

# Die Illusion des „absoluten Bewusstseins“ in der Meditation

von Elias Erdmann  
eMail: [elias.erdmann@gmx.de](mailto:elias.erdmann@gmx.de)  
<http://www.google.com/profiles/EliasErdmann>

(Stand: 17.07.2009)

Mit dem Begriff des „absoluten Bewusstseins“ wird **ein Zustand** bezeichnet, **bei dem der Wahrnehmende, die Wahrnehmung und das Wahrgenommene zu einer Einheit verschmelzen**. Dieser Zustand wird daher auch als „Einheitsbewusstsein“ bezeichnet. Manchmal findet man auch die Begriffe „kosmisches Bewusstsein“ oder „Christusbewusstsein“.

## Wie ich zu dem Thema kam

Den ersten und intensivsten Kontakt mit diesem Phänomen hatte ich im Grundschulalter. Damals lag ich gedankenlos auf dem Teppichboden vor unserer alten Musiktruhe. Ich genoss die Musik und geriet dabei in einen euphorischen Zustand, wobei ich mich für einige Sekunden selbst vergaß. Es war ein vollkommen anderer Bewusstseinszustand. So etwas wie ein „Ich“ gab es in diesem Moment nicht mehr. Trotzdem nahm ich die Musik weiterhin wahr – aber mehr so, als ob ich in der Musik wäre oder mit der Musik verschmolzen wäre. Die Trennung von Beobachter, Beobachtung und Beobachtetem war gewissermaßen aufgehoben.

Als Jugendlicher fing ich an, mich mit religiösen und esoterischen Themen zu beschäftigen und stieß dabei immer wieder auf Beschreibungen von Meditations-Erfahrungen, bei denen das gleiche Grundmuster erkennbar war:

- der Zustand der gedankenlosen Wachheit
- die Auflösung der Ich-Grenzen
- die euphorischen Gefühle
- das Gefühl, dass der Wahrnehmende, die Wahrnehmung und das Wahrgenommene zu einer Einheit verschmelzen
- die besondere Intensität des Erlebens
- die Unfähigkeit, diese Erlebnisse in Worte zu fassen

Im Laufe der Jahre hatte ich noch einige andere Erlebnisse, die ebenfalls mit diesem Zustand der gedankenlosen Wachheit zusammenhingen, aber das Gefühl der Einheit habe ich nie wieder in dieser Klarheit und Intensität erlebt.

Anfang Juli 2009 war ich beim Dösen im Zug wieder in diesen Zustand der gedankenlosen Wachheit geraten. Dieses Erlebnis war wesentlich kürzer und auch nicht annähernd so intensiv wie das in meiner Kindheit. Aber es gab mir den entscheidenden Hinweis, um das Phänomen der „Einswerdung“ zu verstehen – bzw. um die „Illusion der Einswerdung“ zu erkennen.

Eigentlich bin ich gar nicht der Typ, der sich hinsetzt und meditiert, aber ich beschäftige mich trotzdem schon seit meiner frühesten Kindheit mit diesem Zustand der gedankenlosen Wachheit.

Als ich damit anfing, wusste ich noch nicht einmal, dass es den Begriff „Meditation“ überhaupt gibt, sondern es ging es mir ursprünglich um etwas ganz anderes. Ich wollte wissen, wie es ist, wenn man einschläft. Wenn ich einschlief, dann bekam ich das nie so richtig mit. Und wenn ich ganz genau aufpasste, damit ich nichts verpasste, dann schlief ich nicht ein.

### **Die Grunderfahrung unseres Bewusstseins**

Um das Phänomen beschreiben zu können, das dem Gefühl des „absoluten Bewusstseins“ zugrunde liegt, müssen wir zunächst einmal die grundlegende Funktionsweise unseres Bewusstseins betrachten.

Wir nehmen durch unsere Sinnenorgane etwas wahr und verknüpfen diese Wahrnehmung mit bestimmten Ideen, Erfahrungen, Begriffen, Kategorien, Vorstellungen, ... Wenn ich z.B. einen Ball wahrnehme, dann verknüpfe ich diese Wahrnehmung mit dem Wissen, dass ein Ball rund ist, dass man mit ihm spielen kann, dass er zumeist elastisch ist u.v.m.

