

GERD DOEBEN-HENISCH

MEDITATION IM BLICK- FELD VON PHILOSOPHIE UND WISSENSCHAFT

VERSION 1.2, 15.MAI 2019

COGNITIVEAGENT.ORG

Copyright © 2019 Gerd Doeben-Henisch

VERÖFFENTLICHT DURCH COGNITIVEAGENT.ORG

COGNITIVEAGENT.ORG, EJOURNAL ISSN 2365-5062

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means except for brief quotations in printed reviews, without the prior permission of the publisher.

Erste Auflage, May 2019

Contents

	<i>Vorwort</i>	7
1	<i>Einführung</i>	9
2	<i>Selbsterfahrung und Gehirn</i>	11
3	<i>Technische Superintelligenz, menschliche Kognition, Meditation und Mystik</i>	13
4	<i>Außen, Innen, Gehirn, Sprache, Meditation</i>	17
5	<i>Unbewusstes und Freiheit</i>	21
6	<i>Radikales Selbstexperiment</i>	25
7	<i>Verstehensfragen</i>	27
8	<i>ANHANG: Titelsuche</i>	31
	<i>Bibliography</i>	33
	<i>Index</i>	35

List of Figures

Vorwort

In diesem Text werden einige Artikel zusammengestellt, die ich in dem eJournal *Philosophie Jetzt: Auf der Suche nach dem neuen Menschenbild* ISSN 2365-5062 seit 2017 geschrieben habe. Diese Artikel entstanden eher spontan, ausgelöst von einer bestimmten Frage oder einem Ereignis. Letztlich hängen sie aber irgendwie alle untereinander zusammen und vernetzten sich zusätzlich mit vielen anderen Beiträgen in dem eJournal.

Die aktuell 5.Auflage des Moduls *Meditation als Kulturelle Praxis* im Rahmen des Hochschulweiten interdisziplinären Studium Generale der Frankfurt University of Applied Sciences gibt nun den Anstoß, diese verschiedenen Beiträge zusammen zu führen¹.

Vorweg sei gesagt, dass dieser Text nicht unbedingt leicht zu lesen ist, da er versucht, die verschiedenen Fragestellungen aus dem Blickwinkel der *Philosophie* und der *empirischen Wissenschaften* zu diskutieren. Für viele ist dies ungewohnt.

Andererseits – und dies wird hoffentlich bei der Lektüre klar werden –, sind es genau diese beiden Blickrichtungen, die in der Gegenwart von großer Bedeutung sind, um die *kulturelle Praxis der Meditation*, die viele tausend Jahre zurückreicht in die Geschichte, in nahezu alle Kulturen dieser Welt, in ihrer möglichen Bedeutung für das heutige Selbst- und Weltverständnis zu beleuchten.

Wir leben in einer Gegenwart, die in vielen industrialisierten Ländern grundlegend von moderner Wissenschaft und von aufgeklärten demokratischen Gesellschaftskonzepten geprägt ist. Die neuen Handlungsmöglichkeiten übersteigen alles, was die Menschen zuvor vermocht haben. Aber nicht alle Fragen und nicht alle Bedürfnisse des Menschen sind in der heutigen Welt befriedigend geklärt.

Eine von vielen offenen Frage im Geflecht der Gegenwart bezieht sich auf die Jahrtausende alte Tradition der Meditation: ist diese Tradition auch heute noch, in einer aufgeklärten industriellen wissenschaftlichen Welt von Bedeutung oder nicht?

¹ Es sei angemerkt, dass es aufgrund der starken positiven Impulse, die vom ersten Modul ausgingen, schon eine erste Buchpublikation gegeben hat. Diese Publikation geschah im Team bestehend aus Dievernich, Doeben-Henisch und Frey

Frank E.P. Dievernich, Gerd-Dietrich Doeben-Henisch, and Reiner Frey. *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*. Beltz Juventa, Weinheim, 1 edition, 2019

1

Einführung

Für den ersten Einstieg in die Thematik wurden 10 Beiträge ausgewählt, die man findet, indem man auf der Titelseite des eJournals¹ am rechten Rand den Stichworten entlang scrollt bis zum Stichwort *Meditation*, dann dort klickt, und daraufhin stellt das Programm des Blogs alle Artikel in einem Beitrag zusammen, in denen das Stichwort *Meditation* ausgezeichnet worden ist.² Diese Texte sind chronologisch angeordnet: der *zeitlich letzte* Artikel erscheint als erster in der Sammlung, der zeitlich früheste am Ende.

Anstatt diese Texte hier jetzt im einzelnen zu wiederholen – jeder kann sich ja selbst direkt in die Texte hinein klicken – werden an dieser Stelle nur ein paar Gedanken zusammengestellt, die in diese Texte und die darin artikulierten Thematik einführen können. Nach Bedarf wird auf die anderen Artikel verlinkt.

¹ Siehe: <https://www.cognitiveagent.org/>

² Man findet dann alle eingesammelten Texte unter der Adresse <https://www.cognitiveagent.org/category/meditation/>

2

Selbsterfahrung und Gehirn

Der erste Text ist die Besprechung eines Meditationsbuches von Ulrich Ott (2015) ¹, der sowohl ein sehr erfahrener Meditierender ist wie auch ein Wissenschaftler, der mit empirischen Methoden, besonders auch mit den *bildgebenden Verfahren* der Gehirnwissenschaft, arbeitet².

In meiner kurzen Buchbesprechung³ seines Buches wird man sofort mit einer Grundproblematik der Meditationsforschung konfrontiert: (i) für denjenigen, der meditiert, eröffnen sich in der Meditation unterschiedliche *subjektive Zustände*, begleitet und/ oder angefüllt mit den unterschiedlichsten *subjektiven Erlebnissen*. Diese sind als solche aber (ii) mit *empirischen Methoden* grundsätzlich nicht direkt messbar, auch nicht mit den verschiedenen Messmethoden der Gehirnwissenschaft. Was man direkt messen kann, das sind elektro-chemische Aktivitäten des Gehirns, mit einer ganz geringen Auflösung. Für eine umfangreiche Diskussion über empirische Untersuchungen zur Meditation kann man in das Buch von Peter Sedlmeier (2016) ⁴ hinein schauen. Sedlmeier selbst ist – wie Ulrich Ott – auch kein Gehirnwissenschaftler sondern Psychologe⁵. Als *Psychologe* versucht er über das *Verhalten* und über *körperliche Indikatoren* Hinweise auf interne, subjektive Erlebnisse des Meditierenden zu bekommen. Hier stellen sich eine Reihe von schwierigen methodischen Fragen, auf die an dieser Stelle noch nicht weiter eingegangen werden soll (allerdings später mehr dazu).

