

"Grüezi Mitenand" und "Herzlich Willkommen" zum Workshop:

## « MEDITATION ALS SPIRITUELLER SELBSTHEILUNGSPROZESS »

---

\* Was verstehen Sie unter MEDITATION? Haben einige von Ihnen Meditationserfahrung?

..... Danke! ..... Wunderbar!

---

Sie befinden sich hier an einem Workshop der «LEBENSKRAFT»! Die **Lebenskraft zu stärken, ist ein äusserst wichtiger Aspekt** der «**Meditation der Goldenen Blüte**» und des **Taoistischen Yoga** ganz allgemein.

Vielleicht fragen Sie sich, was **Meditation** mit **Selbstheilung** zu tun hat und wie weit sich das auch auf die körperliche Heilung auswirken kann? **Wir stärken unsere Lebenskraft indem wir Körper, Seele und Geist in der Meditation wieder miteinander verbinden.**

**Meditation ist in allererster Linie ein «Nach Innen Gehen», ein sich auf seinen Körper als Ganzes fokussieren, in Verbindung mit sich selbst, mit dem eigenen Rhythmus und mit der eigenen Lebendigkeit. Diese Achtsamkeit verbindet uns mit unserem «Ursprünglichen Geist»!**

(Erklärung folgt später)

---

\* Ich bitte Sie das jetzt gleich anzuwenden, indem Sie die **Augen schliessen** und den **Innenraum Ihres Körpers als Ganzes wahrnehmen**. Was sehen Sie? Was spüren Sie?

**«Lassen Sie bitte Ihre Augen geschlossen» ...**

---

Natürlicherweise nehmen wir dabei als erstes unseren **Atem** und unseren **Herzschlag** wahr. – **Puls** und **Atem-Frequenz** sind untrügliche **Instrumente** der **Selbstbeobachtung** und **Selbststeuerung**. Sie ermöglichen uns **mit regelmässiger Übung, gezielte Verhaltensweisen anzutrainieren**, die sich vorteilhaft auf unsere Tätigkeiten auswirken.

---

\* Wenn Sie Ihren Puls innerlich nicht hören oder spüren, berühren Sie ihr Handgelenk und **verstärken Sie die Wahrnehmung** Ihres **Tastsinnes**, bis Sie einen **deutlichen Takt hören oder spüren**. Versuchen Sie (nach der Erklärung) **mit diesem Takt** in einem **4er Rhythmus** Ihren Atem zu rhythmisieren und **das geht so: (auf 4 Einatmen / und auf 4 Anhalten / dann auf 4 Ausatmen / und auf 4 nochmals Anhalten)**, bis sich das natürlich anfühlt.

**Achten Sie bitte ohne Anstrengung auf meine Worte und ohne exakt meinem Rhythmus zu folgen. Meine Erklärungen brauchen manchmal mehr Zeit, als Ihnen Zeit zum Atmen zur Verfügung steht.**

**Atmen Sie nun im eigenen Rhythmus** indem Sie **nacheinander Einatmen / Anhalten / Ausatmen / Anhalten** und **danach wieder Einatmen**. – **Und versuchen Sie**, wenn Sie damit gut zurechtkommen, auch noch **diesen Rhythmus** ganz sanft zu **verlangsamen**.

**Ist Ihnen das gelungen?** Diese Übung nutzen wir nachher in der Meditation zur **Vorbereitung auf die Stille**.  
..... Danke!

**«Sie können Ihre Augen wieder öffnen»**

---

**Sie werden von mir eine komplexe und klar strukturierte Meditationsanleitung erhalten:**

**Ich folge einem wissenschaftlichen Leitbild, das in methodischer und kritischer Weise die Erkenntnisse erarbeitet, verwendet und weitergibt, damit sich dieses Wissen unbeeinflusst von externen Zwängen und ideologischen Einflussnahmen entfalten kann.**

**Ich distanziere mich von unhinterfragbaren und dogmatischen Erklärungen der Meditation** und gebe Ihnen eine **praktikable und verständliche Anleitung zur eigenen Erfahrung** weiter, die von Ihnen **jederzeit hinterfragt, diskutiert und neu interpretiert** werden darf.

Fragen Sie sich bitte, bei allem was ich sage, **wie weit das Gesagte umsetzbar sein könnte!**

(Vielleicht sogar gegen Ihren eigenen ersten Gedankenimpuls?)

Ich bitte Sie um entsprechende Offenheit gegenüber meinen Methoden und Erklärungen.  
**«Setzen Sie bitte ihren kritischen Verstand auch gegen Ihre eigenen Vorurteile ein»!**

**Ich präsentiere Ihnen keine Theorien, sondern praktische Anweisungen,**  
 die ich selber erprobt habe und anwende. **Erwarten Sie keine Sensationen.**  
**Das Gewöhnliche ist das Umwerfende!**

---

**Wenn wir die Welt nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen betrachten, gibt es fünf grundlegende Kriterien, welche die gegenwärtig herrschende Überzeugung der materiellen Weltsicht auflösen, und nichts anderes sagen, als was Yogawissenschaften seit Jahrtausenden lehren:**

1. **Es gibt keine Materie**
  2. **Alles ist Information**
  3. **Alles ist verbunden**
  4. **Alles kommuniziert**
  5. **Energie ist unzerstörbar**
- 

**In meinen Kursen verwende ich zwei Grundtexte:**

**«SELBSTEVOOLUTION» und «HEALING CODE»**

Mit **«Selbstevolution»** hat der **Schweizer Autor** und **Unternehmensberater Andreas Koch** ein **Wertgerüst** erstellt, das uns als Anweisung dienen soll, **die globalen Probleme zuerst bei uns selber zu lösen. Ich kann Ihnen dieses Buch sehr empfehlen!** Seine **5 Gebote** bilden eine **gute geistige Basis** für **aufbauendes Denken**:

1. **Es gibt nur ein »Göttliches«**
2. **Der Mensch ist verantwortlich**
3. **Achte und liebe jedes Wesen wie dich selbst**
4. **Das Leben ist ewig**
5. **Alles hat Sinn**

Bitte **vergleichen Sie diese Sätze mit den** vorhin genannten  
**5 Kriterien der Wissenschaft** um deren **Übereinstimmung** wahrzunehmen. (Wiederholung)

---

Der **«Healing Code»** ist die **Heilmethode** von **Alex Loyd**, einem Amerikanischen **Theologen** und **Naturheilarzt**. Ich verwende den **Healing Code** als **"Westliches Mantra"** und **affirmative Heilanweisung**, die **unser Denken im Sinne der Geisteshygiene** von **negativen Bildern, ungesunden Glaubenssätzen und destruktiven Zellerinnerungen** befreit.

Der **Healing Code** beruht auf der Einsicht **König Salomo's**, dass **alle Probleme** des Lebens **vom Herzen**, d.h. von der **Qualität der Herzgefühle** verursacht werden.

Er sagte: **«Achte mehr als alles andere auf Herzensangelegenheiten!»**

---

Die **«5 Gebote der Selbstevolution»** stellen ein **«solides geistiges Grundkonstrukt»** für eine **«aufbauende Lebenshaltung»** dar.

(5 Gebote aus "Selbstevolution" von Andreas Koch ©)

Der **«Healing Code»** unterstützt die Bedeutung der **«Meditation als Selbstheilungsmethode»**, indem er die **«spirituelle Dimension»** mit einbezieht.

("Der Healing Code" von Alex Loyd - Ben Johnson ©)

**«Meditation ist ein spiritueller Selbstheilungsprozess»**

---

**\* Was verstehen Sie unter SPIRITUALITÄT? Geben Sie mir bitte wieder ein paar Stichworte**

..... Danke!

---

**«Spiritualität»**, die geistige Verbindung zum Transzendenten, dem Jenseits oder der Unendlichkeit, gehört mit anderen **säkularen (d.h. Staat und Kirche trennenden) Ideen** wie **Nationen, Rechte, Gleichheit, Bürgertum, und Demokratie**, zu den **zentralen Elementen** in der **Geschichte der Modernität**. – **«Spiritualität» richtete sich**, wie andere **Ideen dieser Zeit**, gegen die **früheren Gesellschaftsordnungen** und gegen deren **Wertvorstellungen**.

Die verbreitete Vorstellung, dass die **Bedeutung** dessen, was wir als **Spiritualität** bezeichnen, aus dem **Osten** komme, ist ein moderner Mythos. – Es gibt im **Sanskrit**, der heiligen Sprache Indiens, kein Wort für **«Spiritualität»!** – Ebenso wenig gibt es im **Taoismus**, im **Judentum** oder im **Islam** ein Wort für **«Mystik»**.

Es gibt aber in allen Religionen **Erscheinungen und Erfahrungen**, die mit dem vergleichbar sind, was man im christlichen Kontext als **«mystisch»** bezeichnet. Im **Judentum** findet man sie in der **'Kabbala'**, im **Islam** im **'Sufismus'**, und im **Taoismus** in der **'Lehre der Goldenen Blüte'** u.a..

Die Begrifflichkeit für **«Mystik»**, als **«überkonfessionelles»**, **«universelles»** Phänomen, entstand **erst im 19. und 20. Jahrhundert**. Das Wort **«Mystik»** hat seine **heutige Bedeutung** als **«religionswissenschaftliche Kategorie»** der **«erfahrbaren göttlichen Präsenz»**, der **«Vereinigung mit dem Absoluten»** erst **seit knapp 200 Jahren** erlangt.

