

Harald Piron &
Renaud van Quekelberghe (Hg.)

Meditation und Yoga

Achtsamkeit, Heilung,
Selbsterkenntnis



KLOTZ

Transzendente Meditation in der Psychotherapie: Komplementär oder antagonistisch ?

Theo Fehr

1. Transzendierende Meditationsformen und Meditationstiefe

Unter „Transzendentaler Meditation“ werden hier Meditationsformen verstanden, die transzendierend (versenkend) sind – nicht nur die „TM“, wenn auch das Programm der Transzendentalen Meditation von Maharishi Mahesh Yogi als typisches Beispiel gelten kann. Es umfasst diverse transzendierende Techniken. Ein Kompendium der transzendierenden Meditationsformen findet sich im Vignyan Bhairava Tantra. Dort sind 112 Techniken aufgeführt (z. B. Osho, 2002). Transzendente Meditation sensu TM erlaubt dem Geist, mühelos abzusinken und Ebenen subtilerer geistiger Aktivität zu erfahren, bis schließlich die subtilste Ebene überschritten, „transzendiert“ wird und der Geist sich im Zustand geringster Anregung, völliger Stille und ruhevoller Wachheit – Bewusstseinsstille, Samadhi, „transzendentes Bewusstsein“ – befindet.

Śankara (Legget, 1992) definiert Samadhi wie folgt: „That same (meditation-dhyana), when it comes to shine forth as the object alone, apparently empty of its own nature as knowledge, is called samadhi.“ In seinem Kommentar zu Sutra I,1 betont Śankara: „It is incontestable that the sutra means to say that release is only by *seedless* (nirbija) samadhi.“ Auf den Einwand des Opponenten „There is a view that seeded (sa-bija) samadhi is a means to release“ antwortet Śankara: „It is not. What is, then ? Knowledge-of-the-difference alone is the means, by way of cessation of ignorance. For bondage gets its power from Ignorance.“ Und weiter: „Yoga is samadhi Yoga is samadhana (= samadhi), complete concentration.“

Hier wird der Unterschied von objektbezogener Achtsamkeitspraxis (im Yoga: „samprajnata-samadhi“, Śankara: Kognitives Samadhi) und selbstreferenter objektloser transzendentaler Meditation (Yoga-Sutras: asamprajnata-samadhi; Śankara: „ultra-cognitive samadhi“) angesprochen.

Hölzel & Ott (2006) zeigten in ihrer Studie Zusammenhänge zwischen Meditationstiefe und Achtsamkeit auf: „Furthermore, deep meditation experiences had a remarkable influence on the mindfulness of meditators. *People with deeper meditation experiences reported to be more mindful in everyday life. There was no additional direct influence of meditation practice on mindfulness.* (Hervorhe-

bung durch diesen Autor) The influence of meditation practice was mediated solely by meditation depth.“

Intensität der Achtsamkeit ist in enger Beziehung zu Meditationstiefe zu sehen, während die Praxis (in Jahren) eine geringere Rolle spielt. Mit einer Technik, die eine größere Meditationstiefe anzunehmen erlaubt, ist eine spontane Zunahme der Achtsamkeit zu erwarten.

Die Ausführungen der Yoga-Sutras zum objektreferenten Samadhi lassen sich überwiegend so verstehen, dass im “Dahinschwinden und Absinken”, im Eintauchen des Geistes die Aufmerksamkeit von den Meditationsobjekten *absorbiert* wird. Śankara in den Yoga-Sutras: “*Absorption: 1.41: Identification-in-samadhi (samapatti) is when the mental process has dwindled* (kursiv durch diesen Autor) and the mind rests on either the knower or the knowing process or a known object, and like a crystal apparently takes on their respective qualities.” (T. Leggett, 1992) Größere Fähigkeit zur Absorption und größere Meditationstiefe prädestinieren zu größerer Achtsamkeit im Alltag.

Engel (2000, 2001) sammelte in einer Feldstudie Informationen von 1550 erfahrenen Langzeitmeditierenden unterschiedlicher Meditationstraditionen. Die Meditationstiefe wurde anhand eines von Müller und Ott konstruierten Fragebogens (Ott, 2001) eingeschätzt. Aus ökonomischen Gründen nutzte Engel nur die höchstladenden für die Faktoren repräsentativen Items und berechnete einen Gesamt-Wert (Mittelwert aller Items) zusätzlich zu den einzelnen Faktorskalen. Transzendental Meditierende (TM) zeigten die höchsten Werte auf allen vier Skalen “Tiefe gesamt”, “Mystische Erfahrung”, “Nirvana-Faktor” und “Körper-Geist-Entspannung“.

