

# Studienreihe Meditation Nr. 4 - Das Geheimnis der Goldenen Blüte

## 1. Kapitel (1.1-1.3) «Der Himmlische Geist»

Meditation - Die Tiefendimension des Yoga

---

Meditation im Kontext von Erleuchtung und Unsterblichkeit

C.G. Jung und die Meditation der Goldenen Blüte

---

Liebe Freunde der Meditation ich freue mich sehr, Euch zur vierten Studienreihe begrüßen zu dürfen.

In den ersten drei Vorträgen dieser Studienreihe habe ich die grundlegenden Themen der Meditation und ihrer Geschichte zur Diskussion gestellt, und damit die einleitende Auseinandersetzung mit den wichtigen Themen der Meditation und der Lehre der Goldenen Blüte abgeschlossen:

1. Geschichte und Zukunft der Meditation
2. Meditationswissenschaft, Erkenntnis & Anwendung
3. C.G. Jung - Meditation, Goldene Blüte und Psychoanalyse

Wir beginnen heute die eigentliche Arbeit mit dem Textstudium des 1. Kapitels der «Goldenen Blüte».

TEXTQUELLEN:

Text A) The Secret of the Golden Flower - Thomas Cleary 1991 (©Harper One, HarperCollins Publishers 1993)  
(Vollständige Textübertragung «Meditation der Goldenen Blüte» aus "The Secret of the Golden Flower" von Thomas Cleary © Peter Todesco)

Text B) The Secret of the Golden Flower: a Manual for Taoist Inner Alchemy, written by Wang Chongyang, edited by Andras Nagy, (©Ancient Wisdom Publications 2013) (Deutschübersetzung von Peter Todesco)

Text C) <http://www.theseecretofthegoldenflower.com> © Copyright 2012-2016 Walther Sell (Übersetzung von Peter Todesco)

Text pt) Kommentar aus verschiedenen Quellen von Peter Todesco

---

### Vorwort zu Kapitel 1 «Der Himmlische Geist» (pt)

In den ersten zwei Sutren von Patanjali heisst es:

«JETZT und HIER» beginnt die Kultivierung der Disziplin des Yoga.

«YOGA» bedeutet die Kontrolle über die Modifikationen des Geistes zu erlangen.

Wer nicht meditiert, kann die Bedeutung des Wortes «JETZT und HIER» nicht in seiner Tiefe erfassen.

Wer seinen Geist trainiert, im «JETZT und HIER» zu leben, weiss alles. Das «JETZT» ist Teil der Ewigkeit. Es gilt in der Meditation (und im Yoga) zuerst und vor allem im «Hier und Jetzt» zu leben. Das ist die Voraussetzung um Meditation zu erlernen. Hier beginnt der Pfad der Erleuchtung. Die Vereinigung der individuellen Seele mit der kosmischen Seele ist Yoga und dieser Zustand nennt sich «Samadhi» (Erleuchtung). Diesseits und Jenseits sind eins.

Yoga beschäftigt sich mit dem Kern des wahren Selbst, und vervollkommnet danach die Kontrolle über den «Bewussten Geist» und seine «Modifikationen des individuellen Selbst». Danach ist der Geist in seiner wahren Natur gefestigt. Nachdem der Schüler die Disziplin akzeptiert hat, wird er vom Schüler zum Seher, wenn er die Dinge sieht wie sie sind, ohne sich mit ihnen einzulassen, ist er zum Seher geworden.

Der uranfängliche Geist kennt keine Zeit und keine räumliche Distanz. Die Erfahrung ist «rein potenziell» im Kosmischen Universellen Selbst des Ursprünglichen Geistes und Bewusstseins, die Erfahrung hat sich noch nicht realisiert.

Erst der sekundäre bewusste Geist macht die unterschiedlichen Erfahrungen im Fluss des zeitlichen Bewusstseinsstroms. Zukunft muss aus dem Ursprünglichen Geist im Hier und Jetzt jenseits von Zeit und Raum erschaffen werden. Die Zukunft ist potenziell, es gibt keine vor dem Bewussten Geist existierende Zukunft. Der Bewusste Geist agiert zwischen der Vergangenheit und der aus den Bildern der Vergangenheit projizierten Zukunft. Dem bewussten Geist fehlt das JETZT.

