

Thomas Metzinger

# **Bewusstseinskultur**

Spiritualität, intellektuelle Redlichkeit  
und die planetare Krise

BERLIN VERLAG

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Selbstachtung, intellektuelle Redlichkeit und die planetare Krise</b>	<b>7</b>
	Optimismus ist keine Option	11
	Gesellschaftliche Kippunkte	19
	Intellektuelle Redlichkeit	23
	Die Lauterkeit der Absicht, sich selbst gegenüber aufrichtig zu sein	31
	Reines Bewusstsein: Die Kultivierung von epistemischer Offenheit	34
	<b>Täter, Opfer und der Panikpunkt</b>	42
	Würde, Selbstmitgefühl und das menschliche Selbstmodell	48
	Wie löst man das Problem der Selbstachtung?	54
<b>2</b>	<b>Bewusstseinskultur</b>	<b>61</b>
	<b>Was ist Bewusstseinskultur?</b>	61
	Praktische Philosophie des Geistes	64
	<b>Das systematische Kultivieren positiver Bewusstseinszustände: Konkrete Beispiele</b>	67
	Enkulturation	83
	Was Bewusstseinskultur <i>nicht</i> ist	89
	<b>Was sind wirklich interessante Zustände?</b>	98
	Die Konvergenzzone: Gibt es eine Essenz des Bewusstseins?	104

<b>3</b>	<b>Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit</b>	<b>109</b>
	Ein neuer psychologischer Kontext	110
	Die Tiefendimension	116
	Was ist »säkulare Spiritualität«?	117
	Von der Religion zur säkularen Spiritualität	154
	Wissenschaft und säkulare Spiritualität	160
<b>4</b>	<b>Bewusstseinskultur und die planetare Krise</b>	<b>169</b>
	Dank	185
	Anmerkungen	187

# 1

## Selbstachtung, intellektuelle Redlichkeit und die planetare Krise

Wir müssen uns ehrlich machen. Die Menschheit befindet sich mitten in einer planetaren Krise. Die globale Krise ist selbstverschuldet, historisch beispiellos – und es sieht nicht gut aus. Sowohl die politischen Institutionen als auch eine große Zahl von Einzelpersonen auf der ganzen Welt versagen bei der Bewältigung dieser Krise kläglich, und zwar sehenden Auges und schon sehr lange. Es gibt ein neues Problem zu lösen, das eine etwas radikalere Form von Ehrlichkeit erfordert: Wie bewahrt man seine Selbstachtung in einer historischen Epoche, in der die Menschheit als ganze ihre Würde verliert? Oder können wir vielleicht doch noch rechtzeitig eine neue Art zu leben entwickeln, eine Lebensform, die es uns ermöglicht, das giergetriebene Wachstumsmodell zu verlassen? Was uns fehlt, ist ein neues Leitbild, ein kultureller Kontext für die sich beschleunigende planetare Krise.

Seit einem halben Jahrhundert wissen wir, dass das alte, von Gier, Neid und rücksichtslosem Wettbewerb angetriebene Modell des kontinuierlichen Wirtschaftswachstums uns in die globale Katastrophe führt – vor

allem aufgrund der engen Korrelation zwischen Wirtschaftswachstum und Kohlendioxidemissionen. Die Klimakatastrophe rollt, und sie beschleunigt sich spürbar. Realistisch betrachtet sind unsere Handlungsoptionen mittlerweile nur noch auf Schadensbegrenzung und ein möglichst intelligentes Krisenmanagement beschränkt. Neben unserem Mangel an moralischer Selbstachtung und dem fehlenden Mitgefühl für künftige Generationen besteht eine der Hauptursachen für die planetare Krise aber auch in fehlender kultureller Kreativität: Wir wussten sehr genau, was kommen würde, waren aber nicht in der Lage, die alten Werte hinter uns zu lassen und tatsächlich funktionierende alternative Lebensformen zu schaffen.

Dabei bräuchten wir neue Handlungsnormen und ein wirklich weitreichendes und wesentlich tiefer gehendes Leitbild dringend. Wir müssen zu einem angemessenen kulturellen Kontext für die Bewältigung der sich beschleunigenden planetaren Krise gelangen. »Bewusstseinskultur« könnte ein solches kulturelles Leitbild sein, bietet sie doch eine praktische Strategie, die auf individueller und auf gesellschaftlicher Ebene funktionieren könnte, und zwar sowohl in einem Worst-Case- als auch in einem Best-Case-Szenario. Wir brauchen etwas, das im tatsächlichen Leben einzelner Menschen und Länder auch dann trägt, wenn die Menschheit als ganze scheitert. Das Ziel dieses kurzen Buches ist es, eine etwas ernsthaftere Diskussion über die Möglichkeit solch eines neuen kulturellen Kontextes zu beginnen.

## Täter, Opfer und der Panikpunkt

Ein zentraler Aspekt unserer neuen historischen Situation besteht darin, dass wir *uns selbst* sehr bald nicht mehr ernst nehmen können. Wenn ich »wir« sage, dann meine ich damit von nun an immer die gesamte Menschheit. In diesem historischen Übergang, der sich gerade in Form des Klimawandels und der eskalierenden planetaren Krise vollzieht, versagt die Menschheit zum ersten Mal als eine Ganzheit, denn wir versagen alle zusammen – sowohl kognitiv als auch politisch, vor allem aber in ethisch-moralischer Hinsicht. Ja, es stimmt natürlich, dass Abermillionen von Menschen im Wesentlichen nur die Opfer der Klimakatastrophe sind und sein werden, weil es ihnen an Bildungsangeboten und an den notwendigen Informationen fehlt und sie zudem häufig in Armut leben müssen. Man muss also differenzieren. Aber wie Greta Thunberg und viele andere deutlich gemacht haben<sup>24</sup>, sind die Mächtigen seit Langem hellwach und wissen *genau*, was sie tun. Und zumindest diese Tatsache wird nicht nur den heute lebenden Opfern bekannt sein, sondern wird auch all denen bekannt werden, die noch gar nicht geboren sind, während ich diese Zeilen schreibe.

Man kann von einem breiten Spektrum an ethischer Verantwortlichkeit, Mitschuld und Komplizenschaft sprechen. Es gibt eindeutig so etwas wie die »Feinde der Menschheit«. Da sind zum einen diejenigen Unternehmen der Fossilindustrie, die seit Jahrzehnten ganz genau wussten, was auf uns zukommt, und die längst bekannte Fakten vorsätzlich und erfolgreich

vertuscht haben. Orientieren konnten sie sich dabei an der Tabakindustrie mit ihrer Strategie der »Betonung von wissenschaftlicher Unsicherheit« und ihrem systematischen Verharmlosen von Gesundheitsrisiken.

Da sind des Weiteren große Teile der Finanzindustrie sowie Mitglieder aus der Gruppe der Reichen, der Oligarchen und vor allem der neu entstandenen und rasch wachsenden globalen Milliardärs-Kaste. Sie unterstützen sich durch Finanzdienstleistungen und massive Investitionen aktiv gegenseitig. Und da sind all die korrupten Regierungen, Gerichte und politischen Institutionen in den Klima-Schurkenstaaten, die uns wissentlich der global operierenden Wirtschaftslobby ausgeliefert haben. Es geht hier nicht darum, mit dem Finger auf einzelne Akteure zu zeigen. Bei den Feinden der Menschheit, die all dies wissentlich und vorsätzlich getan haben, handelt es sich nur um eine sehr kleine Anzahl von Personen, wahrscheinlich um weniger als eine Million Menschen auf diesem Planeten. Es ist die kleinste Gruppe im Spektrum ethischer Verantwortung.

Am anderen Ende dieses Spektrums finden wir die größte Gruppe. Sie besteht aus vielen Hundert Millionen Menschen mit niedrigem Bildungsniveau aus armen Ländern und Entwicklungsländern. Man könnte sie »die schweigende oder zum Schweigen gebrachte Mehrheit der Opfer« nennen. Die Ungerechtigkeit ist extrem: Zum Beispiel gibt es drei Milliarden Menschen, deren Energieverbrauch pro Jahr geringer ist als der eines durchschnittlichen amerikanischen Kühlschranks. Diese Menschen werden am meisten leiden,

aber sie haben die notwendigen Informationen einfach nicht rechtzeitig erhalten, und ihre Handlungsmöglichkeiten waren minimal. Es ist eine offene Frage, wie sie reagieren werden, sobald wir den globalen Panikpunkt überschritten haben.

Der »globale Panikpunkt« wird der historische Moment sein, in dem die große Mehrheit der ganz normalen Menschen auf unserem Planeten plötzlich zwei einfache Tatsachen wirklich *realisieren* wird, nicht nur mit dem Intellekt, sondern auch gefühlsmäßig. Tatsache eins: Alles, was man ihnen in den letzten vier Jahrzehnten über den Klimawandel und die planetare Krise erzählt hat, entsprach tatsächlich der Wahrheit. Tatsache zwei: Jetzt ist es zu spät, denn die Katastrophe beschleunigt sich nicht nur, sie ist auch unumkehrbar.

Der globale Panikpunkt wird ein entscheidender *psychologischer* Kippunkt sein. Ein Kippunkt ist der Moment, in dem eine vorher scheinbar geradlinige Entwicklung abrupt abbricht, in dem das Gesamtsystem aufgrund von Rückkopplungseffekten die Richtung wechselt oder stark beschleunigt wird. Mögliche Kippunkte im Klimasystem unserer Erde sind zum Beispiel das Abschmelzen des Grönländischen oder des Westantarktischen Eisschildes, Methan- und Kohlendioxidemissionen aus auftauenden Dauerfrostböden in der Tundra, die Entwaldung des tropischen Regenwaldes oder der Zusammenbruch des indischen Sommermonsuns.<sup>25</sup> Ich sage voraus, dass es in der Geschichte der Menschheit auch einen entscheidenden psychologischen Kippunkt geben wird.



Nach dem Panikpunkt wird große Unruhe entstehen, nichts wird mehr sein wie zuvor. Seriös vorauszusagen, *wann* genau wir den globalen Panikpunkt erreichen werden, ist unmöglich – denn wie es im Klimasystem der Erde mehrere zusammenhängende Kippelemente gibt, so existieren auch hier eine Vielzahl von ineinandergreifenden Faktoren. *Dass* wir ihn erreichen werden, steht jedoch fest. Irgendwann wird die Einsicht in die Unumkehrbarkeit der Katastrophe auch das Internet erreichen und sich viral verbreiten.

Anderes lässt sich jedoch relativ leicht prognostizieren. Es ist in jedem Fall plausibel anzunehmen, dass sich die Dinge jenseits des Panikpunkts noch stärker beschleunigen werden. Wir werden eine starke Zunahme des Öko-Terrorismus sowie das Entstehen von immer neuen Verschwörungstheorien, von Populismus und neuen religiösen Bewegungen beobachten; wir werden große Migrationsbewegungen und natürlich auch militärische Konflikte rund um den Globus erleben. Die Jungen werden die Alten verachten. Für die Feinde der Menschheit wird es schwierig werden.

In einem anderen Bereich des breiten Spektrums von ethischer Verantwortung und Mitverantwortung finden wir eine dritte Gruppe von Menschen. Diese Menschen tun vor Ort alles dafür, neue Technologien und nachhaltige Lebensweisen zu entwickeln, denn sie möchten ein Teil der Lösung gewesen sein. Wir könnten sie die »Freunde der Menschheit« nennen. Sie sind zahlreich, sie geben ihr Bestes, und ihre Zahl steigt. Es ist also nicht ausgeschlossen, dass lokal, in einigen Ländern oder Regionen, die notwendigen Klimaziele tat-

sächlich erreicht werden, weil die Bedingungen gut sind und die Industrielobby und korrupte Politiker erfolgreich zurückgedrängt werden können. Zum Beispiel liegen Dänemark und Schweden bereits weit oben im Klimaschutz-Index, während große Länder wie die USA, Russland oder der Iran und Saudi-Arabien auch weiterhin den größten Schaden anrichten. Angesichts objektiver Emissionsdaten im globalen Maßstab und der Geschwindigkeit, mit der sich unser Zeitfenster schließt, werden die Freunde der Menschheit die Klimakatastrophe aber nicht verhindern können.