Und am Beispiel von Ulrich Ott kann man beobachten, was passiert, wenn man mit empirischen Methoden nicht all zu viel über die inneren Zustände des Meditierenden sagen kann, zugleich aber doch – vor allem, wenn man auch selbst meditiert, wie Ulrich Ott – etwas sagen möchte. Auf welche Begriffe und Vorstellungen greift man für solch ein Sprechen über die inneren Erlebnisse zurück?

Ulrich Ott tut hier das, was viele andere auch tun, er wendet sich bestimmten Meditationstraditionen aus der Vergangenheit zu, insbesondere, die aus asiatischen Traditionen stammen, und übernimmt deren Begrifflichkeiten und Vorstellungen, um die subjektiven Erlebnisse und Körperzustände zu deuten.

Dies kann man kritisch hinterfragen. Zum einen ist die *historische Überlieferung dieser Texte* in sich schwierig; dazu kommen *alte Sprachen*, die so

¹ Ulrich Ott. *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. O.W. Barth, 2015

² Siehe hier: <https://www.uni-giessen.de/fbz/fb06/psychologie/weitereinst/bion/ags/agasc/ott/ottfoto/view>

³ Doebe-Henisch (2017)

Gerd Doebe-Henisch. Kurzbesprechung: Ulrich Ott, *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. *Philosophie Jetzt (PhJ)*, pages 1–9, March 2017d. ISSN ISSN 2365-5062. URL <https://www.cognitiveagent.org>

⁴ Peter Sedlmeier. *Die Kraft der Meditation: Was die Wissenschaft darüber weiß*. Rowohlt Polaris, 2016

⁵ Zur Person von Prof.Sedlmeier siehe hier: <https://www.tu-chemnitz.de/hsw/psychologie/professuren/method/Sedlmeier.htm>

heute nicht mehr gesprochen werden, ferner mangelnde Kenntnisse über die *potentiellen Autoren* sowie deren *Lebensumstände* und Absichten. Zusätzlich werden in diesen Texten *Bilder* vom *Menschen* und der *Welt* transportiert, deren Gültigkeit aus heutiger Sicht sehr wohl fragwürdig ist. Schließlich ist auffällig, dass *ausschließlich asiatische* Traditionen zu Wort kommen; die fast 2500 Jahre überdeckenden Überlieferungen aus *jüdischen, christlichen* und *islamischen* Kontexten werden mit keinem Wort erwähnt, ganz zu schweigen von den vielen anderen *afrikanischen* und *panamerikanischen* Traditionen.

Im *wissenschaftlichen Kontext unserer Hochschule* muss man sich der Frage nach den Quellen von Anschauungen, ihrer Überprüfbarkeit, ihrer Kongruenz mit der Gesamtheit des wissenschaftlichen Wissens und auch mit dem anderer Kulturen explizit stellen. Es reicht nicht, einfach einen *Begriff*, einen *sprachlichen Ausdruck*, zu benutzen, man muss sich auch Gedanken machen, wo kommt dieser Ausdruck her? Was wissen wir über seine *Verwendungsweise*, über einen überprüfbaren Bedeutungsanspruch.

3

Technische Superintelligenz, menschliche Kognition, Meditation und Mystik

Im vorausgehenden Abschnitt hatten wir die Gegenüberstellung von subjektiven Zuständen und subjektivem Erleben auf der einen Seite und empirischen Messungen im Kontext der Gehirnwissenschaft auf der anderen. Das empirisch Messbare hilft in diesem Kontext wenig, um die Vielfalt und Dynamik des subjektiven Erlebens zu erklären. Ein *Ausweg*, den viele hier nehmen – auch Ulrich Ott – ist die Übernahme von Begrifflichkeiten und Vorstellungen aus alten asiatischen Traditionen, deren Verankerung in der Realität sich nur schwer – wenn überhaupt – überprüfen lässt.

Obwohl es in der aktuellen Situation keine befriedigende Position zur Frage der Interpretation subjektiven Erlebens gibt, baut sich über die globale technische Entwicklung genannt *Digitalisierung* im Verbund mit viel Marketing und starken Medienaktivitäten im Bereich Science Fiction und Fantasy ein neuer *Mainstream* auf, in dem die Technologie, die intelligenten Maschinen, als die neuen Helden, die neuen Heilsbringer erscheinen, als die neuen Herren der Welt, denen gegenüber wir Menschen kraftlos erscheinen, schwächlich, unbedeutend; der Homo sapiens als eine aussterbende Lebensform¹. An dieser Stelle soll diese technologische Position noch nicht weiter diskutiert werden. Sie markiert aber einen Referenzpunkt dem gegenüber die Position des Menschen – und damit auch die der Meditation – geklärt werden muss²

Stattdessen wende ich mich hier der Position des Menschen etwas mehr zu und hier speziell den Begriffen *Meditation* und *Mystik*.

Wer in dem erwähnten Buch von Sedlmeier (2016)³ liest, wird schnell merken, dass es aus Sicht der empirischen Wissenschaften keinen klaren Begriff von Meditation gibt. Als ersten Behelf umschreiben ich den Begriff *Meditation* hier in einer *Verhaltensperspektive* als *eine Tätigkeit, bei der ein Mensch zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort seinen Körper in eine Stellung bringt, die es ihm erlaubt, über einen gewissen Zeitraum (ca. 20 – 60 Min) in Ruhe verharren zu können. Während dieser körperlichen Ruhestellung können sich innerhalb des bewussten Wahrnehmungsraumes unterschiedliche Ereignisse abspielen.*

Diese Formulierung ist zwar immer noch nicht sehr präzise, lässt sich aber

¹ Ein prominentes Beispiel für diese Diskussion, eher noch zum seriösen Lager der Diskussion zugehörig, ist das Buch von Bostrom (2014)

Nick Bostrom. *Superintelligence. Paths, Dangers, Strategies*. Oxford University Press, Oxford (UK), 1 edition, 2014

² Siehe hierzu und zum weiteren Doeben-Henisch (2017/4/4)

Gerd Doeben-Henisch. Technische Superintelligenz vs. (Biologische) Meditation und Mystische Erfahrung: Gibt es einen Zusammenhang? *Philosophie Jetzt (PhJ)*, pages 1–12, April 2017c. ISSN ISSN 2365-5062. URL <https://www.cognitiveagent.org>

³ Peter Sedlmeier. *Die Kraft der Meditation: Was die Wissenschaft darüber weiß*. Rowohlt Polaris, 2016

pragmatisch weiter konkretisieren, so dass man zumindest einen Anhaltspunkt hat, auf den sich unterschiedliche Menschen einigen können. Das, was eine *körperliche Tätigkeit der so beschriebenen Art* aktuell und dann möglicherweise über einen längeren Zeitraum *in* einem Menschen *bewirkt*, dies ist mit diesem minimalistischen Ansatz nicht festgelegt. Damit ist auch der *historisch überlieferte Deutungsraum* zur Meditation zunächst offen; alles steht irgendwie nebeneinander; nichts ist wichtiger als das andere.