Die klassischen Handbücher der Meditation **«Das Geheimnis der Goldenen Blüte»** aus **China** und die **«Yoga Sutren von Patanjali»** aus **Indien**, die ich als Grundlage meiner Technik benutze, **beruhen auf alten Traditionen**, sind aber **von Menschen mit intellektuellem Bewusstsein weiter entwickelt und an unsere Zeit angepasst worden**, bevor sie in schriftlicher Form weiter gegeben wurden.

Die Autoren dieser beiden Meditationsanleitungen, **"Kriya Yogi Patanjali"** und **"Tao Meister Wang Chongyang"** gehören kulturphilosophisch zur **«mental**en **Bewusstseinsphase der Menschheit»** in der auch **wir uns immer noch befinden**.

Die **«Meditationsmethode der Goldenen Blüte»** die ich Ihnen hier vorstelle, erzeugt deshalb aus sich selber **keine Konflikte mit unserem Weltbild**, sie wurde von Menschen unserer Bewusstseins epoche erneuert und gestaltet.

**Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass Meditation schon immer zur Selbstheilung und zur Erkenntnis unseres wahren Selbst benutzt wurde.** Seit **Urzeiten** bedient man sich Praktiken der **Meditation, intensiver Gebete und Bewusstseinsarbeit mittels Textstudium**, um einen **Zustand grosser Entspannung und Bewusstseinstiefe** zu erreichen, damit die **Selbstheilungsprozesse** angeregt werden.

***«Selbstheilung findet statt, wenn der Mensch zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit und positivem Glauben an sich selbst kommt.»***

Dies kann als sinnvolle Erklärung für Spiritualität dienen, weil uns diese Haltung mit dem Transzendenten, dem Jenseits und der Unendlichkeit verbindet, und Dies- und Jenseits als Einheit erkennen lässt!

Die heutige **Vorherrschaft des intellektuellen Bewusstseins** hat uns und unseren Planeten in eine äusserst bedrohliche Lage gebracht. Wir können diesen Zustand nur überwinden, **wenn wir uns von unserer Egostruktur befreien und einen Bewusstseinswandel vollziehen**.

***«Meditation hilft uns den Materialismus unserer Zeit und seine Strukturen von Macht und Gier in Spiritualität zu verwandeln.»***

Wenn heute immer mehr Menschen diese **harmonisierende, verbindende, intuitive Bewusstseinsstufe** erreichen, haben wir eine Chance, bevorstehende Katastrophen abzuwenden. Diese nächste Bewusstseins epoche nennt **Kulturphilosoph Jean Gebser** das **Integrale Bewusstsein**.

**Mit Meditation erreichen wir eine Dimension, die sich anders nicht erfahren lässt.** Mystiker haben mit Meditation ihre Rationalität und Egostruktur schon vor langer Zeit überschritten und dabei eine **höhere Ebene des Bewusstseins** entdeckt, die sie als **«massgebende Ebene des Menschseins»** bezeichnen.

***«Meditation hilft den Weltfrieden und die Harmonie unter allen Lebewesen zu fördern».***

Auch im körperorientierten **Hatha-Yoga** geht es nicht zur Hauptsache um Körperübungen, um fit oder beweglich zu bleiben, sondern darum Körper und Geist auf die Meditation vorzubereiten.

**Das bekannte Hauptwerk des Yoga von Patanjali ist ein «Meditationshandbuch»!** Yoga als Körperkontrolle dient der Lenkung und Entwicklung unserer geistigen Fähigkeiten mit dem Ziel der **Wiedervereinigung** von **mentalem Bewusstsein** und **ursprünglichem universellen Geist**.

✳ **Bitte verstehen Sie das nicht als Aufforderung, Ihre Körperübungen zu vernachlässigen!** Im Gegenteil, ich empfehle Ihnen **vor jeder Meditation einige passende Körperübungen** zu machen, zum Beispiel den **Sonnengruss**, die **Kerze**, den **Baum** und was Ihnen sonst noch helfen kann, **locker und leicht für etwa 30 Minuten mit geradem Rücken entspannt und möglichst ruhig** zu sitzen. **Prüfen Sie doch gleich ein mal kurz Ihre Sitzhaltung und deren Qualität! – Fühlen sie sich wohl und konzentriert?** ..... **Danke!**

**Yoga ist die Wissenschaft aller Wissenschaften**, weil sie sich mit der **Essenz der Evolution** und dem **Wohl der Menschheit** befasst. Yoga ist die einzige Wissenschaft für **vollkommene Transformation unseres Bewusstseins** und unserer Verkörperung in der materiellen Welt.

**Warum Meditation? MEDITATION IST DIE MUTTER ALLER THERAPIEN.**

**Wissenschaftliche Untersuchungen von Langzeitmeditierenden bestätigen diese Tatsache.** Das Gehirn ist keine fest verdrahtete Maschine, es verändert sich mit den Erfahrungen, die wir machen.

Sie dürfen bei diszipliniertem regelmässigem Üben **unmittelbare Verbesserungen Ihrer Gesundheit und Ihrer Lebensqualität** erwarten.

**Immer mehr Studien beschäftigen sich mit den Vorteilen der Meditation**, und einige dieser Studien belegen, dass das **Immunsystem** von Meditierenden **bessere Arbeit** leistet. – Mit dem **Hirnschanner** lassen sich auch Skeptiker überzeugen: Bei **Musikern** und sogar bei Menschen, die viele **SMS** schreiben, ist der **Bereich der Gehirns vergrössert**, der die stark gebrauchten Finger repräsentiert. – Die **Hirnareale** für **Mitgefühl** sind bei **Langzeitmeditierenden** markant **stärker ausgebildet** und **verzeichnen eine wesentlich grössere Aktivität** als bei Nichtmeditierenden. – **Neuronale Plastizität** nennen Forscher dieses Phänomen.

**Meditation unterstützt die Verinnerlichung, damit kommen Körper, Gefühle und Gedanken zu einer ganzheitlichen Einheit.** Je grösser und tiefer der Entspannungszustand ist, desto mehr entfalten sich Selbstheilungskräfte. Klinische Studien haben gezeigt, dass durch intensives Beten, Meditation und Entspannungstechniken (MBSR) das Herzinfarktrisiko gesenkt werden kann und weniger Erkrankungen und Depressionen auftreten, womit eine längere Lebenserwartung gefördert wird.

### **Mit Wahrnehmen und Annehmen kann man Heilen!**

- Meditation verändert die Verarbeitung von Gefühlen durch bewusstes Wahrnehmen, womit z.B. Gefühle von Angst, Wut oder Trauer gelindert werden können.

### **Regelmässiges Meditieren beeinflusst das Gehirn – Meditation ist spirituelle Selbstheilung!**

- Emotionskontrolle, Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Introspektion, Mitgefühl, all dies kann mit Meditation trainiert werden
- Das Schmerzempfinden wird beeinflusst, Meditierende spüren weniger Schmerz als Nichtmeditierende, ihr Gehirn ist stärker durchblutet
- Forscher suchen medikamentenfreie Therapien für Depressionen

**Die spektakulärste Erkenntnis: «Meditation hält die Hirnalterung auf!»**  
graue und weisse Substanz bleiben auf jugendlichem Niveau erhalten!

**kurz:**

**Gedankenkarussell anhalten – Schmerz umarmen – Jung im Kopf – Meditation als Kur**

**So die wissenschaftliche Webseite ([www.dasgehirn.info](http://www.dasgehirn.info))**

### **«LEBENDIGE UNSTERBLICHKEIT»? – Was ist mit dem Untertitel in meinem Flyer gemeint?**

**Das Geheimnis von Leben und Tod ist die Unsterblichkeit.** Die Sehnsucht, die Trennung von Leben und Tod aufzuheben, beruht auf dem Wissen unserer Seele um ihr ewiges Sein.

**Das Wissen um die Tatsache der Reinkarnation nimmt uns die Angst vor dem Tod** und die Perspektive der **Wiederkunft nimmt uns den Druck, alles in einem Leben erfahren und erleben zu müssen.**

Bitte denken Sie an Ihre **alltäglichen Ermüdungserscheinungen** und vergegenwärtigen Sie sich, dass ein Grossteil davon mit der Tatsache zu tun hat, **dass uns nur ein sehr begrenztes Mass an Energie für unsere mentalen und emotionalen Prozesse zur Verfügung steht**, weil sie in unserem **Frontallappen**, dem **Vorderhirn** stattfinden.

### **«DENKEN MACHT MÜDE!»**

Diese **Energietiefstände** sind das **Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen Intellekt und Intuition**, zwischen unseren **intellektuell-emotionalen Entscheidungsprozessen** des **Vorderhirns** und unseren **intuitiv-wissenden Gewissens-Entscheidungen** unseres **Mittelhirns** (Kopfmittle/Zirbeldrüse) [umgangssprachlich: auch **Bauchentscheid** genannt].

\* Versuchen Sie jetzt beim **Zuhören** Ihre **Aufmerksamkeit vom Vorderhirn**, vom **Frontallappen** der **Stirn** über die **Schläfen** zur **Mitte des Kopfes** zum **Mittelhirn** (zwischen den Ohren) zu **verlagern**. Gelingt Ihnen das? **Wenn's mit dem Kopf nicht klappt probieren Sie's mit dem Bauch oder mit dem ganzen Körper!**

**Wenn Sie Ihr Bewusstsein** von der **Stirn** über die **Schläfen nach Innen verlagern**, bewirkt diese Bewegung eine **Nach-Innen-Wendung Ihres Bewusstseins**, eine **Verschiebung vom Intellekt zur Intuition!** Was verändert sich dabei? Was spüren Sie? Wie fühlt sich das an?