Ich denke, die meisten unterschätzen die drei bereits genannten Formen von Trägheit: die Trägheit der zugrunde liegenden physikalischen Vorgänge, die Trägheit der globalen Gesellschaft und die Trägheit des evolutionär entstandenen menschlichen Geistes. Dennoch ist die schnell wachsende Zahl von Vorbildern und Aktivisten in der realen Welt ermutigend, denn wir werden jede Einzelne und jeden Einzelnen in der jetzt angebrochenen Phase des Katastrophenmanagements dringend brauchen. Das Hauptproblem für die Freunde der Menschheit besteht jedoch in der zunehmenden Schwierigkeit, gegen die eigene emotionale Erschöpfung anzukämpfen. Es wird immer schwieriger, den Tatsachen ins Angesicht zu sehen. Mittlerweile geht es für viele von uns nicht nur um die eigene Würde, sondern um die nackte geistige Gesundheit. Und naive, kalkulierte oder rein weltanschauliche Formen von Optimismus versagen als nachhaltige Motivationsquelle früher oder später. Genau deshalb brauchen wir etwas Tieferes.

Und dann gibt es in den reichen Ländern, aber auch in vielen Schwellenländern noch eine wiederum sehr große vierte Gruppe: die bestens informierte, aber ebenfalls mehr oder weniger schweigende Mehrheit, die schon lange alles weiß; die seit mindestens drei Jahrzehnten über alle relevanten Informationen verfügt; die in der Vergangenheit aber einfach nicht bereit gewesen ist, ihren persönlichen Lebensstil über die Recycling-Tonne oder gelegentliche Kohlenstoffkompensationen hinaus anzupassen. Ich meine die privilegierte Gruppe, die weiterhin heimlich Klimaleugner-Parteien wählt, wenn es ihren individuellen Interessen dient; die, »bevor es zu spät ist«, schnell noch einen SUV kauft oder eine Ölheizung installiert und ansonsten den Kopf so lange wie möglich in den Sand steckt. Diese vierte Gruppe versucht einfach, sich so lange dumm zu stellen, wie es irgend geht, in der unausgesprochenen Hoffnung, irgendwann später gerade noch rechtzeitig dem allgemeinen Trend zur ökologischen Umkehr folgen zu können.

Es sind Menschen, die einfach weiterhin so tun, als schliefen sie – und wie jeder weiß, kann man niemanden aufwecken, der nur so tut, als schlief er. Es ist leicht vorhersehbar, dass viele von ihnen bald anfangen werden, als Opfer zu posieren und, ähnlich wie Millionen von älteren Deutschen nach dem Zweiten Weltkrieg, zu behaupten: »Das haben wir nicht gewusst!« Spätestens nach dem Panikpunkt werden sie alle eigentlich schon immer Widerstandskämpfer und Ökokrieger gewesen sein. Aber in einer objektiven historischen Rückschau wird es wohl einmal hauptsäch-

lich diese vierte Gruppe gewesen sein, die unser aller Zukunft sehenden Auges und in Besitz aller notwendigen Informationen den Feinden der Menschheit überlassen hat.

Hier ist meine Flaschenpost an die Leser der Zukunft: Wenn Sie darüber nachdenken, ob vielleicht niemand von uns jemals wirklich die Chance hatte, anders zu handeln; wenn Sie sich fragen, ob es Dinge gibt, die wirklich unverzeihlich sind, oder ob den Menschen, die vor Ihnen kamen, dafür vergeben werden kann, was sie Ihnen angetan haben – lassen Sie mich Ihnen versichern, dass eine sehr große Mehrheit derjenigen, die in den reichen und gut gebildeten Teilen der Welt gelebt haben, ganz genau wusste, was sie Ihnen antat. Die Information war über mehrere Jahrzehnte allgegenwärtig. Die einfache Wahrheit ist, dass es der fraglichen Gruppe an Selbstachtung und Mitgefühl gemangelt hat. Ihre Mitglieder haben sich selbst nicht als moralische Subjekte respektiert. Und all die Menschen und die empfindungsfähigen Wesen, die nach ihnen kommen würden, sind ihnen einfach egal gewesen.

### **Würde, Selbstmitgefühl und das menschliche Selbstmodell**

Die philosophische Geschichte des Begriffs der »Würde« ist lang und kompliziert. Ein klassisches Verständnis von Würde besagt, dass man immer die Menschheit als ganze achten sollte, nicht nur im ande-

## 2

### Bewusstseinskultur

#### Was ist Bewusstseinskultur?

Vor einem Vierteljahrhundert habe ich zum ersten Mal den Begriff einer »Bewusstseinskultur« in die Diskussion eingeführt.<sup>1</sup> Seit einiger Zeit gibt es ein stärkeres Interesse an dieser Idee. In einer allerersten Annäherung, im Sinne einer reinen Arbeitsdefinition, besteht der Begriff einer Bewusstseinskultur aus drei Bedeutungselementen:

1. dem Einnehmen einer ethischen Haltung gegenüber den eigenen mentalen Zuständen;
2. der systematischen Kultivierung von als wertvoll eingestuften Zuständen;
3. einem kontinuierlichen Prozess der rationalen, evidenzbasierten Enkulturation, also einer aktiven Einbettung solcher Bewusstseinszustände in Kultur und Gesellschaft.

Bevor ich einen ersten Blick auf jeden der drei Punkte werfe, sollte ich klarstellen, dass Teile und Varianten dieser Idee schon seit vielen Jahrhunderten existieren. Philosophen haben schon immer lange Debatten da-

rüber geführt, was der Begriff »Philosophie« selbst eigentlich genau bedeutet; was es wirklich bedeutet, die Weisheit zu lieben, denn darauf bezog sich *philosophia* (griechisch φιλοσοφία) ja ursprünglich. Um nur ein Beispiel zu nennen: Die Weisheit wirklich zu lieben, das sagt Marcus Tullius Cicero (106–43 v. Chr.) im zweiten Buch seiner *Gespräche in Tusculum*, bedeute, sich um seine Seele zu kümmern und sie zu pflegen: »Pflege der Seele aber ist die Philosophie« (*Cultura autem animi philosophia est [...]*).<sup>2</sup>

Dieses alte philosophische Motiv aus der römischen Antike ist eine schöne und hochaktuelle Variante des Grundgedankens, um den es hier gehen soll. Leider verweist sie aber auch auf eine der größten Schwächen der professionellen und oft wirklich exzellenten akademischen Philosophie, wie wir sie heute kennen:<sup>3</sup> Diese Art der Philosophie ist nicht gerade förderlich für die geistige Gesundheit derer, die sie betreiben, geschweige denn für das Projekt, neue und interessantere Bewusstseinszustände mit einem eigenen Erkenntnispotenzial zu kultivieren, einem Projekt mithin, das über bloß theoretisches Wissen hinausgeht.

Angesichts neuer empirischer Erkenntnisse über die evolutionären Wurzeln des menschlichen Geistes; angesichts der Leistungsfähigkeit unserer kognitiven Neurowissenschaft sowie angesichts aufregender Fortschritte in der mathematischen Modellierung des Bewusstseins selbst bietet Ciceros Idee aber auch ein gutes Beispiel für das, was wir vielleicht gewinnen können, wenn wir einige unserer kulturellen Zielvorstellungen radikal neu interpretieren.

Bei der Bewusstseinskultur handelt es sich um eine spezifische Form von kultureller Erneuerung. Wir müssen eine neue philosophische Perspektive entwickeln, die nicht nur all die neuen wissenschaftlichen Entdeckungen und Erkenntnisse in sich aufnimmt, sondern uns auch hilft, mit den daraus resultierenden Handlungsmöglichkeiten auf eine ethisch sensible Weise umzugehen.

Die Entwicklung einer Bewusstseinskultur kann daher als eine neue Form der angewandten Ethik betrachtet werden. Es geht um praktische Philosophie. Eine Fülle von technologischen Möglichkeiten zur Manipulation und Veränderung des menschlichen Geistes ist entstanden. Selbst *künstliches* Bewusstsein wird inzwischen als ein plausibler Teil unserer mittelfristigen Zukunft diskutiert.<sup>4</sup> Wir laufen deshalb Gefahr, von den psychologischen und soziokulturellen Folgen des wissenschaftlichen Fortschritts und den immer neuen von ihm hervorgebrachten Technologien überrollt zu werden.

Daher brauchen wir diesen ganz neuen Zweig der praktischen Ethik. Man könnte ihn »Bewusstseinsethik« nennen, weil er sich auf alle Fragen spezialisiert, die direkt mit dem bewussten Erleben selbst und dem menschlichen Geist zusammenhängen. Das zentrale Ziel der Bewusstseinsethik als Teil einer neuen Bewusstseinskultur bestünde dann darin, uns bei dem zu helfen, was Cicero vor mehr als zwei Jahrtausenden die »Pflege der Seele« genannt hat.

## Das systematische Kultivieren positiver Bewusstseinszustände: Konkrete Beispiele

Ich komme nun zum zweiten Punkt der oben vorgestellten Arbeitsdefinition: »Bewusstseinskultur«, verstanden als die systematische Kultivierung von als wertvoll eingeschätzten Zuständen. Wenn unser Projekt, eine Ethik des Bewusstseins zu entwickeln, zu ersten Ergebnissen führt, dann können wir beginnen, ernsthafter über die Umsetzung dieser Ergebnisse in der Praxis nachzudenken. Je nach unserer philosophischen Hintergrundtheorie können wir sogar eine verbindliche moralische und politische *Verpflichtung* anerkennen, genau das zu tun, und zwar so gut wie möglich.

Wenn wir eine moralische Verpflichtung in Hinblick auf bestimmte Zielzustände akzeptieren, dann ergibt sich daraus auch die weiter gehende Verpflichtung, unsere ethischen Ziele so effizient wie möglich zu verfolgen. Das bedeutet, dass es zu einer ethischen Einstellung gehört, alle möglichen Instrumente in Betracht zu ziehen, die uns helfen können, gute Bewusstseinszustände zu erreichen, sowie wirklich alle Optionen unvoreingenommen zu betrachten. Wenn wir also positive Bewusstseinszustände identifiziert haben – wie erreichen wir sie dann am effektivsten?

Bewusstseinskultur ist etwas Praktisches. Als ein neuer Zweig der angewandten Ethik führt sie uns zu einer Reihe ganz konkreter Fragen. Dazu gehören auch neue Risiken.



### *Neue Möglichkeiten zur Erzeugung veränderter Bewusstseinszustände*

Die eine Hälfte des Problems besteht in einer regelrechten Explosion auf dem Gebiet neuer synthetischer Drogen. Neue psychoaktive Substanzen eröffnen uns plötzlich die Möglichkeit, ein breites und weithin unerforschtes Spektrum an veränderten Bewusstseinszuständen zu erzeugen. Ende 2021 berichtete die Europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht über rund 880 neue psychoaktive Substanzen, von denen 52 erstmals in Europa gemeldet wurden; im Spitzenjahr 2014 gab es mehr als 100 Erstnachweise neuer, zuvor unbekannter und noch nie von der Polizei konfiszierter Substanzen.<sup>5</sup> Selbstverständlich sind all diese Drogen niemals klinisch getestet worden, niemand weiß zum Beispiel, welche langfristigen Nebenwirkungen sie haben könnten, kein Notarzt hat in seinem Medizinstudium jemals etwas von ihnen gehört. Ein Bericht der Vereinten Nationen aus dem Jahr 2022 hält fest, dass weltweit zwischen 2009 und 2021 insgesamt 1127 neue psychoaktive Substanzen erstmals identifiziert worden sind.<sup>6</sup>

Die »technologische Landschaft« bei der pharmakologischen Erzeugung veränderter Bewusstseinszustände hat sich also stark verändert, und man kann sagen, dass die Situation im Wesentlichen außer Kontrolle ist. Dazu kommt das eklatante Versagen der traditionellen Prohibitionspolitik bei ihrem Versuch, den Gebrauch dieser Stoffe wirksam zu regulieren, nicht zuletzt, um vor allem Kinder und Jugendliche besser zu schützen.

Die andere Hälfte des Problems lässt sich wie folgt beschreiben: Angesichts des Ineinanderfließens von künstlicher Intelligenz (KI), virtueller Realität (VR), Neurotechnologie und Gehirn-Computer-Schnittstellen (BCIs) werden sich auch in der Zukunft immer neue Wege der »technischen Konstruktion« phänomenaler Zustände öffnen. Diese Entwicklung wird durch neue Möglichkeiten, das Gehirn selbst direkt zu beeinflussen, sowie durch die Schaffung neuer medialer Umwelten beschleunigt.

