

Der weltweit als einer der führenden Hirnforscher bekannte Wolf Singer hat selbst eine meditative Praxis begonnen und widmet seine Arbeit der philosophischen Interpretation der wissenschaftlichen Erkenntnisse; v.a., ob und in welchem Sinn eine meditative Praxis anhaltende positive Auswirkungen auf das Leben hat, und wie das in neuronalen Begriffen gedeutet werden könne⁵⁴.

Der Psychologe und Meditationsforscher Ulrich Ott leitet eine Arbeitsgruppe für Veränderte Bewußtseinszustände und ist Mitveranstalter des ersten multidisziplinären Kongresses zum Thema Meditationsforschung in Deutschland im November 2010⁵⁵. Auch er ist ein wesentlicher Teil laufender Wissensproduktion zum Thema „Bewusstseins-Zustände“, dessen Ergebnisse in eine aktuelle Diskussion zu „Zuständen“ im integralen Kontext münden sollten.

Der Neuro-Philosoph Thomas Metzinger ist hervorgetreten durch den Versuch, den aktuellen Stand der Bewußtseinsforschung auch einem interessierten Laienpublikum verständlich zu machen: in seinem Buch „Der Ego-Tunnel“⁵⁶ versteht er es auf brillante Weise, das recht anspruchsvolle Forschungsthema zu vermitteln: zentral ist der philosophische Versuch, ein Modell des menschlichen Bewusstseins zu erfinden, das nicht wie sonst meist als top-down

Modell aus gegebenen geistigen oder philosophischen Kategorien sich ableitet, sondern zusammen mit naturwissenschaftlichen Hirnforschern entwickelt wird. Und als solches muß es alle aus der Hirnforschung und aus den pathologie-medizinischen Erkenntnissen über neuronale Zusammenhänge berücksichtigen und inkludieren. Ein kühnes Unterfangen, da das selbst-reflexive menschliche Bewusstsein hier auf das Phänomen der „Transparenz“ des eigenen Ego-Tunnels stößt: das eigene Gehirn erzeugt zwar laufend - durch hochkomplexe Verarbeitung von eingehenden Sinnesreizen und Abgleichen mit gespeicherten Erfahrungen - eine Simulation der äußeren Welt; dieser Prozeß aber, die laufende Erzeugung des Realitäts-Tunnels, mit sich selbst als Teil der Simulation, bleibt dem Bewusstsein selbst „verborgen“, bleibt „durchsichtig“, kann nicht gesehen werden und ist daher „transparent“; v.a. seine Dialoge mit Neuro-Wissenschaftlern und anderen Neuro-Philosophen bewegen sich auf sehr fruchtbarem Terrain, als Natur- und Geisteswissenschaft hier zueinander finden und kooperierend co-evolvieren. Hier entsteht auch eine neue Perspektive auf die alte Weisheit vieler östlicher Lehren, dass die äußere Welt nur Maya, Schein oder eine große Illusion sei – hier wird aber „Illusion“ ersetzt durch „reale Simulation oder Repräsentation einer äußeren Realität“, was den Gegensatz von „Real“ und „Illusionär“ sehr schrumpfen lässt. Hier gibt es auch interessante Anknüpfungspunkte an die fortgeschrittenen Evolutions-Biologen, die ja auch der Frage nachgehen, welchen evolutionären Vorteil die Entwicklung eines großen Gehirns und sogar eines wachsenden individuellen Selbst-Bewußtseins darstellt⁵⁷.

Hervorzuheben ist die Arbeit von Matthieu Ricard⁵⁸, der als europäischer Molekularbiologe sich dem tibetischen Buddhismus zuwandte und seit vielen Jahren am Fuß des Himalaya in klösterlichem Ambiente lebt und meditiert und dem Dalai Lama als Übersetzer dient. Zusammen mit dem amerikanischen Hirn- und Bewußtseinsforscher Richard Davidson hat er dem Dalai Lama eine Versuchsgruppe erfahrener buddhistischer Langzeit-Meditierer „entliehen“, um deren EEG-Muster wissenschaftlich kontrolliert zu studieren; die Ergebnisse waren insofern beeindruckend, als alle Meditierenden neben den zu erwartenden niederen Frequenzen auch charakteristische hochfrequente Beta-Schwingungen im 40 Hertz-Bereich, die Gamma-Oszillationen, aufwiesen.