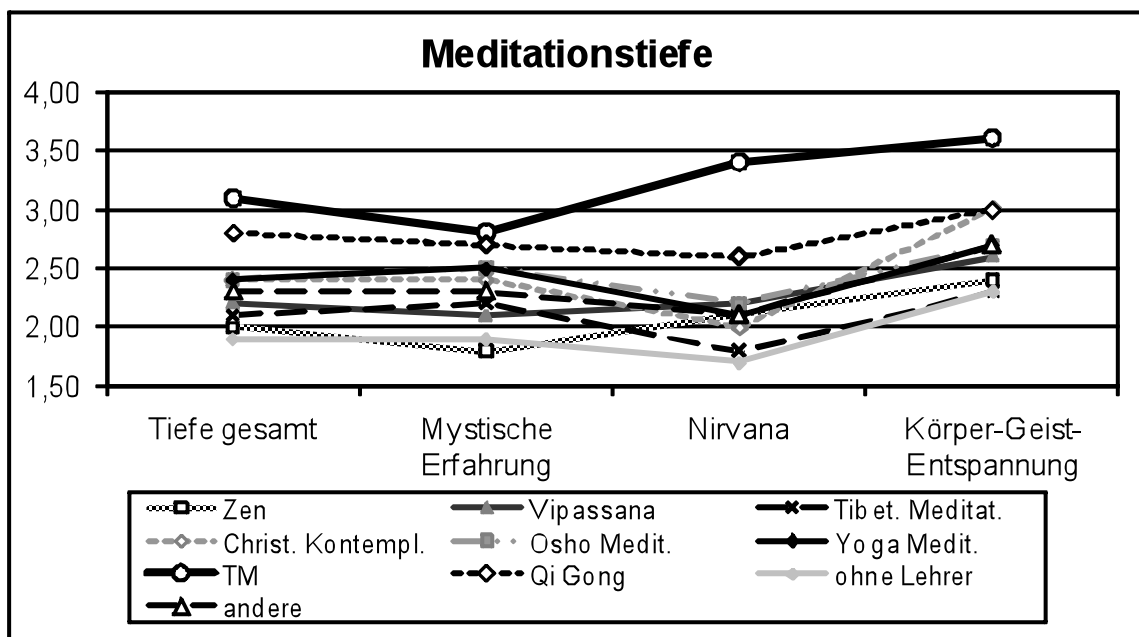


Diagramm 1: Meditationstiefe aus Engel’s Feldstudie

Engel untersuchte auch die "meditative Entwicklung". Er nahm ein Spektrum von Entwicklungsstufen an, die mit "Verlorenheit" beginnen und mit "nicht-materiellem Bewusstsein" enden. Nach seiner Interpretation zeigt sich die Ähnlichkeit der allgemeinen Entwicklung in der parallelen Entwicklung der Trends; wenn dies nicht der Fall wäre, sollten sich die Linien kreuzen. Nun gibt es eine Kreuzung der TM-Linie über die Verläufe der anderen Meditationsformen hinweg zwischen den Stadien "Arbeit" und "Getragensein" und eine weitere über die Linien aller Meditationsformen – außer der christl. Kontemplation – hinweg zwischen den Stadien "Hinweise" und "Kampf".

Transzendente Meditation zeigt gleichzeitig mit den Tiefstwerten in "Kampf" und "Arbeit" verglichen mit den hier vertretenen Meditationsformen die höchsten Werte in den Stadien "Getragensein", "Geborgenheit" und "Einheit" und den zweithöchsten in "nicht-materiellem Bewusstsein". Die für die TM charakteristische Leichtigkeit und Anstrengungslosigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für einen rasch zu erreichenden effektiven Versenkungsprozess. Anstrengung, Kampf, Arbeit sind zu Anfang als störende Aktivierungen in versenkenden Meditationsformen anzusehen.

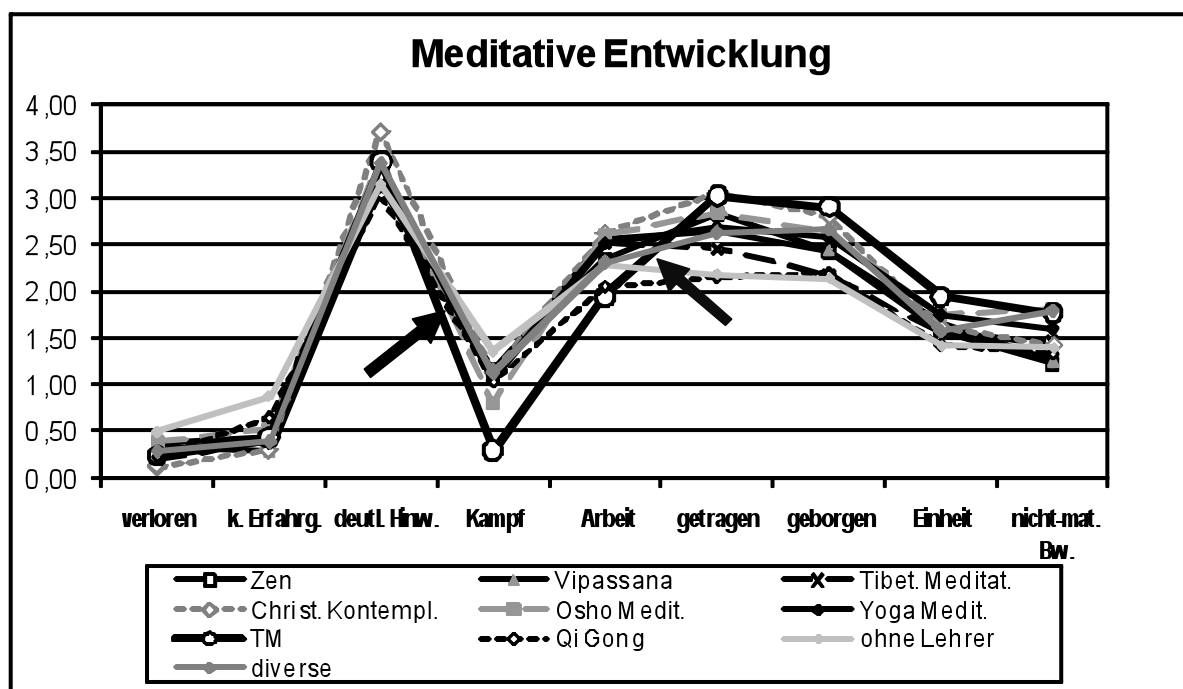


Diagramm 2: Meditative Entwicklung aus Engels Feldstudie: "Verlorenheit", "Keine Erfahrung", "deutliche Hinweise", "Kampf", "Arbeit", "Getragensein", "Geborgenheit", "Einheit", "nicht-materielles Bewusstsein".