Lässt sich das kurzfristig hin- und herbewegen (switchen)?

**Eigentlich doch ganz einfach, oder?**

..... Danke!



Das **«Verschieben der Aufmerksamkeit vom Denken zur Körperwahrnehmung»** ist die Vorstufe der **Meditation** und bewirkt eine **«erweiterte Form von Bewusstsein»** die **gleichzeitig entspannt und konzentriert ist**. Das können Sie mit grossem Gewinn auch im Alltag anwenden.

Jean Gebser (1905 - 1973) sagt dazu:

**«Wir gehen immer verloren, wenn uns das Denken befällt, und werden wiedergeboren, wenn wir uns ahnend der Welt anvertrauen, und treiben wie die Wolken im hellen Wind, denn alle Grenzen, die bleiben, sind ferner als Himmel sind.»**

C.G. Jung (1875 - 1961) erklärt:

**«Wer nach aussen schaut träumt, wer nach innen schaut erwacht.»**

✱

(Versuchen Sie gleichzeitig mit Ihrem Bewusstsein nach innen und nach aussen zu sehen, das ist es, was Jung mit «Erwachen» meint.)

Meister Eckhart (um 1260 - 1328) fasst das in luzide Worte der Poesie:

**«Wie wunderbar: draussen stehen wie drinnen, begreifen und umgriffen werden, schauen und zugleich das Geschaute selbst sein, halten und gehalten werden - das ist das Ziel wo der Geist in Ruhe verharret, der lieben Ewigkeit vereint.»**

und Zen-Meister Dogen (1200-1253) beschreibt dasselbe Phänomen:

**«Das Vergessen des Selbst bedeutet, in allen Wesen verwirklicht zu werden. [ ... ] Es kommt vor, dass die Spur der Erleuchtung Ruhe ist; man lässt die Erleuchtungsspur, die Ruhe ist, lang und weit wirken.»**

**Wo ist Ihr Bewusstsein im Schlaf?** Wo ist Ihr Bewusstsein, wenn Sie träumen? Haben Sie schon jemals darüber nachgedacht, warum sie so sicher sind, dass Sie wieder aufwachen?

**Wenn wir müde sind und uns mit einem kurzen Nickerchen (Powernap) erholen**, benutzen wir den **Kurzschlaf**, um unsere Energie mit dieser **Bewusstseinsverschiebung** aufzutanken.

(Im Schlaf verschieben wir das Bewusstsein vom mentalen zum intuitiven Bewusstsein.) Mit völliger Selbstverständlichkeit gehen wir davon aus, dass wir erfrischt wieder aufwachen.

**Wir benehmen uns so, als würden wir ewig weiterleben, so als wären wir UNSTERBLICH!**

In der Regel geht der gesunde Mensch davon aus, dass es immer so weiter geht, und vermeidet sich an seine eigene Sterblichkeit zu erinnern.

Früher hiess es **«carpe diem»** und **«memento mori»**:

**ZWEI ALTE LEBENSWEISHEITEN DIE UNS AUFFORDERN, SINNVOLL ZU LEBEN:**

**«memento mori»** (gedenke des Todes), erinnere dich an die Vergänglichkeit, um dich dem Tod zu stellen – **und**

**«carpe diem»** (nutze den Tag), nutze die Zeit um spirituelle Wahrheit zu finden.

**Diese beiden Leitsätze zeigen den Weg auf, der zu einem glücklichen Gleichgewicht im modernen Leben führt.** Der Schlüssel dazu ist **Einfachheit**, die uns auffordert, **sich nicht mit nutzlosen Dingen zu beschäftigen**.

**Unser Bewusstsein geht davon aus, dass es für immer existiert und ist zu Recht von seiner eigenen Unsterblichkeit überzeugt.** Menschen, die bis zu jetzt **leidenschaftlich** Ihren Aufgaben nachgehen, altern besser. Diese **Haltung** ist die **beste und gesündeste Verhaltensweise** für **Körper und Psyche**. Das können Sie selber jederzeit im Alltag testen, indem **Sie sich gezielt mit dieser erweiterten Bewusstseinssebene verbinden**, wie wir das gerade vorher praktiziert haben. Alles hängt von unserem Bewusstsein und seinem aktuellen Zustand ab.

Meditative Techniken helfen Ihnen, das **Gleichgewicht von Intellekt und Intuition wieder herzustellen** und das **volle Energiepotenzial zu aktivieren**, indem **Sie sich bewusst mit Ihrem Inneren und damit mit Ihrem «erweiterten Bewusstsein» verbinden**.

**Hirnforscher und Neurologen**, welche die **Phänomene und Erlebnisse** von **Nahtodzuständen** erforschen, bestätigen immer mehr, was die **Yogawissenschaft** seit langem lehrt:

**«Wir sind in unserem Bewusstseinskontinuum unsterblich und leben mit wiederholten Leben so lange, in immer wiederkehrender Verkörperung, bis wir unsere Lebensschule abgeschlossen haben.»**

Die **Nahtodforschung** bestätigt mit Ihren Erkenntnissen, dass unser ursprüngliches Bewusstsein nicht vom Körper abhängig ist, und ohne Körper seine Funktionen aufrechterhalten und sie sogar in weit besserer Form ausüben kann.

Diese Urquelle an Information und Energie steht auch Ihnen zur Verfügung und kann mit Hilfe von meditativen Techniken jederzeit abgerufen werden.

Meditationstechniken befassen sich bewusst mit der Erweiterung unseres Bewusstseins auf Bereiche die vom Körper unabhängig sind und bewirken damit eine erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit und eine weniger von körperlicher Verfassung und Befindlichkeit abhängige Leistungsfähigkeit.

In der Meditation nähern wir uns durch  
**VERLANGSAMUNG VON HERZ- UND PULSFREQUENZ**  
(ohne Gefahr für unseren Körper) dem **NAHTODLICHEN BEWUSSTSEINSZUSTAND**.

Die «**Meditation der Goldenen Blüte**», die ich Ihnen hier vorstelle, bezieht sich hauptsächlich auf einen Text, der von **Richard Wilhelm**, einem deutschen Theologen und Missionar in China, 1928 erstmals übersetzt wurde und den **Carl Gustav Jung** 1929 in Zürich im Rascher Verlag mit dem Titel: «**Das Geheimnis der Goldenen Blüte**» veröffentlicht hat.

Es gibt seit 1991 eine genauere und aufschlussreichere Übersetzung von **Thomas Cleary** einem amerikanischen Sinologen: «**The Secret of the Golden Flower**». Diese brillante Neuübersetzung eignet sich wie kein anderer Text dafür, die **Tiefendimension der Meditation für unsere Zeit zu nutzen**. Sie können gerne bei mir meine deutsche Übersetzung von dieser Fassung anfordern, sie hat entscheidende Vorteile gegenüber der offiziellen deutschen Übersetzung von 2011.

Die alten Taoisten waren pragmatische und intellektuelle Forscher, die ihren Körper als Labor benutzten, um zu Ergebnissen zu gelangen, die weit über das Denkbare hinaus gehen. Sie stehen in gleichen Tradition wie die Yogis aus Indien und beide Traditionen und Kulturen haben sich gegenseitig stark befruchtet.

#### «MEDITATION DER GOLDENEN BLÜTE» IM VERGLEICH MIT ANDEREN METHODEN:

Die Methode der «**Goldenen Blüte**» unterscheidet sich von anderen Meditations-Techniken vor allem darin, dass in dieser Methode, die **Meditationspraxis systematisch bis ins kleinste Detail in zeitgemässer Sprache beschrieben und erklärt wird**.

Das zweite wichtige Merkmal der «Meditation der Goldenen Blüte» ist ihre **Ausgewogenheit**.

Die Lehre der **Goldene Blüte betont die Kultivierung der Körperenergie, zum Zweck des harmonischen Gleichgewichts zwischen Körper und Geist** als Basis einer ausgewogenen Entwicklung unseres Bewusstseins. Ein **harmonisch erweitertes Bewusstsein ist gleichmässig nach innen und aussen ausgerichtet**.

Die **konsequente Vorbereitung durch körperzentrierte mentale Techniken** (ohne Riten und Dogmen) **gewährleistet maximale Sicherheit**, und erlaubt, **gefahrlos in kurzer Zeit grosse Fortschritte zu machen**.

Die «Methode der Goldenen Blüte» hat zudem den **Vorteil, durch ihre «Methodik des Loslassens» aus sich selbst heraus stärker zur Intuition hinzuführen**. Damit vermeiden wir die **Gefahr einer «erzwungenen Fixierung»** auf eine **«leblose und unnatürliche Stille»**.

*«Der Text der Goldenen Blüte warnt ausdrücklich davor, dass **falsch ausgeführte extensive und rigorose Meditationspraxis** zu echten **seelischen und geistigen Problemen** führt!»*

Es gibt grundsätzlich bei der Meditation **ZWEI FORMEN, SEINEN GEIST ZU TRAINIEREN**:

**1.) Bewusstseins-VEREINHEITLICHUNG: «Eins werden»** – Wir **konzentrieren** unseren **Geist** so lange auf einen **Punkt oder einen Bereich**, bis er in das **Feld einer grösseren Wahrnehmung** eintreten kann. **Wir werden zuerst eins mit dem Gegenstand oder mit dem Thema der Konzentration**, um danach **«eins mit Allem»** zu werden. Dies ist eine **«Feuermethode»**, die mit **«geistiger Anstrengung»** verbunden ist.

