

Bewusstseinskultur:

Selbstachtung und Geistlichkeit

Thomas Metzinger
Philosophisches Seminar
Johannes-Gutenberg-Universität Mainz
D-55099 Mainz

Frankfurt Institute for Advanced Studies
D-60438 Frankfurt am Main

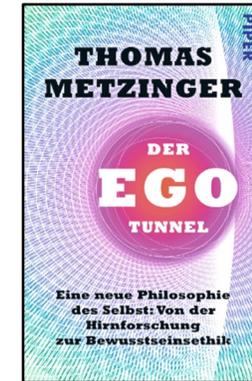
metzinger@uni-mainz.de
<https://thomasmetzinger.com>



Nachwort

SPIRITUALITÄT UND INTELLEKTUELLE REDLICHKEIT

Der Berliner Vortrag



Vorbemerkung

Wir durchleben derzeit die Anfänge einer historischen Umbruchsituation, die uns in mehrfacher Hinsicht vor enorme Herausforderungen stellt – eine sich beschleunigende Entwicklung, die auch unser Menschenbild tiefgreifend verändert, und zwar auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Eine zentrale Position nimmt dabei die Frage ein, ob so etwas wie eine »säkularisierte Spiritualität« denkbar ist.

Könnte es ein modernes spirituelles Selbstverständnis geben, das den veränderten Bedingungen Rechnung trägt und mit dem (nicht nur für Philosophen wichtigen) Wunsch nach intellektueller Redlichkeit in Einklang zu bringen ist?

27. November 2010

Meine Prognose ist, dass wir uns in den kommenden Jahrzehnten zunehmend als *scheiternde* Wesen erleben werden, die auf kollektiver Ebene hartnäckig wider besseres Wissen handeln – als Wesen, die aus psychologischen Gründen und auch unter großem Zeitdruck zu wirksamem gemeinschaftlichen Handeln und der notwendigen politischen Willensbildung einfach nicht fähig sind. Das kollektive

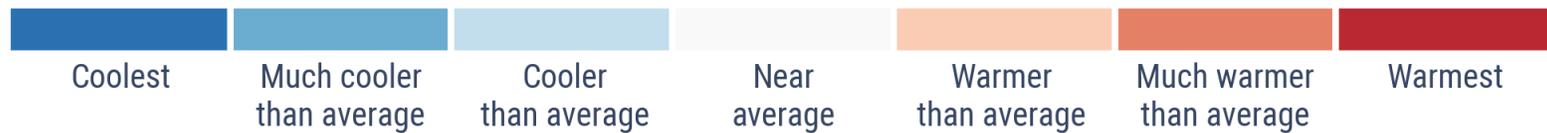
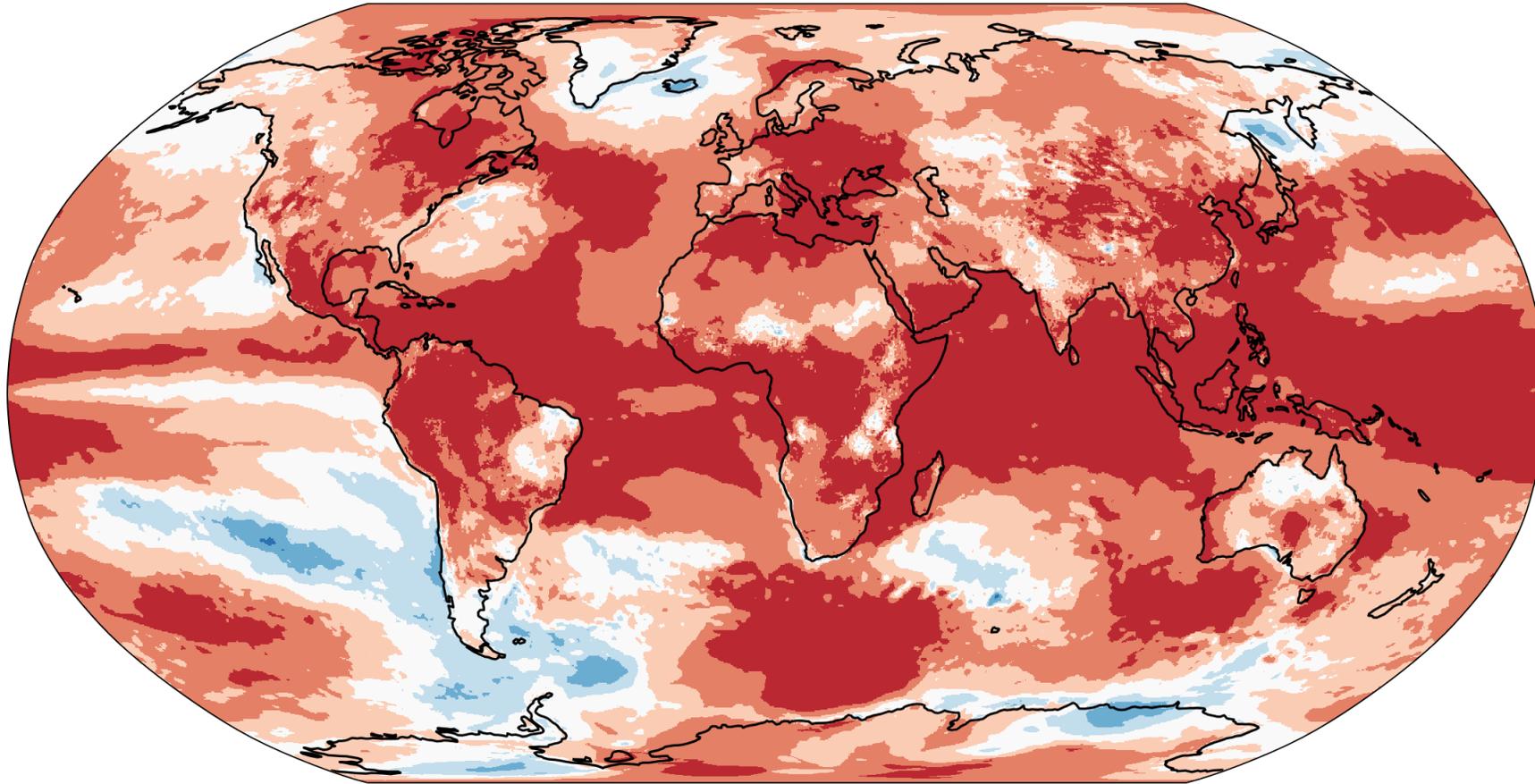
27. November 2010