**Die Erschaffung materialisiert sich, wenn das «Ursprüngliche Bewusstsein» und das «Sekundäre Bewusstsein» eins sind.** Die Erfahrung taucht auf wenn sich das Ursprüngliche Bewusstsein wieder vom Sekundären Bewusstsein trennt. Die Erfahrung erscheint in der Zeit, die Erschaffung ist synchron. Das Selbst erblickt das Licht der mit den Gedanken, mit Gedanken erschafft es seine Welt. **Wenn der Bewusste Geist in der Oszillation des Denkens verbleibt, erschafft er nichts Neues, er wiederholt lediglich das alte Programm.**

**Absicht und Bewusstsein begleitet vom Stillesein der Ablenkungen der Umwelt und der Stille der Meditation sind fähig, Modifikationen in den Funktionen des Bewusstseins zu bewirken und das Ursprüngliche Bewusstsein zurückzubringen.**

**Doch die Kontrolle des menschlichen Geistes durch den Geist des Tao geschieht nicht spontan, sondern erfordert eine Handlung; es erfordert Umkehr, oder eine Bewegung gegen den natürlichen Fluss.**

**Im Osten wird die «Höhere Form des Bewusstseins» als «ursprüngliches vorgeburtliches Bewusstsein» bezeichnet, welches «frei von Gedanken» ist und dadurch «direkte Wahrnehmung und absolutes Wissen» ermöglicht.**

Unser **«Bewusstsein als Denkprinzip»**, so wie wir Bewusstsein im Westen ganz allgemein verstehen, gilt in der wesentlich vielseitiger entwickelten Unterscheidung der östlichen Meditationstechniken als **«verstandesmässiges Bewusstsein»** und ist **«von untergeordneter Bedeutung»!**

Im westlichen Kontext wird das **«Ursprüngliche Bewusstsein»** als **«das Höhere Selbst»** oder als **«unsere Seele»** bezeichnet, aber **«nicht vom intellektuellen Bewusstsein unterschieden»**. Das **«Ursprünglichen Bewusstsein»** sollte aber als **«Intuition»** und dem was wir **«Gewissen»** oder **«Ahnung»** nennen, klar vom **«Intellekt»** dem **«Bewussten Geist»** als **«Verstandesbewusstsein»** unterschieden werden.

Wir werden erst unsere **«eigene westliche Methode der Meditation»** entwickeln können, wenn wir eine klare **«Definition und Einordnung dieser höheren Bewusstseinsform»** in unsere wissenschaftliche Betrachtung einbeziehen, weil uns ohne diese Erkenntnis das entsprechende Wissen verschlossen bleibt. - Dazu möchte ich mit meiner eigenen Arbeit beitragen.

**Die Bedeutung der «Unterscheidung der verschiedenen Bewusstseinsformen» und der «Definition des ursprünglichen Bewusstseins» kann nicht genügend betont werden, weil erst durch die Unterscheidung und klare Definition dieses «vorgeburtlichen und gedankenfreien Geistes» eine tiefgehende Meditationspraxis möglich wird.**

## 1 DER HIMMLISCHE GEIST

- 1.1 A) **Natürlichkeit** wird als der Weg bezeichnet der keinen Namen und keine Form hat, er ist nichts als die reine Essenz, der Ursprüngliche Geist.

Die Identifikation des Weges mit Essenz und uranfänglichem Geist folgt den Überlieferungen des Chan Buddhismus und der Nördlichen Schule der vollständigen Wirklichkeit des Taoismus.

- 1.1 B) *1 Die wörtliche Bedeutung von "tian xin" ist das himmlische Herz. Beim Lesen des Textes, merkte ich, dass sich dies auf einen Bereich in unserem Antlitz bezieht, welches Mittelpunkt und Ausgangspunkt für diese Technik ist. Statt den Titel mit dem abstrakten Begriff des himmlischen Herzens zu benennen, habe ich direkt eine allgemeine Bezeichnung benutzt, die sich auf diesen Bereich des Gesichts selbst bezieht.*

Nach Lü-zu (Lü Dongbin) ist "dao" kein greifbares Phänomen. Es hat keinen Namen oder Aussehen, nur blasse Natur?2 Daher stellte Lü-zu weiter fest, dass "dao", die universelle Natur ist und dem "Ur-Geist" entspricht.3

2 Im chinesischen Wörterbuch hat "dao" verschiedene Bedeutungen - Strasse, Allee, Weg, Pfad, Spur, Instrument und Verfahren (Methode) (wenn sie mit anderen chinesischen Zeichen gepaart ist). Weiter bezog sich "dao" auch auf die "unsichtbaren" oder "ungeschriebenen" Regeln oder Codes des moralischen Verhaltens.

3 Im ursprünglichen Text wird das Zeichen "eins" verwendet. Hier ist meine Interpretation "eins" in seiner Gesamtheit und Universalität.