Einen philosophisch interessanten Einstieg in das Phänomen der *Mystik* liefert W.T.Stace (1952)^{4,5}. Zunächst unterscheidet er im *Raum der subjektiven Zustände und Erlebnisse* zwischen der *Wahrnehmung* von etwas und der *Deutung/ Interpretation* des Wahrgenommenen. Die *Interpretation* des Wahrgenommenen stellt eine kognitive Leistung des wahrnehmenden Systems dar und ist in der Regele *keine eins-zu-eins* Abbildung der Verhältnisse in der auslösenden Außenwelt, von auslösenden Körperprozessen (einschließlich des Gehirns) oder von anderen Arten von *Auslösern*. Und da die kognitiven Prozesse mittels materieller Strukturen vermittelt werden, die selbst letztlich molekular, atomar und damit auch sub-atomar sind, ist der *Ereignisraum des subjektiven Erlebens* letztlich nicht glasklar zu fassen und gegenüber jeweiligen Umgebungen abzugrenzen. Auch wenn die Gehirnforschung in Gestalt von Bernard J. Baars und David B. Edelman (2012)⁶ eine klare Trennung zwischen dem subatomaren Quantenraum und den neuronalen Phänomenen einziehen möchte, so ist der Raum des Bewusstseins und die komplexe materielle Maschinerie seiner Ermöglichung grundsätzlich schwer voneinander zu trennen.

Im ersten Kapitel legt Stace Wert auf die Feststellung, dass die sogenannte *mystische Erfahrung* den Charakter von *Wahrnehmung* hat, die von *realen Ereignissen* ausgelöst wird. Im Vergleich zur *üblichen Wahrnehmung von Welt* nimmt er aber an, dass *mystische Erfahrungen* auf eine *eigenständige Realität* verweisen, die sich nicht mit den bekannten Objekten und Ereignissen der realen Außenwelt und der realen Innenwelt vollständig verrechnen lassen. Dies hilft für eine nähere Charakterisierung zunächst nicht viel. Und die Tatsache, dass es in den vergangenen tausenden von Jahren im Kontext mystischer Erfahrungen zu sehr unterschiedlichen Beschreibungen kam, hat – nach Stace – primär etwas mit dem *unausweichlich interpretativem Charakter unseres Wissens* zu tun: selbst wenn alle Menschen das gleiche erfahren würden, sie können es ganz unterschiedlich interpretieren, und jeder ist davon überzeugt, etwas *Wahres* zu sagen.

Angesichts dieser Phänomenlage kann man zwei Schlüsse ziehen: (i) das Reden über *mystische* Erfahrungen entbehrt realen, identifizierbaren Ursachen, oder (ii) ja, es gibt diese realen Ursachen, sie entziehen sich unserem Verstehen aber dadurch, dass jeder sie anders beschreibt.

Stace kommt (im Einklang mit vielen anderen Philosophen und Forschern) zum Ergebnis, dass es trotz aller Formenvielfalt bei genauer Analyse doch diesen *gemeinsamen Kern* gibt. Die Vielfalt der Religionen und Kulturen ist hier eher verwirrend, ablenkend, verstellend⁷.

⁴ W.T. Stace. *Religion and the Modern Mind*. Greenwood Press, Publishers, Westport (Connecticut), 1 edition, 1952. Reprint 1980 from Lippincott and Crowell, Publishers

⁵ Siehe dazu auch meine dreiteilige Besprechung des Buches von Stace, die sich auf folgende Artikel verteilt:

Gerd Doeben-Henisch. Technische Superintelligenz vs. (Biologische) Meditation und Mystische Erfahrung: Gibt es einen Zusammenhang? *Philosophie Jetzt (PhJ)*, pages 1–12, April 2017c. ISSN ISSN 2365-5062. URL <https://www.cognitiveagent.org>;
Gerd Doeben-Henisch. Mystische Erfahrung: Der Globale Kern - Kap.2 von Stace 1960 - Diskussion. *Philosophie Jetzt (PhJ)*, pages 1–14, April 2017b. ISSN ISSN 2365-5062. URL <https://www.cognitiveagent.org>;
and Gerd Doeben-Henisch. Auf Der Suche Nach Gott -Meditation ist nicht Alles - Lektüre von Stace's Buch 'Mysticism and Philosophy', Teil 3. *Philosophie Jetzt (PhJ)*, pages 1–7, Mai 2017f. ISSN ISSN 2365-5062. URL <https://www.cognitiveagent.org>

⁶ Bernard J. Baars and David B. Edelman. Consciousness, biology and quantum hypothesis. *Physics of Life Reviews*, 9:285–294, Febr 2019

⁷ Für eine detaillierte Diskussion zur Analyse des möglichen gemeinsamen Kerns siehe Doeben-Henisch (2017, April 17)

Was nun die *möglichen Inhalte der sogenannten mystischen Erfahrungen*, angeht, so legen die Zeugnisse in der Analyse von Stace nahe, anzunehmen, dass es sich bei den mystischen Erfahrungen primär um konkrete (= reale) Wahrnehmungen handelt, deren Inhalte sich von den bekannten Wahrnehmungsgegenständen unterscheiden, sich quer durch alle Zeiten und Kulturen finden, die sich grundsätzlich positiv auf die Emotionalität auswirken, in einer Intensität und Stärke, die alle anderen Emotionen übertönen kann. Der Gegenstand der mystischen Erfahrung ist ein solcher, der alle anderen konkreten Phänomene in einer neuen Einheit erfahren lässt, eine Einheit, die alles andere zu übersteigen scheint, nicht vernichtet, aber relativiert. Das *erkennende Ich* fühlt sich aufgehoben in dieser erfahrbaren neuen Einheit, ohne sich dabei aber als erkennendes Ich vollständig aufzulösen⁸.

⁸ Für die Details dieser Diskussion siehe Doeben-Henisch (2017, Mai 26)

Aus diesen Analysen von Stace legt sich die Arbeitshypothese nahe, dass die Phänomene mystischer Erfahrungen *nicht einer bestimmten organisierten Religion zugehören*, sondern von diesen unabhängig sind. Vieles deutet darauf hin, dass es sich beim Phänomen mystischer Erfahrung um eine grundlegende Eigenschaften des Menschen handelt, mit Verweise in die Vorgeschichte des Menschen, also auch bei Tieren und Pflanzen. Die Forschung hat dieses Thema bislang eher nicht behandelt.

4

Außen, Innen, Gehirn, Sprache, Meditation

Bisher wurde herausgestellt, dass man den *inneren* subjektiven Erlebnisraum *nicht* von *außen* empirisch direkt messen kann. Es wurde auch eine Unterscheidung angeboten zwischen *Meditation* – mittels einer groben verhaltensbasierten Charakterisierung – und *Mystik*. *Mystik* definiert sich über die Besonderheiten subjektiver Erlebniszustände.

Hier soll nun den Begriffen *Innen* und *Außen* ein wenig weiter nachgegangen werden, ergänzt um die Begriffe *Gehirn* und *Sprache* und einer weiteren Bemerkung zu *Meditation*¹.