Nicht nur, dass unsere alte Lebenswelt immer weiter technisiert wird. Schrittweise entstehen zudem ganz neue künstliche Lebenswelten, etwa durch das Metaverse. Derartige Plattformen werden eine neue Infrastruktur für gemeinsame bewusste Erlebnisse schaffen, eine neuartige soziale und phänomenologische Umwelt. Entwickelt und kontrolliert werden sie aber höchstwahrscheinlich von profitorientierten Privatunternehmen, deren Geschäftsmodelle nicht auf das Gemeinwohl oder die geistige Gesundheit ihrer Nutzer ausgerichtet sind.<sup>7</sup>

- Welche Bewusstseinszustände (wenn überhaupt irgendwelche) sollten illegal sein?
- Wie sähe eine vernünftige und ethisch vertretbare Drogenpolitik aus?<sup>8</sup>
- Brauchen wir für fortgeschrittene bewusstseinsverändernde Technologien eine gesetzliche Regulierung?
- Bei welchen Teilen der bewusstseinstechnologischen Infrastruktur handelt es sich um schüt-

zenswerte, für das Gemeinwohl relevante öffentliche Güter?

- Wie können wir wirklich *humane* Formen von Bewusstseinstechnologie schaffen und damit solche, die erstens gemeinwohlorientiert sind und zweitens unsere geistige Autonomie erhöhen (und sie nicht als Teil eines Geschäftsmodells absichtlich zerstören)?<sup>9</sup>

Ein Hauptproblem für eine zeitgemäße Bewusstseinskultur ist die neue *attention extraction economy*. Gestützt auf selbstlernende KI und moderne, sich selbstständig verbessernde Algorithmen, extrahiert sie Aufmerksamkeit aus menschlichen Gehirnen und verwandelt sie in Geld. Information und Unterhaltung gibt es heute fast überall umsonst. Aufmerksamkeit dagegen ist die neue knappe Ressource, die systematisch ausgebeutet wird, weil sie zu einer Währung geworden ist, zu einem Zahlungsmittel, mit dem gehandelt werden kann.

Was in der neuen »Aufmerksamkeitsökonomie« tatsächlich monetarisiert wird, das ist die Zerstörung von geistiger Autonomie und damit unserer Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit noch willentlich und selbstbestimmt zu kontrollieren. Aber wir brauchen geistige Autonomie, wenn wir als mündige Bürger unsere Demokratien aufrechterhalten und verteidigen wollen. Wir brauchen sie auch, um der planetaren Krise ins Angesicht schauen und sagen zu können: *Ich nehme die Herausforderung an.*

Die Fähigkeit zur geistigen Selbstbestimmung ist

zudem von entscheidender Bedeutung für unsere allgemeine Lebensqualität. Längst geht es heute nicht mehr darum, ob ein Mensch oder eine Maschine den Weltmeister im Go oder im Schach stellt. Das Spiel, das die Systeme im Moment gegen uns spielen, ist ein ganz anderes: Wer kontrolliert die knappe Ressource der von unseren biologischen Gehirnen erzeugten Aufmerksamkeit – wir selbst oder ein amerikanischer Tech-Konzern? Fragen wie diese sind absolut zentral für die Bewusstseinskultur der Zukunft. Und weiter:

- Welche ethischen und rechtlichen Grundsätze sollten uns in der Aufmerksamkeitsökonomie der Zukunft leiten?
- Gibt es mediale Umwelten und Geschäftsmodelle, die illegal sein sollten?
- Wie können wir auf ethisch vertretbare Weise bessere Algorithmen für soziale Netzwerke und neue virtuelle Realitäten entwickeln?
- Wie kann es gelingen, dass künstliche Intelligenz tatsächlich dem Gemeinwohl dient und dass neue Bewusstseistechnologien unsere geistige Autonomie *erhöhen*, anstatt sie zu zerstören?

Allgemeiner gefragt:

- Sollte in einer offenen und freien Gesellschaft jeder Bürger das Recht haben, sein eigenes Gehirn so zu manipulieren, wie er es möchte?
- Oder gibt es Zustände und Räume des Bewusstseins, die »tabu« sein sollten, etwa weil sie die

Autonomie des Erlebenden (und indirekt auch die von anderen) zerstören?

Dazu ein einfaches Beispiel. Man denke an den »Heroinraum« oder an den »Kokainraum«, also an jenen inneren Raum des bewussten Erlebens, der durch diese Drogen geöffnet wird und auf andere Weise kaum betreten werden kann. Ein guter Grund, diesen Raum zu tabuisieren, könnte darin liegen, dass Wesen wie wir die *Mittel*, die dafür nötig sind, ihn zu betreten, einfach nicht kontrollieren können und dass deshalb die mittelfristige Wahrscheinlichkeit individuellen und kollektiven Leidens viel zu groß ist.

Oder anders: Vielleicht könnte es ja einen »LSD-Führerschein« geben, niemals jedoch einen »Kokain-Führerschein« oder einen »Heroin-Führerschein«, weil die entsprechenden Fahrzeuge sozusagen prinzipiell nicht beherrschbar sind. Fast jeder wird früher oder später die Kontrolle über sie verlieren. Das könnte auch auf viele erst noch zu entdeckende Bewusstseinst Technologien zutreffen.

### ***Bewusstsein bei anderen Tieren***

Immer mehr Menschen beginnen zu verstehen, dass die Art, wie wir mit anderen empfindungsfähigen Tieren auf dem Planeten schon seit Jahrtausenden umgehen, ethisch absolut unhaltbar ist. Tiere haben eindeutig eine Präferenz für ein möglichst langes Leben, für die Erzeugung möglichst vieler Nachkommen und für ein möglichst hohes körperliches Wohlbefinden. Bei vielen Tieren spiegeln sich diese Präferenzen – die wir

## Was sind wirklich interessante Zustände?

Ich möchte der Frage, die sich an dieser Stelle möglicherweise aufdrängt, nicht ausweichen. Natürlich hat der Autor dieses Buches selbst konkrete Vorstellungen und starke Intuitionen in Bezug auf das, was wirklich wertvolle Zustände sein könnten. Mehr als 46 Jahre habe ich mindestens zweimal am Tag meditiert. Ich habe unterschiedliche Techniken ausprobiert, an längeren Retreats teilgenommen und bin auch häufiger nach Asien gereist. Meiner Auffassung nach sollte eine etwas radikalere und authentischere Form von säkularer Meditationspraxis ein zentraler Bestandteil von Bewusstseinskultur sein.

Wohlgemerkt: Dabei handelt es sich um meine persönliche Überzeugung. Natürlich kann ich mich auch irren. Trotzdem denke ich, dass eine echte Bewusstseinskultur immer auch eine Bewusst*heits*kultur sein wird; dass das von mir im ersten Kapitel so genannte »Bewusstheits-Bewusstsein« am Ende die relevante Kernregion im erweiterten Raum möglicher Bewusstseinszustände markieren wird. Das reine Bewusstsein ist jenes, das nicht nur für Philosophen, sondern für uns alle am interessantesten ist.

Schon als ich anfang, mich mit Philosophie und Kognitionswissenschaft zu beschäftigen, habe ich gedacht, dass eine etwas ernsthaftere Erforschung veränderter Bewusstseinszustände für Philosophen des Geistes – die ja auch Fragen der Erkenntnistheorie und der Phänomenologie so ernst wie möglich nehmen müssen – von großer Bedeutung sein könnte. Ich

fand, dass die analytische angelsächsische Lehnstuhlphilosophie, von der ich in meinem eigenen intellektuellen Leben so sehr profitiert habe und die so große Erkenntnisfortschritte erzielt hat, leider manchmal auch eine oberflächliche, nicht selten etwas peinliche Qualität hat. Eine Qualität, die mir wie ein Mangel an ernsthaftem Erkenntnisinteresse erschien.

Damit meine ich nicht nur die Respektlosigkeit gegenüber den empirischen Wissenschaften, der man früher durchaus noch in einigen Spielarten der analytischen *armchair philosophy* begegnen konnte, sondern auch ihre Arroganz gegenüber der *tatsächlichen* Subtilität und Tiefe des menschlichen Erlebnisraums. In dieser Arroganz zeigt sich eine eigentümliche Gemeinsamkeit mit dem gegnerischen Lager, der akademischen Lehnstuhlphänomenologie. Viele Philosophen, so formulierte es bereits vor einigen Jahren eine meiner kritischen Leserinnen, wären wahrscheinlich viel bessere Forscher, wenn sie *well-travelled* oder »innerlich weit gereist« wären.<sup>19</sup> Ich denke, das gilt auch für alle, die keine Philosophen oder Wissenschaftler sind. Die meisten von uns würden bei dem Versuch, Antworten auf ihre tiefsten persönlichen Fragen zu finden, mit Sicherheit davon profitieren, wenn sie sich zusätzliche Horizonte und neue Regionen im Raum möglicher bewusster Erfahrungen erschließen.

Es lohnt sich, diesen Raum veränderter Bewusstseinszustände zu erkunden. Das innere Reisen zerstört zum Beispiel zuverlässig alte theoretische Annahmen und schafft dabei gleichzeitig neue Ideen. Das radikal Unausprechliche existiert, der Möglichkeitsraum ist

tief. Es gibt unendlich viele Welten des Bewusstseins, und vielleicht fehlt uns phänomenologisch gesehen noch eine bestimmte Form von Weltläufigkeit und Weltgewandtheit, ein geweiteter Blick, der über den Kirchturmhorizont des gewöhnlichen Wachbewusstseins hinausreicht. Von Zeit zu Zeit systematisch die Konsensrealität zu überschreiten, um dadurch den inneren Horizont zu erweitern und insgesamt weltoffen zu bleiben, das gehört für mich zu echter Bewusstseinskultur dazu. Man könnte dieses Prinzip mit einem leichten Augenzwinkern »phänomenologischen Anti-Provinzialismus« nennen.

Meine eigenen Forschungen im phänomenalen Zustandsraum habe ich fast immer protokolliert. Bereits in meinen frühen Zwanzigern habe ich versucht, spezielle Apparaturen zu bauen, um meine gelegentlichen luziden Träume (also Träume, in denen man weiß, dass man träumt) auch gezielt herbeiführen zu können und auf diese Weise mehr von ihnen zu haben.<sup>20</sup> Nach einem längeren Meditationsretreat kam es zu spontan auftretenden außerkörperlichen Erfahrungen<sup>21</sup>, die ich zusammen mit anderen Forschern im Labor in wiederholbare Phänomene verwandeln wollte, zum Beispiel mithilfe von »Ganzkörperillusionen« erzeugender VR-Technologie.<sup>22</sup> Letztendlich hat das alles nicht besonders gut funktioniert. Heute habe ich nur noch sehr selten luzide Träume, auch kam es nie zu einer echten außerkörperlichen Erfahrung im Labor. Dennoch vertraue ich fest darauf, dass die ziemlich atemberaubende neue Generation junger Bewusstseinsforscherinnen und Bewusstseinsforscher



all dies schon bald auf ein ganz neues Niveau heben wird.

Als weitere Strategie, um aus dem Lehnstuhl zu kommen und über den Kirchturm hinauszuschauen, habe ich mehr als 65-mal LSD und Psilocybin genommen. Um mir ein etwas umfassenderes Bild zu machen, habe ich dabei auch mehr oder weniger systematisch einige der damals noch etwas weniger erforschten Gebiete in der inneren Landschaft pharmakologischer Möglichkeiten erkundet, von Ayahuasca über 5-MeO-DMT und DPT bis hin zu neueren Substanzen wie 2C-T-7 und 2C-T-21. Auch habe ich mehr als ein Dutzend anderer psychoaktiver Tryptamine und Phenyläthylamine<sup>23</sup> sowie einige Kombinationen ausprobiert – und dabei einige Wege durch diese Forschungslandschaft genommen, die sich (vielleicht etwas zu vornehm ausgedrückt) als philosophisch irrelevante Holzwege und Sackgassen erwiesen haben.

Im Großen und Ganzen habe ich jedoch festgestellt, dass diese Art des psychonautischen Reisens sehr gut funktioniert. Das bewusste und systematische Experimentieren mit psychoaktiven Substanzen kann zumindest im Prinzip eine eigenständige epistemische Praxis sein. Genau wie meine Meditationspraxis hat sie meinem Leben große Tiefe und Schönheit verliehen. Ich bin zutiefst dankbar für das, was ich erleben durfte, denn jetzt weiß ich, was »Unbeschreiblichkeit« und »Unvorstellbarkeit« wirklich bedeuten. All diese Experimente und Erfahrungen liegen nun schon mehr als drei Jahrzehnte zurück, aber ich möchte nichts davon missen, und ich bin auch (fast) all meinen *trip-*

*sittern* zutiefst dankbar sowie (fast) all den politischen Aktivisten, die ihre persönliche Freiheit aufs Spiel gesetzt haben. Sie haben mir und vielen anderen Menschen diese Form der Bewusstseinsforschung und spirituellen Erkundung überhaupt erst ermöglicht.