„Erhebende“ Gamma-Oszillationen

Die wahrscheinlich interessanteste Entdeckung des letzten Jahrzehnts der EEG-Forschung ist das Vorkommen der hochfrequenten Beta-Schwingungen, der sogenannten Gamma-Frequenzen. Früher unbeachtet und subsummiert unter Beta (alles über 13 Hertz, meist bis 30), waren bei verfeinerten Messgeräten unter bestimmten Menschengruppen in bestimmten Situationen hochfrequente Schwingungen festgestellt worden – im Bereich von 40 Hertz; diese Schwingungen traten z.B. bei besonders hellwachen Menschen auf – Flugzeugpiloten im Landeanflug etwa – und waren auch nicht lange zu halten; offenbar passieren sie in Sondersituationen, die nicht „alltäglich“ sind, und v.a. bei erwachsenen Menschen, die hohe Selbstdisziplin und hohe Konzentrationsfähigkeit besitzen. Während dieser hellwachen und hochkonzentrierten Phasen sind sie mit allen Fasern dem „Landeprozess“ hingegeben, und zur Gänze auf ein komplexes Ziel hin ausgerichtet, nämlich sich mit allen ihren Sinnen und all ihrer Erfahrung mit einem hochkomplexen Flugzeug zu identifizieren, und dabei als persönliches Wesen, das individuelle Bedürfnisse biologischer oder emotionaler Art hat, vollkommen zu „verschwinden“. Und eigenartigerweise passieren diese 40 Hertz-Schwingungen ebenso bei Langzeit-Meditierern, bei tibetischen Mönchen mit mehreren zehntausend Stunden Meditationspraxis!

Man sollte eigentlich vermuten, dass gerade diese beiden Gruppen hinsichtlich ihrer Bewusstseins-Zustände sehr unterschiedlich „drauf“ sein müssten – die Piloten mit allen Sinnen an einen komplexen technischen Steuerungsprozeß hingegeben, Augen, Ohren und Gehirn und steuernde Hände in perfekter Abstimmung; während die meditierenden

buddhistischen Mönche nur ruhig sitzen, Augen geschlossen, keinerlei Bewegung des Körpers! Eigentlich könnte es kaum unterschiedlichere Gruppen geben, sollte man meinen. Westen und Osten „at its best“, vereint durch hochfrequente Gamma-Schwingungen, die die Gehirne auf bisher noch nicht gekannte Weise synchronisieren; und dieses gemeinsame Feuern der Synapsen im hochfrequenten Gleichtakt vereint bisher getrennte Gehirnteile und neuronale Zentren, die so in gleichzeitiger Schwingung das Gefühl einer „höheren Einheit“ hervorrufen; das Aufgehen in einer höher komplexen Struktur dürfte ein evolutionärer Progress sein, der für einige Zeit haltbar ist. Nach Ende dieser speziellen Situationen (Flugzeug gut gelandet, bzw. Meditation beendet) verschwinden diese Gamma-Frequenzen auch wieder und werden zu „normalen“ Beta-Schwingungen.

Diese neuen Gamma-Frequenzen waren bislang nicht im Spektrum der üblichen EEG-Forschungen bekannt gewesen: nur den niederfrequenten war in der Traum- und Schlafforschung breiter Raum gegeben worden, alles über 13 Hertz war als Beta dem wachen Alltagsbewusstsein des modernen Erwachsenen zugeordnet worden.

Neben dem 40 Hertz – Modus dürfte es weitere, noch höhere Schwingungsebenen geben, die erst der Erforschung bedürfen; spekuliert könnte auch damit werden, dass das menschliche Gehirn noch weiter evolviert – zwar nicht in seiner Größe und Physiologie, aber in der Fähigkeit zu immer höheren Takt-Frequenzen; vielleicht ist die Analogie mit der immer schnelleren Taktung der abfolgenden Generationen an PC-Prozessoren berechtigt, wenn man beobachtet, dass es für viele menschliche jugendliche Gehirne eine große Faszination ausübt, sich mit schneller Computer-Software in komplexen virtuellen Netzwerken zu bewegen; sind sie dabei, ihre eigene biologische Hirnfrequenz zu trainieren, in Richtung schnellerer Taktung? Als autopoietische Selbstorganisation der neuronalen Verarbeitungsgeschwindigkeit? Hier öffnen sich weitere spekulative Tore...