Piron (2001) führte die Fragebogenentwicklung zur Meditationstiefe weiter und zog bei der Konstruktion seines MTF Meditationstiefefragebogens 40 Experten aus verschiedenen Meditationstraditionen hinzu, womit seinem Fragebogen eine

von der Meditationsform unabhängige und verschiedene Meditationstraditionen übergreifende Rolle zukommt. Der MTF macht Meditationsformen hinsichtlich Effizienz in Bezug auf Meditationstiefe in verschiedenen Bereichen vergleichbar.

Der Fragebogen zur Meditationstiefe von Piron gibt neben einem Gesamttiefewert Auskunft über fünf Teilbereiche der Meditationstiefe:

1. *Hindernisse*: Widerstände, Schwierigkeiten.
2. *Entspannung*: Körperliche, emotionale und mentale Entspannung.
3. *Personales Selbst*: (Dharana), Konzentration, Gewährsein (*Achtsamkeit*) über die Gedanken ohne Anhaften bzw. zunehmendes Kontroll-Erleben (Disidentifikation); dadurch Erfahrung einer inneren Mitte, einer starken Energie im Inneren, eines Energiefeldes, körperlicher Leichtigkeit, sowie Gleichmut und innerem Frieden; intuitive Einsichten und Erkenntnisse können auftreten.
4. *Transpersonale Qualitäten*: Meditation als Methode sowie Zeitgefühl werden überwunden und transpersonale Qualitäten wie Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, bedingungslose Selbstakzeptanz, formlose Energie und grenzenlose Freude werden erfahren.
5. *Transpersonales Selbst, Non-Dualität*: kognitive Vorgänge wie Gedanken, Vergleiche, Unterscheidungen, Urteile sowie Wahrnehmungen von Emotionen und Empfindungen kommen vollständig zur Ruhe; die Einheit mit allem, Leerheit und Unendlichkeit des Bewusstseins werden erfahren; die Dichotomie von Subjekt und Objekt wird überwunden bzw. beide hören auf, (als eigenständige Entitäten) zu existieren.

In der Transzendentalen Meditation wird Wert auf spontanes Verhalten und wenig Kontrolle gelegt. Transzendental Meditierende erreichen relativ rasch – in wenigen Monaten bis Jahren – gute Werte in Tiefe 5: Non-Duales Bewusstsein. Danach, etwa ab dem fünften Jahr, gleichen sich die Tiefen verschiedener Meditationsformen allmählich einander an.

Die von langjährigen TM-Praktizierenden erreichte Disidentifikation als Merkmal eines kontinuierlichen Samadhizustandes (Travis, 2004) ist ein Produkt kultivierter Meditationstiefe durch jahrelange Praxis von Bewusstseinsstille als grundlegendem Quantenzustand (Domash, 1975; Hagelin, J., 1987; van Quekelberghe, 2009). Man kann darauf verweisen, dass eine Disidentifikation als kognitive Vorstellung gemäß Vedanta Tradition nicht funktionieren kann, solange man in Bindung (*bondage*) verstrickt und verhaftet ist. Disidentifikation, die nicht in der Kontinuität nondualen Bewusstseins gegründet ist, kann in Dissoziation oder Spaltung der Aufmerksamkeit oder in einem regressus ad infinitum kognitiver Operationen münden. Verstrickung und Bindung enden jedoch aus

Sicht sowohl der klassischen Yoga-Lehre als auch des Advaita-Vedanta erst nach Erreichen kontinuierlichen nondualen (transzendentalen) Bewusstseins (nirvikalpa samadhi) und unterliegen davor der Täuschung (bondage, Verstrickung). Disidentifikation ist in der oben zitierten Studie von Travis ein spontanes Ergebnis regelmäßigen Transzendierens in der Meditation, nicht eines aktiven Bemühens um achtsame Präsenz im Alltag.

2. TCBP Transcendental Consciousness Based Psychotherapy

Transzendentes Meditieren ereignet sich entlang einer Achse zwischen nicht bewertender *Akzeptanz* einerseits und *Bewusst-Sein* andererseits. Entsprechend dem Ausmaß der Akzeptanz erfolgt eine Ausweitung des Bewusstseins. Entsprechend der Weite des Bewusst-Seins erfolgt eine Ausweitung von Akzeptanz. Nicht bewertende Akzeptanz und Bewusstsein sind miteinander verschränkt. Das Produkt aus der Wechselwirkung beider ist *dynamische Selbstorganisation*, die sich aus den Fluktuationen des Quantenvakuums generiert (Dillbeck, 1988). Ein auf diesem grundlegenden Verständnis basierende Therapieausbildung wurde von uns in den Jahren 1988 bis 1990 zum ersten Mal durchgeführt.

Die transzendente Meditation fördert selbstregulative heilsame Prozesse, indem sie an der Ebene ansetzt, wo Persönlichkeitsstruktur des „Nicht-Selbst“ und das Quantenfeld des transpersonalen Selbst untrennbar miteinander verbunden sind: „Gott kann sich nicht vom Menschen trennen“.

Zur Empirie: In zwei frühen Längsschnittuntersuchungen der frühen siebziger Jahre mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI) an Anfängern der Transzendentalen Meditation (TM) mit Prae-Posttest-Intervallen von 8 Wochen (Studie 1) und 14 Monaten (Studie 2) und einer Querschnittuntersuchung an 360 transzendental Meditierenden hatte sich gezeigt (Fehr, 1996):

1. Regelmäßiges Meditieren nach TM zeigt konstruktive Wirkungen, die auch unter therapeutischen Aspekten als relevant gelten können.
2. Für Menschen, die sich gegenüber dem Bevölkerungsdurchschnitt als etwas nervöser, depressiver, erregbarer, weniger gelassen, gehemmter, emotional labiler und weniger robust (weniger „maskulin“) sowie erheblich toleranter beschreiben, kann TM eine geeignete Methode zur Verbesserung der Qualität des subjektiven Befindens sein. Diese Menschen verzeichnen eine Zunahme an psychosomatischer Stabilität und innerer Ruhe, an Selbstsicherheit, Selbstbeherrschung und Selbstbewusstsein, eine Verringerung an Gereiztheit, Erregbarkeit und Aggressivität, eine Abnahme von Gehemmtheit und Neurotizismus und eine Zunahme von Robustheit.