Nach mehr als viereinhalb Jahrzehnten steht mein persönliches Urteil jedoch fest: Es gibt nichts Besseres als eine regelmäßige und auch dauerhaft aufrechterhaltene Meditationspraxis. Wenn Sie auf der Suche nach wertvollen Zuständen sind und nur einen der vielen verfügbaren Wege in die unergründlichen Weiten des phänomenalen Zustandsraums einschlagen wollen, in die unendliche, unfassbare Tiefe, die jenseits der Konsensrealität des Wachbewusstseins liegt – dann tun Sie das. Es ist subtil, es erfordert auch etwas Geduld und Durchhaltevermögen, aber es ist nachhaltig.

Von den vielen psychoaktiven Substanzen, die es heute auf dem Markt gibt, sind nur *sehr* wenige für eine ernsthaftere, philosophisch und spirituell motivierte Bewusstseinskultur wirklich von Interesse. Dazu kommt, dass die Zahl der Menschen, die dramatische psychedelische Erfahrungen allein und ohne den richtigen Kontext verdauen und anschließend produktiv verarbeiten können, begrenzt ist. Es bleibt immer ein kleines Restrisiko, etwa die Möglichkeit von seltenen individuellen Vulnerabilitäten, die man erst nach der Einnahme der Substanz entdeckt.

Bei Psychedelika handelt es sich um mächtige Werkzeuge. Ein oberflächlicher Zugang kann sich rächen, denn sie können die »innere Wahrhaftigkeit«,

von der im ersten Kapitel dieses Buches die Rede war, pharmakologisch *erzwingen* – für mehrere Stunden, und zwar auch ohne dass der aufrichtige Wille zur Ehrlichkeit sich selbst gegenüber im Vorfeld wirklich vorhanden gewesen ist. Und doch hat sich in diesem Bereich der praktischen Bewusstseinskultur in den letzten Jahren sehr viel getan. Der psychotherapeutische Nutzen erhöht sich ständig, und die Risiken sind immer weiter minimiert worden.<sup>24</sup>

Als epistemische Praxis ist Meditation jedoch viel umfassender und zugänglicher als die pharmakologische Psychonautik, denn sie ist für fast jeden geeignet.<sup>25</sup> Die erkenntnistheoretischen Dimensionen und die Bereiche des phänomenalen Zustandsraums, die durch eine regelmäßige Meditationspraxis erschlossen werden, sind bei Weitem die wertvollsten von allen Bereichen, die ich bisher erforscht habe, aus einer Vielzahl von Gründen. Sie gelten ganz sicher nicht nur für akademische Philosophen, die sich zufälligerweise für das Bewusstsein und den menschlichen Geist interessieren.

Mein Hauptpunkt ist jedoch ein anderer. Letztendlich kommt diesem kleinen autobiografischen Exkurs nur sehr geringe Bedeutung zu. Um eine Bewusstseinskultur zu schaffen, sind meine Ansichten darüber, was ein wertvoller Zustand oder Modus des Bewusstseins ist und was nicht, praktisch irrelevant. Bei der Idee einer Bewusstseinskultur geht es nicht um die philosophischen Intuitionen von Thomas Metzinger. Was wirklich zählt, ist der Aufbau eines dynamischen sozialen Netzwerks, dem es gelingt, einen neuen

kulturellen Kontext zu schaffen und die Erzeugung einer neuen soziophänomenologischen Nische tatsächlich in Gang zu setzen. All die oben genannten konkreten Herausforderungen und Ziele könnten sich für diesen neuen kulturellen Kontext als sehr viel produktiver erweisen als das, was wir derzeit haben. Vielleicht könnten manche Lösungsvorschläge sogar skalierbar und damit wertvoll für die Gesellschaft als ganze sein, denn letztlich geht es hier ja um das geistige Gemeinwohl. Daher kann eine Vielfalt von Wertvorstellungen und eine breitere Palette von philosophischen Perspektiven die Art von Bewusstseinskultur, die wir am Ende brauchen werden, nur bereichern.

### **Die Konvergenzzone: Gibt es eine Essenz des Bewusstseins?**

Eine Bewusstseinskultur ist eine Kultur, die die geistigen Zustände ihrer Mitglieder in einer evidenzbasierter Weise genauer untersucht sowie aus ethischer Sicht beurteilt und kultiviert. Wir verfügen noch nicht über eine solche Kultur, aber wir brauchen sie, weil wir ohne sie nicht die geringste Chance haben, irgendeine der Krisen zu meistern, die die heutige Welt heimsuchen – vom ökologischen oder politischen Kollaps bis hin zu unserem Schlafwandeln hinein in die Ära der künstlichen Intelligenz und des postbiotischen Bewusstseins.

Der Aufbau einer Kultur des Bewusstseins erfordert natürlich auch ein besseres Verständnis des Bewusst-

# 4

## Bewusstseinskultur und die planetare Krise

Wir müssen uns ehrlich machen: Die planetare Krise rollt, die Klimakatastrophe ist in vollem Gange. Es sieht nicht gut aus. Die Menschheit ist bereits in die Phase der Schadensbegrenzung und des Katastrophenmanagements eingetreten. Zwar sind wir noch weit von dem entfernt, was ich im ersten Kapitel den »Panikpunkt« genannt habe, aber es wird sehr bald eng werden. Angesichts des historischen Flaschenhalses, der vor uns liegt, brauchen wir nicht nur eine neue innere Haltung, sondern auch eine würdevollere Lebensform und einen kulturellen Kontext, die zu unserer veränderten Situation passen.

Die organisierte Religion und das ökonomische Wachstumsmodell sind gescheitert, sie haben die sich nun beschleunigende Krise in wesentlichen Teilen mitverursacht. Viele von uns suchen schon seit einiger Zeit nach etwas Neuem, etwas, das uns vom Wachstumszwang zu befreien und auch im Falle des Scheiterns wirklich zu tragen vermag. Die nächsten Jahrzehnte und Jahrhunderte werden mit Sicherheit eine schwierige Zeit für die Menschheit, deshalb müssen

wir etwas ernsthafter darüber nachdenken, wie wirklich *neue* gesellschaftliche Leitideen aussehen könnten, worin die richtige innere Einstellung zu der sich entfaltenden planetaren Krise bestehen und was eine würdevollere Art zu leben sein könnte. Darum ging es mir in diesem Buch.

Die im zweiten Kapitel eingeführte »Bewusstseinskultur« könnte das Kernstück einer solchen neuen Lebensform bilden; eine neue Perspektive, die uns hilft, die organisierte Religion und das ökonomische Wachstumsmodell zu überwinden und als Einzelpersonen unsere Würde zu bewahren. Ich habe den Gang der Überlegung absichtlich kurz gehalten. Trotzdem lassen sich nun bereits einige Kriterien einer guten, rationalen Bewusstseinskultur benennen. Vier davon möchte ich zum Abschluss noch einmal hervorheben.

### ***Bewusstseinskultur als Ausstiegsstrategie***

Erstens müsste die Bewusstseinskultur es uns auf gesellschaftlicher Ebene ermöglichen, erfolgreich aus dem Wachstumsmodell auszusteigen. Wir brauchen eine funktionierende Postwachstumsökonomie. Grünes Wachstum und neue Technologien sind in dem sich nun schnell schließenden Zeitfenster keine realistische Option. Sehr grob gesagt ist das Ziel in der äußeren Welt ein grünes Schrumpfen in den reichen Ländern, in Kombination mit einer wirksamen Verteidigung von Demokratie und Menschenrechten, sowie eine sanfte grüne Erhöhung des materiellen Lebensstandards in den armen Ländern. Reparationszahlun-

gen könnten dabei eine Rolle spielen. Gleichzeitig sollen aber viele andere Parameter wie etwa Lebensqualität, Selbstachtung oder geistige Autonomie immer weiter ansteigen. Könnte es eine Transformation in der inneren Welt geben, die die Chancen für die äußere Transformation zumindest erhöht?

Wir werden schon allein aus Gründen territorialer Gerechtigkeit auch den extrem hohen materiellen Lebensstandard der Menschen in den reichen Ländern absenken müssen. Hier setzt die Idee einer Bewusstseinskultur an. Stark vereinfacht gesagt: Um den *materiellen* Lebensstandard senken zu können, müssen wir den *phänomenologischen* Lebensstandard stark anheben.

Es geht jedoch um mehr. Um den Anfang des historischen Engpasses zu überwinden, also für die erste Phase der Schadensbegrenzung und des akuten Katastrophenmanagements in den kommenden Jahrzehnten, müssen wir neue phänomenologische, epistemische und spirituelle Ressourcen schaffen. Neue Formen des Erlebens und des Wissens müssen uns dabei helfen, unseren Verbrauch an rein materiellen Ressourcen zu reduzieren. Gefragt ist daher eine Weise der kulturellen Innovation, die systematisch eine Reihe *neuer* Ressourcen hervorbringt – geistige Kraftquellen, die es uns ermöglichen, endlich konsequent aus allen Formen des Wirtschaftens auszusteigen, die auf der nicht nachhaltigen Ausbeutung natürlicher Ressourcen beruhen.

Jahrhundertlang haben wir uns geweigert, das Ideal des kontinuierlichen Wachstums aufzugeben.

Unter anderem, weil unser von Neid, Gier und aggressivem Dominanzstreben angetriebenes Wirtschaftsmodell tief in unserer biologischen Geschichte verwurzelt ist. Diese hat auch die funktionale Architektur unserer Gehirne und somit die Tiefenstruktur des menschlichen Geistes hervorgebracht. Rationale Bewusstseinskultur bedeutet unter anderem, sich dieser Tatsache zu stellen. Wie plastisch ist unser Geist wirklich, und wann öffnen sich im Lauf eines menschlichen Lebens die Zeitfenster, in denen wir tatsächlich eine Veränderung bewirken können?

Es geht beim Ausstieg aus dem Wachstumsmodell also auch um Selbsterkenntnis und um eine neue Phase der Aufklärung. Wollen wir die geistige und politische Trägheit auflösen, die weltweit durch religiöse Wahnsysteme verursacht wird, brauchen wir ein neues Verständnis von säkularer Spiritualität, von existenzieller Tiefe ohne Selbsttäuschung. Und wollen wir die Bedingungen schaffen, das giergetriebene Wachstumsmodell *tatsächlich* verlassen zu können, brauchen wir eine vollkommen neue Perspektive darauf, was eigentlich ein wirklich hoher zivilisatorischer Standard sein könnte. Das Projekt einer Bewusstseinskultur hat das Ziel, einen wesentlich höheren zivilisatorischen Standard zu definieren und diesen dann auch schrittweise zu etablieren. Sie ist ein Forschungsprojekt, denn sie fragt nach den geistigen Bedingungen für eine solche Horizonterweiterung – für etwas, das zudem eine echte, nachhaltige Motivation in uns zu erzeugen vermag.



### ***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<sup>1</sup>, 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.

Diese Auflage bedeutet, dass Bewusstseinskultur prinzipiell *skalierbar* sein muss. Sie muss wachsen und in verschiedenen Größenordnungen funktionieren können. Vor allem sollte sie auch dann eine Option bleiben, wenn die Menschheit als ganze scheitert. Wir brauchen einen nachhaltigen und auch wirklich gangbaren Pfad nicht nur auf einer globalen, sondern auch auf einer individuellen Ebene. Eine Lebensform, die sich auch dann noch für uns alle bewährt, wenn sich die Dinge weiter zum Schlechten hin entwickeln. Bewusstseinskultur muss damit sowohl *vor* als auch *nach* dem Panikpunkt funktionieren. Im besten Fall hilft sie uns, das Wachstumsmodell hinter uns zu lassen und lokale Lösungen für die Klimakrise auf eine globale Ebene zu heben. Dann besäße sie, als eine Art alternativer normativer Kontext, tatsächlich einen Nutzen für uns alle.

»Skalierbarkeit« beinhaltet aber auch die Möglichkeit des Schrumpfens auf eine *kleinere* Größenordnung. Man kann Skalierbarkeit beschreiben als die Fähigkeit eines trotz aller Widrigkeiten immer weiter funktionierenden Netzwerks, seine Größe notfalls auch nach unten zu verändern. Das Worst-Case-Szenario bestünde darin, dass sich die planetare Krise weiter in einem unkontrollierten und katastrophalen Prozess beschleunigt, während sich kaum jemand für Bewusstseinskultur interessiert (oder auch nur für irgendeine andere, praktisch umsetzbare Leitidee). Dann sollte die Bewusstseinskultur diejenigen, die – aus ethischen Motiven, aber ohne Hoffnung auf Erfolg – aktiv am Katastrophenmanagement beteiligt sind, in die Lage versetzen, ihre eigene Würde und ihr Selbstwertgefühl zu bewahren; ihre eigene Selbstachtung, geistige Klarheit und intellektuelle Redlichkeit zu verteidigen, indem sie in Würde scheitern.