Vorschläge zu weiterer Entwicklung

Abgehen von Vedanta-Begriffen bei der Definition von Bewusstseins-Zuständen

Die alten, dem prämodernen Vedanta entlehnten Begriffe „grob“, „subtil“, „kausal“ und „nondual“ sollten gänzlich und so rasch wie möglich aus der aktuellen Definition von Bewusstseinszuständen gestrichen werden und wieder ihrem hinduistischen Ursprung vorbehalten sein.

Sie sind für postmoderne Publikum schlechthin unverständlich bis missverständlich, stark metaphysisch vorbelastet, und überdies extrem prä/trans-verwechslungs-gefährdet! Schlaf mit Hellwachheit und Tiefschlaf mit Erleuchtung gleichzusetzen ist einfach nicht tragbar. Diese Begriffe sind auch nicht reformierbar, sie sind schon zu „besetzt“.

Statt absoluter, unabhängiger „Zustände“ nur relative, abhängige „veränderte Zustände“

Es genügt vollauf, zusätzlich zu den bestehenden 7 Bewusstseins-Stufen eine „sekundäre“ Variable hinzuzufügen, die innerhalb einer Schwerpunkt-Bewusstseinsstufe die möglichen „veränderten“ Bewusstseinszustände definiert: regelmäßig vorkommende temporäre Regressionen (die involutionären Bereiche, die regelmäßig täglich beim Träumen und Tiefschlafen passieren), und die bisweilen spontan, meist aber durch diszipliniertes Training hervorgerufenen temporären Progressionen (evolutionäre Sprünge auf die nächsthöhere und komplexere Bewusstseins-Stufe), die meist in meditativen und hellwachen Situationen passieren.

Diese „Veränderungs-Option“ ist aber - je nach dominanter „Alltags-Bewusstseins-Stufe“ - unterschiedlich definiert: je höher die dominante Bewusstseins-Stufe, desto mehr

Möglichkeiten der Regression gibt es (Träumen und Tiefschlafen sind nur 2 regelmäßig passierende Möglichkeiten dazu); je geringer die Stufe, desto weniger Regression ist möglich. Auch die Progression ist je nach „dominanter Alltags-Bewußtseins-Stufe“ unterschiedlich: während für die weniger komplexen Ebenen bereits gesellschaftlich anerkannte Curricula und Prüfungen existieren, um in die nächsthöhere Bewußtseinsstufe aufsteigen zu können, gibt es für die postmoderne, pluralistische Bewußtseinsstufe noch keine allgemein anerkannten Kriterien, Wegweiser und Lehrgänge, wie der Sprung ins nächsthöhere, „integrale“ oder „postpostmoderne“ Bewusstsein erfolgen könne. Hier ist die Diskussion in vollem Gang; die integrale Bewegung mit ihren Beiträgen zur Meta-Theorie ist ein vielversprechender Teil davon, wenn sie sich nicht der wissenschaftlichen Diskussion verschließt.

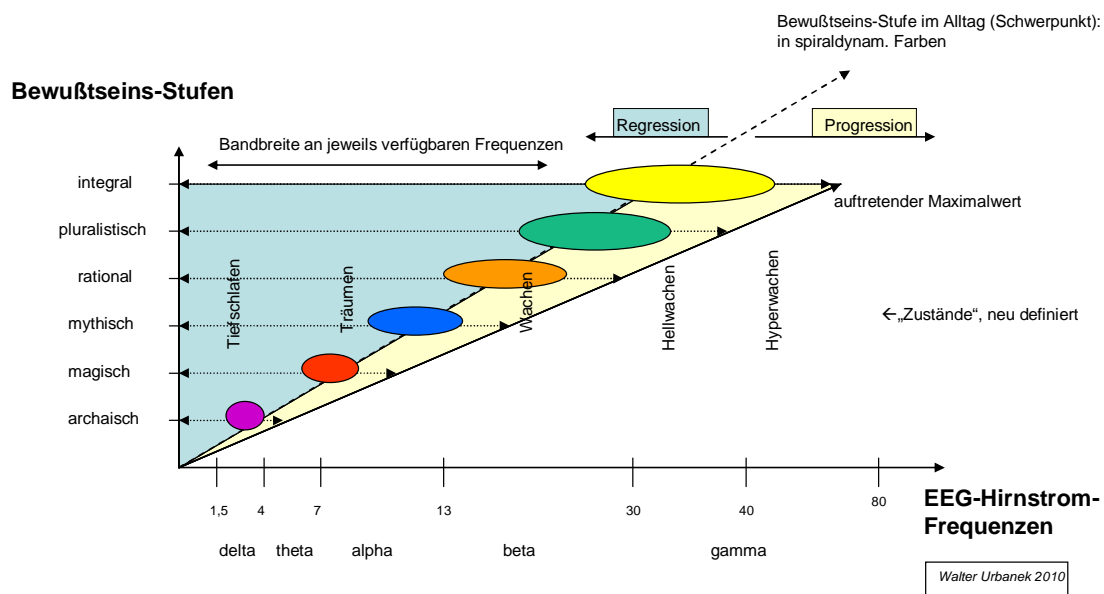
Einarbeiten der Ergebnisse des neurowissenschaftlichen und neurophilosophischen Dialogs