Im Licht unserer *Alltagserfahrung* erleben wir uns als Wesen mit einem *Körper*, der sich in einer Welt bewegt, die *räumlich* ist und angefüllt mit *anderen Körper*. Diese Körper können sich unterschiedlich bewegen.

Schon als Kinder lernen wir auch, dass die Körper eine *Außen-* und eine *Innenseite* haben: wir selbst erleben, dass wir mit unserem Körper *innere Zustände* erleben können, die sich nicht an der Außenseite unseres Körpers widerspiegeln müssen, vielfach auch nicht können. Und von unserer Erfahrung des *Innen* und *Außen* schließen wir bei *Anderen*, dass Sie vielleicht auch eine Innenseite haben, die wir nicht direkt *sinnlich wahrnehmen* können. Dies gehört zur menschlichen Grunderfahrung.

Was nicht zur menschlichen Grunderfahrung gehört sondern erst durch die moderne empirische Wissenschaften seit dem Beginn des 20. Jahrhunderts mühsam, Schritt für Schritt, erkannt wurde, ist, dass es in jedem menschlichen Körper (und letztlich in jeder biologischen Lebensform) eine Ansammlung von Zellen gibt, die *Nervensystem* genannt wird, vereinfachend *Gehirn*, das dafür sorgt, dass die Ereignisse der Außenwelt und des Körperinneren (und des Gehirns selbst) in modifizierter Weise uns selbst *bewusst* werden. Das, was wir *Innenleben* nennen, ist normalerweise nur das, was uns im Körperinneren über das Gehirn *bewusst* wird. Diese bewussten Inhalte selbst repräsentieren aber deutlich weniger als 1% aller Prozesse im Körper. Die überwältigende Mehrheit der Ereignisse in unserem Körper ist uns von daher *nicht bewusst*; man könnte in diesem speziellen Sinne auch vom *Unbewussten* sprechen, obgleich dieser Begriff von Freud in seiner Wissenschaft der *Psychoanalyse*² mit einer eher speziellen Bedeutung ausgestattet worden ist.

¹ Siehe für das Folgende meinen Beitrag
Gerd Doeben-Henisch. Das Geheimnis
Des Geistes - Geheimnis des Homo sapiens -
Memo zur Philosophiewerkstatt vom 30. April
2017. *Philosophie Jetzt (PhJ)*, pages 1–12,
Mai 2017e. ISSN ISSN 2365-5062. URL
<https://www.cognitiveagent.org>

² Sigmund Freud. Gesammelte Werke, 1952.
URL <http://freud-online.de/>

Hatte man sich in früheren Zeiten schon bewundernd über die Fähigkeit zur *sprachlichen Kommunikation* bei Menschen geäußert, gewinnt diese Fähigkeit im Lichte der modernen Erkenntnisse über die zentrale Rolle des menschlichen Gehirns noch ein wenig mehr an Besonderheit. In dem Ausmaß, in dem einem klar wird, dass das Gehirn ja *im Körper* sitzt und von der *Welt da draußen* – zu der auch das Innere des Körpers gehört (auch das Gehirn selbst!) – direkt gar nichts weiß, um so unbegreiflicher wird es, warum und wie das Gehirn sich kontinuierlich *Bilder von der Welt* baut, und es in der Lage ist, über *sprachliche Ausdrücke* – Schall, Gesten, Bilder, Texte, ... – sich mit anderen Gehirnen, die auch *in* einem Körper sitzen – was ein Gehirn ja nur *vermuten* kann! – zu verständigen.

Wie das Gehirn diese erstaunliche Leistung im einzelnen vollbringt, ist bis heute noch nicht vollständig aufgeklärt, aber es gibt eine Vielzahl von hypothetischen Modellen, die erste Erklärungen anbieten.

Die Kernidee aller Modelle besteht darin, dass das Gehirn in der Lage ist, nicht nur die *konkreten Wahrnehmungen* des Außen und des Inneren in abstrakte Strukturen zu transformieren, zu vernetzen und zu bewerten, sondern als Teil davon auch die jeweiligen *sprachlichen Ausdrucksereignisse* – also die Sprachlaute, Gesten, Schriftzeichen ... – in separaten Strukturen, und, das ist das alles entscheidende, zwischen diesen unterschiedlichen Strukturen spezielle *Beziehungen* zu generieren, die die *Ausdrucksdimension* mit möglichen *Bedeutungen* versieht. Diese wechselseitigen Abbildungen sind nicht determiniert, was sich auch in der Vielzahl der realen Sprachen dieser Welt manifestiert³.

Dass sprachliche Kommunikation kein Automatismus ist, vielfach misslingen kann, das gehört zur Alltagserfahrung eines jeden Menschen. Wichtiger als diese *Erfahrungen des Misslingens* sind aber die *Erfahrungen des Gelingens*. Denn die Maschinerie der Sprache als mögliches Bindeglied zwischen isolierten Gehirnen in verschiedenen Körpern ist ein, wenn nicht vielleicht *das größte* Wunder des bekannten Universums. Weder in der empirischen Wissenschaft noch in der Philosophie wird dieser Tatbestand bislang entsprechend gewürdigt.

Was bedeutet dies für das *Meditieren* oder für eine mögliche *mystische Erfahrung*?

Wer tatsächlich anfängt, zu meditieren, der wird sehr schnell eine *widersprüchliche Erfahrung* machen: auf der einen Seite wird er eine neue Art von *Ruhe* erfahren können, die sich im Laufe der Zeit auf spezifische Weise weiter entwickeln kann mit Erlebniszuständen, die man so vorher noch nicht gekannt hat. Auf der anderen Seite wird man – sehr oft, meistens – aber auch eine neue Form von *Unruhe* erleben. Es werden einem unendliche viele Dinge, Gedanken, Gefühle, Ängste bewusst, die auf einen einstürmen, deren man sich zuvor nicht so richtig bewusst war, und die alle vom eigenen *Unbewussten* angeregt werden. Verglichen mit dem kleinen Raum des Bewusstseins ist das Unbewusste wie ein riesiges Meer, ein scheinbar unendlicher Raum, den man

³ Die heute bekannten Internet basierten Sprachdienste sollte man mit dieser komplexen Maschinerie lieber nicht vergleichen

nicht so ohne weiteres durchdringen kann, der aber voller Leben, voller Dynamik ist, und die verschiedenen Dinge, die einem im Versuch zu meditieren, bewusst werden, sind wie die Wellen des Meeres, die am Strand anrollen, aufschlagen, zerfließen, und nur sehr indirekt Kunde geben von den großen Energien, die in den Tiefen der Wassermassen am Werke sind.

Für Anfänger ist es sehr schwer, für die meisten scheinbar unmöglich, sich angesichts dieser aufbrechenden Unruhe zu behaupten, 'cool' zu bleiben, auszuhalten, zu warten, hin zuhören ohne sich aber in den einzelnen Erlebnissen zu verlieren.