Anomalies and extremes in surface air temperature in 2024

Data: ERA5 1979–2024 • Reference period: 1991–2020 • Credit: C3S/ECMWF



PROGRAMME OF
THE EUROPEAN UNION



IMPLEMENTED BY



Kontext I:

Die meisten Menschen spüren bereits, dass sich etwas geändert hat. Wenn es um die Klimakatastrophe geht, ist es intellektuell nicht mehr redlich, noch Optimist zu sein. Viele von uns fühlen auch, dass wir uns seit geraumer Zeit selbst belügen. Sicher, aus Sicht der Klimawissenschaft und aus einer rein physikalischen Perspektive ist es immer noch möglich, die Erderwärmung unter 1,5 °C oder vielleicht 2 °C zu halten. Aber aus psychologischer, aus kognitions- und politikwissenschaftlicher Sicht ist es das eben nicht. Wenn wir uns den heute verfügbaren psychologischen und politischen Fakten unvoreingenommen stellen, deutet alles darauf hin, dass die Menschheit an diesem Problem scheitern wird – sehenden Auges.

Realismus und Skalierbarkeit

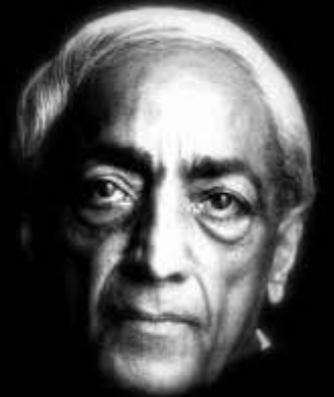
Zweitens: Optimismus ist keine Option mehr. Unsere Lösung muss etwas Tieferes sein, etwas, das über Optimismus und Pessimismus hinausgeht: vielleicht eine neue Form von Realismus, ausgestattet mit spiritueller Tiefe. Und wenn diese Lösung nicht von der Mehrheit akzeptiert wird, wenn die Katastrophe sich ungebremst weiter entfaltet^I, dann muss die Lösung zumindest auf der Ebene eines individuellen Lebens noch funktionieren. Bewusstseinskultur sollte das Leben des Einzelnen in einer gefährlichen Welt und sogar in einer Phase des Scheiterns noch lebenswert machen können – und es ihr oder ihm weiterhin ermöglichen, das Richtige zu tun, einfach weil es das Richtige ist.

Die Zukunft ist die Hoffnung eines jeden Politikers, eines jeden Reformers und Revolutionärs, eines jeden Suchenden nach Tugend und dem, was wir Gott nennen. Wir sagen, dass wir von der Hoffnung leben; aber tun wir das? Ist es Leben, wenn die Zukunft oder die Vergangenheit uns beherrscht?

Jiddu Krishnamurti (1895-1986), *Commentaries on Living* (2), Kapitel 21



Der Verstand sucht eine Hoffnung, eine Antwort auf das Problem, einen Ausweg. Erkennen Sie die Falschheit dieses Auswegs, und dann werden Sie direkt mit dem Problem konfrontiert. Es ist diese direkte Beziehung zum Problem, die eine Krise mit sich bringt, der wir die ganze Zeit ausweichen; aber erst in der Fülle und Intensität der Krise kommt das Problem zu einem Ende.



Was ist „Bewusstseinskultur“?

1



THOMAS
METZINGER

bewusst seins kultur

Spiritualität, intellektuelle Redlichkeit
und die planetare Krise

berlin
VERLAG 

Taschenbuchausgabe:
28. November 2024

„Bewusstseinskultur“

Ursprünge:

Metzinger, T. (1994d). Bewusstseinsforschung und Bewusstseinskultur. In *Jahrbuch des Europäischen College für Bewusstseinsstudien 1993/1994*. Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung. Seite 7-29.

Metzinger, T. (1996p). Hirnforschung, Neurotechnologie, Bewusstseinskultur. Medizinische, ethische und sozialphilosophische Fragen der Zukunft. In G. Kaiser, J. Siegrist, E. Rosenfeld & K. Wetzel-Vandai (Hrsg.), *Die Zukunft der Medizin - Neue Wege zur Gesundheit?* Frankfurt am Main: Campus. Seite 301-12.

Metzinger, T. (1999g). Anthropologiefolgenabschätzung, normative Psychologie und Bewusstseinskultur. In J. Rüsen (Hrsg.), *Für eine Kultur der Veränderung*. Frankfurt am Main: Campus.

Metzinger, T. (2003f). Der Begriff einer Bewusstseinskultur. In G. Kaiser (Hrsg.), *Jahrbuch 2002/2003 des Wissenschaftszentrums Nordrhein-Westfalen*. Düsseldorf: Wissenschaftszentrum Nordrhein-Westfalen. S. 150-171.

- a. *Ethische* Einstellung zu den eigenen geistigen Vorgängen.
- b. Systematische Kultivierung wertvoller geistiger Zustände.
- c. Kulturelle Einbettung.

Erstes Beispiel: „CDU-Bewusstseinskultur“

Betreutes Trinken ab 14:

§ 9 Alkoholische Getränke

(1) In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen

1. Bier, Wein, weinähnliche Getränke oder Schaumwein oder Mischungen von Bier, Wein, weinähnlichen Getränken oder Schaumwein mit nicht-alkoholischen Getränken an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren,
2. andere alkoholische Getränke oder Lebensmittel, die andere alkoholische Getränke in nicht nur geringfügiger Menge enthalten, an Kinder und Jugendliche weder abgegeben noch darf ihnen der Verzehr gestattet werden.

(2) Absatz 1 Nr. 1 gilt nicht, wenn Jugendliche von einer personensorgeberechtigten Person begleitet werden.