Anstelle der prämodernen Bezeichnungen soll eine Angleichung an den aktuellen wissenschaftlichen Sprachgebrauch erfolgen.

Insbesondere die Erkenntnisse der neueren EEG-Forschung mit ihren hochfrequenten Gamma-Oszillationen im 40 Hertz-Bereich sollten bei der Erreichung von höherkomplexen Bewusstseins-Stufen berücksichtigt werden.

Wir hören nicht bei Beta in der Entwicklung auf, sondern fangen erst bei Beta an, uns in Gamma und höhere Stufen erfahrener Einheit einzuschwingen...

Diagramm: Verhältnis von Bewußtseinsstufen zu EEG-Frequenzen, inkl. „veränderter Zustände“



Endnoten:

¹ Seit den mittleren 80er Jahren jede Veröffentlichung Wilber's verfolgend, hat mir der kühne Versuch, westliche und östliche psychologische und philosophische Ansätze zu vereinen, sehr am Konstruieren innerer Landkarten geholfen, v.a. sein Instrument der „Prä/Trans-Verwechslung“.

² Wilber, Ken: „Integrale Spiritualität“, S. 111

³ Auch der Blick ins deutsche wiki hilft wenig, nur im englischen wiki gibt es Verweise auf prämoderne Definitionen.

⁴ V.a. Diskussionen in Wiener Integralen Zirkeln wie Salon, Lesekreis und Integrale Lebenspraxis.

⁵ So reichte das Spektrum des Gebrauchs von „subtiler Energie“ von maximalistisch bis sehr minimalistisch:

1) „subtil“ wäre eine universelle, schon vor dem Urknall vorhandene und alles durchdringende Universalenergie,
 2) „subtil“ wäre jedes über grobe Sensomotorik hinausgehende Empfinden, das den meisten biologischen Lebensformen zugänglich wäre (z.B. hätte lt. ILP-Buch nicht die unbelebte Materie, aber schon ein Lurch hätte Zugang zu subtilen Empfindungen),

3) „subtil“ wäre ein Zustand, der allen Menschen, auch dem Neugeborenen, schon in die Wiege gelegt sei, da es ja träume im Schlaf (So die aktuelle Definition nach Wilber V),

4) „subtil“ wäre eine hochkomplexe Bewusstseins-Stufe, die nur von wenigen erwachsenen Weisen erreicht würde, und das nach langer meditativer Praxis (Bewusstseins-Stufen nach Wilber IV).

⁶ Wilber, Ken: „Integrale Spiritualität“; Kösel 2007, S. 130-142

⁷ Besondere Schwierigkeiten ergaben sich für mich bei der Interpretation der Rasterpunkte unterhalb der Diagonale von links unten nach rechts oben: wenn schon ein Säugling ebenso wie ein lange meditierender Weiser das „Nonduale“ erleben könne, erleben beide das selbe? Was ist „nondual“ für einen Säugling, der noch nie die Augen geöffnet hat? Wer kann darüber wissenschaftlich berichten, was ein Säugling im Tiefschlaf erlebt? Welcher Mensch berichtet ernsthaft darüber, er hätte als Neugeborener „nonduale“ Erfahrungen gehabt? Mir ist darüber nichts bekannt, und auch meine eigenen persönlichen Erfahrungen aus der Frühzeit meines Lebens enthalten keine Erinnerungen an ein so titulierbares Erleben; - es sei denn, „nondual“ wäre jede phänomenologische Erfahrung von „nichts“, also jede Bewusstlosigkeit, oder jeder komatöse Zustand ohne Hirntätigkeit wäre schon „nondual“; dann allerdings wäre „nondual“ kein positiver Anreiz zur evolutionären Weiterentwicklung, sondern eher eine Regression oder ein pathologischer Zustand.