Die Ergebnisse legen nahe, dass durch regelmäßiges Praktizieren der Transzendentalen Meditation sowohl bei Probanden, die vorher *nicht* wegen irgendwelcher Beschwerden in Behandlung waren, als auch bei solchen, die sich vorher wegen *psychischer* oder *psychosomatischer* Beschwerden in Behandlung befanden, die oben geschilderten subjektiven Befindensverbesserungen zu erzielen sind.

Unter den oben angegebenen Bedingungen kann regelmäßiges Meditieren, nach korrekter Vermittlung durch unabhängige Lehrer der Transzendentalen Meditation („TM“) durchgeführt, eine therapeutisch ökonomische und effektive Methode zur nachhaltigen Verbesserung subjektiven Befindens sein.

Transzendente Meditation in der Psychotherapie

Bis zu zweieinhalb Jahre ließen wir Mitte der neunziger Jahre im Sinne eines Feldversuches 181 Psychotherapie-Patienten therapiebegleitend in regelmäßigen Abständen das FPI Freiburger Persönlichkeitsinventar ausfüllen und erhielten auf diese Weise ein Verlaufsprotokoll, das wir schwerpunktmäßig verschiedenen Therapiemethoden, die angewandt worden waren, zuordnen konnten (Fehr, 2010).

Wie schon früher zeigten sich signifikante Verbesserungen von psychosomatischen Beschwerden – größere psychosomatische Stabilität – und von depressiver und Selbstwertproblematik – gesteigerte Selbstwirksamkeit, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen und gehobenere Stimmung. Zusätzlich erwies sich die Kombination verhaltenstherapeutischer Methodik mit Transzendentaler Meditation als besonders effektiv im Aufbau von Stress-Resistenz.

Überraschend zeigte sich der *parallele Beginn* von Therapie und Meditation als am wenigsten effektiv und zeigte lediglich die übliche deutliche Verringerung psychosomatischer Beschwerden, die mit der TM-Praxis gewöhnlich verbunden ist. Hinsichtlich Veränderungen in den anderen FPI-Skalen schien es, als ob beide Methodentraditionen – Meditation und Therapie – sich bei gleichzeitigem Beginn in der Wirkung wechselseitig behindern. Effektiv hingegen war der *zeitversetzte Beginn* mit entweder Therapie oder Meditation zu Anfang und nach mehreren Monaten bis zu einem halben Jahr die jeweils andere Methodentradition – Meditation oder Therapie. Dies deutet darauf hin, dass Transzendente Meditation sich zu Psychotherapie westlicher Prägung – vor allem Verhaltenstherapie – jenseits des für Entspannungstechniken typischen psychosomatischen Nutzens teilweise antagonistisch verhält.

Relativ rasche Effekte erzielten Patienten, die sich ausschließlich zur Meditation – als *Mono-Intervention* – entschlossen und sich nicht einer Psychotherapie – erst recht nicht einem therapeutischen Gruppensetting – unterziehen wollten. Sie

erzielten schnell deutliche Verbesserungen in mehreren Beschwerdebereichen – Depressivität, Erregbarkeit, Gehemmtheit, Neurotizismus, Robustheit – außer in ihren sozialen Kompetenzen (FPI Geselligkeit, Gelassenheit, Gehemmtheit, Extraversion), in denen sich kaum Verbesserungen zeigten.

Die besten Ergebnisse wurden bei zeitversetztem Beginn von Patienten erzielt, die sowohl Meditation praktizierten als auch Psychotherapie erhielten. In der Psychotherapie wurden keine weiteren transpersonal ausgerichteten Übungen angeboten, es gab jedoch regelmäßige Treffen zur Betreuung der Meditation, an denen aber nur ein kleiner Teil der Patienten halbwegs regelmäßig teilnahm. Meditationseffekte beruhten also überwiegend auf der täglich zweimal – morgens und abends – zu Hause ausgeübten fünfundzwanzigminütigen Meditation morgens und abends.

Verglichen mit der Verhaltenstherapie als Monotherapie, deren in den ersten Monaten erzielten positiven Effekte in den darauf folgenden Monaten rückläufig waren, führte zusätzlich auszuübende Meditation zu nachhaltigen positiven Veränderungen. Die Werte der Patienten landeten nach ca. anderthalb bis zwei Jahren im überdurchschnittlichen Befindensbereich – verglichen mit der Norm – und bleiben, wie Vergleiche mit den Anfangswerten der Langzeitmeditierenden nahelegen, dort im wesentlichen stabil. Diese Verbesserungen lassen sich nicht durch statistische Regression zur Mitte deuten.

Transzendente Meditation bringt daher einen neuen Aspekt in Kontrast zur Psychotherapie, deren generelles Ziel ja die Wiederherstellung eines “normalen” Zustandes ohne Beschwerden ist. Transzendente Meditation stabilisiert im Gegensatz dazu in den ersten Jahren regelmäßiger Praxis in Bezug auf psychosomatische Stabilität, Stress-Resistenz, Selbstsicherheit und Stimmungsstabilität einen Zustand, der sich positiv von der Norm unterscheidet.

Störungsspezifische (symptombezogene) Behandlungseffekte: Für das Erreichen der störungsbezogenen Therapieziele war die Kombination von Transzendentaler Meditation und Psychotherapie effektiver als eine der beiden Interventionen alleine.