Wenn sich die Dinge so entwickeln, wie ich es voraussetze, dann könnte das Projekt einer Bewusstseinskultur zumindest einer Minderheit von Menschen dabei helfen, ihre geistige Gesundheit zu schützen, während die Gattung als ganze scheitert. In diesem Fall wäre die Bewusstseinskultur nur für einige wenige von Nutzen – aber sie wäre eben trotzdem etwas Gutes. Und weil sie nach unten skalierbar ist, könnte sie vielleicht der Keim dessen sein, was nach einer langen Phase der Schadensbegrenzung neu zu wachsen beginnt.

In dieser Krise geht es um unseren Planeten. Die Atmosphäre ist ein öffentliches Gut, das allen gehört,

und zumindest im Prinzip sind alle für ihren Schutz und ihre Erhaltung verantwortlich. In früheren Krisen verlor immer nur ein kleiner Teil der Menschheit seine Würde, etwa das deutsche Volk. Und es stand auch nicht der gesamte planetare Lebensraum auf dem Spiel. Doch wie ich bereits im ersten Kapitel gezeigt habe, handelt es sich bei »Würde« in Wirklichkeit um eine komplexe soziale Beziehung. Daher können nicht nur einzelne Menschen, sondern auch ganze Länder ihre Selbstachtung wiedergewinnen, sogar angesichts der planetaren Krise. Würde ist letztlich nichts anderes als eine Art zu leben, und Lebensformen können sich bekanntlich ändern. Das »Prinzip Selbstachtung« hat deshalb auch etwas mit demokratischer Resilienz zu tun, mit der Widerstands- und Regenerationsfähigkeit offener Gesellschaften. Bewusstseinskultur muss *mehr* mündige Bürger schaffen, nicht weniger.

### ***Eine neue Kultur der Würde***

Skalierbarkeit, das Loslassen von weltanschaulichem Zweckoptimismus sowie Selbstachtung führen direkt zum dritten Kriterium: Bewusstseinskultur muss es dem Individuum wie auch ganzen Gruppen von Menschen ermöglichen, die eigene Würde zu bewahren, auch wenn die Spezies als ganze scheitern sollte. Eine Bewusstseinskultur wird deshalb eine *Kultur der Würde* sein müssen. Dafür brauchen wir zunächst das »Prinzip Selbstachtung«. Als Philosoph stehe ich den begrifflich klaren, utilitaristischen Modellen in der Ethik näher, aber die planetare Krise erfordert etwas, das uns auch dann noch trägt, wenn die Erfolgsaussich-

ten immer geringer werden und die Menschheit den Planeten möglicherweise endgültig gegen die Wand fährt.

Wir brauchen mehr als die analytische Rationalität des philosophischen Utilitarismus, und wir dürfen uns nicht in philosophischen Fachdebatten verlieren, denn wir stehen unter Zeitdruck. Deshalb habe ich ganz bewusst auch von geistigen Tugenden und von der moralischen Pflicht gesprochen, sich selbst gegenüber aufrichtig zu sein. Wir sollten uns jetzt die besten Grundeinsichten aus den philosophischen Menschheitstraditionen zu Herzen nehmen, ohne irgendeinen speziellen Ansatz zu verabsolutieren oder in lange metatheoretische Diskussionen abzugleiten. Angesichts der sich anbahnenden Katastrophe müssen wir lernen, weiterhin das Richtige zu tun, einfach *weil* es das Richtige ist, ohne auf das Erzielen positiver Ergebnisse fixiert zu sein. Dabei werden wir auch das nötig haben, was Peter Bieri »spontane ethische Sensibilität« genannt hat.

Diese Einsicht führt zu einer etwas überraschenden Erweiterung des Blickfelds: Erleben wir unser eigenes Scheitern und unsere persönliche Unzulänglichkeit, müssen wir lernen, das Richtige auf eine *psychologisch* nachhaltige Weise zu tun. Das beinhaltet beispielsweise die Qualität des Selbstmitgefühls. Wir brauchen noch etwas mehr als Selbstachtung und spontane Sensibilität. Daher sollten wir uns nicht nur am Besten aus der westlichen Tradition orientieren, sondern auch die Grundeinsichten der asiatischen Philosophie in unseren Lösungsansatz integrieren. In ihr wurde seit

weit mehr als zwei Jahrtausenden eine wirklich *praktische* Philosophie des Geistes kultiviert. Die metaphysischen Hintergrundtheorien mögen überholt sein, doch die Tiefe des bewusstseinskulturellen Praxiswissens könnten sich vor dem Hintergrund der planetaren Krise als eine der wertvollsten Ressourcen erweisen, die die Menschheit noch besitzt.

Sowohl Selbstachtung als auch die durch die Qualität des Selbstmitgefühls ermöglichte Fähigkeit, in Würde zu scheitern, stehen in direktem Zusammenhang mit der Phänomenologie der Nicht-Identifikation, des Nicht-Anhaftens. Sie ist ein zentraler Bestandteil der ursprünglich im asiatischen Raum entwickelten Meditationspraxis. Damit wird also ein ganz anderer Strom philosophischer Menschheitstraditionen plötzlich relevant. Achtsamkeit, das ist lange schon bekannt, erhöht die psychologische Resilienz. »Resilienz« kommt vom lateinischen Wort *resilire*. Wussten Sie, dass eine der deutschen Übersetzungsmöglichkeiten von *resilire* »nicht anhaften« lautet?

Das führt uns zu einem vertieften Verständnis davon, was eigentlich gemeint ist, wenn wir sagen, etwas sei »würdevoll«. Es geht dabei jedenfalls nicht nur um das Bewusstheits-Bewusstsein selbst. Wir müssen auch lernen, unsere eigene Leidensfähigkeit und unsere eigene Verletzlichkeit zu achten. Leidensfähigkeit, Verletzlichkeit und sogar Sterblichkeit sind etwas, das man ganz bewusst in sich selbst und anderen respektieren kann. Eine würdebewahrende innere Haltung schließt nicht nur jene ein, die zufällig gerade jetzt leben. Zur Gemeinschaft aller fühlenden und lei-

densfähigen Wesen gehören auch *mögliche* Subjekte bewusster Erfahrung, also die Abermilliarden von empfindungsfähigen Wesen, die nach uns kommen werden.

Daneben wird allerdings auch – ein ganz konkreter Punkt – der Erhalt unserer eigenen geistigen Gesundheit wichtig werden. Wir müssen uns aktiv um die Vermeidung von Apathie, Verbitterung und emotionaler Erschöpfung kümmern. Die planetare Krise erzeugt einen sich radikal verändernden psychologischen Kontext für unser aller Leben. Es kann deshalb sein, dass wir am Ende auch etwas ganz Neues lernen müssen: in Anmut zu scheitern.

### ***Säkulare Spiritualität und nicht-egoische Würde***

Ein letzter Gedanke, zugleich ein viertes Hauptkriterium für eine gute Bewusstseinskultur: Bewusstseinskultur sollte uns nicht nur ermöglichen, unsere Würde und unsere geistige Gesundheit zu schützen. Sie muss uns darüber hinaus auch eine kulturelle Plattform bieten, von der aus sich ein *neues* Verständnis von Würde überhaupt erst entwerfen lässt – und ganz *neue* Formen des würdevollen Lebens. Nichts ist in Stein gemeißelt.

Gibt es ein konkretes Beispiel für das erweiterte und nun bereits schon mehrfach erwähnte Verständnis von Würde? Ich selbst habe eine eigene Vorstellung, aber sie kann auch falsch sein. Die Qualität des nicht-egoischen Selbstbewusstseins, von dem im ersten Kapitel kurz die Rede gewesen ist, *kann* man sowohl bei sich selbst als auch bei anderen respektieren –

wenn man sie einmal erkannt hat. Diese Qualität lässt sich nicht einfach so herstellen oder durch irgendwelche Tricks fabrizieren, man muss sie sich auch nicht erst erarbeiten. Sie kann aber entdeckt werden. Sie ist nichts Intellektuelles. Im Gegenteil, die nicht-egoische Form des Selbstbewusstseins ist viel tiefgründiger, als es das Denken oder der Intellekt jemals sein könnte. Sie hat auch nichts mit einer hochstufigen moralischen Beziehung (etwa im Sinne Kants) zu tun, die eine Person zu sich selbst haben mag (oder auch nicht). Die Form der Selbstachtung, die sie ermöglicht, beruht auf einer ganz anderen Form von Selbsterkenntnis.

Ja, es stimmt, genau wie die intellektuelle Redlichkeit ist das nicht-egoische Selbstbewusstsein auf Engste mit epistemischer Offenheit und der Absicht verbunden, radikal ehrlich zu sich selbst zu sein. Bei der ichlosen Form des Selbstbewusstseins handelt es sich jedoch um eine andere, tiefere Form von Wahrhaftigkeit, weshalb sie in anderen Kulturkreisen manchmal auch als »selbsterkennende Weisheit« bezeichnet worden ist. Sie hat nichts mit Worten oder Gedanken zu tun. Sie ist namenlos.

Die unpersönliche und phänomenologisch reine Qualität des nicht-egoischen Selbstbewusstseins kommt vielleicht dem am nächsten, was viele dazu veranlasst, das »selbsterkennende Bewusstheits-Bewusstsein« als einen irreduzibel *spirituellen* Bewusstseinszustand zu beschreiben. Ein Bewusstseinszustand, der vollkommen unabhängig von religiösen Glaubenssystemen ist. Wenn wir wollten, könnten wir sogar einen neuen Be-

griff für das Gemeinte einführen, zum Beispiel »nicht-egoische Würde«.

Es gibt mehr als eine Form der Selbstachtung, mehr als eine Form der Selbsterkenntnis, und daher gibt es auch mehr als eine Form der Würde. Neuere empirische Daten weisen die Existenz nicht-egoischer Formen des Selbstbewusstseins eindeutig nach.<sup>2</sup> Mein Punkt ist, dass dieses nicht-egoische Selbstbewusstsein (das in einer regelmäßigen Meditationspraxis entdeckt und zumindest teilweise kultiviert werden kann) in ähnlicher Weise als Ankerpunkt für Selbstachtung und eine würdevolle Art zu leben fungieren kann, wie dies etwa für die kantische Selbsterkenntnis als moralisches Subjekt oder für andere westliche Modelle gilt.

Die nicht-egoische Form der Selbstachtung wird selbst dann noch verfügbar bleiben, wenn die Gattung scheitern und sich in ihrem Handeln letztlich als weitgehend irrational und unethisch erweisen sollte. Der nicht-egoische Raum des sich selbst erkennenden Bewusstseins-Bewusstseins kann ein viel tieferer Anker für ein würdevolles Leben sein als jede rein intellektuelle, von Philosophen erdachte Konstruktion. Deshalb müssen wir diesen Raum jetzt besser verstehen lernen.

Wir brauchen das Beste aus allen philosophischen Menschheitstraditionen. Aber wir brauchen auch gute empirische Wissenschaft bei der Erforschung des phänomenalen Zustandsraums, den das menschliche Gehirn eröffnet, wenn es den Vorgang des bewussten Erlebens erzeugt. Es existiert eine Region in diesem Raum, die möglicherweise wichtiger ist als die meisten



anderen. Sie enthält alle Bewusstseinszustände, in denen nicht ein bestimmter, verdinglichter Inhalt von einem erlebenden Selbst angeschaut wird, sondern in denen das reine, mit sich selbst vertraute Gewahrsein das ist, was schaut – selbsterkennend und ohne jedes Ich-Gefühl, in einem nicht-dualen Zustand.

Die empirische Forschung zeigt, dass es uns Menschen möglich ist, nicht nur *auf* das reine Gewahrsein zu schauen, sondern die Welt *als* reines Gewahrsein zu sehen. In diesem Zusammenhang wird zwischen »dualer Achtsamkeit« und »nicht-dualer Achtsamkeit« unterschieden.<sup>3</sup> Das heißt: Menschliche Wesen verfügen über das phänomenologische Potenzial, die Wirklichkeit nicht-dual und damit *als* reines, reflexiv selbstbewusstes Gewahrsein zu erleben – sozusagen aus ihm heraus auf die Welt schauend, aus der zentrumslosen Perspektive des Bewusstheits-Bewusstseins selbst.

Vielleicht kann man sagen, dass das Bewusstheits-Bewusstsein phänomenologisch gesehen in solchen Zuständen als ein idealer Beobachter fungiert, der die Welt aus *allen* Perspektiven gleichzeitig sieht. Es könnte lohnend sein, hier einen neuen wissenschaftlichen Zugang zu entwickeln, denn diese Eigenschaft könnte entscheidend sein für die Entwicklung einer neuen Art von Würde. Zumindest im Prinzip könnte es einem Menschen, der in sich selbst diese nicht-egoische Form von Würde entdeckt hat, leichterfallen, weiterhin das Richtige zu tun, und zwar auf eine Art und Weise, die nicht emotional an das Erreichen positiver Ergebnisse oder an das befriedigende egoische Erleben von Selbstwirksamkeit gebunden ist.