- Welche Bewusstseinszustände wollen wir unseren Kindern zeigen?
- Sollten wir Jugendlichen beispielsweise einen »kontemplativen Werkzeugkasten« anbieten, der es ihnen ermöglicht, bestimmte Regionen in ihrem inneren Erlebnisraum systematischer zu erforschen, wann immer sie daran interessiert sind oder, auch später im Leben, ein besonderes Bedürfnis danach verspüren?
- Welche Meditationstechniken gehören zur Grundausstattung, die jedes Kind kennenlernen sollte?
- Allgemein: Welche Punkte umfasst eigentlich der grundlegende phänomenologische Bildungskanon, der unentgeltlich zur Verfügung gestellt werden sollte?



- Welche Bewusstseinszustände wollen wir aktiv fördern und in unsere Gesellschaft integrieren?
- Sollten wir angesichts der vielversprechenden Ergebnisse in der modernen Meditationsforschung säkulare Formen des Meditationsunterrichts in bestimmte oder sogar in alle Stufen unserer Bildungssysteme integrieren?



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

[Über uns](#)

[Mitglieder](#)

[Themen](#)

[Publikationen](#)

[Politikberatung](#)

[International](#)

[Startseite](#) _ [Politikberatung](#) _ [Selbstregulationskompetenzen](#)

ARBEITSGRUPPE

Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche klagen im schulischen Umfeld und darüber hinaus zunehmend über Stresserleben. Dazu können zum Beispiel hoher Leistungsdruck und die zunehmende Nutzung digitaler Technologien und sozialer Medien beitragen. Das hat deutliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Lernleistungen von Schülerinnen und Schülern und ihr soziales Miteinander. Die mit der Coronapandemie einhergehenden Belastungen haben diese Problematik noch verstärkt. Dies betrifft insbesondere sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche.



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaften

September 2024 | Kurzfassung der Stellungnahme und Handlungsempfehlungen

Förderung der Selbstregulations- kompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen

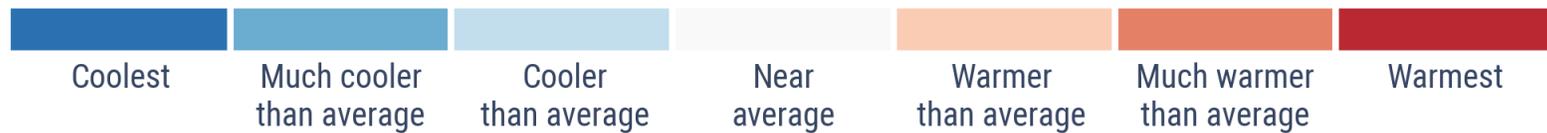
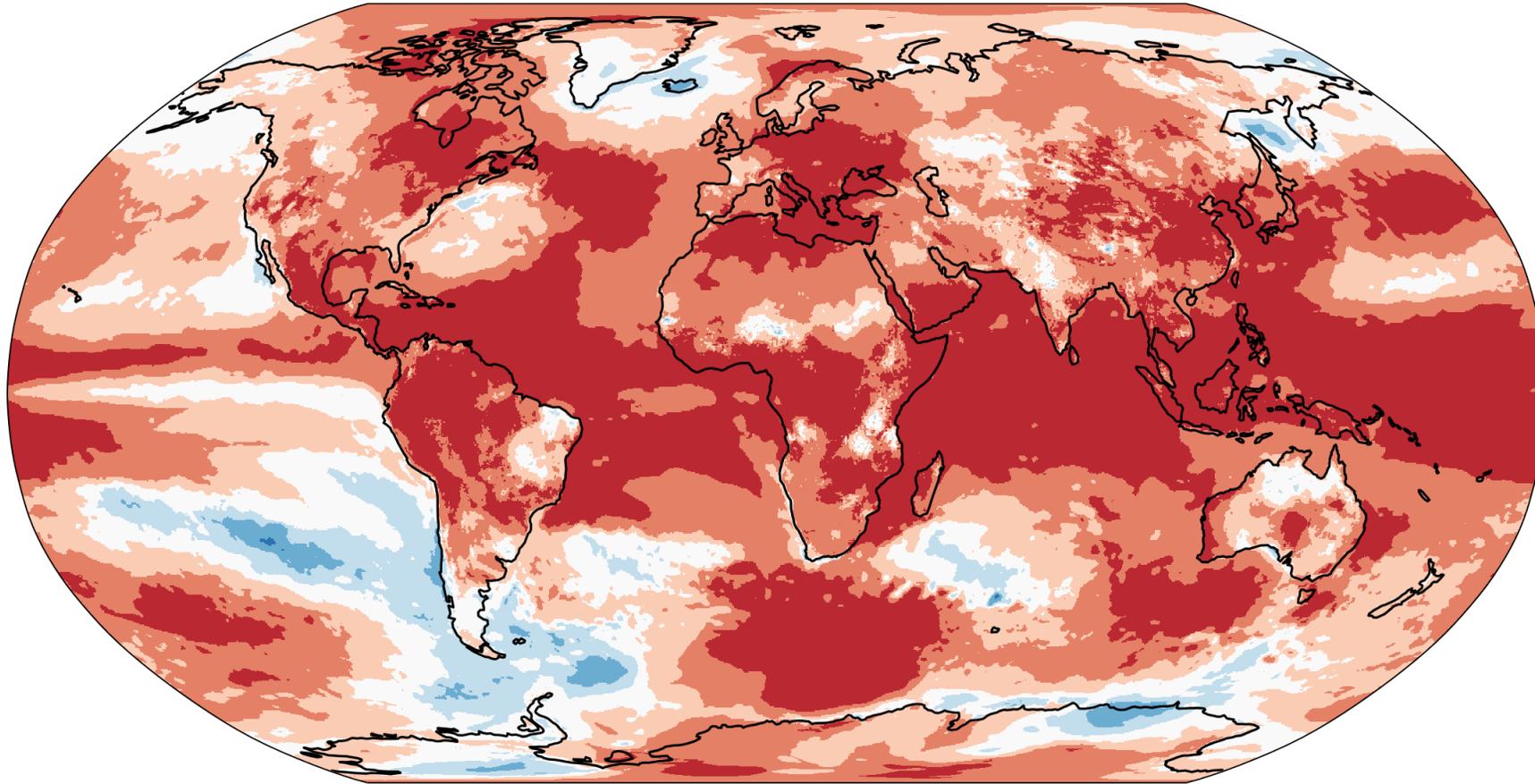
Das Problem der Selbstachtung