Abk.	Skala	Abk.	Skala	Abk.	Skala
NER	Nervosität	GES	Geselligkeit	EXT	Extraversion
AGG	Aggressivität	GEL	Gelassenheit	NEU	Neurotizismus
DEP	Depressivität	DOM	Dominanzstreben	MAS	Maskulinität
ERR	Erregbarkeit	GEH	Gehemmtheit	BEA	Beanspruchung

Tabelle 3: Skalenkürzel des Freiburger Persönlichkeitsinventares FPI

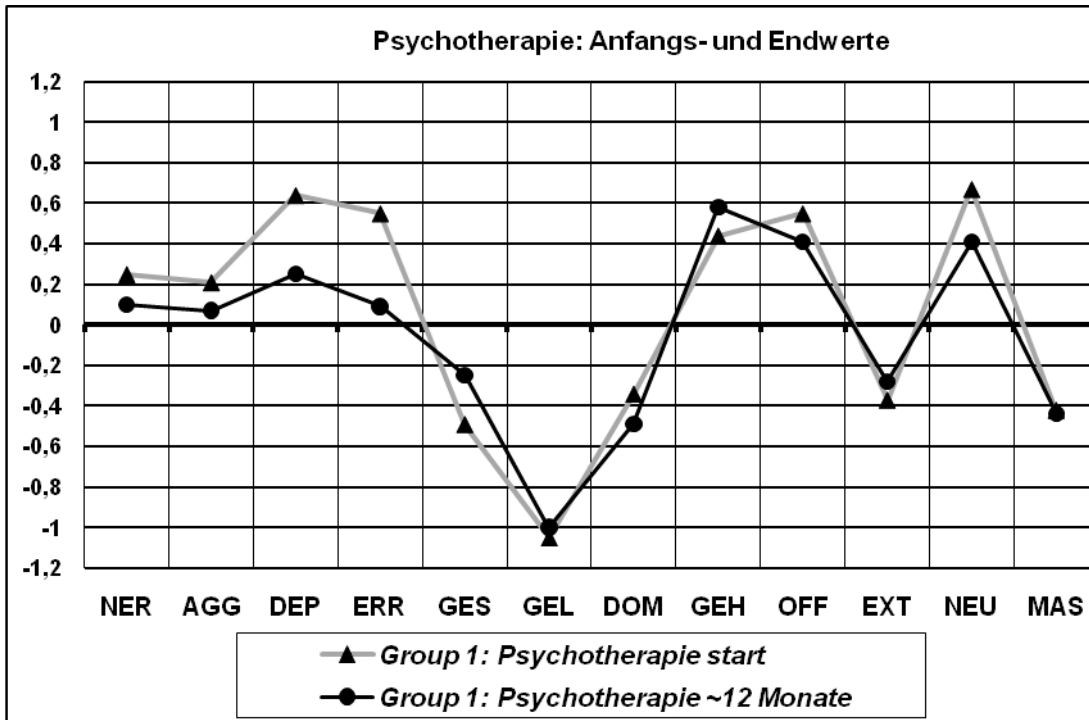


Diagramm 4: Psychotherapie-Effekte – Anfangs und Endwerte; N = 16

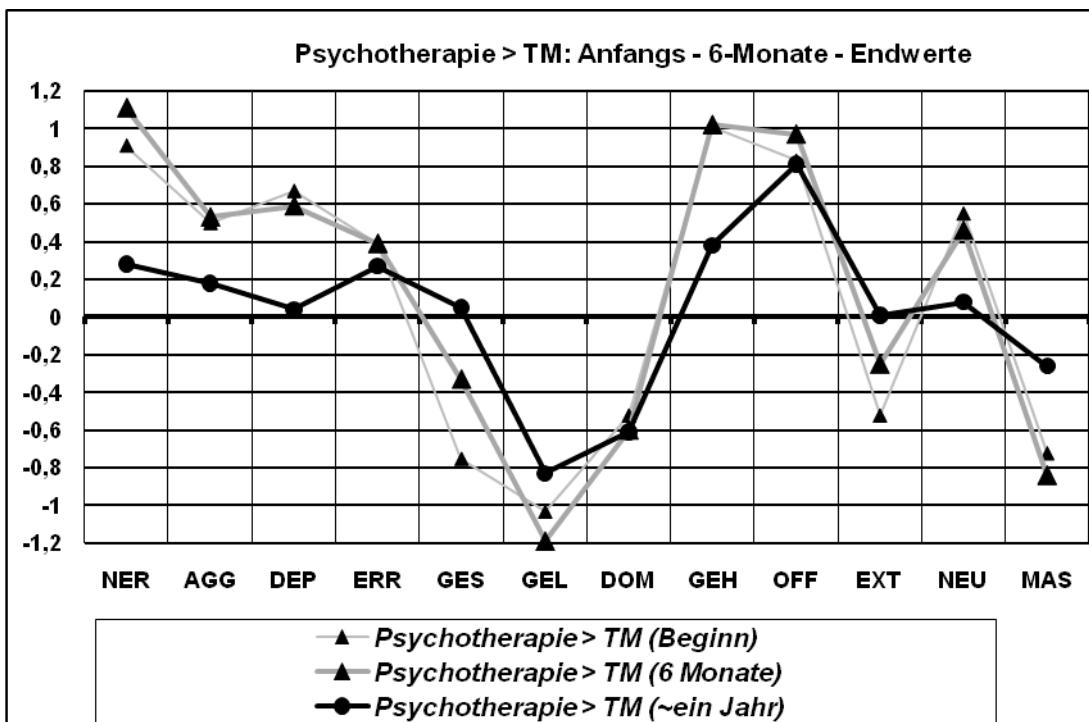


Diagramm 5: Psychotherapie, TM etwa 6 Monate später hinzukommend: Werte zu Beginn; ca. ein halbes Jahr später beim Beginn der Meditation; Endwerte ein Jahr nach Beginn der Psychotherapie = ca. ein halbes Jahr nach Meditationsbeginn; N = 16.