**2.) Bewusstseins-ENTLEERUNG: «Alles loslassen»** – Bei der zweiten Methode bemühen wir uns um **«anstrengungsloses Loslassen»**. **Wir entleeren unser mentales Bewusstsein von seinen Inhalten**. Dies ist eine **«Wassermethode»**, die mit **«geistiger Entspannung»** verbunden ist.

---

Die «Meditation der Goldenen Blüte», praktiziert **BEIDE TECHNIKEN**:

Mit einer «subtilen geistigen Konzentration» bauen wir zuerst eine «mentale und feinstoffliche Struktur» auf, die uns danach ermöglicht, auch

Im «Loslassen» als «Zeuge» bewusst anwesend zu sein, ohne in Trägheit und Dumpfheit, (1) oder Zerstreuung (2) oder Vergessen (3) abzusinken (die drei Hindernisse der Meditation).

**MEDITATION HEISST WACHSEIN – DER GEIST IST ÄUSSERST PRÄSENT  
DER KÖRPER VERWEILT IM ZUSTAND DES TIEFSCHLAFS.**

---

Vielleicht kennen einige von Ihnen das **Autogene Training**, das entspricht einer **Vorstufe der Meditation** und ist dem vergleichbar, was man heute unter **MBSR** (mindfulness-based stress-reduction), als Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion bezeichnet. (Beide sind **Wassermethoden**)

---

**Die lebenspraktische Zielsetzung der «Meditation der Goldenen Blüte» ist es, Erfahrung hervor zu bringen, und nicht Doktrinen einzuhämmern.**

Das ist der Grund, weshalb Menschen **anderer Religionen** oder Menschen **ohne Religion**, diese **psychoaktiven Technologien** nutzen konnten, **ohne** ihre eigene kulturelle **Identität aufzugeben**.

**Meditation verbindet die Meditierenden mit ihrem ursprünglichen Bewusstsein und belebt, «was nicht durch Geburt und Tod begrenzt ist».**

Es geht bei der Meditation darum, zu verstehen, «**was die Welt im Innersten zusammenhält**» und «**diese Erkenntnisse in dieser Welt zu leben**» und keinesfalls sich von der Welt zu distanzieren.

Die «**Wiedervereinigung von Intuition und Intellekt**» wird die **Grundlage** für die sich seit längerem ankündigende neue und notwendige **integrale Bewusstseinsstruktur** bilden.

«**Die Verknüpfung des Zeitlosen mit dem Zeitgebundenen** wird die **spirituelle Vertiefung und Transformation** bewirken, die jetzt **das aktuelle Weltgeschehen verändern muss**.»

In unserer Zeit hat sich die **intellektuelle und analytische Seite** unseres **Bewusstseins** zur **einseitigen Dominanz überentwickelt** und **bringt zur Zeit den ganzen Planeten aus dem Gleichgewicht**. Das sollten wir nicht durch verstandesorientierte Bemühungen weiter verstärken.

**Wenn wir überleben wollen, braucht es deshalb unbedingt ein entsprechendes Gegen- und Gleichgewicht.**

Die alten Taoisten haben erkannt, «**dass wir kurz nach der Geburt unsere angestammte Mitte verlieren**», die wir im Mutterleib noch ganz konkret erleben durften:

«**Alle Sinne waren nach innen gerichtet, wir wurden in völligem Gleichgewicht genährt und gehalten**.» Kaum sind wir aber auf der Welt, beginnen wir unsere Mitte zu verlieren, wir richten notgedrungen unsere Sinne nach aussen und verlieren nach und nach immer mehr den Zugang zu diesem Gleichgewicht. Daran krankt unsere Gesellschaft am stärksten. **Meditation führt uns wieder zurück zum Erleben und zur Verankerung in dieser Mitte.**

---

\* Ich bitte Sie nun **kurz aufzustehen** und eine simple **Gleichgewichtsübung** mitzumachen:

- Mit beiden Füßen auf dem Boden stehen, **Gewicht gleichmässig auf beide Füsse verteilt**
- Unser **ganzes Gewicht auf dem linken Fuss verlagern**, die **innere empfindende Seite**
- Unser **ganzes Gewicht auf den rechten Fuss verlagern**, die **äussere handelnde Seite**
- **Und jetzt kommen wir zurück in die Mitte**, das sind **Sie und Ihre wahres Ich!**

**Aus dieser Mitte sollten wir in lebendiger Verbundenheit mit uns selbst unser Leben führen!**

..... Danke!

---

**«SPIRITUALITÄT OHNE TRANSFORMATION IST IMAGINATION»**

**Yoga, Meditation und Ayurveda sind keine Kur- oder Wellnessprodukte.  
Hinter diesen drei sich ergänzenden Methoden steht ein Jahrtausende altes  
Verständnis von Körper, Psyche und Geist.**

**Unser Sehnsucht nach Lebensfülle kann nicht durch Wellness befriedigt werden.** Atemlos durchs Leben zu hetzen und gelegentlich etwas Achtsamkeit zu üben, verträgt sich nicht mit dem was uns die klassischen Methoden lehren, um den Sinn unseres Daseins zu erfassen. Die einst selbstverständliche Verpflichtung zur Selbstveredlung hat der Aufforderung zur egoistischen Selbstverwirklichung Platz gemacht.

**Yoga und Meditation sollten uns helfen zu uns selbst zu kommen.** Wenn aber damit versucht wird, den Leistungsdruck einfach nur noch noch auszuhalten, dann hat das keine Zukunft. Es dient in dieser Funktion vielmehr der Sterbevorbereitung für die aktuelle Lebenssituation!

Sich dank Meditation **«etwas besser zu fühlen»**, ist nur eine **Veränderung** oder **Umschichtung** der **bereits bekannten Verhaltens- und Lebensweisen** und somit die **Beschäftigung mit Vergangenheit oder mit alten (veralteten) Denkinhalten**. Damit kann keine essentielle Transformation stattfinden.

**Deshalb plädiere ich für ein VERTIEFTES VERSTÄNDNIS der klassischen Techniken:**

**Erst eine regelmässige tiefe Meditation hilft uns wirkliche Transformation zu erreichen die wir als Spiritualität bezeichnen dürfen.** Ohne Kenntnis und Verständnis der **«Geisteshaltung der Yogis und der Taoisten»** interpretiert man jedoch deren Aussagen fälschlicherweise als **«Philosophie»** oder **«bildhafte Beschreibung»**.

Wer sich trotzdem ernsthaft und vorurteilsfrei auf die Praxis der Meditation einlässt, wird aber erkennen, dass nichts weiter von der Wahrheit entfernt ist, als die lebenspraktischen Anweisungen der alten Taoisten als **yogische** oder **alchemische Philosophie** zu betrachten.

Selbst **Carl Gustav Jung** ist dieser Versuchung erlegen und hat in seinem Vorwort zum **«Geheimnis der Goldenen Blüte»** diesen Text als **«alchemistische Philosophie»** gedeutet und damit das Wesentliche der Meditationstechnik nicht erfassen können. **Zu Recht warnte er aber davor, unsere eigenen Wurzeln zu verkennen und fremde Thesen und Riten ohne Anpassung zu übernehmen.**

Trotz seiner grossen Verdienste zum wissenschaftlichen Verständnis der Seele, hat sich der Begründer der analytischen Psychologie aus diesem Grund nie auf die **klassische Meditation als methodische Technik zur Klärung des Geistes** eingelassen.

**Meditation verlangt drei Grundvoraussetzungen:**

**1) Entscheidung, 2) Selbstbeherrschung und 3) Wahrheitssuche**

**1. Der erste Schritt besteht darin, unsere Absicht auf eine «Zielsetzung» auszurichten, «die allen Wesen zu mehr Frieden, Freude, Lebenskraft und Harmonie verhilft», und uns im Geist zu dieser Ausrichtung zu bekennen.**

Dazu gehört es, von allen Gedanken und Gefühlen Abstand zu nehmen, welche diesen Weg behindern, und unsere Lebenskraft, unsere Sexualenergie und unser Bewusstsein diesem Ziel zu widmen.

**2. Der zweite Schritt dient dem Ziel, Meisterschaft über unseren bewussten denkenden Geist zu erlangen.**

Dies ist der wichtigste Aspekt der Meditation. Zu diesem Zweck wird der Geist geschult, sich auf nur ein Objekt zu konzentrieren. **Der Atem gilt als ideales Objekt der Beobachtung, weil der bewusste Geist durch die Atembeobachtung zur Ruhe kommt** und wir damit wieder in der Lage sind, **uns mit dem intuitiven, ursprünglichen, gedankenfreien Geist** zu verbinden.

**3. Der dritte Schritt besteht darin, Einsicht in die eigene Natur zu gewinnen und den Geist zu läutern.**

In der **Beobachtung des Geist-Psyche-Körper-Phänomens**, das sich ständig wandelt und im eigenen Körper manifestiert, erleben wir **die wahre eigene Realität**. Das bewirkt **Selbstläuterung durch Selbstbeobachtung**, die ultimative Zielsetzung der Meditation um zur **Gottverbundenheit** und zur vollkommenen **Liebe und Wahrheit** zu finden.

**Als geistige Grundvoraussetzung müssen wir drei Konzepte in unser Weltbild integrieren:**

**1. Allumfassendes Bewusstsein:** Es ist von zentraler Bedeutung, zwischen dem **denkenden Bewusstsein** und dem **ursprünglichen gedankenfreien Bewusstsein** zu unterscheiden und das **ursprüngliche Bewusstsein** ebenfalls **als Tatsache zu akzeptieren**. Wir Menschen haben die Fähigkeit und die Aufgabe, dieses **ursprüngliche Bewusstsein** in der Meditation zurückzuerlangen und es mit der Allgegenwart des **universellen Bewusstseins** zu verbinden und an das **schöpferische Allwissen** angeschlossen zu bleiben.