## *Offenheit*

Ich möchte zum Schluss noch einmal ausdrücklich betonen, dass bei der Idee einer Bewusstseinskultur meine persönlichen Überzeugungen keine Rolle spielen. Viel wichtiger wäre der Aufbau eines sozialen Netzwerks, einer Art kultureller Plattform, von der aus wir angesichts der eskalierenden planetaren Krise ein *neues* Verständnis von Würde und ganz *neue* Formen des würdevollen Lebens entwickeln könnten. Dazu müssten wir aber unseren eigenen phänomenalen Zustandsraum sorgfältiger erforschen als bisher – sowohl wissenschaftlich und philosophisch als auch auf der Ebene des inneren Erlebens selbst. Wir sollten den Provinzialismus des gewöhnlichen Wachbewusstseins hinter uns lassen. Von Zeit zu Zeit den inneren Horizont zu erweitern und weltoffen zu bleiben, auch das ist ein wichtiger Aspekt von Bewusstseinskultur.

Diese kann sich aber nicht nur auf die Details einer praktischen Bewusstseinsethik konzentrieren, auf Meditationsunterricht in der Schule, auf eine vernünftige Drogenpolitik und Medienhygiene, auf fortschrittliche Tierethik oder auf den gemeinwohlorientierten Einsatz von künstlicher Intelligenz. Sie muss auch neue Wege finden, der existenziellen Tiefendimension des menschlichen Geistes wirklich Rechnung zu tragen – und zwar ohne dabei das Prinzip der intellektuellen Redlichkeit über Bord zu werfen.

Optimismus und Oberflächlichkeit sind keine Optionen mehr. Ich glaube, es gibt den erweiterten philosophischen Kontext, den ich hier nur vorläufig und mit Sicherheit viel zu ungenau mit Stichworten wie

»säkulare Spiritualität« und »nicht-egoische Würde« benannt habe. Nur wenn das Projekt einer Bewusstseinskultur sowohl in philosophischer als auch in spiritueller Hinsicht echte Tiefe besitzt, vermag es zu tragen in den äußerst schwierigen Jahrzehnten und Jahrhunderten, die vor uns liegen. Was all das wirklich bedeuten könnte, müssen wir nun gemeinsam herausfinden. Bewusstseinskultur ist ein Erkenntnisprojekt, und in genau diesem Sinne ist unsere Zukunft auch weiterhin offen.

Thomas Metzinger

# **Culture of Consciousness**

Spirituality, Intellectual Honesty,  
and the Planetary Crisis

BERLIN VERLAG

## 1 Self-Respect, Intellectual Honesty, and the Planetary Crisis

Optimism is not an option

Social tipping points

Intellectual honesty

The integrity of the intention to be sincere towards oneself

Pure consciousness: the cultivation of epistemic openness

Perpetrators, victims, and the panic point

Dignity, self-compassion, and the human self-model

How to solve the problem of self-esteem?

## 2 Culture of Consciousness

What is a culture of consciousness?

Practical philosophy of mind

The systematic cultivation of positive states of consciousness: concrete examples

Enculturation

What a culture of consciousness is not

What are really interesting states?

The convergence zone: Is there an essence of consciousness?

## 3 Spirituality and Intellectual Honesty

A new psychological context

The depth dimension

What is secular spirituality?

From religion to secular spirituality

Science and secular spirituality

## 4 Culture of consciousness and the Planetary Crisis

Thanks to

Notes

# 1

## Self-Respect, Intellectual Honesty, and the Planetary Crisis

We have to be honest with ourselves. Humanity is in the midst of a planetary crisis. The global crisis is self-inflicted, historically unprecedented—and it does not look good. Both political institutions and large numbers of individuals around the world are failing miserably to rise to this crisis, and have been failing miserably for a very long time. There is also a new problem to solve that requires a radical form of honesty: How do we preserve our self-respect in a historical period in which humanity as a whole is losing its dignity? Might there perhaps still be time for us to develop a new way of life that will allow us to leave the greed-driven growth model behind us before it is too late? What we are lacking is a new guiding principle, a cultural context for the accelerating planetary crisis.

For half a century, we have known that the old model of continuous economic growth, driven by greed, envy, and ruthless competition, is leading us to a global catastrophe—mainly due to the close correlation between economic growth and carbon dioxide emissions. Realistically, our options for action

are now reduced to damage limitation and intelligent crisis management. In addition to our lack of moral self-respect and compassion for future generations, one of the main causes of the planetary crisis is also a lack of cultural creativity: We knew very well what was coming, but we were unable to leave the old values behind and create functioning alternative ways of life.

In this context, we urgently need new norms for action and a far-reaching guiding vision. A “culture of consciousness” could be such a cultural model, offering a practical strategy that could work on an individual and a societal level, in both worst-case and best-case scenarios. We need something that can survive in the real lives of individual people and countries, even if humanity as a whole should fail. The goal of this short book is to start a discussion about how such a new cultural context might come about.

## **Perpetrators, victims, and the panic point**

At the heart of our new historical situation lies the fact that soon we will no longer be able to take ourselves seriously. From now on, whenever I say “we”, I will mean humanity as a whole. In the historical transition that is taking place right now in the form of climate change and the escalating planetary crisis, humanity is failing for the first time as a collective. We are all failing together—cognitively and politically, but above all ethically and morally. Yes, it is true, of course, that millions of people are



and will be essentially just the victims of the climate catastrophe, because they lack education and information and are often also living in poverty. So we need to differentiate. But as Greta Thunberg and many others have made clear,<sup>24</sup> those in power have been wide awake for a long time and know exactly what they are doing. And this fact will be known not only to the victims living today but to all those who are not even born yet as I write these lines. We might speak of a broad spectrum of ethical responsibility, shared guilt, and complicity.

At one end of this spectrum, there is clearly such a thing as an “enemy of humanity”. The obvious ones here are the fossil fuel companies, who have known for decades precisely what was coming, and have deliberately and successfully covered up the facts. They took their cue from the tobacco industry playbook, with its strategies of “focus on scientific uncertainty” and systematically downplaying health risks. Then there are large parts of the financial industry, plus the oligarchs and the rapidly growing global billionaire caste. They actively support each other through financial services and massive investments. Not far away from these individuals, there are all the corrupt governments, courts, and political institutions in “climate rogue states” that have knowingly put us at the mercy of the global business lobby. The point here is not to point fingers at individual actors. Yet the enemies of humanity who have knowingly and intentionally done all this are small in number, probably less than a million in total. They are the smallest group on the full spectrum of ethical responsibility.

At the other end of the spectrum, we find the largest group. It consists of many hundreds of millions of people with low levels of education from poor and developing countries. We might call them the silent, or the silenced, majority of victims. The injustice is extreme. There are three billion people whose energy consumption per year is less than that of an average American refrigerator. These people will suffer the most, but they simply did not receive the necessary information in time, and their options for action were minimal. It is an open question how they will react once we have passed the global panic point.

The “global panic point” will be the historic moment when the vast majority of ordinary people on our planet suddenly *realise* two simple facts, not only intellectually but emotionally. Fact one: Everything they have been told for the last four decades about climate change and the planetary crisis was actually true. Fact two: Now it is too late, because the catastrophe is not only accelerating, it is also irreversible.

A tipping point is a moment when a previously seemingly straightforward development comes to an abrupt halt, when the overall system changes direction or accelerates sharply thanks to the activation of feedback loops. Possible tipping points in our Earth’s climate system include, for example, the melting of the ice sheets in Greenland and the West Antarctic, methane and carbon dioxide emissions from thawing permafrost in the tundra, tropical rainforest deforestation, and the collapse of the Indian summer monsoon.<sup>25</sup> Linked with these

climatic points of no return, I predict that there will also be a decisive psychological tipping point in the history of humankind: the global panic point.

After the panic point, there will be great unrest; nothing will be the same as it was before. It is impossible to reliably predict *when* exactly we will reach the panic point—because just as the Earth’s climate system has several interrelated tipping elements, so does human psychology. *That* we will reach it, however, is certain.

Some of the details are also relatively easy to predict. It is plausible to assume, for instance, that things will accelerate even more beyond the panic point. Early on, our realisation of the irreversibility of the catastrophe will reach the internet and spread virally. We will see a rapid rise in eco-terrorism and the emergence of new conspiracy theories and religious and populist movements; we will see large migration movements and, of course, military conflicts around the globe. The young will despise the old. These times will be difficult for the enemies of humanity.

In another area of the broad spectrum of ethical responsibility, shared and personal, we find a third group of people. These people are doing all they can on the ground to develop new technologies and sustainable ways of living, because they want to have been part of the solution. We could call them the “friends of humanity”. They are numerous, they are doing their best, and their numbers are growing. So it is not impossible that locally, in some countries or regions, the necessary climate goals will be achieved.

In these places, the climate protection targets may be reached because conditions are conducive and the

industrial lobby and corrupt politicians can be successfully pushed back. Denmark and Sweden, for example, already rank high in the climate protection index, while large countries such as the USA, Russia, Iran, and Saudi Arabia continue to do the most damage. However, given objective emissions data on a global scale and the speed with which our window of opportunity is closing, the friends of humankind will not be able to prevent the climate catastrophe.

I think that most of us underestimate three forms of inertia: the inertia of the underlying physical processes, the inertia of global societies, and the inertia of the evolved human mind. Nevertheless, the fast-growing number of real-world role models and activists is encouraging, for we will urgently need each and every one of them in the phase of disaster management that has now dawned. The main problem for the friends of humanity, however, is the increasing difficulty of fighting their own emotional exhaustion. It is becoming ever harder to face the facts. Meanwhile, for many of us, this is a matter of dignity and, inseparable from that, of sheer mental health. And naïve, calculated, or purely ideological forms of optimism sooner or later fail as a sustainable source of motivation. That is precisely why we need something deeper.

And then there is a fourth very large group, found in the richest countries, but also elsewhere: the well-informed but more or less silent majority, who have known all this for a long time; who have had all the relevant information for at least three decades; but who until now have simply not been willing to adapt their personal lifestyle beyond a little recycling and the occasional carbon offset. I mean the privileged

group who continue to vote for climate denier parties when it serves their individual interests, who quickly buy an SUV or install an oil heater “before it’s too late”, and who generally play dumb as long as they can. Their unspoken hope is that at some point later they will be able to jump on the ecological bandwagon just in time.

These are people who keep pretending to be asleep—and as everyone knows, you can’t wake someone up if they are just pretending. It is easy to predict that many of these individuals will soon start posing as victims and claiming, much like millions of elderly Germans after World War II, “We didn’t know!”. And by the time the panic point comes, they will all have been resistance fighters and eco-warriors all along. But with the benefit of historical hindsight, it will probably be mainly this fourth group that will need to be held responsible for handing over our collective future to the enemies of mankind—with a clear view and in possession of all the necessary information.

Here is my message in a bottle to the readers of the future: If you are wondering whether perhaps none of us ever really had the chance to act differently; if you are asking yourself whether there are things that are truly unforgivable, or whether the people who came before you can be forgiven for what they did to you—let me assure you that a very large majority of those who lived in the rich and well-educated parts of the world knew exactly what they were doing to you. The information was ubiquitous for several decades. The simple truth is that the group in question lacked self-respect and compassion. Its members did not respect themselves

as moral subjects. And they did not care about the people and sentient beings who would come after them.

## 2

# Culture of Consciousness

## What is a culture of consciousness?

I coined the term “culture of consciousness” a quarter of a century ago, <sup>1</sup> and lately, interest in the idea has been growing. As a rough working definition, a culture of consciousness consists of three elements:

1. the adoption of an ethical attitude towards one’s own mental states;
2. the systematic cultivation of states deemed valuable;
3. a continuous process of rational, evidence-based enculturation—i.e., an active embedding of such states of consciousness into culture and society.

Before I take a look at each of the three points, I should clarify that parts and variations of this idea have existed for many centuries. Ever since there have been philosophers, they have been debating what the term “philosophy” means, what it really means to love wisdom—because that is what *philosophia* (Greek φιλοσοφία) originally referred to. To give just one example: To really love wisdom, says

Marcus Tullius Cicero (106–43 B.C.) in the second book of his *Conversations in Tusculum*, means to take care of one’s soul and to nurture it: “nourishing the soul, however, is philosophy” (*[c]ultura autem animi philosophia est*).