⁸ „An Alternative View on States“, auf Visser's website: <http://www.integralworld.net/edwards14.htm> und <http://www.integralworld.net/edwards15.htm>

⁹ **Tabelle 1: Ken Wilber's Modell der Stufen, Bereiche und der natürlichen Zustände**

Bewusstseins-Zustand	Ebene/Stufe des Bewusstseins	Bereich	Energiekörper
Tiefschlaf (formlos)	5. Spirit-Verzückung – kausales Bewusstsein	Kausaler Bereich	Kausal-Körper
Träumen	4. Buddhi; höherer Mind – subtiles Bewusstsein 3. Manas; rational-egoisches Bewusstsein 2. emotional-sexuelles, egozentrisches Bewusstsein	Subtiler Bereich	Subtiler Körper
Wachen	1. sensorimotorisch – somatisches Bewusstsein	Grober Bereich	Grober Körper

¹⁰ In den beiden Kapiteln: “My Presumptuous Proposition” und “You tell me – is this pure PTF-2, or am I dreaming?” und im Kapitel I „Integral theory arguments“

¹¹ Im Kapitel II „The childhood spirituality argument“

¹² Siehe <http://www.integralworld.net/edwards15.html> , Kapitel III „The Vedanta and Buddhist traditions“

¹³ Beispiele: 1) Träume als Kommunikationskanäle Gottes (z.B. Abraham's Berufung, Auftrag zur Ermordung seines Sohns Isaak);

2) sexuelle Vereinigung mit Priestern als Vereinigung mit Gott (z.B. bei heiliger Prostitution);

3) Intoxikation als Flug in heilige Bezirke (z.B. Bacchus-Kult);

4) Kinder und Jugendliche seien „näher zu Gott“ („denn ihrer ist das Himmelreich“);

5) der Mythos vom Paradies auf Erden, bevor noch die Menschheit bewusst wurde (der Eden-Mythos)

6) der Mythos, dass Menschen mit geistigen oder psychiatrischen Defiziten oder psychotischen Störungen „näher zu Gott“ seien (der Forrest Gump-Mythos des prämodernen Amerika).

¹⁴ „Auch wenn ich mich wiederholen sollte, aber die hervorragende Brillanz der Schemata von Vedanta und Vajrajana-Buddhismus bezaubern mich immer noch. Es gibt keine anderen Modelle, die auch nur annähernd so erklärenden Wert haben, und ich habe diese Aspekte ziemlich unverändert in mein eigenes Modell der Integralen Psychologie übernommen.“

¹⁵ Z.B. Shankara:

„Traumerlebnisse und die Person die sie erfährt, sind eine Illusion, denn sie existieren nur während der Traum-Periode. Wir erfahren ihre illusorische Natur, wenn wir vom Traum erwachen, und weder den Traum noch die Objekte des Traums sehen. Das träumende selbst empfindet den Traum als real, während das empirische selbst die empirische Welt als ebenso real empfindet, jedoch weiss, dass sie unreal ist, sobald das Wahre Selbst realisiert wird.“

Und:

„mit dem Erscheinen des Verstands erscheint erst alles, und mit seinem Erlöschen hört alles auf. Im Traumzustand, in dem es ja keine Objekte gibt, erschafft der Verstand die Traumwelt der Erfreungen und anderer aus eigener Kraft, Auf ähnliche Weise ist alles was er im Wachzustand wahrnimmt, seine eigene Vorstellung. „

¹⁶ Shankara: *„Im tiefen Schlaf verschwinden alle Erfahrungen und der Verstand in seiner subtilen samenhaften Form erfährt höchste Glückseligkeit“.*

¹⁷ Ein Dialog zwischen Ramana und einem Devotee:

Ramana: „Wachen, Träumen und Schlafen sind nur Phasen des Verstandes (mind), nicht des Selbst. Das Selbst ist der Zeuge dieser drei Zustände. Deine wahre Natur existiert im Schlaf.“