**Quantenphysiker** bezeichnen diese **universelle Intelligenz** als **Basis der Schöpfung**. Ihre Experimente zeigen, dass **Bewusstsein** und **Materie** aus derselben **Information** besteht und letztlich Materie bildet und zusammenhält.

**2. Unsterblichkeitsgewissheit:** Regelmässige Meditationspraxis hilft uns, mit der Zeit zu erkennen, **«dass unser spirituelles Ich vom Körper unabhängig existiert und demzufolge unsterblich ist»**, wie das die aktuelle Nahtodforschung überzeugend nachweist.

Mit dieser **«Unsterblichkeitsgewissheit»** kann die Meditation erst nach und nach ihre volle Kraft und Wirkung entfalten. **Ein umfassenderes Bewusstsein entsteht.**

**3. Feinstofflicher Lichtkörper:** Die Kirlianfotografie beweist die Existenz dieses esoterisch anmutenden Phänomens. **Unsere Religionen weisen zu wenig klar darauf hin, dass wir den feinstofflichen Licht- und Tugendkörper, der den Tod überdauert, selber in der Meditation aus seiner heutigen Form weiter gestalten müssen.**

Das hilft im Sterben und im nachtodlichen Zustand bewusst und handlungsfähig zu bleiben. Noch weniger bekannt ist aber, dass dieser Körper bereits im diesseitigen Leben die wichtige Funktion hat, uns in unseren weltlichen Aufgaben, in unseren Begabungen und Talenten zu unterstützen und zu vervollkommen.

**«Kurz gesagt : Sie müssen mit der Meditationspraxis beginnen,  
wenn Sie das was ich Ihnen hier weitergeben möchte,  
in seiner ganzen Tiefe verstehen wollen!»**

---

Bevor wir zum eigentlichen Übungsteil übergehen, möchte ich Ihnen nun auch im Voraus einen kurzen **Überblick** zum **Konzept der Umkehrmethode (der frühere Name dieser Technik)** geben.

**Die alten Taoisten haben festgestellt, dass wir hauptsächlich über unsere unteren Energiepforten Lebensenergie verlieren**, (und wenn wir unsere Energie vollständig aufgebraucht haben sind wir tot).

(Bilder im Ordner zeigen!)

**»hinten runter - vorne raus«** (Bild)

Ich bin überzeugt, dass alle sofort wissen, von welchem **Energie- und Kontrollverlust** ich spreche, wenn Sie an **«Durchfall»**, oder **«spontanem Harndrang»** denken!

Deshalb **öffnen** wir **beim Einatmen** die **unteren Pforten** und **verschiessen** sie wieder **beim Ausatmen** zum **Speichern** der aufgenommenen **Energie** in **Unterleib** oder **Kopfmitte** (Zirbeldrüse).

**»hinten rauf - vorne runter«** (Bild)

**«Energie im Bauchraum oder in der Kopfmitte speichern»**

In der **«Meditation der Goldenen Blüte»** die auch **«Lichtumkehr»** heisst, praktizieren wir die Übung, unsere **"Sinne nach innen zu richten"**, und mit entsprechenden Übungen auch **die oberen Pforten** zu öffnen und zu schliessen: **Augen, Mund, Nase, Ohren, Zunge und Fontanelle**.

---

✱ Ich bitte Sie nun **zur Vorbereitung auf die Meditation** die **Beckenbodenübung** mitzumachen:

- **Entspannen Sie Ihre Muskeln im ganzen Körper und sitzen Sie aufrecht, locker und bequem, atmen Sie gleichmässig ein und aus**
- **Beim nächsten Ausatmen spannen Sie den Beckenboden an** (die Muskulatur des Perineums – unabhängig vom Anus) **beim Einatmen bleibt der Beckenboden entspannt**.
- Wenn das gut klappt, **ziehen Sie nun zusätzlich und gleichzeitig beim Ausatmen auch Ihre Genitalien leicht nach innen und oben** (wie beim Urin anhalten).

Bitte sagen Sie mir wie und wohin Sie dabei geatmet haben, wie verlief Ihr Atem? ..... Danke!

---

**Bei der nun folgenden gemeinsamen Meditation zu der ich Sie während etwa 20 Minuten anleiten werde, sollten Sie einfach ganz locker meinen Worten folgen.**

Sie müssen sich weder alle Einzelheiten merken, noch sollten Sie angestrengt und minuziös meinen Worten folgen. **Ich brauche manchmal etwas mehr Zeit für die Erklärung, als Ihnen Zeit zum Atmen zur Verfügung steht. Folgen Sie deshalb meinen Worten spielerisch und unverkrampft, ohne allzu grosse Genauigkeit, und hören Sie auf Ihren eigenen Rhythmus.**

Für eine erfolgreiche Meditation ist Entspannung wichtiger als angespannte Konzentration. Hören Sie deshalb möglichst anstrengungslos zu, und bleiben Sie dabei so entspannt wie möglich.

Bedenken Sie bitte, dass ich Ihnen hier eine **höchst effiziente und direkte Meditations- und Geistesmethode** vermittele, die ohne Hilfsmittel und Rituale auskommt. **Sie können später diese Meditationsanweisungen im Detail auf meinen Webseiten nachlesen und ausdrucken.**

Andere Lehrer geben Ihnen ihre Techniken erst nach Jahren der Übung im vollen Umfang weiter. Ich verdichte Ihnen die Anweisungen auf 20 Minuten, was Sie am Anfang etwas überfordern wird. **Lassen Sie sich davon nicht abhalten, zu praktizieren, alle Menschen können das lernen.**

**Versuchen Sie bitte einfach von meinen Worten das umzusetzen, was zur Zeit möglich ist.** Ich garantiere Ihnen, dass Sie sich nach wenigen Wiederholungen an die Komplexität dieser Praxis gewöhnt haben, wie das meine Schüler und meine Nächsten bestätigen können.

**Mit dieser Technik ist es schon nach 100 Tagen Übung möglich,  
entscheidende Fortschritte zu erzielen,  
danach wird Ihnen niemand mehr die Vorteile erklären müssen.**

Mit dieser Methode soll es auch möglich sein,  
sein gesamtes Karma in einem Leben aufzulösen.

**Und zum Schluss was Yogis und Taoisten als Realität definieren:**

mit den Worten von

Salvador Dali (1904 - 1989)

**«Eines Tages wird man zugeben müssen, dass das, was wir Wirklichkeit getauft haben,  
eine noch grössere Illusion ist, als die Welt des Traumes.»**

---

✱ **Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und wünsche Ihnen nun viel Erfolg bei unserer  
gemeinsamen Meditationspraxis!**

(Bitte achten Sie darauf nach der Stille die Augen langsam zu öffnen um die Stille mitzunehmen!)

---

(Meine Webseiten: [petertodesco.ch](http://petertodesco.ch) & [meditationauf.wordpress.com](http://meditationauf.wordpress.com) & <http://www.meetup.com/de/Freunde-der-Meditation/>)

Nächste Seiten Bilder zum Vortrag:

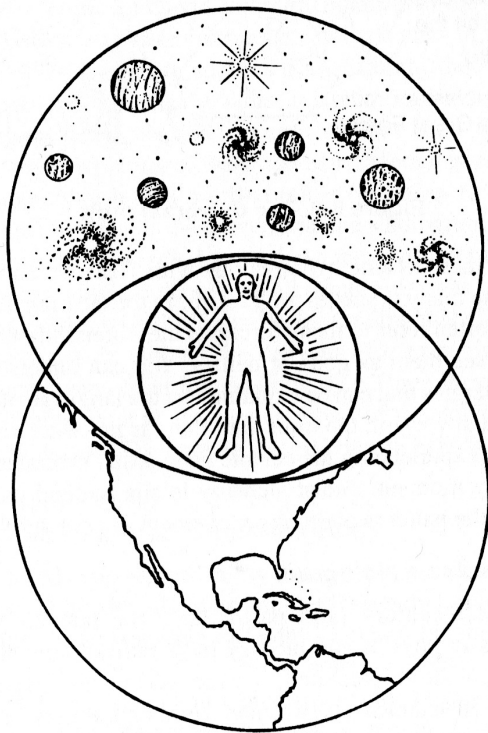
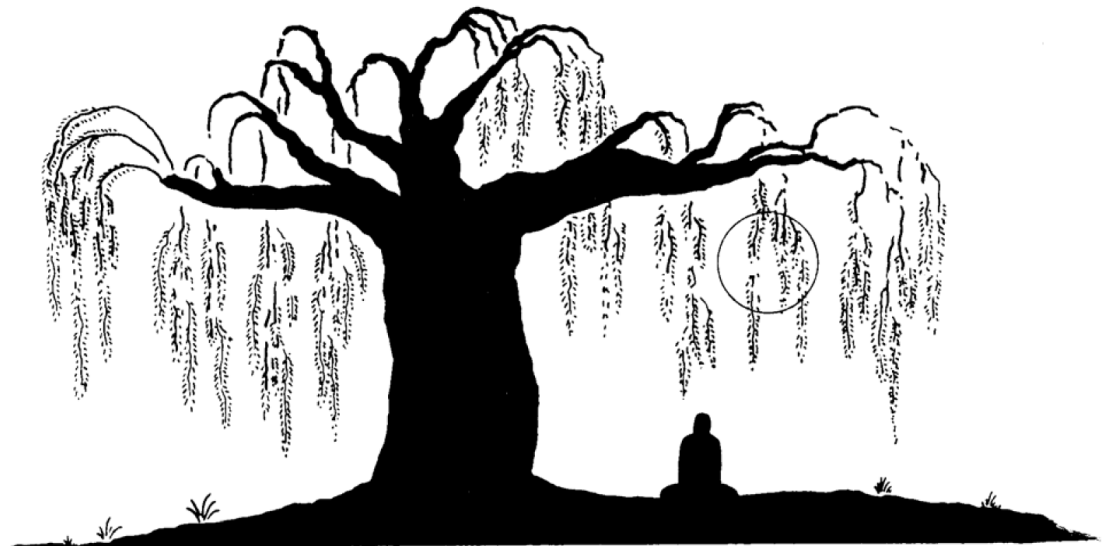
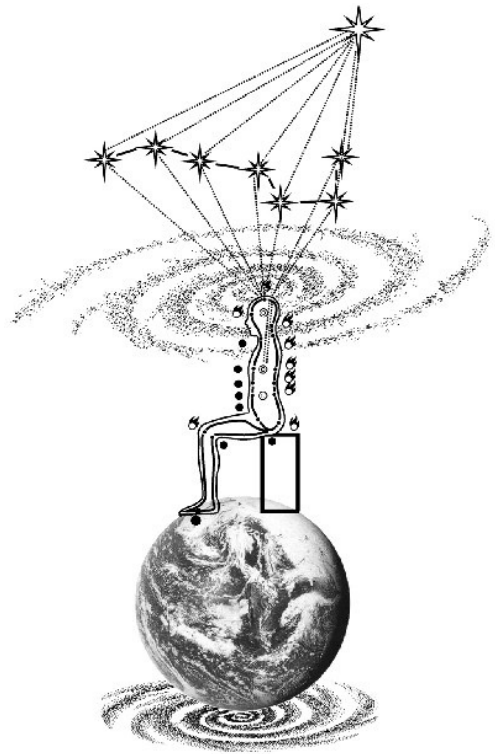