This philosophical motif from Roman antiquity is a beautiful and highly relevant variant of the basic idea we are dealing with here. Unfortunately, though, it also points to one of the greatest weaknesses of professional academic philosophy as we know it today:<sup>3</sup> However excellent its outputs, this kind of philosophy is not exactly conducive to the mental health of those who practise it, let alone to the project of cultivating new and more interesting states of consciousness with their own cognitive potential. That is a project that goes beyond mere theoretical knowledge. In light of current cognitive neuroscience, recent empirical findings about the evolutionary roots of the human mind, and exciting advances in the mathematical modelling of consciousness itself, Cicero’s idea is also a good example of what we stand to gain by radically reinterpreting some of our cultural aspirations.

The culture of consciousness is a specific form of cultural renewal. We need to develop a new philosophical perspective that not only incorporates all our new scientific discoveries and insights but also helps us deal with the resulting possibilities for action in an ethically sensitive way.

The development of a culture of consciousness can therefore be regarded as a new form of applied ethics. This is about practical philosophy. A wealth of technological possibilities for manipulating and



altering the human mind has emerged. Even *artificial* consciousness is now being discussed as a plausible part of our medium-term future.<sup>4</sup> We are therefore in danger of being overwhelmed by the psychological and socio-cultural consequences of scientific progress and the technologies it produces.

Therefore, we need this completely new branch of practical ethics. It could be called an “ethics of consciousness” because it specialises in all questions directly related to the human mind and conscious experience itself. The central goal of an ethics of consciousness as part of a new culture of consciousness would be to help us with what, more than two millennia ago, Cicero called the “care of the soul”.

## **The systematic cultivation of positive states of consciousness: concrete examples**

I now come to the second point of the working definition presented above: the culture of consciousness understood as the systematic cultivation of states deemed valuable. Once our project of developing an ethics of consciousness has yielded preliminary results, then we can start to think more seriously about their practical implementation. Depending on the philosophical background we adopt, we may even acknowledge a binding moral and political obligation to do just that, and to do it as well as possible. If we accept a moral obligation with regard to certain targeted states of consciousness, then the further obligation to pursue our ethical

goals as efficiently as possible also flows from the first. This means that an ethical attitude must involve considering all possible tools that might help us attain good states of consciousness and consider all options without bias. Once we have identified positive states of consciousness—how do we achieve them most effectively?

A culture of consciousness is something practical. As a new branch of applied ethics, it leads us to a series of very concrete questions—and to a set of new risks.

## New possibilities for generating altered states of consciousness

One half of the problem of how to responsibly cultivate altered states is an explosion in synthetic drug development. New psychoactive substances open up a broad and largely unexplored spectrum of altered states of consciousness. At the end of 2021, the European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction reported some 880 new psychoactive substances, 52 of which had never been identified in Europe before; in the peak year of 2014, there were more than 100 first-time identifications of new, previously unknown substances that had never previously been confiscated by the police.<sup>5</sup> A United Nations report from 2022 stated that a total of 1127 new psychoactive substances were identified for the first time worldwide between 2009 and 2021.<sup>6</sup> Of course, none of these drugs has ever been clinically tested; no one knows, for example, what long-term

side effects they might have; no emergency physician ever encounters them in their medical studies.

The “technological landscape” in the pharmacological production of altered states of consciousness has thus changed considerably, and the situation is essentially out of control. Add to this the glaring failure of traditional prohibition policies to effectively regulate the use of these substances, not least to better protect children and adolescents, and it becomes clear that a new approach is needed.

The other half of the problem is that given the confluence of artificial intelligence (AI), virtual reality (VR), neurotechnology, and brain-computer interfaces (BCIs), new ways of engineering phenomenal states will continue to emerge, whether directly via the brain itself or through the creation of new medial environments.

As our old world grows more and more technologically advanced, entirely new artificial living worlds are also emerging, step by step, for example in the metaverse. Such platforms will create a new infrastructure for shared conscious experiences, a new social and phenomenological environment. However, they will most likely be developed and controlled by profit-driven private companies whose business models are not focused on the common good or the mental health of their users.

In this context, pressing—and exciting—new questions emerge. For example:

- What states of consciousness (if any) should be illegal?

- What would a sensible and ethically justifiable drug policy look like?
- Do we need legal regulation for advanced mind-altering technologies?
- Which parts of the technological infrastructure for generating consciousness should be protected as public commodities?
- How can we create truly humane forms of consciousness-raising technology that are oriented towards the common good and that also increase our mental autonomy (rather than deliberately destroying it as part of a business model)?

A major problem for a contemporary culture of consciousness is the new *attention extraction economy*. Supported by self-learning AI and constantly improving algorithms, it extracts attention from human brains and converts it into money. Today, information and entertainment are available almost everywhere for free. Attention, on the other hand, is the new scarce resource that is systematically exploited, the new currency being lucratively traded.

What is actually being monetised in the new “attention economy” is the destruction of mental autonomy and thus of our ability to control our own attention in a voluntary and self-determined way. But we need mental autonomy if we want to maintain and defend our democracies as responsible citizens. We also need it if we are to face the planetary crisis and declare: *I accept the challenge*.

Today, the question is no longer whether a human or a computer is world champion in Go or chess. The game that the machines are playing against us

now is completely different: Who controls the scarce resource of attention generated by our biological brains—ourselves or an American tech corporation? Questions like these are absolutely central to the culture of consciousness of the future, and they are inseparable from both mental self-determination and quality of life. Thus we must ask, and set about answering, questions like:

- Which ethical and legal principles should guide us in the attention economy of the future?
- Should some medial environments and associated business models be illegal?
- How can we ethically develop better algorithms for social networks and virtual realities?
- How can we ensure that artificial intelligence actually serves the common good and that new technologies for generating consciousness *increase* our mental autonomy rather than ruining it?

In turn, questions like these flow into grander ones, including:

- In a free society, should every citizen have the right to manipulate her own brain as she wishes?
- Or are there states and spaces of consciousness that should be “off-limits”, for instance because they annul the autonomy of the experiencer (and indirectly that of others)?

Here is a simple example. Think of the “heroin space” or the “cocaine space”: the inner space of conscious experience that is opened up by these drugs and cannot be entered in any other way. One

good reason for outlawing these particular spaces could be that beings like us simply cannot control the vehicles needed to enter them, and that the medium-term probability of individual and collective suffering is therefore too great.

In other words: Maybe there could be an “LSD driving licence”, but never one for cocaine or heroin, because those vehicles are de facto uncontrollable. Almost everyone will lose control of them sooner or later. This may also turn out to be true of many consciousness-generating technologies yet to be discovered.

What are really interesting states?

I do not intend to evade the obvious question that arises at this point. Personally, I have concrete ideas and strong intuitions about what might count as truly valuable conscious states. For more than 46 years I have meditated at least twice a day. I have tried numerous techniques, participated in long retreats, and travelled to Asia several times. In my opinion, a radical and authentic form of secular meditation practice should be a central part of a culture of consciousness.

Mind you, this is just my personal conviction, and I may be wrong. For what it's worth, though, I think that what in the first chapter I called “consciousness of consciousness itself” will in the end be identified as a core region in the extended space of possible states of consciousness. So-called *pure consciousness*

should be of interest not only to philosophers but to all of us.

As soon as I began to work at the intersection of philosophy and cognitive science, I realised that serious exploration of altered states of consciousness could be a priceless method for philosophers of mind—who, after all, are always asking difficult questions about epistemology and phenomenology.

I have found that the analytical Anglo-Saxon style of armchair philosophy—from which I have benefited so much in my own intellectual life, and which has made such great advances in human knowledge—can unfortunately also have a superficial, even a somewhat embarrassing quality. The way it comes across is sometimes as lacking serious interest in knowledge.

This brand of indifference amongst analytic philosophers is partly about disrespect towards the empirical sciences. But it also involves a particular arrogance towards the subtlety and depth of human experience. In this arrogance, a peculiar commonality with the opposing camp of armchair philosophers, the phenomenologists, becomes apparent. Many philosophers on both sides of the divide would, as one of my critical readers put it a few years ago, probably be much better researchers if they were “inwardly well-travelled”.<sup>19</sup> I think this is also true for anyone who is not a philosopher or a scientist. Most of us, in trying to find answers to our deepest personal questions, would benefit from opening up new horizons and regions in the space of possible conscious experience.

The space of altered states of consciousness is worth exploring. Inner travel, for example, reliably destroys old theoretical assumptions and creates new ideas. When we change gear and open ourselves up to this kind of travel, it turns out that the radically ineffable exists; that the space of possibility is vast.

Worlds of consciousness are potentially infinite in number. For now, we still lack phenomenological cosmopolitanism and worldliness, a broadened view that reaches beyond the skyline of ordinary waking consciousness. Systematically transcending consensus reality from time to time in order to broaden one's inner horizons and remain open to the world as a whole must, in my view, be part of a genuine culture of consciousness. We might call this principle "phenomenological anti-provincialism".

Right from the beginning, I have recorded almost all of my own explorations in phenomenal state space. In my early twenties, I built special devices to induce more frequent lucid dreams (dreams in which one knows that one is dreaming), though they never worked as well as I hoped.<sup>20</sup> After a long meditation retreat, I had spontaneous out-of-body experiences,<sup>21</sup> which I and others wanted to turn into repeatable phenomena in the lab with the help of VR technology generating "whole-body illusions".<sup>22</sup> That didn't work out very well either. Today, I rarely have lucid dreams, nor did a true out-of-body experience ever occur in the lab. Nevertheless, I firmly trust that the rather breathtaking new generation of young consciousness researchers will soon take all of this to a whole new level.



As another strategy for getting out of the armchair and looking beyond my own back garden, I have taken LSD and psilocybin more than 65 times. To get a more comprehensive picture, I have more or less systematically explored some of the more uncharted territories in the inner landscape of pharmacological possibilities, from ayahuasca to 5-MeO-DMT and DPT to newer substances like 2C-T-7 and 2C-T-21. I have also tried out more than a dozen other psychoactive tryptamines and phenylethylamines<sup>23</sup> and combinations thereof.

Some of the paths I carved through this research landscape turned out to be philosophical dead ends, to put it mildly. But overall, I have found that this kind of psychonautic travel works very well. Deliberate and systematic experimentation with psychoactive substances can, at least in principle, be an epistemic practice in its own right. Just like my meditation practice, it has added great depth and beauty to my life. I am deeply grateful for what I have been able to experience, for now I know what “ineffability” and “inconceivability” really mean. All these experiments and experiences are now more than three decades ago, but I would hate to have missed out on any of them.

I feel great gratitude towards all the individuals who have been involved in this research and to (almost) all the political activists who put their personal freedom on the line for the sake of other people’s freedom of experience. They have made this form of consciousness research and spiritual exploration possible for me and many others.

After more than four and a half decades, however, my personal verdict is clear: There is nothing better than a regular and sustained meditation practice. If you are in search of valuable states and you want to take just one of the many available paths into the unfathomable reaches of phenomenal state space, into the incomprehensibly infinite depths that lie beyond the consensus reality of waking consciousness—then meditate. Meditation is subtle, it requires patience and perseverance, but it lasts.

Of the many psychoactive substances on the market today, *very* few are of real interest to a serious, philosophically and spiritually motivated culture of consciousness. In addition, the number of individuals who can digest and then productively process dramatic psychedelic experiences alone and without the right setting is limited. Trips of this kind are never without risk, for example thanks to rare individual vulnerabilities that may be discovered only after having taken the substance.

Psychedelics are powerful tools, but a shallow approach can take its toll, because these drugs can pharmacologically enforce the “inner truthfulness” of which I spoke in the first chapter of this book. If the sincere desire to be honest with oneself has never really been present beforehand, then several hours of it can be tough. And yet, in recent years a great deal has happened here that is relevant to a potential culture of consciousness. Our understanding of the psychotherapeutic benefits of psychedelics is growing by the day, and the risks are being progressively minimised.

As an epistemic practice, however, meditation is much more comprehensive and accessible than

pharmacological psychonautics; it is suitable for almost everyone.<sup>25</sup> Moreover, the epistemic dimensions and the realms of phenomenal state space accessed through a regular meditation practice are by far the most valuable of all those I have explored so far. Their value is certainly not solely for academic philosophers who happen to be interested in consciousness and the human mind.

Ultimately, however, this little autobiographical detour is of very little importance. For the practicalities of creating a culture of consciousness, my views on what is and what is not a valuable state or mode of consciousness are irrelevant. The idea of a culture of consciousness is not about the philosophical intuitions of Thomas Metzinger. What really counts is building a dynamic social network that will succeed in creating a new cultural context, a new socio-phenomenological niche. All the concrete challenges and goals I have sketched out here have the potential to help us design and create something vastly better than what we currently have. And in general, the proposed solutions should be scalable and thus valuable for society as a whole, because ultimately what is at stake here is the spiritual common good. Therefore, a diversity of values and of philosophical perspectives can only enrich the kind of culture of consciousness that we will ultimately need.