Devotee: „Aber wir werden doch ermahnt, während der Meditation nicht einzuschlafen?“

Ramana: „Gegen diesen Stumpfsinn musst du dich schützen. Jener Schlaf, der sich mit Wachsein ablöst, ist nicht der wahre Schlaf. Jenes Wachsein, das sich mit Schlafen ablöst, ist nicht das wahre Wachsein. Bist du jetzt wach? Nein. Was du tun musst: Wache auf, erwache zu deinem wahren Zustand.. Du sollst nicht in den falschen Schlaf fallen, und auch nicht im falschen Wachsein verharren.“

¹⁸ Osbourne, der beste Ramana-Interpret, schreibt:

„Ein Name für den wahren Zustand des realisierten Seins ist Der Vierte Zustand, der ewig hinter den drei Zuständen von Wachen, Träumen und Tiefschlaf existiert. Er wird verglichen mit dem Zustand des tiefen Schlafes, da er wie dieser formlos und nondual ist; jedoch, wie das Zitat oben zeigt, weit davon entfernt, dasselbe zu sein. Im Vierten Zustand emergiert das Ego zu Bewusstheit, während es im Schlaf zu Unbewußtheit wird.“

¹⁹ Siehe <http://www.integralworld.net/edwards15.html>, Abbildung 11: „Assoziationen zwischen Zuständen der Integralen Theorie und Ramana's Lehren über Zustände“: anschaulich wird die holarchische Verschachtelung: im stumpfen Tiefschlaf (prajna) versinken wir im unwissenden Zustand der „äußersten Dunkelheit“; Im Traumzustand (tajasa) identifizieren wir uns mit projizierten Fantasien; im Wachzustand (visva) identifizieren wir uns mit dem Alltags-Schwerpunkt unserer Identität, typischerweise mit dem rationalen bis mythischen egoischen Selbst; und im realisierten Zustand (turiya) sind wir im „tiefen Schlaf“ des „äußersten Lichts“, in dem wir unsere „wahre Natur“ und den „Einheits-Zustand“ realisieren; diese 4 Kategorien entsprechen dem Körper-Selbst, dem affektiven Selbst, dem rational-mythischen Selbst, und dem transpersonalen Selbst (in dem es die Untergruppen psychisch, subtil und kausal gibt).

²⁰ Siehe <http://www.integralworld.net/edwards15.html>, Kapitel IV “The "ever present" and pre-existing nature of states”

„die Zustände und ihre Körper/Bereiche sind von Geburt an gegeben (und sind voll präsent), doch die Ebenen oder Stufen vollziehen Entwicklung (und sind nicht alle von Geburt an vorhanden).“

²¹ Siehe <http://www.integralworld.net/edwards15.html>, Kapitel V “The evidence from dream and deep sleep studies”

²² Siehe <http://www.integralworld.net/edwards15.html>, Abbildung 12: “Zusammenhang zwischen der Verfügbarkeit eines Zustands (seine Häufigkeit) und der inhaltlichen Entwicklungshöhe“ Hier wird klar, dass: viele Tiere, alle Säugetiere und alle Menschen phasen von Tiefschlaf erleben; dass Säugetiere und alle Menschen

Phasen des Träumens erleben; dass manche Kinder, die meisten Jugendlichen, und alle Erwachsenen Phasen von Wach-Zustand mit rationalem egoischem Bewusstsein erleben; dass wenige Jugendliche und einige Erwachsene transpersonale Phasen von mystischen Zuständen erleben; und dass nur wenige Erwachsene Phasen von kausalem Bewusstsein erleben.

²³ Siehe <http://www.integralworld.net/edwards15.html> , Tabelle 2: „Das konventionelle medizinische Modell der Stufen des Schlafes“: 4 Typen und 4 Stufen des Schlafes werden nach äußerem Verhalten, nach EEG-Mustern, nach subjektivem Erleben nach zeitlicher Dauer und physiologischer Funktion hin beschrieben. Nichts darin deutet auf transpersonale Inhalte hin.