Viele brauchen für dieses Abenteuer des Meditierens andere Menschen, die schon Erfahrung haben, Texte, die hilfreiche Tipps geben, oder einfach nur den Mut, es auf eigene Faust zu versuchen und seine eigenen Erfahrungen zu machen. Letzteres ist der schwierigere Weg und bietet viele Möglichkeiten des sich *Verirrens*, aber es bietet *authentische Erfahrungen*; auch bei *Begleitung durch andere* ist Irrtum nicht völlig ausgeschlossen. Wenn es um *echte menschliche Erfahrungen* geht, gibt es keinen risikofreien Weg, keine Garantien, denn es gibt niemanden, der von sich sagen kann, *er sei durch*. Selbst die größten Wissenschaftler und die größten Gurus waren auf ihre Weise einseitig, begrenzt, und – im Nachhinein betrachtet – vielfach *falsch*. Verstecken wir uns also nicht hinter der *Möglichkeit des Irrtums* sondern begreifen wir, dass es *ohne Irrtum und Fehler keine Wahrheit geben kann*.

5

Unbewusstes und Freiheit

Hier soll nochmals der Begriff des *Unbewussten* aufgegriffen werden.¹ In seiner modernen Fassung entwickelte sich der Begriff etwa ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts verbunden mit Namen wie Hartmann (1869)², Jean-Martin Charcot (1825 - 1893), Janet (1894)³ und Sigmund Freud (1952)⁴ und vielen weiteren.

Die *zentrale Einsicht* geht dahin, dass im Bereich des Unbewussten Vorgänge möglich sind, die unser eigenes Verhalten spürbar beeinflussen, ohne das dem Betreffenden die wirkenden Faktoren im Bewusstsein direkt zugänglich sind. Im Zusammenspiel von Erinnern, Emotionen und Verhalten kann es Verhaltensmuster geben, die sich gegenüber dem bewussten Gestalten nachhaltig entziehen bzw. gar widersetzen.

Es wäre ein *fataler Fehlschluss* würde man die Thematik des Unbewussten nur mit besonders auffälligen, störenden Verhaltensweisen in Verbindung setzen. Vielmehr kommt dem Unbewussten Normalität zu; es sind diejenigen Mechanismen in uns, die unser Verhalten im Alltag beständig begleiten und formieren.⁵ Generell können wir das Wirken unbewusster Mechanismen nur bewusst bemerken, wenn sie sich im Verhalten oder im expliziten Erleben zeigen, vergleichbar wie Luftblasen, die aus der Tiefe eines Wassers aufsteigen und an der Oberfläche zerplatzen. Das Aufsteigen und Zerplatzen können wir wahrnehmen, nicht aber die Entstehung und nicht die Faktoren, die zur Entstehung führen.

Und obgleich es bis heute *keine* erschöpfende und *allgemein akzeptierte Theorie des Unbewussten* gibt kann jeder aus seiner *Alltagserfahrung* viele Erlebnisse aufsammeln, die Anschauungsmaterial liefern. Es fängt bei elementaren *Bedürfnissen* an, die sich immer wieder bemerkbar machen (Hunger, Durst, sexuelle Erregung, ...), vielerlei *Körperzustände* wie Müdigkeit, Wachheit, Gliederschmerzen, Unwohlsein, *emotionale Zustände* wie Zuneigung, Abneigung, Liebe, Hass, Neid, Wut, Niedergeschlagenheit, und vieles mehr. Dazu kommen *soziale Stimmungen* wie sich verantwortlich fühlen, Angst voreinander, Versagensängste, Angeregt sein durch andere, Erwartungsdruck, *gemeinsam Erleben* in vielen Situation, gemeinsam Singen, Tanzen, Sport machen, und vieles mehr.

Auch erlebbar, aber nur bei einer gewissen Aufmerksamkeit, sind *Ausweich-*

¹ Für eine systematische Untersuchung zur Geschichte des Begriffs siehe Henri F. Ellenberger (1970)

Henri F. Ellenberger. *The Discovery of the Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry*. Basic Books, New York, 1 edition, 1970. URL <https://www.questia.com/read/94753930/the-discovery-of-the-unconscious-the-history-and>

² Karl Robert Eduard Hartmann. *Philosophie des Unbewussten*. Berlin, 1 edition, 1869. URL <http://www.zeno.org/Lesesaal/N/9781495330100?page=0>

³ Pierre Janet. *Der Geisteszustand der Hysterischen*. Deuticke, Leipzig - Wien, 1 edition, 1894. URL <https://archive.org/details/dergeisteszusta00janegoog/page/n5>

⁴ Sigmund Freud. *Gesammelte Werke*, 1952. URL <http://freud-online.de/>

⁵ Siehe dazu meine Diskussion eines Beitrags von Prof. Kiefer zur Suchttherapie: Doebe-Henisch (2017)

Gerd Doebe-Henisch. Sucht und Freiheit. Psychologisch, Psychotherapeutisch, Philosophisch. zu einem Artikel von Prof. Kiefer in der FAZ vom 18. Okt. 2017. *Philosophie Jetzt (PhJ)*, pages 1–9, October 2017a. ISSN ISSN 2365-5062. URL <https://www.cognitiveagent.org>

tendenzen aufgrund innerlicher Dispositionen in Richtung Angst, Unwohlsein, etwas nicht mögen, oder auch, umgekehrt, *Bevorzugungstendenzen*, dass man bestimmte Dinge *lieber* macht als andere.

Dazu gibt es die akzeptierten *Verpflichtungen*, die man übernommen hat, zu bestimmten *Zeiten* an bestimmten *Orten* unter bestimmten *Bedingungen* bestimmte Dinge zu *tun*. Diese Verpflichtungen existieren in uns in schwer bestimmbareren Formen, aber so, dass sie uns dazu bewegen, diese Dinge tatsächlich in einer bestimmten – meist auch *von anderen erwarteten* – *Form* zu tun.

Dies alles spielt sich in uns *kontinuierlich*, meist *zugleich (simultan)* ab. Mal ist das eine *stärker*, mal das andere.

Die Tatsache, dass wir grundsätzlich mehr als eine Verhaltensoption haben, kann man so interpretieren, dass wir grundsätzlich *frei* sind, zwischen verschiedenen Optionen zu *wählen*. Die Alltagserfahrung zeigt aber auch, dass diese verschiedenen Optionen zu verschiedenen Zeiten und unter unterschiedlichen Konstellationen *sehr unterschiedlich* auf unser Verhalten *wirken* können.