2



Anomalies and extremes in surface air temperature in 2024

Data: ERA5 1979–2024 • Reference period: 1991–2020 • Credit: C3S/ECMWF



PROGRAMME OF
THE EUROPEAN UNION



IMPLEMENTED BY



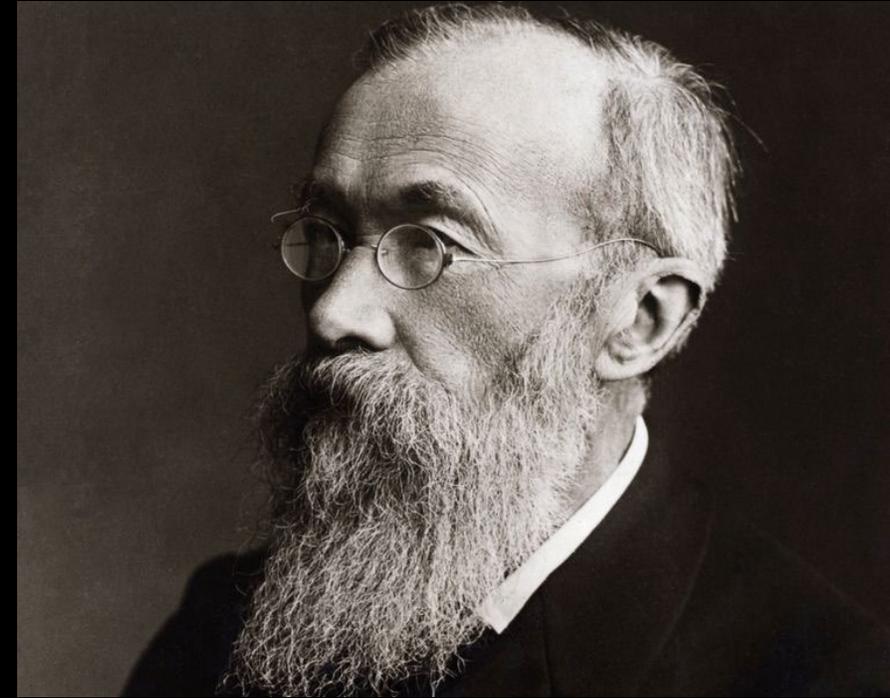
Kontext II:

Das Problem der Selbstachtung

Wie bewahrt man seine
Selbstachtung in einer historischen
Epoche, in der die Menschheit als
ganze ihre Würde verliert ?

„Denke und handle so, dass
Dir niemals die Achtung
vor Dir selbst vergehe.“

(Ethik 3, ⁴1912: 152)



Wilhelm Wundt (1832-1920)

„Achtung“

Zwei semantische Komponenten:

a. „Respekt“ oder „Wertschätzung“

b. „Innere Wachheit“ oder „Bewusstheit“

„Selbstachtung“

Reflexive Wendung nach innen:

- a. Respekt und Wertschätzung für bestimmte eigene Fähigkeiten oder innere Qualitäten.
- b. „Selbsterkennende“ Wachheit und nicht-egoisches Selbstbewusstsein.



Descartes: *Selbstachtung führt zu Edelmut*

ARTIKEL 154

*Edelmut verhindert, daß man andere Leute
geringschätzt*

446,13 Alle, die diese Erkenntnis und Empfindung von sich selbst haben, sind leicht davon überzeugt, daß jeder einzelne der anderen Menschen sie auch von sich haben kann, weil es darin nichts gibt, das von etwas anderem abhinge. Deswegen schätzen sie niemals irgend jemanden gering, und auch wenn sie andere Leute oft Fehler begehen sehen, die deren Schwäche in Erscheinung treten lassen, neigen sie gleichwohl mehr dazu, sie zu entschuldigen als sie zu tadeln, und glauben lieber, daß diese Menschen die Fehler eher aus Mangel an Erkenntnis denn aus Mangel an gutem Willen begehen. Zudem denken sie keineswegs, unter je-

David Hume: Sozialer Zusammenhalt



SECT. II.

Of greatness of mind.

is esteem'd a real part of our duty. On the contrary, we may observe, that a genuine and hearty pride, or self-esteem, if well conceal'd and well founded, is essential to the character of a man of honour, and that there is no quality of the mind, which is more indispensibly requisite to procure the esteem and approbation of mankind. There are certain deferences and mutual submissions,

- Das Prinzip der Moralität in Form von **Mitgefühl und Berücksichtigung der Meinung anderer**.
- Selbstachtung **fördert automatisch den gesellschaftlichen Zusammenhalt**, weil sie die Achtung der anderen bewirkt.
- Eine **moralische Sensibilität**, die nicht mehr auf Bestätigung durch andere angewiesen ist.
- Die **innere Empfindung des wahren Wertes der menschlichen Natur**, die als *Mitgefühl* auch die Moralität schon in sich trägt.



Immanuel Kant (1724–1804)

*Vorlesungen über
die Sittenlehre
(1779)*

*Kritik der
praktischen
Vernunft (1788)*

Immanuel Kant: *Die wichtigste moralische Pflicht*

→ Die **Pflicht zur Selbstachtung** ist die wichtigste moralische Pflicht, denn ohne die Pflicht, sich selbst zu respektieren, gäbe es *überhaupt* keine moralischen Pflichten.

Selbstachtung: Erkennen und Anerkennen

- a. Die eigene **ethische Sensibilität**.
- b. Die Fähigkeit zum sachlichen, rationalen Argumentieren.
- c. Kritikfähigkeit: Der aufrichtige Wille und die Fähigkeit, sachlichen, **rationalen Argumenten** zuzuhören und gegebenenfalls sein Verhalten zu ändern.
- d. Kritikfähigkeit: Der aufrichtige Wille und die Fähigkeit, den jeweils besten, aktuell verfügbaren **empirischen Evidenzen** in seinen eigenen Überlegungen Rechnung zu tragen und gegebenenfalls sein Verhalten zu ändern.

Selbstachtung: Erkennen und Anerkennen

- a. Mitgefühl → Selbstmitgefühl.
- b. „Edles Schweigen“ → Nicht-Reaktanz.
- c. „Sehen, was *ist*“ → epistemische Offenheit.
- d. Achtsamkeit → „selbsterkennende“ Achtsamkeit.