Figure 8-2. Heaven, Earth, and Man



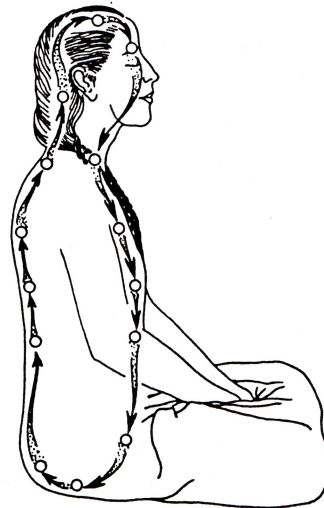
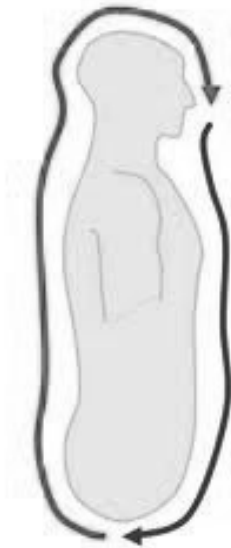
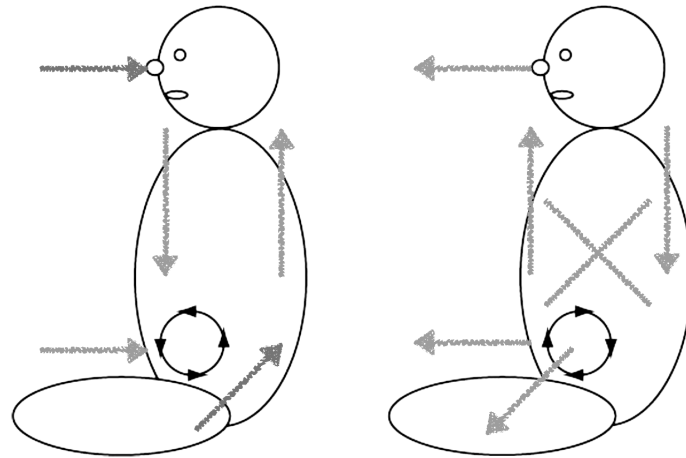
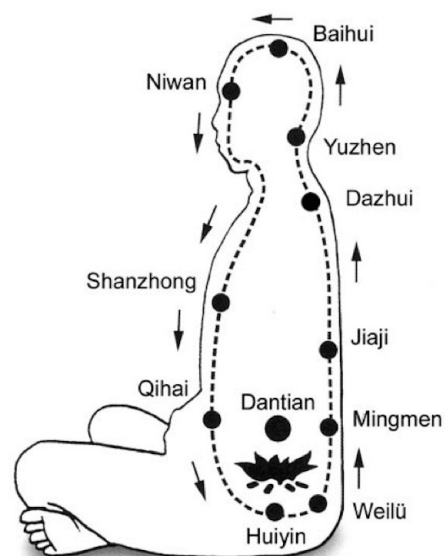


Abb. 32: Die mikrokosmische Umlaufbahn





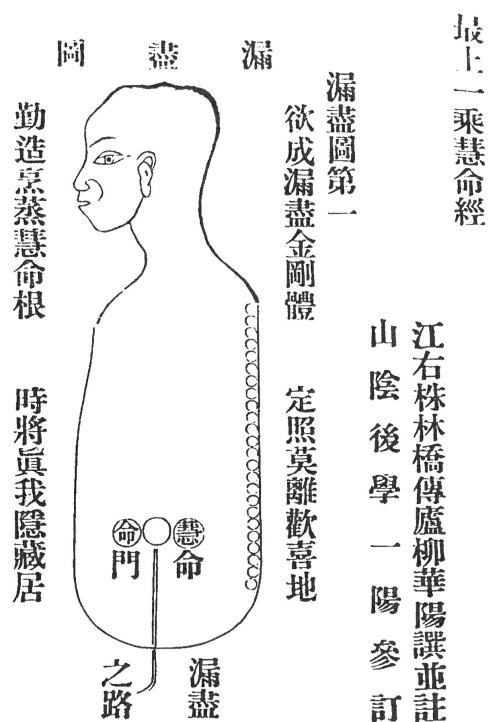
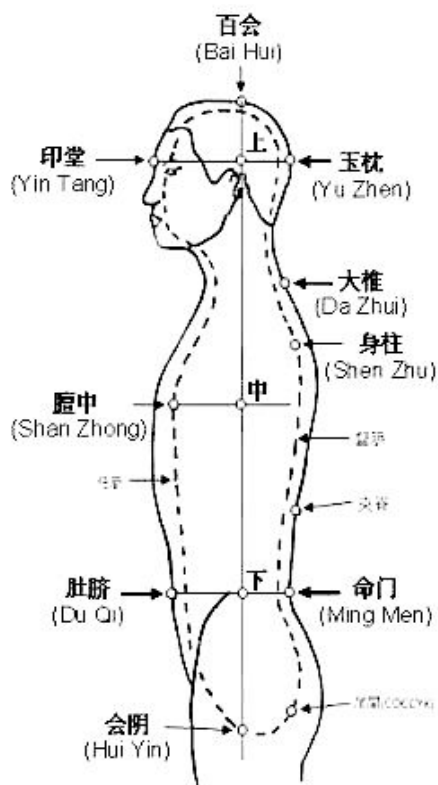
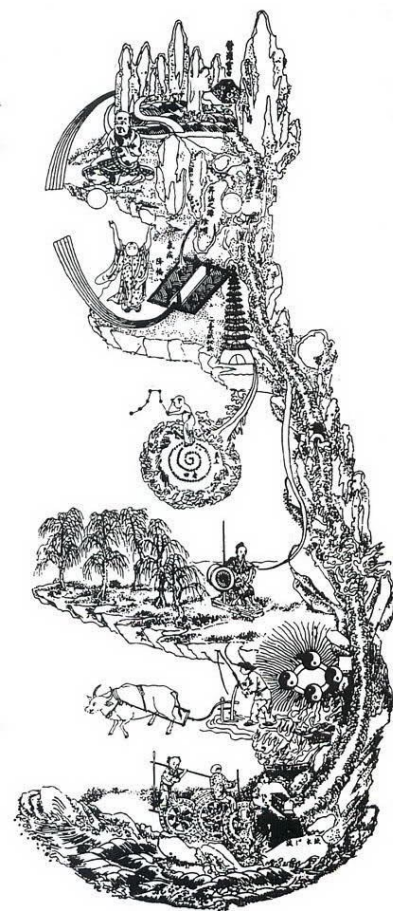