Erfahrbar ist auch, dass *unser reales Verhalten*, dem wir dann letztlich Raum geben, nicht neutral ist, sondern *auf unser eigenes Erleben und Empfinden zurückwirkt*. Auf einfachsten und deutlichsten lässt sich das am Beispiel der Bedürfnisbefriedigung erkennen. Im *Normalfall* führt Essen, Trinken und Schlafen im Fall von Hunger, Durst und Müdigkeit deutlich erlebbar zu einer *Ruhigstellung* der Bedürfnisse. In anderen Fällen ist es nicht so direkt erkennbar, entweder weil es nicht so klare Zustände sind oder weil die Wirkung erst mit einer Zeitverzögerung eintritt. So kann z.B. regelmäßiger Sport nach Wochen zu ersten deutlichen Änderungen des Körpergefühls hin zu einem *angenehmen Gefühl* führen, aber eben erst nach Wochen. Auf dem Weg dahin kann das Gefühl der *Anstrengung* und des *Aufwands* überwiegen.

Neben einem andauernd vielfältigen Konzert von *Wirkfaktoren* gibt es zugleich also auch eine Vielfalt von körperlichen *Rückmeldungen*, die zeitlich sehr gestreckt sein können.

Die Frage, die sich jeder stellen kann und vielleicht auch stellen sollte, ist daher, *welche Faktoren in diesem vielfältigen Konzert an Einwirkungen und Rückwirkungen wichtig sind*. Diese Frage ist für jeden nicht leicht zu beantworten. Und sie wird um so schwieriger, je mehr die eigene Handlung und die zugehörigen Rückwirkungen zeitlich gestreckt sind und sich möglicherweise nur über viele Teilwirkungen mitteilen, die erst in einem größeren Zusammenhang ihre volle Wirkung entfalten.

Eng damit zusammenhängend stellt sich für jeden die Frage, *mit welchen dieser vielfältigen Wirkungen und Rückwirkungen er/ sie sich selbst identifiziert?* Wer bin ich eigentlich in diesem Konzert? Alles dieses, was geschieht, was ich erlebe, das erlebe ich, das tue ich. Irgendwie bin ich die *Quelle* von

all dem, irgendwie der Empfänger, auch der *Verursacher*, der *Bewerter*, der *Auswählende*, der *Spürende*, usw. Ich bin also nicht eines von diesen allen, sondern irgendwie *alles* und eventuell *noch mehr*.

Wenn man ein wirkliches Bewusstsein von sich bekommen will als der *Summe von all dem*, eventuell gar *mehr als der Summe*, und dann doch zugleich auch *etwas sehr Konkretes*, sich *konkret Manifestierendes*, dann kann man dies eigentlich nur in ausgewählten, regulären Zeiten des *Verweilens*, erspüren und erfahren, in expliziten Zeiten des *Innehaltens*, des *Aushaltens* der Vielfalt, des *Gewahrseins* des sich kontinuierlichen Ereignens. Wenn man dies tut, sich in eine Zeit des Verweilens hinein begibt, dann kann man in diesem Gewahrwerden des Ereignens des Vielen auch sich selbst in einer *real transzendenten* Weise wahrnehmen als die *Summe von allem*, die Kontinuität in der Vielfalt des Vor- und Mit- und Nachseins an allen Orten, samt der *Empfänglichkeit für Wirkungen* in allem.

Der Weg zu dieser vertieften Wahrnehmung seiner selbst zwischen und über allem ist das *Meditieren* als das konkrete Verweilen an einem Ort. Das *subjektive Erleben* während dieses Verweilens kann über die Konkretheit des Erlebens hinaus sich selbst als *das implizite transzendente Mehr* erfahren, was wiederum einen *Resonanzraum* bietet für jene Formen des Erlebens, die die Mystiker als *sine causa* beschreiben, also ein Erleben, das sich keiner direkten körperlich verorteten Ursache zuschreiben lässt. Versteht man das *Empirische* als jenes *Autonome*, das sich dem *willentlichen Zugriff des erlebenden Subjekts entzieht*, dann kann man von diesem *subjektiven Erleben sine causa* sagen dass es in diesem Sinne *empirisch* ist, allerdings in einem *radikalen Sinne empirisch*, da es sich auch den kausalen Gesetzen der Physik der empirischen Körperwelt entzieht.

Meditieren erschafft also keine neuen Objekte, sondern unterstützt ein erlebendes Subjekt darin, sich bewusst als jenes implizite Mehr zu erfahren, das wiederum den Resonanzraum für eine radikal empirisches Mehr bildet. Ob und wie weit sich dieser trans-empirische Resonanzraum mit Ereignissen füllt, die wiederum auf das erlebende Subjekt einwirken können, das folgt nicht aus dem Meditieren als solchem, sondern ist in einem *radikal-empirischen Raum von Freiheit* lokalisiert, der sich nicht von einzelnen Freiheiten beherrschen lässt. Freiheiten können sich wechselseitig *beschenken*, sie müssen aber nicht. Im Grenzfall kann jemand, der nicht meditiert, solche tief erfüllenden Erfahrungen machen, und der stark Meditierende nicht. Die Erfahrung zeigt aber, dass *eine vertraute Praxis des Meditierens im Alltag für die meisten eine dauerhaft große Hilfe sein kann, ohne dass durch die Regelmäßigkeit irgendein weitreichenderer Anspruch auf ein radikal-empirisches Erleben erwächst*.

6

Radikales Selbstexperiment

Wie viele Worte man auch über die richtige Deutung des Phänomens *Meditation* und *Mystik* verlieren möchte, letztlich basiert alles im *konkreten Tun*. Was immer wir über Meditation oder Mystik wissen können, wir können es nur über das eigene konkrete Tun erfahren. Im Meditieren und mystischen Erfahren *sind alle Menschen gleich!*

Dies gilt auch für das, *was* man im Meditieren *erleben* kann. Mag jemand mit vielen Jahren oder gar Jahrzehnten *mehr* erlebt haben als ein anderer, ob er das *Richtige* erlebt hat oder das *Wahre* entscheidet nicht der, der darüber spricht, sondern *die Sache selbst*, die *Wirklichkeit selbst*, die mit demjenigen passiert, der real meditiert.

Es gibt keinen internationalen Standard, was eine *richtige* oder *gute* Meditation ist. Es gibt allerdings viele *Meinungen* von unterschiedlichen Menschen. Was davon wirklich *wichtig* ist, das muss jeder durch sein eigenes Tun herausfinden.

Was nicht verboten ist, ja, eher *empfohlen*, das ist der *Austausch mit anderen*. Nun wir man nicht mit jedem Beliebigen reden wollen und können, aber wenn man andere Menschen findet, mit denen man sich über sein eigenes Erleben austauschen kann, dann sollte man dies tun und man wird feststellen, dass alle etwas davon haben, dass alle lernen, dass man sich faktisch hilft.

Für den konkreten Ablauf einer *Meditation als Teil eines persönlichen Experiments* habe ich in einem Blogeintrag einen Vorschlag gemacht. Siehe: <https://www.cognitiveagent.org/2019/02/03/radikales-selbstexperiment-30-tage-was-passiert-wirklich/>

Falls jemand diesen Vorschlag ausprobieren möchte wäre ich sehr interessiert, was dabei erlebt wird: Klappt das so irgendwie? Wo liegt die wichtigsten Hindernisse? Was motiviert über die Zeit am meisten? Was behindert am meisten?

