

Bewußtsein – Ich – Selbst Wer oder was meditiert?

1. Das Problemfeld
2. „Bewußtsein“ und „Ich“
3. Buddhistische Anschauungen vom Bewußtsein
4. Interpretation von meditativen Bewußtseinszuständen im Kontext der Neurowissenschaften
5. Was ist „meditative Ganzheitserfahrung“?

Bewußtsein

Ich

Selbst

Ratio

Intellectus

Seele

Geist

Verstand

Vernunft

Hindernisse

Begierde

Haß

Trägheit

Ichhaftigkeit

Zweifel

Es geht in der buddhistischen
Meditation nicht um
außergewöhnliche Trancen, sondern
um eine gezielte Transformation des
Bewußtseins, damit der Mensch zu
einem Gewahrsein aller inneren und
äußeren Erscheinungen gelangt, die
in jedem Augenblick integriert
werden, so daß in jeder Situation ein
projektionsfreies Verhalten möglich
wird.

Nicht Ich-Auflösung im
Unendlichen, sondern Ich-
Integration im differenzierten
Ganzen

Aufmerksamkeit, die nicht das
Komplexe unterdrückt, sondern
subtil vereint