FIGURE 1

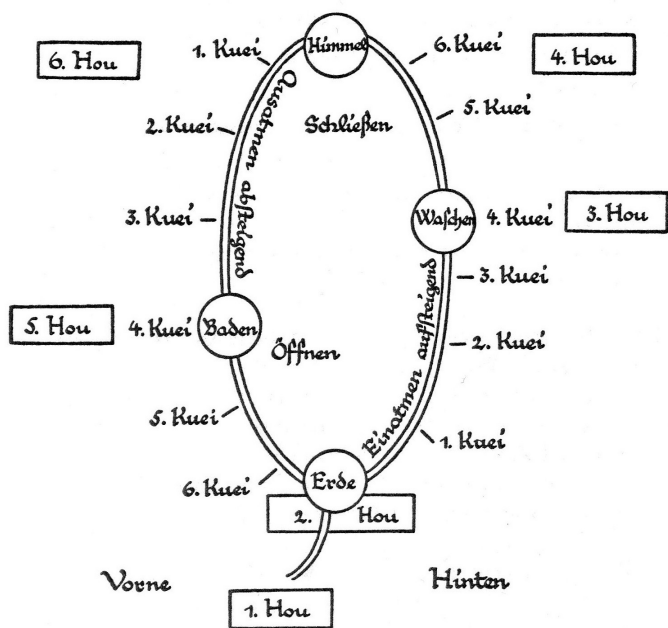


FIGURE 2

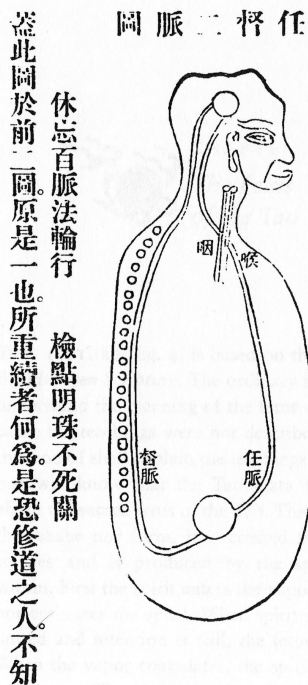
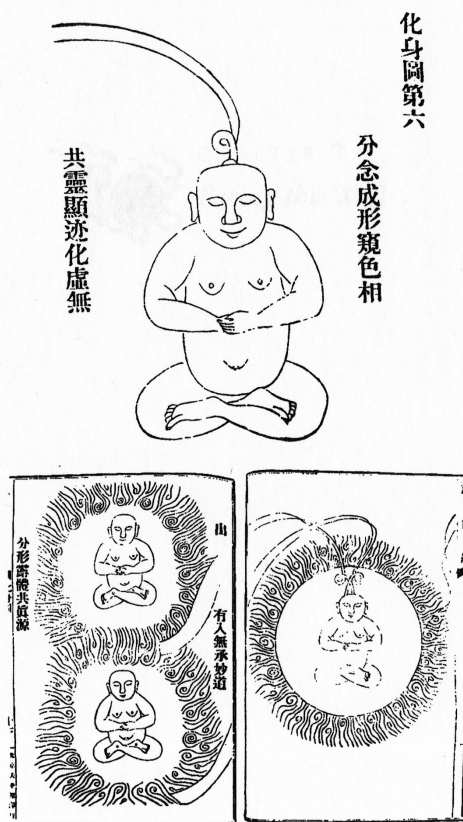


FIGURE 3



FIGURE 4



FIGURES 6A AND 6B

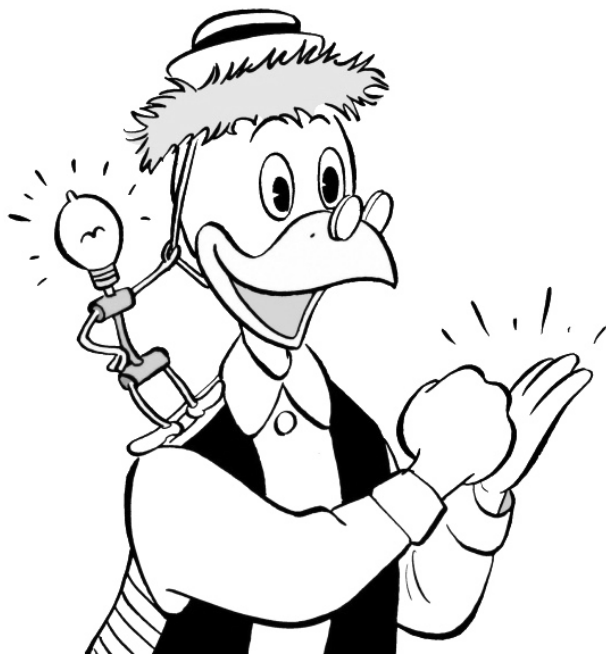
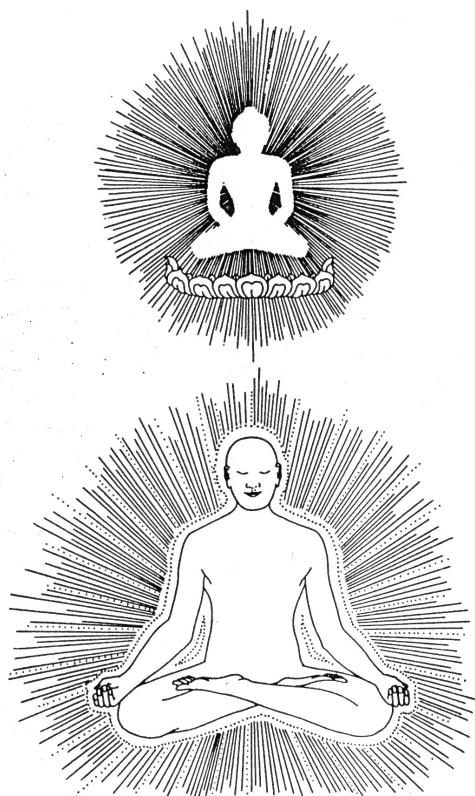


FIGURE 5



面壁圖

面壁圖第七

神火化形空色相

心印懸空月影淨

性光返照復元真

筏舟到岸日光融

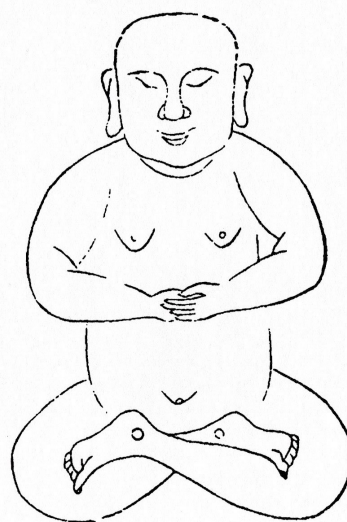


FIGURE 7

虛空粉粹圖

粉粹圖第八

一片光輝周法界

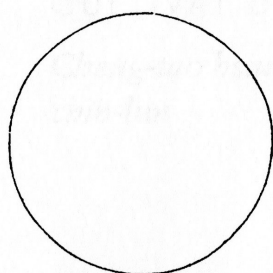
虛空朗徹天心耀

不生不滅

無去無來

雙忘寂淨最靈虛

海水澄清潭月浴



雲散碧空山色淨

慧歸禪定月輪孤



FIGURE 8



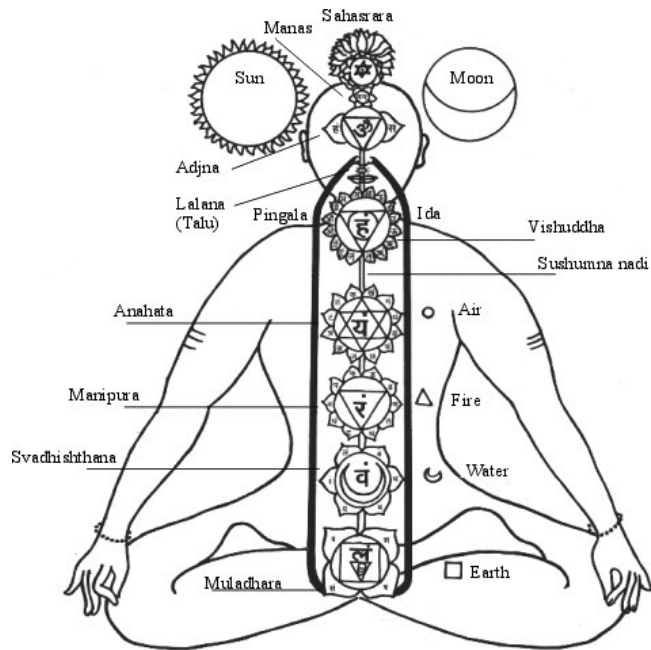
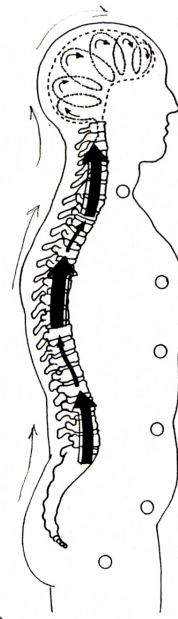
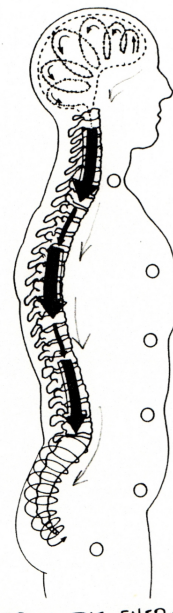


Figure 41. The system of nine chakras in the human body.