- 1.1. C) **Meister Lao Tzu sagte, der Zustand des höheren Selbst heisst Tao. Das Tao hat keinen Namen und keine Form, es ist nur die Essenz, das Sein, nur der ursprüngliche Geist. Essenz (die Präsenz des ursprünglichen Geistes als Grundlage des spirituellen Körpers) und Leben (die Basis des materiellen Körpers) können nicht gesehen werden. Sie sind im Licht des Himmels enthalten. Das Licht des Himmels kann nicht gesehen werden kann. Es ist enthalten in den beiden Augen.**

Wenn der menschliche Geist durch den Geist des Tao kontrolliert ist und die weltliche Yin-Energie abgestreift wird und Yang-Energie vorhanden ist, ist diese Yang-Energie ähnlich wie die Yang-Energie des Ursprünglichen Geistes und damit kehrt der Ursprüngliche Geist auf natürliche Weise zurück. Doch die Kontrolle des menschlichen Geistes durch den Geist des Tao geschieht nicht spontan, sondern erfordert eine Handlung; es erfordert Umkehr, oder eine Bewegung gegen den natürlichen Fluss. -

Das Konzept von Wesen (Essenz) und Leben ist eine wichtige Idee im Taoismus. Wie im Text gesagt wird, ist die Essenz einfach ursprünglicher Geist. Der Begriff des Lebens hat eine tiefere Bedeutung. Die wahren Menschen der alten Zeiten sagten, dass Wesen und Leben, beides kultiviert werden sollte; deshalb erfordert die Arbeit zwei Stufen.

Ein Weg der spirituellen Alchemie kultiviert «Leben», einer kultiviert «Essenz». Der Weg der «Kultivierung des Lebens» ist der «Weg des Handelns»; der Weg der «Kultivierung der Essenz» ist der «Weg des Nichthandelns». «Leben» beziehen sich nicht auf das Leben des physischen Körpers, sondern auf das Leben des spirituellen «Körpers der Anstrengung», auf das Bemühen die Präsenz des ursprünglichen Geistes oder der Essenz zurück zu holen.

Die «Pflege» bezieht sich darauf eine Methode zu benutzen. Diese Methode oder der «spirituelle Körper der Anstrengung», heisst «Sambhogakaya» (Belohnungskörper) im Buddhismus, während «Essenz» als «Dharmakaya» (Wahrheitskörper) bezeichnet wird. Unserer eigene Essenz des Geistes von Augenblick zu Augenblick bewusst zu sein, ohne Pause, bis wir Höchste Erleuchtung erreichen, so dass wir ständig in einem Zustand der Wahren Achtsamkeit leben, ist der «Sambhogakaya».

«Essenz» ist die Aufgabe des Dharmakörpers (Wahrheitskörper), während das «Leben» die Aufgabe des vergänglichen Körpers ist. Sobald wir in die Dunkelheit eingetreten sind, ist die Essenz gestört und das Leben destabilisiert; an einem einzigen Tag werden wir tausend Mal geboren und sterben zehntausend Mal. Wenn das Licht der Goldenen Blüte nicht scheint, und wir keine Anstrengung unternehmen, es scheinen zu lassen, leben wir in einem Zustand der Dunkelheit oder des Schlafes.

Das «Licht des Himmels» bezieht sich auf das «Wahre Bewusstsein», das nicht gesehen werden kann. Allerdings, wenn man ein gewisses Mass an Bewusstheit seiner Selbst erreicht hat, kann man bis zu einem gewissen Grad sehen, wenn eine andere Person in einem Zustand des psychologischen Schlafes ist. Deren Augen sind unkonzentriert und man kann sehen, wie die Person ihrem inneren Gerede zuhört und dass sie kein Bewusstsein von sich selbst oder ihrer Umgebung hat.

Abhängig vom eigenen inneren Zustand des Selbst-Gewahrseins, kann man auch sehen, wenn eine Person eine höhere Ebene des Bewusstseins hat, vor allem, wenn man Augenkontakt hat. Es wird eine Lebendigkeit und emotionales Funkeln in den Augen dieser Person wahrzunehmen sein. Wenn der Ursprüngliche Geist der anderen Person stark gegenwärtig ist, wird es das eigene Höhere Selbst stärker zum Leben erwecken.

*Das Auge ist das Fenster der Seele. - Leonardo Da Vinci*

*Das Licht des Leibes ist das Auge: Wenn dein Auge lauter ist, so wird dein ganzer Leib Licht. - Die Bibel, Matthäus 22.06*

*Wenn dein Auge Eins ist bezieht sich folglich auf das dritte Auge. Wenn es aktiv ist, sollte dein ganzer Körper voller Licht sein, dem Licht der goldenen Blume.*

- 1.2 A) Essenz und Lebenskraft sind unsichtbar, deshalb werden sie mit Himmel und Licht assoziiert. Himmel und Licht sind unsichtbar, sie werden daher mit den beiden Augen assoziiert.

