

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Der Elefant und die Blinden	15
	Die Erfahrung des »reinen Bewusstseins«: <i>Wie fühlt sie sich an?</i>	15
	Alte Begriffe, neue Begriffe: Die Leerheit von »Leerheit«	22
	Der Elefant und die Blinden	36
Kapitel 1	Entspannung	47
	Psychometrie, sensationsloses Staunen und existenzielle Leichtigkeit	49
Kapitel 2	Frieden	59
	Zwölf Faktoren und ihre Grenzen	61
Kapitel 3	Stille	81
	Stille und die Keine-Person-Perspektive	86
Kapitel 4	Wachheit	101
	Die Phänomenologie der tonischen Wachheit und epistemischen Offenheit	105
Kapitel 5	Klarheit	123
	Ein offener epistemischer Raum	125
Kapitel 6	Dichte	141
	Abstrakte Körperinnenwahrnehmung und Ultra-Glattheit	144
Kapitel 7	Stimmigkeit	155
	Der E-Fehlschluss	158
Kapitel 8	Nicht-Identifikation	169
	Das Kontraktionsprinzip	179

Kapitel 9 So-heit	195
Zeitloses <i>self-evidencing</i> und »Sehen, was ist«	205
Kapitel 10 Präsenz	225
Spontane Präsenz und das Delfin-Modell der Meditation	229
Kapitel 11 Verbundenheit	243
Der peripersonale Raum	248
Kapitel 12 Der natürlich(st)e Zustand	259
Der B-Fehlschluss	261
Kapitel 13 Nach Hause kommen	269
Das Wiedererkennen des unkonstruierten Grundzustands	274
Kapitel 14 Es gibt nichts mehr zu tun	281
Ataraxie	283
Kapitel 15 Freude, Ehrfurcht, Glückseligkeit und Dankbarkeit	295
Spirituell, aber nicht religiös?	305
Kapitel 16 Einfachheit, das Nichts und Abwesenheit	313
Einfachheit und Profundität	319
Kapitel 17 Leerheit und Fülle	333
Leerheit, Sinnkonstruktion und Sterblichkeitsverleugnung	335
Kapitel 18 Helligkeit	379
Leeres Erkennen	385
Kapitel 19 Zeugenbewusstsein	399
<i>Sākṣin</i> und der ideale Beobachter	403

Kapitel 20	Reines Bewusstsein im traumlosen Tiefschlaf	417
	Weißer Nächte: epistemische Offenheit und minimales Bewusstsein im Schlaf	426
Kapitel 21	Reines Gewahrsein und luzides Träumen	451
	Reines Gewahrsein, verschiedene Arten von Luzidität und der verkörperte <i>You-Turn</i>	463
Kapitel 22	Von der Zeitlosigkeit zum zeitlosen Fließen	473
	Die Leerheit des Zeiterlebens	480
Kapitel 23	Raumerleben ohne Struktur, Mittelpunkt oder Peripherie	491
	Mittelpunktlosigkeit und Unbegrenztheit	500
Kapitel 24	Körperlose Körpererfahrung	513
	Abstrakte Verkörperung, wechselnde Einheiten der Identifikation – und was Reinkarnation wirklich ist	531
Kapitel 25	<i>Ego dissolution</i>: Sich in das phänomenale Feld hinein auflösen	555
	Das Modell eines epistemischen Akteurs	561
Kapitel 26	Non-duales Sein: Einheit	573
	Seelengrund und <i>groundless ground</i>	583
Kapitel 27	Non-duales Bewusstsein: Einsicht	611
	Was ist Non-Dualität?	630
Kapitel 28	Transparenz, Transluzenz und Virtualität	651
	Durchsichtigkeit, Unbestimmtheit und der » <i>Welsinnenraum</i> «	665
Kapitel 29	Das wahre Selbst	697
	Nicht-egoische Einheiten der Identifikation und der Blick von Nirgendwo	706

Kapitel 30	Reines Gewahrsein erkennt sich selbst	723
	Das, was niemals spricht	731
Kapitel 31	Es ist keine Erfahrung	747
	Noumenales Bewusstsein und <i>Sympathy for the Devil</i>	755
Kapitel 32	Meditation und Nicht-Meditation	771
	Spontaneität und Anstrengungslosigkeit	794
Kapitel 33	Zeitlose Kontinuität	811
	MPE als globaler Modus des bewussten Erlebens	821
Kapitel 34	Der Elefant: Was <i>ist</i> reines Bewusstsein?	827
	Reines Bewusstsein: Was <i>ist</i> das?	829
	Das Subjektivitäts-Argument	830
	Eine kurze Kontextualisierung von »Reinheit«	837
	Ein Minimalmodell des Bewusstseins	839
	»Reines Bewusstsein«: Von Begriffen und psychometrischen	
	Daten zur qualitativen Phänomenologie	842
	Von Zuständen zu Modi	852
	Offene Fragen	856
	<i>The Elephant in the Room</i>	865
Epilog	Das Projekt einer Bewusstseinskultur	869
	Praktische Philosophie des Geistes	871
	Die systematische Kultivierung positiver Bewusstseinszustände:	
	<i>Konkrete Beispiele</i>	873
	Welche Bewusstseinszustände (wenn überhaupt irgendwelche) sollten	
	illegal sein?	874
	Welche Bewusstseinszustände (wenn überhaupt irgendwelche) dürfen	
	wir nicht-menschlichen Tieren aufzwingen?	876
	Welche Bewusstseinszustände (wenn überhaupt irgendwelche) dürfen wir	
	Maschinen oder anderen bewussten postbiotischen Systemen aufzwingen?	877

Welche Bewusstseinszustände wollen wir aktiv fördern und in unsere Gesellschaft integrieren?	880
Welche Bewusstseinszustände wollen wir unseren Kindern vermitteln?	881
In welchen Bewusstseinszuständen wollen wir sterben?	882
Enkulturation	883
Der erweiterte Kontext: Säkulare Spiritualität und die planetare Krise	885
Intellektuelle Redlichkeit	892
Spiritualität, intellektuelle Redlichkeit und Bewusstseinskultur	896
Danksagung	899
Glossar der verwendeten Begriffe	901
Bibliographie	918