# 4

## Culture of Consciousness and the Planetary Crisis

Organised religion and the economic growth model have failed; they have contributed in significant ways to the crisis that is now accelerating. For some time now, many of us have been looking for something new, something that can liberate us from the imperative for economic growth and that can really sustain us even in the event of failure. The coming decades and centuries will certainly be a difficult time for humankind—a time for which we will need a new way of life.

We need to think more seriously about what truly new ideas for society might look like, what an adequate inner attitude to the unfolding planetary crisis could be, and what a more dignified way of living might consist of. The culture of consciousness introduced in the second chapter could form the core of such a new way of life. Some criteria for a good, rational culture of consciousness can already be identified. To conclude, I would like to say a little more about four of them.

## Culture of consciousness as an exit strategy

First, the culture of consciousness needs to enable us, on a societal level, to successfully exit the growth model. We need a functioning post-growth economy. Green growth and new technologies are not a viable option in the window of opportunity that is now rapidly closing. Very roughly speaking, the goal must be a deliberate “green shrinkage” in rich countries, in combination with effective establishment of democracy and human rights plus a soft green increase in the material standard of living in poor countries. Climate reparations could play a role here. At the same time, however, many other parameters, such as quality of life, self-esteem, and mental autonomy, should continue to improve worldwide. Could there be a transformation in the inner world that increases the chances for outer transformation?

For reasons of territorial justice alone, we will also need to lower the extremely high material standard of living of people in wealthy nations. This is where the idea of a culture of consciousness comes in. To put it very simply: To lower the *material* standard of living, we must raise the *phenomenological* standard of living.

But there is more at stake. To survive the beginning of the historical bottleneck—the first phase of damage limitation and acute catastrophe management—in the coming decades, we will need to invent new phenomenological, epistemic, and spiritual resources. New ways of experiencing and

knowing will help us reduce our consumption of purely material resources. What is needed, therefore, is a form of cultural innovation that systematically produces a *new* set of resources—spiritual resources that will enable us to leave behind all forms of economic activity based on the unsustainable exploitation of natural resources.

For centuries, we have refused to give up the ideal of continuous growth. One reason for this refusal is that our economic model, driven by envy, greed, and aggressive competition for dominance, is deeply rooted in our biological history. This history has also produced the functional architecture of our brains and thus the deep structure of the human mind. A rational culture of consciousness must face the evolutionary facts. How plastic are our minds really, and when in the course of a human life do the windows of opportunity open in which we can actually initiate change?

So, the exit from the growth model must involve self-knowledge and a new phase of philosophical enlightenment. If we want to dissolve the spiritual and political inertia caused worldwide by religious systems of delusion, we will need a new understanding of secular spirituality, of existential depth without self-deception. And if we want to create the conditions that will let us leave the greed-driven growth model behind us, we will need a completely new perspective on what a truly high standard of civilisation could actually consist of. The project of a culture of consciousness must define a far higher civilisational standard, and then establish it step by step. This is a grand research project, because it must inquire into the mental conditions for an

expansion of existential horizons and for the real, sustainable motivation to embrace any such expansion in the first place.

## Realism and scalability

Optimism is no longer an option. Our solution must be something that goes beyond optimism and pessimism: perhaps a new form of realism, endowed with spiritual depth. At its best, a culture of consciousness would help us leave the growth model behind and elevate local solutions to the climate crisis to a global level. But if this solution is not accepted by the majority, if the catastrophe continues to unfold uncontained,<sup>1</sup> then the solution must still work, at least on the level of an individual life. A culture of consciousness should still be able to make an individual's life worth living in a dangerous world, even in a phase of failure—and continue to enable this individual to do the right thing simply because it is the right thing.

This dual requirement means that a culture of consciousness must be scalable, in a sense that also includes the possibility of *shrinking* to the individual level. Scalability can be described as the characteristic of a network that continues to function in the face of adversity, by adjusting its size in either direction. The worst-case scenario would be that the planetary crisis continues to accelerate catastrophically, and that most people remain indifferent to a culture of consciousness and all other practically implementable big ideas. In that case, the culture of consciousness

should enable those who—for ethical reasons, but without hope of success—are actively involved in disaster management to preserve their own dignity and self-respect, to defend their mental clarity and intellectual honesty as they fail with dignity.

If things develop as badly as I predict, then the project of a culture of consciousness could help at least a small minority to protect their mental health while the species as a whole fails. In this case, the culture of consciousness would benefit only a few—but it would still be a good thing. And because it is scalable downwards, it could perhaps be the seed of what begins to grow anew after a long phase of damage control comes to an end.

### A new culture of dignity

Scalability and alternatives to self-serving optimism lead us directly to the third criterion: A culture of consciousness must enable individuals as well as entire groups of people to preserve their own dignity, even if the species as a whole should fail. In previous crises, only a small part of humanity ever lost its dignity, as the German people did, for example, in the twentieth century. Nor was the entire planetary habitat at stake. But as I indicated in the first chapter, dignity is a complex social relationship. Dignity is also a way of living, and ways of living, as we know, can change—but only with concerted and clear-sighted effort. A culture of consciousness will therefore have to be a *culture of dignity*. For this we first need the principle of self-respect. It is possible



not only for individuals but for entire countries to regain their self-respect, even in the face of the planetary crisis. This will be closely intertwined with democratic resilience, with the capacity of open societies to resist and regenerate.

As a philosopher, I incline towards conceptually clear utilitarian models of ethics, but the planetary crisis requires something that will sustain us even if the prospects for success are poor. We need more than the analytical rationality of philosophical utilitarianism, and we must not get lost in technical debates, because we are under time pressure. That is why I am emphasising spiritual virtues and the moral duty to be honest with ourselves. We should take to heart the best basic insights from humankind's philosophical traditions, without absolutising any particular approach or slipping into longwinded metatheoretical discussions. In the face of looming catastrophe, we must learn to do the right thing simply *because* it is the right thing, without fixating on achieving positive results. In doing so, we will also need what Peter Bieri has called “spontaneous ethical sensibility”.

This insight leads to a somewhat surprising broadening of our visual field: If we experience our own failure and inadequacy, we must learn to do the right thing in a *psychologically* sustainable way. This includes, for example, the quality of self-compassion. We need something more than even self-respect and spontaneous sensibility. Therefore, we should not only orient ourselves towards the best of Western philosophy, but also integrate the basic insights of the Asian tradition into our problem-solving. This tradition has cultivated a truly *practical* philosophy of

mind for well over two millennia. The underlying metaphysical theories may be outdated, but the depth of practical knowledge about how to cultivate consciousness in ways that fold in self-compassion right from the start may prove to be one of the most valuable resources we have left.

Both self-respect and the ability to fail with dignity, made possible by the quality of self-compassion, are directly related to the phenomenology of non-identification or non-attachment. This is a central part of the meditation practice originally developed in the Asian region. Mindfulness has long been thought to increase psychological resilience. The term “resilience” comes from the Latin word *resilire*, meaning to jump back, or recoil. One of the German translations of *resilire*, *nicht anhaften*, in fact means “not to cling” in the sense of “not to attach yourself to something”.

All of this leads us to a deeper understanding of what we actually mean when we say that something is “dignified”. Looking more closely at this concept shows us that we must learn to respect our own vulnerability, our capacity for suffering, and our mortality. These are all qualities that can be consciously respected in ourselves and in others. An inner attitude that strives to preserve dignity is not limited to those who happen to be alive right now. The community of all sentient and suffering beings also includes *possible* subjects of conscious experience—that is, the billions and billions of sentient beings who will come after us.

Concretely, meanwhile, the preservation of our own mental health will also become paramount. Already now, we must actively take care to avoid

apathy, bitterness, and emotional exhaustion. The planetary crisis is producing a radically changing psychological context for all of our lives. We may therefore also end up having to learn something entirely new: how to fail gracefully.

## Secular spirituality and non-egoic dignity

A final thought, and at the same time a fourth major criterion for a good culture of consciousness: A culture of consciousness should not only enable us to protect our dignity and our spiritual health. It must also offer us a cultural platform from which a new understanding of dignity—and completely new forms of dignified living—can be developed in the first place. Nothing is set in stone.

What might be an example of this extended understanding of dignity? Personally, I have my own understanding of this, but it might be wrong. But for me, the quality of non-egoic self-consciousness, which I briefly mentioned in the first chapter, fits the bill here. It can be respected in oneself as well as in others, once you have recognised it. It is a quality that cannot be produced to order, nor indeed *attained* at all. But it can be discovered. The non-egoic form of self-consciousness is much more profound than thought or intellect could ever be. Nor does it have anything to do with any high-level moral relationship (in Kant's sense, for instance) that a person may (or may not) have to herself. The form of self-respect that it enables is based on a completely different form of self-knowledge.

Yes, it is true that, like intellectual honesty, non-egoic self-consciousness is intimately connected with epistemic openness and the intention to be radically honest with oneself. However, the ego-less form of self-consciousness is another, deeper form of truthfulness, which is why in other cultures it has sometimes been called “self-knowing wisdom”. It has nothing to do with words or thoughts. It is nameless.

The impersonal and phenomenologically pure quality of non-egoic self-consciousness is perhaps closest to what leads many to describe “self-knowing awareness of consciousness” as an irreducibly *spiritual* state of consciousness, a state of consciousness that is fully independent of religious belief systems. If we wanted to, we could even introduce a term for what is meant by it, like “non-egoic dignity”.

There is more than one form of self-esteem, more than one form of self-knowledge, and therefore more than one form of dignity. Recent empirical data clearly demonstrate the existence of non-egoic forms of self-consciousness.<sup>2</sup> My point is that this non-egoic self-consciousness (which can be discovered and at least partially cultivated in a regular meditation practice) can function as an anchor point for self-respect and a dignified way of living. The non-egoic form of self-respect will remain available even if the species should fail and ultimately prove to be irrational and unethical in its actions. The non-egoic space of self-knowing consciousness of consciousness can be a much deeper anchor for a dignified life than any purely intellectual construction

devised by philosophers. So we need to understand this space better.

To help us, we will need the best of all philosophical human traditions. But we will also need good empirical science to explore the phenomenal state space that the human brain establishes when it generates conscious experience. There exists a region in this space that may be more important than most of the others. It contains all states of consciousness in which there is no specific, reified content being looked at by an experiencing self, but in which instead pure awareness, familiar with itself, is what does the looking—self-recognising and yet without any sense of self, in a nondual state.

Empirical research shows that it is possible for us humans not only to look *at* pure awareness, but to see the world *out of* pure awareness. In this context, a distinction is made between “dual mindfulness” and “nondual mindfulness”.<sup>3</sup> This means: Human beings have the phenomenological potential to experience reality nondually and thus as pure, reflexively self-conscious awareness—looking at the world from the centreless perspective of consciousness of consciousness itself.

Perhaps it can be said that in such states, phenomenologically, consciousness acts as an ideal observer, seeing the world from *all* perspectives simultaneously. A new scientific approach here might allow this property to be developed into a new kind of dignity. At least in principle, a person who has discovered in herself this non-egoic form of dignity might find it easier to continue to do the right thing in a way that is not emotionally tied to the

achievement of positive outcomes or to the satisfying egoic experience of self-efficacy.

## Openness

My personal convictions, although they have fed into this brief exposition of the general idea, have no role to play in the realities of a culture of consciousness that I hope will soon take shape. What we need to do is build a social network, a kind of cultural platform, from which we can develop a new understanding of dignity and entirely new forms of dignified living in the face of the escalating planetary crisis. For this, however, we will need to explore our own phenomenal state space more carefully than before—both scientifically and philosophically as well as on the level of inner experience itself. We must leave behind the provincialism of ordinary waking consciousness. Broadening the inner horizon from time to time and remaining open to the world is an important aspect of a culture of consciousness.

We must not limit ourselves, however, to the details of a practical ethics of consciousness, to meditation lessons in schools, to sensible drug policy and media hygiene, to progressive animal ethics or welfare-oriented uses of artificial intelligence. We must also find new ways to acknowledge the existential depth dimension of the human mind—without throwing the principle of intellectual honesty overboard.

Optimism and superficiality are no longer options. Only if the project of a culture of consciousness has

real depth, both philosophically and spiritually, will it be sustainable in the difficult decades and centuries that lie ahead of us. What all this might really mean, we must now find out together. A culture of consciousness is a project of knowing, and it is in this sense that our future remains open.