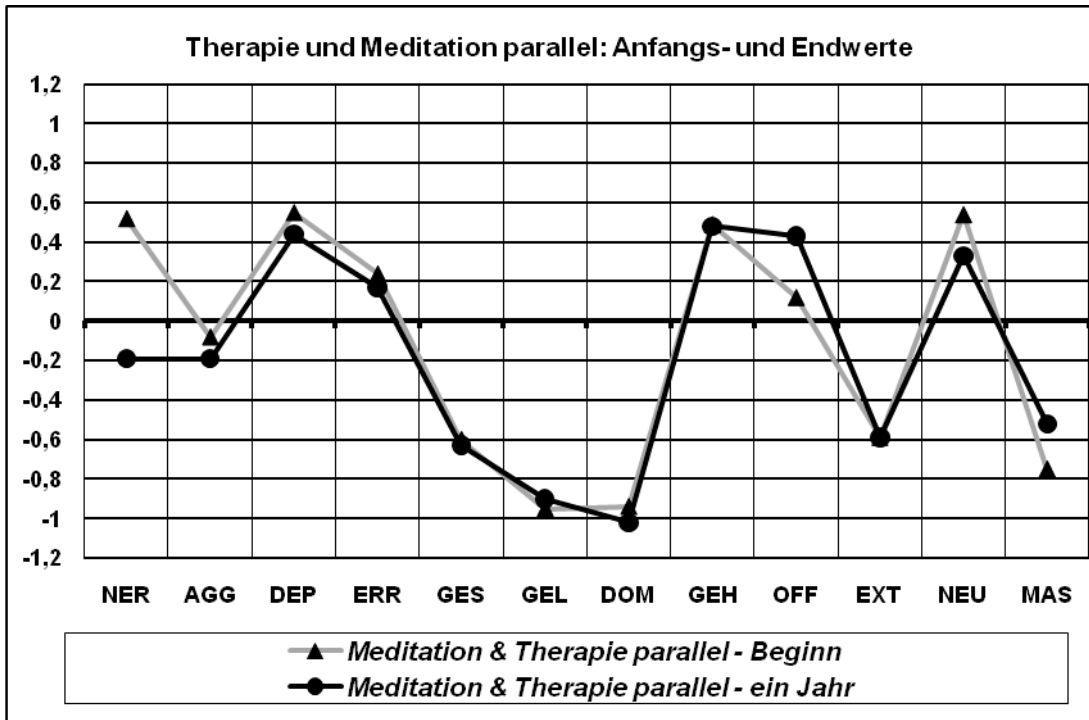


Diagramm 6: Therapie and TM simultan. Anfangs- und Endwerte; N = 24

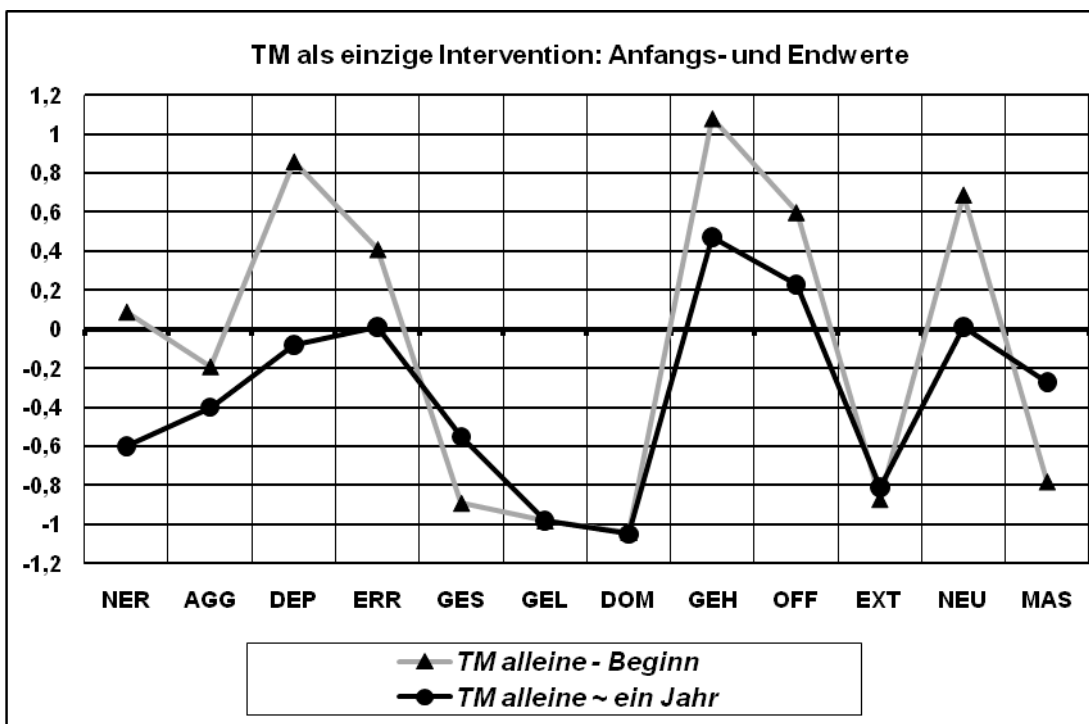


Diagramm 7: TM alleine: Anfangs- und Endwerte; N = 8

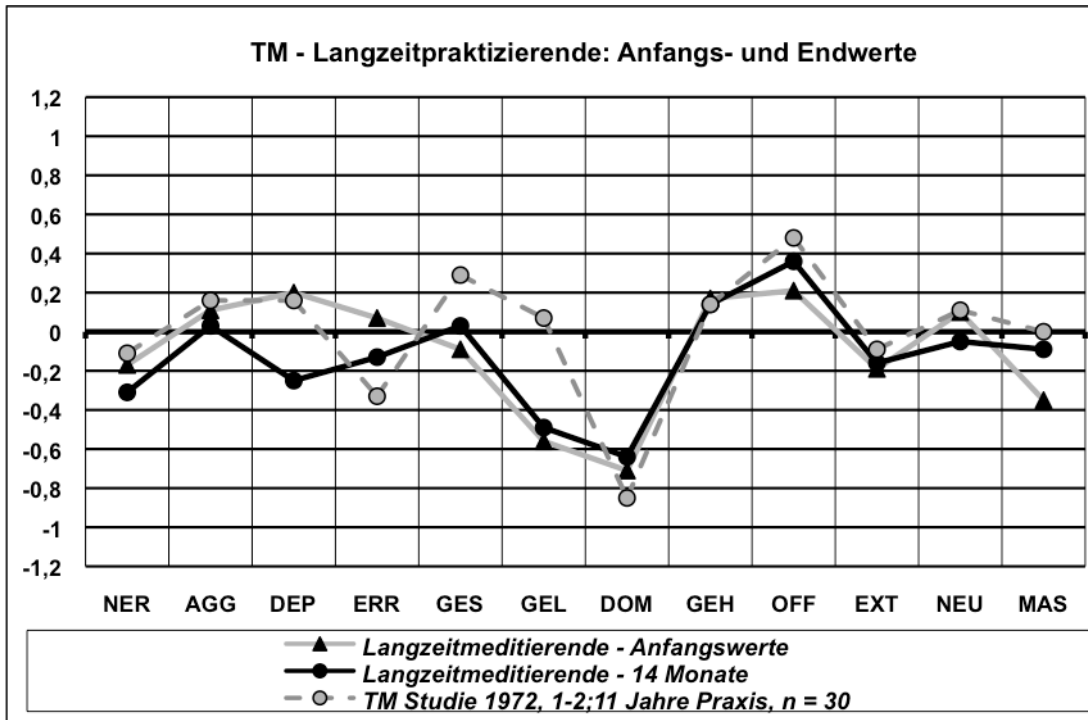


Diagramm 8: Langzeit TM-Meditierende; Anfangs- und Endwerte nach 14 Monaten Therapie; N = 19. Vergleich mit den Werten einer FPI-Studie aus dem Jahr 1972 mit TM-Meditierenden (N = 30) mit vergleichbarer Langzeitpraxis (aus Fehr, 1996).

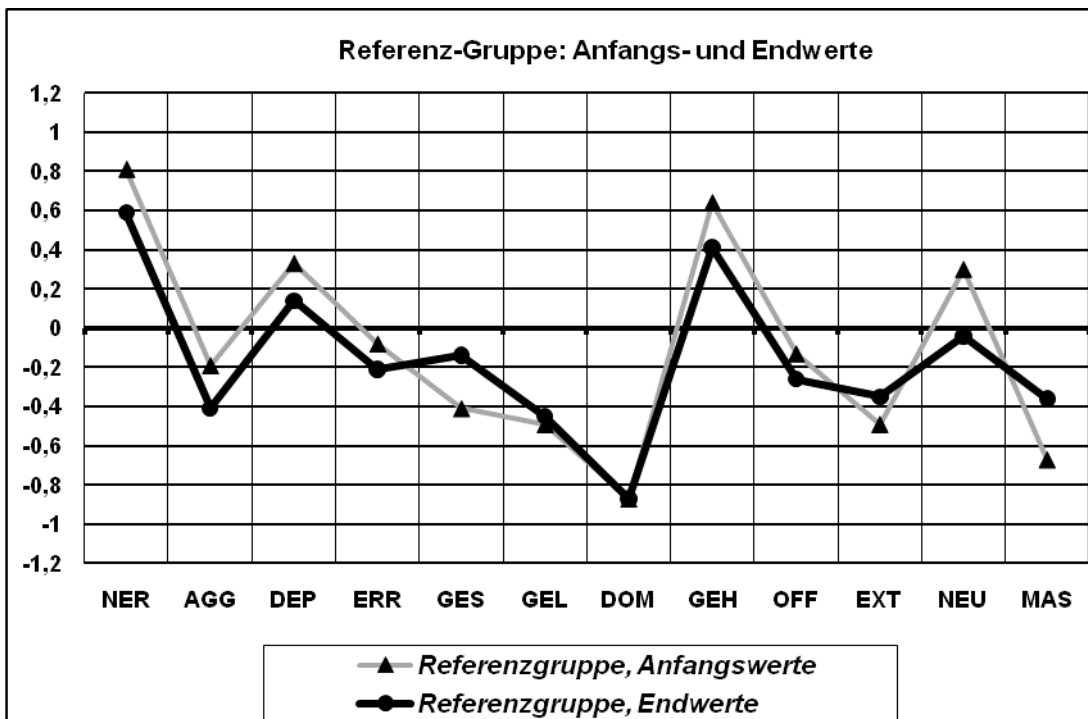


Diagramm 9: Referenz-Gruppe, Anfangs- und Endwerte nach ca 11 Monaten; N = 20

Charakteristisch für die *Transcendental Consciousness Based Psychotherapy* ist das “principle of second element”. Das zweite Element, das eingeführt wird, ist Bewusstseinsstille (objektloses samadhi) im Unterschied zur vorwiegend symptomgeleiteten Vorgehensweise westlicher Psychotherapie, wenn wir von der zunehmenden Betonung der Ressourcenorientierung in den letzten Jahren einmal absehen. Entsprechend der “Licht-Dunkelheit-Analogie” sollte, anstatt Dunkelheit zu bekämpfen, das Licht angemacht werden – das ist das “second element”, das die Dunkelheit beseitigt. Der Schwerpunkt verlagert sich von der (heutzutage im Extremfall noch manualisierten) symptomorientierten Psychotherapie zu einer verstärkten Ausrichtung auf ungenutzte Ressourcen. Nicht Symptome werden behandelt, sondern Menschen, die Zugang zu ihrem spirituellen Potential erhalten. Dabei stellt transzendentes Bewusstsein die “problemfreie Zone” und Resource par excellence dar, die als unmanifestierte transzendente Bewusstseinsstille den Fluktuationen des Geistes zugrundeliegt.