Die planetare Krise als geistige Herausforderung:

Was ist „Geistlichkeit“?

3



The 2025 *Neuroscience of Pure Awareness* Prize

€ 20.000,-

For the best contribution to neuroscience that substantially advances our understanding of the neural mechanisms underlying the experience of pure awareness, either as a stand-alone phenomenon (e.g. during full-absorption episodes occurring during meditation practice or NREM sleep) or in combination with other forms of phenomenal content (e.g. during dual mindfulness practice or extended periods of non-dual awareness).

Submissions must take the form of a scientific paper presenting findings from an empirical study. Submissions can have a maximum of 8000 words (excluding the abstract, references, and any appendices and supplementary information). Submissions exceeding this word limit will not be considered. The paper need not have been submitted to a journal or published by the deadline, but if not, it must be available as a preprint when submitted for the prize. Preprints and papers published before 1 January 2025 are not eligible. Review or meta-analysis studies are also not eligible. The competition accepts joint submissions. A person may contribute to more than one submission, but can only be lead (first) or senior (last) author for one submission.

Please note that the jury does not serve as external reviewers.

Jury: Melanie Boly, Athena Demertzi, Karl Friston, Thomas Metzinger, Anil Seth, Heleen Slagter

Deadline: September 30th, 2025

Submission to: mpe@uni-mainz.de



The 2025 *Computational Phenomenology of Pure Awareness* Prize

€ 20.000,-

For the best contribution to computational phenomenology that substantially advances our understanding of the [experience of pure awareness](#), either as a stand-alone phenomenon (e.g. during full-absorption episodes occurring during meditation practice or NREM sleep) or in combination with other forms of phenomenal content (e.g. during dual mindfulness practice or extended periods of non-dual awareness).

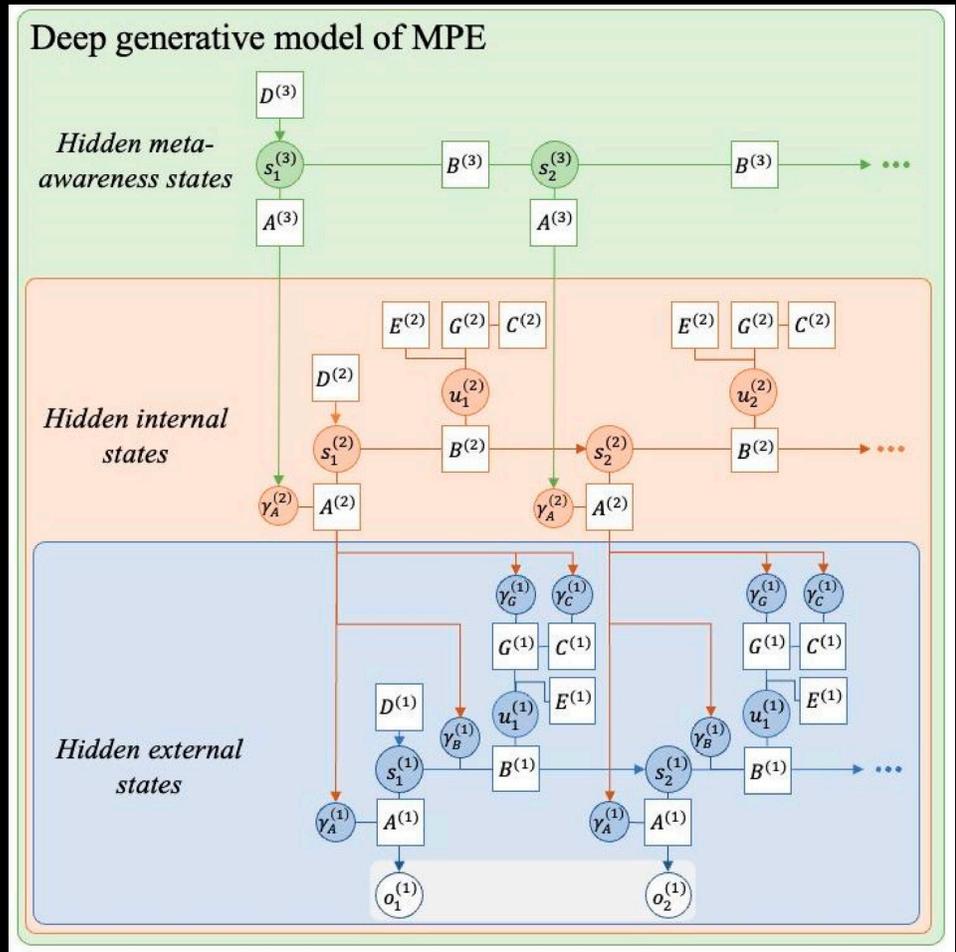
[This model](#) could serve as a possible starting point, but alternative and novel approaches (including those outside the active inference framework) are also welcome. Submissions must take the form of a scientific paper of maximum 8000 words (excluding the abstract, references, and any appendices and supplementary information). Submissions exceeding this word limit will not be considered. The paper need not have been submitted to a journal or published by the deadline, but if not, it must be available as a preprint when submitted for the prize. Preprints and papers published before 1 January 2025 are not eligible. The competition accepts joint submissions. A person may contribute to more than one submission, but can only be lead (first) or senior (last) author for one submission. Each submission must be accompanied by an ethical statement explaining how any risks of artificially creating phenomenal states or genuine conscious experiences, especially of suffering, and even if inadvertently, have been excluded. Each proposed model should be accompanied by 1) a working simulation (preferred) or sufficient conceptual/technical detail to specify a working simulation in principle; and 2) an explicit list of empirically testable predictions (preferred) or arguments for why the model is testable in principle, including detailed directions for investigation.

Please note that the Jury does not serve as external reviewers.