Die Essenz ist offen und weit wie der Himmel, Leben ist eine Ansammlung von Energie wie das Licht. Wenn der Text über die Aufmerksamkeit spricht, die von den Augen gelenkt wird, bezieht er sich darauf, dass raumgleiches Bewusstsein und spezifische Wahrnehmung gleichzeitig aktiv sind.

- 1.2 B) Ebenso, ist die Lebensdauer eines Menschen nicht greifbar, [darin, dass niemand weiss, wie lange jemand leben wird]. Es stützt sich auf das immaterielle "Licht des Himmels". Nur unsere zwei Augen können das Leben zeigen.

- 1.2 C) Seit alten Zeiten, haben diejenigen welche geistige Unsterblichkeit verwirklichten, das Tao von Mund zu Mund weitergegeben, von einem zum anderen.

- 1.3 A) Von alters her, haben all diejenigen welche spirituelle Unsterblichkeit erreichten, ihre Lehren mündlich weitergegeben, von Individuum zu Individuum.

Dieser Abschnitt führt die Idee einer Abfolge von Übermittlern der Lehre der Goldenen Blüte ein um sie mit dem Weg der alten Weisen zu verbinden.

- 1.3 B) Seit jeher wurden spirituelle Lehren mündlich übertragen.

- 1.3 C) Da Lao Tzu unsterblich wurde, gab Donghua die Lehre an *mich* weiter. Dann folgten die südlichen und nördlichen Schulen der Vollständigen Realität, worauf die Schule Quanzhen voll erblühte.

Das Geheimnis der goldenen Blume ist Lu Dongbin, der während der Tang-Dynastie um 796 CE geboren wurde und auch als Lu Yan und Lu Tsu bekannt ist, zugeschrieben. Es wurde nicht durch ihn geschrieben, sondern geistig an Taoistische Studenten übermittelt, welche im 17. Jahrhundert lebten und es 1692 niedergeschrieben haben.

**(Fortsetzung Kapitel 1, 1.4 ff. : Studienreihe 5. - Montag 22. Februar 2016, 19 - 21 Uhr)**

---

\* Hiermit beende ich die Ausführungen des 1. Kapitels 1.1 - 1.3 und bedanke mich für's Zuhören. Bitte fragt mich nun zu den Teilen des Textes die Euch unverständlich scheine. .... Danke!

---

Ende des Vortrags der 4. Studienreihe Meditation

---

Grundsätzliche Bemerkungen zur Studienreihe (aus Studienreihe 1):

Die Idee zu dieser Studienreihe ist aus meiner Unterrichtserfahrung mit der «Meditation der Goldenen Blüte» entstanden. Es hat sich herausgestellt, dass es nicht genügt, einfach Meditation, ohne Hintergrundwissen und ohne Textstudium, als reine Formel einer Geistes-technik zu praktizieren! – Erst wenn wir die tiefgründigen Lehren der alten Meister auch studieren und zu verstehen suchen, ist es möglich, tiefer in die Essenz dieser Praxis vorzudringen. –

Es ist meines Erachtens besonders wichtig, den «energetisch-praktischen» und den «magisch-mystischen» Gehalt dieser Philosophie intellektuell zu erfassen, mit Intuition und Empfinden zu reflektieren und aktiv in der Praxiserfahrung zu erproben, um wirkliche Fortschritte zu erreichen.

Alle Aussagen und Zitate dieser Studienreihe entsprechen meinem gegenwärtigen persönlichen Wissenstand. Diese Vorträge sind als Denkanstöße und Diskussionsgrundlage zu verstehen. Ich prüfe meine Erkenntnisse immer wieder durch die eigene Erfahrung und das eigene Empfinden, und trotzdem soll alles immer wieder neu diskutiert, in Frage gestellt und jederzeit den neuesten Erkenntnissen angepasst werden, damit die Lehre lebendig bleibt, ganz in der Tradition der alten Taoisten, die als rebellische Nonkonformisten immer wieder alles auf den Kopf gestellt haben.

Man kann die erste Stunde (Vorträge und Textstudien) und die zweite Stunde (Meditation) jederzeit einzeln und unabhängig voneinander besuchen, Vorträge und Textstudien werden auf meinen Webseiten publiziert, damit der Text auch ohne Besuch der Vorträge studiert werden kann. In der schriftlichen Form sind alle Quellenangaben vermerkt.

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

---