① BRING THE ENERGY UP THE SPINE AND WRAP IT AROUND THE BRAIN



② BRING THE ENERGY BACK DOWN THE SPINE AND WRAP IT AROUND THE SACRUM AND COCCYX

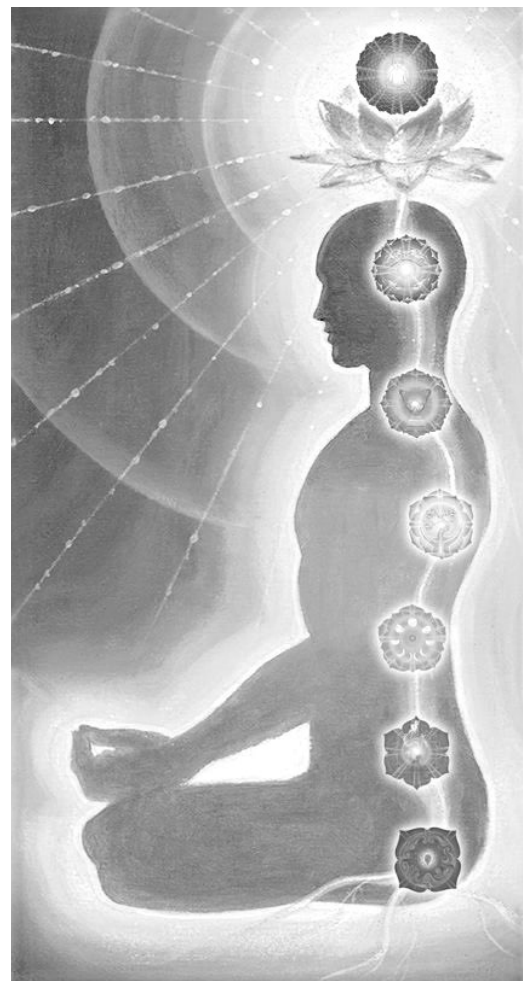
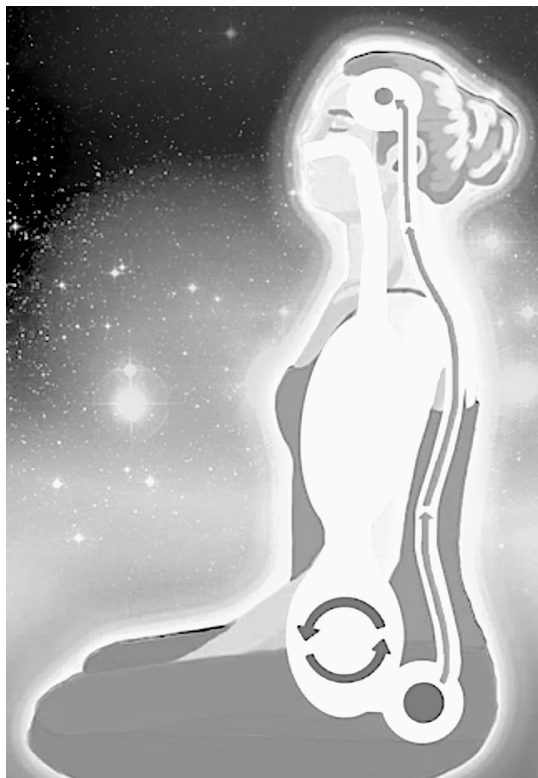




Abb. 2: Der feinstoffliche Körper kann durch körperliche

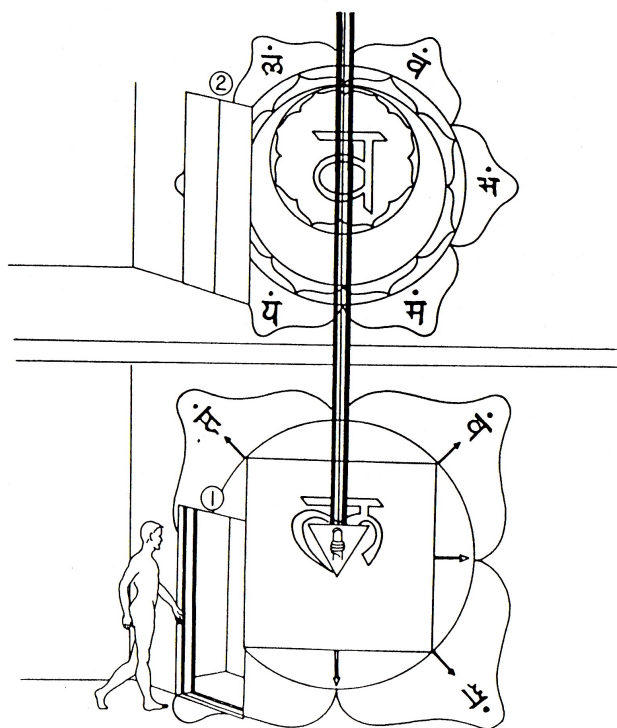
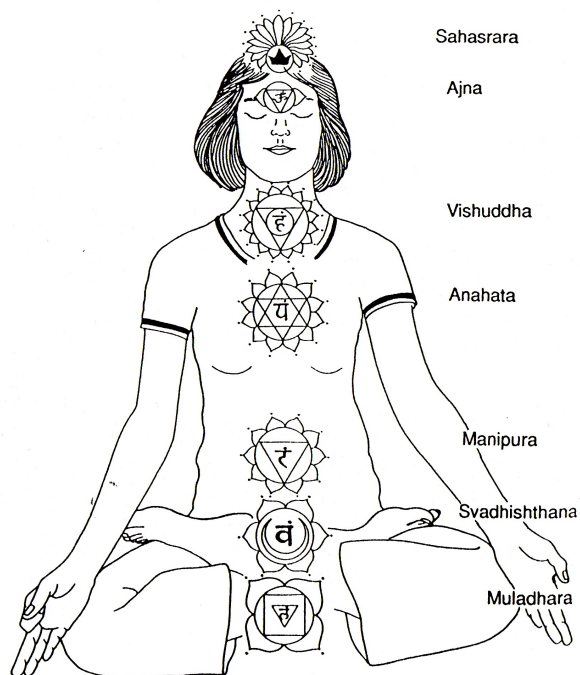


Abb. 25: Der »Chakra-Fahrsstuhl«

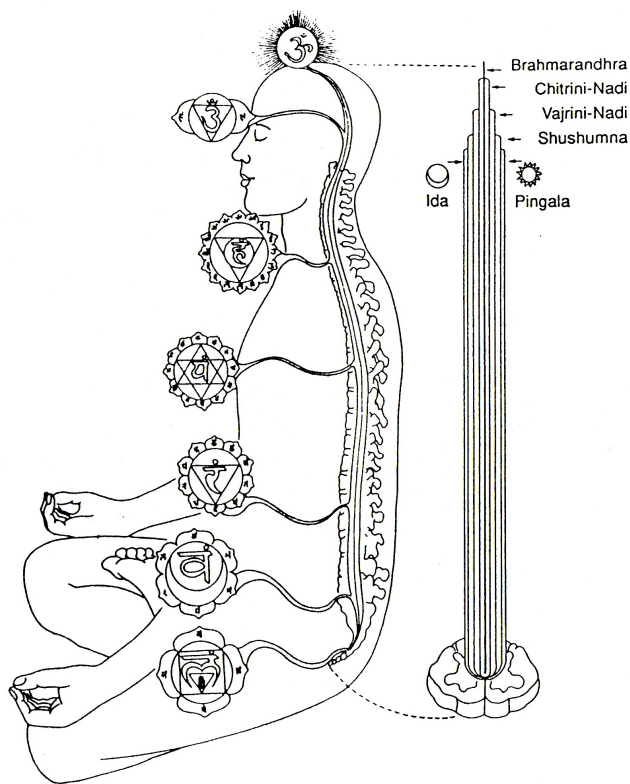


Abb. 15: Die Hüllen des Wirbelsäulenkanals im Querschnitt





Abb. 18: Die drei Körper im Buddhismus

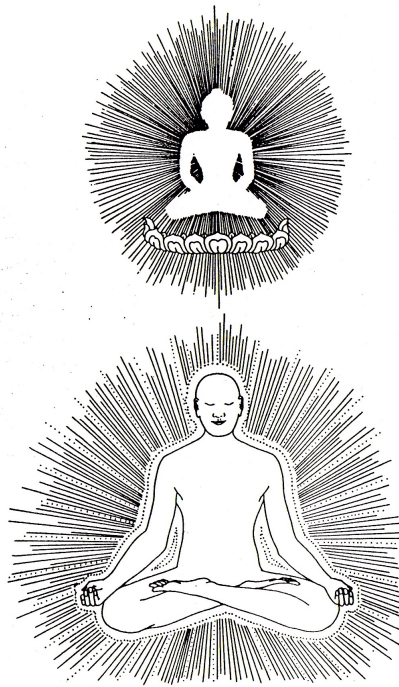


Abb. 13: Die drei Körper

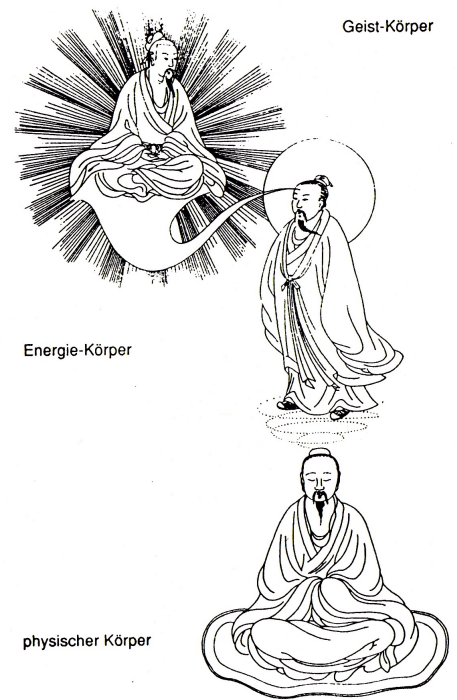


Abb. 34: Die drei Körper im Taoismus



Die Herabkunft des Gebetes durch die drei Zentren



Abb. 38: »Wenn dein Auge eins ist, wird dein Körper voller Licht sein.«



Abb. 39: Die Bewegung des Mantras vom Kopf zum Hals und zum Herzen

Bildquellen: Der Feinstoffliche Körper Windpferd Verlag 1991 und Pinterest - Peter Todesco

Bilder zu Healing Code siehe Link: "[«Healing Code» \(PDF\)](#)"