Eine Mitteilung an mich kann entweder als Kommentar direkt in den Blog geschrieben werden (dann profitieren auch andere davon) oder an meine Blog-Emailadresse 'info@cognitiveagent.org'.

7

Verstehensfragen

In diesem Kapitel werden einige Fragen aufgelistet, die dazu gedacht sind, das eigene Denken heraus zu fordern, ob und wie man selbst diese Fragen nach der Lektüre des Textes beantworten würde. Wenn man alle Fragen nach einem gewissen Zögern und Nachdenken dann beantworten konnte, kann dies ein Hinweis sein, dass man den Text vielleicht verstanden hat.

1. Welche Rolle können *bildgebende Verfahren* der *Gehirnwissenschaft* für die *subjektiven Erlebniszustände* eines Menschen spielen?
2. Wenn es keine direkten empirisch-wissenschaftlichen Erkenntnisse über die subjektive Erlebnisseite des Menschen gibt, *wie* können Sie dann *verbindlich über ihre eigenen Erlebnisse* mit anderen Menschen *sprechen*?
3. Was können Sie zur *Bedeutung alter Texte* sagen, wenn die Textüberlieferung, die Autorenschaft, die verwendeten Sprachen und die Lebensumstände unklar sind?
4. Was wissen Sie über *Traditionen zur Meditation und Mystik* im afrikanischen, im panamerikanischen, im jüdischen, im christlichen oder im islamischen Kontext?
5. Was wissen Sie darüber, *wie Weltbilder* in den Köpfen von Menschen *entstehen*? Gibt es *Kriterien*, anhand deren Sie beurteilen können, ob ein Weltbild *glaubwürdig* ist?
6. Was wissen Sie über die Rolle unterschiedlicher *Verwendungsweise von Sprache*? Bei welcher Verwendungsweise von Sprache kann man einer sprachlichen Äußerung einen *Wahrheitsanspruch* zugestehen?
7. Was verstehen Sie unter *Digitalisierung*?
8. Was hat Digitalisierung mit *künstlicher Intelligenz* zu tun?
9. Wie sehen Sie das Verhältnis zwischen *intelligenten Maschinen* und *Menschen*? Hat der Mensch irgend etwas, was ihm im Vergleich zu intelligenten Maschinen *bedeutsam oder gar wertvoll* macht?
10. Wie definieren Sie *Meditation*?
11. Was ist die Besonderheit einer Definition in einer *Verhaltensperspektive*?

12. Wie verhalten sich die *bekannteren älteren Traditionen* in ihrer Praxis wie auch in ihren Deutungen zu der in diesem Text benutzten *verhaltensbasierten Charakterisierung von Meditation*?
13. Wie wird in diesem Text *mystische Erfahrung* charakterisiert?
14. Wie ist das Verhältnis zwischen *Meditation* und *mystischer Erfahrung*?
15. Welche Rolle spielt im *Kontext der Wahrnehmung* die *Interpretation*?
16. Warum finden manche Autoren und Wissenschaftler die Erkenntnisse der modernen *Quantentheorie* für den Bereich des *subjektiven Erlebens* so wichtig? und warum meinen *andere*, die Quantentheorie sei für das Verstehen des Gehirns *unwichtig*?
17. Wie ist es möglich, anzunehmen, dass letztlich *alle Menschen das Gleiche erleben*, obwohl sie so *unterschiedlich darüber reden*?
18. Warum sprechen Menschen fast selbstverständlich über die *Außen- und die Innenwelt*?
19. Welche *Rolle* spielt das *Gehirn* mit Blick auf das Reden von der *Außen- und der Innenwelt*?
20. Wie verhält sich das *Bewusstsein* zum *Gehirn* und zum *Unbewussten*?
21. In welchem Sinne kann man sagen, dass das *Unbewusste unser Bewusstsein beeinflusst*?
22. Welche Rolle spielte die *Psychoanalyse* bei der Verwendung des Begriffs des *Unbewussten*?
23. Warum können *zwei Gehirne*, die voneinander in verschiedenen Körpern isoliert sind, *miteinander kommunizieren*?
24. Was verstehen Sie unter *Bedeutung* und *wie entsteht* Bedeutung?
25. Warum kann *sprachliche Kommunikation misslingen*? Können Sie ein Beispiel von misslungener Kommunikation erzählen?
26. Wie verhält sich die Erfahrung von *Ruhe und Unruhe* während – und nach? – dem *Meditieren* zueinander? Können Sie über eigene Erfahrungen berichten?
27. Wie stehen Sie zu ihren eigenen Erfahrungen? *Nehmen Sie ihre eigenen Erfahrungen ernst* oder misstrauen Sie eher ihrer eigenen Erfahrung? Welche Rolle spielt hier die Meinung anderer?
28. Unter welchen Bedingungen halten Sie ihre *eigene Erfahrung für echt*?
29. Welche Rolle spielt die *Interpretation* bei ihrer *eigenen Erfahrung*?
30. Welche *Art von Erfahrung* kann das *Meditieren* ermöglichen?
31. Welche *Rolle* spielt unsere *Freiheit* im Kontext von *Meditation* und *mystischer Erfahrung*?

32. Welchen *Zusammenhang* sehen Sie zwischen dem eigenen *Erleben* und dem eigenen *Handeln*?
33. *Wie* können Sie die vielfältigen *Erlebniszustände* in sich so *ordnen*, dass Sie eine Orientierung für ihr eigenes Handeln darin finden können?

8

ANHANG: Titelsuche

Wenn man einen Artikel von Gerd Doeben-Henisch in dem eJournal *Philosophie Jetzt (PhJ)* direkt finden will, dann geht man am besten auf die Seite: <https://wiki.cognitiveagent.org/doku.php?id=cagent:cagent>. Dort finden sich alle Blogbeiträge von Gerd Doeben-Henisch. Um jetzt einen bestimmten Beitrag zu finden, eröffnet man mit der Tastenkombination *CTRL+F* oder *STRG+F* ein kleines Suchfenster links unten und gibt dort Worte aus dem gesuchten Titel ein. Der entsprechende Titel wird dann angeleuchtet und man kann direkt draufklicken. Damit wird man dann auf den Blogbeitrag geleitet.

Einige Artikel Gerd Doeben-Henisch finden sich allerdings in einer anderen Rubrik mit Namen *Philosophiewerkstatt*: <https://wiki.cognitiveagent.org/doku.php?id=cagent:philosophiewerkstatt>. Auch hier gilt: um einen bestimmten Beitrag zu finden, eröffnet man mit der Tastenkombination *CTRL+F* oder *STRG+F* ein kleines Suchfenster links unten und gibt dort Worte aus dem gesuchten Titel ein. Der entsprechende Titel wird dann angeleuchtet und man kann direkt draufklicken. Damit wird man dann auf den Blogbeitrag geleitet.