Jury: Shamil Chandraia, Karl Friston, Jakob Hohwy, Thomas Metzinger, Anil Seth, Lars Sandved-Smith, Heleen Slagter

Deadline: September 30th, 2025

Submission to: mpe@uni-mainz.de



Article

A Computational Model of Minimal Phenomenal Experience (MPE)

Lars Sandved-Smith

Monash Centre for Consciousness and Contemplative Studies, Monash University, 29 Ancora Imparo Way, Clayton, VIC, 3800, Australia; lars.sandvedsmith@gmail.com

Nicht-egoische Reflexivität: Allererste Datenpunkte

RESEARCH ARTICLE

The Minimal Phenomenal Experience questionnaire (MPE-92M): Towards a phenomenological profile of “pure awareness” experiences in meditators

Alex Gamma¹ *, Thomas Metzinger² *

1 Research Department, University Hospital of Psychiatry, Zürich, Switzerland, **2** Arbeitsbereich Theoretische Philosophie, Philosophisches Seminar, Johannes Gutenberg University, Mainz, Germany

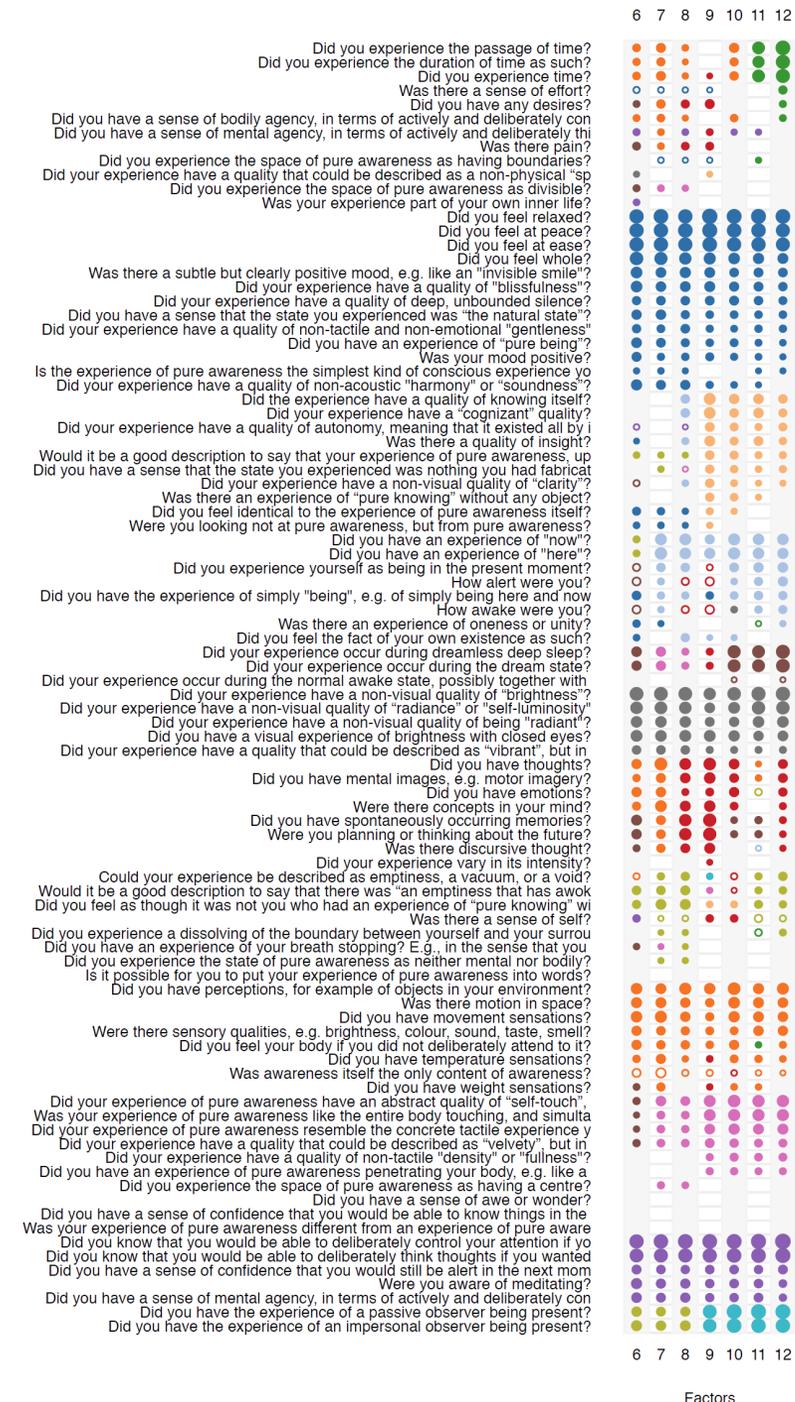
 These authors contributed equally to this work.

* alex.gamma@uzh.ch (AG); metzinger@uni-mainz.de (TM)

Citation: Gamma A, Metzinger T (2021) The Minimal Phenomenal Experience questionnaire (MPE-92M): Towards a phenomenological profile of “pure awareness” experiences in meditators. PLoS ONE 16(7): e0253694. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253694>

Fig. 4.: Results of exploratory factor analysis of the MPE-92M questionnaire (N=1393).

- Questionnaire items are listed on the y-axis. Each column corresponds to a full factor solution with the number of extracted factors given on the x-axis. The size (area) of the circles is proportional to the factor loadings. Open circles indicate negative loadings, and loadings below 0.3 are not shown. Color represents factor membership. An attempt was made to identify the "same" factors across all factor solutions and color them identically. "Sameness" here is not objectively definable, but the degree of prototypicality was operationalized as membership in the same cluster following hierarchical cluster analysis. Items are sorted by factor membership and size of factor loading in the 12-factor solution, as it was this solution that was finally chosen as optimal.
- From a conceptual and theoretical point of view, a solution with less than 6 factors was deemed not sufficiently fine-grained to discriminate between what we considered to be clearly distinct phenomenological aspects of MPE. A 12-factor solution, based on a loading threshold of 0.3, was finally chosen as providing an optimal balance between conceptual resolution and robustness of factors in terms of the number of supporting items.
- The factors were named
 - "Time, Effort, and Desire",
 - "Peace, Bliss, and Silence",
 - "Self-Knowledge, Autonomous Cognizance, and Insight",
 - "Wakeful Presence",
 - "Pure Awareness in Dream and Sleep",
 - "Luminosity",
 - "Thoughts and Feelings",
 - "Emptiness and Non-egoic Self-awareness",
 - "Sensory Perception in Body and Space",
 - "Touching World and Self",
 - "Mental Agency",
 - "Witness Consciousness".