²⁴ als populärste Vertreter entgegengesetzter Prä/Trans-Verwechslungen habe er Freud und Jung ausgemacht: Freud hätte dazu geneigt, alle das Rationale übersteigenden Erklärungen zu „reduzieren“ auf prärationale Relikte, die noch nicht ins Bewusstsein des rationalen heraufgekommen seien, während Jung dazu tendiert hätte, viele prärationale Elemente zu „elevieren“, also zu transrationalen Weisheiten hochzustilisieren: Freud sei als „Reduktionist“ ein Opfer der Prä/Trans-Verwechslung 1 (alles sei eher materiell begründbar), während Jung als „Elevationist“ (z.B. in seiner Archetypenlehre) ein Opfer der Prä/Trans-Verwechslung 2 wäre (alles ist eher im Geist begründbar).

²⁵ Siehe <http://www.integralworld.net/edwards15.html> , Kapitel VI “Studies of highly advanced meditators”

²⁶ EEG-Zustände:

Beta: Frequenz 13-30/Sekunde: waches Bewusstsein, Extrovertiert, Konzentration, logisches Denken – aktive Konversation. Ein Diskutant hätte hohe beta-Anteile. Ein Redner, oder ein Lehrer, oder talkshow-Moderator ist sehr im beta-Modus, wenn bei der Arbeit.

Alpha: 7-13/Sekunde; Erholungszeiten, Nicht-Aufregung, Meditation, Hypnose.

Theta: 4-7/S., tagträumen, träumen, Kreativität, Meditation, Autofahren (schöne wenig befahrene Autobahn); theta kann auch passieren während des Duschens, oder in der Badewanne oder beim Haarebürsten. Bei Tätigkeiten, die automatisch verlaufen, sodass wir uns rational entkoppeln können (das Hirn ausschalten). Ein meist sehr positiv erfahrener mentaler Zustand. Freier Flow, ohne Zensur und Schuldgefühle.

Delta: 1,5 -4/S., tiefer traumloser Schlaf, tiefe Hypnose, Koma, sehr fortgeschrittene Meditierende.

²⁷ Wilber: „Wir haben überzeugende Beweise durch EEG-Studien an Langzeit-Meditierenden, dass sie ihr Bewußtsein aufrechterhalten können, während aller Schlafstadien, auch im Tiefschlaf“.

²⁸ siehe <http://www.integralworld.net/edwards15.html> , Kapitel „conclusion“

²⁹ siehe <http://www.integralworld.net/edwards16.html> Marc Edwards: „Some Thoughts on the States Thing“

³⁰ Diese Feststellung deckt sich mit meinen eigenen praktischen Erfahrungen der letzten Jahre, wie ich sie auch im Kapitel „Sprachliches Unverständnis durch Vedanta-Begriffe“ beschrieben habe

³¹ Unter <http://if.integralesforum.org/index.php?id=197&L=http%3A%2Fwww.005flower.co.kr%2Fit> werden „Zustände“ definiert, ident mit Wilber’s Definitionen:

Zustand	Energie	Objekte	Körper
Wachen	Grobstofflich/manifest	Materielle Dinge	Physischer Körper
Träumen	Subtil/feinstofflich	Bilder, Empfindungen	Subtiler Körper
Tiefschlaf	Kausal/sehr feinstofflich	Keinerlei Objekte	Kausaler Körper

³² Siehe <http://if.integralesforum.org/index.php?id=199&L=http%3A%2Fwww.005flower.co.kr%2Fit>

³³ Siehe <http://www.integraltheoryconference.org/home>

³⁴ Siehe <http://www.integralworld.net/visser35.html>

³⁵ Siehe http://integraltheoryconference.org/sites/default/files/itc-2010-papers/O%27Fallon_ITC%202010.doc.pdf

³⁶ „Gross“ wird lt. LEO umgangssprachlich mit „roh“, „plump“, „grob“ übersetzt;

³⁷ „subtle“ wird lt. LEO umgangssprachlich „fein“, „zart“, „feinsinnig“, „spitzfindig“, „subtil“ übersetzt;

³⁸ „causal“ wird lt. LEO umgangssprachlich mit „ursprünglich“, „begründend“, „kausal“ übersetzt;

³⁹ Für „nondual“ gibt es lt. LEO keinen Übersetzungs-Eintrag; allenfalls unter „dual“ gibt es umgangssprachlich die Übersetzung mit „doppelt“, „zweifach“, „dual“.

⁴⁰ siehe <http://en.wikipedia.org/wiki/Nondualism> v.a. im Hinduismus (Vedanta), im Buddhismus (Vajrayana, Dzogchen, Zen) und in einigen abrahamischen Religionszweigen.