Die Logik des Ansatzes der mehrere tausend Jahre alten Yoga-Sutras ist bestechend und heute verglichen mit unseren nur wenig mehr als hundert Jahre alten westlichen Psychologietradition hoch aktuell: es ist das zur-Ruhe-Kommen aller Fluktuationen des Geistes, das Transzendieren der Aktivität des Geistes, das Stoppen der mentalen Prozesse (Yoga Sutras, I,2), das den quantenphysikalischen Grundzustand des Geistes (Samadhi-Yoga) und die nach dem Vedanta als Vorbedingung der endgültigen Befreiung zu erreichende Stufe darstellt. Non-dualistisches Advaita führt dies in dem Sinne weiter, dass das Fortschreiten dieses Zustandes zu der Erkenntnis, dass das innere Selbst (Atman) identisch ist mit dem Allumfassenden Göttlichen Urgrund (brahman) dann die Befreiung bringt.

Transcendental Consciousness Based Psychotherapy arbeitet in den vier grundlegenden Bereichen *Kognition, Emotion, Körper und Verhalten* und nutzt dabei schwerpunktmäßig östliche Methoden – das Programm der Transzendentalen Meditation inklusive der Zusatztechniken plus Yoga und Pranayama – und westliche Methoden – Körperpsychotherapie, tc-breathing (transcendental consciousness durch forciertes Atmen), sowie Vorgehensweisen aus der Verhaltenstherapie und tiefenpsychologisch fundierten Methoden in integrativer Arbeit.

TC-breathing ist ein von uns seit 1983 weiter entwickelter Ansatz, der die forcierte Atmung nutzt, die aus dem früheren “Rebirthing” und dem “Holotropen Atmen” bekannt ist. Forciertes Atmen in einer von uns speziell entwickelten sanften Form führt zu einer tiefen und intensiven Erfahrung von Bewusstseinsstille, oft in Verbindung mit einer OBE-Erfahrung (“out-of-body-experience”). Krämpfe werden hierbei soweit wie möglich vermieden. Die Erfahrung des Transzendentalen Bewusstseins in der Atmung ist deutlicher, intensiver und prägnanter als z. B. in der Transzendentalen Meditation. Diese Erfahrung wirkt wiederum auf die Meditation vertiefend zurück. Die in und unmittelbar nach der Atmung erlebte Bewusstseinsstille mit der absoluten tiefen Ruhe kann mehrere Tage und Nächte anhalten, bei Meditationslehrern und Langzeitmeditierenden

bis zu einer Woche, dabei kann sich neben dem Schlaf ruhevollere Bewusstheit (“witnessing”) während des Schlafes über mehrere Nächte einstellen.

Literatur

Dillbeck, M. (1988). The Self-Interacting Dynamics of Consciousness as the Source of the Creative Process in nature and in Human Life: The Mechanics of Individual Intelligence Arising from the Field of Cosmic Intelligence – the Cosmic Psyche. *Modern Science and Vedic Science* vol. 2, no. 3

Domash, L. (1975). The Transcendental Meditation technique and Quantum Physics: Is Pure Consciousness a Macroscopic Quantum State in the Brain ? *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program*, Coll. Papers Vol I, editors D. W. Orme-Johnson, J. T. Farrow, Maharishi European Research University 1977

Engel, K. (2000). Meditative Wege – eine empirische Untersuchung. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 1, 84-103

Engel, K. (2001). Meditative Experience and Different Paths: Data Based Analyses. *Journal for Meditation and Meditation Research* 1 (1), 35-53

Eppley, K.R., Abrams, A., (1989). Differential Effects Of Relaxation Techniques on Trait Anxiety: A Meta-Analysis. *Journal Of Clinical Psychology*, Vol. 4

Fehr, T. (1996). Therapeutisch relevante Effekte durch Transzendente Meditation ? *Psychother. Psychosom. med. Psychol.* 46 (5), 178 – 188

Fehr, T. (2010). Effects of Meditation and Psychotherapy on Psychosomatic Symptoms, Depression, and Subjective Stress – Antagonistic or Complementary Approaches ? Online-Veröffentlichung: *Archives*, <http://www.SMMR.de>

Hagelin, J. (1987). Is Consciousness the Unified Field ? A Field Theorists Perspective. *Modern Science and Vedic Science*, vol. 1, no. 1.

Hölzel, B. & Ott, U. (2006). Relationships between meditation depth, absorption, meditation practice, and mindfulness: A latent variable approach. *Journal of Transpersonal Psychology*, 38 (2), 179-199.

Leggett, T. (1992). Śankara on the Yoga Sutras. A Full Translation of the Newly Discovered text. Delhi: Motilal Banarsidass

Osho (2002). Diskurse zum Vigyan Bhairav Tantra, 5 Bde. Köln: Innenwelt-Vlg.

Ott, U. (2001). The EEG and the Depth of Meditation. *Journal for Meditation and Meditation Research* (1), 55-68

Quekelberghe, van R. (2009). *Psychologie der Stille*. Frankfurt: Klotz

Travis F., Arenander A., DuBois D., (2004). Psychological and physiological characteristics of a proposed object-referral/self-referral continuum of self-awareness. *Consciousness and Cognition*, Vol: 13, 401-420