Bibliography

- Bernard J. Baars and David B. Edelman. Consciousness, biology and quantum hypothesis. *Physics of Life Reviews*, 9:285–294, Febr 2019.
- Nick Bostrom. *Superintelligence. Paths, Dangers, Strategies*. Oxford University Press, Oxford (UK), 1 edition, 2014.
- Frank E.P. Dievernich, Gerd-Dietrich Doeben-Henisch, and Reiner Frey. *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*. Beltz Juventa, Weinheim, 1 edition, 2019.
- Gerd Doeben-Henisch. Sucht und Freiheit. Psychologisch, Psychotherapeutisch, Philosophisch. zu einem Artikel von Prof.Kiefer in der FAZ vom 18.okt.2017. *Philosophie Jetzt (PhJ)*, pages 1–9, October 2017a. ISSN ISSN 2365-5062. URL <https://www.cognitiveagent.org>.
- Gerd Doeben-Henisch. Mystische Erfahrung: Der Globale Kern - Kap.2 von Stace 1960 - Diskussion. *Philosophie Jetzt (PhJ)*, pages 1–14, April 2017b. ISSN ISSN 2365-5062. URL <https://www.cognitiveagent.org>.
- Gerd Doeben-Henisch. Technische Superintelligenz vs. (Biologische) Meditation und Mystische Erfahrung: Gibt es einen Zusammenhang? *Philosophie Jetzt (PhJ)*, pages 1–12, April 2017c. ISSN ISSN 2365-5062. URL <https://www.cognitiveagent.org>.
- Gerd Doeben-Henisch. Kurzbesprechung: Ulrich Ott, Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. *Philosophie Jetzt (PhJ)*, pages 1–9, March 2017d. ISSN ISSN 2365-5062. URL <https://www.cognitiveagent.org>.
- Gerd Doeben-Henisch. Das Geheimnis Des Geistes - Geheimnis des Homo sapiens - Memo zur Philosophiewerkstatt vom 30.April 2017. *Philosophie Jetzt (PhJ)*, pages 1–12, Mai 2017e. ISSN ISSN 2365-5062. URL <https://www.cognitiveagent.org>.
- Gerd Doeben-Henisch. Auf Der Suche Nach Gott -Meditation ist nicht Alles - Lektüre von Stace's Buch 'Mysticism and Philosophy', Teil 3. *Philosophie Jetzt (PhJ)*, pages 1–7, Mai 2017f. ISSN ISSN 2365-5062. URL <https://www.cognitiveagent.org>.
- Henri F. Ellenberger. *The Discovery of the Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry*. Basic Books, New York, 1 edition, 1970. URL <https://www.questia.com/read/94753930/the-discovery-of-the-unconscious-the-history-and>.

Sigmund Freud. *Gesammelte Werke*, 1952. URL <http://freud-online.de/>.

Karl Robert Eduard Hartmann. *Philosophie des Unbewussten*. Berlin, 1 edition, 1869. URL <http://www.zeno.org/Lesesaal/N/9781495330100?page=0>.

Pierre Janet. *Der Geisteszustand der Hysterischen*. Deuticke, Leipzig - Wien, 1 edition, 1894. URL <https://archive.org/details/dergeisteszusta00janegoog/page/n5>.

Ulrich Ott. *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. O.W. Barth, 2015.

Peter Sedlmeier. *Die Kraft der Meditation: Was die Wissenschaft darüber weiß*. Rowohlt Polaris, 2016.

W.T. Stace. *Religion and the Modern Mind*. Greenwood Press, Publishers, Westport (Connecticut), 1 edition, 1952. Reprint 1980 from Lippincott and Crowell, Publishers.

Index

- afrikanischer Kontext, 12
- Alltagserfahrung, 17, 21
- alte Sprachen, 12
- alte Weltbilder, 12
- Andere Körper, 17
- Anreger Unbewusstes, 19
- asiatische Traditionen, 11
- Außenseite, 17
- Auslöser von Wahrnehmung, 14
- Austausch mit anderen, 25
- authentische Erfahrungen, 19

- Bedeutungsanspruch, 12
- Bedeutungskonstitution, 18
- Bewusstsein, 17
- bildgebende Verfahren, 11

- christlicher Kontext, 12

- das Empirische, 23
- Definition Meditation, 13
- Definition mystische Erfahrung, 15
- die Wirklichkeit selbst, 25
- Digitalisierung, 13

- eigenes Tun, 25
- Einfuehrung, 9
- empirische Messbarkeit, 11

- Feedback, 25
- frei sein, 22
- Freiheit, 21, 23

- Gehirn, 17
- Gehirnwissenschaft, 11
- Gemeinsamer Kern von Erfahrung, 15

- Homo sapiens, 13

- Ich als mehr, 23
- Ich als Summe, 23
- implizites transzendente Mehr, 23
- Innenseite, 17
- internationaler Standard, 25
- Interpretation, 14
- interpretatives Wissen, 14
- Irrtum, 19
- islamischer Kontext, 12
- isoliertes Gehirn, 18

- jüdischer Kontext, 12

- Kommunikation kein Automatismus, 18

- license, 2

- Meditation Hilfen, 19
- Meditation Ruhe erfahren, 19
- Meditation Unruhe erfahren, 19
- Meditieren, 23
- mehr sein, 23
- menschliche Grunderfahrung, 17
- Mystik, 14
- mystische Erfahrung, 14

- Nervensystem, 17
- neuronale Phänomene, 14
- Nick Bostrom, 13

- panamerikanischer Kontext, 12
- Peter Sedlmeier, 11
- Psychoanalyse, 17

- Rückwirkungen, 22

- Raum von Freiheit, 23
- real transzendent, 23
- Resonanzraum, 23

- Schema Selbstexperiment, 25
- Selbsterfahrung, 11
- Selbstexperiment, 25
- sich identifizieren, 23
- sine causa, 23
- sprachliche Ausdrücke, 18
- sprachliche Kommunikation, 18
- subatomarer Quantenraum, 14
- subjektiver Erlebnisraum, 14
- Subjektivität, 11
- Superintelligenz, 13

- Textüberlieferung, 12
- traditionelle Begrifflichkeiten, 11
- trans-empirischer Resonanzraum, 23

- Ulrich Ott, 11
- unbekannte Autoren, 12
- unbekannte Lebensumstände, 12
- Unbewusstes, 17, 21
- Unser Körper, 17

- Verarbeitung der Wahrnehmung, 18
- Verstehensfragen, 27
- Verwendungsweise, 12
- verwirrende Vielfalt, 15

- W.T. Stace, 14
- Wahrheit, 19
- Wahrnehmung, 14
- Welt da draußen, 18
- wichtig sein, 22
- wissenschaftlicher Kontext, 12