Es gibt aber in diesem Zusammenhang nicht nur eine unmittelbare Wahrnehmung der Dinge, sondern auch eine indirekte Wahrnehmung der Wahrnehmung. Wir nehmen wahr, dass wir die Dinge wahrnehmen. **Diese Wahrnehmung der Wahrnehmung ist die eigentliche Pointe!**

Dadurch gibt es im Normalfall immer eine Polarität von Subjekt und Objekt:

- Wir nehmen einerseits das Objekt wahr, das wir wahrnehmen.  
(Das ist die direkte Wahrnehmung.)
- Und wir nehmen uns andererseits als ein Subjekt wahr, dass das Objekt wahrnimmt.  
(Das ist die Wahrnehmung der Wahrnehmung.)

Dabei empfinden wir das Objekt als etwas, das von uns getrennt ist bzw. wir empfinden uns selbst als etwas, das vom Objekt getrennt ist. Diese Trennung von Subjekt und Objekt ist die typische Grunderfahrung unserer Wahrnehmung.

### **Die veränderte Wahrnehmung im Zustand der gedankenlosen Wachheit**

In der Meditation kann nun Folgendes passieren:

- Wir sind einerseits so wach, dass wir alles um uns herum wahrnehmen.
- Wir sind aber andererseits innerlich so ruhig, dass wir uns selbst nicht mehr wahrnehmen.

In diesem Moment gibt es nur noch die Wahrnehmung der Dinge, aber nicht mehr die Wahrnehmung der Wahrnehmung. Dadurch bricht die Grunderfahrung unserer Wahrnehmung zusammen – die Trennung von Subjekt und Objekt. Wir nehmen nämlich kein Subjekt mehr wahr, das irgendetwas wahrnimmt. Und so entsteht die Illusion, dass man mit dem Wahrgenommenen verschmelzen würde, weil man sich selbst nicht mehr als etwas Getrenntes wahrnimmt.

Die Polarität von Subjekt und Objekt ist in diesem Moment tatsächlich nicht überwunden – man nimmt nur die eine Seite der Polarität nicht mehr wahr. Das ist nicht das Gleiche! Selbstverständlich ist man in dieser Situation noch immer von dem Wahrgenommenen getrennt, aber man nimmt diese Trennung nicht mehr wahr – einzig und allein deshalb, weil man sich in diesem Moment selbst nicht mehr wahrnimmt.

Der Zustand ist deshalb so schwer beschreibbar, weil er der typischen Grunderfahrung unserer Wahrnehmung komplett widerspricht – der Trennung von Subjekt und Objekt.

Die Erlebnisse des „Einheitsbewusstseins“, die ich selbst hatte, kann ich mit diesem Funktionsprinzip vollständig erklären. Da diese inneren Erlebnisse eine sehr subjektive Angelegenheit sind, kann ich natürlich nicht wissen, wie andere Menschen diesen Zustand erleben und ob mein Erklärungsmodell auch in diesen anderen Fällen anwendbar ist. Das wird auch dadurch erschwert, weil die Beschreibungen von Meditationserfahrungen sehr oft mit Schwärmereien, Spekulationen, subjektiven Interpretationen und Standard-Worthülsen aus der Esoterik-Literatur angereichert werden. Nach den Beschreibungen, die ich bislang gefunden habe, gehe ich jedoch davon aus, dass das hier dargestellte Funktionsprinzip auch in diesen Fällen vollkommen ausreicht, um die tatsächlich gemachten Erfahrungen zu erklären.

Wenn man durch Meditation tatsächlich in einen Zustand des „absoluten Bewusstseins“ kommen könnte, so dass tatsächlich eine Verschmelzung von Subjekt und Objekt eintritt (nicht nur die Illusion der Verschmelzung), dann würde ich erwarten, dass man auf diese Weise sehr viele und sehr konkrete Informationen über das Objekt gewinnen würde. Bislang habe jedoch noch keinen Erfahrungsbericht gefunden, der in dieser Hinsicht genügend verwertbare Informationen enthalten hätte. Auch das spricht meiner Ansicht nach eher gegen die Annahme, dass tatsächlich eine Verschmelzung von Subjekt und Objekt stattfindet.