⁴¹ Unter „Subtile Energien“ oder „das Subtile“ wurden zumindest 4 Varianten festgestellt: 1) eine alles durchdringende, schon immer (auch vor dem Urknall) vorhandene Hintergrund-Energie; 2) eine allem biologischen Leben innewohnende Energie, sobald einfache sensomotorische Qualitäten auftauchen (auch der Frosch besäße schon subtile Empfindungen, so im ILP-Buch); 3) erst ab dem Menschen gäbe es „Subtiles“ (entsprechend Wilber V, demnach schon Neugeborene subtil würden, wenn sie einschliefen und träumten); und 4) erst für hochentwickelte Menschen mit viel Meditationserfahrung und kontemplativer Übung gäbe es die „subtile Bewußtseinerfahrung“ (entspricht Wilber IV und den Definitionen aus Vedanta und Buddhismus).

⁴² Siehe www.samadhitank.or.at; das feedback erfolgt meist mündlich, manchmal gibt es schriftliche Aufzeichnungen im „Aquanauten-Logbuch“

⁴³ Siehe <http://www.samadhitank.or.at/html/links.html>

⁴⁴ Siehe ausführlich dokumentiert in Hutchison, Michael: „Megabrain“, Sphinx 1989, S. 285 f

⁴⁵ natürlich gibt es kein „Gefühl“ für eigene Gehirnfrequenzen, doch die Verarbeitungsgeschwindigkeit scheint sehr hoch zu sein, da es gelingt, vorher getrennte mentale Entitäten in umfassenderen Zusammenhängen zu erkennen, und komplexere Beziehungen zu errahnen, als im „normalen“ Modus; viel deutet darauf hin, dass ein evolutionärer Bewusstseinsprung auf die nächsthöhere Stufe sehr erleichtert wird.

⁴⁶ Hutchison, Michael: „Megabrain“ und „The Book of Floating: Exploring the Private Sea“, Gateway 2003

⁴⁷ Siehe <http://www.mindmachines.com/AVsJournal/article-AnE-InterviewMichaelHutchison.htm>

⁴⁸ Hilfreich bei der „Entzauberung“ waren auch Wilber's Differenzierungen spiritueller Wege in: „Meister, Gurus, Menschenfänger“, Krüger 1995

⁴⁹ Siehe http://www.youtube.com/watch?v=ch_srpsmjEU&feature=related und

<http://www.youtube.com/watch?v=QRVhT8Ebgzg&feature=related>

⁵⁰ <http://de.wikipedia.org/wiki/Entheogen>

⁵¹ Lilly, John: „Der Scientist“, Sphinx 1984; und „Das Zentrum des Zyklons“- neue Wege der Bewusstseinerweiterung“, AT Verlag 2000; und „The Deep Self – Consciousness Exploration in the Isolation Tank“, Gateways 2007

⁵² Weil, Andrew: „Drogen und höheres Bewusstsein“ At verlag, 2000; und Ball, Martin (Hrsg.): „Entheologues: Conversations with leading Psychedelic Thinkers, Explorers and Researchers“, Kyandara 2009

⁵³ Scobel, Gert: „Weisheit“, Dumont 2008; v.a. die Kapitel 5 „Meditation – der Weg der Weisheit aus neurowissenschaftlicher Sicht“ und Kapitel 9 „Weisheit und Dualismus – der Weg der Mitte“ behandeln die aktuellen Grenzbereiche von Meditation und Neurowissenschaft aus neurophilosophischer Sicht.

⁵⁴ Einige seiner Werke unter http://www.mpih-frankfurt.mpg.de/global/Np/Staff/singer_d.htm

⁵⁵ Einige seiner Werke unter http://de.wikipedia.org/wiki/Ulrich_Ott_%28Psychologe%29; besonders anregend: das Interview mit ihm „Kernspin im Nirvana“, <http://www.zeit.de/2008/06/P-Ulrich-Ott>

⁵⁶ Metzinger, Thomas: „Der Ego-Tunnel – eine neue Philosophie des Selbst: von der Hirnforschung zur Bewußtseinsethik“, Berlin-Verlag 2009.

⁵⁷ V.a. die zahlreichen Publikationen des Evolutionsbiologen und streitbaren Atheisten Richard Dawkins

⁵⁸ Zusammen mit Wolf Singer im Dialog: „Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog“, edition unseld, Suhrkamp 2008