Leerheit und nicht-egoisches Selbstbewusstsein (Faktor 8) ist aus philosophischer Sicht vielleicht am interessantesten. Die zweit- und drittstärksten Items in Faktor 8 boten zwei metaphorische Beschreibungen einer Reflexivität erster Ordnung an, welche die »Selbsterkenntnis, autonomes Erkennen und Einsicht« von Faktor 3 und die »Wachheit« von Faktor 4 mit der phänomenalen Qualität von Leerheit und epistemischer Offenheit kombinierten. Diese wiederum sind negativ mit der Phänomenologie der Selbstheit, dem Ich-Gefühl korreliert: Die Phänomenologie des Sich-selbst-Erkennens und des Zu-sich-selbst-Erwachens, die durch diesen Faktor herausgegriffen wird, ist *nicht-egoisch*. Es sind wohl genau diese Aspekte des Faktors 8, die für viele Teilnehmer die »spirituelle Essenz« der MPE am direktesten zum Ausdruck bringen. Ein empirisch plausibler Nachweis für die tatsächliche Existenz eines nicht-egoischen Selbstbewusstseins im Rahmen einer umfangreichen psychometrischen Studie ist wiederum ein theoretisch relevantes Ergebnis. Es bedarf

»Aber ist das ›reines Gewahrsein‹?«, fragt der denkende Geist,
und etwas anderes weiß es einfach. [#1575]

- 1268 Gewahrsein des Gewahrseins in Weite, Stille, Ruhe. [...]
- 1316 [...] Manchmal Wahrnehmung völliger Leere, dann selbstrückbezügliches glückseliges Sein [...].
- 1350 [...] Wenn sich der entsprechende Zustand einstellt, ist es wie das Sehen des Sehens oder das Gewahrsein davon, gewahr zu sein.
- 1545 [...] In mir entstand ein nicht-physischer Raum, der sich von Moment zu Moment vergrößerte und in dem die Grenzen zwischen dem Wahrnehmenden und dem wahrgenommenen Objekt verschwammen. Zugleich war sich dieser Raum seiner selbst bewusst [...].
- 1582 [...] Es war eigenartig, da ich weiterhin keine Gedanken erlebte, bloß Leerheit, und doch war es zugleich »Fülle«. Der Körper fühlte sich an, als würde er sich auflösen, und was verblieb, war mein Gewahrsein, sich seiner selbst gewahr seiend. [...]
- 1617 Erleben von Gewahrsein des Bewusstseins oder des Erkennens an sich. Das, was erkannt wird, tritt stark in den Hintergrund, in die Peripherie des Bewusstseins. Im Zentrum stand das in sich ruhende Erkennen! [...]
- 1623 Nach zehn Jahren des Meditierens habe ich letztes Jahr zum ersten Mal das Gewahrsein des Gewahrseins erfahren. Es war mühelos. Und jetzt kann ich es die ganze Zeit über tun.
- 1662 Ich hatte mehrere Male das deutliche Erleben eines sich selbst erkennenden Gewahrseins/Bewusstseins, aber in diesem speziellen Fall [...] war die Erfahrung ziemlich lang anhaltend (~10+ Minuten). Obwohl Gedanken und damit verbundene Gefühle und (schwache) körperliche Empfindungen immer noch gelegentlich auftraten, gab es ein wachsendes Gefühl von Raumhaftigkeit, das keinen Besitzer hatte und auf sanfte Weise hell schien. Die Gedanken (einschließlich der Gedanken über die Erfahrung) waren weiterhin intermittierend präsent, aber sie traten einfach in diesem »Raum« auf, ohne die Erfahrung zu färben. [...]
- 1712 Ich erlebte das Gewahrsein selbst. Nicht in dem Sinne, dass ich das Gewahrsein erlebte, es gab kein »Ich«, keinen »Beobachter«. Das Gewahrsein war sich seiner selbst immer schon gewahr.

THOMAS
METZINGER

Der Elefant und die Blinden



Auf dem Weg zu einer
Kultur der Bewusstheit

Mit mehr als 500 Erfahrungsberichten über das reine Bewusstsein

berlin
VERLAG

→ Kapitel 27 & 30
→ <https://mpe-project.info>

2120 [...] Ich wurde mir der Tatsache bewusst, dass das »Denken« in meiner Erfahrung nicht das Primat hat, sondern dass das Gewahrsein das Primat hat. Das Denken vollzieht sich in diesem Gewahrsein, **das sich auch seiner selbst gewahr ist.**

101 [...] Es war ein klares Gewahrsein, aber ohne Gedanken; non-dual (kein Subjekt-Objekt, aber auch nicht so sehr von einer Ganzheit). Ich war mir über »Zeit« oder »Raum« oder »Gedanken« oder »Körper« nicht ganz sicher (oder fühlte es nicht). Aber ich wusste, dass etwas/jemand (ich nehme an: ich selbst) damals und heute existiert. Es war gewiss keine »Erleuchtung«, nur das Gewahrsein manifestierte sich selbst, während keine Gedanken präsent waren. Es ist das Hintergrundgewahrsein hinter allen Gedanken und Wahrnehmungen, **und es kennt sich selbst.**

1545 [...] In mir entstand ein nicht-physischer Raum, der sich von Moment zu Moment vergrößerte und in dem die Grenzen zwischen dem Wahrnehmenden und dem wahrgenommenen Objekt verschwammen. Zugleich war sich dieser Raum seiner selbst bewusst. [...]

1617 Erleben von Gewährsein des Bewusstseins oder des Erkennens an sich. Das, was erkannt wird, tritt stark in den Hintergrund, in die Peripherie des Bewusstseins. Im Zentrum stand das in sich ruhende Erkennen! [...]