### **Eine wissenschaftliche Untersuchung von meditierenden Mönchen**

Dass es in der Meditation zu einem Verlust der Selbstwahrnehmung kommt, wurde inzwischen auch von der Wissenschaft bestätigt:

Andrew Newberg, Radiologe der University of Pennsylvania, untersuchte mit Hilfe der Positronen-Emissions-Tomographie die Hirnaktivität bei buddhistischen Mönchen, die sich im Zustand der Meditation befanden. Dabei wurde einerseits ein Aktivitätsanstieg in den Teilen des Vorderhirns festgestellt, in denen sich die Zentren für die Aufmerksamkeit auf spezielle Aufgaben befinden. Andererseits waren die Parietallappen weniger aktiv, die unter anderem für den Orientierungssinn und für die räumliche Selbstwahrnehmung verantwortlich sind. Nach der Aussage von Andrew Newberg decken sich die Untersuchungsergebnisse mit den Erfahrungen der Meditierenden, die **den Sinn für das Selbst verlieren** und die sehr oft ein Gefühl von Raum- und Zeitlosigkeit erfahren.

(siehe: <http://science.orf.at/science/news/46067> )

### **Die Konsequenz**

Die Erkenntnis, dass der Zustand des „absoluten Bewusstseins“ eine Illusion ist, hat natürlich ganz erhebliche Konsequenzen, wenn man spirituelle Lehren betrachtet, die schwerpunktmäßig auf diesem Funktionsprinzip aufbauen – die uns also angeblich über den Zustand der gedankenlosen Wachheit zur Einswerdung mit dem Kosmos hinführen. Diese Lehren trainieren uns tatsächlich nur dafür, dass wir lernen, die hier beschriebene „Illusion der Einheit“ gezielt herbeizuführen.

Das bedeutet nicht, dass der Zustand der „gedankenlosen Wachheit“ in spiritueller Hinsicht vollkommen nutzlos sei. Er ist nur nicht für dieses Ziel geeignet.

Im Zustand der „gedankenlosen Wachheit“ passiert es manchmal, dass „innere Bilder“ in uns auftauchen, die uns spirituelle Impulse geben oder spirituelle Botschaften transportieren – zumeist jedoch in einer symbolisch verhüllten Form. Die Kunst liegt darin, diese Botschaften zu erkennen, von psychologischen Motiven zu unterscheiden und die verhüllten Botschaften zu enthüllen.

Und es soll auch nicht bedeuten, dass die Idee der Einswerdung grundsätzlich eine Illusion wäre. Die Einswerdung ist nur nicht über diesen Weg erreichbar.

Man erreicht sie durch gemeinsames Handeln, gemeinsame Erfahrungen, gemeinsame Werte und Ziele, gemeinsame Planung, Mitgefühl, Verständnis, Dialogbereitschaft, Liebe, Vertrauen, Hilfsbereitschaft, Aufmerksamkeit, gegenseitige Achtung, ...

**Wenn Menschen auf diese Weise miteinander umgehen, dann bilden sie zwangsläufig eine Einheit.**

	<p><b>Elias Erdmann:</b> <b>Blicke in eine andere Wirklichkeit</b></p>
	<p><b>Das verborgene Wissen in der biblischen Symbolik, in den deutschen Volksmärchen und in unserer inneren Bilderwelt</b></p>
	<p>Das Buch beschreibt einen Weg, wie man über die Symbolsprache der Märchen und Mythen einen Zugang zum inneren Wissen finden kann. Nach einleitenden Kapiteln, die zur esoterisch-symbolischen Denkweise hinführen, folgt ein theoretischer Teil, der die wichtigsten Symbole, Motive, Strukturen und Zusammenhänge vermittelt. Anhand von esoterischen Texten, Volksmärchen und Bibelstellen wird dann im dritten Teil die Symbolsprache angewendet und erweitert. Die Symbolik der Märchen und Mythen kann uns für die Symbolsprache unserer inneren Bilderwelt sensibilisieren und auch umgekehrt. So, wie man das esoterische Wissen in den mythischen Texten erkennen kann, so kann man auch das innere Wissen erkennen, das sich in den Bildern unserer Seele offenbart – in unseren Träumen und Phantasien. Und auf ähnliche Weise kann man auch das Göttliche erkennen, das sich in der Schöpfung offenbart. Letztendlich geht es also um einen Weg, der zur Gotteserkenntnis führt.</p>
<p><b>ISBN 978-3-937568-82-9</b></p>	
<p><b>408 Seiten</b></p>	