*Es geht darum, ohne etwas zu fabrizieren, im Kontinuum des
Wiedererkennens zu verweilen.*

Longchen Rabjam (1308–1363), *The Precious Treasury of the
Basic Space of Phenomena (II)*

*Wenn Stille da ist, dann erkennen Sie genau das innerhalb der Stille und
halten es mit reflexiv bewusster Achtsamkeit aufrecht.*

Dakpo Tashi Namgyal (ca. 1513–1587), *Moonbeams of Mahāmudrā* II (10)

Selbstachtung
und

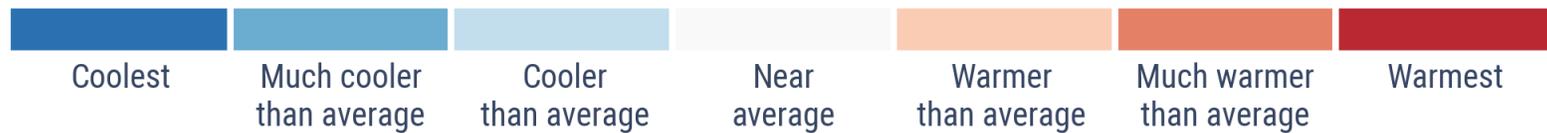
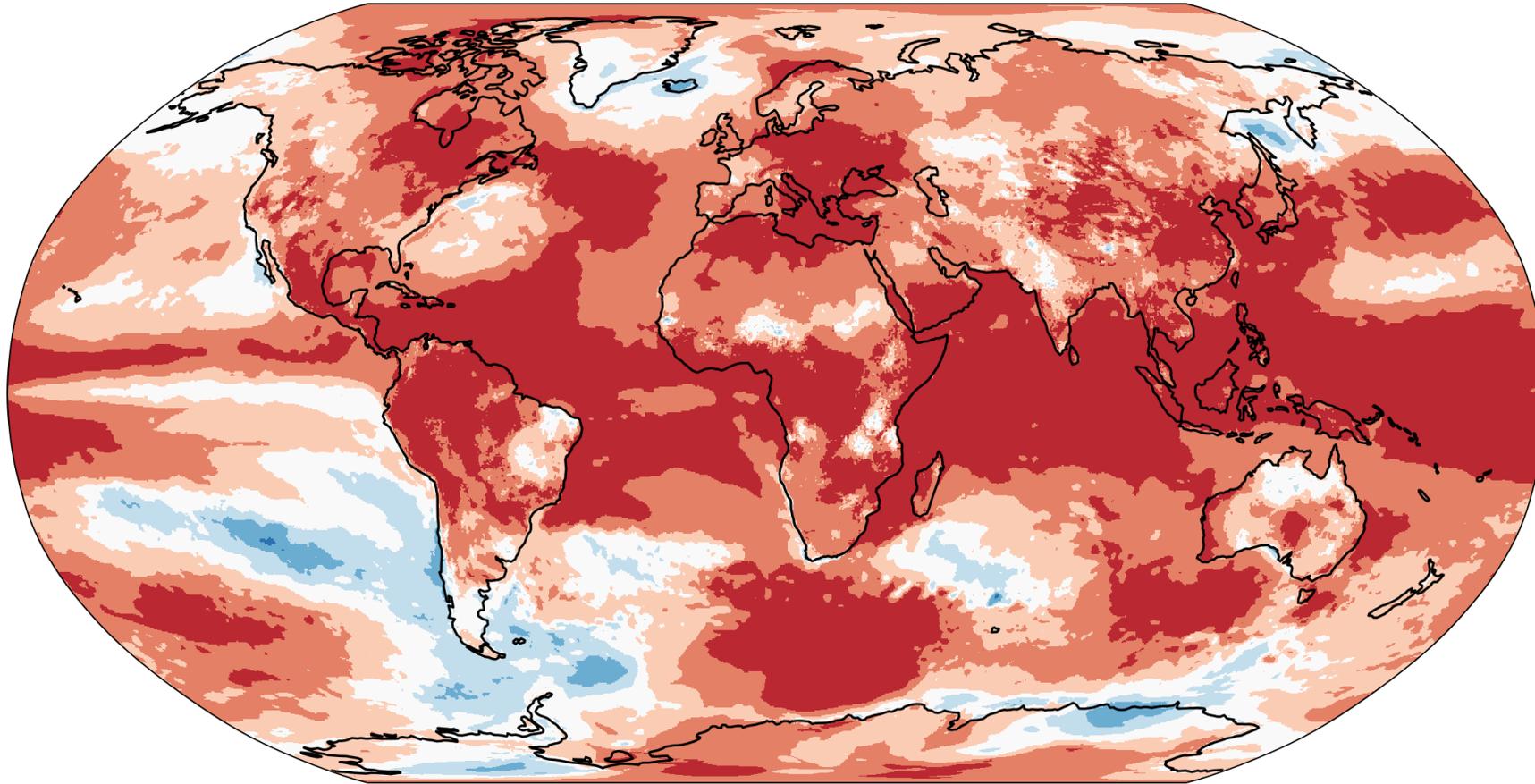
nicht-egoisches Selbstbewusstsein:

→ *Eine tiefe innere Verbindung*



Anomalies and extremes in surface air temperature in 2024

Data: ERA5 1979–2024 • Reference period: 1991–2020 • Credit: C3S/ECMWF



PROGRAMME OF
THE EUROPEAN UNION



IMPLEMENTED BY



Lernen, in Würde zu scheitern

- Es gibt mehr als eine Form der **Selbsterkenntnis**, mehr als eine Form der **Selbstachtung**, und daher gibt es auch mehr als eine Form von **Würde**.
- Neuere empirische Daten weisen **die Existenz nicht-egoischen Selbstbewusstseins** eindeutig nach.
- Es könnte als ein **robusterer Ankerpunkt** für Selbstachtung und eine würdevolle Art zu leben fungieren.

*Diese nackte Klarheit und Leerheit jenseits des Intellekts.
Wenn man sie natürlich sich selbst sein lässt, dann wird sie sich
selbst erkennen. [...]*

*Ihre Selbsterkenntnis ist der Kernpunkt der Praxis.
Wenn sie sich selbst von Angesicht zu Angesicht begegnet, löst sie sich
in sich selbst hinein auf.*

Rgyal ba Yang dgon pa (1213–1258),
Song of the Seven Introductions II (2, 4)

Bewusstseinskultur:

Selbstachtung und Geistlichkeit

Thomas Metzinger
Philosophisches Seminar
Johannes-Gutenberg-Universität Mainz
D-55099 Mainz

Frankfurt Institute for Advanced Studies
D-60438 Frankfurt am Main

metzinger@uni-mainz.de
<https://thomasmetzinger.com>

